

ACTA – TROBADA DEL GRUP DE BENESTAR (TAULA COMUNITÀRIA)

Dilluns, 18 de setembre a les 13h al Casal de Barri Congrès – Indians

Participants:

- Irma (Casal de Barri Congrès – Indians)
- Noelia (Nutricionista persones adultes CAP)
- Guillem (Neurofitness)
- Vanesa (Serveis Socials Garcilaso)
- Isabel (Acció Comunitària Districte)
- Marta (ASPB)
- Anna (VilaVeïna Congrès i els Indians)

Introducció:

Es duu a terme un repàs de l'última trobada del juliol i es tanquen alguns detalls de la nova edició de "Al voltant del cos".

1. Sessions de "Al voltant del cos":

Dia, hora i lloc: els dimecres de novembre de 11.30h a 13h, al Casal de Barri Congrès - Indians:

- *1a sessió. Dimecres, 8 de novembre:* Descubrim el Tai Txi (a càrrec d'Activa't als parc). Es proposa aprofitar la sessió per fer difusió del projecte "Activa't als parcs".
- *2a sessió: Dimecres, 15 de novembre:* Trenquem mites alimentaris (a càrrec de nutricionistes del CAP Maragall, Noelia i Lourdes).
- *3era sessió: Dimecres, 22 de novembre: ¿ Que es per a tu el sòl Pèlvic? La Incontinència Urinària* a càrrec de la fisioterapeuta del CAP Cotxeres.
- *4ta sessió: Dimecres, 29 de novembre:* Envellim de forma saludable (a càrrec de Guillem Neurofitness)

Aspectes més logístics (inscripcions, espai, places, títol, etc.)

- **Títol:** Al voltant del cos.

Límit de participació/derivacions: S'acorda obrir l'activitat a **25 persones**, pensant que la participació sempre baixa i que segurament no es mantindrà aquest nombre al llarg de les quatre sessions. A la vegada que, d'aquestes 25, s'acorda que **18 siguin derivades de serveis o projectes** que formen part del grup de treball i **7 places lliures** per fer inscripció. Les persones que no estiguin vinculades en cap servei i vulguin participar-hi (les 7 places disponibles) podran fer-ho a través del Casal de Barri Congrès - Indians.

IMPORTANT: abans de començar les inscripcions s'acorda que cal concretar quantes persones podrà orientar/derivar cadascun dels serveis que formen part del grup (tenint en compte la presència d'activitat en el barri o el perfil de persones amb les quals treballen).

- **Compte gmail:** alvoltantdelataula@gmail.com La intenció és tenir tots els documents penjats en el drive (actes, registre participants, etc) per tal que tothom hi tingui accés.
- **Registre inscripcions/assistència:** s'obrirà un Excel on s'indiqui el nom de pila de la persona i les dues inicials dels cognoms, a la vegada que el servei derivador (si n'hi ha). D'aquesta manera serà més fàcil fer seguiment de les inscripcions, a la vegada que de l'assistència. Aquest excel es penjarà al drive del compte gmail.

- Data límit per treure el **cartell i començar amb les inscripcions: 3 d'octubre.**

2. Neurofitnes:

- El grup està avançant molt bé. El perfil de persones participants encaixa amb els objectius de l'activitat, i sembla que el feedback és positiu. Es continuarà explicant com avança. Des del servei, conviden al Grup de Benestar a visitar alguna de les sessions i conèixer a les participants.
- Es comunica que l'any vinent no podran continuar amb el territori de la Sagrera per falta finançament.

3. Altres:

- S'explica l'existència del servei de Veus Amigues i Dones Amunt. Informació adjuntada al correu.
- En el marc del dia internacional de les persones grans, es durà a terme una activitat d'estimulació cognitiva adreçada a persones grans (4 d'octubre) a càrrec de Neurofitnes. S'enviarà el cartell per correu electrònic.
- Des del 27 al 29 de setembre, el Casal de Barri Congrés - Indians celebra el seu aniversari amb moltes activitats obertes al veïnat. **Tothom està convidat a participar-hi!**
- Des de Vila Veïna es reprèn el Jo em Cuido, activitat de Yoga adreçada a treballadores de la llar i les cures, els dissabtes de 17h a 18.30h.
- Es proposa presentar el Grup de Benestar de la Taula de Salut Mental del districte de Sant Andreu.

4. Tasques:

- Confirmar la sessió Activa't als parcs (Marta ASPB)
- Es proposa deixar el cartell llest abans del 3 d'octubre.

Pròxima trobada: dilluns, 30 d'octubre a les 13h al Casal de Barri Congrés i els Indians.