

**PRESCRIVIM  
CURA DIGNA**





L'experiència recent de la crisi sanitària de la Covid-19 ha evidenciat la profunda crisi que travessa l'actual model d'envelliment, residències per a la Gent Gran i atenció a la dependència. Les iniciatives que trobareu en aquest catàleg ofereixen uns serveis de qualitat humana i professional, i contribueixen quotidianament a mitigar la solitud, l'aïllament, l'angoixa i l'estrès de persones cuidadores i cuidades. La raó de ser d'aquests projectes és precisament crear un model alternatiu que proporcioni benestar i qualitat de vida a les usuàries, les treballadores i les famílies.

Mitjançant la campanya **«Preservbim cura digna!»** volem reconèixer el valor social de les iniciatives d'Economia Social i Solidària que despleguen la seva activitat en l'àmbit de treball de la llar i les cures, perquè ofereixen un servei i una atenció humana i propera centrat en les necessitats de les persones i lliure d'afany de lucre; i alhora, generen ocupació de qualitat.

**Què és la  
prescripció  
social?**

La **prescripció social** és un procés impulsat de manera conjunta per professionals de Serveis Socials i Centres d'Atenció Primària, entitats i ciutadania que identifiquen activitats i serveis que es duen a terme en un territori que poden contribuir a millorar la salut, el benestar i el vincle social de les veïnes i els barris.

La prescripció social és, per tant, el punt de trobada entre els serveis públics i els projectes comunitaris, en què des d'una consulta mèdica o atenció professional es recomana o indica un servei, perquè aquest té un impacte positiu en la salut de les usuàries i el seu entorn des de la dimensió humana, social i comunitària.

A Barcelona, barris com Sagrada Família, La Verneda i Poble Sec estan derivant cap a activitats i serveis comunitaris que, a poc a poc, han contribuït a promoure la participació social i reduir el sentiment d'aïllament i sol·litud de les persones participants, especialment de la Gent Gran i les cuidadores familiars.

Després d'aquestes primeres experiències en l'àmbit de la salut, volem ampliar la pràctica de la prescripció social també a la cura. Des del setembre de 2019 una desena d'entitats d'Economia Solidària que despleguem la nostra activitat en l'àmbit de la cura treballem conjuntament per **promoure el consum responsable de cures** i construir un espai de trobada que aplegui usuàries, treballadores de la llar i famílies. El material que teniu a les mans forma part d'aquest procés.

**Què és  
la cura  
comunitària?**

Barcelona i els barris compten amb nombroses iniciatives informals de suport mutu que assumeixen la responsabilitat de cura de manera comunitària. Iniciatives que visibilitzen i es responsabilitzen de la relació d'interdependència entre persones i generacions, que miren de no deixar ningú enrere i atenen les necessitats de cures en moment del cicle vital com la vellesa, la malaltia o el naixement.

Projectes, grups i xarxes que contribueixen a la socialització de la responsabilitat de cuidar, redistribuint les càrregues més enllà de les fronteres de la família i la privacitat de les llars. Iniciatives comunitàries que sorgeixen de persones del territori per resoldre les necessitats de cures de manera col·lectiva i sense ànim de lucre.



Aquests projectes es caracteritzen principalment per la seva capacitat d'autoorganització col·lectiva, la voluntat de dignificar les relacions laborals i contractuals dels i les treballadores professionals, la contribució solidària dels i les membres dels projectes voluntaris, la transparència en la gestió econòmica i en la presa de decisions.

Alguns exemples de projectes d'aquestes característiques són els projectes de criança compartida, les associacions de famílies, els grups de suport a les cuidadores principals de persones amb dependència, malaltia o gent gran, i les cooperatives de treballadores de la llar i les cures sense ànim de lucre. Totes juntes impulsen un model de democratització de les cures per millorar la qualitat de vida de les persones cuidadores i cuidades.



