



KIT DE RECURSOS EMOCIONALS

*Dimarts, 25 d'octubre a les 18.30 h al Centre Cívic La Cadena
Vam aprendre sobre les emocions i vam conèixer quins recursos hi ha a la Marina.*

LES 4 EMOCIONS BÀSIQUES

Vam parlar de les 4 emocions bàsiques. Sobre aquestes i amb matisos, n'hi ha moltes d'altres que queden recollides a la roda de les emocions.

Idees generals:

- Tots tenim les 4 emocions bàsiques i les experimentem.
- És important saber quina informació ens donen les emocions, ja que aquesta informació esdevindrà clau en la gestió de les nostres relacions i nosaltres mateixes.
- El context educacional és clau en la gestió que fem de les nostres emocions (aprenem a gestionar les emocions com ho fa el nostre entorn)
- emoció bàsica + pensament = sentiment

ALEGRIA

Funcionalitats:

- ens proporciona benestar (consciència contínua entre com estic i quines eines tinc per gestionar-ho)
- ens mou a fer, a actuar, a sentir...

Alerta! Algun entorn ens pot treure d'aquesta emoció.

TRISTESA

Funcionalitats:

- ens permet crear vincle amb l'entorn i les persones que ens envolten

Alerta! Ens treu energia i és invisible (a vegades no la sabem reconèixer en nosaltres)

RÀBIA

Funcionalitats:

- ens proporciona protecció, ens crea una barrera
- ens ajuda a mobilitzar-nos

Alerta! Amb la ràbia podem actuar des de la impulsivitat i reaccionar bruscament.

POR

Funcionalitats:

- supervivència
- ens ajuda a estar alerta

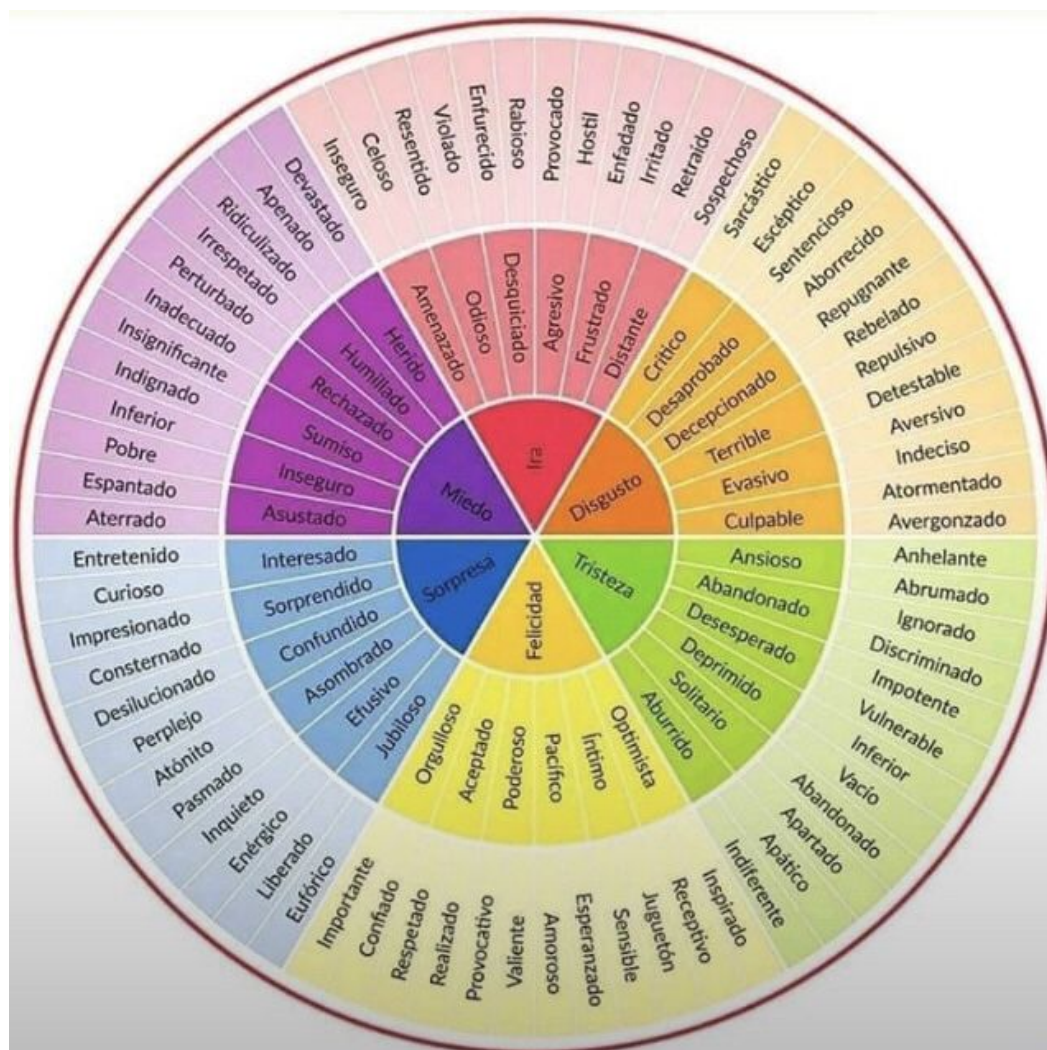
Alerta! A vegades la por tapa la tristesa. I la por anticipatòria (preocupar-se per avançat i desmesuradament) genera ansietat.

