



ASSOCIACIÓ
LA SAGRERA
ES MOU

LA SAGRERA ES MOU – MEMÒRIA 2019

1. INTRODUCCIÓ	3
2. COMISSIONS	5
2.1. Recollida d'aliments	5
2.2. Distribució d'aliments frescos	9
2.3. Projecte comunitari "Persones grans, grans persones"	11
2.4. Banc del Temps	12
2.5. Xarxa d'Intercanvi	16
2.5.1 Mercat d'Intercanvi	16
2.5.2 Renova la teva roba	17
2.6. La Sagrera es mou pels infants	18
2.7. La Sagrera es mou per les escoles	20
2.7.1 Firem-nos	21
2.7.2 Espai 6-12	24
2.7.3 Art- Escola	30
2.7.4 Art-a-prop	32
2.8. Temps de Tertúlia	34
2.9. La Sagrera mentors	36
2.10. Grup de Creixement Personal	37
2.11. Zumba	38
2.12. La Sagrera Gospel	40
2.13. Invent musical	42
2.14. LSEM pel territori	43
2.15. Plogging	45
3. COL.LABORACIONS	47
4. XARXES SOCIALS	50
5. MENCIÓ ESPECIAL	51

1. INTRODUCCIÓ

El barri és l'espai bàsic de convivència entre les persones que, un cop surten de casa seva, es troben amb el comerç, els equipaments, les places, les entitats, les arrels històriques, les tradicions.... les quals els ofereixen un conjunt d'oportunitats que permeten fomentar les relacions humanes, manifestar la seva sociabilitat i conformar una col·lectivitat.

Per tant, aquest és el primer àmbit en el qual es poden tractar de manera més directa i eficient, de forma global, les problemàtiques que incideixen en la vida dels que hi viuen o hi tenen alguna mena de vincle i mirar de donar una resposta col·lectiva que permeti, als qui ho estan passant malament, sentir-se ajudats i recolzats, no sols materialment, sinó també anímicament, pels altres membres de la comunitat.

D'aquesta idea, d'aquest sentiment de barri que té ganes de moure's, de fer quelcom pels altres, va néixer ja fa vuit anys el nostre projecte concretat en l'associació LA SAGRERA ES MOU (LSEM en endavant). En una primera etapa, l'objectiu era fer front des de les nostres possibilitats als efectes que estava deixant al nostre voltant, la important crisi econòmica que va esclatar el 2008.

De mica en mica i sense deixar de costat, ans al contrari, aquesta voluntat inicial, ens vàrem adonar que per ser més útils i eficients, calia moure'ns en xarxa, enfortint els lligams comunitaris; fomentant la col·laboració entre els veïns del barri, entre les seves entitats; creant espais de trobada, de diàleg i de socialització. En la mesura en què es potencien tots aquests aspectes, la capacitat per incidir en la lluita contra la pobresa i l'exclusió social en el nostre entorn més proper augmenta i, a la vegada, contribueix de manera significativa a restablir uns vincles entre les persones que ens humanitzen.

I ho intentem fer des d'una estructura de funcionament senzilla, àgil, transparent, participativa, democràtica, capaç d'adaptar-se a les modificacions que en cada moment

siguin necessàries, per fer més eficient la nostra tasca. Una estructura que sempre faci possible sumar esforços i permeti acollir a tothom que hi vulgui participar. Per poc que sigui el temps disponible, sempre hi ha una tasca on es pot ser útil i ajudar i un lloc des d'on fer-ho.

Aquesta flexibilitat facilita anar ampliant de mica en mica l'abast de la nostra actuació, creant noves comissions que actuen sobre nous reptes i objectius, enriquint el conjunt i aglutinant més persones, fent més comunitat.

Amb aquest esperit, participem conjuntament amb l'administració i amb altres entitats en projectes compartits, però també expressem una personalitat i una capacitat emprenedora que ens permet endegar uns projectes propis, en els quals intentem deixar sempre marcat el segell de la filosofia de LSEM.

Per assegurar la fidelitat a l'ideari de l'entitat i al desplegament exposat, es treballa en aspectes específics, que van creixent segons es van assolint i segons es disposa dels recursos humans i materials per fer-los possible. Les persones que hi participen ho poden fer com a socis, voluntaris i/o membres actius, participant en les diverses comissions que es constitueixen per dur-los a terme.

- **Socis:** Amb les seves quotes fan possible disposar d'uns ingressos fixos que serveixen per a atendre les mínimes despeses de funcionament de l'associació i, juntament amb altres generacions de recursos (donacions, festivals, etc.), aconseguir, per exemple, fer arribar entre els anys 2013-2019 a les escoles del barri a prop de 35.000 euros, destinats a les famílies amb dificultats econòmiques que no poden fer front a les sortides pedagògiques, a la compra de material socialitzat, etc. La quota de soci és voluntària, amb un mínim recomanat de 25 euros a l'any i amb l'opció de diverses modalitats de pagament (anyal, trimestral o semestral).
- **Voluntariat:** La raó d'existir de LSEM és la mobilització i coordinació de persones voluntàries que, amb un esperit solidari, estan disposades a treballar pels altres sense esperar res a canvi. Aquesta implicació i compromís és el que permet tirar endavant totes i cadascuna de les iniciatives que emprenem i que són decidides

per tota la gent que s'aplega al voltant de LSEM, siguin socis, voluntaris o les dues coses a la vegada. Res no seria possible sense la figura del voluntari. Tothom amb voluntat de ser-ho, pot donar un cop de mà a LSEM, per poc temps que tingui disponible. Sempre hi ha un lloc, un moment, una oportunitat per col·laborar.

- **Col·laboracions:** Quan es va constituir LSEM, es tenia molt clar que no es volia que fos una associació convencional, amb els seus estatuts, junta, socis, assemblea, etc., sinó que es pensava en un sistema organitzatiu plenament obert, que fos com un veritable moviment on, d'una manera o altra, hi pogués convergir tothom que coincidís amb els nostres objectius: persones, col·lectius no necessàriament organitzats, altres entitats, serveis públics, etc. En la mesura que hem anat desplegant la nostra feina i hem guanyat la confiança del nostre entorn, les col·laboracions han anat incrementant-se, just en la línia desitjada,

2. COMISSIONS

2.1 Recollida d'aliments

La Sagrera es mou (LSEM) col·labora des de ja fa uns anys amb DISA, el Rebost Solidari que tenim al barri, al C. Berenguer de Palou, núm. 104, gestionat per Càritas. Proporciona lots de productes d'alimentació i de neteja a les famílies sense recursos que deriven els serveis socials de l'Ajuntament. La nostra aportació consisteix en la recollida d'aliments, productes de neteja bàsics i bolquers.

