Inscripció presencial a:

CAP La Pau
Serveis Socials de Sant Martí
Casal de Barri de la Verneda
Espai Via Trajana

I per cada Píndola rebràs una invitació al Centre Esportiu de La Verneda

Contacta'ns abans per acordar un dia i hora:
Tel: 693 735 958
femsalutfembarri@enxarxa.org

Important:

Les *Píndoles pel Benestar* són **activitats gratuïtes** dirigides a **persones adultes**, per això nomes et demanarem assumir el compromís d'oferir **un intercanvi** dins de les teves possibilitats i capacitats.

Algunes opcions són: apuntar-te al *Banc del Temps*, oferir una *píndola* (taller curt) o *ajudar a alguna activitat puntual* del barri.
Si tens una altra opció, també serà benvinguda!

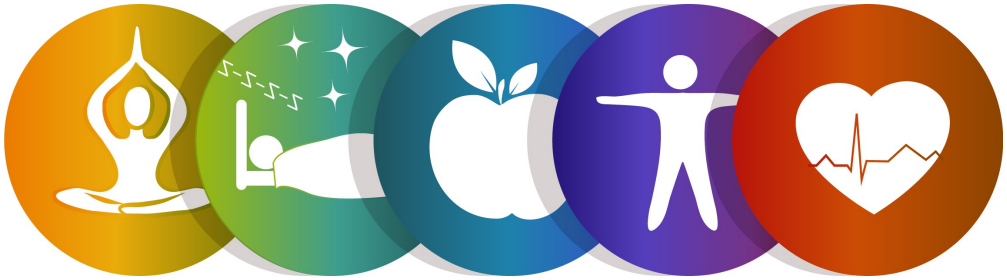
Comissió Impulsora del Projecte:
Taula de Salut d'Adults de La Verneda-La Pau:

AAVV La Palmera
AAVV La Pau—Aturats en Moviment
AAVV Verneda Alta
AAVV Verneda Via Trajana
ACR La Palmera
ACR La Pau
Agència de Salut Pública de Barcelona
CAP La Pau
Centre Serveis Socials de St Martí-Verneda
Dir. De Serveis a les persones i al territori del Dt. Sant Martí
Espai Via Trajana

Gestiona: Associació Enxarxa

Amb el suport de: Agència de Salut Pública

Col·labora: Ajuntament de Barcelona



FEM SALUT, FEM BARRI

Tercer Cicle de *Píndoles pel Benestar*
Al barri de La Verneda - La Pau
març - juny 2017

Per cada 3 píndoles rebràs una T10 del Metro

Per a què ho fem?

- Per saber com cuidar-nos millor física i emocionalment
- Per compartir amb altres veïns i veïnes
- Per fer barri, ajudant-nos mútuament

L'objectiu del *Projecte Fem Salut, Fem Barri* és oferir eines per millorar el **benestar físic i emocional** dels veïns i veïnes del barri de **La Verneda - La Pau**, a través d'**activitats curtes i gratuïtes,** dirigides a **persones adultes**.

Volem també promoure oportunitats de compartir, relacionar-nos i intercanviar coneixements, activant o reforçant la nostra xarxa al barri.

Mandales

Dilluns 13 de març de 18 a 19:30h
ABARSOL (C. Menorca, 40)

Pintar, caminar, dansar o contemplar mandales ens ajudarà a manifestar la nostra creativitat i a reconnectar amb el nostre Ésser essencial.

Impartit per María Jesús Núñez Fernández, ABARSOL

Mindfulness

Dilluns, del 20 de març al 22 de maig de 17 a 19h (8 sessions)
Casal de Barri La Verneda (C. Santander, 6)

La seva pràctica ens ajudarà a desenvolupar l'atenció plena, prevenir i disminuir l'estrès, millorar l'estat d'ànim i la regulació emocional.

Impartit per Maria Gandullo , Psicòlegs Sense Fronteres Catalunya

Disminució de l'estrès

Dimarts i dijous, del 21 de març al 9 de maig de 10:50 a 12:20h (15 sessions)
AAVV i ACR La Pau (Piramidón- 2a y 3a pl.)

Trobades de desenvolupament emocional, cognitiu i corporal per vivenciar un recorregut conscient de la vida que portem, despertant el necessari per continuar des de la tranquil·litat, reactivant habilitats que anestesien amb l'adversitat.

Impartit per Sandra Vargas, Psicòloga

Desmunta mites / Salut a les xarxes

Dijous 23 i 30 de març de 15:30 a 16:30h
CAP La Pau (C. Pere Vergés, 3, 1a planta)

Aclarim dubtes sobre temes del dia a dia. Descripció sobre enllaços d'interès per a consultes sobre salut amb informació fiable.

Impartit per Noemí de Miguel i M. José Pardo Cap La Pau

Iniciació al loga

Divendres 24, 31 de març i 7 d'abril de 10:30 a 11:30h
Casal de Barri La Verneda (C. Santander, 6)

La seva pràctica i una correcta respiració són eines molt eficaces per millorar la salut física i mental.

Impartit per Macarena Barea, Casal de Barri Verneda

Dilluns començo!

Dimecres 29 de març i 5 d'abril d'11:30 a 12:30h
CAP La Pau (C. Pere Vergés, 3, 1a planta)

Vols deixar de fumar? Coneixes algú a qui vulguis ajudar? Et donarem eines per deixar hàbits poc saludables com el tabac i l'alcohol.

