

ASSOCIACIÓ



LA SAGRERA
ES MOU

LA SAGRERA ES MOU - MEMÒRIA 2020

1. INTRODUCCIÓ	1
2. COMISSIONS	5
2.1. Recollida d'aliments	5
2.2. Projecte comunitari «Persones grans, grans persones»	8
2.3. Banc del Temps	9
2.3.1. Activitat	9
2.4. Xarxa d'intercanvi	11
2.4.1. Mercat d'intercanvi	11
2.4.2. Renova la teva roba	12
2.5. La Sagrera es mou pels infants	12
2.6. La Sagrera es mou per les escoles	16
2.6.1. Firem-nos	17
2.7. Espai 6-12 de LSEM: Coral infantil	19
2.8. La Sagrera en femení	26
2.9. Temps de Tertúlia i xerrades	30
2.10. La Sagrera mentors	31
2.11. Grup de Benestar personal	39
2.12. Zumba	40
2.13. La Sagrera Gòspel	42
2.14. LSEM pel territori	45
2.15. Plogging	47
3. COL·LABORACIONS	50
4. XARXES SOCIALS	55
5. MENCIÓ ESPECIAL	55
6. COL·LABORACIÓ AMB EL CLUB PATÍ CONGRÉS	56
7. RECORD	56

1. INTRODUCCIÓ

El barri és l'espai bàsic de convivència entre les persones, un primer àmbit en el qual es poden tractar de manera més directa i global les problemàtiques dels que hi viuen o hi tenen alguna mena de vincle. Permet una resposta col·lectiva d'ajuda material i suport anímic entre els membres de la comunitat.

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

De mica en mica ens vàrem adonar que 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. Així augmenta la capacitat per incidir en la lluita contra la pobresa i l'exclusió social en el nostre entorn més proper i, a la vegada, contribueix a establir vincles entre les persones.

Intentem treballar amb una estructura de funcionament senzilla, àgil, transparent, participativa, democràtica; que 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 i un lloc des d'on es pot ser útil i ajudar.

Aquesta flexibilitat facilita anar ampliant de mica en mica l'abast de la nostra actuació. Quan cal, es creen noves comissions amb nous reptes i objectius. Són els projectes propis, en els quals intentem deixar el segell de la filosofia de LSEM. Altres vegades, treballem conjuntament amb l'administració i amb altres entitats en projectes compartits. Tot això enriqueix el conjunt, aglutina més persones, fa més comunitat.

Les persones que participen en un projecte poden fer-ho com a socis, voluntaris i/o membres actius, col·laborant 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 recursos (donacions, festivals, etc.), aconseguir que els projectes arribin a bon terme. 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 disposades a treballar pels altres sense esperar res a canvi. Aquesta implicació permet tirar endavant les diverses iniciatives que es van emprenent. Res no seria possible sense la figura del voluntari. Tothom 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 es pensava en un sistema organitzatiu obert, un veritable moviment on 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 s'han anat incrementant.

L'any 2020 tot el funcionament de LSEM s'ha vist alterat per la pandèmia i les mesures que s'han hagut de prendre contra la covid-19. Els confinaments decretats, la pràctica desaparició d'activitats presencials, el fet que una part del nostre voluntariat sigui gent de certa edat, el seguiment estricte de la normativa d'ús dels espais de l'ajuntament són elements que han dificultat o impedit el treball de la majoria de les comissions. I al contrari, en alguns casos les necessitats i demandes han augmentat molt i també s'hi ha intentat donar resposta.

Ens hem anat adaptant a les reunions telemàtiques per garantir el funcionament de l'associació i hem estat molt en contacte amb entitats i serveis del barri o amb altres iniciatives que sorgien per fer front a les dificultats. Una altra particularitat d'aquest any és que hem incrementat les aportacions econòmiques, especialment allà on teníem consciència que no hi havíem arribat prou o que les necessitats eren més grans.

2. COMISSIONS

2.1. Recollida d'aliments

La Sagrera es mou (LSEM) col·labora de fa temps 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 o maig) i la Festa Major (al mes de novembre).

Aquest any 2020, a causa de la covid-19, totes aquestes activitats han quedat suspeses i, per tant, també les recollides de productes que hi anaven associades. La pandèmia i les mesures de seguretat que cal seguir han obligat a modificar el funcionament de DISA, que ha tornat a fer lots per a les famílies. Per tal de compensar tot el que no hem pogut recollir, LSEM va decidir fer una aportació econòmica de 2000 € al rebost solidari DISA.

D'altra banda, arran del confinament i de l'increment de necessitats, ha sorgit al barri la Xarxa de suport mutu La Sagrera, que té una comissió d'aliments, amb la qual també hem col·laborat. Els hem fet una aportació de 500 €, durant uns mesos vam atendre per telèfon els usuaris, i hi seguim tenint contacte i col·laboracions puntuals. En aquest cas, els productes que es recullen els reparteix la Xarxa.

Habitualment hi ha diverses entitats del barri que recapten aliments quan realitzen alguna activitat especial (festivals, xerrades, sopars, etc.) en concepte de taquilla solidària. Contacten amb nosaltres, que ho carreguem i ho portem a DISA. El 2020 només ho han pogut fer el Club Patí Congrès i el Festival Art. Al desembre, com a compensació de la compra de pots de llet infantil que va fer LSEM al BonPreu de Ciutat d'Elx, ens van donar 45 kg de pasta i arròs. Tot s'ha portat a DISA.

SUMA DE PRODUCTES RECOLLITS L'ANY 2020

Data	motiu	Kg de productes	bolquers
Febrer	Festival Art/Arco Iris	30	
Festes Primavera		0	
Festa Major		0	
Desembre	Inauguració pistes Club Patí Congrès	175	
Desembre	BonPreu C/ Ciutat d'Elx	45	
Total		250	

La Sagrera Es Mou – Memòria 2020



Taula de recollida del Club Patí Congrés

2.2. Projecte comunitari “PERSONES GRANS, GRANS PERSONES”

Es va començar l'any amb set voluntàries i vuit usuàries.

Es van poder fer dues reunions mensuals de forma presencial, gener i febrer.

Amb l'inici de la pandèmia i el confinament va quedar tot aturat.

Les voluntàries van mantenir, fins on van poder, el contacte telefònic amb les usuàries.

Les usuàries són persones molt vulnerables i amb tota aquesta situació hi ha hagut canvis substancials, alguns d'ells irreversibles.

Hem acabat l'any amb cinc usuàries, amb tres es manté el contacte telefònic i amb dues, el presencial.

El mes de novembre vam tenir una reunió *online* amb les treballadores socials per valorar com estava i com podia continuar el projecte. Es va valorar que la solució més adient seria mantenir el contacte telefònic, ja que la majoria de les voluntàries som persones de risc per l'edat. Ens tornarem a trobar el mes de febrer per definir com queda el projecte.



Copyright Ajuntament de Masquefa

2.3. 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.

2.3.1 Activitat

El funcionament del banc del temps és similar al dels bancs convencionals, els usuaris tenen un compte corrent, però en lloc 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, s'acostumava a fer una participació 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.

Enguany, les circumstàncies que tots coneixem han impedit fer-ne cap de les dues.

Una altra activitat que es feia era la realització de tallers grupals per part dels usuaris. Aquests tallers eren 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.

El taller grupal que s'estava fent era el de conversa en anglès i que també es va haver de suspendre.

Indicadors

A finals del **2020** hi ha inscrits un total de **179 usuaris**, no hi ha hagut altes, s'han fet **molt pocs intercanvis**. 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 4 articles que han sortit a la revista del barri TOTA LA SAGRERA.

- 1.- Revista núm. 183, febrer de 2020
- 2.- Revista núm. 184, juliol de 2020
- 3.- Revista núm. 185, octubre 2020
- 4.- Revista núm. 186, desembre 2020

La idea és fer-ne sempre un a cada revista que es vagi editant.

Tal com es va decidir en el seu moment, es 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 podrà fer actuacions fora d'aquesta associació.

Aquest any 2020 es va donar atenció als usuaris al Casal de Barri de La Torre la Sagrera, els dimarts de 18:30 a 19:30 h., com sempre, fins al confinament el 14 de març.

A partir del mes juny, l'atenció es fa amb cita prèvia.

Els components de la Secretaria del BdT manifestem que la funció del Banc és bàsicament fer intercanvis de serveis entre els usuaris i els que fan funcionar el Banc, són els mateixos usuaris.