La major part de la recaptació de productes es realitza en les dues dates concretes en què La Sagrera està de festa: les Festes de Primavera (a l'abril) i la Festa Major (al mes de novembre).

En aquestes dues ocasions, els equips de voluntaris es col·loquen a les portes del Mercadona de Meridiana, 328, del Mercat de Felip II i d'alguns altres supermercats del barri per tal de facilitar la compra i el lliurament dels productes. Abans s'han penjat alguns cartells i s'ha anunciat l'activitat i els llocs de recollida al programa de festes. També s'aprofita la celebració de diversos actes festius (xerrades, exhibició de balls) per instal·lar punts de recollida.

Per una altra banda, amb motiu de la Festa Major, es contacta amb les diverses escoles públiques del barri i se'ls distribueix cassetes de cartró: els usuaris hi podran dipositar, durant la quinzena de dies que solen durar les festes, els aliments que més tard passarem a recollir.

També es dona el cas d'entitats del barri que recaptin aliments quan realitzen alguna activitat especial (festivals, xerrades, sopars, etc.) en concepte de taquilla solidària. Contacten amb LSEM i nosaltres ho carreguem i ho portem a DISA. Ha estat el cas del Club Patí Congrès, La Sagrera Gospel, Mirada de Dona, el Festival Art.

Cada cop que es fa una campanya de recollida hi ha un contacte previ amb el rebost solidari (DISA) que ens dona un llistat dels aliments o productes que en aquell moment els són més necessaris. Aquest llistat es reproduïx en forma de cartell i de quartilla que s'ofereix a les persones que entren al supermercat. El llistat també s'ha comunicat a les entitats o escoles col·laboradores, a qui facilitem, a més, cartells per poder-ne informar a les famílies, alumnes o usuaris.

Aquest any 2019 hem recaptat en total **4.586 quilos de productes i 5.406 bolquers**. És interessant constatar que cada cop la recollida s'ajusta més als productes que ens demanen des de DISA. En els cas dels bolquers, els paquets de talles petites es dipositen a LSEM i es reparteixen als nadons de la nostra comissió 'La Sagrera es mou pels infants'.

El nombre de voluntaris que participen supera els 40 cada cop que es fa una recollida. Hi ha implicats, a més de socis de LSEM, voluntaris d'altres entitats i ONG amb les

quals col·laborem. Aquest any, a més, hem comptat, el ñesdia de la recollida, amb l'ajut d'un nombre important de nois i noies de l'Esplai La Sagrera i d'alumnes de l'escola Mare de Déu dels Àngels.

Indicadors

Data	motiu	Kg de productes	bolquers
Febrer 2019	Festival Art	70,00	206
Abril Festes de primavera	Mirada de dona	113,00	228
	Felip II	263,00	846
	Mercadona Actuacions Club Patí Congrès	1537,00	1074
parcial 1		1983,00	2354
Novembre Festa Major	Mirada de dona	149,00	110
	Bonpreu	333,00	865
	Mercadona	1570,00	1255
	Zumba i altres activitats	51,00	192
	Escoles públiques del barri	500,00	630
parcial 2		2603,00	3052
Totals		4586,00	5406



Recollida de Festes de la Primavera 2019. Mercat de Felip II



Recollida de Festa Major, novembre 2019. Alumnes de l'escola Mare de Déu dels Àngels.



Recollida de Festa Major, novembre 2019. Mercadona.

2.2. Distribució d'aliments frescos

La comissió es dedica a repartir a unes famílies que ens envia Serveis Socials de l'Ajuntament els productes frescos que donaven algunes parades del mercat i un forn del barri.

El 2019, la comissió ha constatat de **15 voluntaris** que formaven part d'algun dels 8 equips fixos que fan el repartiment d'aliments. A més, hem comptat amb 3 persones que ens han fet tasca de suport sense estar integrades en un equip.

Els beneficiaris de l'activitat han estat **21 persones**, que pertanyen a cinc famílies; dues (amb un total de 6 persones) reben atenció els dimecres, i les tres famílies restants (15 persones) els dissabtes. Aquest curs, fins a finals de l'estiu, no hi ha hagut canvis en les famílies usuàries. El nivell d'assistència ha estat correcte i constant.

Fins a finals de juliol, s’han repartit les quantitats següents d’aliments frescos:

Fruita	461 kg
Verdura	847 kg
Llegum, menjar preparat	160 Kg
Pa	214 kg
Total	1682 kg
Ous	56 dotzenes

Com altres anys, el mes d’agost es van repartir prèviament uns vals per anar a comprar fruita, verdura, peix i pollastre a botigues del mercat. Aquest any, a més de les explicacions, es va donar per escrit la informació a les famílies. El vals lliurats han estat per un valor de 445 €, amb 21 persones beneficiàries.

Ara bé, des d’abans de les vacances d’estiu, la parada del mercat que subministrava la major part de la fruita i la verdura ens va avisar que plegaven. Es van fer gestions per trobar una substitució, però no ha estat possible. Això significava que no hi havia prou gènere per atendre correctament les cinc famílies. Si a aquest problema de base hi afegim alguna dificultat per trobar voluntaris per als dissabtes i l’avis de la inspecció sanitària del mercat que hauria impedit repartir aliments preparats, el resultat va ser que aquesta comissió va decidir de no seguir prestant aquest servei.

Per tal de limitar l’impacte sobre les famílies usuàries, es va comunicar a Serveis Socials la nostra decisió perquè sabessin que les famílies deixaven de rebre aquest ajut. A més, es va negociar amb el forn perquè les famílies poguessin seguir passant a recollir pa. I també s’ha ofert a una família que segueixi recollint la fruita i verdura que ofereix una parada.

Un cop fet tot això, la comissió ha deixat de funcionar.



