



# PROGRAMA D'ACTIVITATS DE SALUT

## al barri Sagrada Família

### GENER, FEBRER I MARÇ 2012

En aquesta programa trobareu les activitats de salut que s'organitzen al barri Sagrada Família des de diferents serveis i associacions del territori. La iniciativa d'elaborar aquest fulletó neix de la Taula de Salut del Pla Comunitari Sagrada Família amb l'objectiu d'oferir un programa unificat d'activitats, amb propostes diverses, que responguin a les inquietuds i interessos dels veïns i veïnes del barri. Amb dita intenció us convidem a fer-nos arribar les vostres propostes a: [pcsagradafamilia@gmail.com](mailto:pcsagradafamilia@gmail.com) o trucant a l'ESPAI 210 tel.932.653.645.

## GENER

### GRUP D'AJUDA MÚTUA.

**19 de gener a les 18h, a l'ESPAI 210 (c/Padilla, 210, baixos)**  
Adreçat a: usuaris de salut mental i familiars.  
Organitza: AMMBAR  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia. Places limitades  
Més informació: [correu@ammbar.org](mailto:correu@ammbar.org) | Tel. 620970935

### Cicle de conferències "La Medicina al teu abast: LA RESPONSABILITAT EN LES EXPLORACIONS RADIOLÒGIQUES."

**19 de gener, a les 18.30h, al Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (c/ Sant Quintí, 89. Sala polivalent. 2ª planta del Bloc A).**  
Adreçat a: població en general  
Organitza: Hospital de la Santa Creu i Sant Pau  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.  
Més informació: Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. Comunicació corporativa i relacions ciutadanes.  
Tel. 935 537 830 | [comunicacio@santpau.cat](mailto:comunicacio@santpau.cat)

### Xerrada: COM EM POT AJUDAR EL REIKI EN LA MEVA VIDA DIÀRIA.

**20 de gener, a les 18h, a l'ESPAI 210 (c/Padilla, 210, baixos).**  
Adreçat a: població en general  
Organitza: Associació Integra Reiki  
Activitat gratuïta. PREFERIBLEMENT FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: [www.voluntariosreikibarcelona.com](http://www.voluntariosreikibarcelona.com) | [info@voluntariosreikibarcelona.com](mailto:info@voluntariosreikibarcelona.com)

### Taller: "MOVIMENT CONSCIENT: BENESTAR PER AL COS I PER A LA MENT"

El Moviment Conscient es una pràctica dirigida a la persona en la seva totalitat, on s'entrellacen la sensibilització, la consciència corporal i el moviment per tal d'equilibrar l'organisme, afuixar tensions acumulades i guanyar qualitat de vida.  
8 sessions: 23 i 30 de gener; 6,13,20 i 27 de Febrer; 5 i 12 de Març de 18 a 20h.  
Adreçat a: Dones  
Organitza: Punt d'Informació i Atenció a les Dones de l'Eixample (PIAD)  
Activitat gratuïta: Cal inscripció prèvia  
Més informació: Tel. 932 562 819 (podeu deixar missatge al contestador) | [piad\\_eixample@bcn.cat](mailto:piad_eixample@bcn.cat) (Carmen Delgadillo)

### Xerrada GESTIÓ I AFRONTAMENT DEL ESTRÉS AMB TÈCNiques DE MINDFULNESS

**25 de gener de 10 a 12h a l'Espai 210 (C/Padilla 210, baixos)**  
Adreçat a: població en general  
Organitza: CSMA Dreta Eixample  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.  
Més informació: 934334717 Mercè o Carmen

### Visions de la ciència: "EL REPTA ENERGÈTIC. QUI CONTROLA L'ENERGIA AL MÓN."

**30 de gener a les 19 h, a la Biblioteca Sagrada Família (c/ Provença, 480 Sala d'actes de la Biblioteca).**  
Adreçat a: població en general  
Organitza: Societat Catalana d'Història de la Ciència i la Tècnica i Biblioteca Sagrada Família  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia. Aforament limitat.  
Més informació: Tel. 934 508 733 // [b.barcelona.sf@diba.cat](mailto:b.barcelona.sf@diba.cat) (Contactar amb Neus)