Si es fan tallers o alguna altra activitat és per intentar que d'aquesta manera les persones que en formen part es coneguin, per si serveix de motivació, però que no es pot forçar els usuaris a fer intercanvis.

Últimament els usuaris ja no feien massa intercanvis, i amb les restriccions i confinament no se n'ha fet gairebé cap.

Afrontem l'any 2021 amb moltes incerteses i amb ganes de trobar algun element que engresqui els usuaris a fer intercanvis i més barri.

Quan sigui possible tornarem a atendre els usuaris presencialment a la Torre de la Sagrera.

2.4. Xarxa d'Intercanvi

Els dos projectes que formen part d'aquesta xarxa són: Mercat d'Intercanvi i Renova la Roba.

2.4.1 Activitat “Mercat d'Intercanvi”

Des de fa 8 anys es venia celebrant dos cops a l'any aprofitant el marc que ens ofereixen les festes de Primavera i Tardor que tenen lloc al Barri de la Sagrera. La seva funció principal és posar a disposició dels veïns la possibilitat d'intercanviar tota mena d'objectes susceptibles de ser intercanviats amb el públic que visita el mercat, sense la intervenció de diners.

Malauradament, aquest any 2020 no ha estat possible organitzar-ho perquè la pandèmia no ha permès la concentració de persones en espais públics.

2.4.2 Activitat “Renova la roba”

Aquesta iniciativa que promou l’Ajuntament de Barcelona també té lloc dos cops a l’any (primavera i tardor) i des de fa 4 anys ha estat impulsada des de La Sagrera es Mou, fent servir el material i les eines que posa a disposició l’ajuntament per facilitar la gestió de tot el procés.

Des de la Sagrera es mou, es convoca a tots els veïns del barri de la Sagrera, utilitzant publicitat impresa i fent ús de les xarxes socials de què disposa la nostra Associació, perquè tinguin l’oportunitat de portar la roba que no es fa servir i mitjançant uns “bonus” que tenen una puntuació específica segons el tipus de peça, poden intercanviar-la a tot Barcelona durant el període d’un mes. Aquesta acció global dels barris busca el consum responsable, la prevenció de residus i, en definitiva, la sostenibilitat.

La covid-19 tampoc ha permès dur a terme aquesta iniciativa durant el 2020 perquè exigeix una activitat presencial que no ha estat possible.

2.5 La Sagrera es Mou pels infants

Objectiu

Aquesta activitat té com a objectiu proporcionar al nadó productes de primera necessitat per al creixement i desenvolupament dels infants de famílies que es troben en una situació de vulnerabilitat.

Evolució del projecte

Al començar aquest projecte els facilitàvem una canastreta perquè al final de l'embaràs tinguessin el més necessari per al nadó. Després ho vam ampliar aconseguint bolquers i llet que els subministràvem durant el primer any de vida, un cop cada tres mesos.

Es va fer un estudi sobre els costos dels ajuts concedits fins a aquell moment, per valorar la possibilitat d'ampliar-los, reduint la periodicitat i ampliant l'edat dels nadons. Actualment les ajudes són fins que l'infant té un any i mig.

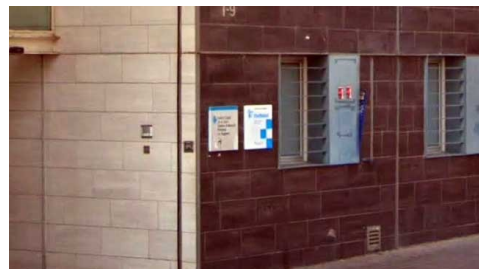
També la periodicitat s'ha anat ampliant, al principi les ajudes eren trimestrals, després bimensuals i des del mes de novembre han passat a ser mensuals.

Lloc de realització de l'activitat

El lliurament de canastretes i de lots de bolquers, llet, productes d'higiene pel nadó, potets de fruites o verdures, cereals i si cal, llitets, cotxets, trones, banyeres i d'altres estris que es puguin aconseguir de donacions, es fa des de la seu de l'Espai 30.

Descripció dels elements i metodologies que ens han permès fer el seguiment de les activitats realitzades

- Recollir les demandes de necessitats que ens deriven els Serveis Socials, el CAP La Sagrera i des del quart trimestre de l'any també la Xarxa de Suport Mutu de La Sagrera, de productes de primera necessitat per al creixement i desenvolupament dels infants de famílies amb pocs recursos.



- Revisar el conjunt de les demandes i contactar telefònicament amb les famílies per concretar quines necessitats tenen, a fi d'ajustar les ajudes a la realitat de cada moment dels infants.
- Recollir i repartir les canastretes cada vegada que ha de néixer un nadó i fer el lliurament de totes les altres ajudes. Durant el 2020 i a causa dels períodes de confinament, els lliuraments han estat una mica irregulars i des del mes de novembre s'ha activat a cada mes, a causa de les creixents necessitats en temps de pandèmia.

- Preparar comprovants perquè les famílies signin 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.

Entitats col·laboradores. Relacions amb altres entitats i institucions

- Buscar els recursos necessaris, ja sigui a través de l'Associació Projecte Nana, que proporciona les canastretes del naixement dels nadons, de Solidaria Asociación o la pròpia comissió que s'encarrega de comprar el que calgui i de fer crides als seus associats, voluntaris i veïnat per aconseguir llitets, cotxets o altres estris infantils de famílies que ja no els utilitzen.
- També la mateixa Xarxa de Suport mutu aporta materials que els arriben de diverses donacions.
- Al Casal de Barri de Can Portabella, que té un rober infantil molt ben organitzat, on es deriven les famílies que necessiten roba de nadó. Poden aconseguir roba i intercanviar-la.



Valoració quantitativa de les activitats

L'any 2020 s'han atès 44 famílies 6 vegades a l'any: gener, maig, juliol, setembre, novembre i desembre, a més, de les canastretes lliurades a mida que neixen les criatures. Cal esmentar 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 i estris infantils.

Quantitat d'ajudes realitzades al 2020:

Canastretes	Bolquers	Llet	Cereals	Potets	Lots Higiene	Llitets	Cotxets	Cadiretes	Trones
7	111	57	26	15	109	4	12	3	3

Valoració qualitativa de les activitats

S'ha aconseguit atendre totes les necessitats, per això podem constatar que s'han assolit els objectius proposats i es demostra amb el grau de satisfacció per part dels usuaris, ja que ho verbalitzen personalment.

Dates d'inici i finalització de les activitats

Les activitats comencen amb la recepció de les noves demandes i la preparació del primer lliurament del mes de gener i acaben al desembre.

Recursos de què s'ha disposat per desenvolupar el projecte

• Participació del voluntariat

La comissió inicialment estava formada per 5 persones voluntàries i a partir del mes d'octubre es va incrementar amb una altra voluntària. Actualment són 6 persones fixes i d'altres que col·laboren puntualment.

El grau de participació s'adequa a les possibilitats de cadascú, garantint que la tasca prevista sempre es duu a terme.



• *Altres Recursos*

Hem comptat amb l'aportació econòmica de la Fundació Jesús Serra i la Fundació CaixaBank per a la compra de bona part dels materials lliurats a les famílies.



Conclusions i recomanacions generals derivades de l'avaluació per la continuïtat del projecte

Continuar amb les ajudes mensuals fins els 18 mesos de vida dels nadons.

2.6. La Sagrera es mou per les escoles

Als inicis del curs 2012-2013, a 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.

2.6.1 FIREM-NOS

L'activitat d'aquesta comissió es centra en l'organització del "FIREM-NOS", del qual estava previst celebrar la seva vuitena edició el 17 de maig del 2020.

Donades les circumstàncies de pandèmia que hem patit durant aquest any l'activitat, que ja estava organitzada, es va haver de suspendre.

Ja havíem fet tres reunions presencials per tal d'organitzar la fira, una de la Comissió i les altres dues amb els/les mestres representants de les escoles.

La Comissió també havia presentat a l'Ajuntament els impresos per tal de sol·licitar els permisos per dur a terme aquesta activitat el 17 de maig.

Veient com esdevenien els fets del confinament i de la pandèmia la Comissió vam decidir anul·lar la fira i així ho vam comunicar, via correu electrònic, a les escoles i també a l'Ajuntament.

LSEM per les escoles també organitza al llarg del curs activitats d'art anomenades ART A PROP que es celebren a l'Espai 30 i que tenen com a objectiu apropar l'art als nens i nenes del nostre barri i de les nostres escoles. Enguany tampoc s'han pogut dur a terme.