Recollida d'aliments frescos Mercat de Felip II

2.3 Projecte comunitari “PERSONES GRANS, GRANS PERSONES”

La Sagrera es Mou forma part des el seu inici, de Persones Grans, Grans Persones, projecte comunitari promogut per Serveis Socials de l'Ajuntament i les entitats dels barris de la Sagrera, Navas i Congrés per tal de detectar persones grans que viuen soles i crear una xarxa de voluntaris per atendre aquests casos. És a dir, ajudar i facilitar que les persones grans del barri puguin continuar a la seva llar i amb l'ajuda de veïns i veïnes, comerciants, voluntaris i professionals de les entitats i serveis vinculats als barris, garantir el seu benestar reduint la solitud i el risc d'aïllament i d'exclusió social.

El projecte Persones Grans, Grans Persones es coordina amb RADARS, tot i que el seu responsable no sempre és present a les reunions mensuals. En canvi sí que la comunicació amb la PLATAFORMA TELEFÓNICA és fluida i enriquidora. Un seguit de voluntaris fan un acompanyament quinzenal mitjançant una conversa per telèfon a les

persones vulnerables adherides al projecte; els donen suport, faciliten informació sobre recursos i, a més, poden detectar possibles necessitats.

Enguany, La Sagrera es Mou ha participat en 7 de les 8 reunions mensuals que es celebren a Serveis Socials i també a la del GRUP MOTOR celebrada al mes d'abril. També ha fet algunes gestions que les mateixes treballadores socials no poden fer per manca de temps.

El 2019, els voluntaris de LSEM van ser **8** que van atendre **9** usuàries.

Pel 2020, La Sagrera es Mou farà una crida per motivar i captar molts més voluntaris.



Copyright Ajuntament de Masquefa

2.4. Banc del temps

El Banc del Temps (BdT) és un projecte solidari d'intercanvi de temps, on els seus membres realitzen intercanvis de serveis, coneixements, tasques, etc. a la manera d'una cadena de favors entre veïns on no intervé cap aspecte econòmic. És important ser conscient que, per poc que sigui el temps disponible, sempre hi ha una tasca en la qual es pot ser útil i ajudar els altres i, a la vegada, deixar-se ajudar. Aquest mecanisme d'intercanvi té per objectiu establir una xarxa d'ajuda mútua i reforçar els vincles comunitaris del barri fent xarxa, però al mateix temps persegueix fomentar i potenciar

els valors com la cooperació, la solidaritat i l'autoestima. Tothom pot formar part del Banc del Temps perquè tothom té alguna necessitat a cobrir però, sobretot, està demostrat que tothom té alguna cosa a oferir.

2.4.1 Activitat.

El funcionament del banc del temps és similar al dels bancs convencionals: els usuaris tenen un compte corrent, però enlloc d'acumular euros acumulen hores pels serveis realitzats. Quan una persona té una necessitat es posa en contacte amb un membre del BdT que li pugui donar resposta i acorden quan es realitzarà el servei. Un cop finalitzat el servei s'abonarà el temps invertit al compte corrent de la persona que l'ha realitzat.

Per fer-ho existeix una aplicació que es diu **Timeoverflow**, des d'on la persona que ha rebut el servei pot enviar el temps utilitzat a la persona que ha donat el servei,

A banda de l'activitat d'intercanvis entre usuaris, també es va participar en les Festes de primavera i de Festa Major que es celebren al barri. Membres del BdT fan una petita mostra d'alguns dels serveis que ofereixen per fer-ho visible a la resta de veïns i veïnes, i així donar a conèixer aquest sistema de cohesió veïnal mitjançant l'intercanvi de serveis. N'hi ha que es mostren mitjançant objectes cedits pels usuaris, com la digitalització d'àlbums de fotos i d'altres que fan una demostració directa, com pintar sobre tela.

Una altra activitat que s'ha consolidat durant aquest any ha sigut la realització de tallers grupals per part dels usuaris. Aquests tallers són proposats pels mateixos usuaris (generalment per part de la persona que els imparteix, però també n'hi ha que sorgeixen per la demanda d'un altre usuari) i tenen dos objectius ben definits: per una banda donar a conèixer el servei que l'usuari ofereix com a membre del BdT i, per una

altra, facilitar un punt de trobada de persones amb inquietuds similars a fi d'empatitzar i poder enfortir vincles per a futurs intercanvis interpersonals.

Enguany el taller grupal que s'està fent amb molt d'èxit és el de conversa en anglès.

Tal com es va decidir l'any 2018, el Banc del Temps continua sent una comissió de La Sagrera es Mou, ja que entenem que són dues associacions que es complementen i que es necessiten una a l'altra, tot i que el Banc del Temps, actuarà de manera totalment independent i pot fer actuacions fora de LSEM.

A finals del **2019** hi ha inscrits un total de **179 usuaris**, s'han donat d'alta **11 usuaris**, s'han fet **78 intercanvis** que han invertit un total de **154 hores** d'intercanvi. La tipologia dels serveis oferts és molt diversa, ja que es dona resposta a un ventall de temàtiques molt divers, com són l'acompanyament i sobretot conversa en anglès.

S'han fet 3 articles que han sortit a la revista del barri TOTA LA SAGRERA.

- 1.- Revista nº 179, abril de 2019
- 2.- Revista nº 181, octubre de 2019
- 3.- Revista nº 182 desembre 2019

La idea és fer un article a cada revista que es vagi editant.

L'atenció als usuaris es fa a les instal·lacions del Casal de Barri de La Torre de La Sagrera, els dimarts de 18:30 a 19:30 h.

Últimament s'ha detectat que els usuaris no fan gaires intercanvis i des de secretaria s'està treballant per animar la gent del barri que, abans de contractar un servei de qualsevol tipus o resoldre problemes puntuals, consultin a l'aplicació Timeoverflow tot el ventall de possibles usuaris que poden oferir prestacions i serveis.



Tastet de pintura sobre roba.



2.5 Xarxa d'Intercanvi

Avui en dia estem en una societat basada en el consum on es compra més per desig que per necessitat, acumulant un munt d'objectes que molts cops queden arraconats al fons d'un calaix o armari. A fi de donar una segona vida a aquests objectes en desús s'ha considerat necessari facilitar un punt de trobada on poder intercanviar-los, és a dir, sense demanar diners.

