



## Algunes eines comunitàries del barri de Poble-sec per fomentar el benestar emocional

Guia elaborada des de la Taula de Salut Comunitària del Poble-sec, un espai on participen entitats i serveis amb l'objectiu de millorar les condicions de vida i vetllar pel benestar de les persones que viuen al barri.

Aquest recurs és un complement de la Guia de Recursos Gratuïts del Poble-sec, elaborada des de la Comissió Sociolaboral del Pla Comunitari.

### Participen:

Agència de Salut Pública de Barcelona, Asperger New Life, Associació Més que Cures, Baixem al Carrer-Coordinadora d'Entitats del Poble-sec, CAP Les Hortes, CAP Manso, Centre de Dia Poble-sec, Centre Cívic el Sortidor, Centre de Serveis Socials del Poble-sec i Font de la Guatlla, Konsulta'm, Metges del món, Neurofitness, Ocell de Foc, Pere Claver Grup, Psicòlogues Sense Fronteres, Reuma+ Tècnica de barri del Poble-sec, TS Taller Artesà, Sant Joan de Deu Serveis Socials.

Projectes, serveis i recursos -veïnals i de l'administració- actius en salut, entenent que la salut emocional se sosté comunitàriament, generant relacions entre persones i a través de la participació.

### Llegenda durada recurs:

- \* Puntual
- \*\* Trimestral
- \*\*\* Anual
- \*\*\*\* Permanent

### Pla Comunitari del Poble-sec

placomunitari@poblesec@gmail.com · 633868215  
c/ Blai, 34 (al costat de la Biblioteca)



## Atenció psicològica i emocional

### Konsulta'm \*

Servei de suport psicològic per a persones entre 12 i 22 anys, atès per professionals de la salut mental. La seva finalitat és detectar i atendre de forma preventiva el patiment emocional i els problemes de salut mental de la població. És anònim, gratuït, i no requereix cita prèvia.

C/Química, 8 · 661 70 89 41  
Pl. Sortidor, 12 · 687 32 37 89  
konsultam@pereclaver.org  
Dimecres de 15h a 19h

### Konsulta'm +22 \*

Acompanyament psicosocial en moments de malestar emocional. Anònim, confidencial i gratuït. Sense cita prèvia. Assessorament a professionals i intervencions grupals comunitàries.

C/Foc, 93-97 (dimarts)  
C/Muntadas, 5 (dimecres)  
662 92 70 53 ·  
konsultam22.santsmontjuic@pereclaver.org  
Dimarts 10h a 14h / Dimecres 10h a 14h i  
16:30h a 18:30h

### Club Social Ments Obertes \*\*\*\*

El servei de club social és un servei de suport a la integració i inserció comunitària mitjançant el lleure adreçat a persones ateses a la xarxa de salut mental. Es basa en la creació i l'estímul de vincles relacionals, el gaudi de les activitats d'oci i la lluita contra l'estigmatització social.

C/Mare de Déu del Port, 344 · 93 431 71 62  
Dilluns a Divendres de 17h a 20h / Dimecres  
i Divendres fins les 19h / Dissabtes (segons  
activitat)

### Ocell de Foc Sants-Montjuïc/Les Corts

\*\*\*\*

Programa preventiu d'atenció a joves que busca crear xarxa entre entitats, serveis, joves, comunitat, professionals i Administracions. Assessorament individual per inserció laboral o retorn educatiu, tallers d'emprenedoria col·lectiva, punt de trobada, activitats grupals, accions antiestigma en salut mental.

C/Mare de Déu del Port, 346 ·  
662 47 82 40  
ocelldefocsmc@spsocial.org  
Dimarts de 9h a 14h / Dijous de 14h a 19h

### Grups de prevenció i promoció del benestar emocional \*\*\*

Activitats grupals dirigides a millorar la qualitat de vida i el benestar emocional mitjançant la millora de la capacitat d'afrontament del malestar. Les persones candidates a participar en aquests grups són derivades pels professionals de l'EAP.

Contacte: consultar amb el referent sanitari del CAP (Les Hortes i Manso) per a veure la disponibilitat.