Impartit per Teresa Espejo, Cap La Pau

Zumba anti-estrès

Dimecres, del 29 de març al 26 d'abril de 17 a 18h (5 sessions)
Casal de Barri La Verneda (C. Santander, 6)

Fusió de balls molt dinàmics que gràcies a la combinació de moviments, tonifiquem el cos al so de ritmes caribenys. Una manera molt divertida de perdre calories i descarregar l'estrès.

Impartit per Adán Gómez, ASME La Verneda

Biorritmes

Dilluns 3 i 10 d'abril de 18 a 19:30h
ABARSOL (C. Menorca, 40)

Conèixer els bioritmes ens ajudarà a entendre millor alguns canvis i alteracions bioquímiques del nostre cos (alts i baixos físics o emocionals).

Impartit per María Jesús Núñez Fernández, ABARSOL

Redescobreix-te en la teva recerca laboral

Dimecres 19, 26 d'abril i 3 de maig d'11:30 a 12:30h
AAVV La Pau (C. Pere Vergés, 1 –Piramidón- 2a pl.)

T'acompanyarem a connectar amb els teus recursos i amb el que et fa sentir millor. Adquiriràs eines que et seran útils per aconseguir el que et proposis a través del Coaching Social Sistèmic.

Impartit per Mª Teresa Gazeau, Babel Punto de Encuentro

Gimnàstica a casa

Divendres, del 21 d'abril al 19 de maig de 10 a 11h (5 sessions)
ACR La Palmera (C. Duoda, 6-22)

Exercicis específics per enfortir la musculatura del cos. Es tractarà d'aprofitar elements d'ús quotidià, per poder fer-ho a casa.

Impartit per Héctor Núñez, ASME La Verneda

Control Mental

Dilluns 8 i 15 de maig de 18 a 19:30h
ABARSOL (C. Menorca, 40)

Aprendrem a equilibrar la nostra ment, organitzar la nostra vida, a relaxar-nos y a substituir les idees negatives a través de la visualització i la imaginació.

Impartit per María Jesús Núñez Fernández, ABARSOL

Ara toca menjar bé!

Dijous 11 i 18 de maig d'11:30 a 12:30h
CAP La Pau (C. Pere Vergés, 3, 1a planta)

Posem els fonaments per fer de la nostra dieta una aliada per portar una vida sana i plena de sabor.

Impartit per Olga Mora, Cap La Pau

Gimnàstica Hipopressiva

Dimarts 16, 23 i 30 de maig de 10 a 11h
Casal de Barri La Verneda (C. Santander, 6)

Exercicis abdominals suaus pensats per a la dona, on reforçarem la faixa abdominal i el sòl pèlvic.

Impartit per Jimena Bordesio, Casal de Barri Verneda

Sabó natural amb oli reciclat

Dimarts 16 de maig de 17 a 19h
Espai Via Trajana (Pg. Verneda, 111)

Recuperem la tradició de les nostres àvies, aprenent a reciclar i a cuidar-nos amb ingredients naturals i sostenibles.

Impartit per Reparat, Millor que Nou

Introducció al Pilates

Dimecres, del 17 de maig al 14 de juny de 17 a 18h (5 sessions)
Casal de Barri La Verneda (C. Santander, 6)

Exercicis centrats en el desenvolupament dels músculs del centre del cos para mantenir l'equilibri corporal y donar fermesa a la columna vertebral.

Impartit per Iván Banderas, ASME La Verneda

Redescobrir Barcelona

18 i 25 de maig + Sortida per determinar de 10:30 a 12h
AAVV La Pau (C. Pere Vergés, 1 –Piramidón- 2a pl.)

Visitant-la, gaudint-la, acostant-nos al que culturalment ens ofereix. Et donarem idees per gestionar el teu temps d'oci de forma gratuïta o molt econòmica.

Impartit per Amparo Alcoverro y Lídia Chillon, Serveis Socials de Sant Martí

Menjadores per a ocells del barri

Dimarts 23 de maig de 17 a 19h
Espai Via Trajana (Pg. Verneda, 111)

Aprendrem a fabricar-les amb material reciclat, ajudant els ocells a trobar el seu aliment. Les menjadores ens permetran també conèixer i observar els ocells d'a prop.

Impartit per Ingrid Cano, Espai Via Trajana

Treu-li profit a les xarxes socials

Dimecres i divendres, del 31 de maig al 16 de juny de 10 a 11h (6 sessions)
AAVV La Pau (C. Pere Vergés, 1 –Piramidón- 2a pl.)

Aprendràs les eines per participar d'Internet 2.0 i els beneficis que té. A nivell d'usuari/a podràs generar contingut interessant i una aportació a la teva comunitat.

Impartit per Manuel Adamini, Punt Òmnia La Pau

Teràpia del Riure

Dilluns 12 de juny de 18 a 19:30h
ABARSOL (C. Menorca, 40)

A través del riure aprendrem a alliberar tensions del cos i de la ment. Quan riem el nostre cos allibera endorfines, responsables de la sensació de plenitud i benestar.

Impartit per María Jesús Núñez Fernández, ABARSOL

Docu-Fòrum Gènere i Salut

(Activitat encara per confirmar)
Projecció del documental de Farmamundi *"Temps d'Escolta"*, que aborda la lluita de les dones congoleses pel dret a la salut. Després farem reflexió i debat sobre la realitat d'allà i d'aquí.

Impartit per PIAD Sant Martí