Indicadors

Tot i la suspensió del FIREM-NOS, que ha impedit recollir els diners que cada edició es recollien, LSEM ha aportat 5600 € a les escoles amb els quals s'han beneficiat 150 nens i nenes.

Donada la situació de necessitat econòmica que viuen moltes famílies del barri, que s'ha vist agreujada per la pandèmia, i que repercuteix en la possibilitat que molts alumnes de les nostres escoles puguin fer activitats culturals, LSEM per les Escoles va demanar a la Junta de LSEM poder fer aquesta aportació durant el mes de novembre. La Junta ho va aprovar i així es va fer.

El criteri que es va proposar i es va seguir va ser el de fer una aportació de 700 € per a cada línia de l'escola, de manera que les escoles d'una línia rebien 700 € i les de dues línies van rebre 1400 €.

Malgrat que la situació de pandèmia segueix impedit organitzar actes col·lectius la Comissió es proposa mantenir el lligam amb les escoles intentant fer a finals del curs 2020-2021 alguna activitat que continuï la vinculació de les comunitats educatives entre elles i amb LSEM de manera que permeti mantenir viu l'esperit del Firem-nos.



Projecte del Cartell que havia de promocionar el FIREM-NOS de l'any 2020.

2.7. Coral Infantil Espai 6:12 de LSEM

Es van iniciar els assajos el dia 14 de gener. La coral comptava amb vint-i-tres infants. L'objectiu era preparar la cantata *Bon profit*, per estrenar-la a les Festes de la Primavera. El dia 23 de febrer es va fer una sortida familiar al Palau de la Música Catalana per sentir el concert *Big Bang Beethoven*. Hi van assistir tots els nens i nenes de la coral i molts familiars.



Bon profit és una cantata sobre els aliments i la cuina en to d'humor, molt alegre i desenfadada.

La Sagrera Es Mou – Memòria 2020

Per fer-la viure amb entusiasme als cantaires, es va comptar amb la col·laboració de la Susanna Bareche, pastissera molt popular del barri. Va preparar una xocolata amb melindros, tot explicant la història de la xocolata. Es va fer el dia 3 de març. Va ser tot un èxit. Ens en vam llepar els dits!



La Sagrera Es Mou – Memòria 2020

El dia 10 de març, els nens i nenes van estampar uns davantals que havien de dur el dia de l'estrena. Es va comptar amb l'ajuda artística i tècnica de la Roser Caritx i de totes les components de la comissió.



El dia 10 de març va ser l'últim dia que es va poder assajar de manera presencial dels dos primers trimestres de l'any.

Durant tot els mesos de confinament i de restriccions sanitàries, la directora, Luz Marina Díaz va mantenir el contacte *online* amb els nens i nenes i famílies. Van rebre materials pautats per poder seguir treballant les cançons i diverses trobades virtuals. També la comissió va adreçar-se a les famílies, mitjançant el correu electrònic un parell de vegades. El dijous 16 de juny es va donar per acabat el curs 2019/2020 amb una cantada, *online*, de cançons.

El dia 15 de setembre vam començar el curs amb assajos presencials, amb totes les mesures recomanades per sanitat.

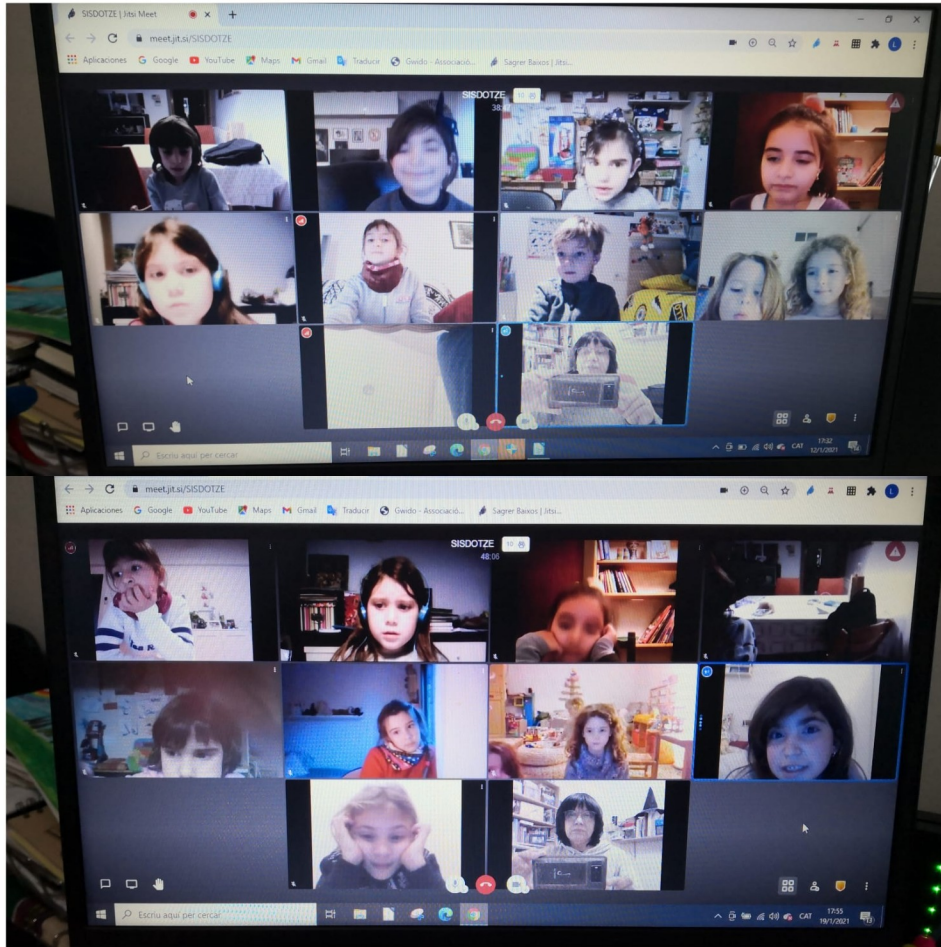
Hi va haver dotze baixes i dues noves incorporacions. Posteriorment, hi ha hagut dues altes més; s'ha acabat l'any amb quinze infants.

Des del 15 de setembre al 22 de desembre es va fer assaig cada setmana, tant a l'Espai 30, com a la Nau Bostik, com *online*. La persistència de la directora de la coral ho va fer possible.



Assaig a l'Espai 30

La Sagrera Es Mou – Memòria 2020



Assaig online

S'havia recuperat l'objectiu d'estrenar la cantata *Bon profit* durant la Festa Major. No va poder ser. Es va estrenar el dia 22 de desembre a l'Espai 30, amb un nombre limitat de familiars com a públic. Va ser tot un èxit. Els nens i nenes van poder lluir el davantal que estava «confinat» des del 10 de març.

La cantata i les cançons que van cantar van ser acompanyades al piano per Miquel Àngel Diport.



Estrena de la cantata «Bon profit»

La Sagrera Es Mou – Memòria 2020

La comissió composta per dones voluntàries va confeccionar un detall per a cada membre de la coral. Consistia en un arbre o bé una estrella com adorn de les festes de Nadal.



2.8. La Sagrera en femení

El Projecte de crear el grup de La Sagrera en Femení tot just va començar a caminar amb la primera trobada el 29 de novembre de 2019, quan vam constituir la Comissió de La Sagrera en Femení. Totes vam coincidir en el fet que les veïnes del barri no teníem un espai propi no mixt de trobada. I vam decidir que ens vàiem amb coratge i empenta per tirar endavant aquesta iniciativa. Va ser un moment de connexió de diverses dones, amb diverses inquietuds, edats i procedències, però amb l'objectiu i el compromís de dinamitzar i aportar un espai de trobada per a les dones del nostre barri.

Projecte:

És una iniciativa sorgida de les inquietuds personals de les dones que formem part d'aquest grup, i derivades de l'observació del context del nostre barri, agreujades encara més aquest any per la pandèmia de la covid, amb l'objectiu principal de crear un espai per a dones.

Vam fer una crida i un grup de 10 dones de la LSEM i del barri es van engrescar a participar en un grup base, que ens marquem com a objectiu l'elaboració tècnica del projecte així com la seva redacció i posterior implementació. Un grup de dones activistes que volem actuar com agents actius, per aconseguir un barri que treballa per trobar respostes comunitàries i col·lectives a les dificultats que es detecten al barri, oferint un espai de suport per al desenvolupament integral de les dones, com a subjectes actius, protagonistes i decisòries en la definició i execució del mateix projecte personal i comunitari.