### Psicologia Sense Fronteres \*\*\*\*

Atenció psicològica de caràcter gratuït per a persones en situació econòmica vulnerable i/o en risc d'exclusió social.

C/Concòrdia, 33 ·  
psicolegssensefronteres@yahoo.es

### Aquí T'Escoltem

Servei per a joves de 12 a 20 anys, que proporciona eines i recursos per enfortir les habilitats personals i socials, i fomentar el creixement personal.

C/Foc, 128-132 · 601 63 23 16 ·  
consulta\_aquiescoltem@bcn.cat  
Dilluns a dijous de 16h a 20h

### SAPPiR

Atenció psicosocial a persones migrades extracomunitàries per treballar el dol migratori.

C/Vilà i Vilà, 16 · 93 442 30 00 ·  
sappir@pereclaver.org  
Dimarts, dimecres i dijous

## Infància, adolescència i famílies

### Centre Socioeducatiu Poble-sec \*\*\*

Atenció socioeducativa a infants de 3 a 16 anys i les seves famílies.

C/Poeta Cabanyes, 80 (primària)  
C/Tapioles, 10 (ESO) · 636 06 95 54  
Dilluns a divendres 17h a 19:30h

### Espai de la infància (Coordinadora d'Entitats del Poble-sec) \*\*\*

Atenció socioeducativa a infants de 7 a 16 anys i les seves famílies.

C/Concòrdia, 33 ·  
93 324 85 38 · 632 95 81 39  
Dilluns a divendres 16h a 19:30h

### SAIF \*\*\*

Intervenció socioeducativa, psicoterapèutica i comunitària a famílies amb infants de 0 a 6 anys.

C/Blasco de Garay, 52 ·  
saif.annaravell@maristes.cat

## Joves

### Sector Jove del Pla d'Acollida Poble-sec per a tothom (Coordinadora d'Entitats del Poble-sec) \*\*

Formació per a joves de 16 a 25 anys en: català, anglès, informàtica, recerca feina, resolució conflictiva, atenció al client.

C/Concòrdia, 33 ·  
93 324 85 38 · 632 05 71 20 ·  
acollida2@poblesec.org  
Dilluns a dijous 10h a 14h i 16h a 19h ·  
Divendres 10h a 14h

### Moving del Pla d'Acollida Poble-sec per a tothom (Coordinadora d'Entitats del Poble-sec) \*\*\*

Projecte de dansa, creació i acollida per joves novvingudes.

C/Concòrdia, 33 ·  
93 324 85 38 · 632 86 34 55 ·  
acollida@poblesec.org ·  
mariaferrer.projects@gmail.com  
Dilluns a dijous 10h a 14h i 16h a 19h ·  
Divendres 10h a 14h

### Tarda Jove \*\*\*

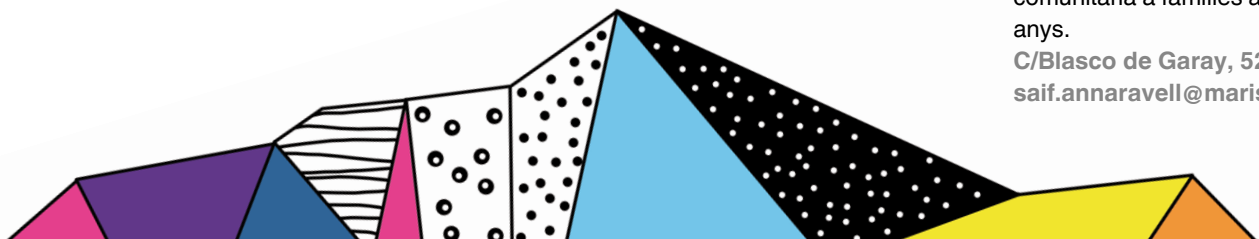
Casal de lleure educatiu per a joves a partir de 17 anys (Magic, afro dance, volei, boxa, videojocs, sortides culturals, cinefòrum).

C/Concòrdia, 35 · tardajove@tasca.cat  
Dimarts a dijous 19:30h a 21:30h ·  
Divendres 18h a 20h · Dissabte a partir de  
les 16h (sortides culturals)

### 12@16 \*\*\*

Casal de lleure educatiu per a adolescents (hort, serigrafia, reforç escolar, audiovisuals, volei, MACBA).