Sota l'ítem de Xarxa d'intercanvi, aquest any 2019 LSEM ha englobat dues activitats que fomenten el consum responsable: Mercat d'Intercanvi i Renova la Roba.

2.5.1 Activitat “Mercat d'Intercanvi”

Edició del Mercat d'Intercanvi a les festes de primavera 2019 de la Sagrera: el nombre de taules va ser el mateix que al 2018: **12** taules. Hem de destacar que enguany i per primera vegada, diversos veïns van portar de casa seva articles per intercanviar, en la línia del que La Sagrera es Mou es va marcar com objectiu d'aquesta activitat.

Edició del Mercat d'Intercanvi de hivern 2019: En aquesta edició es va tenir una presència més notable. Es van esgotar les **18** taules disponibles perquè de manera simultània hi va haver una mostra de puntaires que va tenir una gran afluència de participants i de públic. Hi ha la voluntat per al 2020 de tornar a aplegar totes dues activitats.



2.5.2 Activitat “Renova la roba”

LSEM participa des de 2017 a l’iniciativa “Renova la Roba” promoguda per entitats, associacions i equipaments de la ciutat. I amb el suport de l’Ajuntament de Barcelona, l’objectiu és fomentar el consum responsable, la sostenibilitat i la prevenció de residus.



La Sagrera es Mou organitza “Renova la roba” a la primavera i a la tardor, conjuntament amb la resta dels llocs d’intercanvi de la ciutat. Els interessats porten la roba en desús però en bon estat, i reben cupons “Renoves” que després podran intercanviar per la roba que més els agradi.

Enguany, (maig i novembre) la recepció de peces ha estat important, amb un total de **390** peces assortides entre totes les variants acceptables (inclosos complements).

Donants totals: **92** persones

L’intercanvi de peces ha assolit la xifra de **291** peces.

Es va confirmar la tendència que es rep molta roba per part del barri i sobretot de l’associació LSEM, que permet disposar d’un gran assortit per a l’Intercanvi, però es constata un any més que es mou només un 50/55% de la roba recollida. Val a dir que aquesta tendència està generalitzada a tota Barcelona.

En qualsevol cas, tota la roba sobrant és recollida per “Roba amiga” que és una organització que també té com a objectiu l’ajuda social.

2.6 La Sagrera es Mou pels infants

Aquesta activitat té com a objectiu proporcionar, durant el primer any de vida del nadó, productes de primera necessitat per al creixement i desenvolupament dels infants de famílies que es troben en una situació de vulnerabilitat. Aquestes famílies venen derivades dels Serveis Socials de l’Ajuntament.



Tasques realitzades:

- Recollir les demandes dels Serveis Socials.
- Revisar el conjunt de les demandes i cada tres mesos contactar amb les famílies per concretar quines necessitats tenen, a fi d'ajustar els ajuts a la realitat de cada moment dels infants.
- Buscar els recursos necessaris, ja sigui a través de l'Associació Projecte Nana, que proporciona les Paneretes pel naixement dels nadons, l'Associació "Solidària" o la mateixa comissió que s'encarrega de comprar el que calgui i de fer crides als seus associats i voluntaris per aconseguir llitets, cotxets o altres estris infantils de famílies que ja no els utilitzen.
- Derivar a les famílies que necessiten roba de nadó al Casal de Barri de Can Portabella, que té un rober infantil molt ben organitzat. Hi poden aconseguir roba i intercanviar-ne.

- Fer el lliurament de les paneretes cada vegada que ha de néixer un nadó i fer el lliurament de totes les altres ajudes, cada tres mesos, des de la seu de l'Espai 30.
- Preparar rebuts que les famílies signen conforme han rebut el material i així tenir un millor control de les ajudes realitzades.
- Quan es lliura algun tipus de mobiliari infantil se'ls demana que quan ja no l'utilitzin el tornin a LSEM per poder-lo oferir a altres famílies.
- Prendre nota de totes les ajudes i recollir tota la informació per tenir un control de l'activitat i dels materials lliurats.

L'any 2019 s'han atès 30 famílies (4 vegades a l'any) , una al febrer, una al maig, una al juliol i una a l'octubre, a més, de les paneretes lliurades a mesura que neixen les criatures.

Quantitat d'ajudes realitzades

Panaretas	Bolquers	Llet	Cereals	Potets	Sabó	Llitet	Cotxet	Cadireta	Banyera	Motxilla
15	62	33	9	9	30	7	8	3	1	3

Cal mencionar que cada vegada és més gran el cercle de persones que, sense ser de l'associació, la coneixen i ofereixen la seva col·laboració amb mobiliari infantil.

2.7 La Sagrera es mou per les escoles

Als inicis del curs 2012-2013, a La LSEM es va crear la comissió “La Sagrera Es Mou per les Escoles” per ajudar les famílies que tenen dificultats per cobrir les despeses de les sortides pedagògiques que es programen al llarg del curs. Cal tenir present el gran valor educatiu d'aquestes activitats que, per una banda, permeten ampliar i

complementar de manera vivencial la formació rebuda a l'aula i, per una altra, acosten els infants a la cultura al realitzar sortides a museus, teatres, etc.

Els objectius d'aquesta comissió són:

- Donar suport econòmic a les activitats pedagògiques dels alumnes que ho necessitin. En un principi i essent conscients que hi ha moltes mancances, comencem el projecte donant suport a les sortides pedagògiques i colònies de les Escoles de Primària.
- Crear una xarxa solidària entre les diferents escoles, per tal que l'alumnat i les pròpies famílies prenguin consciència de la situació que viuen moltes famílies i s'iniciï un camí de compromís.
- Afavorir la implicació dels estaments educatius, socials i públics de La Sagrera perquè vetllin per una educació de qualitat.
- Promoure la solidaritat i la col·laboració entre els veïns del barri.