Resumint, estem generant un projecte obert i viu, en constant evolució, confrontant idees, creant projectes, oferint recursos, alternatives, coneixements, treballant en l'àmbit comunitari i personal, contribuint a l'empoderament i enfortiment ciutadà de les dones del nostre barri.

Inicis:

La primera reunió oficial va ser el 10 de gener del 2020, on vàrem decidir entre totes quin seria el nostre compromís i dedicació per desenvolupar el projecte. Vam acordar fer les reunions la segona setmana de cada mes, els divendres de 19:00 h a 21:00 h, a l'Espai-30.

A mesura que fèiem les trobades i es consolidava el grup base del projecte, vam marcar com a fita el mes de setembre per fer la presentació del grup al barri. Però al març va arribar la pandèmia de la covid-19, i tot es va quedar aturat. Des d'aquell moment hem pogut dur a terme 3 trobades, en les quals hem anat concretant més aspectes del projecte.

El que sí podem dir és que tot i la parada per la covid hem pogut participar d'algunes trobades molt especials per a totes nosaltres:

- Participació en el Consell de Dones del Districte de Sant Andreu, de l'Ajuntament el 20 de gener del 2020, on vàrem presentar la iniciativa de posar en marxa un Punt de Trobada per a les dones del barri de La Sagrera i Navas.
- Participació a l'acte central del Districte de Sant Andreu del dia 10 de març a l'Espai Josep Bota a la Fabra i Coats, en la Setmana del 8 de Març. Va ser un espectacle poètic centrat en els versos, la música, la dansa, i sempre des de la feminitat. Un espectacle que feia una crítica al patriarcat i al privilegi masculí.
- El 8 de març es commemora el Dia de la Don, i es convoquen mobilitzacions, i diversos actes de caràcter cultural, social i reivindicatiu. Es reivindica la plena igualtat entre dones i homes amb una gran vaga feminista. La manifestació unitària a Barcelona se celebra el 8 de març, sota el lema "Ens aturem per canviar-ho tot. Cap pas enrere".

- Participació en una xerrada/presentació del Projecte Hèlia a l'Espai-30, el 2 d'octubre del 2020. Hèlia és una associació sense ànim de lucre, formada per voluntàries i professionals que ofereixen suport a les dones supervivents de la violència masclista.

Tenen un projecte dintre de l'associació en què, com a grup, hem decidit de forma unànime involucrar-nos i fer formació. Es tracta del "Projecte Veïnes x Veïnes". Una xarxa comunitària formada per grups de dones professionals i voluntàries que actuen com agents actives per assolir barris lliures de violència vers les dones. El projecte impulsa formar i coordinar grups de dones en cada barri que tinguin l'objectiu de sensibilitzar el veïnatge i alhora acompanyar les seves veïnes immerses en situacions de violència masclista en el seu procés de recuperació des d'un vessant d'empoderament comunitari.

La formació està prevista per al 23 de gener del 2021, amb la participació de les 10 dones que formen part del grup La Sagrera en Femení.

- Participació en les reunions de preparació, amb altres entitats i organitzada per Ca la Dona, de la Cadena Feminista, dia 22 de novembre a les 12:00 h. Aquest any va caure en diumenge i donada tota la situació de la covid, es va decidir fer una cadena de dones, en diferents punts de Barcelona.

El 25 de novembre se celebra el Dia Internacional contra la Violència de Gènere per a denunciar i erradicar la violència que pateixen les dones a tot el món.

Nosaltres, com La Sagrera en Femení, vàrem participar en la Cadena Feminista del 2020, amb el lema: "Davant les violències masclistes, justícia feminista. Totes juntes, diverses, vives i rebels", a la Meridiana/ Passeig Fabra i Puig, al Districte de Sant Andreu.



Cadena Feminista, 25 de novembre 2020- Dia Internacional contra la Violència de Gènere.

DAVANT LES VIOLÈNCIES MASCLISTES,
JUSTÍCIA FEMINISTA

22N
12h

CADENA FEMINISTA
BARCELONA
#CadenaFeminista22N
#FemCadena

 **Ca la DONA**
Un espai d'acció feminista

NOVEMBRE FEMINISTA
JOCREM AMB LES VIOLÈNCIES MASCLISTES

25N CASSOLADA
20h

 MASCARETA  DISTÀNCIA DE SEGURETAT

Enguany també hem pogut presentar la nostra proposta a unes quantes entitats i/o associacions del barri amb l'objectiu de fer Xarxa mitjançant reunions de coordinació entre totes les entitats que treballen amb les dones del barri, entre les quals es troben:

- El Sindicat d'Habitatge, amb seu a la Nau Bostick.
- El grup feminista Les Rates, amb seu a la Nau Bostick.
- Xarxa Suport Mutu Sagrera, a la Torre de la Sagrera.
- Presentació del Projecte a la Treballadora Social del Cap de Garcilaso.
- Associació Hèlia Dones (Prevenició, Detecció, Atenció i Recuperació) Sagrada Família.

En aquest any 2020 també hem obert canals de comunicació a Instagram, Facebook, així com un correu: lasagraenfemeni@gmail.com

2.9. Temps de tertúlia i xerrades

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.

Les reunions es fan el tercer dilluns de mes de 19 a 21h. Aquest any s'han hagut de suspendre dues tertúlies i tres més no les hem pogut programar per les restriccions de la covid-19.

Activitat

L'any 2020 s'han fet 3 tertúlies i 3 xerrades amb una mitjana de 20 assistents:

- **20 de gener:** *Preguntes i silencis al voltant del suïcidi.* Ponent, Pilar Andrés, infermera referent al CAP de la Sagrera del Programa Salut i Escola.
- **17 de febrer:** *Energia nuclear. L'amenaça silenciosa.* Ponent, Jaume Morron i Estradé, Consultor en comunicació energètica.

- **1 de maig:** *Recursos Psicològics i Gestió Emocional en temps de confinament.* Xerrada telemàtica a càrrec de David González, psicòleg i psicoterapeuta especialitzat en trauma.
- **15 de maig:** *Relacions socials sanadores per transitar i superar la crisi.* Xerrada telemàtica a càrrec de David González, psicòleg i psicoterapeuta especialitzat en trauma.
- **9 de juny:** *Pensaments que ens emmalalteixen.* Xerrada telemàtica a càrrec de David González, psicòleg i psicoterapeuta especialitzat en trauma.
- **21 de setembre:** *Gestió de la incertesa: com afrontem el futur immediat?* Ponent, Carme Senserrich, psicòloga, psicopedagoga i terapeuta sistèmica.

2.10. La Sagrera Mentors

La Mentoria es basa en relacions que aporten benefici mutu, absents de judici, i es desenvolupa quan dues o diverses persones ofereixen voluntàriament el seu temps.

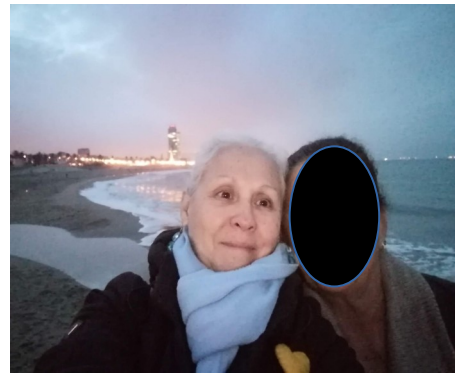
Aquest ha estat un any convuls i complicat per la pandèmia de la covid, que ens ha fet modificar, adaptar totes les nostres programacions, objectius i propostes. Així i tot, la tasca dels 2 grups de mentoria ha estat complicada, però molt satisfactòria.

El 2020 el grup de mentoria, de 7 voluntaris de La Sagrera Es Mou, hem estat coordinats per l'entitat Esport 3, i una de les seves tècniques de Mentoria de Persones Refugiades del Programa Català de Refugi de la Generalitat de Catalunya.

Els 7 voluntaris continuem com l'any anterior en dos grups, amb un codi d'identificació, el 262 i el 12:

- **Grup de Mentoria 262**, (4 voluntàries) fent l'acollida i l'acompanyament d'una refugiada del Salvador, de 69 anys.

- El primer trimestre va estar marcat per diverses sortides de caràcter social i cultural. Cavalcada dels Reis Mags a la Cavalcada de Sant Andreu; Nadal del Port Vell, per veure les paradetes, les llums de Nadal, i un espectacle de dansa dins del mar; Marató Beethoven, música de cambra a l'Auditori; Exposició Pessebres del Món, cultura, art, tradició; Exposició ECUMENE “L'evolució de la imatge del món” a l'Arxiu de la Corona d'Aragó. Passejades pel Front Marítim.