C/Concòrdia, 35 · dte03\_12a16@bcn.cat  
Dilluns a divendres 16h a 20h · Dissabtes  
11h a 15h



### Ocell de Foc Sants-Montjuïc/Les Corts \*\*\*\*

Assessorament individual per inserció laboral o retorn educatiu, tallers empenedoria col.lectiva, punt de trobada, activitats grupals, accions antiestigma en salut mental.

C/Mare de Déu del Port, 346 · 662 47 82 40 · ocelldefocsmic@spsocial.org

Dimarts de 9 h a 14 h · Dijous de 14 h a 19 h

### Dona

#### Pla d'Acollida Poble-sec per a Tothom (Coordinadora d'Entitats del Poble-sec) \*\*

Grups no mixtes: Espai Anissa per a l'acollida sociolingüística en castellà (A1 i A2). Amb forma de dona: pràctica esportiva per a dones.

C/Concòrdia, 33 ·

93 324 85 38 · 632 86 34 55 ·

acollida@poblesec.org

Dilluns a divendres 10h a 19h

#### Punt d'Informació per a dones · Més Que Cures

Espai per donar informació i assessorament a dones de nova beninguda al barri del Poble-sec.

C/Blai, 34 · mesquecures@gmail.com ·

685 09 53 24 · 623 28 87 15 ·

Dimarts, dimecres i divendres 10h a 13h i 16h a 18h · Dijous 16h a 18h (a plaça Santa Madrona)

#### Metges del món

Grup d'Ajuda Mútua – Benestar de gènere: acompanyament entre dones que pateixen problemes de salut mental i que són víctimes de violència masclista, que vulguin compartir un espai amb altres dones pensat per a la ventilació emocional i per a la reivindicació de malestans.

C/Vilà i Vilà, 73 · 93 289 27 15

### Projectes veïnals

#### Bibliocoses \*

Espai de préstec d'objectes i organització de tallers i activitats. Cal una quota anual de 10€ + cost lloguer dels objectes entre 0,50 cent. i 5€/setmana.

C/Blai, 34 · bibliocoses@cooperasec.org

Dissabte 11h a 13h

#### Comissió Jove del Poble-Sec\*\*\*

Grup autorganitzat de joves del barri que duu a terme activitats culturals i festives.

comissiojovepoblesec@gmail.com

#### Ràdio-actius

Ràdio comunitària del barri que fomenta l'enxarxament i l'apoderament veïnal mitjançant la comunicació.

C/Vilà i Vilà, 76

radioactiuspoblesec@gmail.com

Dilluns de 18h a 20h

#### Sindicat de barri \*\*\*\*

Sindicat de lluita per generar espais de suport mutu per millorar les condicions de vida de tothom.

C/Hortes, 10 · 693 59 41 44 ·

poblesec@sindicatdebarri.org

Dilluns 18:30h

#### Trocasesc \*\*\*\*

Grup que promou els mercats d'intercanvi al Poble-sec, amb l'objectiu de la sostenibilitat i de crear xarxa comunitària.

C/Blai, 34 · trocasc@gmail.com

Divendres 9h a 18h

Alguns diumenges al Sortidor

### Gent gran

#### Acompanyament a la gent gran (Coordinadora d'Entitats del Poble-sec) \*\*\*\*

Programa de voluntariat amb persones grans que es troben soles. Visites setmanals; passejar o participar en activitats; suport en tràmits i en la salut de les participants.

C/Elkano, 24 ( i barri i ciutat) ·

93 443 21 72 ·

acompanyament@poblesec.org

De dilluns a divendres

#### Baixem al carrer (Coordinadora d'Entitats del Poble-sec) \*\*\*\*

Adreçat a persones grans amb mobilitat reduïda i barreres arquitectòniques per a fer sortides setmanals pel barri i la ciutat.

Acompanyades de voluntàries i professionals.

C/Elkano, 24 · 615 93 73 19 · 93 443 21 72 ·

baixemalcarrer@poblesec.org

Visites i sortides individuals de DI a Dg

Sortides en grup divendres 10:30h a

13:30h

#### Caminades \*\*\*\*

Grup veïnal autoorganitzat que fa caminades pel barri.