2.7.1 FIREM-NOS

L'activitat d'aquesta comissió es centra en el "FIREM-NOS", que va celebrar la seva setena edició el 19 de maig del 2019. Els infants de les cinc escoles que hi participen: Congrés-Indians, El Sagrer, L'Estel, Pegaso i Turó Blau van elaborar a les seves aules una sèrie d'objectes que posteriorment van intercanviar a la Fira. Són els propis nens i nenes de les escoles els responsables d'exposar i intercanviar els objectes per "Firem-nos". D'aquesta manera es vol potenciar el sentiment de responsabilitat i cooperació entre els infants, a l'hora que s'afavoreix la creació de xarxa entre les escoles.

Entre els objectes elaborats pels infants i d'altres donats pels voluntaris, es van intercanviar un total aproximat d'un miler d'articles.

Es van recollir un total de **2.904 €**, dels quals 80€ van ser donats pel Club Patí Congrés i 300€ donats per Ca la Rosa.

La Fira va estar amenitzada per les actuacions d'entitats que van col·laborar de manera altruista:

- Treballs de l'escola 30 Passos. Inici de la Fira.
- La Sagrera Gospel
- Coral Infantil 6-12 de l'Espai 30
- Zumba grup de Ball de l'Espai 30
- Cançó del Firem-nos amb coreografia conjunta. Fi de la Fira

El Club Patí Congrés va organitzar un taller d'activitats de hoquei i patinatge. Aquesta entitat té subscrit un conveni de col·laboració amb LSEM.



Taller organitzat pel Club Patí Congrés

Amb les aportacions fetes per LSEM i el FIREM-NOS a les escoles s'han beneficiat 50 nens i nenes.





2.7.2 Coral Infantil Espai 6:12 de LSEM

La coral. En iniciar l'any 2019, tenia 18 cantaires i el va acabar amb 23. Són alumnes de les escoles Turó Blau, L'Estel, El Sagrer, Congrès-Indians, 30 Passos i de la Trinitat Nova. Dos cantaires són de serveis socials i 4 de famílies nombroses.

Reunions de la comissió. La comissió es va reunir cinc vegades i va emetre dos fulls informatius. L'entesa i col·laboració entres les nou components de la comissió és molt agradable i eficaç.



Actuació de la
Coral a Firem-nos

Actuacions de la coral:

- **24 de febrer** a la festa de les AMPES a Sant Andreu
- **7 d'abril** estrena de la cantata **El follet valent**
- **19 de maig** participació al FIREM-NOS
- **1 de juny**, **El follet valent** amb la coral *Xemeneia Amunt* al Poble Sec.
- **13 de juny** concert al Centre de dia del carrer Vallirana.
- **16 de novembre** **El follet valent** amb la coral *Xemeneia Amunt* a l'Espai-30 de LSEM.
- **17 de desembre** **Concert de Nadal** sobre cançons i poemes de Joana Raspall

Als concerts dels dies 7 d'abril, 1 de juny, 13 de juny, 16 de novembre i 17 de desembre, es va obsequiar amb un pica-pica els cantaires i les famílies.

En aquests mateixos concerts es va comptar amb l'acompanyament de pianista. L'atrezzo i disfressa de la cantata va ser obra de Roser Caritx. Les famílies i la comissió hi van ajudar.

L'IPSS segueix fent-se càrrec del sou de la directora, Luz Marina Díaz . La **Luz Marina** té una gran dedicació i entrega en aquesta feina. És exigent i atenta amb tots els nens i nenes i amb les seves famílies.





Cantata *El follet valent* amb la coral *Xemeneia Amunt al Poble Sec*





Berenar i convivència després del concert

2.7.3 Art-Escola

Art-escola és un projecte que s'emmarca dins de la comissió **La Sagrera Es Mou per les escoles**. L'objectiu és crear un vincle entre les escoles del barri i l'art.

Les escoles poden participar a l'Art-Escola a partir de l'exposició col·lectiva d'un seguit de treballs fets pels alumnes de primària. L'exposició té lloc a l'Espai 30, durant el mes de juny. La seva promotora i vetlladora és Roser Caritx.

El 2019 el tema dels treballs proposat als alumnes versava sobre "Paisatges". Hi van participar alumnes de les escoles L'Estel, El Sagrer i Turó Blau.



Preparant l'exposició



2.7.4 Art-a-prop

Art-a-prop és un projecte que s'emmarca dins *La Sagrera Es Mou per les escoles*. Aquest projecte té l'objectiu de fer xarxa amb les escoles del barri i el seu entorn i beneficiar-se d'algunes de les exposicions temporals que l'Espai 30 realitza.

El mes de novembre es va realitzar la primera sessió. L'artista Benjamín Torcal exposava la seva obra a l'Espai 30 i es va avenir a oferir l'intercanvi pedagògic de la seva obra, que versava sobre el Jazz i la manera com les melodies i instruments es relacionen entre si.

Hi van assistir els i les alumnes de 5è de les escoles L'Estel i El Sagrer.





L'artista intercanviant experiències amb els alumnes

2.8 Temps de Tertúlia

Temps de tertúlia és un projecte cultural de LSEM per ampliar i consolidar les relacions socials entre els veïns del barri i fomentar l'intercanvi d'idees i coneixements.

El grup de tertulians està format per tot aquell que vol assistir per opinar sobre qualsevol tema que es planteja i des de qualsevol punt de vista. El tema pot ser escollit per votació entre les propostes que fan els mateixos assistents a la sessió o bé es proposa un tema que sigui d'interès general, presentat per una organització o professional que tingui un profund coneixement del tema i que LSEM es compromet a contactar.

L'any 2019 s'han fet **8 tertúlies** amb una mitjana de **27 assistents**:

- **21 de gener:** *Lliures i actius fins al final de la vida: per una mort digna.* Ponent, Isabel Alonso, presidenta de l'Associació DMD (Dret a Morir Dignament).
- **18 de febrer:** *L'arribada de "MENAS" (menors no acompanyats), reptes i oportunitats.* Ponent, Marta Montoya, Coordinadora dels recursos que atenen a nois i Joves Migrants no Acompanyats de la Cooperativa EDUVIC.
- **18 de març:** *Residències: Vida digna?.* Ponents, María José Carcelén, Toñi Almenzar, María Rubio y José Luis Olivé de la Coordinadora de Residències 5+1.
- **20 de maig:** *Els drets humans, en perill arreu?* Ponents, activistes d'Amnistia Internacional, Grup Barcelona.
- **17 de juny:** *La transmissió social i generacional del trauma de pares a fill/lles.* Ponent, David González: psicoterapeuta especialitzat en reprocessament del trauma i mindfulness.
- **16 de setembre:** *Sistema Públic de Salut versus Mútues Privades.* Ponent, Antoni Barbarà Molina metge i activista de Marea Blanca.

