

**taula
salut
mental**

Guia de recursos comunitaris per a persones grans de Sants-Montjuïc

**Taula de Salut Mental de Sants-
Montjuïc**

**Districte de
Sants-Montjuïc**

**Ajuntament de
Barcelona**



El present document és el resultat del treball que ha fet la Comissió de Gent Gran i Aïllament de la Taula de Salut Mental de Sants-Montjuïc. Aquesta comissió va néixer al nucli impulsor de la TSM del districte per donar resposta a la necessitat de conèixer millor els recursos disponibles per millorar l'aïllament i la soledat no volguda de la gent gran i, alhora, fomentar el treball en xarxa entre les entitats i els serveis que treballen amb i per a la gent gran al districte.

Amb l'activació de la comissió es va iniciar el mapatge dels diversos recursos que poden servir per reduir l'aïllament i la soledat, però el recull es va anar ampliant a tots els programes, serveis i accions que poden ajudar a millorar el benestar emocional i psicològic de la gent gran. Així, en aquest recull hi ha informació sobre recursos que intervenen en diferents aspectes: xarxa social, bretxa digital, salut i cures, suport al dol, activitat física, oci, salut mental, mobilitat, coneixement de l'entorn i prevenció del suïcidi (vegeu la llegenda a la pàgina següent).

El document consta de dues parts.

- **Programes i serveis:** Són recursos estables per millorar el benestar emocional i psicològic de la gent gran i que intervenen en el districte de Sants-Montjuïc.
- **Activitats temporals:** Són accions puntuals i transitòries que es duen a terme al districte. S'inclouen a la guia les que hi ha actives actualment (juny del 2023) i tenen places disponibles. Són accions que, a més a més, es poden replicar a demanda en altres equipaments o barris.

Xarxa social	Recursos per fer créixer i reforçar les relacions de les persones grans, entre elles i amb el seu entorn, i facilitar l'accés als recursos del territori.
Bretxa digital	Recursos per millorar les habilitats digitals en l'ús del mòbil, l'ordinador i altres dispositius.
Activitats lúdiques	Recursos per fer activitats grupals d'oci i cultura.
Salut i cures	Recursos per obtenir informació o activitats sobre hàbits saludables, cura de persones i autocura.
Suport al dol	Recursos per atendre i ajudar en els processos de dol.
Activitat física	Recursos per desenvolupar activitat física adequada a les persones grans i reforçar les relacions socials.
Salut mental	Recursos per atendre i orientar en casos de patiment emocional i psicològic.
Mobilitat	Recursos de suport a la mobilitat de les persones grans amb mobilitat reduïda o barreres arquitectòniques al domicili.
Suport a cuidadores	Recursos d'atenció i orientació a persones que tenen familiars dependents al seu càrrec.
Coneixement de l'entorn	Recursos per ampliar el coneixement de l'entorn i els recursos de proximitat disponibles.
Prevenió del suïcidi	Recursos per atendre i orientar en casos d'ideacions o conductes suïcides.

Programes i serveis

Vincles

Xarxa social

Grups de comunicació en línia (xats) per a persones de més de 65 anys. Dins l'aplicació hi ha diferents xats per compartir interessos, fer trobades (presencials i virtuals) o accedir a acompanyament emocional. Els grups estan dinamitzats per professionals. L'objectiu és ampliar les relacions socials i el contacte amb la comunitat.

Territori: ciutat

Criteris d'accés:

- Tenir més de 65 anys i estar empadronat/ada a Barcelona.
- Poder utilitzar un mòbil o tauleta.
- Parlar català, castellà o llengua de signes.

Es pot accedir a Vincles a través de:

- Telèfon 900 844 252 (gratuït)
- Web:
<https://ajuntament.barcelona.cat/apps/es/bcn-mes-65>
- Preguntar al CAP o a Serveis Socials

Radars

Xarxa social

Projecte comunitari impulsat per Serveis Socials que té com a objectiu fer créixer i reforçar les relacions de les persones grans amb el seu entorn i facilitar-ne l'accés als recursos i l'oci del territori, per així pal·liar els efectes de la solitud no volguda i prevenir situacions de risc. Hi ha diferents espais de participació i voluntariat en els quals s'impliquen veïns i veïnes, comerços, farmàcies, entitats i equipaments.

Territori: ciutat

Criteris d'accés per a usuaris/àries i voluntaris/àries:

- Atenció directa a través del telèfon i el correu electrònic.
- Petició d'informació a Serveis Socials i al centre d'atenció primària.

Dades de contacte:

- Telèfon: 932 915 884
- Adreça electrònica:
radarsgentgran@bcn.cat

Amics de la Gent Gran

Xarxa social

Entitat de voluntariat que acompanya gent gran en situació d'aïllament i soledat no volguda. Acció voluntària directa: trobades setmanals amb la persona gran per fer un acompanyament emocional i per crear vincle. També fan acompanyament telefònic i trobades en petits grups per fer xarxa.

Territori: ciutat

Criteris d'accés:

- Majors de 65 anys en situació d'aïllament o soledat no volguda.

Dades de contacte:

- Adreça electrònica:
info@amicsdelagentgran.org
- Telèfon: 932 076 773
- Web:
<https://amigosdelosmayores.org/ca>

Horari: de dilluns a dijous, de 9.00 a 14.00 h i de 15.00 a 18.00 h. Els divendres, de 9.00 a 14.00 h.

Casals de Gent Gran

Activitats
lúdiques

Bretxa
digital

Equipaments municipals per a gent gran. Ofereixen activitats permanents i puntuals. Les inscripcions es fan al mateix casal.

Criteris d'accés:

- Més grans de 60 anys
- Per derivació o entrada espontània (es dona prioritat a les derivacions)

Localitzacions i dades de contacte dels cinc casals del districte:

- <http://gentgransants.cat/>

Horari: de dilluns a divendres, de 10.00 a 13.00 h i de 16.00 a 19.30 h. Dissabtes, de 16.30 a 19.30 h.

Konsulta'm +22

Salut mental

Consulta oberta d'atenció al malestar emocional. Atenció i detecció precoç de problemes de salut mental. Adreçat a persones més grans de 22 anys amb patiment propi o preocupades per alguna persona propera. Atencions fetes per professionals de la salut mental.

Territori: districte Sants-Montjuïc

Criteris d'accés:

- Experimentar malestar emocional o psicològic.
- Derivació o entrada espontània, sense cita prèvia.

Dades de contacte:

- Adreça: Casa del Mig (Muntadas, 5)
- Telèfon: 662 927 053
- Adreça electrònica:
konsultam22.santsmontjuic@pereclaver.org

Horari: dimecres, de 10.00 a 12.00 h i de 16.30 a 18.30 h.

Tornem

Xarxa
social

Bretxa
digital

Salut i
cures

Tallers i activitats per a persones de més de 65 anys en situació de soledat no volguda amb l'objectiu de mantenir un envelliment actiu. Es fa l'acollida a través d'una entrevista per valorar el cas i les necessitats de cada persona.

Territori: districte Sants-Montjuïc

Criteris d'accés:

- Majors de 65 anys.
- Derivació o entrada espontània.
- Quota anual de 12 euros.

Dades de contacte:

- Adreça: Carreras i Candi, 80
- Telèfon: 637 201 039
- Adreça electrònica:
gentgran@ongxera.com

Horari: de dilluns a divendres, de 10.00 a 13.00 h.

Casa del Mar

Xarxa
social

Activitats
lúdiques

Equipament on es fan tot tipus d'activitats obertes a la ciutadania i on es troba l'Associació de Jubilats i Pensionistes de la Casa del Mar. L'associació fa activitats específiques per a gent gran (xerrades, tallers, sortides, etc.).

Territori: el Poble-sec

Criteris d'accés:

- Quota de 15 euros anuals per formar part de l'Associació de Jubilats i Pensionistes.

Dades de contacte:

- Adreça: Albareda, 1
- Telèfon: 934 414 859
- Adreça electrònica:
cm.barcelona@gencat.cat

Aprendre amb la gent gran

Xarxa
social

Programa de gent gran del districte de Sants-Montjuïc per establir relacions intergeneracionals entre gent gran i alumnat de les escoles, els instituts i les universitats.

Territori: districte Sants-Montjuïc

Criteris d'accés:

- Tenir més de 60 anys.

Dades de contacte:

- Adreça: Constitució, 2-8 (Promoció i Participació de Gent Gran)
- Telèfon: 934 220 070
- Adreça electrònica:
gestiopromo@gmail.com

Baixem al carrer

Xarxa
social

Mobilitat

Sortides setmanals, en grups petits, per a persones grans amb mobilitat reduïda o que tenen barreres arquitectòniques al domicili. L'objectiu és fer activitats al carrer i establir vincles de confiança.

Territori: el Poble-sec

Criteris d'accés:

- Persones grans amb mobilitat reduïda o barreres arquitectòniques al domicili.

Dades de contacte:

- Adreça electrònica:
baixemalcarrer@poblesec.org
- Telèfon: 934 432 172
- Web: baixemalcarrer.poblesec.org

Acompanyament a la gent gran

Mobilitat

Bretxa
digital

Salut i
cures

Acompanyament a persones més grans de 75 anys en situació de soledat no volguda. L'acompanyament pot ser a domicili o per anar al metge, a comprar, etc. Ofereixen també dos serveis:

- “Espai per sentir”: fisioteràpia gratuïta a domicili i suport psicològic a domicili.
- “Escletxa digital”: classes de mòbil, informàtica, etc.

Territori: el Poble-sec (també una part de Sant Antoni i la Font de la Guatlà)

Criteris d'accés:

- Persones més grans de 75 anys en situació de soledat no volguda.

Dades de contacte:

- Adreça electrònica:
acompanyamentalagentgran@gmail.com
- Telèfon: 934 432 172
- <https://acompanyamentalagentgran.wordpress.com/>

Casal Cívic i Comunitari Sants

Activitats
lúdiques

Bretxa
digital

Activitat
física

Espai públic de participació i convivència obert a tothom, especialment orientat al benestar de la gent gran. Promou el desenvolupament personal i comunitari a través d'activitats com ara gimnàstica suau, tallers de memòria, activitats manuals, informàtica o balls. Dins aquest casal es troba l'Associació d'Amics de la Gent Gran Can Mantega - Sants.

Les inscripcions es poden fer presencialment o a través del telèfon.

Territori: districte

Dades de contacte:

- Violant d'Hongria, 135, baixos
- Telèfon: 934 111 214
- Adreça electrònica:
barcelonasants.casal@gencat.cat

Horari: de dilluns a divendres, de 9.00 a 21.00 h (de 13.30 a 15.00 h accés exclusiu pel servei de cafeteria-menjador); diumenge, de 10.00 a 13.30 h i de 15.30 a 21.00 h.

Casal Cívic i Comunitari Magòria

Activitats
lúdiques

Bretxa
digital

Activitat
física

Espai públic de participació i convivència obert a tothom, especialment orientat al benestar de la gent gran. Promou el desenvolupament personal i comunitari a través d'activitats com ara gimnàstica suau, tallers de memòria, activitats manuals, informàtica o balls. Dins aquest casal es troba l'Associació de Jubilats de la Magòria.

Les inscripcions es poden fer presencialment o a través del telèfon.

Territori: districte

Dades de contacte:

- Gran Via de les Corts Catalanes, 247
 - Telèfon: 934 324 801
 - Adreça
ccmagoria@gencat.cat
- electrònica:

Horari: de dilluns a divendres, de 9.00 a 14.00 h i de 16.00 a 22.00 h.

VilaVeïna La Marina

Xarxa social

Suport a persones
cuidadores

Servei gratuït adreçat a tota la ciutadania, sense cita prèvia, on es pot trobar informació dels recursos i serveis de proximitat. Ofereixen assessorament i orientació a persones cuidadores.

Territori: la Marina de Port

Dades de contacte:

- Casal de la Vinya. Alts Forns, 87
- Telèfon: 930 000 460
- Adreça electrònica:
vv_lamarinaport@bcn.cat

Horari: dilluns i divendres, de 9.00 a 13.00 h. Dilluns i dimarts, de 16.00 a 20.00 h.

VilaVeïna Badal

Xarxa social

Suport a persones
cuidadores

Servei gratuït adreçat a tota la ciutadania, sense cita prèvia, on es pot trobar informació dels recursos i serveis de proximitat. Ofereixen assessorament i orientació a persones cuidadores.

Territori: Badal

Localitzacions:

Escola Lluís Vives

- Lloc: Canalejas, 107
- Horari: dijous i divendres, de 9.00 a 13.00 h. Dimarts, de 16.00 a 20.00 h.

Escola Bressol Els Gats

- Lloc: Roger, 48
- Horari: dimecres, de 16.00 a 20.00 h.