## FEBRER

### TASTA LES RUTES DE SALUT

Vine a conèixer el projecte rutes, i tasta els beneficis de caminar tot coneixent el barri.  
**2 de febrer a les 18h al CAP Roger de Flor (c/Roger de Flor, 194-196. 5a. Planta: Aula Sanitària).**  
Adreçat a: persones amb hipertensió, diabetis o dislipèmia, i amb hàbits de vida sedentaris.  
Organitza: COMISSIÓ RUTES DE SALUT del Pla Comunitari de la Sagrada Família: Agrupació Excursionista 'Catalunya', CAP Sagrada Família, CAP Roger de Flor, Fundació Claror & Hospital de la Santa Creu i de Sant Pau.  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.  
Més informació: ESPAI 210 (c/Padilla, 210 baixos) | Tel. 932 653 645 | [pcsagradafamilia@gmail.com](mailto:pcsagradafamilia@gmail.com)

### TALLER D'ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA.

**Inici 2 febrer fins 22 de març. Tots els dijous, de 12 a 14h al CAP Roger de Flor (c/Roger de Flor, 194-196. 5a. Planta: Aula Sanitària).**  
Adreçat a: Persones majors de 65 anys que presentin deteriorament cognitiu lleu-moderat.  
Organitza: EAP Dreta de l'Eixample amb col·laboració MUTUAM.  
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ I VALORACIÓ PRÈVIA.  
Més informació: Tel. 902.500.179 (Ingrid Fort)

### TASTA LES RUTES DE SALUT

Vine a conèixer el projecte rutes, i tasta els beneficis de caminar tot coneixent el barri.  
**6 de febrer a les 19h al CAP Sagrada Família (c/Còrsega, 643 1ª Planta).**  
Adreçat a: persones amb hipertensió, diabetis o dislipèmia, i amb hàbits de vida sedentaris  
Organitza: COMISSIÓ RUTES DE SALUT del Pla Comunitari de la Sagrada Família: Agrupació Excursionista 'Catalunya', CAP Sagrada Família, CAP Roger de Flor, Fundació Claror & Hospital de la Santa Creu i de Sant Pau.  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.  
Més informació: ESPAI 210 (c/Padilla, 210 baixos) | Tel. 93 2653645 | [pcsagradafamilia@gmail.com](mailto:pcsagradafamilia@gmail.com)

### TALLER PRÀCTIC DE REIKI

**Del 7 de febrer al 24 d'abril. Tots els dimarts, de 18'30 a 19'30h, al CAP Roger de Flor (c/Roger de Flor, 194-196. 5a. Planta: Aula Sanitària).**  
Adreçat a: Persones amb dolor crònic .  
Organitza: EAP Dreta de l'Eixample i Associació de Voluntaris de Reiki de Barcelona  
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: Tel. 902 500 179 (Ingrid Fort)

### Xerrada: CONVIURE AMB L'ARTROSI

**8 febrer, a les 17'30h, a l'AVV SAGRADA FAMÍLIA (c/València, 415 bxs.)**  
Adreçat a: població en general.  
Organitza: CAP Sagrada Família (CAIDM)  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.  
Més informació: AVV Sagrada Família 934 593164

### Xerrada: BANC DEL TEMPS SAGRADA FAMÍLIA

El primer banc al barri que funciona sense diners, només cal temps.  
**14 de febrer a les 12h al CAP Roger de Flor (c/Roger de Flor, 194-196. 5a. Planta: Aula Sanitària).**  
Adreçat a: població en general.  
Organitza: PLA COMUNITARI SAGRADA FAMÍLIA en col·laboració amb el CAP Roger de Flor.  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.  
Més informació: ESPAI 210 (c/Padilla, 210 baixos) | Tel. 932 653 645 | [pcsagradafamilia@gmail.com](mailto:pcsagradafamilia@gmail.com)

