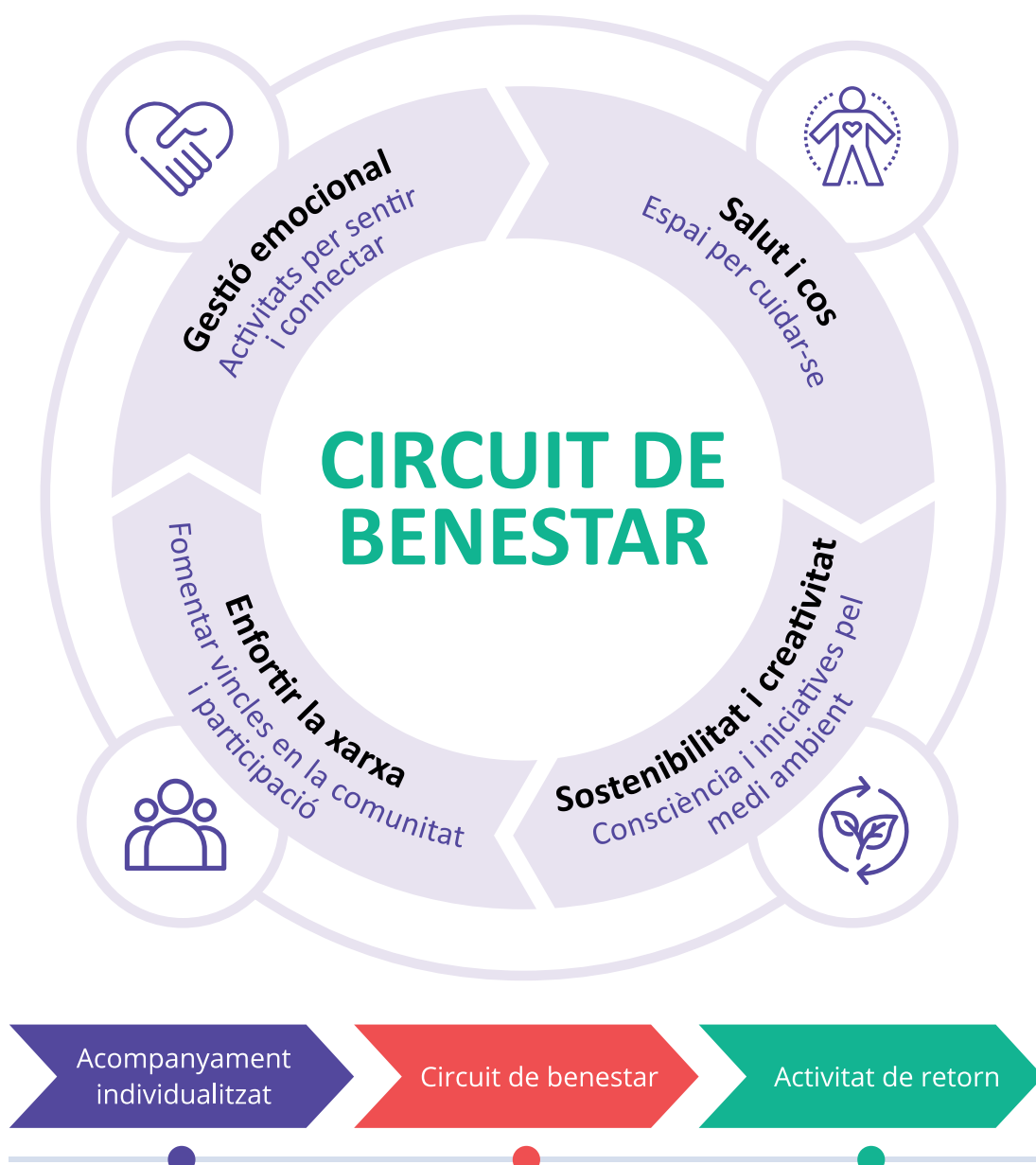


Febrer – Juliol 2026

AL BARRI ENS CUIDEM

20è *Circuit de píndoles de benestar*



Inscripció presencial – Contacta'ns per acordar una cita
691 438 611 | 652 893 380 | albarrienscuidem@fundacioires.org

Intel·ligència emocional i comunicació assertiva

Quan? Dimarts 17, 24 de febrer i 03, 10 de març | de 10:30h a 12:00h

On? Casal de Barri La Pau (C. Pere Vergés, 1 – edifici Piramidón – 2a pl.)

Transforma el teu dia a dia i descobreix el poder de les teves emocions. Connecta amb tu mateix i aprèn a gestionar i comunicar el que sents, a través d'eines com la psicologia positiva i la intel·ligència emocional. Un camí cap al benestar i l'autoconeixement

> Impartit per Fundació IRES

Disminució de l'estrès

Quan? Dimarts 12, 19 i 26 de maig i 02 de juny | de 10:30h a 12:00h

On? Casal de Barri La Pau (C. Pere Vergés, 1 – edifici Piramidón – 3a pl.)

A través de la consciència plena i tècniques com el mindfulness i la meditació, aprendrem a deixar anar tensions, habitar el present i reconnectar amb les nostres emocions, afavorint una relació més harmoniosa amb nosaltres mateixos i amb els altres.

> Impartit per Fundació IRES

Cinefórum

Quan? Dimarts 10 de febrer | de 10:30 a 12:30h

On? Centre Cívic i Comunitari Barcelona - La Pau (C. Pere Vergés, 1 – edifici Piramidón – 8a pl.)

Gaudeix de la projecció d'una pel·lícula com a punt de partida per obrir un espai de diàleg, on podrem compartir, interpretar i explorar diferents perspectives. Reflexionarem sobre emocions que connecten amb la nostra pròpia experiència.

