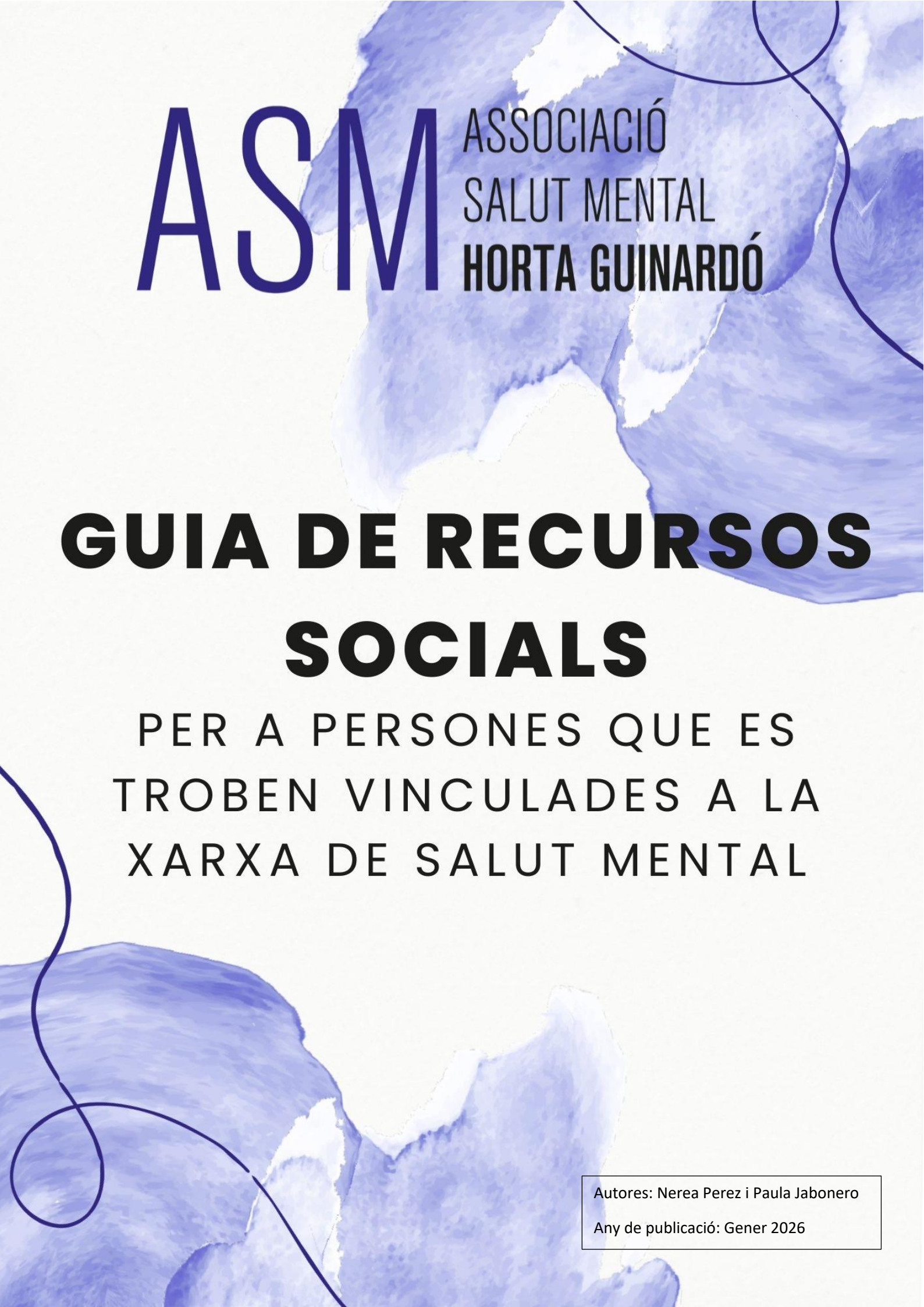




ASM ASSOCIACIÓ
SALUT MENTAL
HORTA GUINARDÓ

GUIA DE RECURSOS SOCIALS

PER A PERSONES QUE ES
TROBEN VINCULADES A LA
XARXA DE SALUT MENTAL

Autores: Nerea Perez i Paula Jabonero

Any de publicació: Gener 2026

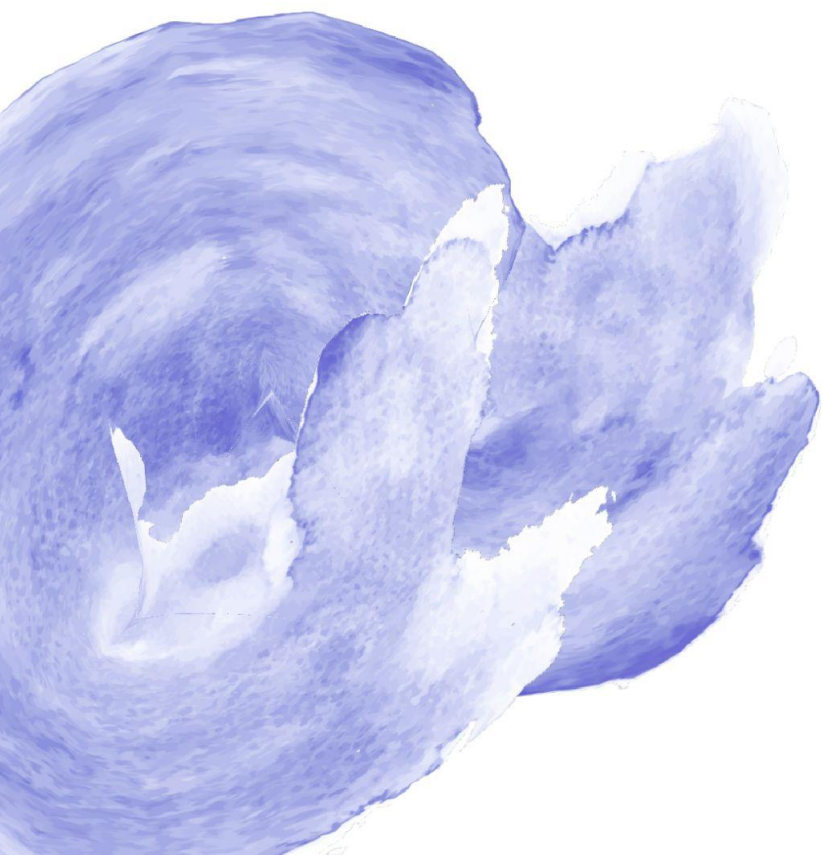
INTRODUCCIÓ

Aquesta guia presenta un recull d'informació de les principals ajudes i recursos socials més importants dins la xarxa de salut mental que les pròpies persones i famílies poden sol·licitar i ser beneficiaries. Dites ajudes i recursos, provenen de diferents òrgans gestors i nivells administratius diferents. Per aquest motiu, s'ha de tenir present que per accedir a dits beneficis es tindran en compte factors personals i familiars. Per tant, és important complir els criteris establerts per cada recurs o ajuda per tal de poder accedir al benefici sol·licitat. Si no es compleixen els criteris, serà denegat per l'administració corresponent.

La guia és el resultat d'un procés de treball de l'equip de treball social del Centre de Salut Mental Horta Guinardó amb l'objectiu de promoure l'autonomia i presa de decisions de les persones ateses dins la xarxa de salut mental. Així doncs, especificar que dita guia es troba orientada principalment a població que es troba atesa a la xarxa de salut mental del districte d'Horta-Guinardó de la ciutat de Barcelona. I per tant, majoritàriament s'especificaran aquells recursos o entitats dins de dit districte.

Guia actualitzada l'any 2025. Elaborada amb informació proporcionada per l'administració, així com també d'informació d'accés públic de cada servei, recurs o entitat descrita.

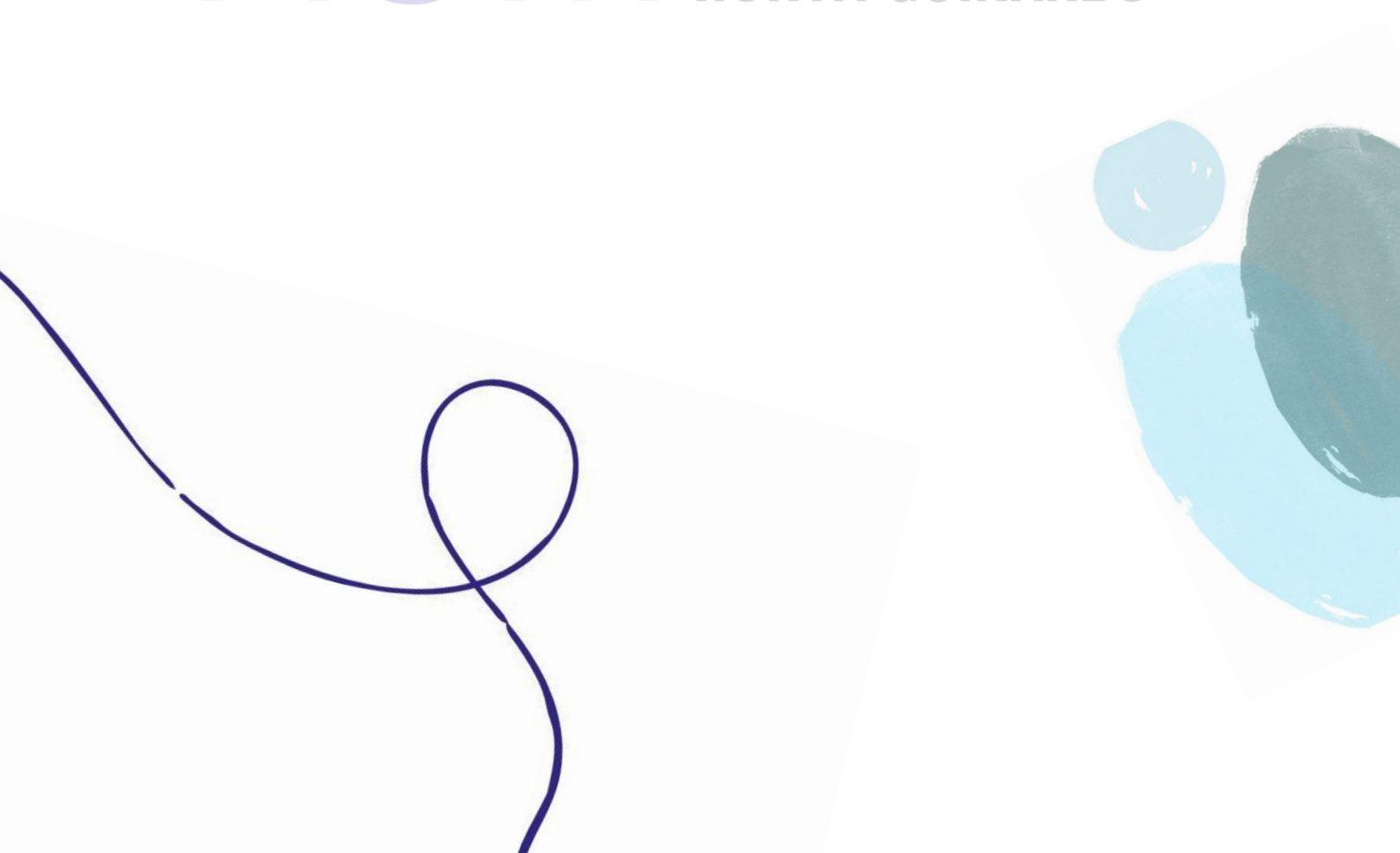
ASM ASSOCIACIÓ
SALUT MENTAL
HORTA GUINARDÓ



ÍNDEX:

