

Alerta per sequera: Activat el protocol de sequera en fase d'excepcionalitat.

# Sant Martí

[L'AJUNTAMENT](#)[SERVEIS I TRÀMITS](#)[GUIA DEL DISTRICTE](#)[EL DISTRICTE I ELS SEUS BARRIS](#)[CONEIXEU EL DISTRICTE](#)[CONTACTE](#)

[Inici](#) / [Últimes notícies](#) / A la Verneda i la Pau, ens cuidem

## A la Verneda i la Pau, ens cuidem

10/03/2022 - 10:07 h

La 12a edició del circuit de píndoles de benestar està concebut com un espai per cuidar-se, relacionar-se, intercanviar i alentir el ritme de la vida que portem a la ciutat.

El programa *Al Barri ens Cuidem* es concreta en una sèrie d'activitats gratuïtes dirigides a persones adultes del barri. A canvi de participar-hi, es demana oferir un petit servei, dins de les possibilitats i capacitats de cada persona, com per exemple, apuntar-se al Banc del Temps, impartir un taller o ajudar en alguna activitat puntual que s'organitzi al barri. Qualsevol altra opció és benvinguda!

En aquesta 12a edició del programa, s'hi inclouen una dotzena d'activitats per millorar el benestar i la salut de les persones participants: disminució de l'estrès, ioga, zumba o sortides saludables com una passejada amb gossos pel riu Besòs, entre altres propostes.

Les píndoles comencen el 15 de març i es desenvolupen fins al juliol. El **detall del programa** es pot consultar en l'apartat "Adjunts"

Les inscripcions es formalitzen de manera presencial:

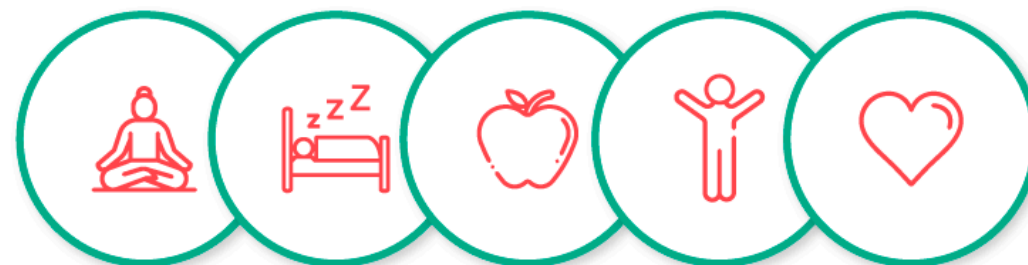
Casal de Barri La Pau (c. Pere Vergés, 1)  
Casal de Barri La Verneda (c. Santander, 6)

Abans, cal demanar cita:

- Telèfons: 691 438 611 / 652 893 380
- Mail: [albarrienscuidem@fundacioires.org](mailto:albarrienscuidem@fundacioires.org)

El programa *Al Barri ens Cuidem* s'ha concebut com a una eina que permet implementar estratègies orientades a **reduir les desigualtats socials en salut**. A través d'aquests tipus de projectes, la salut esdevé un element fonamental per millorar les condicions de vida i el benestar de les persones del barri.

La **Comissió impulsora** del programa *Al Barri ens Cuidem* està formada per l'Agència de Salut Pública de Barcelona, el CAP La Pau, els Casals de Barri La Palmera, La Verneda i La Pau, el Centre de Serveis Socials Sant Martí – Verneda, l'Espai Via Trajana, l'Hotel d'entitats de La Pau, el Pla d'Acció Comunitària de la Verneda i la Pau, el projecte Concilia, en Punt Òmnia La Pau, el Districte de Sant Martí i el Pla de Barris de l'Ajuntament de Barcelona.



## Al barri ens cuidem

Cicle de píndoles per al benestar



### Adjunts

[Al barri ens cuidem - Programa de març a juliol del 2022](#)