> Dinamitzat per l'equip Al Barri ens Cuidem

Ioga

Quan? Dijous 19, 26 de febrer i 05, 12 de març | de 10:30h a 12:00h

On? Casal de Barri La Palmera (C. de Duoda, 6 – 22)

Activitat de baix impacte basada en el ioga, orientada al condicionament físic integral, on treballarem exercicis d'estiraments, força i recuperació muscular, respiració i relaxació.

> Impartit per Fundació IRES

Escriptura i emocions

Quan? Dimarts 17, 24 de març i 14, 21 de abril | de 10:30h a 12:00h

On? Biblioteca Gabriel Garcia Márquez (Plaça Carmen Balcells Segalà 1)

Un espai per connectar amb tu mateix/a i amb la teva comunitat a través de la paraula escrita. Aquest taller et convida a expressar-te lliurement, fins i tot si no has escrit mai abans, descobrint l'escriptura com a eina de calma i autoconeixement.

> Impartit per Fundació IRES



Nutrició que cuida

Quan? Dijous 19 de març | de 10:30 a 12.00h

On? Centre Cívic i Comunitari de Barcelona-La Pau (C/Pere Vergés, 1 ed. Piramidón 8a)

Explora com la nutrició pot convertir-se en una aliada per acompanyar el dolor crònic i altres malalties. A través d'informació clara i hàbits saludables conscients, aprendràs a escoltar el cos i a cuidar-lo des de dins.

> Impartit per CAP La Pau



Parla'ns de tu

Quan? I torn: Dijous 5, 12, 19 març | 16:00 a 17:30h i 26 març | 10:30 a 12:00h

Quan? II torn: Dijous 14, 21, 28 maig | 16:00 a 17:30h i 04 juny | 10.30 a 12:00h

On? Centre Cívic i Comunitari de Barcelona-La Pau (C/Pere Vergés, 1 ed. Piramidón 8a)

Un espai de trobada on tu ets la persona protagonista. Durant 3 sessions, podràs compartir coneixements, habilitats o experiències personals de la vida quotidiana o comunitària. En un ambient proper i acollidor, per acabar amb una sessió d'aprenentatges col·lectius.

> Dinamitzat per l'equip Al Barri ens Cuidem



Què m'ofereix el barri?

Quan? Dijous 16 de abril | de 10:30 a 12:30h

Punt de trobada: Centre Cívic i Comunitari de Barcelona - La Pau (C. Pere Vergés, 1 edifici Piramidón - 8a pl.)

Descobreix tot el que el teu barri té preparat per a tu. Acompanya'ns en un recorregut pels seus equipaments i serveis, de la mà de les persones que hi treballen i en formen part, i explora noves oportunitats per generar vincles amb al veïnat.

> Impartit per Casal de Barri La Palmera, Casal de Barri La Pau i Centre Cívic i Comunitari Barcelona La Pau



Compartim, enquadernem i reciclem

Quan? Dimarts 28 de abril i 05 de maig | de 16:00 a 17.30h

On? Casal de Barri La Palmera (C. Duoda 6-22)

Amb material reciclat, crearàs els teus propis quaderns i llibretes únics, donant una nova vida al que semblava oblidat. Un taller on la teva creativitat s'uneix amb la sostenibilitat, i on cada projecte explica la teva pròpia història.

> Impartit per Fundació IRES



Risoteràpia

Quan? Dijous 30 de abril, 07, 14 de maig | de 10:30 a 12:00h

On? Centre Cívic Sant Martí (C. Selva del Mar 215)

A través de dinàmiques de joc, imaginació i improvisació, et permetrà deixar anar tensions, relaxar-te i gaudir del present. El riure serà la teva companya, ajudant-te a connectar amb els altres i a descobrir com pot ser de divertit riure's d'un mateix.

> Impartit per Fundació IRES



Compartim remeis i infusions

Quan? Dijous 21 de maig | de 10:30 a 12:00h

On? Casal de Barri La Palmera (C. de Duoda, 6 – 22)

Aprèn a preparar infusions amb plantes naturals i descobreix nous sabors i aromes compartint moments agradables en grup. Una experiència que combina aprenentatge i cura personal.

> Impartit per Fundació IRES



Meditació vora el mar

Quan? Dijous 11 de juny | de 10:30 a 12:30h

Respira, connecta i deixa't portar pel so del mar. Participa en una meditació grupal per relaxar-te, deixar anar tensions i renovar la teva energia, celebrant els vincles creats al llarg del semestre, acompanyat de la brisa i les onades marines.

> Dinamitzat per l'equip Al Barri Ens Cuidem

Activitats gratuïtes

Adreçades a persones adultes que visquin al barri de La Verneda - La Pau

Comissió impulsora d'*Al barri ens cuidem*

Agència de Salut Pública de Barcelona · Associació Sembrar · CAP La Pau · CAP Sant Martí de Provençals · Casal de Barri La Palmera · Casal de Barri La Pau · Casal de Barri La Verneda · Casal Cívic i Comunitari Barcelona - La Pau · Centre de Serveis Socials Sant Martí-Verneda · Districte de Sant Martí · Espai Via Trajana · MDPL Catalunya · Pla d'Acció Comunitària La Verneda i La Pau · Projecte Concilia · Servei de Prevenció i Convivència · XARSE · Biblioteca Gabriel Garcia Marquez · Centre Cívic Sant Martí · Associació Catalana de Malalts de Huntington · Amics del Moviment Quart Món

Servei/Professional que deriva:



Nom de la persona derivada: