

**taula  
salut  
mental**

# **Guía de recursos comunitarios para personas mayores de Sarrià-Sant Gervasi**

**Mesa de Salud Mental de Sarrià-  
Sant Gervasi**

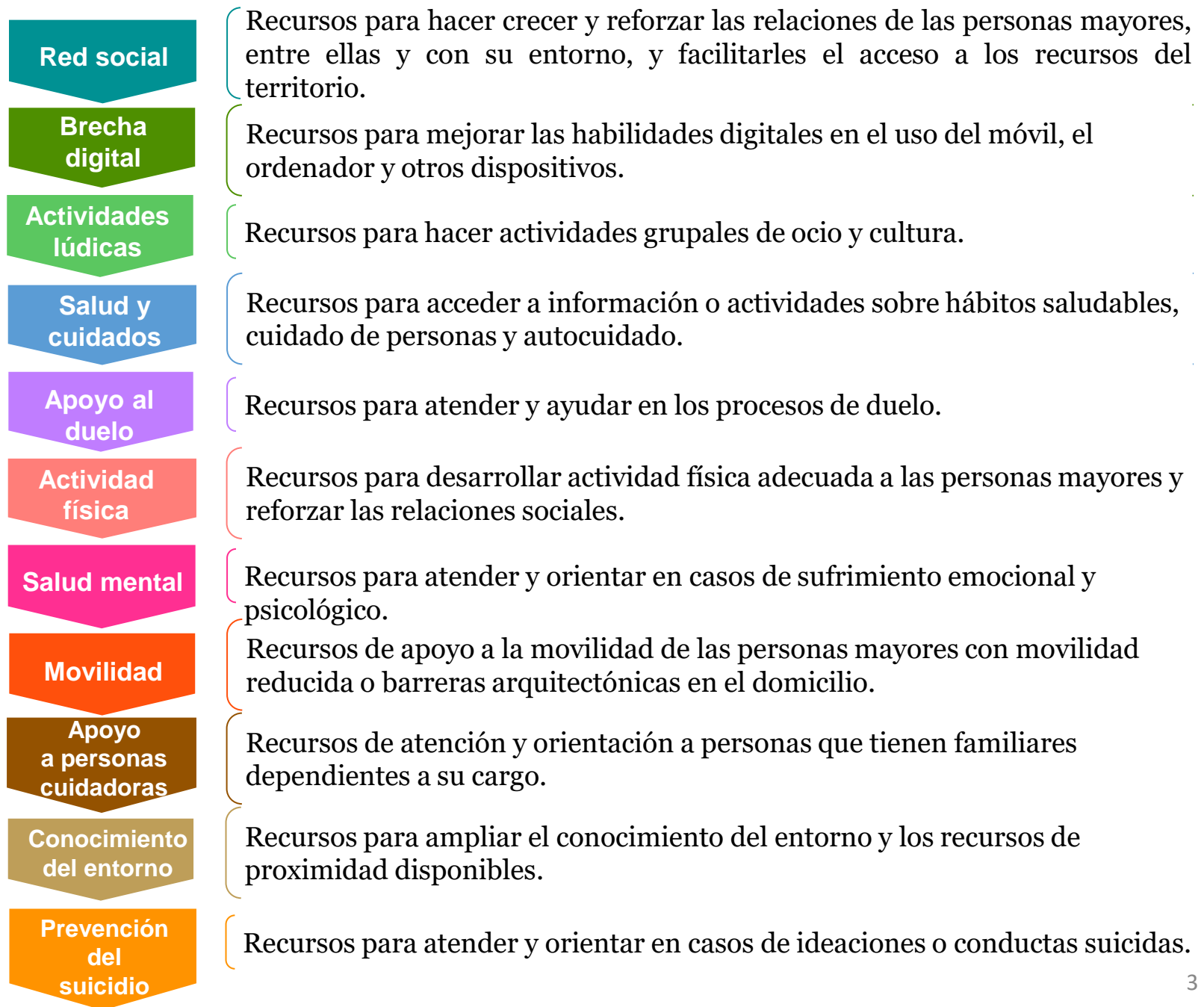


**Ajuntament de  
Barcelona**

## **Barcelona, enero del 2024**

El presente documento es el resultado del trabajo que ha llevado a cabo la Comisión de Soledad y Personas Mayores de la Mesa de Salud Mental (MSM) de Sarrià-Sant Gervasi. Esta comisión nació en el núcleo impulsor de la MSM del distrito para dar respuesta a la necesidad de conocer mejor los recursos disponibles para mejorar el aislamiento y la soledad no deseados de las personas mayores y, a la vez, fomentar el trabajo en red entre las entidades y los servicios que trabajan con las personas mayores y para ellas en el distrito.