### GRUP D'AJUDA MÚTUA.

**16 de febrer a les 18h, a l'ESPAI 210 (c/Padilla, 210, baixos)**  
Adreçat a: usuaris de salut mental i familiars.  
Organitza: AMMBAR  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia. Places limitades  
Més informació: [correu@ammbar.org](mailto:correu@ammbar.org) | Tel. 620970935

### Cicle de conferències "La Medicina al teu abast: MALALTIES INFECIOSES: ENS N'HEM DE PROTEGIR?"

**16 febrer, a les 18.30h, al Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (c/ Sant Quintí, 89. Sala polivalent. 2ª planta del Bloc A)**  
Adreçat a: població en general  
Organitza: Hospital de la Santa Creu i Sant Pau  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.  
Més informació: Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. Comunicació corporativa i relacions ciutadanes.  
Tel. 935 537 830 | [comunicacio@santpau.cat](mailto:comunicacio@santpau.cat)

### Xerrada: COM EM POT AJUDAR EL REIKI EN LA MEVA VIDA DIÀRIA.

**17 de febrer, a les 18h, a l'ESPAI 210 (c/Padilla, 210, baixos).**  
Adreçat a: població en general  
Organitza: Associació Integra Reiki  
Activitat gratuïta. PREFERIBLEMENT FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: [www.voluntariosreikibarcelona.com](http://www.voluntariosreikibarcelona.com) | [info@voluntariosreikibarcelona.com](mailto:info@voluntariosreikibarcelona.com)

### RUTES DE SALUT PEL BARRI SAGRADA FAMÍLIA

**Del 21 de febrer al 15 de març. Sortides guiades en dimarts i dijous. Dos torns de caminades: de 9.30 a 10.30h., o de 19.30 a 20.30h.**  
Adreçat a: persones amb hipertensió, diabetis o dislipèmia, i amb hàbits de vida sedentaris  
Organitza: COMISSIÓ RUTES DE SALUT del Pla Comunitari de la Sagrada Família: Agrupació Excursionista 'Catalunya', CAP Sagrada Família, CAP Roger de Flor, Fundació Claror & Hospital de la Santa Creu i de Sant Pau.  
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: ESPAI 210 (c/Padilla, 210 baixos) | Tel. 932 653 645 | [pcsagradafamilia@gmail.com](mailto:pcsagradafamilia@gmail.com)

### Xerrada: CONVIURE AMB L'ARTROSI

**22 de febrer, a les 17h, a l'ESPAI DE GENT GRAN (C/Mallorca, 425 Centre Cívic Sagrada Família, 5ª planta).**  
Adreçat a: població en general.  
Organitza: CAP Sagrada Família (CAIDM)  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.

### Xerrada: GESTIÓ I AFRONTAMENT DEL ESTRÉS AMB TÈCNiques DE MINDFULNESS

22 de febrer de 10 a 12h a l'Espai 210 (C/Padilla 210, baixos)  
Adreçat a: població en general  
Organitza: CSMA Dreta Eixample  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.  
Més informació: 934334717 Mercè o Carmen

### Xerrada: APLICACIONS DE LA MEDICINA TRADICIONAL XINESA EN PEDIATRIA.

23 febrer a les 19h a l'ESPAI 210 (c/Padilla, 210 baixos)  
Adreçat a: població en general  
Organitza: CENTRE EQUILIBRIUM  
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ  
Més informació inscripcions: 930 005 323  
centreequilibrium@centreequilibrium.com

### Visions de la ciència: "EL REpte ENERgÈTIC. QUI CONTROLA L'ENERGIA AL MÓN."

27 febrer a les 19 h, a la Biblioteca Sagrada Família (c/Provença, 480 Sala d'actes de la Biblioteca).  
Adreçat a: població en general  
Organitza: Societat Catalana d'Història de la Ciència i la Tècnica i Biblioteca Sagrada Família  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia. Aforament limitat.  
Més informació: Tel. 934 508 733 // b.barcelona.sf@diba.cat  
(Contactar amb Neus)

### Xerrada: ELS GENÈRICS I ELS SEUS MITES

29 febrer, a les 17'30h, a l'AVV SAGRADA FAMILIA (c/València, 415 bxs.)  
Adreçat a: població en general.  
Organitza: CAP Sagrada Família (CAIDM)  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.  
Més informació: AVV Sagrada Família 934 593 164