GESTIÓ D'EMOCIONS

Per a la gestió de les emocions, ens serà útil:

- conèixer i donar veu als nostres poders personals
- prendre consciència de què ens està passant, el primer pas per a una bona gestió, la identificació
- gestionar les emocions des de l'autocura i l'amor i no des de l'abandó

RODA D'EMOCIONS



RECURSOS A LA MARINA QUE ENS PODEN AJUDAR A GESTIONAR LES NOSTRES EMOCIONS

A. EXERCICI A L'ESPAI PÚBLIC

- **CAMINADES.** Vols anar a caminar i conèixer noves persones? Aquí tens els grups que hi ha al barri:

DILLUNS	DIMATRTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	10 a 11.30 hores Les organitza AECC punt de sortida Casal de Barri de la Vinya Públic general		10 a 11.30 hores Les organitza AECC punt de sortida Casal de Barri de la Vinya Públic general	
17.30 a 19h organitzada per la cardiòloga del CAP i altres agents comunitaris	18.00 Casal de Barri la Vinya Públic: Gent Gran	17.30 a 19h organitzada per la cardiòloga del CAP i altres agents comunitaris		

- **ACTIVA'T ALS PARCS, sessions d'exercici suau,** per a tota la ciutadania, no cal inscripció prèvia.

DILLUNS	DIMATRTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12 a 13 h. TAI-TXI <u>Plaça Falset</u>	10 a 11.00 h TAI-TXI <u>Jardins dels drets humans</u>	12 a 13 h. Motricitat <u>Plaça Falset</u>	10 a 11.00 hores Motricitat <u>Jardins dels drets humans</u>	

*Anima't la gent diu que les places s'omplen i tothom gaudeix molt!

B. GENT GRAN,

- Tens més de 65 anys? Apropa't a alguns del **Casals de Gent Gran:** Casal La Capa, al Polvorí i Sant Cristòfol; i gaudeix de la seva programació entretinguda i diversa!



- **Cos i moviment.** Dimecres a les 10.45 h a la Sala Pepita Casanelles. (Organitzat per l'Agència de Salut Pública de Barcelona)
- **T'agradaria fer exercici junt amb la gent jove?** Afanya't, encara queden algunes places a l'activitat d'exercici físic intergeneracional que organitza el CAP la Marina. [Apropa't al CAP la Marina i pregunta per Ylenia!](#)
- **T'agradaria cosir i fer altres tasques manuals?** Tant al [Casal de Barri la Vinya](#) com a l'[Associació de Veïns i Veïnes de Can Clos](#) hi ha grups de dones que s'ajunten a fer treball manual!