1. IDENTIFICADORS DIGITALS	6
1.1. IdCAT	6
1.2. IdCAT Mòbil	6
1.3. Cl@ve	7
2. DOCUMENTACIÓ BÀSICA	8
2.1. Grau de Discapacitat	8
2.2. Grau de Dependència	10
2.3. Orientació i sol·licitud residencial i laboral	13
3. AVANTATGES EN EL TRANSPORT	14
3.1. Targeta Metropolitana	14
3.2. Targeta Daurada	17
3.3. Carnet Pensionista dels Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC)	18
3.4. Servei públic de transport especial per persones amb discapacitat	19
3.5. Targeta aparcament per a persones amb discapacitat	20
3.6. Llicència d'ocupació de reserva d'estacionament dels vehicles de persones amb discapacitat	21
4. PUNT ASSESSORAMENT ENERGÈTIC	22
5. HABITATGE	23
5.1. Recursos de la xarxa de salut mental	23
5.1.1. Llar Amb Suport	24
5.1.2. Llar Residència	25
5.1.3. Recursos Privats de salut mental	26
5.2. Recursos de l'Ajuntament de Barcelona	27
5.2.1. Borsa de Lloguer Social	27
5.2.2. Habitatge de Protecció Oficial	28
5.2.3. Ajudes de Lloguer (mensual i anual)	29
6. RECURSOS SUPORT A LA LLAR	29
6.1. Servei Atenció al Domicili (SAD)	29
6.2. Servei de Suport a l'Autonomia de la llar (PSALL)	30
6.3. Serveis Privats	30
6.4. Teleassistència	31
7. CENTRE SERVEIS SOCIALS	32
8. RECURSOS COMUNITARIS	33
8.1. Recursos comunitaris d'accés a la xarxa de salut mental	33
8.1.1. Serveis de rehabilitació Comunitària (SRC: Els 3 Turons i Unitat Funcional)	33

8.1.2.	Xarxa sense Gravetat.....	34
8.1.3.	Respir Salut Mental Fundació Salut Mental Catalunya	34
8.1.4.	Formació TeAM-P2P: Tècnic/a en Acompanyament i suport Mutu	35
8.1.5.	Clubs Socials	36
8.1.6.	Espai Situa't	36
8.1.7.	Altres recursos de la xarxa de salut mental	37
8.2.	Recursos comunitaris d'accés per a tota la població	38
8.2.1.	Centres cívics.....	38
8.2.2.	Casals de Barri	39
8.2.3.	Casals de Gent Gran	39
8.2.4.	Centre Esportiu Municipal.....	40
8.2.5.	Altres Recursos Comunitaris	40
8.3.	Recursos per a familiars	41
8.4.	Altres Recursos Relacionats amb la Salut.....	42
9.	LABORAL	43
9.1.	Suport en la cerca de feina.....	43
9.1.1.	Servei d'inserció laboral	43
9.1.2.	Prelaboral	44
9.2.	Centre Especial de Treball (CET).....	46
10.	FIGURA DE SUPORT I FUNDACIONS DE SUPORT	47



RECOMANACIONS

Abans d'iniciar gestions o tràmits, és important mantenir una bona organització de la documentació a presentar. Per aquest motiu, recomanem que cerquis un mètode d'organització que ajudi a un bon recull de la documentació. Facilem algunes idees:

- ✚ Disposar d'una carpeta per poder guardar tota la documentació i separar cada tràmit o gestió amb fundes de plàstic. Per evitar confusions o no traspaperar documentació.
- ✚ Utilitzar post-its en cada tràmit per poder recordar notes rellevants, com per exemple: "pendent d'entrega", "entregar dia ../..", "falta entregar informe", etc.
- ✚ Guardar una còpia dels documents de forma digital: ordinador, núvol, memòria usb, disc dur...

És important guardar el justificant de presentació de cada tràmit tant presencialment com online. Això facilitarà posteriorment un bon seguiment de la gestió.

Recomanem disposar d'un identificador digital per poder facilitar la gestió de tràmits telemàtics. Per aquest motiu, a continuació es facilita informació sobre els identificadors digitals i activar-los.

ASM ASSOCIACIÓ
SALUT MENTAL
HORTA GUINARDÓ

1.IDENTIFICADORS DIGITALS

L'identificador digital és un sistema de l'administració pública per tal de poder identificar-te per internet i poder fer tràmits, consultes i signatura de gestions administratives online d'una forma segura. Dits identificadors s'emeten de forma oficial per l'administració corresponent.

Es recomana poder tenir accés a un identificador digital per facilitar la tramitació i consulta de tràmits administratius.

1.1. IdCAT

L'IDCAT és un sistema d'identificador que permet identificar-te digitalment per poder realitzar la majoria de tràmits de la Generalitat de Catalunya.

Per tal de poder activar dit identificador, és requisit tenir com a mínim 16 anys d'edat i disposar d'un DNI, permís de residència, passaports o algun document identificatiu d'un país de la comunitat europea.

S'ha de sol·licitar cita pel tràmit de forma presencial a qualsevol oficina de registre de la generalitat, cita prèvia via web de la generalitat o trucant al 012.

Serà necessari que el dia de la visita portis el teu DNI o document d'identitat corresponent, el mòbil que faràs servir per l'activació de l'identificador i disposar d'un correu electrònic vàlid.

Web cita prèvia:

https://ovt.gencat.cat/carpetaciudadana360/mfe-fc-app/gsitfc/AppJava/citpre/citpre.do?reqCode=simpleSearch&set-locale=ca_ES&portalId=1

1.2. IdCAT Mòbil

L'IdCAT Mòbil és un sistema d'identificador digital per tal de poder realitzar tràmits administratius de la Generalitat de Catalunya a través de l'enviament d'una contrasenya d'un sol ús al telèfon mòbil.

Què necessito per activar-ho? DNI o TIE, targeta sanitària o MUFACE, telèfon mòbil, una direcció de correu electrònic vàlid i tenir més de 16 anys.

Si disposes de dita documentació, pots donar-te d'alta a través de la següent web d'accés i seguir els passos corresponents:

<https://www.idcatmobil.cat/idCATMobil-ES.html>

Web de suport per la tramitació IdCAT Mòbil

<https://web.gencat.cat/es/tramits/suport-tramitacio/durant-la-tramitacio/signatura-identificacio-digital/idcat-mobil/com-donar-te-alta-idcat-mobil/>

1.3. Cl@ve

La Cl@ve és un sistema d'identificador digital que dona accés als ciutadans per poder realitzar gestions i tràmits de forma online en les diferents administracions (exemple: seguretat social, soc, generalitat, agència tributaria, etc).

Com activar-ho?

- De forma presencial a l'Agència Tributaria o altres oficines de registre.
- Per internet, sol·licitant una carta al domicili
- Per internet, a través de videotrucada
- Per internet, si disposes d'un altre identificador digital o DNI electrònic

Web cita prèvia per registre PRESENCIAL de Cl@ve (Agència Tributaria)

<https://sede.agenciatributaria.gob.es/Sede/procedimientoini/GC29.shtml>

Web Cl@ve per registre per internet

<https://clave.gob.es/registro/como-puedo-registrarme>

Al registrar-te, es tindrà accés a dos sistemes de Cl@ve per accedir a tràmits i gestions:

- Cl@ve PIN: Contrasenya d'un sol ús a través d'aplicació al mòbil que podem descarregar des del Google Play o App Store.
- Cl@ve Permanente: Contrasenya que la mateixa persona escull quan es registre de forma presencial.

2. DOCUMENTACIÓ BÀSICA

2.1. Grau de Discapacitat

Què és el grau de discapacitat?

El reconeixement del grau de discapacitat permet tenir accés a les persones amb discapacitat a serveis, programes, prestacions que ofereixen els organismes públics. Únicament es podrà ser beneficiari de dits avantatges amb una valoració de grau mínim del 33%.

A qui va dirigit?

Poden sol·licitar la valoració del grau de discapacitat aquelles persones amb una malaltia física (motora o no motora), sensorial (visual, auditiva), intel·lectual o limitació en la comunicació i la parla.

Com es valora?

El grau de discapacitat es valora de forma presencial al Centre d'Atenció a la Discapacitat (CAD) per professionals especialitzats i qualificats en poder avaluar la situació de discapacitat de cada persona i resoldre el grau corresponent.

La data de citació arribarà per carta al domicili o al correu electrònic indicat en el full de sol·licitud. La incompareixença a la citació s'ha de justificar degudament per una d'aquestes causes:

- Justificant del sistema de salut: per proves, tractaments o ingressos hospitalaris.
- Justificant de compra de paquet de vacances anterior a la data de notificació de la citació.

La incompareixença injustificada procedeix a l'anul·lació del tràmit i s'haurà de sol·licitar de nou.

Resolució

La resolució del grau de discapacitat arriba per carta al domicili indicat on s'especificarà el percentatge de discapacitat valorat, si disposa de barem de mobilitat o barem de 3ra persona, i si la resolució és permanent o revisable.

Si no us trobeu d'acord amb la resolució del grau de discapacitat, es podrà realitzar una reclamació prèvia en un termini de 30 dies des de la data de notificació de la resolució del grau de discapacitat. Dita reclamació, es pot entregar a l'oficina de drets socials i inclusió del propi districte.

Targeta acreditativa de la discapacitat i Beneficis Principals

Els beneficis van en relació el percentatge de discapacitat avaluada i els barems corresponents:

- > 33%: Targeta de Transport Públic (targeta rosa, targeta daurada), Reducció IRPF, exempció impost de circulació, avantatges laborals i formatius, etc.

- > 65%: Prestació No Contributiva, Prestació per Fill a càrrec, etc.
- Barem mobilitat: Servei públic de transport especial per persones amb discapacitat (Targeta Blanca), reserva estacionament de vehicles, etc.
- Barem 3ra persona: Targeta acompanyant



ALERTA!: Aquests enllaços s'han de copiar i enganxar a internet, si no, no funcionen.

Web avantatges i beneficis grau de discapacitat majors del 18 anys:

chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dretssocials.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematics/11discapacitat/reconeixement/avantatges-majors-18.pdf

chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dretssocials.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematics/11discapacitat/DEST_columna_dreta/avantatges_persones_discapacitat.pdf

On ho sol·licito?

PRESENCIAL	TELEMÀTIC (INTERNET)
Qualsevol oficina de Drets Socials amb cita prèvia. Oficina Horta-Guinardó: Carrer de Sigüenza, 37 – 45.	Si es disposa de certificat / identificador digital
Cita prèvia al 012 o web generalitat	Sol·licitud de reconeixement o revisió del grau de la discapacitat https://web.gencat.cat/ca/tramits/tramits-temes/Reconeixement-o-revisio-del-grau-de-la-discapacitat

Com ho sol·licito?

Important: És requisit indispensable disposar de DNI o permís de residència legal en vigor per tramitar la discapacitat i estar empadronat.

Per sol·licitar la valoració de la discapacitat és necessari que entreguis:

- Full de sol·licitud: “**Sol·licitud de reconeixement o revisió del grau de la discapacitat**”. Podeu demanar el full de sol·licitud de discapacitat a qualsevol oficina de drets socials o a la treballadora social que us faci seguiment (CSMA, serveis socials, CAP...). També es pot descarregar online a la web de la generalitat.
- **Document identitat**
- **Informes mèdics** on constin les malalties. Podeu demanar els informes al CSMA, CAP, especialistes mèdics, hospital de dia, CAS...

Web per descarregar full sol·licitud grau de discapacitat

<https://web.gencat.cat/ca/tramits/tramits-temes/Reconeixement-o-revisio-del-grau-de-la-discapacitat>

IMPORTANT: És necessari disposar del lector PDF d'Adobe Acrobat per obrir el document online.

Revisió de Grau de discapacitat

El Grau de discapacitat pot ser permanent o revisable, i podrem trobar dita informació a la cara frontal de la targeta de discapacitat.