## MARÇ

### Xerrada: PRÉSTEC A DOMICILI

1 març a les 17h al CAP Roger de Flor (c/Roger de Flor, 194-196. 5a. Planta: Aula Sanitària).  
Adreçat a: Població en general  
Organitza: Biblioteca Sagrada Família en col·laboració amb el CAP Roger de Flor.  
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: Tel. 902 500 179 (Ingrid Fort)

### Xerrada: ALTERNATIVES A L'ABORDATGE DEL DOLOR CRÒNIC.

7 de març, a les 17h, a l'ESPAI DE GENT GRAN (C/Mallorca, 425 Centre Cívic Sagrada Família, 5ª planta).  
Adreçat a: població en general.  
Organitza: CAP Sagrada Família (CAIDM)  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.

### GRUP D'AJUDA MÚTUA.

8 de març a les 18h, a l'ESPAI 210 (c/Padilla, 210, baixos)  
Adreçat a: usuaris de salut mental i familiars.  
Organitza: AMMBAR  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia. Places limitades  
Més informació: correu@ammbar.org | Tel. 620970935

### DONA't ESPAI

Activitats adreçades a les dones que viuen i fan barri: tallers, bere-nar bioenergètica...

15 de març, de 17 a 21h, a l'ESPAI 210 (c/Padilla, 210, baixos).  
Organitza: COMISSIÓ DONES del Pla Comunitari de la Sagrada Família:  
Activitat gratuïta. PREFERIBLEMENT FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació: Espai 210 (c/Padilla, 210 baixos) | Tel. 932 653 645  
Podreu consultar el programa d'activitats a partir de 20 de febrer en: <http://placomunitari.barrisagradafamilia.org>

### Xerrada: COM EM POT AJUDAR EL REIKI EN LA MEVA VIDA DIÀRIA.

16 de març, a les 18h, a l'ESPAI 210 (c/Padilla, 210, baixos).  
Adreçat a: població en general  
Organitza: Associació Integra Reiki  
Activitat gratuïta. PREFERIBLEMENT FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: [www.voluntariosreikibarcelona.com](http://www.voluntariosreikibarcelona.com)  
| [info@voluntariosreikibarcelona.com](mailto:info@voluntariosreikibarcelona.com)

### Xerrada: ALTERNATIVES A L'ABORDATGE DEL DOLOR CRÒNIC.

21 març, a les 17'30h, a l'AVV SAGRADA FAMILIA(c/València, 415 bxs.)  
Adreçat a: població en general.  
Organitza: CAP Sagrada Família (CAIDM)  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.  
Més informació: AVV Sagrada Família 934 593 164

### Cicle de conferències "La Medicina al teu abast: L'ÚS RESPONSABLE DELS MEDICAMENTS."

22 de març, a les 18.30h, al Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (c/ Sant Quintí, 89. Sala polivalent. 2ª planta del Bloc A)  
Adreçat a: població en general  
Organitza: Hospital de la Santa Creu i Sant Pau  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.  
Més informació: Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. Comunicació corporativa i relacions ciutadanes.  
Tel. 935 537 830 | [comunicacio@santpau.cat](mailto:comunicacio@santpau.cat)

### Xerrada: ELS GENÈRICS I ELS SEUS MITES

28 de març, a les 17h, a l'ESPAI DE GENT GRAN (C/Mallorca, 425 Centre Cívic Sagrada Família, 5ª planta).  
Adreçat a: població en general.  
Organitza: CAP Sagrada Família (CAIDM)  
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.