# **Catàleg de serveis per entitats**

# Més Que Cures

*«Dones associades pel benestar  
de la comunitat»*

## Qui som?

Més que cures som una associació de dones i famílies organitzades per promoure el benestar de la comunitat. La nostra missió social és:

- 1) Proveir un servei d'atenció domiciliària i treball de la llar de proximitat i qualitat a la gent gran i la petita infantesa.
- 2) Dignificar el treball de cures reconeixent el seu valor social, remunerant-lo amb justícia i donant suport a les famílies.

## Què fem?

- Pla de Treball Individualitzat (PTI), amb seguiment continuat, professional i humà.
- Atenció a la Gent Gran, la dependència i la petita infantesa.
- Treball de la llar i les cures.

Entitat certificada al RESES (Generalitat de Catalunya).

Mirada innovadora i transformadora de la cura: tenim una visió global de les necessitats de les persones i treballem en xarxa amb els projectes comunitaris del barri.

## Serveis

### Treball de la llar

Neteja de locals, oficines i escales.

Treball de cures individuals (entre setmana, cap de setmana i horari de nit).

Cura d'infants a domicili (fins a 3).

### Treball de cures per hores

Servei mínim de 2h

Servei d'horari partit mínim de 4h (2-2).

Serveis d'espais de cura d'infants per a esdeveniments i reunions.

## Exemples orientatius

Els serveis es defineixen en funció de les necessitats de la persona / família

| Tipus de servei                | Preu indicatiu (€/hora) |
|--------------------------------|-------------------------|
| <b>Neteja</b>                  | <b>14€ + IVA</b>        |
| <b>Cura d'infants (max 3)</b>  | <b>7 €</b>              |
| <b>Cura de persones</b>        | <b>14 €</b>             |
| <b>Espai de cura d'infants</b> | <b>17 €</b>             |

El disseny de serveis es realitza mitjançant una entrevista personal i una visita a domicili, i inclou la contractació de la persona cuidadora en Règim General de la Seguretat Social.

No fem intermediació: som un equip professional estable, proper, expert i titulat.

Fer part de l'Associació Més Que Cures té un cost associat de 10€ mensuals.

## CONTACTA'NS!

Truca'ns: 685 095 324 – Escriu-nos: [mesquecures@gmail.com](mailto:mesquecures@gmail.com)

Visita'ns amb cita prèvia: carrer Blai, 34 baixos. 08004 – Poble Sec

[www.mesquecures.org](http://www.mesquecures.org)

# Ca l'Abril

*«Una altra manera d'entendre les cures»*

## Qui som?

Ca l'abril som una cooperativa de treball formada per 12 professionals que oferim atenció domiciliària i assistència personal integral.

La nostra missió social és doble:

- 1) Garantir el benestar i la qualitat de vida de les persones amb qui treballem, potenciant la independència i la dignitat i oferint un servei adaptat a cada situació particular.
- 2) Som un equip actiu i motivat que creiem en allò que fem, per això hem tirat endavant amb el nostre projecte laboral.

## Què fem?

- Serveis de cures: companyia, mobilitzacions dins la llar, higiene personal, seguiment de medicació, control i suport a l'alimentació, acompanyament a activitats quotidianes fora de la llar.
- Serveis d'assistència personal en la diversitat funcional.
- Neteja i serveis de manteniment de la llar.
- Revisió de riscos de la llar des de la mirada de la dependència.

Apostem per una visió alternativa i no assistencialista del treball de cures, potenciant l'autonomia de les nostres usuàries i usuaris perquè se sentin ben acompanyades i puguin viure plenament totes les etapes de la vida.

Entitat certificada al RESES (Generalitat de Catalunya)



## Serveis

Treball de cures individuals (entre setmana, cap de setmana i horari de nit).

Treball de cures per hores:

Servei mínim d'1,5h

Neteja i serveis de manteniment de la llar.

## Exemples orientatius

Els serveis es defineixen en funció de les necessitats de les usuàries i les seves famílies

| Tipus de servei          | Preu indicatiu (€/hora) |
|--------------------------|-------------------------|
| Neteja                   | 12-13 + IVA             |
| Cura de persones         | 11,5-13 €               |
| Servei Nocturn (10h)     | 180 €                   |
| Cap de setmana i festius | +10%                    |

El disseny de serveis es realitza mitjançant una entrevista personal i una visita a domicili, i inclou la contractació de la persona cuidadora en Règim General de la Seguretat Social.