C. ON FER VOLUNTARIAT AL BARRI? ON REBRE VOLUNTARIAT?

La Xarxa de Voluntariat de la Marina t'informa.

El seu espai d'informació i atenció està al **Casal de Barri la Vinya!**

D. GRUPS DE LECTURA I CONVERSA

Si ets amant de la conversa, el teu espai és la **Biblioteca Francesc Candel**, un dilluns al mes es reuneix el club de lectura a les 18:30, i es debat sobre el llibre que tots han llegit. També tots els dilluns a partir de les 18:30 h es troba el projecte "Xerrem", on diferents persones s'ajunten per aprendre a parlar el català.

E. A LA MARINA ENS CUIDEM

Tallers i activitats gratuïtes adreçades a persones en situació d'atur o precarietat laboral. S'ofereixen activitats per a millorar el benestar emocional i s'acompanya a les persones participants a vincular-se activament al barri.

A La Marina ens Cuidem és un programa finançat per l'Agència de Salut Pública de Barcelona, organitzat per la Taula de Salut de la Marina i gestionat per la Unió d'Entitats, que està en funcionament des de l'any 2018 al barri de la Marina.

F. GRUPS DE SUPORT PER PERSONES AMB DIFICULTATS CONCRETES

- **Grup d'higiene de la son:** grup de 7 sessions, els dimarts de 16 a 17h al CAP doctor Carles Ribas. Agafar hàbits d'higiene de la son i entendre com funciona la son i quines necessitats té cada cos. Per a inscripcions preguntar al taulell del CAP Doctor Carles Ribas.
- **Grup de fibromiàlgia:** els dimecres de 10:30 a 12h al Centre Cívic la Casa del Relotge. Grup de suport per a persones amb diagnòstic de fibromiàlgia. Per a inscripcions preguntar al taulell del CAP Doctor Carles Ribas.
- **Grup d'ansietat lleu:** grup de 8 sessions, els dijous de 17h a 18:30h a la Biblioteca Francesc Candel. Grup de suport amb persones que



pateixen ansietat. Per a inscripcions preguntar al taulell del CAP La Marina.

- **Grup cuidem-nos:** és un grup d'obesitat en adults que es fa amb la Nutricionista del CAP a La Cadena (el grup que actualment està en funcionament es troba els dimecres al matí).

G. GRUPS DE SUPORT PER PERSONES CUIDADORES

PER PERSONES QUE CUIDEN A NIVELL FAMILIAR

- **CAP Doctor Carles Ribas:** grup anual de cuidadors no professionals.
- **Associació de Familiars Cuidadors de Persones Dependents de La Zona Franca,** dimecres de 17 a 18.30 al Centre Cívic el Rellotge.
*Per accedir a l'associació de familiars cuidadors preguntar a VilaVeïna La Marina.

PER PERSONES QUE CUIDEN A NIVELL PROFESSIONAL

- **TALLER DE TEATRE SOCIAL I REFLEXIÓ CONJUNTA PER TREBALLADORES DE LA LLAR I LES CURES del VilaVeïna i l'entitat Mujeres Unidas Entre Tierras.** Dos dies a la Setmana a la tarda (consultar dies a VilaVeïna).

H. ACTIVITATS PER A LA INFÀNCIA I L'AUTOCURA DE MARES

- **Mares cuidem-nos.** Activitat puntual del VilaVeïna que es farà el dimarts 15 i 22 de novembre a les 09.30 hores. Facilitarem un espai d'autocura per a mares. (*Preguntar a VilaVeïna).
- **Lleure i reforç escolar,** recursos del territori (preguntar oferta a cada centre): Ludoteca Casa del Colors, Fundació Mans a les Mans, Servei de Dinamització Imagina't, Casal de Barri la Vinya, Jocs a la Plaça de Tatainti, sense inscripció prèvia (Dimecres de 16:30h a 18:30h i Diumenges de 11:30h a 13:30h)
- **Petita infància**
 - **Espai de Criança:** Espai Familiar Casa dels Colors.
 - **Jugant amb tu t'ajudo a créixer** (diferents propostes creatives per aprendre a relacionar-se amb l'infant). *Preguntar a VilaVeïna.