Al activar 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 la totalidad de 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).



# Vincles

Red social

Grupos de comunicación en línea (chats) para personas mayores 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.

## **Criterios de acceso:**

- Tener más de 65 años y contar con empadronamiento 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.

## **Criterios de acceso para personas usuarias y voluntarias:**

- 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)

# Amigos de las Personas Mayores

Red social

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

## **Criterios de acceso:**

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

## **Datos de contacto:**

- c/ d'en Grassot, 3, 1.<sup>a</sup> planta.
- Teléfono: 932 076 773
- Correo electrónico:  
[sarriasantgervasi@amicsdelagentgran.org](mailto:sarriasantgervasi@amicsdelagentgran.org)
- Web: <https://amigosdelosmayores.org>

**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.

# 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.

## **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.

# Casales de personas mayores de Sarrià - Sant Gervasi

Actividades  
lúdicas

Brecha  
digital

Red  
social

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.

## **Localizaciones y datos de contacto de los tres casales del distrito:**

### **Casal de personas mayores Can Fàbregas**

Dirección: pl. de Pere Figuera i Serra, 1

Tel.: 932 032 143 - 677 420 229

WhatsApp: 602 223 324

Correo electrónico:  
[info@ggcanfabregas.cat](mailto:info@ggcanfabregas.cat)

Horario: de lunes a viernes, de 10.00 a 13.00 h y de 16.00 a 20.00 h.

### **Casal de personas mayores Can Castelló**

Dirección: c/ de Castelló, 1-7

Tel.: 932 417 874 - 667 652 522

WhatsApp: 695 674 622

Correo electrónico:  
[info@ggcancastello.cat](mailto:info@ggcancastello.cat)

Horario: de lunes a viernes, de 10.00 a 21.00 h.

### **Casal de personas mayores Sant Ildefons**

Dirección: c/ de Marià Cubí, 111

Tel.: 935 668 316 - 678 513 675

WhatsApp: 658 939 794

Correo electrónico:  
[info@ggsantildefons.cat](mailto:info@ggsantildefons.cat)

Horario: de lunes a viernes, de 10.00 a 13.00 h y de 16.00 a 20.00 h.

# Casal Mare de Déu de Gràcia

Actividades lúdicas

Red social

Espacio de relación, bienestar y entretenimiento para personas mayores. Promueve el desarrollo personal y comunitario a través de actividades como gimnasia dulce, talleres de memoria, actividades manuales, charlas y celebraciones. Espacio gestionado por las propias personas mayores voluntarias.

## **Criterios de acceso:**

- Mayores de 65 años.
- Entrada espontánea.
- Cuota trimestral de 20 €.

## **Datos de contacto:**

- Pl. de Lesseps, 25
- Teléfono: 932 187 403
- Correo electrónico:  
[casalvergedegracia.josepets@gmail.com](mailto:casalvergedegracia.josepets@gmail.com)

**Horario:** de lunes a viernes, de 17.00 a 20.00 h (de 18.00 a 20.00 h en julio, agosto cerrado).

# Hogar Mossèn Lluís Vidal

Actividades lúdicas

Red social

Espacio de relación, bienestar y entretenimiento para personas mayores. Promueve el desarrollo personal y comunitario a través de actividades como gimnasia dulce, talleres de memoria, actividades manuales, charlas y conciertos. Espacio gestionado por las propias personas mayores voluntarias.

## **Criterios de acceso:**

- Mayores de 65 años.
- Entrada espontánea.
- Cuota anual de 50 €.

## **Datos de contacto:**

- c/ de Bigai, 12
- Teléfono: 640 610 883
- Correo electrónico:  
[llarmnllvidal@gmail.com](mailto:llarmnllvidal@gmail.com)

**Horario:** de lunes a viernes, de 17.00 a 19.30 h.

# Vila Veïna Sant Gervasi de Cassoles

Red social

Apoyo a personas cuidadoras

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

## **Criterios de acceso:**

- Abierto a toda la ciudadanía.

## **Datos de contacto:**

- Dirección: c/ de Muntaner, 544 (Centro Cívico Vil·la Florida)
- Teléfono: 600 718 275
- Correo electrónico: [vv\\_stgervasicassoles@bcn.cat](mailto:vv_stgervasicassoles@bcn.cat)

## **Horario:**

- Martes y viernes, de 10.00 a 14.00 h.
- Miércoles y jueves, de 16.00 a 20.00 h.