En aquells casos on el grau de discapacitat és revisable, des del Centre d'Atenció a la Discapacitat ens facilitaran cita un mes abans de la data de caducitat per poder fer la valoració.

En casos on consti un grau permanent, podrem sol·licitar una revisió del grau de discapacitat quan hagin passat dos anys des de l'última resolució o abans si hi ha canvis importants de la malaltia o nous diagnòstics afegits.

A tenir en compte:

- El Grau de Discapacitat no incapacita laboralment
- És necessari per poder accedir a diferents serveis de la xarxa de salut mental

2.2. Grau de Dependència

Què és el grau de dependència?

El grau de dependència determina el grau d'ajuda que necessita la persona en la seva vida diària. A través d'aquest grau, la persona pot optar a beneficis que ofereixin un suport en aquelles tasques o activitats diàries on mostri més dificultats.

Requisits imprescindibles

- Estar empadronat a Catalunya mínim 5 anys, dos dels últims han de ser seguits just abans de la data de sol·licitud
- Disposar de residència legal a l'Estat Espanyol

Com es valora?

El grau de dependència es valora al domicili de la pròpia persona on un professional especialitzat dur a terme unes preguntes que avaluen quina ajuda necessites, quines activitats bàsiques pots fer sol/sola i de quins suports (familiars o no familiars) disposes durant la setmana.

Es recomana que el dia de la valoració la persona estigui acompanyada d'una persona de referència.

El dia de la cita de valoració es comunica telefònicament.

Resolució

La resolució del grau de dependència arriba en format carta en el domicili indicat. En dita carta, s'especificarà el grau de discapacitat reconegut i si aquest grau és de caràcter indefinit o revisable.

Si no us trobeu d'acord amb la resolució del grau de dependència, es podrà realitzar una reclamació prèvia en un termini de 30 dies des de la data de notificació de la resolució del grau de dependència. Dita reclamació, es pot entregar a l'oficina de drets socials i inclusió del propi districte.

Graus de Dependència, PIA i beneficis

Hi ha tres graus de dependència segons l'ajuda que necessita cada persona per les activitats bàsiques del seu dia a dia:

- Grau I: dependència moderada
- Grau II: dependència severa
- Grau III: gran dependència

A partir d'aquest grau el Centre de Serveis Socials del barri es posarà en contacte amb la persona per elaborar el PROGRAMA INDIVIDUAL D'ATENCIÓ (PIA) per tal de poder escollir quins serveis o prestacions es voldran activar.

Alguns dels serveis o prestacions que la persona podrà optar son:

- Servei d'Atenció al Domicili (SAD)
- Prestació Cuidador No Professional
- Llar residència o llar amb suport de salut mental o per persones amb discapacitat
- Centre de Dia gent gran
- Centre residencial gent gran
- Teleassistència

On ho sol·licito?

PRESENCIAL	TELEMÀTIC (INTERNET)
Qualsevol oficina de Drets Socials amb cita prèvia. Oficina Horta-Guinardó: Carrer de Sigüenza, 37 – 45.	Si es disposa de certificat / identificador digital
Cita prèvia al 012 o web generalitat	Sol·licitud de reconeixement o revisió del grau de la situació de dependència https://web.gencat.cat/es/tramits/tramits-temes/Reconeixement-de-la-situacio-de-dependencia?moda=1

Com ho sol·licito?

Per sol·licitar la valoració de la dependència és necessari que entreguis:

- Full de sol·licitud: **“Sol·licitud de reconeixement o revisió del grau de la situació de dependència i el dret a les prestacions”**. Podeu demanar el full de sol·licitud de dependència a qualsevol oficina de benestar social o a la treballadora social que us faci seguiment (CSMA, serveis socials, CAP...). També es pot descarregar online a la web de la generalitat.
- **Document identitat**
- **Certificat de titularitat bancària**

A partir de l'any 2025 no es necessari adjuntar informes mèdics sempre i quan constin a la plataforma LA MEVA SALUT – CatSalut.

Atenció: A 2025 els informes de CSMA no consten automàticament al CatSalut i per tant, s'han d'afegir a la sol·licitud.

Revisió de Grau de dependència

Es podrà demanar una revisió del grau de dependència si l'estat de salut ha millorat o empitjorat o si hi ha algun error de diagnòstic.

En aquells casos que en la resolució indiqui una data de revisió, ens facilitaran cita abans de la data de caducitat per poder fer la valoració de nou.

A tenir en compte:

- La valoració del grau de dependència NO és exclusiva per a gent gran, no hi ha límit d'edat.

2.3. Orientació i sol·licitud residencial i laboral

En aquells casos on hi hagi sospita d'un doble diagnòstic: salut mental i discapacitat intel·lectual recomanem poder iniciar dos tràmits que facilitaran a la persona saber quins recursos son més adients:

1) Orientació a Serveis Residencials

Valoració on s'especificarà quin tipus de recurs residencial és el més recomanable per a cada persona i quins suports necessita.

"Sol·licitud per a l'orientació a serveis residencials per a persones amb discapacitat"

2) Orientació a Serveis diürns i recursos laborals

Valoració on s'especificarà quin tipus de recurs laboral o servei diürn és més recomanable per a cada persona tenint en compte el nivell de suport que necessita durant el dia i les activitats que pot desenvolupar:

- Centre Especial de Treball (CET)
- Servei Ocupacional d'Inserció (SOI)
- Centre Ocupacional (CO)
- Inserció laboral en empresa ordinària

"Sol·licitud de valoració per a l'orientació a serveis d'atenció diürna i sociolaborals per a persones amb discapacitat"

IMPORTANT: En ser dos tràmits molt específics, recomanem que abans d'iniciar-ho demanis visita amb la treballadora social que et fa seguiment per tal que et faciliti els fulls de sol·licitud i orienti en com presentar la sol·licitud.

A tenir en compte:

- L'Orientació ÚNICAMENT ens farà saber quins serveis son els més adequats per a cada persona. Posteriorment, si us trobeu d'acord, podeu fer la sol·licitud del servei que ens han orientat.
- S'ha de tenir reconegut un mínim d'un 33% de grau de discapacitat per poder fer aquests tràmits.

3. AVANTATGES EN EL TRANSPORT

3.1. Targeta Metropolitana

La Targeta Metropolitana és un títol de transport de tarifa reduïda pels serveis de transport públic que operen a la zona de l'àrea metropolitana de Barcelona. La Targeta Metropolitana també ofereix avantatges en espais de salut, esport, oci i cultura.

Requisits, qui ho pot sol·licitar?

Per tal de poder sol·licitar la targeta Metropolitana és necessari complir tots dos requisits:

- Majors de 60 anys o tenir una discapacitat reconeguda igual o superior al 33%.
- No sobrepassar un límit d'ingressos anuals, els quals podeu veure en el següent Link:

<https://www.amb.cat/es/web/amb/seu-electronica/tramits/detall/-/tramit/solicitud-de-la-t-metropolitana-tarjeta-rosa/17176884/11696>

Tipus de Targeta Metropolitana:

➤ Targeta Rosa Gratuïta

La targeta rosa gratuïta té una taxa de 6,20€ euros que es paga de forma anual.

- Si tens el pagament domiciliat, i les condicions són les mateixes es renovarà automàticament.
- Si no tens el pagament domiciliat, tens dos mesos per pagar-la.



➤ Targeta Rosa Reduïda

La targeta rosa reduïda no té taxa anual i s'ha de recarregar la targeta cada 10 viatges. Pots recarregar la targeta a les màquines del metro o a través d'aplicació mòbil. El cost de cada recarrega de targeta son 2,10€ per 10 viatges.



➤ Targeta Passi D'acompanyant

És un títol de transport que permet acompanyar persones amb discapacitat i necessitat de tercera persona, sense haver de pagar al transport públic dins l'àmbit de l'àrea metropolitana de Barcelona.



La poden sol·licitar les persones empadronades a qualsevol municipi de l'àrea metropolitana de Barcelona que disposin del certificat de grau de discapacitat que acredita la necessitat de tercera persona.

Té una taxa anual de 6,20€ en concepte de despeses de gestió i per l'assegurança obligatòria de viatgers.

La T-metropolitana Passi d'acompanyant està emesa a nom de la persona amb discapacitat, però la fa servir la persona que l'acompanya, en cada moment. En cas d'inspecció, cal acreditar la identitat de la persona amb discapacitat amb el DNI o el NIE.

- Si tens el pagament domiciliat, i les condicions són les mateixes es renovarà automàticament.
- Si no tens el pagament domiciliat, tens dos mesos per pagar-la.

Webs per ampliar informació sobre la targeta rosa

<https://www.tmb.cat/ca/tarifes-metro-bus-barcelona/t-metropolitana-targeta-rosa-gratuita>

<https://www.tmb.cat/ca/tarifes-metro-bus-barcelona/t-4>

<https://www.tmb.cat/ca/tarifes-metro-bus-barcelona/t-metropolitana-passi-acompanyant>

IMPORTANT!

Per totes tres targetes, s'ha de sumar el cost de la targeta física que costa 4,50 euros la primera vegada que fas la compra. És paga únicament una vegada al rebre la targeta.

Com sol·licitar-ho?

La T- metropolitana es pot sol·licitar de dues maneres:

➤ Per correu postal:

- S'ha de demanar el formulari i el sobre pertinent, a l'Oficina d'Atenció al Ciutadà (OAC) o es pot descarregar per internet.
- Aquest formulari s'ha de presentar complert amb tota la documentació requerida en el sobre específic que s'ha facilitat i presentar per correu postal.

➤ Per internet

- Si teniu identificador digital, podeu fer el tràmit a través del web de l'AMB.

Webs per demanar formulari i sobre i fer el tràmit online:

<https://www.amb.cat/web/mobilitat/titols-i-tarifes/t-metropolitana>

<https://www.amb.cat/es/web/amb/seu-electronica/tramits/detall/-/tramit/solicitud-de-la-t-metropolitana-tarjeta-rosa/17176884/11696>

<https://www.amb.cat/ca/web/amb/seu-electronica/tramits/detall/-/tramit/sol-licitud-de-la-t-metropolitana-passi-d-acompanyant/11716536/11696>

IMPORTANT!

Per la targeta Rosa Gratuïta i la Targeta Rosa reduïda el formulari és el mateix, en base els requisits de la persona enviaran la reduïda o la gratuïta.

Procés:

1. Es sol·licita la t-Metropolitana per correu o per internet.
2. S'analitza la documentació aportada.
3. El carter entrega personalment la targeta al domicili, si la persona no hi és, es deixa un avís a la bústia.
4. Es realitza el pagament (hi ha dos mesos per pagar).
5. Si no es compleixen els requisits per rebre la T-Metropolitana, es comunicarà per carta.

Avantatges

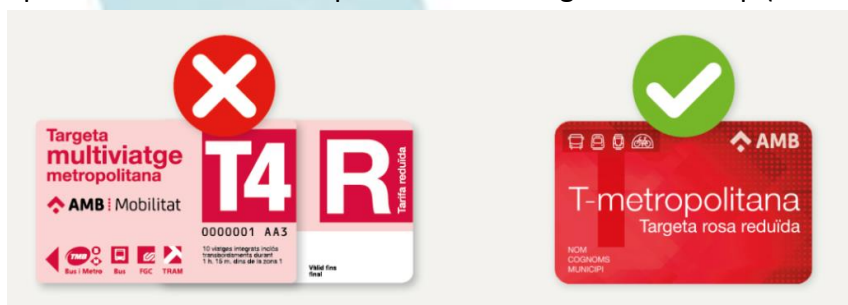
La T-Metropolitana no només ofereix avantatges pel que fa al transport públic, sinó que també ofereix descomptes i avantatges en diferents serveis (exemple: descompte en casals o centre cívic, descompte en entrades a museus....)

