

**taula  
salut  
mental**

# Guía de recursos comunitarios para personas mayores de Sants-Montjuïc

Taula de Salut Mental de Sants-  
Montjuïc

Districte de  
Sants-Montjuïc

Ajuntament de  
Barcelona



El presente documento es el resultado del trabajo que ha hecho la Comissió de Gent Gran i Aïllament de la Taula de Salut Mental de Sants-Montjuïc. Esta comisión nació en el núcleo impulsor de la TSM del distrito para dar respuesta a la necesidad de conocer mejor los recursos disponibles para mejorar el aislamiento y la soledad no deseada de las personas mayores y, a la vez, fomentar el trabajo en red entre las entidades y los servicios que trabajan con y para las personas mayores en el distrito.

Con la activación de la comisión se inició el mapeo de los diversos recursos que pueden servir para reducir el aislamiento y la soledad, pero la recopilación se fue ampliando a todos los programas, servicios y acciones que pueden ayudar a mejorar el bienestar emocional y psicológico de las personas mayores. Así, en esta recopilación hay información sobre recursos que intervienen en diferentes aspectos: red social, brecha digital, salud y cuidados, apoyo al duelo, actividad física, ocio, salud mental, movilidad, conocimiento del entorno y prevención del suicidio (véase la leyenda en la página siguiente).

El documento consta de dos partes.

- **Programas y servicios:** son recursos estables para mejorar el bienestar emocional y psicológico de las personas mayores y que intervienen en el distrito de Sants-Montjuïc.
- **Actividades temporales:** son acciones puntuales y transitorias que se llevan a cabo en el distrito. Se incluyen en la guía las que se encuentran activas actualmente (junio del 2023) y tienen plazas disponibles. Son acciones que, además, se pueden replicar a demanda en otros equipamientos o barrios.



# Programas y servicios

## Vincles

Red social

Grupos de comunicación en línea (chats) para personas de más de 65 años. Dentro de la aplicación hay diferentes chats para compartir intereses, hacer encuentros (presenciales y virtuales) o acceder a acompañamiento emocional. Los grupos están dinamizados por profesionales. El objetivo es ampliar las relaciones sociales y el contacto con la comunidad.

**Territorio:** ciudad

**Criterios de acceso:**

- Tener más de 65 años y estar empadronado/a en Barcelona.
- Poder utilizar un móvil o tableta.
- Hablar catalán, castellano o lengua de signos.

**Se puede acceder a Vincles a través de:**

- Teléfono 900 844 252 (gratuito)
- Web:  
<https://ajuntament.barcelona.cat/apps/es/bcn-mes-65>
- Preguntar al CAP o a Servicios Sociales

## Radars

Red social

Proyecto comunitario impulsado por Servicios Sociales que tiene como objetivo hacer crecer y reforzar las relaciones de las personas mayores con su entorno y facilitar el acceso a los recursos y el ocio del territorio para, así, paliar los efectos de la soledad no deseada y prevenir situaciones de riesgo. Hay diferentes espacios de participación y voluntariado en los que se implican vecinos y vecinas, comercios, farmacias, entidades y equipamientos.

**Territorio:** ciudad

**Criterios de acceso para usuarios/as y voluntarios/as:**

- Atención directa a través del teléfono y el correo electrónico.
- Petición de información a Servicios Sociales y al centro de atención primaria.

**Datos de contacto:**

- Teléfono: 932 915 884
- Correo electrónico:  
[radarsgentgran@bcn.cat](mailto:radarsgentgran@bcn.cat)

## Amics de la Gent Gran

Red social

Entidad de voluntariado que acompaña a personas mayores en situación de aislamiento y soledad no deseada. Acción voluntaria directa: encuentros semanales con la persona mayor para hacer un acompañamiento emocional y para crear vínculo. También hacen acompañamiento telefónico y encuentros en pequeños grupos para hacer red.

**Territorio:** ciudad

### **Criterios de acceso:**

- Mayores de 65 años en situación de aislamiento o soledad no deseada.