-
- El 15 de febrer teníem una sortida cultural “Descobrim Catalunya” amb la participació de tots els grups de mentors i mentorats de Catalunya, organitzat pel Programa Català de Refugi a la Vall de Núria. L'objectiu d'aquesta sortida era donar a conèixer un nou entorn que forma part del territori de Catalunya, així com promoure un espai de coneixença entre mentores i persones mentorades. Compartir temps afavorint que es generin i es promoguin vincles a través de relacions basades en la confiança i el suport mutu. (Es va cancel·lar per la pandèmia de la covid).

El Programa Català de Refugi dona suport a les persones refugiades i sol·licitants d'asil que s'acullen a Catalunya en els seus processos d'integració i incorporació social a través d'accions de mentoria.

- Vam acompanyar la mentorada a fer la inscripció al curs d'alfabetització (dos dies a la setmana) de l'Escola de persones adultes de La Verneda- Sant Martí. També

va fer la inscripció pel curs de català, que començava el febrer, dissabtes de 16:00 h a 19:15 h. (Es va cancel·lar per la pandèmia de la covid). Era una activitat pensada per afavorir la socialització de la mentorada en un grup d'iguals, ja que en l'horari de la classe, també hi havia un espai per berenar, tots els alumnes junts.

- La pandèmia de la covid, va provocar força dificultats. La mentorada va passar el confinament en una habitació molt petita, sense llum, amb poca ventilació i tota sola, això va generar la voluntat de buscar una nova habitació amb un espai més saludable i aconseguir trobar una família que li fes una acollida més humana i adequada a la seva realitat. Després de diverses visites, finalment vàrem trobar una habitació amb immillorables condicions, un espai confortable, amb finestra a l'exterior, molta llum, i en el barri de Poblenou. Hi viu des del 20 de setembre del 2020. En aquest moment podem afirmar que ha creat una bona relació amb la persona amb qui comparteix pis.

- Hem fet diverses gestions durant el 2020:
 - ❖ Canvi de menjador social, tot i que actualment amb la covid, li porten dues vegades a la setmana el menjar a casa, ja que el menjador del Casal d'Avis està tancat.
 - ❖ Empadronament a l'Ajuntament amb la nova adreça.
 - ❖ Conèixer el nou Centre d'Atenció Primària, i donar la nova adreça.
 - ❖ Canvi de direcció al NIE.
 - ❖ Conèixer una nova oficina del seu Banc.
 - ❖ Gestions amb la seva treballadora social.
 - ❖ Confirmar el seguiment de la seva antiga psicòloga d'APIP-ACAM.
 - ❖ Seguiment de la Renda Garantida.
 - ❖ Donar-la d'alta a la Meva Salut.
 - ❖ Acompanyament en diverses visites mèdiques i en una intervenció quirúrgica ambulatoria.
 - ❖ Acompanyament de la mentorada per comprar roba a Formació i Treball, amb el xec entregat per la treballadora social.

- Per pal·liar la soledat que ha significat el confinament en la pandèmia i l'anul·lació de totes les activitats que feia, com classes d'alfabetització, grup de dones, gimnàstica de manteniment, etc. hem potenciat el contacte mitjançant els missatges de whatsapp, missatges de veu i videotrucades. També li hem aportat material per pintar i llibres amb pictogrames per practicar el català.



- Una altra fita ha estat que finalment li han aprovat la Renta Garantida, que li permet ser més independent i tenir autonomia a l'hora de decidir com gestionar les seves necessitats.
- Aquest últim trimestre de l'any, hem tingut la reunió per videoconferència, per organitzar el tancament formal amb la mentorada i el Programa de Mentoria, que finalitza el 24 d'octubre. Després de diversos intents de fer-ho presencialment, es decideix fer per videotrucada, el dia 22 de desembre de 2020. Tot i el tancament oficial, les persones que formem el grup de mentores, hem valorat la situació de vulnerabilitat, i soledat de la mentorada, ja que té 67 anys, és analfabeta i està sola al país. Per aquest motiu acordem unànimement fer un apadrinament i acompanyament d'aquesta persona, en totes les situacions que es puguin derivar de la vida quotidiana, amb l'objectiu de generar cada cop més autoconfiança, independència i empoderament.

Valorem molt positivament el canvi d'habitació; fa tres mesos que hi viu i el canvi en el seu estat d'ànim, el seu aspecte físic, la seva postura corporal i la seva alegria, ens confirma que ha estat una bona alternativa i una millora de la seva qualitat de vida.

Una de les nostres fites era proporcionar-li un espai de seguretat, on pugui expressar les seves dificultats, els seus desitjos, les seves pors i les seves alegries. Crec que en la foto podreu valorar per vosaltres mateixos si ho hem aconseguit.



- **Grup de Mentoria de Persones en Procés d'Arrelament 12**, (3 voluntaris) fent l'acollida i l'acompanyament d'un Refugiat del Senegal de 34 anys. Vinculat a l'entitat Bayt a l'Thaqafa.

L'objectiu fonamental és el de facilitar que la persona que acompanyem pugui assolir l'autonomia plena a la societat d'acollida i, per tant, facilitar-los les eines i els coneixements per tal que la mentoria acabi sent prescindible.

- Vam començar aquesta mentoria el 25 de juny del 2020, en una trobada en línia, on ens van exposar el Projecte Pilot d'Arrelament, i la documentació amb la qual haurem de treballar.
- El 15 de juliol, ens trobem els mentors i la tècnica d'Esport-3 per conèixer la persona mentorada i la seva referent de l'entitat **Bayt a l'Thaqafa**. És un

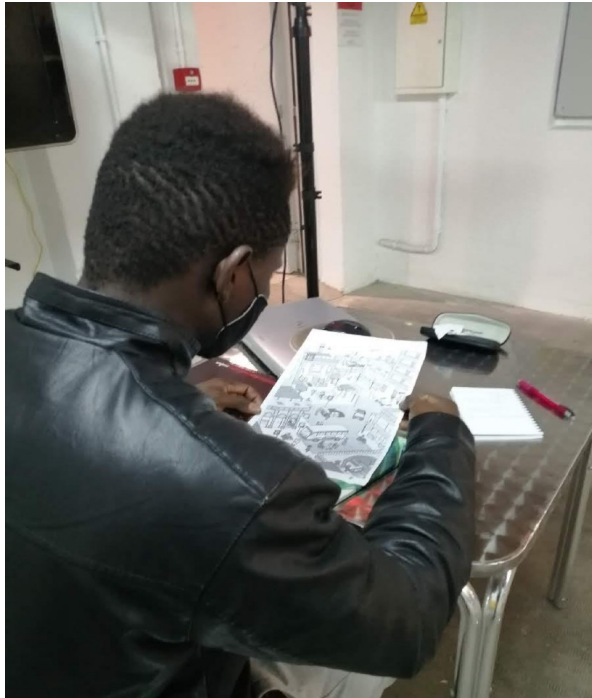
La Sagrera Es Mou – Memòria 2020

espai on vam fer el primer contacte, vam crear un grup de whatsapp i vam intercanviar expectatives de futur.

- ❑ Els mesos de juliol i agost els vàrem dedicar a fer trobades de caràcter cultural i social, conèixer el seu barri i anar creant un vincle de confiança.
- ❑ Al setembre li vam ensenyar el barri de la Sagrera i l'Espai-30, s'ha fet soci o amic de l'Espai 30 i també s'ha fet soci de la Penya Barcelonista Districte XXVII, per relacionar-se i veure els partits que projecten del Futbol Club Barcelona.
- ❑ La Sagrera es Mou li fa entrega d'un ordinador portàtil recuperat i se li configura per poder fer gestions per buscar feina i formació. Se li fa formació bàsica per connectar-se a xarxes socials, Facebook, Instagram, etc.
- ❑ Setmanalment, dues mentores ens trobem amb ell per fer reforç de català i castellà i generar un espai de seguretat i confiança.
- ❑ També es comencen a fer trobades per buscar una feina que li permeti fer formació. Actualment treballa en una ferralleria en horari de 9:00 h a 19:00 h, cosa que fa inviable estudiar. Una de les prioritats del mentorat és poder canviar de feina i posar-se a estudiar, per poder aconseguir una formació qualificada, que li permeti aconseguir una proposta laboral. Però la situació de la pandèmia ha fet molt complicat assolir aquest objectiu.
- ❑ Durant la pandèmia hem fet les classes en línia i hem fet suport emocional, mitjançant whatsapp i videotrucades. Nosaltres som les persones de referència, d'acollida, a qui pot preguntar dubtes, inquietuds, etc. per planificar junts estratègies per aconseguir el seu objectiu personal de regularitzar la seva situació administrativa-jurídica. **L'objectiu fonamental és el de facilitar que la persona que acompanyem pugui assolir**

l'autonomia plena a la societat d'acollida i, per tant, facilitar-los les eines i els coneixements per tal que la mentoria acabi sent prescindible.

