

**taula  
salut  
mental**

# **Guia de recursos comunitaris per a persones grans de Sarrià – Sant Gervasi**

**Taula de Salut Mental de Sarrià –  
Sant Gervasi**



**Ajuntament de  
Barcelona**

## **Barcelona, gener del 2024**

El present document és el resultat del treball que ha fet la Comissió de Soledat i Gent Gran de la Taula de Salut Mental de Sarrià – Sant Gervasi. 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 desitjats de la gent gran i, alhora, fomentar el treball en xarxa entre les entitats i els serveis que treballen amb la gent gran i per a ella 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 la totalitat de 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 hi 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).

**Xarxa social**

Recursos per fer créixer i reforçar les relacions de les persones grans, entre elles i amb el seu entorn, i facilitar-ne 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 de cultura.

**Salut i cures**

Recursos per accedir a 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 persones dependents**

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.

# 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.

## **Criteris d'accés:**

- Tenir més de 65 anys i empadronament 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>
- Pregunteu 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.

## **Criteris d'accés per a persones usuàries i voluntàries:**

- 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](mailto:radarsgentgran@bcn.cat)

# Amics de la Gent Gran

Xarxa social

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

## **Criteris d'accés:**

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

## **Dades de contacte:**

- Grassot, 3, 1a planta.
- Telèfon: 932 076 773
- Correu electrònic:  
[sarriasantgervasi@amicsdelagentgran.org](mailto:sarriasantgervasi@amicsdelagentgran.org)
- Web: <https://amigosdelosmayores.org>

**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.

# 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-la-hi.

## **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

# Casals de Gent Gran de Sarrià – Sant Gervasi

Activitats  
lúdiques

Bretxa  
digital

Xarxa  
social

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

## **Críteris d'accés:**

- Més grans de 60 anys

## **Localitzacions i dades de contacte dels tres casals del districte:**

### **Casal de Gent Gran Can Fàbregas**

Adreça: pl. Pere Figuera i Serra, 1

Tel.: 932 032 143 - 677 420 229

WhatsApp: 602 223 324

Adreça electrònica:  
[info@ggcanfabregas.cat](mailto:info@ggcanfabregas.cat)

Horari: de dilluns a divendres, de 10.00 a 13.00 h i de 16.00 a 20.00 h.

### **Casal de Gent Gran Can Castelló**

Adreça: Castelló, 1-7

Tel.: 932 417 874 - 667 652 522

WhatsApp: 695 674 622

Adreça electrònica:  
[info@ggcancastello.cat](mailto:info@ggcancastello.cat)

Horari: de dilluns a divendres, de 10.00 a 21.00 h.

### **Casal de Gent Gran Sant Ildefons**

Adreça: Marià Cubí, 111

Tel.: 935 668 316 - 678 513 675

WhatsApp: 658 939 794

Adreça electrònica:  
[info@ggsantildefons.cat](mailto:info@ggsantildefons.cat)

Horari: de dilluns a divendres, de 10.00 a 13.00 h i de 16.00 a 20.00 h.

# Casal Mare de Deu de Gràcia

Activitats  
lúdiques

Xarxa social

Espai de relació, benestar i entreteniment per a persones grans. Promou el desenvolupament personal i comunitari a través d'activitats com ara gimnàstica dolça, tallers de memòria, activitats manuals, xerrades i celebracions. Espai gestionat per les pròpies persones grans voluntàries.

## **criteris d'accés:**

- Més grans de 65 anys
- Entrada espontània
- Quota trimestral de 20 €

## **Dades de contacte:**

- Pl. Lesseps, 25
- Telèfon: 932 187 403
- Adreça electrònica:  
[casalvergedegracia.josepets@gmail.com](mailto:casalvergedegracia.josepets@gmail.com)

**Horari:** de dilluns a divendres de 17.00 a 20.00 h (al juliol de 18.00 a 20.00 h, agost tancat)

# Llar Mossèn Lluís Vidal

Activitats  
lúdiques

Xarxa social

Espai de relació, benestar i entreteniment per a persones grans. Promou el desenvolupament personal i comunitari a través d'activitats com ara gimnàstica dolça, tallers de memòria, activitats manuals, xerrades i concerts. Espai gestionat per les pròpies persones grans voluntàries.

