



# Al barri ens cuidem

Ciclo de píldoras para el bienestar

Para saber cómo cuidarnos mejor física y emocionalmente

Para compartir con otros vecinos y vecinas

Para hacer barrio, ayudándonos mutuamente



Ofrecemos herramientas para mejorar el bienestar físico y emocional de los vecinos y vecinas del barrio de la Verneda – La Pau

Compartimos, nos relacionamos e intercambiamos conocimientos para reforzar nuestra red en el barrio

## Inscripción presencial (con cita previa)

Casal de Barri La Verneda

Casal de Barri La Pau

## Contáctanos antes para acordar una cita

☎ 691 438 611 | 652 893 380

✉ albarrienscuidem@fundacioires.org

### Promovemos vínculos

Las píldoras de bienestar son **actividades gratuitas** dirigidas a personas adultas, por eso solo te pedimos que te comprometas a ofrecer **un intercambio** como retorno en el barrio (dentro de tus posibilidades)



*... y eso, ¿cómo lo hacemos?*

*Puedes apuntarte en el Banco del Tiempo, ofrecer una píldora (taller corto), o ayudar en una actividad puntual del barrio. Si propones otra opción, ¡también será bienvenida!*

## Comisión Impulsora de Al barri ens cuidem

### Taula de Salut de Persones Adultes de La Verneda-La Pau

AAVV La Palmera  
AAVV La Pau  
AAVV Verneda Alta  
AAVV Verneda Via Trajana  
ACR La Palmera  
ACR La Pau  
Agència de Salut Pública de Barcelona  
CAP La Pau  
Casal de Barri Verneda

Casal Cívic La Pau  
Centre Serveis Socials St Martí-Verneda  
Dir. Serveis a les persones i al territori Dt. St Martí  
Espai Via Trajana  
Hotel d'Entitats La Pau  
Pla d'Acció Comunitària de La Verneda i La Pau  
Pla de Barris Verneda-La Pau  
Punt Òmnia La Pau  
Servei de Prevenció i Convivència

Gestiona:



Con el apoyo de:



Colaboran:



Ajuntament de Barcelona





# Marzo – Julio 2021

Actividad que incluye salida o caminata



## Disminución del estrés

¿Cuándo? Cada martes. Inicio: 23 de marzo | de 10:30h a 12:00h

¿Dónde? Casal de Barri La Verneda (C. Santander, 6)

Encuentros vivenciales de desarrollo emocional y corporal para hacer un recorrido consciente de la vida que llevamos. El objetivo es despertar y continuar desde la tranquilidad y reactivar aquellas habilidades que se anestesian con la adversidad.

> Impartido por Sandra Vargas, Al Barri ens Cuidem



## Salidas Saludables



¿Cuándo? Viernes 26 de marzo y 16 de abril | de 10:00h a 12:00h

¿Dónde? Punto de encuentro por determinar

Dos salidas de inicio de ciclo, para conocer espacios interesantes y a veces desconocidos que tenemos muy cerca del barrio.

> Impartido por el equipo de Al Barri ens Cuidem



## Ponte a punto con la tecnología

¿Cuándo? Miércoles 7, 14, 21 i 28 de abril | de 10:00h a 12:00h

¿Dónde? Casal de Barri La Pau (C. Pere Vergés, 1 – Edificio Piramidón, 1ª)

Aprenderás a sacar provecho a las herramientas que ofrece internet para buscar información, hacer gestiones y comunicarte de forma fácil y segura. Desmontaremos mitos y resolveremos dudas sobre tecnología y las redes sociales.

> Impartido por Manuel Adamini, Punt Òmnia La Pau



## Sostenibilidad: ¡Río, playa y montaña en la ciudad!



¿Cuándo? Viernes 30 de abril, 14 y 28 de mayo | de 10:00h a 12:00h

¿Dónde? Punto de encuentro a determinar

Conocer y disfrutar de la naturaleza para reflexionar e incluir la sostenibilidad desde varios ejes: reducción de residuos, el consumo consciente y el respeto a la biodiversidad (conoceremos iniciativas/espacios que la están fomentando).

> Impartido por Ingrid Cano, Espai Via Trajana



## Percusión Corporal

¿Cuándo? Miércoles 12, 19 y 26 de mayo | de 11:00h a 12:30h

¿Dónde? Casal de Barri Verneda (C. Santander, 6)

Crearemos sonidos y ritmos usando únicamente partes de nuestro cuerpo. Tiene beneficios para la salud: moviendo nuestro cuerpo mejoramos el estado de ánimo, la motricidad, la cognición, la memoria y la concentración.

> Impartido per Cia. Brincadeira (Colabora Pla de Barris)



## ¡Hagamos circo y salud!

¿Cuándo? Miércoles 2, 9 y 16 de junio | de 10:30h a 12:00h

¿Dónde? Auditori de Sant Martí (Plaça d'Angeleta Ferrer, 2)

El circo es una herramienta para trabajar varios aspectos físicos y emocionales y descubrir nuestro potencial creativo y lúdico. Será un espacio de encuentro divertido para dejar atrás problemas y limitaciones.

> Impartido por Cia. Circológica (Colabora Pla de Barris)



# Marzo – Julio 2021

Actividad que incluye salida o caminata



## Por mi Salud



¿Cuándo? Fechas por determinar | de 10:00h a 12:00h

¿Dónde? Punto de encuentro: Entrada Edificio Piramidón

Pondremos en práctica los fundamentos básicos para una vida saludable, compartiendo información fiable, resolviendo dudas sobre nuestra salud y haciendo una sesión de ejercicio físico al aire libre.

> Impartido por el equipo del CAP La Pau



## Redescubrir Barcelona



¿Cuándo? Vie. 4, 11, 18 de jun. (+1 salida 2 de jul.) | De de 9:30h a 12:30h

¿Dónde? Espacios de proximidad por confirmar

Visitándola, disfrutándola, acercándonos al que culturalmente nos ofrece. Te daremos ideas, información y herramientas para gestionar tu tiempo de ocio de forma gratuita o muy económica. Incluye salida cultural a determinar.

> Impartido por el equipo de Servicios Sociales de Sant Martí



## ¡Conoce y quiere a tu barrio!



¿Cuándo? Actividad por confirmar | de 10:00 a 12:30h

¿Dónde? Punto de encuentro: Casal de Barri La Verneda (C. Santander, 6)

Os proponemos descubrir lugares desconocidos y conocer pequeñas historias y anécdotas que nos ayudarán a entender la historia de nuestro barrio y apreciarlo más.



## Consciencia Corporal

¿Cuándo? Viernes 9 y 16 de julio | de 10:30h a 12:00h

¿Dónde? Casal de Barri Verneda (C. Santander, 6)

Te invitamos a un espacio de encuentro con tu propio cuerpo. Pondremos en práctica fundamentos para desarrollar una mayor consciencia corporal desde la integración, la relajación, la respiración, los estiramientos y la postura corporal.

> Impartido por Sandra Vargas, Al Barri ens Cuidem



**Hacer barrio es más importante que nunca,**  
pero siempre con las medidas  
higiénico-sanitarias de seguridad!