Organització:



Hem celebrat únicament dues reunions aquest any, per les dificultats derivades de la covid, en les quals vàrem fer l'avaluació de les activitats i evolució de la Mentoria.

Aquest any, el grup de Mentors 12 hem participat en el **Projecte Pilot d'Arrelament**, una proposta de la Secretaria d'Igualtat, Migracions i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya, per fer un treball d'acompanyament a persones refugiades en situació irregular, per motius diversos:

- Entrada irregular
- Entrada regular, caducitat visat o no renovació residència
- Pèrdua de permís de residència: irregularitat sobrevinguda

L'objectiu d'aquest programa pilot és aconseguir regularitzar la situació administrativa i jurídica d'aquestes persones, per aconseguir un permís de residència per part de les persones que poden demostrar un temps determinat de residència al territori i la seva vinculació social.

En aquest cas, hi ha entitats que acompanyen aquest col·lectiu i des del Programa de Mentoria han decidit iniciar una prova pilot en col·laboració amb aquestes entitats, per poder identificar les persones que es troben a la part final del seu procés de regularització,

és a dir, preparant la seva sol·licitud d'arrelament i a qui la mentoria els pot acompanyar i ser d'utilitat.

Aquest programa pilot es vol iniciar amb unes 5 o 10 relacions de mentoria en el marc de la prova pilot que comença el 2020.

La relació de mentoria que ens van proposar manté el mateix format que ja coneixíem de les relacions planificades, d'una durada de 8 mesos amb possibilitat de pròrroga als 12 mesos, amb trobades setmanals i un seguiment tècnic al llarg de tota la relació de Mentoria.

La tasca/rol dels Mentors és la construcció de part de l'expedient perquè l'Entitat pugui presentar la sol·licitud de les persones mentorades per accedir a ser Persones Regularitzades per Arrelament:

- Augmentar la xarxa i contactes de les persones mentorades
- Suport als Eixos necessaris per a l'arrelament social, mitjançant:
 - Llengua (Competència lingüística bàsica de català i castellà)
 - Vinculacions al territori, xarxa social i participació en entitats, programes, etc. que facilitin la integració al territori de la persona mentorada.
 - Itinerari laboral

Una altra novetat d'aquest any ha estat la **implementació d'una eina de comunicació: Telfy**, (alta/registre de l'app el 21/05/2020), per a totes les persones Mentores de Catalunya que participem en el Programa de Mentoria, per poder compartir experiències i recursos. Té diversos canals:

- - **Mentoria GA...** (núm. de grup o el vostre nom si feu mentoria individual): en aquest grup hi som els i les mentores de la relació i la tècnica d'Esport 3. Serà doncs per converses més privades, consultes, etc. que volem fer amb la tècnica.

- - **Mentoria Refugi Territori:** en aquest grup hi som totes les persones mentores de l'Àrea Metropolitana de Barcelona que tenen un mateix referent , per compartir recursos del territori, organitzar els espais d'intercanvi, etc.
- - **Comunitat Mentoria:** en aquest grup hi som totes les persones mentores i mentorades del Programa i tot l'equip tècnic. La idea és que compartim les trobades aquí, per tal que tothom pugui inspirar-se amb tothom.
- - **Mentoria tàndem...** (codi intern de la nostra relació): en aquest grup hi som totes les persones mentores i mentorades del nostre grup (el 262 i el 12). Un canal privat entre nosaltres i sense presència tècnica amb el qual ens podem comunicar amb seguretat digital.

2.11. Grup de benestar personal

Durant l'any 2020, any de la covid-19, ens hem trobat de gener a març 4 cops; 1 trobada al setembre, 1 a l'octubre i 4 online d'octubre a desembre.

Hi ha hagut 2 persones de l'any passat que no han pogut continuar i s'han incorporat 3 persones.

La Carme Senserrich, psicòloga, que continua coordinant el grup, a les trobades online, ens enviava documents que faciliten la reflexió de diferents temes que ens semblaven importants. Tothom li està molt agraït per la seva dedicació i la seva ajuda.

Al principi, ens va costar una mica dominar la tecnologia que permet que continuem el grup online. Sembla que ja ho podem fer millor.

Com que la situació d'aquest any de la pandèmia ha estat complicada a molts nivells, la possibilitat de continuar, encara que no hagi estat de manera presencial, l'hem valorat tots i totes molt positivament. De totes formes, tenim moltes ganes de poder tornar a trobar-nos a la Torre de la Sagrera.



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

Aquest any no ha estat un molt bon any en cap dels sentits. El curs 2019-2020 es va veure truncat a principis de març per l'inici de la pandèmia i el confinament, que ha impossibilitat dur a terme cap més sessió física de l'activitat des de febrer. Amb el nou curs 2020-2021, amb esperança de que tot començava a anar a millor, es va iniciar l'activitat a l'octubre, seguint mesures especials com ara restricció d'aforament, moviment per l'espai, control de temperatura, a més de mascareta obligatòria menys practicant l'esport, però amb la nova onada tot va parar de nou, impossibilitant la pràctica esportiva a llocs tancats.

D'aquesta manera, el resum del nostre exercici 2020 quedaria en això:

Creació del logotip: A finals del 2019 va sorgir la idea de crear un logotip propi de l'activitat i fer samarretes que les entregàrem com a present a totes les alumnes actives. L'Elena Bigas ens va parlar del projecte de Sinèrgics en què, mitjançant el sistema de "pagament per floks", La



Sagrera es Mou col·laborava amb altres entitats; és així com vam contactar amb un coworking interessat a crear-nos el nostre logo.

Les samarretes les vam rebre a finals de febrer i, d'aquesta manera, l'entrega a les alumnes va ser impossible. Es va fer individualment, un cop les mesures del govern ho van permetre.

Sessions amb normalitat: L'inici del 2020, quan encara no sabíem res de la paraula "estat d'alarma", el curs 2019-2020 va seguir amb normalitat, gaudint de la ja tradicional classe de Carnestoltes, on les alumnes i la instructora es disfressen i fan una sessió especial plena de disbauxa (adjuntem fotografia). Aquesta va ser una de les últimes classes de les quals vam poder gaudir.



Covid-19: Durant el confinament, la instructora va realitzar diverses sessions gravades de 45-60 minuts, les quals va passar voluntàriament a les alumnes i a l'Espai 30 perquè tothom qui volgués en pogués gaudir a casa ballant i fent esport.

Nou curs 2020-2021: Octubre ens portava unes millors dades en quant a contagis i dins les restriccions, l'Espai 30 va considerar que es podia iniciar un nou curs de Zumba. La sorpresa per a totes va ser que, davant de les noves dades, l'Ajuntament de Barcelona no permetia a l'espai realitzar activitats i vam haver de parar.

Tenim moltes ganes de començar a ballar de nou, però encara més de poder trobar-nos totes en la tornada a la normalitat.

2.13. La Sagrera Gòspel

El projecte continua endavant amb la seva activitat. Al gener del 2020, el número de cantaires era de 56. A causa de la pandèmia covid-19, dels 56 esmentats 34 continuen assajant i la resta es manté esperant el retorn a la normalitat per reincorporar-se al cor.

En total s'han fet 21 assaigs i cap actuació en concert.

Normalment, els assaigs són els dijous de 20h. a 22h.

Enguany, en compliment de les directrius del Procicat, els assaigs es van interrompre el 5 de març i es van reprendre l'1 d'octubre amb 34 cantaires dividits en dos grups:

Grup A: de 20: 00 a 20:55

Grup B: de 21:05 a 22:00

per tal de complir amb la norma de 20 persones màxim per reunió, i seguint totes les altres mesures de seguretat recomanades: llistat d'assistència a cada sessió amb telèfons de contacte, presa de temperatura, rentat de mans amb gel hidroalcohòlic, portes obertes

per ventilar, separació entre cantaires, mascareta obligatòria i desinfecció de cadires i qualsevol altre material utilitzat.

També a l'octubre comença una nova directora: Verònica Marin en substitució de Roger Batllori.

A partir del 22 d'octubre i fins al 19 de novembre els assajos passen a ser online sempre en aplicació de les restriccions per la covid-19.