- **21 d'octubre:** *La ludopatia*. Ponents, testimonis de l'Associació Jugadors Anònims.
- **18 de novembre:** *L'esclavitud del segle XXI: el tràfic d'éssers humans*. Ponent, Noèlia Torres, coordinadora de gestió del Programa SICAR cat d'Adoratrius.



2.9 La Sagrera Mentors

Per tercer any, des de la Comissió de Mentores de La Sagrera es Mou, es participa en el Programa Català de Refugi de la Generalitat de Catalunya.

El Programa català de refugi (PCR) és una acció solidària envers el dret d'asil de les persones sol·licitants de protecció internacional o refugiades amb dificultats econòmiques i socials, amb el propòsit d'atendre les seves necessitats bàsiques i afavorir l'autonomia social, laboral i la plena ciutadania.*

L'objectiu del Programa de mentoria del PCR mobilitza persones voluntàries distribuïdes per tot el territori català per crear grups d'acollida (entre 2 i 5 persones que es coneixin entre si: amics, familiars, companys de feina, etc.) perquè acompanyin una persona o família refugiada per ajudar-la a assolir la plena autonomia social i laboral. Després de passar una entrevista i participar en una formació inicial de 12 hores, els grups d'acollida són aparellats i tots els membres es troben setmanalment entre unes 2-4 hores durant 8 mesos prorrogables a 12 mesos, amb les persones mentorades. Aquestes relacions de mentoria s'orienten més específicament a donar suport a les persones sol·licitants de protecció internacional o refugiades en el seu procés d'aprenentatge i consolidació de la llengua, de descoberta de l'entorn i d'ampliació de la xarxa social i també en el seu itinerari laboral.*

Aquest any des de LSEM, ha continuat la tasca del grup d'acollida número 262 (4 voluntàries), amb l'adjudicació en el mes d'octubre d'una senyora del Salvador. S'ha comptat amb el suport de l'entitat *Esport-3*, que ens va fer l'assignació i presentació de la persona refugiada.

Accions realitzades, en el trimestre Octubre/Desembre 2019, de caràcter intern:

- Dues reunions amb la tècnica de l'entitat *Esport-3*, i l'equip de mentores de LSEM, per coordinar, valorar i planificar les accions portades a terme amb la mentorada.
- Dues reunions de l'equip de mentores (4 voluntàries), de LSEM per planificar i organitzar el treball a fer amb la mentorada, on acordem com a objectiu d'aquest primer trimestre:
- Crear-hi un vincle afectiu/emocional, conèixer les seves necessitats, dificultats, i projectes a curt termini.

La valoració d'aquests tres mesos de la tasca realitzada per l'equip amb la mentorada és molt positiva. Ella s'ha mostrat molt participativa, predisposada i emocionada, ja que la seva realitat, quan la vam conèixer, era de certa soledat i amb poc contacte amb altres persones i/o grups afins als seus interessos. Les propostes que li hem fet, després de conèixer-la, han estat molt ben rebudes, amb entusiasme i gaudint de totes les experiències que li hem proposat. Valorem que el seu estat d'ànim ha millorat i que, ara per ara, està contenta i engrescada a continuar fent activitats amb les mentores.

*Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, de la Generalitat de Catalunya.

2.10 Grup de creixement personal

A la tardor del 2018 es va iniciar aquesta experiència amb la col·laboració i la coordinació de la psicòloga Carme Senserrich. Les sessions es realitzen a la Torre de la Sagrera, de manera quinzenal, els dimarts de 19 a 20'30h.

El nostre grup de creixement personal ens està ajudant a realitzar un procés de reflexió i d'aprenentatge sobre un mateix que ens permet tenir consciència de la vida que tenim i de la que volem.

Vam iniciar el nostre grup fent un treball de reconeixement i acceptació del nostre passat i de superació d'obstacles i a partir de la tardor de 2019 hem començat un recorregut per tal de viure el present amb flexibilitat i treballar les nostres eines per assolir el millor futur possible.

La dinàmica de participació que condueix la Carme fluidament, ens facilita aprendre, a més a més, els uns dels altres per a créixer junts.

Durant l'any 2019 hem tingut 20 sessions amb una participació de 8 persones i la Carme, fins l'estiu, de les quals han seguit 6 a partir de la tardor, i s'ha produït una nova incorporació que s'ha integrat fàcilment.

2.11 Zumba

La Zumba és una activitat d'exercici cardiovascular, on es combina el ball amb el fitness, tot envoltat per un ambient festiu i de diversió. L'activitat de la ZUMBA està pensada per a tothom i el nostre grup n'és exemple, ja que tenim afiliades de totes les edats.

Les sessions de Zumba les realitzem tots els dijous de 18.45 a 19.45h a la Sala Àbac de l'Espai 30, conduïdes per la instructora ZIN Carla López.

Endinsades en el segon curs d'aquesta activitat, comptem amb **30** persones apuntades, 10 més que el primer any. D'aquestes alumnes, 11 són sòcies de La Sagrera es Mou, entitat que acull aquesta activitat.

El grup de Zumba ha participat a diferents festes del barri de La Sagrera, com ara la Festa Major, la Mostra d'entitats, Firem-nos, entre d'altres, tot aportant una dosi d'energia, música i molt bona sintonia entre els assistents.

A més de participar en festivitats del barri, a les classes també fem sessions especials en dates assenyalades, com ara Halloween, Nadal, Carnestoltes, etc. A més, aquest curs hem tingut el plaer de participar en el rodatge d'un videoclip del grup punk SANDRÉ, dirigit per la prestigiosa Lyona.

L'activitat de la ZUMBA està pensada per a tothom i el nostre grup n'és exemple, ja que tenim afiliades de totes les edats!





2.12 La Sagrera Gòspel

El projecte és viu i continua endavant amb la seva activitat, mantenint el mateix nombre de cantaires, 59, que el darrer any.

Els assaigs són els dijous de 20h a 22h i el seu director és en Roger Batllori.