Web per ampliar informació del avantatges:

<https://ajuntament.barcelona.cat/personesgrans/es/t-metropolitana-tarjeta-rosa-0>

Actualització de targetes:

A partir del 29 d'octubre del 2025 les targetes amb banda magnètica ja nos es vendran. I per tant s'haurà de comprar les noves targetes amb chip (cost 4,50 euros).



Telèfon gratuït de targeta rosa: 900 700 077 de dilluns a divendres de 9h a 18h.

3.2. Targeta Daurada

La Targeta Daurada és una targeta que permet obtenir descomptes en viatges en trens AVE, mitja i llargues distàncies, RENFE, AVANT...

Qui ho pot sol·licitar?

Per tal de poder sol·licitar la targeta rosa és necessari complir dit requisit:

- Majors de 60 anys o tenir una discapacitat reconeguda igual o superior al 33%.

Com sol·licitar-ho?

Es pot sol·licitar de forma presencial en les taquilles de les estacions de tren. La renovació és pot tramitar per internet.

La targeta té una validesa de 1, 2 o 3 anys, a escollir per la pròpia persona.

Preu

Validesa	1 any	2 anys	3 anys
Preu	6 euros	12 euros	15 euros

Webs de renovació de la targeta daurada:

<https://www.renfe.com/es/es/viajar/prepara-tu-viaje/descuentos/mayores-de-60>

Telèfon targeta daurada: 912 320 320.

3.3. Carnet Pensionista dels Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC)

El Carnet de Pensionista dels FGC és un carnet que permet viatjar gratuïtament o adquirir bitllets amb descompte per:

- Línies de ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya
- Línies del metro i autobús de l'Àrea Metropolitana i Trambaix i Trambesòs

Qui ho pot sol·licitar?

Per tal de poder sol·licitar el carnet de pensionista has de complir els següents requisits per poder optar a un dels dos carnets de pensionista:

CARNET A	CARNET B
• Majors de 65 anys pensionistes o menors de 65 anys amb grau de discapacitat igual o superior al 33%. • Empadronat a la demarcació de Barcelona • Ingressos INFERIORS a l'Indicador Públic de Renda d'Efectes Múltiples (IPREM).	• Majors de 65 anys pensionistes o menors de 65 anys amb grau de discapacitat igual o superior al 33%. • Empadronat a la demarcació de Barcelona • Ingressos SUPERIORS a l'Indicador Públic de Renda d'Efectes Múltiples (IPREM).

Indicador Públic de Renda d'Efectes Múltiples (IPREM) 2025:

- L'IPREM mensual, 600,00 euros.
- L'IPREM anual (14 pagues), 8.400,00 euros

IMPORTANT!

Les persones que superin el **doble** de l'IPREM no poden gaudir del carnet de pensionista d'FGC encara que compleixin els altres requisits.

Com sol·licitar-ho?

Recomanem fer el tràmit sol·licitant cita prèvia a l'Oficina de Confecció de Carnets de Pensionista d'FGC ubicat al Carrer de l'Avenir, 6, 08006 Barcelona. Per tal que us indiquin documentació a aportar i omplir full de sol·licitud corresponent.

Webs cita prèvia

<https://webcitaprevia.es/citasWeb.fgc/citas.php?Lang=1>

Web per ampliar informació sobre el Carnet de Pensionista de FGC

<https://www.fgc.cat/carnet-de-pensionista/>

3.4. Servei públic de transport especial per persones amb discapacitat

Aquest tràmit permet a les persones amb mobilitat reduïda, accedir al servei per sol·licitar el desplaçament en autobús o taxi adaptat a banda del transport públic regular.

IMPORTANT!

Es indispensable realitzar el tràmit prèviament a sol·licitar el transport adaptat. Aquest tràmit us facilitarà un número identificador que permetrà sol·licitar el transport adaptat. Anteriorment s'utilitzava la targeta blanca, en l'actualitat ja no existeix.

Qui ho pot sol·licitar?

Ho poden sol·licitar aquelles persones empadronades a Barcelona, que tinguin reconeguda la discapacitat i la mobilitat reduïda.

Com sol·licitar-ho?

Tant la primera sol·licitud com la renovació d'aquest tràmit es pot realitzar de 3 maneres diferents:

➤ Presencialment

S'ha de demanar cita a una Oficina d'Atenció al Ciutadà (OAC), i presentar la **"SOL·LICITUD DE L'ALTA AL SERVEI DE TRANSPORT ESPECIAL"**.

ALERTA!: Aquests enllaços s'han de copiar i enganxar a internet, si no, no funcionen.

Web per sol·licitud:

chrome-
extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/https://www.bcn.cat/recursos/tramits/Serveis_socials/impd/STE/SOL_AltaSTE_CAT.pdf

➤ Per telèfon

Es pot contactar amb el 010 i facilitar les dades de la persona que utilitzarà el servei de transport.

➤ Per internet

A través del següent enllaç on també podeu ampliar informació:

<https://seuelectronica.ajuntament.barcelona.cat/oficinavirtual/es/tramit/20190001346>

Un cop feta la sol·licitud l'ajuntament donarà resposta al tràmit per carta en un termini màxim de 6 mesos des de que finalitza el període de la sol·licitud, si no es rep resposta la sol·licitud s'entén que queda denegada. En cas de que la sol·licitud quedi aprovada a la carta apareixerà el número d'usuari i la data de la següent renovació.

Un cop realitzat aquest tràmit ja es podrà sol·licitar el transport especial.

ALERTA!: Aquests enllaços s'han de copiar i enganxar a internet, si no, no funcionen.

Web per ampliar informació del transport especial:

chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.bcn.cat/recursos/tramits/Serveis_socials/impd/STE/IMPD_STE_CAS.pdf

3.5. Targeta aparcament per a persones amb discapacitat

Aquest tràmit permet a les persones amb discapacitat i mobilitat reduïda reconeguda, demanar una targeta personal i intransferible, que permet al titular circular i aparcar, tant com a conductor/a o passatger/a a qualsevol lloc de Catalunya, Espanya o Unió Europea.

Qui ho pot sol·licitar?

Aquest tràmit ho pot sol·licitar la persona amb discapacitat tant com a titular conductor/a, tant com a titular no conductor/a. S'han de complir un requisits indispensables que podeu trobar a l'enllaç de més endavant.

Com sol·licitar-ho?

➤ Presencialment

S'ha de demanar cita a una Oficina d'Atenció al Ciutadà (OAC), i presentar la documentació requerida. Si és un duplicat s'ha de demanar cita a l'Institut Municipal de Persones amb Discapacitat.

Web cita prèvia Oficina d'Atenció al Ciutadà (OAC)

<https://seuelectronica.ajuntament.barcelona.cat/oficinavirtual/ca/tramit/20230001668>

Web cita prèvia l'Institut Municipal de Persones amb Discapacitat

https://guia.barcelona.cat/ca/detall/institut-municipal-de-persones-amb-discapacitat_92086014640.html

➤ Per telèfon

Es pot contactar amb el 010 i facilitar les dades de la persona que serà titular de la targeta.

- Per internet

A través del següent enllaç, on també podeu ampliar informació:

<https://seuelectronica.ajuntament.barcelona.cat/oficinavirtual/ca/tramit/20230001619>

3.6. Llicència d'ocupació de reserva d'estacionament dels vehicles de persones amb discapacitat

Aquest tràmit permet a les persones amb discapacitat i dificultats en la mobilitat, tenir un estacionament individual de vehicles proper al domicili, lloc de treball o d'estudi.

Qui ho pot sol·licitar?

Ho poden presentar aquelles persones amb discapacitat i mobilitat reduïda, tant si son conductores com no. També es pot demanar en el cas de transport col·lectiu per a persones amb discapacitat.

Com sol·licitar-ho?

- Presencialment

S'ha de demanar cita a una Oficina d'Atenció al Ciutadà (OAC), presentar la documentació requerida, la "sol·licitud de llicència d'ocupació de la via pública" i "fitxa d'ocupació de la via pública".

- Per internet

A través del següent enllaç, on també podeu ampliar informació de requisits i sol·licituds:

<https://seuelectronica.ajuntament.barcelona.cat/oficinavirtual/ca/tramit/20150001197>

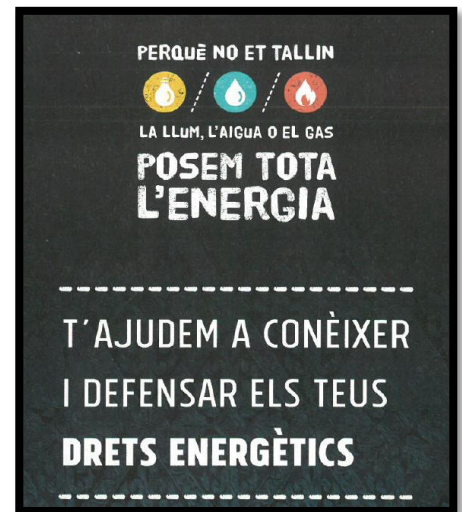
Web cita prèvia Oficina d'Atenció al Ciutadà (OAC):

<https://seuelectronica.ajuntament.barcelona.cat/oficinavirtual/ca/tramit/20230001668>

4. PUNT ASSESSORAMENT ENERGÈTIC

El punt d'assessorament energètic (PAE) és un servei de l'Ajuntament de Barcelona que ens ofereix atenció e informació en relació els nostres drets energètics:

- Consultes sobre talls de subministraments
- Consultes i orientació sobre avisos d'impagaments de subministraments
- Assessorament sobre les factures de la llum, aigua i gas que tens contractat.
- Informació sobre com reduir la despesa energètica a casa.
- Sol·licitar el bo social.



Què és el bo social?

El bo social és un descompte de les factures de subministraments per col·lectius vulnerables. El descompte va en funció de la situació econòmica de cada persona. A través del punt d'assessorament energètic (PAE) us informaran si podeu ser beneficiaries de dit descompte.

Web per ampliar informació sobre el bo social:

<https://www.habitatge.barcelona/ca/serveis-ajuts/drets-energetics/demana-la-bonificacio-del-bo-social>

Com sol·licitar informació o cita prèvia?

Podeu contactar amb el PAE a través:

- ✚ Telèfon: 93 000 80 54
- ✚ Correu Horta-Guinardó: paehg@bcn.cat. Tenir en compte que cada districte disposa d'un correu diferent de contacte al punt d'assessorament energètic. Si us trobeu en un altre districte, podeu trobar el contacte pertinent a la següent web:

Web per ampliar informació sobre el punt d'assessorament energètic (PAE)

<https://www.habitatge.barcelona/ca/serveis-ajuts/drets-energetics/els-punts-dassessorament-energetic>

5. HABITATGE

5.1. Recursos de la xarxa de salut mental

Dins de la xarxa de salut mental, es pot accedir a dos tipus de recursos d'habitatge: Llar amb Suport i Llar Residència. Aquest dos recursos es diferencien pel grau d'autonomia de la persona.

Requisits

Per tal de poder tenir dret d'accés a alguna de les dues tipologies de recursos d'habitatge, s'han de complir uns requisits indispensables:

- Estar reconegut d'un grau de discapacitat on consti en la resolució un mínim del 33% en allò que fa referència a un Trastorn Mental Sever.
- Tenir menys de 65 anys el moment d'accedir al recurs
- Disposar de la valoració del grau de dependència
- Cinc anys residint a Catalunya, i dos anys han de ser immediatament anteriors a la data de presentació de la sol·licitud.
- No requerir atenció sanitària continuada
- Estar abstinent de consums de tòxics

Com es sol·licita?