La Sagrera Es Mou – Memòria 2020



Del 26 de novembre i fins el 17 de desembre es reprenen els assajos presencials amb les mateixes condicions que durant la 1a represa (distància, mascaretes, ventilació, desinfecció de cadires...) i amb un nou horari, de 19:30 a 21:00 per tal de respectar el toc de queda.



A l'octubre, amb la nova directora, comencem nou repertori:

- I Feel your spirit
- Fill me up god
- Lliure
- Festejos de Navidad



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.

La primera de les sortides del 2020 tingué lloc el 18 de gener a Canet, per visitar la Casa Museu Domènech i Montaner. Hi participaren 33 persones que, a més, compartiren taula a la mateixa vila del Maresme. 20 persones utilitzaren el tren per arribar-hi (amb incidència notòria) i 13 es desplaçaren pel seu compte. A migdia es trobaren per dinar al Bar La Ancla.



Sortida a Canet

Al febrer, el dia 2, visitarem el Museu de les Aigües, a Cornellà, amb una participació de 24 persones. Fou una visita guiada, de pagament; cal dir que havíem obtingut una beca pel 50% del preu. Tothom es desplaçà en transport públic, tot i que alguns dels integrants ens esperaren directament a Cornellà. Fou una visita matinal.



Sortida al Museu de les aigües (Cornellà)



L'1 de març visitarem Sitges, i en concret comptarem amb visites guiades al Museu del Cau Ferrat, al Museu Maricel i, per la tarda, al Palau Maricel. Aconseguirem un paquet excepcional (suposadament per a jubilats) per veure els 3 edificis. Hi participaren 20 persones (amb una baixa inesperada a darrera hora) que compartiren taula al restaurant Yamouna. 15 persones es desplaçaren en tren i 5 persones ho feren amb transport privat.



Sortida a Sitges

2.15. Plogging

Aquesta activitat es va iniciar al 2019. Es 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’afegeix una petita explicació d’algun aspecte lligat a la història del barri en un punt del recorregut.

Aquest any 2020, aquesta activitat s’ha vist condicionada fortament per la pandèmia i les limitacions que se n’han derivat.

Es va començar l'any molt fort. El dissabte 18 de gener i conjuntament amb el col·lectiu “No más colillas en el suelo de Barcelona” es va fer una acció “Gran Burillatò” que sota el lema de “Netegem La Sagrera de burilles – ens ajudes?” pretenia conscienciar els veïns del barri de la gran dificultat que representa l'eliminació de les restes de cigarretes per a la conservació del medi ambient. També hi van participar l'associació WWF i alguns joves del centre BASSAM de menors estrangers no acompanyats, que estan a la Casa Bloc. Més de 30 persones durant una hora i mitja distribuïdes per diferents zones del barri, van anar recollint burilles del terra. Van convergir al final dels recorreguts a la Plaça dels Jardins d'Elx, on es van ajuntar unes 13000 burilles recollides, que es van guardar en garrafes, esperant un gran acte ciutadà que es volia fer al juny o juliol per acumular un milió de burilles procedents d'accions semblants, conformant “La muntanya de la vergonya”, acte que, a causa de la pandèmia, no es va poder dur a terme.

Al mes de febrer es van fer dues sortides normals de plogging, sempre per itineraris nous, en què van participar respectivament 16 persones (ens van acompanyar nois del centre Bassam amb el seu educador i un voluntari d'AREP) i 8 persones i on, a més de burilles, que es van seguir guardant, es van recollir plàstics, papers i vidre.

Un cop més es va poder constatar la gran quantitat d'aquests residus que es troben per terra, pel clot dels arbres, en jardineres, etc. A cadascuna d'aquestes sortides, en un moment del recorregut, es feia una aturada i es feia alguna explicació relacionada amb l'indret on estàvem, preparada pel Centre de Documentació de la Sagrera.

Tota aquesta dinàmica va quedar tallada de cop per la pandèmia i les restriccions que se'n van derivar, que no han permès reactivar-la al llarg de l'any, tant per raons de mobilitat, com de caràcter sanitari que afecten directament a la naturalesa d'aquesta activitat.



ASSOCIACIÓ
**LA SAGRERA
ES MOU**

GRAN BURILLATÓ

NETEGEM LA SAGRERA DE BURILLES – ENS AJUDES?

Campanya de sensibilització que organitza l'Associació La Sagrera Es Mou en col·laboració amb el col·lectiu No más colillas en el suelo Barcelona



Dissabte 18 de gener de 2020 a les 11:00h
La sortida es farà des de l'Espai 30
C/Hondures 30

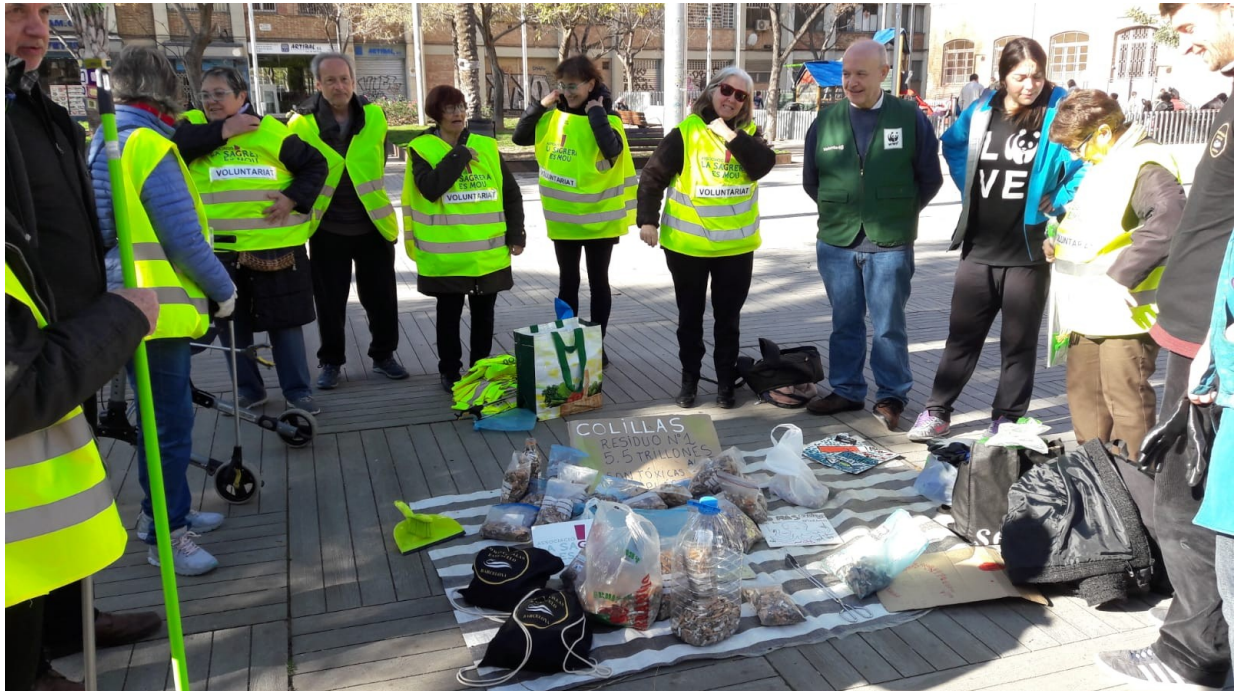
Organitza



Espai - 30 (Ateneu Sagrerenc)
C/ Hondures 28 - 30 / 08027 - Barcelona
e-mail - lasagrerasmou@gmail.com

www.lasagrerasmou.org
twitter.com/LaSagreraEsMou
facebook.com/lasagrerasmou

Cartell «Gran Burillató»



Gran burillada

3. COL·LABORACIONS

Com s'esmenta a la introducció, ha estat un any extraordinàriament diferent i atípic pel que fa a la tasca de LSEM, a causa de la pandèmia i de les restriccions que se n'han derivat.

A partir de la meitat de març moltes activitats i projectes han quedat condicionats, quan no anul·lats i tot el que suposés presència física, molt limitat: participació a unes Festes de Primavera i Festa Major de la Sagrera que s'han anul·lat; Marató TV3 2020; participació al Lip-Dub promogut per l'espai Jove Garcilaso i el Casal d'avis de la Palmera amb el suport de l'SGAE, com a continuació al projecte del 2019 Invent Musical; la col·laboració en la setmana del voluntariat de CaixaBank, etc. La majoria de reunions de junta, reunions generals, de les comissions, de celebració del novè aniversari de LSEM, etc s'han mantingut telemàticament, intentant en tot moment mantenir activa l'associació i vinculada tota la gent que s'hi mou.