I. ACTIVITATS PER PERSONES AMB CAPACITATS DIVERSES



- Artransforma (taller de música, dansa i expressió artística per a persones amb diversitat funcional) → els dimarts i dijous a les 17.15 h a 18.15 hores a la Biblioteca Francesc Candel

J. ACTIVITATS INCLUSIVES per tot tipus de mobilitats.

Els dimarts a les 12 hores, la fundació Pere Mitjans organitza un taller de moviment expressiu al Centre Cívic La Cadena.

K. EQUIPAMENTS DE PROXIMITAT. Els equipaments de proximitat i culturals, t'ofereixen un ventall de possibilitats que pots aprofitar per tenir un moment per gaudir de tu mateix/a i amb la resta de persones que hi participen.

- Els Centres Cívics són:
 - [Centre Cívic la Cadena.](#)
 - [Centre Cívic Casa del Relotge](#), Sala Pepita Casanellas i Sala Maremar.

* A destacar que la Centre Cívic la Cadena es fa un taller de twerk al què algunes mares amb petita infància s'han organitzat per anar-hi i s'ho estan passant molt bé!

*El Centre Cívic Casa del Relotge actualment ofereix activitats per persones embarassades.

- Casal de Barri: **Casal de Barri La Vinya** (Ofereixen diverses activitats de balls urbans, coral, sevillanes)
- **Espai Veïnal Química**
 - Activitats: Afrobeat, ganxet, puntes de coixí, aquarel·la, escola de música, corals i grup d'escacs.
 - A l'espai Veïnal Química a càrrec del Centre Social Ments Obertes (Pere Clavé) organitza el taller de dansa africana els divendres de 17.30 a 18.30 h.

L. ACTIVITATS DE LES ENTITATS I ASSOCIACIONS DE LA MARINA

- **Ancora: centre cultural de l'àmbit de la dona.**
 - Activitats: loga suau, Ceràmica, Patchwork, Zumba, Aquarel·la, Bioenergètica, Gimnàstica en cadira, balls en línia i balls de saló, informàtica per a gent gran.
- **AAVV Eduard Aunós**
 - Bodyfit per a joves, Bodyfit per a gent gran, Country, Gimnàstica i moviment suau, Pilates i activitats per a famílies.



CONTACTES

VILAVEÏNA LA MARINA (Alicia)

Si estàs fent cura d'algú o tens necessitats de suport en la vida diària, contacta amb nosaltres i t'informarem, acompanyarem i orientarem!

email: vv_lamarinaport@bcn.cat

Telèfon: 93 00 00 460

Adreça: Carrer dels Alts Forns, 87

Horari d'atenció telefònica i presencial oberta, sense cita prèvia:

Dilluns i divendres de 09.30 a 13.30 h.

Dilluns i dimarts de 16 a 20 h.

REFERENT DE BENESTAR EMOCIONAL DEL CAP CARLES RIBAS (Ester)

Derivacions per visites individuals mitjançant el metge/essa de capçalera i/o l'infermer/a de referència.

email: ester.callado.bcn.ics@gencat.cat

REFERENT DE BENESTAR EMOCIONAL DEL CAP LA MARINA (ARES)

Derivacions per visites individuals mitjançant el metge/essa de capçalera i/o l'infermer/a de referència.

Email: ares.alaminos.bcn.ics@gencat.cat

A LA MARINA ENS CUIDEM (Cristina)

Si ets del barri i estàs a l'atur o una situació de precarietat, pots apuntar-te a aquest programa de benestar emocional contactant directament:

- per mail email: salut@entitatslamarina.org
- per whassap: 621 34 00 52