No fem intermediació: som un equip professional estable, proper, expert i titulat.

## CONTACTA'NS!

Truca'ns: 93 144 92 54 – Escriu-nos: [calabril@calabril.com](mailto:calabril@calabril.com)

Visita'ns amb cita prèvia: carrer Perú, 52. Barcelona – 08018

# Clara ser Gran

*«Construïm amb tu des d'una nova mirada»*

## Qui som?

Clara Ser Gran som una cooperativa de treball especialitzada en l'envelliment i cerquem la transformació de l'atenció a l'envelliment. Acompanyem gent gran, famílies, organitzacions i treballadores en el disseny i la formació especialitzada de les cures.

## Què fem?

Treballem per dissenyar sistemes de cures d'alta qualitat que permetin a la gent gran envellir al seu entorn; impulsem una transformació de model per respectar els drets i desitjos de la gent gran i construir sistemes de cura comunitaris, sostenibles i justos

- Proporcionem assessorament i consultoria per a què la gent gran pugui planificar el seu propi "itinerari d'envelliment a casa".
- Acompanyem treballadores i famílies per millorar i dissenyar el servei de cures a la llar.
- Co-dissenyem residències, centres de dia i serveis d'atenció.
- Formem i acompanyem equips professionals en la transformació de residències i serveis cap a models d'Atenció Centrats en les Persones.
- Acompanyem amb formació especialitzada a iniciatives comunitàries de cura (cooperatives, associacions, col·lectius)

# Serveis

- «Itinerari de Cures» 4 sessions de consultoria familiar per a la planificació i disseny de les cures en l'entorn domiciliari.
- Formació bàsica per a cuidadores de persones amb dependència.
- Formació especialitzada en Atenció Integral Centrada en la Persona.
- Disseny i gestió de serveis per a la gent gran.

## Exemples orientatius

Els serveis es defineixen en funció de les necessitats de les usuàries i les seves famílies

| Tipus de servei               | Preu indicatiu |
|-------------------------------|----------------|
| Consultoria familiar en cures | 400€           |

L'equip de Clara Ser Gran compta amb més de 10 anys d'experiència en l'àmbit de l'atenció directa i direcció d'equips en l'àmbit de l'envelliment.

Els nostres pilars metodològics són l'Atenció Integral Centrada en la Persona (AICP), el Model d'Ocupació Humana (MOH), la perspectiva comunitària i la Recerca Acció (IA).

# CONTACTA'NS!

Truca'ns: 623 183 391 – Escriu-nos: [info@clarasergran.cat](mailto:info@clarasergran.cat)

# Cooperativa Mujeres Palante

*«Volem incrementar el valor social de les cures i el treball reproductiu»*

## Qui som?

Mujeres Palante som una cooperativa referent en l'àmbit de les tasques d'atenció i cures a domicili, reconeguda i distingida per la professionalitat i acompanyament integral que oferim a les persones.

Treballem des de la responsabilitat i el compromís per dignificar el treball i serveis de cures des de la perspectiva de persones cuidadores i cuidades.

## Què fem?

- Oferim servei d'atenció i ajuda a domicili per promoure, mantenir i restablir l'autonomia personal: higiene, mobilitzacions, alimentació, medicació, socialització, acompanyament, etc.
- Promovem la millora de la qualitat de vida de la Gent Gran, la petita infantesa i la diversitat funcional, així com de les famílies, evitant l'estrès emocional i per càrregues de treball de cures.
- Brindem servei de neteja puntual i continuada tant a domicilis privats com locals.

Mujeres Palante volem contribuir a la transformació social del treball de cures millorant les condicions laborals de les treballadores, oferint un servei de qualitat i un acompanyament respectuós a les usuàries i les seves famílies.