### **Datos de contacto:**

- Correo electrónico: [info@amicsdelagentgran.org](mailto:info@amicsdelagentgran.org)
- Teléfono: 932 076 773
- Web: <https://amigosdelosmayores.org/ca>

**Horario:** de lunes a jueves, de 9.00 a 14.00 h y de 15.00 a 18.00 h. Viernes, de 9.00 a 14.00 h.

## Casals de Gent Gran

Actividades  
lúdicas

Brecha  
digital

Equipamientos municipales para personas mayores. Ofrecen actividades permanentes y puntuales. Las inscripciones se hacen en el mismo *casal*.

### **Criterios de acceso:**

- Mayores de 60 años.
- Por derivación o entrada espontánea (se da prioridad a las derivaciones)

### **Localizaciones y datos de contacto de los cinco *casals* del distrito:**

- <http://gentgransants.cat/>

**Horario:** de lunes a viernes, de 10.00 a 13.00 h y de 16.00 a 19.30 h. Sábados, de 16.30 a 19.30 h.

## Konsulta'm +22

Salud mental

Consulta abierta de atención al malestar emocional. Atención y detección precoz de problemas de salud mental. Dirigido a personas mayores de 22 años con sufrimiento propio o preocupadas por alguna persona próxima. Atenciones prestadas por profesionales de la salud mental.

**Territorio:** distrito de Sants-Montjuïc

### **Criterios de acceso:**

- Experimentar malestar emocional o psicológico.
- Derivación o entrada espontánea, sin cita previa.

### **Datos de contacto:**

- Dirección: Casa del Mig (Muntadas, 5)
- Teléfono: 662 927 053
- Correo electrónico:  
[konsultam22.santsmontjuic@pereclaver.org](mailto:konsultam22.santsmontjuic@pereclaver.org)

**Horario:** miércoles, de 10.00 a 12.00 h y de 16.30 a 18.30 h.

## Tornem

Red social

Brecha digital

Salud y cuidados

Talleres y actividades para personas de más de 65 años en situación de soledad no deseada con el objetivo de mantener un envejecimiento activo. Se hace la acogida a través de una entrevista para valorar el caso y las necesidades de cada persona.

**Territorio:** distrito de Sants-Montjuïc

### **Criterios de acceso:**

- Mayores de 65 años.
- Derivación o entrada espontánea.
- Cuota anual de 12 euros.

### **Datos de contacto:**

- Dirección: Carreras i Candi, 80
- Teléfono: 637 201 039
- Correo electrónico:  
[gentgran@ongxera.com](mailto:gentgran@ongxera.com)

**Horario:** de lunes a viernes, de 10.00 a 13.00 h.

## Casa del Mar

Red social

Actividades lúdicas

Equipamiento donde se hacen todo tipo de actividades abiertas a la ciudadanía y donde se encuentra la Associació de Jubilats i Pensionistes de la Casa del Mar. La asociación organiza actividades específicas para personas mayores (charlas, talleres, salidas, etc.).

**Territorio:** el Poble-sec

### **Criterios de acceso:**

- Cuota de 15 euros anuales para formar parte de la Associació de Jubilats i Pensionistes.

### **Datos de contacto:**

- Dirección: Albareda, 1
- Teléfono: 934 414 859
- Correo electrónico: [cm.barcelona@gencat.cat](mailto:cm.barcelona@gencat.cat)

## Aprender amb la gent gran

Red social

Programa de personas mayores del distrito de Sants-Montjuïc para establecer relaciones intergeneracionales entre personas mayores y alumnado de las escuelas, los institutos y las universidades.

**Territorio:** distrito de Sants-Montjuïc

### **Criterios de acceso:**

- Tener más de 60 años.

