

BUTLLETÍ ONLINE

Butlletí setmanal del Casal Gent Gran de la Vall d'Hebron

SEGUEIX-NOS A LES NOSTRES XARXES SOCIALS:

Facebook  : <https://www.facebook.com/cggvalldhebron>

Instagram  : [@cggvalldhebron](https://www.instagram.com/cggvalldhebron)

Youtube:  : <https://www.youtube.com/channel/UCnDfBIRfKXA2OiXDK9q5oWg>

Del 26 d'abril al 2 de maig 2021

vol. 54

ENTRETENIMENT



- Tango amb l'Enrique:
<https://www.youtube.com/watch?v=hH97CIYnHeM>



- No et perdís les millors exposicions a Barcelona:
correu.bcn.cat/owa/#path=/mail
- Museus que obren en diumenge:
<https://www.timeout.cat/barcelona/ca/atraccions/museus-gratis-diumenges>



EL RACÓ DEL VOLUNTARIAT

Aquesta setmana tenim una recepta fresca i fàcil per aquesta primavera.
Pàg. 2

**BARCELONA
CONTRA
LA SOLEDAT**

BARCELONA CONTRA LA SOLEDAT

- Què és? Causes, serveis i estratègies municipals per fer-la front. Pàg. 3
- Cabàs emocional? Què és? Recursos i activitats online per millorar el benestar emocional. Pàg. 4



**Per demanar cita prèvia al casal, pots trucar al 601 640 842 o al 93 428 73 37
o enviar un correu electrònic a puntinformaciocggvh@gmail.com
El casal està obert de dilluns a divendres de 10h a 13h i de 16.30 a 18.30h*

RECEPTA DE CUINA

A càrrec de Montse Pérez

Des del casal la Montse Pérez ens prepara una recepta fàcil i fresca per fer aquesta primavera: **El Tabulé!**

Clica a l'enllaç per veure el vídeo:

 <https://youtu.be/hRWJ2re13nl>



***Vols saber una mica d'història sobre aquest plat? Quin és el seu origen?

Clica a l'enllaç per saber-ne més:

<https://www.emiliodeik.cl/receta/tabule-o-tabbouleh>

BARCELONA CONTRA LA SOLEDAT

Ajuntament de Barcelona



"La soledat s'ha convertit en un problema global de les societats actuals, fins al punt que es considera una de les epidèmies del segle XXI.

Entesa com el sentiment subjectiu de sentir-se sol o sola, la soledat és un fenomen complex que afecta persones diverses, de qualsevol edat, des d'infants i joves fins a persones grans, de qualsevol sexe, gènere, origen i condició social.

La pandèmia de la covid-19 ha contribuït a incrementar la incidència de les tipologies diferents de soledat que ja existien abans de la crisi sanitària.

En el conjunt d'Europa, es calcula que al voltant de 30 milions de persones adultes sovint se senten soles. És a dir, un 7% de la població adulta. A Espanya, una de cada tres (35%) persones d'entre 20 i 39 anys, i gairebé la meitat (48%) de persones de 80 anys i més se senten soles, segons ha detectat un estudi de l'Obra Social "la Caixa". A Barcelona, trobem indicadors com per exemple que un de cada quatre infants de 10 a 12 anys (26,5%) sent que no té suficients amistats.

En aquest espai posem a disposició de la ciutadania informació sobre la soledat, què és, què la causa i com hi fa front l'Ajuntament de Barcelona, mitjançant un ampli ventall de programes i serveis adreçats a tota la ciutadania, sensibles a la diversitat i a les necessitats específiques de cada col·lectiu, dins del marc transversal de l'Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030."

Clica a l'enllaç per saber la font del text, per saber-ne més:

<https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/ca/barcelona-contra-la-soledat>



Cabàs emocional
Activitats i recursos
per millorar el benestar emocional

**taula
salut
mental**

Centre d'activitats i recursos en línia per millorar el benestar emocional.

El Cabàs emocional **és el lloc web** de referència que reuneix activitats i recursos en línia per millorar la salut mental i emocional de la ciutadania. Es tracta d'una iniciativa de la Taula de Salut Mental de Barcelona i dels districtes, impulsada en el marc del Pla de xoc de salut mental de la ciutat, per afrontar el greu impacte social i emocional de la covid-19.

Aquest web reuneix activitats i recursos gratuïts amb els objectius següents:

- Acompanyar la ciutadania en el procés de tenir cura del seu benestar emocional.
- Millorar les capacitats personals a l'hora de fer front a dificultats vitals i del dia a dia (entrenament emocional).
- Reconèixer els malestars psíquics més comuns (angoixa, tristesa, estrès, trastorns de la son, dificultats de relació) i desenvolupar estratègies i pràctiques d'autocura.
- Disposar de coneixements per poder ajudar persones properes que es troben en una situació de crisi o d'especial dificultat emocional.
- Facilitar a tothom l'accés als diversos recursos de suport: cursos, tallers, telèfons d'acompanyament i serveis d'atenció o derivació, entre altres.

Font del text i per saber els recursos i activitats clica a l'enllaç:

<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatisalut/ca/canal/cabas-emocional>