Si dits requisits es compleixen, es podrà demanar a la treballadora social de referència iniciar la sol·licitud d'accés als Serveis d'Habitatges per a persones amb problemàtica Social derivada de malaltia mental. Aquest tràmit únicament es pot realitzar a través de la treballadora social de salut mental de referència (CSMA, hospitalització de llarga durada,). La qual, també ens ajudarà i orientarà en relació a quin dels dos recursos és més adequat accedir: llar amb suport o llar residència.

És important saber que únicament ens podrem anotar a la llista d'uns dels dos recursos: llar amb suport o llar residència. Tot i això, no son recursos necessàriament definitius ja que podrem tenir l'opció de sol·licitar un canvi de recurs mentre es compleixin els requisits.

Quin cost tenen aquests recursos d'habitatge?

Tant les llars amb suport com les llars residències tenen un COPAGAMENT. Aquest copagament no és igual per a totes les persones que accedeixen a la llar i es calcula a través de la "Calculadora PIA" de la Generalitat de Catalunya on es valoren els ingressos de cada individu i ens indica el cost que ha d'assumir cada persona per la plaça.

Quin és el procés?

El procés a seguir per tenir accés a aquest tipus de recursos és el següent:

- 1) La Treballadora Social de referència entrega la sol·licitud d'accés als Serveis d'Habitatges per a persones amb problemàtica Social derivada de malaltia mental + informe clínic i social. Dit document s'ha de signar tant per la treballadora social, psiquiatre i persona que fa la petició de recurs.
- 2) S'incorpora a la persona a la llista d'espera.
- 3) Proposta de plaça de llar amb suport o llar residència, que ens ho comunicarà la treballadora social referent.
- 4) Entrevista de valoració en la llar i entrega documentació (informes)
- 5) Decisió d'accés a la plaça: és important tenir en compte que l'última decisió d'accés a la plaça de llar amb suport o llar residència és del propi centre que valora a la persona.
- 6) Proposta de data per poder accedir a la plaça de llar amb suport o llar residència.

Quin temps d'espera hi ha per poder accedir?

No podem concretar un temps d'espera per poder accedir a una plaça de llar amb suport o llar residència.

L'accés a la xarxa d'habitatge de salut mental NO va per ordre de llista, sinó per prioritat i situació de vulnerabilitat de cada cas.

Es poden portar animals?

Actualment, per tipologia de recurs en general NO es poden tenir animals en aquests habitatges.

5.1.1. Llar Amb Suport

La Llar amb suport són habitatges on viuen unes tres o quatre persones amb un suport extern de forma puntual entre setmana. Són pisos on la persona disposa d'un bon nivell d'autonomia per a les tasques diàries i necessiten una supervisió professional pel seu procés d'autonomia i integració social. Podríem dir que és un recurs intermedi entre una vida autònoma al domicili i una llar residència.

El tipus d'habitacions en una llar amb suport són majoritàriament compartides i algunes individuals.

En la zona Nord (Districte Horta-Guinardó), podem tenir accés a les següents llars amb suport:

- Llar amb Suport de la Fundació els 3 Turons
- Llar amb Suport d'AREP
- Llar amb Suport Pi Molist

Tot i això, també es pot ocasionar de manera puntual una proposta de llar amb suport fora de la nostra zona. I per tant, tenir la possibilitat d'accedir a una llar amb suport de qualsevol districte de Barcelona ciutat.

5.1.2. Llar Residència

La Llar Residència son habitatges amb una atenció professional permanent. Les persones usuàries de la llar residència tenen cobert tots els àpats, supervisió en la higiene personal, suport i supervisió per la presa de la medicació i recordatori de les visites mèdiques.

Per mantenir l'autonomia, les persones usuàries han de realitzar algunes tasques en la llar residència, com per exemple: posar la taula, rentadores, fer-se el llit, organització de la pròpia habitació.... Amb el suport i supervisió professional.

Des de la Llar Residència es realitzen activitats per afavorir l'activació i la socialització durant el dia. Però també es promou fer activitats comunitàries fora del centre.

És important emfatitzar que no és un espai hospitalari i, per tant, les persones usuàries de la llar residència poden sortir i entrar lliurement del centre. Respectant els horaris dels àpats i de descans. Existeix flexibilitat per dormir fora algun dia a la setmana, dinar fora amb familiars o companys, passar dies de vacances fora del centre, etc, sempre que sigui pactat amb els professionals de la residència.

El tipus d'habitacions en una llar residència son compartides.

En la zona Nord (Districte Horta-Guinardó), podem tenir accés a les següents llars residències:

- Llar Residència Unitat Polivalent Barcelona Nord
- Llar Residència La Ginesta
- Llar Residència Dr. Pi i Molist

Tot i això, també es pot ocasionar de manera puntual una proposta de llar residència fora de la nostra zona. I per tant, tenir la possibilitat d'accedir a una llar residència de qualsevol districte de Barcelona ciutat.

5.1.3. Recursos Privats de salut mental

També podem trobar recursos d'habitatge de salut mental en la xarxa privada, i pot ser una bona opció per aquelles persones que econòmicament poden assumir el pagament de les places privades.

A continuació, es facilita informació d'alguna de les llars amb suport i llars residències de salut mental amb gestió privada:

LLAR AMB SUPORT	Pere Claver	autonomia@pereclaver.org 93 442 39 03	https://www.pereclaver.org/serveis-socials/habitatge/
LLAR AMB SUPORT	Les Corts Fundació CHM salut mental	93 445 44 84 sad@fchmsm.com	https://www.grupchmsm.com/fchmcorts/habitatges-amb-supervisio/
LLAR AMB SUPORT	ARAPDIS	934154617	https://www.arapdis.org/que-fem/pisos-terapeutics/

LLAR RESIDÈNCIA	Llar residència Gràcia Grup ATRA	93 461 57 62	https://www.grupatra.org/servei/llar-residencia-gracia/
LLAR RESIDÈNCIA	ARAPDIS	934154617	https://www.arapdis.org/que-fem/residencia-assistida/
LLAR RESIDÈNCIA	Llar-Residència Casa Marquès Salut Mental. Terrassa, Vallès Occidental	93 731 03 86	https://www.fundaciovallparadis.cat/es/llar-residencia-casa-marques-salud-mental
LLAR RESIDÈNCIA	Llar residència Sant Jordi Vallès. La Roca del Vallès, Vallès Oriental.	938422965/ 937683920 santjordi18@gmail.com	https://salutmentalsantjordi.cat/
LLAR RESIDÈNCIA	Llar Residència El Maresme. Mataró	931443355 / 631 364 749	https://upimir.com/project/llar-residencia-maresme
LLAR RESIDÈNCIA	Llar Residencial "Sant Jordi". Castelldefels	936 642 897 Lresidencialsantjordi@outlook.es	https://llarresidencial-santjordi.com/

5.2. Recursos de l'Ajuntament de Barcelona

Cada districte de Barcelona disposa d'una Oficina d'Habitatge. En dita oficina, es facilita informació en relació a diferents ajudes al lloguer i habitatge, així com també assessorament en matèria legal.

5.2.1. Borsa de Lloguer Social

La Borsa de lloguer social de Barcelona gestionada per la Xarxa d'Oficines de l'Habitatge ofereix lloguer a preus assequibles per facilitar l'accés a l'habitatge. La Borsa de lloguer és la medidora dels acords de contracte entre els propietaris i possibles llogaters.

La inscripció a la borsa de lloguer social es pot realitzar en qualsevol moment de l'any. Un cop realitzada la inscripció, es tindrà accés a un espai web ("portal de pisos disponibles") per cercar els pisos de lloguer disponibles i poder sol·licitar una petició de visita del pis.

The screenshot shows the website of the Consorci de l'Habitatge de Barcelona. At the top, there are logos for Generalitat de Catalunya and Ajuntament de Barcelona, along with language options 'cat' and 'cast'. The main header is red with the text 'Consorci de l'Habitatge de Barcelona'. Below this, the page is titled 'Borsa d'Habitatges de Lloguer de Barcelona'.

The search interface consists of several dropdown menus and input fields on a red background:

- Districte:** Tots
- Preu (€/mes):** entre [] i []
- Superfície (m²):** entre [] i []
- Habitacions:** entre [] i []
- Mobiliari:** Tots
- Ascensor:** Tots
- CERCAR** button with a magnifying glass icon.

To the right of the search fields is a small image of a kitchen. Below the search fields is a link 'Imprimir llistat' with a printer icon.

Below the search interface, there are two property listings, each with a kitchen image, details, and a 'Veure la fitxa' button:

Ref.	Districte	Habitacions	Mobles	Ascensor	Superfície (m²)	Visita	Preu
BAR-88631	Gràcia	1 doble	Buit	No	30	pendent de programar	550,00 €/mes
BAR-88595	Sant Martí	3 (1t + 1d + 1i)	Semimoblat	Sí	62	realitzada	780,00 €/mes

És important tenir en compte que per poder accedir a la borsa de lloguer social s'han de complir els requisits econòmics establerts pel Consorci de l'Habitatge de Barcelona i has d'estar empadronat a la ciutat de Barcelona.

Web per ampliar informació i requisits sobre la borsa de lloguer social:

<https://www.consorcihabitatge.barcelona/ca/acces-lhabitatge/borsa-dhabitatge-de-lloguer-de-barcelona>

Per demanar cita prèvia, es pot sol·licitar cita al 010 o a través del web:

<https://seuelectronica.ajuntament.barcelona.cat/oficinavirtual/ca/tramit/20250001732>

5.2.2. Habitatge de Protecció Oficial

L'Ajuntament de Barcelona ofereix un Parc Públic d'Habitatges per garantir a la ciutadania el dret a l'habitatge. Aquests habitatges poden ser destinats per lloguer social, dret a superfície (compra), per a gent gran, etc.

Per tal de poder accedir a les diferents promocions d'habitatge s'ha d'estar inscrit en el Registre de Sol·licitants d'Habitatges amb Protecció Oficial de Barcelona (HPO). A més, s'han de complir altres requisits d'específics a nivell econòmic per tal de poder-se inscriure.

L'accés a dits habitatges és per sorteig o criteris de vulnerabilitat. Una vegada inscrits, us arribaran comunicats de noves promocions d'habitatge dels quals et pots inscriure en el sorteig si t'interessa la promoció.

Informació i Plànol de noves promocions d'habitatge públic de Barcelona:

<https://www.habitatge.barcelona/ca/acces-a-habitatge/parc-public-habitatges>

És important tenir present que la renovació de petició als habitatges de protecció oficial s'ha de fer de forma anual. Anualment, es rebrà una carta per confirmar si es vol seguir anotat al registre de Sol·licitants d'Habitatges amb Protecció Oficial de Barcelona. Si no es retorna dita carta en el temps indicat, quedarà anul·lada la nostre sol·licitud i hauréu d'iniciar els tràmits de registre de nou.

Recomanem que si et mostres interessat en dits habitatges, demanis cita prèvia al 010 o a al web per tal d'ampliar informació.

Web cita prèvia Oficines de l'Habitatge de Barcelona

<https://seuelectronica.ajuntament.barcelona.cat/oficinavirtual/ca/tramit/20250001732>

5.2.3. Ajudes de lloguer (mensual i anual)

El Consorci de l'Habitatge de Barcelona ofereix ajuts econòmics per poder fer front a les dificultats de pagament del lloguer de l'habitatge.

A través de la pàgina web del consorci d'habitatge podràs trobar informació sobre les ajudes de lloguer actives, els seus requisits, terminis de presentació de la sol·licitud i quanties:

<https://www.consorcihabitatge.barcelona/ca/ajuts/ajuts-al-lloguer>

Es recomana poder demanar cita prèvia per poder ampliar informació i saber si podem ser beneficiaris d'algunes d'aquestes ajudes, a través del 010 o del web.