### **Datos de contacto:**

- Dirección: Constitució, 2-8 (Promoció i Participació de Gent Gran)
- Teléfono: 934 220 070
- Correo electrónico: [gestiopromo@gmail.com](mailto:gestiopromo@gmail.com)

## Baixem al carrer

Red social

Movilidad

Salidas semanales, en grupos pequeños, para personas mayores con movilidad reducida o que tienen barreras arquitectónicas en el domicilio. El objetivo es hacer actividades en la calle y establecer vínculos de confianza.

**Territorio:** el Poble-sec

### **Criterios de acceso:**

- Personas mayores con movilidad reducida o barreras arquitectónicas en el domicilio.

### **Datos de contacto:**

- Correo electrónico: [baixemalcarrer@poblesec.org](mailto:baixemalcarrer@poblesec.org)
- Teléfono: 934 432 172
- Web: [baixemalcarrer.poblesec.org](http://baixemalcarrer.poblesec.org)

## Acompanyament a la gent gran

Movilidad

Brecha digital

Salud y cuidados

Acompañamiento a personas mayores de 75 años en situación de soledad no deseada. El acompañamiento puede ser a domicilio o para ir al médico, a comprar, etc. Ofrecen también dos servicios:

- “Espai per sentir”: fisioterapia gratuita a domicilio y apoyo psicológico a domicilio.
- “Escletxa digital”: clases de móvil, informática, etc.

**Territorio:** el Poble-sec (también una parte de Sant Antoni y la Font de la Guatlla)

### **Criterios de acceso:**

- Personas mayores de 75 años en situación de soledad no deseada.

### **Datos de contacto:**

- Correo electrónico: [acompanyamentalagentgran@gmail.com](mailto:acompanyamentalagentgran@gmail.com)
- Teléfono: 934 432 172
- <https://acompanyamentalagentgran.wordpress.com/>

## Casal Cívic i Comunitari Sants

Actividades  
lúdicas

Brecha  
digital

Actividad  
física

Espacio público de participación y convivencia abierto a todo el mundo, especialmente orientado al bienestar de las personas mayores. Promueve el desarrollo personal y comunitario a través de actividades como gimnasia suave, talleres de memoria, actividades manuales, informática o bailes. Dentro de este *casal* se encuentra la Associació d'Amics de la Gent Gran Can Mantega-Sants.

Las inscripciones se pueden hacer presencialmente o a través del teléfono.

**Territorio:** distrito

### Datos de contacto:

- Violant d'Hongria, 135, bajos
- Teléfono: 934 111 214
- Correo electrónico:  
[barcelonasants.casal@gencat.cat](mailto:barcelonasants.casal@gencat.cat)

**Horario:** de lunes a viernes, de 9.00 a 21.00 h (de 13.30 a 15.00 h, acceso exclusivo para el servicio de cafetería-comedor); domingo, de 10.00 a 13.30 h y de

## Casal Cívic i Comunitari Magòria

Actividades  
lúdicas

Brecha  
digital

Actividad  
física

Espacio público de participación y convivencia abierto a todo el mundo, especialmente orientado al bienestar de las personas mayores. Promueve el desarrollo personal y comunitario a través de actividades como gimnasia suave, talleres de memoria, actividades manuales, informática o bailes. Dentro de este *casal* se encuentra la Associació de Jubilats de la Magòria.

Las inscripciones se pueden hacer presencialmente o a través del teléfono.

**Territorio:** distrito

### Datos de contacto:

- Gran Via de les Corts Catalanes, 247
- Teléfono: 934 324 801
- Correo electrónico:  
[ccmagoria@gencat.cat](mailto:ccmagoria@gencat.cat)

**Horario:** de lunes a viernes, de 9.00 a 14.00 h y de 16.00 a 22.00 h.

## VilaVeïna La Marina

Red social

Apoyo a personas  
cuidadoras

Servicio gratuito dirigido a toda la ciudadanía, sin cita previa, donde se puede encontrar información de los recursos y servicios de proximidad. Ofrecen asesoramiento y orientación a personas cuidadoras.