C/Blai, 34 · 633 86 82 15 ·

placomunitari@poblesec@gmail.com

Dimecres 10h a 12h

#### Escola popular de salut \*\*\*

Projecte adreçat a persones +65anys amb situació d'aïllament o soledat no volguda amb l'objectiu d'afavorir vicles entre la comunitat.

Pl. Sortidor, 12

Referent Benestar Emocional i Comunitari

CAP Hortes i CAP Manso

Dilluns 11h a 12:30h

#### En forma sobre rodes (Coordinadora d'Entitats del Poble-sec) \*\*\*\*

Sessions d'exercici adaptat a persones grans, també a les que pateixen un procés de fragilitat o discapacitat, per prevenir o alenir la dependència i preservar l'autonomia, aprofitant al màxim les seves capacitats. Algunes sessions estan obertes a tota la comunitat.

Pl. Sortidor, 12 · 93 443 21 72 ·

acompanyament@poblesec.org

Divendres 11h a 13h

#### Les cosidores (Coordinadora d'Entitats del Poble-sec) \*\*\*\*

Grup integeneracional que es troba setmanalment a través de la costura, teixint vincles personals i millorant la seva xarxa de relacions veïnals.

C/Elkano, 24 · 93 443 21 72 ·

acompanyament@poblesec.org

Dimecres 11h a 13h

#### Projecte Radars \*\*\*\*

Projecte comunitari per pal·liar els efectes de la soledat no volguda i prevenir situacions de risc de les persones grans.

C/Roser, 15 · 93 291 58 84 ·

radarsgentgran@bcn.cat

Dilluns i divendres 8:30h a 14:30h ·

Dimarts i dijous 15h a 18:30h

#### Racó de les cures · Més Que Cures

Espai d'atenció i assessorament a la comunitat en temes relacionats amb les cures i serveis a domicili.

C/Blai, 34 · 685 09 53 24 · 623 28 87 15 ·

mesquecures@gmail.com

Dimarts, dimecres i divendres, de 10h a

13h i de 16h a 18h

Dijous de 16h a 18h (a la plaça Santa

Madrona)

## Cultura

### **Biblioteca Poble-sec - Francesc Boix \*\*\*\***

C/ Blai, 34 · 93 443 01 05 ·  
b.barcelona.ps@diba.cat  
DI i Dv 15h a 20h · Dt i Dj 9:30h a 13:30h i de  
15h a 20h · Dc 9:30h a 20h ·  
Ds 10h a 14h

### **Castellers del Poble-sec \*\*\*\***

C/Blesa, 7 · 653 113 496 ·  
cps@castellersdelpoblesec.cat  
Dimarts i Divendres 19:30h a 22:00h i de  
19:30h a 22:00h

### **Centre Cívic El Sortidor \*\*\*\***

Programació anual d'activitats culturals i de  
tallers, especialitzat en gastronomia i arts  
escèniques i amb una perspectiva comunitària.  
Pl. Sortidor, 12 · 93 443 43 11 ·  
ccelsortidor@bcn.cat  
Dilluns a divendres 8:30h a 22 h · Dissabtes  
10h a 14 h i 16h a 21 h · Diumenges 10h a  
14h

### **Centre Cultural Albareda \*\*\*\***

Programació cultural diversa i una oferta  
variada de tallers, promovent la vida associativa  
i la creació artística.  
C/Albareda, 22-24 ·  
ccalbareda@ccalbareda.cat  
Dilluns a divendres 9h a 14h i 16h a 22 h ·  
Dissabtes 16h a 22 h

### **Diables del Poble-sec \*\*\*\***

C/Elkano, 22-24 · diablespsec@gmail.com

### **Taula de Cultura Comunitaria \*\*\*\***

Espai de participació veïnal i d'entitats i  
serveis amb l'objectiu de fer la cultura del barri  
participativa i accessible a tothom.  
Pl. Sortidor, 12 · 633 86 82 15 ·  
placomunitariopoblesec@gmail.com  
Un dimecres al mes, de 12h a 14h