## Serveis

### Treball de la llar

Neteja de locals, oficines i escales

Treball de cures individuals (entre setmana, cap de setmana i horari de nit)

### Treball de cures per hores

Servei mínim de 2h

Servei d'horari partit mínim de 4h (2-2).

## Exemples orientatius

Els serveis es defineixen en funció de les necessitats de la persona / família

| Tipus de servei | Preu indicatiu (€/hora) |
|-----------------|-------------------------|
| Neteja          | 11.5€ / 13€ + IVA       |
| Nocturn         | 14€/h                   |
| Festius         | 13.5€/h                 |

El disseny de serveis es fa de manera conjunta en una entrevista personal i visita a domicili, on avaluem les necessitats amb la persona atesa i la família. Les despeses inclouen la contractació de la persona cuidadora en Règim General de la Seguretat Social.

No fem intermediació: som un equip professional estable integrat per treballadores familiars i coordinadores de gestió.

## CONTACTA'NS!

Truca'ns: 93 1067222 – Escriu-nos: [cooperativamujerespalante@gmail.com](mailto:cooperativamujerespalante@gmail.com)



# CoopNet

*«Servei solidari de neteja ecològica»*

## *Qui som?*

CoopNet som una cooperativa de treball que ofereix neteja ecològica, manteniment d'espais i domicilis.

La nostra voluntat és generar ocupació de qualitat, reconèixer el valor social del treball de la llar i les cures amb un salari digne i transmetre al nostre servei de neteja la nostra sensibilitat ambiental.

## *Què fem?*

CoopNet oferim serveis integrals de neteja ecològica per a empreses, col·lectivitats i particulars, tant de manera puntual com regular. Treballem amb productes ecològics i naturals, respectuosos amb el medi ambient i innocuus per a la salut de les persones.

Arran de la crisi de la Covid-19, hem desenvolupat una línia de desinfecció, disseny de plans de reobertura i condicionament d'espais, i assessorament en mesures d'higiene i prevenció. També oferim desinfecció amb màquines de vapor per reduir productes nocius.

## Serveis

Neteja i serveis de manteniment de la llar (mínim 2h)

Neteja de locals, oficines i escales.

Elaboració de plans de reobertura i protocols de neteja i desinfecció.

Neteja a vapor en profunditat d'entorns molt bruts, desinfecció ecològica i finals d'obra.

Canguratges per a entitats.

## Exemples orientatius

Els serveis es defineixen en funció de les necessitats de les persones i col·lectivitats amb qui treballem:

| Tipus de servei                      | Preu indicatiu (€/hora) |
|--------------------------------------|-------------------------|
| Neteja i serveis de la llar          | 15€+IVA                 |
| Neteja de locals, oficines i escales | 15€+IVA                 |
| Desinfecció Covid19                  | 19,5€+IVA               |
| Neteja a vapor                       | 15€+IVA                 |
| Final d'obra                         | 15€+IVA                 |

El disseny de serveis es realitza mitjançant una visita a domicili o seu social de l'entitat. No fem intermediació professional: som un equip professional estable, expert.

## CONTACTA'NS!

Truca'ns: 693 555 658 – Escriu-nos: [coopnetssccl@gmail.com](mailto:coopnetssccl@gmail.com)

Coneixens'ns amb cita prèvia: trucant al telèfon o via e-mail

# Hospice.cat

*«Associació per a l'Acompanyament  
al Final de la Vida»*

## Qui som?

Som un grup de persones que a través de les seves experiències vitals i professionals comparteixen l'objectiu comú d'oferir a la societat una altra manera d'afrontar el procés del final de la vida, fent-lo més humà, digne i respectuós, cobrint així una necessitat existent al nostre país.

## Què fem?

Donem suport, orientació i informació a tota persona que ha estat diagnosticada amb una malaltia crònica greu o incurable per poder viure el seu procés final de vida. Servei d'acompanyament al Dol tant a nivell personal, a familiars i a grups (grups GAM) com a entitats. Atenció domiciliaria en final de vida, suport i orientació a les persones atenent les seves necessitats perquè puguin desenvolupar-se i guanyar en qualitat de vida.