**Territorio:** la Marina de Port

### Datos de contacto:

- Casal de la Vinya. Alts Forns, 87
- Teléfono: 930 000 460
- Correo electrónico:  
[vv\\_lamarinaport@bcn.cat](mailto:vv_lamarinaport@bcn.cat)

**Horario:** lunes y viernes, de 9.00 a 13.00 h. Lunes y martes, de 16.00 a 20.00 h.

## VilaVeïna Badal

Red social

Apoyo a personas  
cuidadoras

Servicio gratuito dirigido a toda la ciudadanía, sin cita previa, donde se puede encontrar información de los recursos y servicios de proximidad. Ofrecen asesoramiento y orientación a personas cuidadoras.

**Territorio:** Badal

### Localizaciones:

#### Escola Lluís Vives

- Lugar: Canalejas, 107
- Horario: jueves y viernes, de 9.00 a 13.00 h. Martes, de 16.00 a 20.00 h.

#### Escola Bressol Els Gats

- Lugar: Roger, 48
- Horario: miércoles, de 16.00 a 20.00 h.

**Correo electrónico:** [vv\\_badal@bcn.cat](mailto:vv_badal@bcn.cat)

## Barcelona Cuida

Apoyo al duelo

Apoyo a personas cuidadoras

Centro abierto a toda la ciudadanía donde se puede encontrar información sobre todos los recursos de la ciudad en el ámbito del cuidado. Ofrece información, orientación y asesoramiento en:

- Cuidado de niños, niñas y personas dependientes o enfermas: apoyos prácticos dentro y fuera del domicilio.
- Empleo y formación de la persona cuidadora.
- Asesoramiento legal.
- Apoyo emocional y actividades para personas cuidadoras.

**Territorio:** ciudad

**Datos de contacto:**

- Dirección: Viladomat, 127
- Teléfono: 934 132 121
- Correo electrónico: barcelona.cuida@bcn.cat

**Horario:** de lunes a viernes, de 10.00 a 13.30 h y de 15.00 a 18.30 h.

**Atención telefónica:** de 8.15 a 19.00 h.

## Veus Amigues

Red social

Conocimiento del entorno

Acompañamiento presencial breve, acotado a un número concreto de encuentros, a personas mayores en situación de soledad no deseada. El objetivo es conocer los intereses y las necesidades de la persona para encontrar los recursos comunitarios ya existentes dentro de su entorno más próximo y vincularla a ellos.

**Territorio:** ciudad

**Criterios de acceso:**

- Vivir en la ciudad de Barcelona.
- Tener más de 65 años.
- Sufrir soledad no deseada.

**Datos de contacto:**

- Teléfono: 936 420 125

**Horario:** de lunes a viernes, de 10.00 a 14.00 h, y jueves, de 10.00 a 18.00 h

# Fundació Catalunya La Pedrera

Salud mental

Salud y cuidados

Programas de la Fundació Catalunya La Pedrera para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores:.

- **Programa REMS:** Refuerzo y estimulación de la memoria. Para personas en fases iniciales de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.
- **REMS Reactiva't:** Para personas con deterioro cognitivo leve.
- **Programa Salud Emocional:** Para personas cuidadoras no profesionales que presentan malestar emocional.
- **Programa comida en compañía:** Para personas que quieren relacionarse y sentirse acompañadas.
- **Programa Salud Activa:** Actividades para mantener la salud física y cognitiva.

## **Criterios de acceso:**

- De pago (opción a beca)

## **Datos de contacto:**

- Teléfono: 934 320 189
- Dirección: c/ Sants 339-343

# Fundació Avismón

Red social

Entidad que promueve el voluntariado social, el apoyo y envejecimiento activo de las personas mayores. Programas y actividades:

- Acompañamiento, mentoraje y apoyo a la permanencia en el hogar
- Actividades grupales de integración y participación social
- Talleres
- Cena Solidaria

## **Criterios de acceso:**

- Personas mayores de 65 años.
- Personas con poco apoyo familiar y/o social, que viven solas, o con falta de apoyos.
- Personas con falta de recursos y fragilidad de la salud.