Web cita prèvia Oficines de l'Habitatge de Barcelona

<https://seuelectronica.ajuntament.barcelona.cat/oficinavirtual/ca/tramit/20250001732>

6. RECURSOS SUPORT A LA LLAR

6.1. Servei Atenció al Domicili (SAD)

El Servei d'Atenció Al Domicili és un dels beneficis als quals pots tenir accés si tens reconegut el grau de dependència.

En relació al Grau de Dependència que tinguis reconegut (Grau I, Grau II o Grau III), et correspondrà unes hores específiques d'atenció al domicili les quals van dedicades a oferir suport en aquelles tasques de la llar que ens trobem més limitats. Com per exemple, s'ofereix suport per les compres, organització dels àpats, neteja, higiene personal, suport en els hàbits de vida quotidiana, etc.

El Servei d'Atenció Al Domicili pot ser gratuït o de copagament en funció dels ingressos de cada persona.

Com sol·licitar-ho?

És imprescindible tenir reconegut el grau de dependència per poder a sol·licitar el Servei d'Atenció al Domicili.

Una vegada disposes del grau de dependència i voleu activar l'atenció al domicili, haureu de contactar amb el vostre centre de serveis socials de referència del barri. Des del centre de serveis socials acordareu quin tipus d'ajuda necessiteu al domicili, quantes hores us donaran d'atenció i en quines tasques vols que et donin ajuda. Aquest acord amb serveis socials s'anomena PIA: Programa Individual d'Atenció.

Contacte Centre de Serveis Socials: 900922357

6.2. Servei de Suport a l'Autonomia de la llar (PSALL)

El Servei de Suport a l'Autonomia de la llar és un servei que s'ofereix al domicili de la persona per potenciar i ajudar amb l'autonomia de la persona. Es treballen aquells aspectes de la vida diària (hàbits saludables, tasques de la llar, organització, etc) per tal que la persona pugui viure en el seu domicili d'una forma més independent.

Per poder accedir al SALL s'han de complir uns requisits específics que aconsellem que consulteu a la vostra Treballadora Social de referència.

6.3. Serveis Privats

Tenir en compte que també existeix la possibilitat de poder contractar serveis privats al domicili per tal que ens ajudin a la neteja, certes tasques de la llar, acompanyaments, etc.

Per aquest motiu, si disposem de recursos econòmics per poder pagar-ho, el servei privat és una bona opció en casos on necessitem complementar l'ajuda pública del domicili ja que les hores de suport ens son insuficients, o per que valorem que una empresa privada ens ofereix major llibertat per escollir les hores que necessitem de suport a casa, les tasques que concretament volem de suport, etc.

Per poder tenir informació sobre les empreses i serveis privats que ajuden a domicili, recomanem demanar informació a l'ESPAI BARCELONA CUIDA on us poden facilitar un llistat d'aquests serveis privats de suport al domicili.

Contacte **ESPAI BARCELONA CUIDA:**

Direcció: Carrer de Viladomat, 127, L'Eixample, 08015 Barcelona

Telèfon: 934 13 21 21

Mail: barcelona.cuida@bcn.cat

6.4. Teleassistència

El teleassistència és un servei que dona una cobertura les 24h el qual ofereix atenció telefònica en cas de necessitat o urgència. Des d'aquí, es poden activar els recursos de salut (emergència, bombers...), avisar a les famílies o persones de contacte o fer una atenció telefònica en base a la valoració dels professionals del servei.

La persona disposa d'una "medalla", la qual pot activar en cas d'urgència. A través d'un aparell instal·lat a casa, es comunicaran els professionals per saber quina és l'emergència i decidir com actuar.

Qui pot accedir?

Poden accedir les persones que compleixen aquests requisits:

- ✓ Majors de 75 anys.
- ✓ Menors de 75 anys amb un grau de dependència i discapacitat on consti: barem de necessitat de tercera persona o barem de mobilitat.
- ✓ Padró a la ciutat de Barcelona
- ✓ Viure sol o amb altres persones d'edat avançada o amb discapacitat/dependència

Existeixen algunes excepcions que podeu consultar amb la treballadora social de referència.

Com es pot sol·licitar?

El servei de teleassistència es pot sol·licitar a la treballadora social del vostre Centre d'Atenció Primària o a la treballadora social del vostre Centre de Serveis Socials.

Web per ampliar informació sobre el teleassistència

<https://ajuntament.barcelona.cat/personesgrans/es/teleasistencia>

Informació trucant al 010

7. CENTRE SERVEIS SOCIALS

Els centres de serveis socials de Barcelona es distribueixen per barri. En aquests centres es poden sol·licitar diferents ajudes o serveis, que no es poden demanar en altres centres. Com per exemple, es pot sol·licitar:

- Informació i ajuts econòmics.
- Ajuda a domicili.
- Ajuda amb l'alimentació: menjador social, àpats a domicili....
- Informació i tràmits d'accés a centres residencials o centres de dia per a gent gran.
- Etc.

Com hem vist al llarg de la guia, hi ha recursos o ajudes que s'han de tramitar al centre de serveis socials corresponent. Per aquest motiu, recomanem que tingueu coneixement de quin centre de serveis socials és el vostre de referència. En el districte Horta-Guinardó trobem els següents centres:

Centre serveis socials el Carmel

- Carrer del Santuari, 27, Horta-Guinardó, 08032 Barcelona

Centre Serveis Socials Horta

- Carrer de Santes Creus, 8, Horta-Guinardó, 08031 Barcelona

Centre Serveis Socials Vall Hebron

- Av. del Cardenal Vidal i Barraquer, 45, Horta-Guinardó, 08035 Barcelona

Centre de Serveis Socials Guinardó

- Ronda del Guinardó, 113, Horta-Guinardó, 08041 Barcelona

Centre de Serveis Socials Baix Guinardó

- Carrer de Lepant, 387, Horta-Guinardó, 08025 Barcelona

El telèfon de contacte és el 900.922.357 per tal de poder demanar cita prèvia en qualsevol centre de serveis socials.

Si no tenim coneixement de quin centre de serveis socials ens correspon, podeu fer la consulta a través de la següent web:

<https://ajuntament.barcelona.cat/serveissocials/ca/canal/quin-centre-de-serveis-socials-em-correspon>

8. RECURSOS COMUNITARIS

A continuació mostrarem diversos recursos comunitaris del districte d'Horta-Guinardó, tant recursos específics de la xarxa de salut mental, com recursos accessibles a tota la població.

8.1. Recursos comunitaris d'accés a la xarxa de salut mental

Els següents recursos són indicats per a persones que realitzen seguiment en els Centres de Salut Mental d'Adults. En aquest espai facilitem informació dels recursos, però aconsellem visitar a la Treballadora Social del CSMA per assegurar el recurs adient per a cada persona en funció de les seves necessitats.

8.1.1. Serveis de rehabilitació Comunitària (SRC: Els 3 Turons i Unitat Funcional)

Dintre dels recursos de salut mental trobem els serveis de rehabilitació comunitària. Aquests serveis de rehabilitació comunitària (SRC), són uns dispositius sanitaris que tenen per objectiu realitzar activitats enfocades a una millora psicosocial de la persona en el seu entorn. Permeten tenir una estructura en el dia a dia i assegurar una integració en la comunitat.

Aquests dispositius estan sectoritzats, això implica que cada districte de Barcelona té un SRC assignat. En el cas del districte d'Horta-Guinardó, ens toca el SRC de la Fundació els 3 Turons.



La Fundació els 3 Turons disposa de dos SRC diferenciats, el de joves fins els 29 anys i el d'adults dels 30 anys cap endavant. En tots dos centres realitzen activitats enfocades a una millora en l'autonomia i una inserció en la comunitat.

La Unitat Funcional d'Habitatge pertany a l'entitat CPB Serveis Assistencials. El seu model de Servei de Rehabilitació Comunitària està enfocat a l'autonomia de la persona dintre de l'habitatge. Les activitats que realitzen a la unitat funcional d'habitatge està enfocada a que la persona dintre del seu habitatge assoleixi el major grau d'independència i estructura, tant si viu sol, com en companyia.



Fundació els 3 Turons SRC JOVES

- Servei Joves C/Pintor Casas 22, 08031 Barcelona, 93 215 83 25

Fundació els 3 Turons SRC ADULTS

- Servei de Rehabilitació Comunitària: C/Fastenrath 208-212, 08032 Barcelona, 93 429 32 10

Unitat Funcional d'Habitatge CPB

- C/ Consell de Cent 118, 2n. 2a. 08015 Barcelona, 93 424 65 87

Qui em pot derivar?

Per realitzar les derivacions a aquests 3 centres les ha de realitzar la Treballadora Social del CSMA, qui acabarà de valorar la idoneïtat de la persona a cada servei.

IMPORTANT!

El SRC de Joves de la Fundació els 3 Turons NO està sectoritzat i la Unitat Funcional d'habitatge del CPB tampoc, això implica que qualsevol persona que hi visqui a Barcelona pot assistir.

Els SRC són incompatibles entre ells, això implica que només es pot assistir a un dels tres serveis explicats anteriorment. Tot i que hi ha altres SRC, nosaltres indiquem aquells que es poden derivar des del districte Horta-Guinardó.

8.1.2. Xarxa sense Gravetat

La xarxa sense gravetat genera espais de trobada entre persones que estan en contacte amb l'àmbit de la salut mental i persones que no. Aquests espais es generen a través d'activitats variades que es realitzen en diferents espais de la ciutat de Barcelona.



sense gravetat
xarxa d'espais de trobada,
art i experimentació

Qui em pot derivar?

Per poder assistir a les diferents activitats proposades només cal que la persona interessada contacti amb els referents del servei.

Web per ampliar informació sobre els tallers:

<https://redsingravedad.org/ca/tallers/>

Per més informació o reservar activitats:

info@redsingravedad.org

613 000 541 / 661 628 286

8.1.3. Respir Salut Mental Fundació Salut Mental Catalunya

Des de Salut Mental Catalunya ofereixen un Programa RESPIR SORTIDES per a persones majors de 18 anys amb diagnòstic de salut mental.



SalutMental
Catalunya

Es realitzen sortides al llarg de l'any, amb una duració de cap de setmana o de 5 dies en èpoques d'estiu o setmana santa. S'organitza amb un grups reduït d'unes 10 persones acompanyats de referents especialitzats, i les sortides son en el territori Català.

Com puc apuntar-me?

Derivació a través de la teva treballadora social de referència, amb la qual ompliràs la documentació necessària per apuntar-te i entregar-ho a la Fundació Salut Mental Catalunya.

Tindràs una primera entrevista de valoració amb la referent del RESPIR SORTIDES per tal d'explicar-te el funcionament de les sortides, resoldre dubtes, etc.

Important tenir en compte que abans de poder apuntar-nos a alguna sortida de 5 dies, prèviament hauràs d'haver assistit a una sortida de cap de setmana. Per així conèixer bé el funcionament de les sortides i valorar si estem preparats per sortides més llargues.

Contacte del Programa RESPIR SORTIDES

Raquel Arilla: raquel.arilla@salutmental.org

93 272 14 51

C / Nou de Sant Francesc, 42, local (08002, Barcelona)

Web per ampliar informació Respir Salut Mental Catalunya

<https://www.salutmental.org/serveis-a-les-persones/accio-comunitaria/respir/>

8.1.4. Formació TeAM-P2P: Tècnic/a en Acompanyament i suport Mutu

Des de l'Associació Emilia de Barcelona ofereixen un curs de TÈCNIC DE SUPORT ENTRE IGUALS. Un curs amb hores presencials i pràctiques en centres assistencials, molt vivencial basat en l'experiència.



associació
EMILIA
bcn

L'objectiu és donar eines per oferir suport a les persones amb algun diagnòstic de salut mental ateses a la xarxa de salut mental a través de la pròpia experiència viscuda.