Adreça electrònica: vv_badal@bcn.cat

Barcelona Cuida

Suport al
dol

Suport a persones
cuidadores

Centre obert a tota la ciutadania on es pot trobar informació sobre tots els recursos existents a la ciutat en l'àmbit de la cura. Ofereix informació, orientació i assessorament en:

- Cura d'infants i persones dependents o malaltes: suports pràctics dins i fora del domicili.
- Ocupació i formació de la persona cuidadora.
- Assessorament legal.
- Suport emocional i activitats per a persones cuidadores.

Territori: ciutat

Dades de contacte:

- Adreça: Viladomat, 127
- Telèfon: 934 132 121
- Adreça electrònica:
barcelona.cuida@bcn.cat

Horari: de dilluns a divendres, de 10.00 a 13.30 h i de 15.00 a 18.30 h.

Atenció telefònica: de 8.15 a 19.00 h.

Veus Amigues

Xarxa
social

Coneixement
de l'entorn

Acompanyament presencial breu, acotat a un nombre concret de trobades, a persones grans en situació de soledat no desitjada. L'objectiu és conèixer els interessos i les necessitats de la persona per trobar els recursos comunitaris ja existents dins el seu entorn més pròxim i vincular-s'hi.

Territori: ciutat

Criteris d'accés:

- Viure a la ciutat de Barcelona.
- Tenir més de 65 anys.
- Patir solitud no desitjada.

Dades de contacte:

- Telèfon: 936 420 125

Horari: de dilluns a divendres, de 10.00 a 14.00 h, i els dijous, de 10.00 a 18.00 h

Fundació Catalunya La Pedrera

Salut mental

Salut i
cures

Programes de la Fundació Catalunya La Pedrera per a la millora de la qualitat de vida de les persones grans:.

- **Programa REMS:** Reforç i estimulació de la memòria. Per a persones en fases inicials de la malaltia d'Alzheimer i altres demències.
- **REMS Reactiva't:** Per a persones amb deteriorament cognitiu lleu.
- **Programa Salut Emocional:** Per a persones cuidadores no professionals que presenten malestar emocional.
- **Programa dina en companyia:** Per a persones que volen relacionar-se i sentir-se acompanyades.
- **Programa Salut Activa:** Activitats per mantenir la salut física i cognitiva.

Criteris d'accés:

- De pagament (opció a beca)

Dades de contacte:

- Telèfon: 934 320 189
- Adreça: c/ Sants 339-343

Fundació Avismón

Xarxa social

Entitat que promou el voluntariat social, el suport i l'envelliment actiu de les persones grans. Programes i activitats:

- Acompanyament, mentoratge i suport a la permanència a la llar
- Activitats grupals d'integració i participació social
- Tallers
- Sopar Solidari

Criteris d'accés:

- Persones més grans de 65 anys.
- Persones amb poc suport familiar i/o social, que viuen soles, o bé amb manca de suports.
- Persones amb manca de recursos i fragilitat de la salut.

Dades de contacte:

- Telèfon: 93 332 58 58
- Correu electrònic: info@avismon.org

Telèfon de Prevenció del Suïcidi

Prevenció
del suïcidi

Servei que dona resposta a les trucades en què es presenta algun tipus de contingut suïcida: ideacions, crisi suïcida, supervivents de persones que han mort per suïcidi, així com qualsevol altra experiència propera al suïcidi.

Està disponible les **24 hores del dia**, els **365 dies de l'any**. És atès per persones voluntàries seleccionades, formades i capacitades específicament per donar resposta a aquesta classe de trucades, i està coordinat i supervisat per un psicòleg sanitari.



Informació dels plans de desenvolupament comunitari (PDC) del districte

Els PDC no són recursos específics per a gent gran, però poden servir de plataforma per engegar noves intervencions i accions amb la gent gran, ja que són espais oberts a la participació de serveis, entitats i ciutadania.

Al districte de Sants-Montjuïc hi ha dos PDC:

PDC Poble-sec

Compta amb una comissió de salut comunitària des d'on s'impulsen projectes —i s'hi dona suport— que aborden la salut des d'una perspectiva transversal i comunitària, com són les iniciatives que promouen la cura de la salut mental i el benestar emocional.

Contacte:

placomunitaripoblesec@gmail.com

Web:

<https://placomunitaripoblesec.org/>

PDC La Marina Zona Franca

Dins la Taula de Salut Comunitària hi ha el Grup de Gent Gran, que té com a objectiu promoure iniciatives que millorin la qualitat de vida de les persones grans del barri.

Contacte: lamarinapdc@gmail.com

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

Activitats temporals

Escoles de salut de gent gran

Xarxa
social

Salut i
cures

Trobades grupals setmanals, d'una hora i mitja de durada, on les persones assistents participen en tallers pràctics i xerrades.