## **Datos de contacto:**

- Teléfono: 93 332 58 58
- Correo electrónico: [info@avismon.org](mailto:info@avismon.org)

# Telèfon de Prevençión del Suicidio

Prevençión  
del suicidio

Servicio que da respuesta a las llamadas en las que se presenta algún tipo de contenido suicida: ideaciones, crisis suicida y supervivientes de personas que han muerto por suicidio, así como cualquier otra experiencia próxima al suicidio.

Está disponible las **24 horas del día**, los **365 días del año**. Es atendido por personas voluntarias seleccionadas, formadas y capacitadas específicamente para dar respuesta a esta clase de llamadas y está coordinado y supervisado por un psicólogo sanitario.



**PREVENCIÓN  
DEL SUICIDIO**  
**900 92 55 55**

**Si necesitas ayuda, llama**

# Información de los planes de desarrollo comunitario (PDC) del distrito

Los PDC no son recursos específicos para personas mayores, pero pueden servir de plataforma para poner en marcha nuevas intervenciones y acciones con estas, ya que son espacios abiertos a la participación de servicios, entidades y ciudadanía.

En el distrito de Sants-Montjuïc hay dos PDC:

## PDC Poble-sec

Cuenta con una comisión de salud comunitaria desde donde se impulsan proyectos —y se les da apoyo— que abordan la salud desde una perspectiva transversal y comunitaria, como son las iniciativas que promueven el cuidado de la salud mental y el bienestar emocional.

**Contacto:**

[placomunitarioblesec@gmail.com](mailto:placomunitarioblesec@gmail.com)

**Web:**

<https://placomunitarioblesec.org/>

## PDC La Marina Zona Franca

Dentro de la Taula de Salut Comunitària se encuentra el Grup de Gent Gran, que tiene como objetivo promover iniciativas que mejoren la calidad de vida de las personas mayores del barrio.

**Contacto:** [lamarinapdc@gmail.com](mailto:lamarinapdc@gmail.com)

**Web:** <https://lamarinapdc.org/>

# Actividades temporales

# Escuelas de salud de personas mayores

Red  
social

Salud y  
cuidados

Encuentros grupales semanales, de una hora y media de duración, donde las personas asistentes participan en talleres prácticos y charlas.

**Territorio:** distrito de Sants-Montjuïc

**Criterios de acceso:**

- Mayores de 65 años.

**Lugares y horarios:**

- Lleialtat Santsenca. Olzinelles, 31. Viernes, de 12.00 a 13.30 h.
- Centre Cívic El Sortidor. Pl. Sortidor. Lunes, de 11.00 a 12.30 h.
- Casa del Rellotge. Jardines de Can Ferrero (p.º Zona Franca, 116). Martes, de 10.00 a 11.30 h.

**Inscripciones:**

- CAP Numància. Numància, 23. Tel.: 933 227 061
- CAP Roger. Roger, 64. Tel.: 934 310 039
- CAP Sants. Pje. Vapor Vell, 6-8. Tel.: 934 915 197
- CAP Les Hortes. Nou de la Rambla, 169. Tel.: 933 249 100
- CAP La Marina. Amnistia Internacional, 8. Tel.: 932 988 850
- CAP Dr. Carles Ribà. Foc, 112. Tel.: 932 232 888



Caminatas con personas mayores para conocer los recursos comunitarios del territorio. Se llevan a cabo cada viernes, con salida desde la plaza del Centre. Inscripciones en los mostradores del CAP Numància, el CAP Roger y el CAP Sants.

**Territorio:** distrito de Sants-Montjuïc

**Criterios de acceso:**

- Mayores de 65 años.
- Sin problemas de movilidad.