Si us mostreu interessats en dit curs, podreu trobar més informació a la pàgina web de l'associació, així com també les inscripcions per properes edicions i el seu cost.

Contacte Associació Emilia:

Carrer Llull 410, 08019, Barcelona

hola@emiliaonline.org / curs@emiliaonline.org

Web:

<https://emiliaonline.org/>

https://mailchi.mp/emiliaonline.org/curs_2025

8.1.5. Clubs Socials

Els clubs socials son recursos de la xarxa de salut mental on es realitzen activitats d'oci amb la finalitat de treballar les habilitats i relacions personals i afavorir la creació de xarxa social de suport.

Aquests recursos no estan sectoritzats això implica que la persona pot anar al de qualsevol zona.

Fundació els 3 Turons Club Social Pol+

- C/Maternitat d'Elna 6, 08035 Barcelona, 93 435 14 72. fundacio@els3turons.org

Fundació Joia

- C/Indústria, 50. 08025, Barcelona. 932102813. clubsocialgracia@fundaciojoia.org

ATRA Club Social Salut Mental Gràcia

- C/Llibertat 1, 08012, Barcelona. 932 102 690 / 611 626 632. clubsocial@smgracia.org

Associació ARAPDIS

- C/ Sardenya 537-539. 08024, Barcelona. 934154617. associacio@arapdis.org

AREP Club Social Cap Endavant

- Passeig Maragall, 124. 08027, Barcelona. 679337179. clubsocial@arep.cat

8.1.6. Espai Situa't

L'Espai Situa't ofereix informació, orientació i acompanyament en aquells temes relacionats amb la salut mental. Atén tant a les pròpies persones amb diagnòstic de salut com a famílies, entorn proper, professional...

Esdevé un espai gratuït per resoldre dubtes entorn la salut mental (informació de serveis, tràmits, escolta...). La seva atenció pot ser presencialment o telefònicament.

Existeixen 14 Espais Situa't a Catalunya ubicats en diferents espais socials públics. En el districte Horta-Guinardó ens podem dirigir en el següent Espais Situa't:

Barcelona (dreta i nord): Servei gestionat per AREP. Tel. 606 605 887
noubarris@activatperlasalutmental.org

El trobareu al Passeig Maragall, 124 – 08027 Barcelona (Arep per la salut mental) o en el Casal del Barri Espai Antoni Miró Peris (Pl. de Carme Montoriol, 10, 08026, Barcelona)

Podeu ampliar informació en el següent web:

<https://activatperlasalutmental.org/lactivat/el-circuit-activat/espai-situat/>



8.1.7. Altres recursos de la xarxa de salut mental

Recursos Comunitaris de Salut Mental	Contacte	Tipologia
AFAMMCA i ACFAMES	Avinguda Frederic Rahola 12, Local 1. 08032, Barcelona. afammca@gmail.com Tel: 934 35 17 12 / 932174661 https://acfames.org/	Salut Mental. Activitats lúdiques i saludables, sortides, tallers, estimulació cognitiva...
SOMVIA, Canvi d'aires	c/Nazaret, 119-129 info@somvia.org 934351472 https://www.somvia.org/que-fem/salut-mental/programa-canvi-daies/	Salut Mental i Discapacitat intel·lectual. Treball d'autonomia i habilitats quotidianes.
MATISSOS	C/Vila-Seca 1 D 08031 Barcelona info@matissos.org 622270508 https://www.matissos.org/	Salut Mental. Activitats d'oci de diferents disciplines artístiques.
ASSOCIACIÓ SUSOESPAI. CREACIÓ I SALUT MENTAL	Carrer d'Albareda, 22 – 08004 Barcelona info@susoespai.org fin.alert@susoespai.org https://www.susoespai.org/?lang=es	Salut Mental. Activitats artístiques, tallers d'art, exposicions....
FRIENDS	C/Rosselló 330, Barcelona info@fundaciofriends.org 936775224 https://fundaciofriends.org/es/inicio/	Autisme. Activitats d'oci, casals d'estiu o de cap de setmana, projecte vida independent, tallers, suport en els estudis.
NEW LIFE	Pg Montjuïc, 36 info@aspergernewlife.org 610036415 https://www.aspergernewlife.org/index.php	Autisme. Activitats d'oci i lleure, Programa Vida independent.
Acidh	C/ Siracusa, 53 08012 Barcelona acidh@acidh.org 932859977 https://acidh.org/arealleure/	Discapacitat intel·lectual. Activitats d'oci entre setmana i caps de setmana, sortides, respirs...
Aura	Ronda del General Mitre, 174 (local 1) 08006 Barcelona info@aurafundacio.org 934177667 https://aurafundacio.org/	Discapacitat intel·lectual Important! Realitzen estudis neuropsicològics a nivell privat.
Waterpolo Ability*	CEM Horta c/ Feliu i codina 27 934276479 uehorta@uehorta.cat	Discapacitat. Esport en grup.

8.2. Recursos comunitaris d'accés per a tota la població

S'ha de tenir en compte que no només tenim accés i dret a la xarxa d'oci de salut mental. També podem accedir a la xarxa comunitària d'accés per a tota la població per realitzar activitats, tallers, etc dins del nostre barri. I així, poder participar activament dins la comunitat.

A continuació, us facilitem els contactes d'alguns dels recursos comunitaris del districte horta-guinardó:

8.2.1. Centres cívics

RECOMANACIÓ: Recomanem saber on es troba el centre cívic o casal de barri més a prop del nostre domicili per informar-nos de noves activitats gratuïtes que es fan el en barri, festes, tallers, activitats grupals, mercats, exposicions, etc. Durant l'any, cada barri realitza diferents activitats puntuals en els quals podem participar.

Podem obtenir descompte en els activitats del centre cívic si disposem de grau de discapacitat igual o superior al 33% i estem empadronats a la ciutat de Barcelona.

Centre Cívic Matas i Ramis

- Carrer de Feliu i Codina, 20, Horta-Guinardó, 08031 Barcelona
- 934 07 23 56

Centre Cívic Teixonera

- Carrer d'Arenys, 75, Horta-Guinardó, 08035 Barcelona
- 932 56 33 88

Centre Cívic Carmel

- Carrer del Santuari, 27, Horta-Guinardó, 08032 Barcelona
- 932 56 33 33

Centre Cívic Casa Grogà

- Av. del Jordà, 27, Horta-Guinardó, 08035 Barcelona
- 934 18 65 31

Centre Cívic Guinardó

- Ronda del Guinardó, 113-141, Horta-Guinardó, 08041 Barcelona
- 934 50 39 87

8.2.2. Casals de Barri

Casal de Barri de Can Baró - el Pirineu

- Carrer de Josep Serrano, 59, Horta-Guinardó, 08024 Barcelona
- 932 13 68 50

Casal de Barri Can Travi de la Vall d'Hebron

- Av. Cardenal Vidal i Barraquer, 45, 08035 Barcelona
- 93 428 98 48

Casal de Barri Font d'en Fargues

- Carrer de Pedrell, 67, Horta-Guinardó, 08032 Barcelona
- 934 20 59 41

Casal de Barri La Barraca del Carmel

- Carrer del Llobregós, Horta-Guinardó, 08032 Barcelona
- 933 58 61 07

Casal d'Entitats Mas Guinardó

- Plaça de Salvador Riera, 2, Horta-Guinardó, 08041 Barcelona
- 934 46 14 29

8.2.3. Casals de Gent Gran

Casal de Gent Gran Vall Hebron

- Carrer de l'Arquitecte Moragas, 5, Horta-Guinardó, 08035 Barcelona.
- 934 28 73 37

Casal de Gent Gran Horta

- Carrer de Feliu i Codina, 37, 43, Horta-Guinardó, 08031 Barcelona
- 934 28 78 29

Casal de Gent Gran de Sant Genís dels Agudells

- Carrer de Naïm, Horta-Guinardó, 08035 Barcelona
- 667620051

Casal de Gent Gran del Baix Guinardó

- Carrer de la Marina, 380, 08025 Barcelona
- 934 50 27 47

Espai Social Barcelona Montbau - Fundació Catalunya La Pedrera

- Carrer d'Àngel Marquès, 14, Horta-Guinardó, 08035 Barcelona
- 93 428 05 77

Espai de Gent Gran Parc del Guinardó

- Carrer Garriga i Roca 62-64 Baixos
- 934 357 006

Espacio Fundación "la Caixa" Sanllehí

- Carrer de Vallseca, 2, Horta-Guinardó, 08024 Barcelona
- 932 10 29 04

8.2.4. Centre Esportiu Municipal

Si disposeu de targeta rosa o grau de discapacitat igual o superior al 33%, recordeu consultar abans de la inscripció si hi ha descomptes en el preu.

Centre Esportiu Municipal Mundet

- Carrer d'Olympe de Gouges, s/n, Horta-Guinardó, 08035 Barcelona
- 934282750

Centre Esportiu Municipal Olímpics Vall Hebron (ègora | OLÍMPICS)

- Pg. de la Vall d'Hebron, 166, Horta-Guinardó, 08035 Barcelona
- 934283952

Centre Esportiu Municipal del Carmel (Eurofitness Horta)

- Carrer de Pedrell, 192 Horta-Guinardó, 08032 Barcelona
- 931 86 05 12

Centre Esportiu Municipal Horta

- Carrer de Feliu i Codina, 27, Horta-Guinardó, 08031 Barcelona
- 934 27 64 79

Centre Esportiu Municipal Guinardó

- Carrer del Telègraf, 31-45, Horta-Guinardó, 08041 Barcelona
- 934 46 42 60

8.2.5. Altres Recursos Comunitaris

Associació Cultural Recreativa 40 p'arriba 40 p'abajo	40parribapabajo@gmail.com 661485175 C Llobregós, 107, 08032, Barcelona.
Associació Carmel Amunt	934 29 07 59 / 622203298 carmelamunt@carmelamunt.org C/ Llobregós 107, baixos. Temporalment per les obres que es fan al local, es troben ubicats al Centre Cívic del Carmel.
Associació de Dones Teixonera-Penitents - Guia BCN	93 358 45 22 / 696 64 52 26 donestaxonera@gmail.com Carrer del Besòs, 17, Horta-Guinardó, 08035 Barcelona
Millor que Nou - Àrea Metropolitana de Barcelona	934 24 28 71 Carrer de Sepúlveda, 45, 47, Eixample, 08015 Barcelona
Espai Jove BOCA NORD PER A JOVES DE 12 A 35 ANYS	93 420 60 11 info@bocanord.cat Carrer dels Agudells 37 - 45, 08032 Barcelona https://bocanord.cat/

8.3. Recursos per a familiars

A continuació mostrem alguns recursos comunitaris que ofereixen suport a familiars, però recomanem prèviament consultar el vostre centre de salut mental de referència els suports per familiars que existeixen.

Serveis que ofereixen suport a familiars	Contacte	Tipologia
AFAMMCA (Associació de Familiars de Malalts Mentals de Catalunya) i ACFAMES (Associació de Familiars i Malalts d'Esquizofrènia.)	Av. de Frederic Rahola, 12 afammca@gmail.com Tel: 934 35 17 12 / 601 268 153 https://acfames.org/#serveisfamiliars	Salut Mental: Grups d'ajuda mútua per a familiars
Barcelona Cuida	C/Viladomat 127 https://www.barcelona.cat/ciutatcuidadora/es	Tota la població: Recursos per a persones que s'encarreguen de la cura d'altres persones
Associació Emilia (Grups d'Ajuda Mutua per familiars)	C/ Viladomat 127 Contacte: gams@emiliaonline.org Tel: 653.53.06.40. https://emiliaonline.org/2022/10/14/gamf/	Salut Mental: Grups d'ajuda mútua per a familiars.