Al llarg de l'any s'ha ampliat el repertori. Hi destaca dues cançons complexes, *Light in the Hallway*, del grup Pentatonix i *Al·leluia*, de Leonard Cohen en la versió catalana d'Andrea Motis.

S'han fet 40 assaigs i 6 actuacions en concert:

- **2 de maig**, Festes de Primavera de La Sagrera a l'església Parroquial del Crist Rei.

- **16 de maig**, Festa Major del barri de Navas a l'església de Sant Joan Bosco.
- **19 de maig**, Plaça dels Jardins d'Elx, a la 7ena edició del Firem-nos, la gran festa solidaria de les escoles del barri.
- **1 de juny**, Convidats per la Fundació Tècnica i Humanística Corachan, a la Nau Bostik.
- **7 de juliol**, Sortida en autocar de tot el dia per l'actuació a la Sala de Cultura de Llançà.



Festes de Primavera a l'església Parroquial del Crist Rei, maig 2019



Concert a la Sala de Cultura de Llançà, juliol 2019

2.13 Invent Musical

L'activitat s'ha adreçat a joves d'entre 12 i 16 anys, als quals s'oferia un espai, uns professionals i una proposta oberta. Es podia dur a terme qualsevol cosa relacionada amb la música, la lletra de les cançons, coreografies, etc. D'aquí surt el nom d'*Invent musical*.

Comptàvem amb la col·laboració de la Fundació SGAE, que ens aportava un músic, Álex de la Nuez, i un lletrista, Sergio Makarof.

La franja d'edat dels participants es va definir intentant donar continuïtat a nens de la nostra coral, L'Espai 6:12, que volguessin seguir en contacte amb la música, però la difusió de l'activitat es va obrir a tot el barri per poder captar altres joves. Finalment, no va reeixir l'oferta per als nens i nenes que deixaven per edat la coral ESPAI 6:12 ja que havien buscat altres activitats. Des de LSEM buscàvem educadors de Serveis Socials que es fessin copartícips del projecte. Hi van estar interessats des d'un inici. Els participants al projecte han estat nois i noies tutelats per serveis socials.

L'activitat es va iniciar a l'octubre del 2019 i va finalitzar al desembre de 2019.

El fruit d'aquesta activitat ha estat la lletra i música d'una cançó tipus rap.

Després d'algunes reunions entre tots els adults responsables de l'activitat, podem afirmar que no ha estat una activitat prou reeixida.

2.14 La Sagrera es Mou pel Territori

A finals del 2019 es crea la Comissió La Sagrera Es Mou Pel Territori, amb l'objectiu d'organitzar sortides mensuals per descobrir el patrimoni cultural, natural i geogràfic del nostre país. Així mateix, amb aquestes activitats també pretenem fomentar el contacte entre el veïnat i la coneixença generada a partir de compartir aquestes experiències.

Sense descartar cap possibilitat, volem apostar pel transport compartit (públic o privat), entenent que d'aquesta manera es propicia la conversa entre els participants d'aquesta iniciativa amb tot l'enriquiment personal que això comporta. Les convocatòries, que alternaran dissabtes i diumenges per tal de donar oportunitat de participar-hi al màxim de gent possible, són obertes a tothom.

La primera de les sortides tingué lloc el passat 23 d'octubre al CosmoCaixa. En aquest cas, una dotzena de participants van poder conèixer aquest interessant espai de Ciència en condicions preferents.

Així mateix, l'1 de desembre vint-i-dues persones vam visitar la Seu d'Ègara i el Castell Cartoixa de Vallparadís, a Terrassa, un conjunt monumental d'alt interès arquitectònic i històric que opta a ser considerat Patrimoni Mundial per part de la Unesco.



La Seu d'Egara (Terrassa)





Visita a CosmoCaixa

2.15 Plogging

Al tornar de la pausa estiuenca, es va posar en marxa una nova activitat. Es tracta d'una adaptació local del “plogging” que consisteix a recollir escombraries al sortir a córrer o caminar. En el nostre cas s'organitzen sortides a caminar pel barri en itineraris determinats, collint pel camí papers, plàstics, vidre, burilles, etc., de forma selectiva, per donar un exemple de civisme – els participants porten armelles de La Sagrera es Mou per ser identificats i es reparteixen uns fulls explicant el que s'està fent –, per fer exercici, per enfortir els vincles entre els participants i, finalment, i d'acord amb el Centre de Documentació de la Sagrera, s'afegirà una petita explicació d'algun aspecte lligat a la història del barri en un punt del recorregut.

S'han fet **4** sortides, amb una mitjana de **10** participants en cadascuna d'elles. Just la primera, en què s'arrencava aquesta activitat, va estar coberta per Beteve en el seu programa *Codi de Barris* i pels informatius de la mateixa cadena.



Gran recollida de burilles



3. COL-LABORACIONS

- Col·laboració amb el mercat solidari de joguines, organitzat per la comissió de campanya de joguines del Casal Parroquial, el dissabte 2 de març de 2019. LSEM és punt de recollida de taps de plàstic per a l'Associació *Miradas que Hablan* per aconseguir fons per la investigació de la malaltia del nostre petit veí Aitor.
- Ajut directe i excepcional a una família que està passant una greu situació econòmica, per pagar el lloguer social del seu habitatge i lliurament d'una recollida especial d'aliments que vàrem fer per Nadal 2019.
- Col·laboració amb l'**ONG Sense Sostre**, ajudant-los els dimarts a preparar els lots de menjar que després es distribueixen entre diferents persones sense llar.