## **criteris d'accés:**

- Més grans de 65 anys
- Entrada espontània
- Quota anual de 50 €

## **Dades de contacte:**

- Bigai, 12
- Telèfon: 640 610 883
- Adreça electrònica:  
[llarmnllvidal@gmail.com](mailto:llarmnllvidal@gmail.com)

**Horari:** de dilluns a divendres de 17.00 a 19.30 h.

# Vila Veïna Sant Gervasi de Cassoles

Xarxa social

Suport a persones cuidadores

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

## **Criteris d'accés:**

- Obert a tota la ciutadania.

## **Dades de contacte:**

- Adreça: Muntaner, 544 (Centre Cívic Vil·la Florida)
- Telèfon: 600 718 275
- Adreça electrònica: [vv\\_stgervasicassoles@bcn.cat](mailto:vv_stgervasicassoles@bcn.cat)

## **Horari:**

- Dimarts i divendres, de 10.00 a 14.00h.
- Dimecres i dijous, de 16.00 a 20.00 h.

# 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.

El servei es pot demanar de dilluns a divendres, entre les 9.00 i les 17.00 hores. La periodicitat de les sortides és setmanal i duren entre 2 i 3 hores.

## **Criteris d'accés:**

- Persones més grans de 65 anys.
- Amb mobilitat reduïda i barreres arquitectòniques al domicili.
- Que no presentin dèficits cognitius greus o demència severa.

## **Dades de contacte:**

Derivacions des del CAP de referència. Cal demanar el servei al metge o la metgessa de capçalera.



# 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 d'Alzheimer i altres demències.
- **REMS Reactiva't:** per a persones amb deteriorament cognitiu lleu.
- **Programa de 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 de salut activa:** activitats per mantenir la salut física i cognitiva.

## **Criteris d'accés:**

- De pagament (amb opció a beca)

## **Dades de contacte:**

- Telèfon: 934 320 189
- Adreça: 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 de participació social
- Tallers
- Sopar solidari

## **Criteris d'accés:**

- Persones més grans de 65 anys.
- Persones amb poc suport familiar 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: 933 325 858
- Adreça electrònica: [info@avismon.org](mailto:info@avismon.org)

# Barcelona Cuida

Suport a persones  
cuidadores

Suport al  
dol

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.

## 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.

# Activa't als parcs

Activitat  
física

Salut i  
cures

Trobades en espais públics per fer activitat física moderada i accessible per a tothom. L'objectiu és millorar el benestar, tant físic com psicològic, disminuir el risc de patir certes malalties i gaudir en companyia dels espais verds de la ciutat.

## Criteris d'accés:

- Activitat gratuïta i oberta a tothom, especialment indicada per a persones grans.
- No requereix inscripció prèvia.
- Un cop fetes 2 o 3 sessions, la persona monitora proporcionarà una targeta identificadora per registrar-se al programa.

## Lloc i horaris:

### Jardins de la Vil·la Amèlia

- Punt d'activitat: al costat de la font del llac.
- Dimarts, de 12.00 a 13.00 h: taitxí i txikung.
- Dijous, de 12.00 a 13.00 h: motricitat i memòria.

## Activitats de benestar emocional dels CAP

Salut i cures

Suport al dol

Salut mental

Activitats organitzades per les persones Referents de Benestar Emocional i Comunitari (RBEC) dels centres d'atenció primària (CAP). En els CAP del districte hi ha activitats adreçades especialment a la gent gran, com ara:

- Grup Parlem-ne (solitud no desitjada)
- Grup de suport a la persona cuidadora
- Grup d'estimulació cognitiva
- Grup de dol

### **Criteris d'accés:**

- Cal fer la demanda al CAP de referència.
- Els grups són prioritaris per a persones usuàries de cada CAP (però no exclusius).

### **Dades de contacte:**

CAP Adrià: Vallmajor, 34. Tel.: 933 621 125

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

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

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

## Escola de Salut de Persones Grans

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. L'objectiu és crear un espai relacional per millorar el benestar de les persones grans mitjançant la promoció de la salut i les xarxes socials.

### **Criteris d'accés:**

- Majors de 65 anys.
- Inscripcions durant els mesos de gener i febrer en els CAP i els centres de Serveis Socials del districte.
- Places limitades. Es prioritzarà la inscripció de persones que no participin en altres activitats del barri.

### **Llocs i horaris:**

- Centre Cívic Vil·la Florida (Muntaner, 544)
- Dimecres, de 10.00 a 12.00 h.

# 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 personal psicòleg sanitari.