8.4. Altres Recursos Relacionats amb la Salut

Recurs	Contacte	Tipologia
PIAD: Punt d'Informació i Atenció a les Dones	piad_horta@bcn.cat Carrer d'Arenys, 75, Horta-Guinardó, 08035 Barcelona	Informació sobre aspectes de discriminació/violència masclista, orientació, grups de suport, tallers, assessorament psicològic...
SAFAREIG	C/ Girona 27, 1r 2a, 08010 Barcelona 93 459 97 09 safareig@safareig.org	Servei d'atenció a dones, infants i joves en situació de violència masclista.
PLURAL	Avenida del Marquès de l'Argentera, 22, 08003 (Ciutat Vella) Barcelona 933491610 plural@bcn.cat És necessari un informe de derivació del CSMA.	Centre de masculinitats on es treballa per canviar i millorar les seves relacions personals per a evitar l'ús de qualsevol tipus de violència.
AIS (Atención e investigación de socioadicciones)	https://ais-info.org/ 933013024 Calle del Forn 7-9, local, 08014 Barcelona ais@ais-info.org És necessari un informe de derivació del CSMA.	Addiccions comportamentals (socioadiccions), dependència emocional i problemes provocats per pràctiques d'abús psicològic o per la pertinença a grups de manipulació psicològica.
AFIBROCAT	Carrer de Tossa, 13, Horta-Guinardó, 08032 Barcelona 620 90 94 33 https://www.afibrocat.com/?lang=es afibrocat@hotmail.com	Activitats, tallers i xerrades en relació la fibromialgia
EXIL	Av. de la República Argentina, 6, Gràcia, 08023 Barcelona 932 38 57 60 https://www.centroexil.org/que-es-exil	Atenció terapèutica per a persones afectades per processos de trauma derivat de diferents tipus de violacions dels Drets Humans. Trobareu el col·lectiu destinatari a la seva web.
AVALC	633 552 070 637 796 016 (psicòleg) acosolaboralcat@gmail.com	Víctimes d'assetjament laboral a Catalunya
MÉMORA	https://www.memora.es/despues-funeral/apoyo-al-duelo	Grups de suport de dol
AVES	627 53 38 24 info@avesgams.org	Grup ajuda mútua per dol, malestar per pèrdua.
SOD	932378756 sod@aspb.cat	Servei d'Orientació sobre Drogues per a joves fins a 21 anys i a les seves famílies.
Després del Suïcidi — Associació de Supervivents (DSAS)	662 545 199 666 640 665 info@dsas.org	Acompanyament als supervivents d'una mort per suïcidi.

9. LABORAL

9.1. Suport en la cerca de feina

9.1.1. Servei d'inserció laboral

En la xarxa de salut mental es disposa de recursos per tal d'oferir suport en la cerca de feina. En aquests serveis els anomenem SERVEI D'INSERCIÓ LABORAL (SIL) i trobem diferents entitats i Fundacions a l'àrea de Barcelona que realitzen aquest servei.

Dites entitats, ens ofereixen un suport personalitzat en elaborar del currículum, buscar ofertes laborals que més s'adaptin a nosaltres, poder reflexionar sobre quin itinerari laboral o formatiu que volem, seguiment per un orientador de referència, etc.

A continuació, us facilitem alguns dels Serveis d'Inserció Laboral de la zona:

Serveis d'Inserció Laboral	Derivació i contacte	Requisits i Web
SIL Fundació 3 Turons	A través de la treballadora social del CSMA de referència. 932158325 C/ Pintor Casas 22 08031 BCN	Alta com a demandant al SOC. Informe de la xarxa de salut mental o certificat de discapacitat superior al 33%. No trobar-se de baixa laboral. Permís de treball vigent. https://www.els3turons.org/serveis/servei-dinsercio-sociolaboral/
EAL	No és necessita cap derivació professional, la pròpia persona pot trucar per demanar visita 934 132 839 eaocupacio@bcn.cat	Disposar d'un grau de discapacitat del 33%. Permís de treball vigent. https://ajuntament.barcelona.cat/accessible/es/quienes-somos/que-hacemos/servicios-las-personas-y-las-entidades/equipo-de-asesoramiento-laboral
SIL JOIA	A través de la treballadora social del CSMA de referència C/Indústria, 50 08025 Barcelona 932102419	Alta com a demandant al SOC. Informe de la xarxa de salut mental o certificat de discapacitat superior al 33%. No trobar-se de baixa laboral. Permís de treball vigent. https://fundaciojoia.org/es/itinere-proyecto-sioas
SIL AREP	A través de la treballadora social del CSMA de referència. Passeig Maragall 124 08027 Barcelona 933 521 339	Alta com a demandant al SOC. Informe de la xarxa de salut mental o certificat de discapacitat superior al 33%. No trobar-se de baixa laboral. Permís de treball vigent. https://www.arep.cat/laboral/
Làbora	Derivació des de Centre de Serveis Socials del Barri. El treballador social realitza una entrevista i valora si pots ser candidat al servei. Cita Serveis socials: 900 400 012	Residència a Barcelona i permís de treball vigent. Nivell bàsic de català i/o castellà. En cas de disposar d'un certificat de discapacitat, la referent social valora la vinculació al programa o a un servei específic. https://ajuntament.barcelona.cat/serveissocials/ca/lab-ora/que-es-labora

FEMAREC	No és necessita cap derivació professional, la pròpia persona pot trucar per demanar visita. 93 243 72 72 dpch@femarec.cat	Certificat de discapacitat superior al 33%. Alta com a demandant al SOC. Permís de treball vigent. No trobar-se de baixa laboral. https://femarec.cat/sioas/
Fundació ADECCO	No és necessita cap derivació professional, la pròpia persona pot trucar per demanar visita. c/ Bac de Roda, 58 Edificio C, Barcelona 93 255 24 11	Disposar del certificat de discapacitat igual o superior al 33% i estar en recerca activa de feina. https://fundacionadecco.org/programas-de-empleo/programa-sioas-2025-2026-barcelona-reus-lleida-i-girona/
Specialist erne(AUT ISME)	No és necessita cap derivació professional, la pròpia persona pot trucar per demanar visita 93 554 30 10 Av. de la Torre Blanca, 57, Sant Cugat del Vallès contacto.es@specialisterne.com	Curs orientació laboral per a persones amb diagnòstic d'autisme. https://specialisternespain.com/curso-de-orientacion-laboral/
A prop Jove	No és necessita cap derivació professional, la pròpia persona pot trucar per demanar visita apropjove@barcelonactiva.cat 619003387 / 681330987	Joves d'entre 16 i 35 anys que pateixen malestar psicològic i que tenen dificultats per iniciar o realitzar els seus projectes en l'àmbit laboral o formatiu. https://treball.barcelonactiva.cat/ca/web/treball/a-prop-jove

9.1.2. Prelaboral

I si encara no em trobo preparat per inserir-me laboralment però m'agradaria poder fer-ho en un futur?

Davant aquest dubte, on ens trobem en situació on voldríem treballar però ens falta desenvolupar algunes habilitats laborals per poder sentir-nos segurs en el món laboral trobem el servei de **PRELABORAL**.

El servei Prelaboral és aquell pas previ abans de la inserció en el món laboral. L'objectiu és treballar l'adquisició de competències necessàries per la inserció laboral, millorar habilitats i hàbits per mantenir una feina, definir el teu objectiu professional, orientació per fer formació, potenciar l'autonomia de cada persona...

Requisits:

Per tal de poder accedir a un servei prelaboral s'han de complir uns requisits:

- Residir a Catalunya amb permís de residència.
- Tenir un diagnòstic de salut mental i estar vinculat a un professional o servei de la xarxa de salut mental
- No estar en situació de baixa laboral

Com puc accedir al prelaboral?

Es pot demanar la derivació al prelaboral a la vostre treballadora social de referència del CSMA.

Podeu trobar serveis de Prelaboral en diferents entitats de l'àrea de Barcelona:

Fundació 3 Turons 932 15 83 25	
FEMAREC 93 243 72 72	
AREP 933 521 339	
Fundació JOIA 932102419	
Grup ATRA 934615761	
DAU 933000812	

Ó
ITAL
NARDÓ

9.2. Centre Especial de Treball (CET)

Els Centres Especials de Treball (CET) son aquelles empreses que ofereixen un treball remunerat a persones amb grau de discapacitat, garantint la seva integració laboral.

Un elevat nombre de personal ens els centres especials de treball està constituït per a treballadors amb grau de discapacitat. Es poden incorporar persones amb discapacitat reconeguda igual o superior al 33% de tipologia física, sensorial, intel·lectual o malaltia mental.

A continuació, facilitem el contacte d'alguns dels centres especials de treball de tipologia salut mental de l'àrea de Barcelona. L'accés laboral al CET, es realitza de forma similar a qualsevol empresa ordinària: passant un procés d'entrevista. Trobareu les ofertes laborals actives o contacte al web de cada CET i podreu presentar el vostre Currículum si us mostreu interessats.

CET	Direcció	Contacte	Web
FEMAREC	Torrent de l'Estadella, 46 08030 Barcelona	93 243 72 72 93 415 94 17	https://femarec.cat/centre-especial-de-treball/
Mennintegra't Job	Passeig Universal, 34, 08042 Barcelona	93 813 35 21	https://www.mennintegratjob.org/es/centro-especial-de-trabajo/
La Calaixera - AREP	Passeig Maragall, 124, 08027, Barcelona	932432041	https://www.cetlacaixa.cat/es/
Fundació DAU	C. de la lletra C, 12-14, 08040, Barcelona	93 300 08 58	https://fundacioudau.org/es/
Apunts - JOIA	c/Perú, 140, 08018, Barcelona	93 740 60 38	https://cetapunts.org/ca/ https://fundaciojoia.org/cet-apunts

En el següent web podreu trobar un llistat dels Centres Especials de Treball a Catalunya i la seva tipologia:

<https://treball.gencat.cat/ca/ambits/insercio-laboral-rmi-i-discapacitat/discapacitat/CET/cercador-cet/>

10. FIGURA DE SUPORT I FUNDACIONS DE SUPORT

L'Assistència és una figura de suport formal que es pot sol·licitar de forma voluntària per la pròpia persona o per familiars a través d'un notari o judicialment.

L'Assistència la pot desenvolupar un familiar proper a la persona que necessita suports, o una entitat/fundació de suports. Les Fundacions de Suport son aquelles qui acompanyen a la persona en aquells aspectes de la seva vida diària que necessiten ajuda, com per exemple: acompanyament en les visites mèdiques, suport en gestions i tràmits, suport en la gestió econòmica, etc.

A continuació, facilitem informació de contacte d'algunes de les entitats o fundacions que treballen en l'àrea de Barcelona:

Fundació	Direcció	Contacte	Tipologia
Fundació Malalts Mentals de Catalunya	Carrer de Mallorca, 333, L'Eixample, 08037 Barcelona	932 44 09 90	Salut mental
Fundació privada Via-Guasp	Carrer de Jordi de Sant Jordi, 11, Sant Andreu, 08027 Barcelona	934 98 80 31	Salut mental
Fundació Pere Claver Drets i Suports	Passeig de Montjuïc, 18, Sants-Montjuïc, 08004 Barcelona	933 24 88 91	Salut mental
Fundació ACIDH	C/ Ventalló, 27 – 29 / 08025 Barcelona	93 219 36 51 93 285 99 77	Discapacitat intel·lectual i intel·ligència límit
Som Fundació	Carrer de Sant Fructuós, 12, Sants-Montjuïc, 08004 Barcelona	932 98 03 01	Discapacitat intel·lectual

Abans d'iniciar qualsevol procés de mesures de suport sigui de forma judicial o notarial, recomanem que ho parreu amb la vostra treballadora social de referència per tal que us pugui orientar sobre el procediment i passos seguir.