Altres activitats

- Subscripció d'un conveni amb *Sinèrgics*, el 'coworking' de retorn social de Baró de Viver, amb el qual podem demanar serveis que puguin oferir els professionals que hi resideixen. El pagament es fa amb una moneda social anomenada *flocs*, i n'hem rebut 2000 en virtut del conveni signat. Es fa una primera demanada: el cançoner de la coral de l'Espai 6:12.
- Subscripció d'un conveni amb la *Fundació Jesús Serra*, a través del qual rebrem un ajut econòmic que permeti potenciar les activitats socials que estem duent a terme.
- Xerrada sobre "Com el passat es representa a través del trauma psicològic" a càrrec del psicòleg David González el 12 de desembre.
- Xerrada –presentació de l'ONG Health us Nepal , activitat que es va fer al Casal de Barri Torre de la Sagrera.
- Participació a l'acte unitari de barri en suport a la Marató de TV3 el 15 de desembre, que aquest cop va canviar de format. Es va celebrar un bingo i un karaoke solidari a l'Espai-30.
- Participació a la Mostra d'entitats de la Sagrera dins del marc de la Festa Major el dissabte 9 de novembre, a la plaça dels Jardins d'Elx.
- Participació activa a la junta de la Federació d'associacions socioculturals Espai-30 que gestiona l'equipament que utilitzem habitualment.
- Participació a la comissió de seguiment del Consell de Barri i assistència a les reunions d'aquest òrgan de participació.
- Recepció de diverses donacions de material al llarg de l'any i gestió per fer-les arribar als destinataris que les necessiten, així com derivació d'altres oferiments a altres punts de recollida més adients.

Diverses

- Concessió per part de l'Ajuntament de Barcelona del Premi *Compta fins a tres* a l'equip Aleví d'hoquei sobre patins Club Patí Congrés- La Sagrera Es Mou. Premi que reconeix projectes, entitats, centres docents, personal tècnic i tutors/es de joc que destaquen. Cal destacar també l'ascens de categoria a Nacional Catalana

i a Primera Catalana dels dos equips sèniors. Com que alguns partits del primer equip van ser retransmesos per televisions locals, es contribueix a difondre el nom de la nostra entitat, agermanada amb el Club Patí Congrés, que al 2019 ha celebrat el seu 60 aniversari. Un any més, el Trofeu *La Diada* que ve organitzant aquest club ha tingut un vessant solidari cap a La Sagrera es Mou

- Setmana del voluntariat de CaixaBank, en la qual personal jubilat i en actiu d'aquesta entitat van col·laborar amb voluntaris nostres, en activitats de l'ONG *Sense Sostre*, la Residència geriàtrica *L'Onada* i l'associació *Montse Solidària*
- Participació en sessions de neteja i endreça general de l'equipament Espai-30/Ateneu Sagrerenc, que utilitzem.
- Elaboració d'un vídeo corporatiu amb música i imatges on es recullen els principals aspectes de la nostra associació i que s'ha penjat del web, blog i xarxes socials.

Trobades amb altres entitats

- *Sinèrgics*
- *Solidaria Asociación*
- Projecte *Vozes*
- Fundació SGAE

Invitacions:

- Acte institucional celebrant el 40 aniversari d'AREP (Associació per a la Rehabilitació de Persones amb Malaltia Mental)
- Trobada d'Acció Social de l'Obra Social de *Caixabank*
- Sopar cloenda de temporada del Club Patí Congrés

Ajuts econòmics de LSEM a altres entitats

- Associació *Projecte Nana*
- ONG *Sense Sostre*
- DISA / Rebot Solidari
- *Health Us Nepal*

- *T'acompanyem*

Articles escrits a la revista *Tota la Sagrera* al llarg de l'any 2019:

- Temps de Tertúlia a la Sagrera es Mou – nº 178 – febrer 2019
- La Sagrera es Mou pels infants – nº 179 – abril 2019
- Sabeu què és un Banc de Temps? – nº 179 – abril 2019
- Club Patí Congrés – La Sagrera es Mou: 60 anys 1959-2019 – nº 180 juny 2019
- Firem-nos!!! – nº 180 – juny 2019
- Com funciona un Banc de Temps? – nº 181 – octubre 2019
- Noves propostes de la Sagrera es Mou: Plogging i Invent musical – nº 181 – octubre 2019
- Banc del Temps – nº 182 – desembre 2019
- Art-a-prop – nº 182 – desembre 2019
- Més enllà de la Sagrera – nº 182 – desembre 2019
- Temps de Tertúlia a la Sagrera es Mou: *La ludopatia* – nº 182 – desembre 2019

4. XARXES SOCIALS

Enguany hem obert un perfil a Instagram, amb la qual cosa la nostra presència a les xarxes socials és la següent: blog, web, Twitter (1.100seguidors), Instagram (320 seguidors) i Facebook (1.290 seguidors) que són de caràcter obert. També continua funcionant el grup de whatsapp amb les persones implicades en l'associació.

La xarxa comunitària que amb tots aquests elements anem teixint, permet gestionar exitosament oferiments de material que rebem o crides que fem per aconseguir-ne per a persones que el necessiten.

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

Twitter: <https://twitter.com/LaSagreraEsMou>

Instagram: <https://www.instagram.com/lasagreraesmou>

Blog: <http://blog.lasagreraesmou.org>

Web: <http://www.lasagreraesmou.org/>

5. MENCIÓ ESPECIAL

Voldríem destacar un cop més, l'ajut i suport que LSEM rep de *Caixabank* que, amb la seva fonamental aportació econòmica, ens permet desplegar tota la nostra acció i ser molt més eficients i útils en la consecució dels objectius fundacionals. Ajut al qual aquest any s'ha afegit el que hem rebut de la *Fundació Jesús Serra*, que ens esperonen a fer encara millor la nostra tasca social i comunitària.

Col·laboració amb el Club Patí Congrés

Des del 16 de juny del 2016, LSEM té establert un acord de col·laboració amb el Club Patí Congrés que suposa, entre altres punts, la incorporació del nom oficial de La Sagrera es Mou a tots els seus equips d'hoquei patins, així com el logo a tots els seus equipaments.

Enguany , l'Ajuntament d Barcelona ha concedit el Premi *Compta fins a tres* a l'equip Aleví d'hoquei sobre patins Club Patí Congrés- La Sagrera Es Mou. Premi que reconeix projectes, entitats, centres docents, personal tècnic i tutors/es de joc que destaquen. Cal destacar també l'ascens de categoria a Nacional Catalana i a Primera Catalana dels dos equips sèniors. Com que alguns partits del primer equip han estat retransmesos per televisions locals, s'ha contribuït a difondre el nom de la nostra entitat, agermanada amb el Club Patí Congrés, que al 2019 ha celebrat el seu 60 aniversari. Un any més, el Trofeu *la Diada* que ve organitzant aquest club ha tingut un vessant solidari cap a la Sagrera es Mou.