Territori: districte Sants-Montjuïc

Criteris d'accés:

- Majors de 65 anys.

Llocs i horaris:

- Lleialtat Santsenca. Olzinelles, 31. Els divendres, de 12.00 a 13.30 h.
- Centre Cívic El Sortidor. Pl. Sortidor. Els dilluns, d'11.00 a 12.30h.
- Casa del Rellotge. Jardins de Can Ferrero (pg. Zona Franca, 116). Els dimarts, de 10.00 a 11.30 h.

Inscripcions:

- CAP Numància. Numància, 23. Tel.: 933 227 061
- CAP Roger. Roger, 64. Tel.: 934 310 039
- CAP Sants. Ptge. 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



Caminades amb gent gran per conèixer els recursos comunitaris del territori. Es duen a terme cada divendres, amb sortida des de la plaça del Centre. Inscripcions als taulells dels CAP Numància, CAP Roger i CAP Sants.

Territori: districte Sants-Montjuïc

Criteris d'accés:

- Majors de 65 anys.
- Sense problemes de mobilitat.

Inscripcions:

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

Horari: cada divendres, de 10.00 a 11.30 h.



Trobades grupals setmanals, d'una hora i mitja de durada, on les persones assistents fan activitat física i relacional a través de tècniques teatrals.

Territori: la Marina de Port i la Marina del Prat Vermell

Criteris d'accés:

- Tenir més de 65 anys.
- Estar en situació de solitud no volguda, o estar passant per situacions de salut que no permetin relacionar-se en altres espais.
- Derivacions a través del CAP, Serveis Socials, PDC i altres agents socials del barri.

Dades de contacte:

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

Horari: dimarts al matí, durant el curs escolar.

Teatre intergeneracional

Xarxa
social

Activitats
lúdiques

Activitat de teatre intergeneracional amb persones grans i alumnat de centres escolars. Informació i inscripcions al taulell d'atenció del CAP Sants.

Territori: Sants

Criteris d'accés:

- Majors de 65 anys.

Inscripcions:

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

Horari: els dimecres, durant el curs escolar, d'11.30 a 13.00 h.

Fem voltes

Xarxa
social

Coneixement
de l'entorn

Activitat
física

Caminades i activitats per a gent gran al barri de la Marina. Es pot trobar tota la informació de cada trobada i activitat al web:

https://www.barcelona.cat/ciutadcuidadora/ca/espai-barcelona-cuida/agenda/fem-voltes_99400705431

Territori: la Marina de Port

Criteris d'accés:

- Majors de 65 anys.

Dades de contacte:

- Adreça: Casal de Barri La Vinya. Alts Forns, 87.
- Telèfon: 933 314 440
- Adreça electrònica:
vv_lamarinaport@bcn.cat

Horari: consulteu el web.

CAPminades

Coneixement
de l'entorn

Activitat
física

Activitat grupal, liderada per un/a fisioterapeuta del CAP, per passejar a l'entorn urbà i natural que envolta el CAP Les Hortes.

Territori: el Poble-sec

Criteris d'accés:

- Activitat oberta, sense inscripció prèvia.
- Persones que no tinguin problemes de mobilitat.

Dades de contacte:

- Lloc: CAP Les Hortes. Nou de la Rambla, 169.
- Telèfon: 933 249 100
- Adreça electrònica:
salut@capleshortes.cat

Horari: cada dijous, de 8.30 a 10.00 h.
Sortides davant del CAP Les Hortes.

Fem activitat, fem marxa nòrdica

Activitat
física

Activitat grupal liderada per un/a fisioterapeuta del CAP per aprendre i practicar la marxa nòrdica a l'entorn urbà i natural que envolta el CAP Les Hortes.

Territori: el Poble-sec

Criteris d'accés:

- Activitat oberta, sense inscripció prèvia.
- Persones que no tinguin problemes de mobilitat.

Dades de contacte:

- Lloc: CAP Les Hortes. Nou de la Rambla, 169.
- Telèfon: 933 249 100
- Adreça electrònica:
salut@capleshortes.cat

Horari: cada dimarts, de 8.30 a 9.30 h.
Sortides davant del CAP Les Hortes.

Barcelona, juny del 2023

**taula
salut
mental**

**Districte de
Sants-Montjuïc**

**Ajuntament de
Barcelona**