DIVERSES

- Col·laboració amb el mercat solidari de joguines, organitzat per la comissió de campanya de joguines del Casal Parroquial, el dissabte 22 de febrer de 2020. Els fons obtinguts han anat destinats com en anys anterior a l'Associació "Miradas que Hablan" per la recerca de la malaltia del nostre petit veí Aitor.
- Seguim recollint taps de plàstic, que ara entreguem a la Fundació Almar, que destina els seus guanys a la recerca de la malaltia de l'Ataxia, un cop l'Associació "Miradas que Hablan" – per qui ho havíem fet en els darrers anys - va dir que ja no en recolliria més, ja que els beneficis que n'obtenia, s'havien reduït molt i ja no li sortia a compte l'esforç que suposava.
- Col·laboració amb la Xarxa d'aliments de la Sagrera: com a resposta immediata a unes necessitats creixents de moltes famílies, que van aparèixer en ple confinament estricte i que no estaven ateses pels circuits que fins aquell moment hi havia

establerts, un grup de veïnes es va organitzar espontàniament per atendre la part alimentària. LSEM hi va col·laborar des d'un principi, tant econòmicament, com en diverses fases de la gestió: recepció de trucades de demandants; voluntariat pel lliurament d'aliments a les famílies; derivació dels infants d'aquestes famílies, que podien ser ateses per la comissió de LSEM pels infants, etc

- Xerrades telemàtiques a càrrec del psicòleg i psicoterapeuta David González: 24 d'abril i 1 de maig sobre: Recursos psicològics i gestió emocional en temps de confinament i 9 de juny sobre: Com crear en nosaltres una ecologia de pensaments saludables.
- Espectacle solidari de màgia per l'ONG Health Nepal, el dia 24 de gener a l'Espai-30, a qui va anar destinada la recaptació de les 70 persones que hi van assistir i d'altres aportacions a la fila zero.
- 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.
- Per part de CaixaBank es va rebre una donació de material: armaris, bucs, arxivadors, taules, papereres, etc que han suposat una millora general per l'Espai.30 que utilitzem habitualment.
- Participació en sessions de neteja i endreça general de l'equipament Espai-30/Ateneu Sagrerenc, que utilitzem habitualment.
- Participació en la iniciativa "Connecta la Sagrera" impulsada per l'associació Exo.cat/Guifi.et que amb un conveni a formalitzar amb l'Ajuntament, tracta de donar connectivitat durant un any a 10 famílies de la Sagrera amb problemes econòmics, sense connexió a Internet i sense ordinador.



Acte Màgia ONG Nepal

 ASSOCIACIÓ
**LA SAGRERA
ES MOU**

ESPECTACLE FAMILIAR DE
MÀGIA

Acte solidari per col·laborar amb l'ONG:
HEALTH US NEPAL

 **Entrada donatiu: 3€**

També pots col·laborar amb una entrada de "fila zero"

Divendres **24 de gener** de 2020. A les **18 hores**

Lloc: Espai 30
C/Hondures, 30. BCN

Organitza: La Sagrera Es Mou



Espai - 30 (Ateneu Sagrerenc)
C/ Hondures 28 - 30 / 08027 - Barcelona
e-mail: lasagreraesmou@gmail.com

www.lasagreraesmou.org
twitter.com/LaSagreraEsMou
facebook.com/lasagreraesmou

CAMPANYA JOGUINES CRIST REI ORGANITZA:

RASTRILLO DE JOGUINES SOLIDARI

Col·labora amb el teu donatiu i emportat una joguina

22 FEBRER 11H-19H
PLAÇA JARDINS D'ELX

PER LA INVESTIGACIÓ DE LA SÍNDROME DUPLICACIÓ MECP2



A benefici de:
 **SJD**
Sant Joan de Déu
Barcelona - Hospital

www.duplicacionmcp2.es



Participació a la Taula de Governança del casal comunitari de la Sagrera

L'Ajuntament de Barcelona, conscient que el teixit social i comunitari havia estat clau a l'hora de respondre a l'emergència social causada per la covid-19, va posar a disposició d'aquestes xarxes veïnals 20 casals de barri i altres equipaments de proximitat que funcionarien com a casals comunitaris amb una borsa econòmica per cadascun d'ells per atendre les necessitats prioritàries; recursos que serien gestionats en cada casal comunitari per una Taula de Governança formada per les entitats i grups del territori que estiguin treballant sobre el terreny, així com pels serveis socials de la zona. Al nostre districte n'hi van correspondre 2, un d'ells al Casal de Barri de la Torre de la Sagrera i LSEM va participar des d'un primer moment en la seva Taula de Governança. Des d'aquí i amb ple acord de tots els seus integrants es van impulsar 3 projectes:

- La compra de material (bolquers, potets d'aliments preparats, sabó infantil llet, esponges) per a la comissió de LSEM pels infants que ha incrementat de manera important el nombre de famílies ateses, la seva freqüència de lliurament d'ajuts i l'edat dels nadons.
- La compra de material de protecció: mascaretes i gel hidroalcohòlic i desinfectant, per distribuir a famílies vulnerables ateses des de diferents iniciatives del barri, entre elles també les que ajuda LSEM.
- La posada en marxa d'un servei d'acompanyament digital, entès com un suport, un ajut de veïns amb un cert coneixement i formació, cap a veïns amb mancances per realitzar tot un seguit de tràmits telemàtics, combatent així la bretxa digital, que en temps de pandèmia i amb l'augment important de gestions que s'han de fer per aquest camí, s'està accentuant. LSEM té un paper important en aquesta iniciativa, en la qual s'ha treballat en els dos darrers mesos del 2020 i que s'espera que arrenqui al febrer del 2021.

Trobades amb altres entitats

- *Centre Bassan - acollida per a menors estrangers no acompanyats*
- *Casal de Barri Torre de la Sagrera*
- *Participació en diferents trobades telemàtiques promogudes per l'Ajuntament del Districte per tractar temes sectorials del barri: Taula comunitària per l'impacte de la Covid-19 al Districte / seguiment de la convivència a La Sagrera / millora de la neteja a La Sagrera*

Ajuts econòmics de LSEM a altres entitats

- *Associació Projecte Nana*
- *DISA / Rebot Solidari*
- *T'acompanyem*
- *Xarxa d'aliments de la Sagrera*
- *Open Arms*
- *Nova Solidaria*

Articles escrits a la revista *Tota la Sagrera* al llarg de l'any 2020:

- Banc del Temps de la Sagrera – núm. 183 – febrer 2020
- Un gran burillatò a la Sagrera – núm. 183 – febrer 2020
- Banc del Temps de la Sagrera – núm. 184 – juliol 2020
- Covadonga al nostre cor – núm. 184 – juliol 2020
- Banc del Temps de la Sagrera – núm. 185 – octubre 2020
- Sortint de la penombra – núm. 185 – octubre 2020
- Banc del Temps de la Sagrera – núm. 186 – desembre 2020

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 (1.216 seguidors), Instagram (497 seguidors) i Facebook (1.527 seguidors) que són de caràcter obert. També continua funcionant el grup de whatsapp oficial amb les persones implicades en l'associació i grups de whatsapp de diverses comissions, que aquest any han tingut una activitat molt alta, com alternativa a la impossibilitat del contacte presencial.

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, la confiança de Caixabank cap a la nostra tasca, renovada un cop més aquest any i 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.

També la *Fundació Jesús Serra* ha renovat el seu conveni amb LSEM. La seva aportació s'ha orientat enguany cap a la compra de material per part de la comissió LSEM pels infants.

6. COL·LABORACIÓ AMB EL CLUB PATÍ CONGRÉS

Ha continuat la bona entesa entre el Club Patí Congrés i LSEM. Des del 16 de juny del 2016, hi ha un acord de col·laboració entre ambdues entitats 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 el Club Patí Congrés utilitza el nou pavelló poliesportiu Camp de la Ferro, equipament que, seguint la seva invitació, vam poder visitar. A la vegada disposen d'un local al carrer Berenguer de Palou que els fa les funcions de secretaria del club. Amb els trasllats que els ha suposat tot plegat, ens han cedit dues magnífiques carpes que no utilitzen i que a LSEM els pot fer molt servei en actes al carrer.

7. RECORD

En aquest any tan complicat, ens han deixat diverses persones que han col·laborat en els darrers anys amb LSEM. El nostre més emotiu i sincer record i agraïment a Covadonga Monge, Dolores Magrans i Jordi Rodríguez.