### Xerrada: APLICACIONS PRÁCTIQUES DE LA MEDICINA TRADICIONAL XINESA PEL MANTENIMENT DE LA SALUT A LA PRIMAVERA.

29 de març a les 19h a l'ESPAI 210 (c/Padilla, 210 baixos)  
Adreçat a: població en general  
Organitza: CENTRE EQUILIBRIUM  
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: Tel. 930 005 323  
[centreequilibrium@centreequilibrium.com](mailto:centreequilibrium@centreequilibrium.com)

## ACTIVITATS TRIMESTRALS

### ESPAI DE RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ

Un espai on aprendre a respirar correctament, a relaxar-se i a adquirir eines pràctiques que ens ajudin a afrontar els estats d'estrès i angoixa que patim diàriament.  
1er i 3er dijous de cada mes 18 a 19h a l'Espai 210 (c/Padilla, 210).  
Adreçat a: Població en general.  
Organitza: Fundació Aroa  
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: [www.fundacioaroa.org](http://www.fundacioaroa.org)  
Tel. 669 057 540 | [aroa@fundacioaroa.org](mailto:aroa@fundacioaroa.org)

### "DONA I RELACIÓ SOCIAL"

Sessions grupals d'octubre a juny, un dia a la setmana.  
Adreçat a: dones del barri de la Sagrada Família amb inquietuds per a tractar les seves preocupacions i dificultats en la relació amb els altres.  
Centre de Serveis Social Sagrada Família (c/ Mallorca 425,4t)  
Organitza: Centre de Serveis Social Sagrada Família  
Més informació i inscripcions: Tel. 932 562 828 (Miquel Ruai)

### SERVEI DE PRÉSTEC I LECTURA A DOMICILI.

No està subjecte ni a dates ni a horaris específics.  
Adreçat a: persones amb problemes de mobilitat o de visió.  
Els préstecs es duen al domicili de l'usuari o a una residència geriàtrica.  
Organitza: Biblioteca Sagrada Família.  
Més informació: Tel. 934 508 733 | [b.barcelona.sf@diba.cat](mailto:b.barcelona.sf@diba.cat) (Contactar amb Susana, la Sara o Anna Sust)

### Club de lectura sobre LITERATURA I CIÈNCIA.

El tercer dimecres de cada mes, a les 19'30h, a la Biblioteca Sagrada Família (c/Provença, 480 2a Planta)  
Diferents propostes contemporànies que inclouen assaig, novel·la i teatre, i que ens fan reflexionar sobre la relació entre la literatura i la ciència, tractant temes d'actualitat.  
Adreçat a: població en general  
Organitza: Biblioteca Sagrada Família  
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: Tel. 934 508 733 | [b.barcelona.sf@diba.cat](mailto:b.barcelona.sf@diba.cat) (Contactar amb Pau)

### Club de lectura sobre LITERATURA I SALUT.

El segon dijous de cada mes, a les 19h, a la Biblioteca Sagrada Família (c/Provença, 480 2a Planta)  
Diferents propostes contemporànies que inclouen assaig, novel·la i teatre, i que ens fan reflexionar sobre la relació entre la literatura i la salut, tractant temes d'actualitat.  
Adreçat a: població en general  
Organitza: Biblioteca Sagrada Família  
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: Tel. 934 508 733 | [b.barcelona.sf@diba.cat](mailto:b.barcelona.sf@diba.cat) (Contactar amb Pau)

### REIKI SOLIDARI AL BARRI

El primer i tercer divendres de cada mes, de 17'30 a 20h, a l'Espai 210 (c/Padilla, 210, baixos).  
Adreçat a: persones que es trobin en situació de vulnerabilitat o precarietat social i/o econòmica i tinguin problemes salut física, psicològica i/o emocional.  
Organitza: Integra Reiki  
Activitat gratuïta. PREFERIBLEMENT FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: [www.voluntariosreikibarcelona.com](http://www.voluntariosreikibarcelona.com)  
| [info@voluntariosreikibarcelona.com](mailto:info@voluntariosreikibarcelona.com)

### BANC DEL TEMPS SAGRADA FAMÍLIA

El primer banc que funciona sense diners, només cal temps.  
Més informació :  
Espai 210 (c/Padilla, 210, baixos).  
Dimecres, 10'30-13'30h i Dijous, 17'30-20'30h  
Tel. 932 653 645 | <http://bdtsagradafamilia.blogspot.com>  
[bdtsagradafamilia@gmail.com](mailto:bdtsagradafamilia@gmail.com)

ORGANITZA:

IMPULSAT PER:

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