**Inscripciones:**

- CAP Numància. Numància, 23. Tel.: 933 227 061
- CAP Roger. Roger, 64. Tel.: 934 310 039
- CAP Sants. Pje. Vapor Vell, 6-8. Tel.: 934 915 197

**Horario:** cada viernes, de 10.00 a 11.30 h.



Encuentros grupales semanales, de una hora y media de duración, donde las personas asistentes practican actividad física y relacional a través de técnicas teatrales.

**Territorio:** la Marina de Port y la Marina del Prat Vermell

**Criterios de acceso:**

- Tener más de 65 años.
- Estar en situación de soledad no deseada, o estar pasando por situaciones de salud que no permitan relacionarse en otros espacios.
- Derivaciones a través del CAP, Servicios Sociales, PDC y otros agentes sociales del barrio.

**Datos de contacto:**

- Salut als Barris (ASPB): [ttolo@aspb.cat](mailto:ttolo@aspb.cat) / [vpuig@aspb.cat](mailto:vpuig@aspb.cat)

**Horario:** martes por la mañana, durante el curso escolar.

## Teatre intergeneracional

Red social

Actividades lúdicas

Actividad de teatro intergeneracional con personas mayores y alumnado de centros escolares. Información e inscripciones en el mostrador de atención del CAP Sants.

**Territorio:** Sants

**Criterios de acceso:**

- Mayores de 65 años.

**Inscripciones:**

- CAP Sants. Pje. Vapor Vell, 6-8. Tel.: 934 915 197

**Horario:** miércoles, durante el curso escolar, de 11.30 a 13.00 h.

## Fem voltes

Red social

Conocimiento del entorno

Actividad física

Caminatas y actividades para personas mayores en el barrio de la Marina. Se puede encontrar toda la información de cada encuentro y actividad en la web [https://www.barcelona.cat/ciutatcuidadora/ca/espai-barcelona-cuida/agenda/fem-voltes\\_99400705431](https://www.barcelona.cat/ciutatcuidadora/ca/espai-barcelona-cuida/agenda/fem-voltes_99400705431).

**Territorio:** la Marina de Port

**Criterios de acceso:**

- Mayores de 65 años.

**Datos de contacto:**

- Dirección: Casal de Barri La Vinya. Alts Forns, 87.
- Teléfono: 933 314 440
- Correo electrónico: [vv\\_lamarinaport@bcn.cat](mailto:vv_lamarinaport@bcn.cat)

**Horario:** consultar la web.

## CAPminades

Conocimiento  
del entorno

Actividad  
física

Actividad grupal, liderada por un/a fisioterapeuta del CAP, para pasear en el entorno urbano y natural que rodea el CAP Les Hortes.

**Territorio:** el Poble-sec

**Criterios de acceso:**

- Actividad abierta, sin inscripción previa.
- Personas que no tengan problemas de movilidad.

**Datos de contacto:**

- Lugar: CAP Les Hortes. Nou de la Rambla, 169.
- Teléfono: 933 249 100
- Correo electrónico: [salut@capleshortes.cat](mailto:salut@capleshortes.cat)

**Horario:** cada jueves, de 8.30 a 10.00 h.  
Salidas delante del CAP Les Hortes.

## Fem activitat, fem marxa nòrdica

Actividad  
física

Actividad grupal, liderada por un/a fisioterapeuta del CAP, para aprender y practicar la marcha nórdica en el entorno urbano y natural que rodea el CAP Les Hortes.

**Territorio:** el Poble-sec

**Criterios de acceso:**

- Actividad abierta, sin inscripción previa.
- Personas que no tengan problemas de movilidad.

**Datos de contacto:**

- Lugar: CAP Les Hortes. Nou de la Rambla, 169.
- Teléfono: 933 249 100
- Correo electrónico: [salut@capleshortes.cat](mailto:salut@capleshortes.cat)

**Horario:** cada martes, de 8.30 a 9.30 h.  
Salidas delante del CAP Les Hortes.

Barcelona, junio del 2023

**taula  
salut  
mental**

Districte de  
Sants-Montjuïc

Ajuntament de  
Barcelona