# Bajemos a la calle

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.

El servicio se puede pedir de lunes al viernes, entre las 9.00 y las 17.00 horas. La periodicidad de las salidas es semanal y duran entre 2 y 3 horas.

## **Criterios de acceso:**

- Personas mayores de 65 años.
- Con movilidad reducida y barreras arquitectónicas en el domicilio.
- Que no presenten déficits cognitivos graves o demencia severa.

## **Datos de contacto:**

Derivaciones desde el CAP de referencia. Hay que solicitar el servicio al médico de cabecera.



# Fundación Catalunya La Pedrera

Salud mental

Salud y  
cuidado

Programas de la Fundación 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 alzhéimer y otras demencias.
- **REMS Reactivate:** para personas con deterioro cognitivo leve.
- **Programa de salud emocional:** para personas cuidadoras no profesionales que presentan malestar emocional.
- **Programa “Comer en compañía”:** para personas que quieren relacionarse y sentirse acompañadas.
- **Programa de salud activa:** actividades para mantener la salud física y cognitiva.

## **Criterios de acceso:**

- De pago (con opción a beca)

## **Datos de contacto:**

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

# Fundación Avismón

Red social

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

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

## **Criterios de acceso:**

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

## **Datos de contacto:**

- Teléfono: 933 325 858
- Correo electrónico: [info@avismon.org](mailto:info@avismon.org)

# Barcelona Cuida

Apoyo a personas cuidadoras

Apoyo al duelo

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.

## Datos de contacto:

- Dirección: c/ de 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

# Actívate en los parques

Actividad física

Salud y cuidado

Encuentros en espacios públicos para hacer actividad física moderada y accesible para todo el mundo. El objetivo es mejorar el bienestar, tanto físico como psicológico, disminuir el riesgo de sufrir ciertas enfermedades y disfrutar de los espacios verdes de la ciudad en compañía.

## Criterios de acceso:

- Actividad gratuita y abierta a todo el mundo, especialmente indicada para personas mayores.
- No se requiere inscripción previa.
- Una vez efectuadas dos o tres sesiones, la persona monitora proporcionará una tarjeta de identificación para registrarse en el programa.

## Lugar y horarios:

### Jardines de la Vil·la Amèlia

- Punto de la actividad: al lado de la fuente del lago.
- Martes, de 12.00 a 13.00 h: taichí y chi kung.
- Jueves, de 12.00 a 13.00 h: motricidad y memoria.

## Actividades de bienestar emocional de los CAP

Salud y cuidado

Apoyo al duelo

Salud mental

Actividades organizadas por las personas Referentes de Bienestar Emocional y Comunitario (RBEC) de los centros de atención primaria (CAP). En los CAP del distrito existen actividades dirigidas especialmente a las personas mayores, como las siguientes:

- Grupo Hablemos (soledad no deseada)
- Grupo de apoyo a la persona cuidadora
- Grupo de estimulación cognitiva
- Grupo de duelo

### **Criterios de acceso:**

- Hay que hacer la solicitud en el CAP de referencia.
- Los grupos son prioritarios para las personas usuarias de cada CAP (pero no exclusivos).

### **Datos de contacto:**

CAP Adrià: c/ de Vallmajor, 34. Tel.: 933 621 125

CAP Les Planes: p.º de Solé i Pla, 16-18. Tel.: 932 805 632

CAP Sarrià: Vía Augusta, 366. Tel.: 932 042 288

CAP Vallvidrera: c/ de Elisa Moragas i Badia, 2. Tel.: 934 068 453

## Escuela de Salud de Personas Mayores

Red social

Salud y cuidado

Encuentros grupales semanales, de una hora y media de duración, donde las personas asistentes participan en talleres prácticos y charlas. El objetivo es crear un espacio relacional para mejorar el bienestar de las personas mayores mediante la promoción de la salud y las redes sociales.

### **Criterios de acceso:**

- Mayores de 65 años.
- Inscripciones durante los meses de enero y febrero en los CAP y los centros de Servicios Sociales del distrito.
- Plazas limitadas. Se priorizará la inscripción de personas que no participen en otras actividades del barrio.

### **Lugares y horarios:**

- Centro Cívico Vil·la Florida (c/ de Muntaner, 544)
- Miércoles de 10.00 a 12.00 h.

# Teléfono de Prevención del Suicidio

Prevención  
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**. Lo atienden personas voluntarias seleccionadas, formadas y capacitadas específicamente para dar respuesta a esta clase de llamadas, y está coordinado y supervisado por personal de la psicología sanitaria.