## Esport

### **Calistènia jove \*\*\***

Grup de Calistènia Jove per promoure hàbits  
saludables i la pràctica de calistènia.  
Instal·lacions de Calistènia davant de les  
Piscines Bernat Picornell / Pavelló Itàlia ·  
jovesunitsps@gmail.com  
Dimarts i Dijous 20h a 22h

### **StreetBall Barcelona Sants \*\*\***

Projecte socio-esportiu amb l'objectiu de  
brindar l'oportunitat de realitzar esport en un  
ambient distès, que fomenta valors com el  
companyerisme i promocionar la pràctica del  
Streetball com eina d'inclusió social.  
Parc Espanya Industrial ·  
info@streetballbcnsants.com

### **Street Soccer \*\*\***

Grup esportiu per a adolescents, joves i  
adultes en risc de vulnerabilitat social.  
Camp Satàlia · 692 34 70 27 (Fredí)  
Dimecres 15:15h a 17:30h ·  
Dissabtes 10h a 11h (femení)

## Voluntariat

### **Associació Sociocultural La Formiga \*\*\***

Reforç català i castellà per a persones  
novingudes.  
C/Elkano, 74 · 93 443 82 07  
Dilluns a divendres de 12h a 19h

### **Bona Voluntat en Acció \*\*\*\***

Formació, inserció laboral i suport en aliments  
per a famílies que no tenen cobertes les  
necessitats bàsiques.  
Passeig de Montjuïc, 70 · 93 192 62 60 ·  
658 91 99 93 · info@bonavoluntat.org

### **Coordinadora d'Entitats del Poble Sec \*\*\*\***

Per a fer voluntariat es pot escriure al correu  
proporcionat o bé contactant directament amb  
cada un dels programes.  
C/Elkano, 24 · voluntariat@poblesec.org  
Dilluns a divendres 10h a 20h

### **Projecte Radars \*\*\*\***

Projecte comunitari per pal·liar els efectes de  
la soledat no volguda i prevenir situacions de  
risc de les persones grans.  
C/Roser, 15 ·  
93 291 58 84 · radarsgentgran@bcn.cat  
Dilluns i divendres 8:30h a 14:30h ·  
Dimarts i dijous 15h a 18:30h

### **Servei de Voluntariat Pere Claver Grup \*\*\*\***

Participació de persones en els programes  
desenvolupats per Pere Claver Grup, per  
donar resposta a les necessitats detectades  
en l'atenció de les persones ateses i en la  
comunitat on viuen.  
C/ Vila i vilà, 16, 5a planta ·  
637 47 40 18 · 93 442 39 03 ·  
voluntariat@pereclaver.org

## Veïnes novingudes

### **Pla d'Acollida Poble-sec per a Tothom (Coordinadora d'Entitats del Poble-sec) \*\***

Espais d'orientació individual:  
Acompanyament Social, formatiu, laboral i  
Júridic. Espais d'orientació i formació grupals:  
Espais de tertúlia Tupana per a persones  
novingudes, Xerrades "En Parlem!"  
(orientació jurídica). Formacions en acollida  
sociolingüística, Pre laborals, Laborals i  
Activitats de participació social i comunitària.  
C/Concòrdia, 33 ·  
93 324 85 38 · 632 86 34 55 ·  
acollida@poblesec.org  
Dilluns a dijous 10h a 14h i 16h a 19h ·  
Divendres 10h a 14h

### **Associació Sociocultural La Formiga \*\*\* Reforç català i castellà per a persones novingudes**

C/Elkano, 74 · 93 443 82 07  
Dilluns a divendres de 12h a 19h

### **Bona Voluntat en Acció \*\*\*\***

Formació, inserció laboral i suport en aliments  
per a famílies que no tenen cobertes les  
necessitats bàsiques.  
Passeig de Montjuïc, 70 ·  
93 192 62 60 · 658 91 99 93 ·  
info@bonavoluntat.org

### **Punt d'Informació per a dones · Més Que Cures**

Espai per donar informació i assessorament a  
dones de nova benvinguda al barri del Poble-  
sec.  
C/Blai, 34 · mesquecures@gmail.com ·  
685 09 53 24 · 623 28 87 15  
Dimarts, dimecres i divendres 10h a 13h i  
16h a 18h · Dijous 16h a 18h (a plaça  
Santa Madrona)