Oferim servei d'assessorament a altres entitats pel que fa a coneixements en cures hospice.

- Assessoria i informació de drets i deures de la persona per poder viure amb naturalitat el procés final de vida.
- Informar i assessorar en l'acompanyament amb professionals d'infermeria, treball social, psicologia, medicina, teràpia ocupacional, dret, afers espirituals, etc.

## ***Serveis***

A partir de les necessitats presents de la persona, es decidirà el grau de cures i el temps d'atenció.

## ***Formes de pagament***

Els serveis es defineixen en funció de les necessitats de les usuàries i les seves famílies

- Pagament de serveis concrets
- Fer-se soci/sòcia de l'entitat
- Donacions puntuals a l'Associació
- Taquilla inversa en la participació dels esdeveniments
- Fer-se col·laborador/a

L'atenció especialitzada es donarà a partir d'una petició explícita i d'una avaluació prèvia. Es durà a terme al servei Espai Obert Hospice o al domicili en circumstàncies especials.

# **CONTACTA'NS!**

Truca'ns: 622 35 65 64 – Escriu-nos: [info@hospice.cat](mailto:info@hospice.cat)

# Som amb tu

*«Atenció personalitzada i propera »*

## *Qui som?*

Som amb tu som un col·lectiu de professionals en l'àmbit de les cures de persones dependents que partim de situacions d'exclusió social i laboral. La nostra missió social és:

- Millorar la qualitat de vida i la integració social de les persones en situació de dependència
- Dignificar el treball que fem tant per les persones usuàries com per les cuidadores.

## *Què fem?*

Oferim una atenció centrada en les persones i les seves necessitats per que puguin desenvolupar-se i guanyar en autonomia.

- Serveis de cures: higiene personal, control de medicació, mobilitzacions, preparació d'alimentació i acompanyament.
- Serveis d'assistència personal en la diversitat funcional.
- Neteja i manteniment.



## Serveis

### Treball de la llar

Treball de cures (entre setmana, cap de setmana i horari de nit)

Cura d'infants

Treball de cures per hores (2 hores mínim)

Treball de neteja a la llar, oficines i escales

## Exemples orientatius

Els serveis es defineixen en funció de les necessitats de les usuàries i les seves famílies.

| Tipus de servei  | Preu indicatiu (€/hora) |
|------------------|-------------------------|
| Neteja           | 11€-13€ + IVA           |
| Cura d'infants   | 10€-12€                 |
| Cura de persones | 11€-13€                 |

El disseny de serveis es realitza mitjançant una entrevista personal i una visita a domicili, i inclou la contractació de la persona cuidadora en Règim General de la Seguretat Social.

No fem intermediació: som un equip professional i titulat.

## CONTACTA'NS!

Truca'ns: 692 32 41 71 – Escriu-nos: [somambtucooperativa@gmail.com](mailto:somambtucooperativa@gmail.com)

# Integral, Cooperativa de Salut

*«Una cooperativa de salut per cuidar i ser cuidades»*

## Qui som?

Integral, Cooperativa de Salut som una iniciativa col·lectiva intergeneracional i feminista vinculada al teixit de l'Economia Social i Solidària en el sector de l'Atenció i cura de les persones.

El nostre objectiu és acompanyar i millorar la salut física, mental, emocional i espiritual de les persones i comunitats. Oferim serveis amb una visió integrativa, posant a les persones al centre, facilitant l'autoconeixement, l'autonomia, l'empoderament i el desenvolupament conscient i responsable de la salut i l'entorn.

## Què fem?

Oferim serveis de salut amb una visió integrativa, centrada en les persones. Treballem amb el següent criteri terapèutic: tractem persones, no malalties. Donem un servei personalitzat des de la perspectiva de la globalitat de la persona i de l'entorn, acompanyant-la en el camí amb una actitud activa sobre la seva pròpia salut.

Ens enriqueim en el nostre treball interdisciplinar, intercanviant coneixements i tècniques per oferir a les persones la millor opció.

Així mateix, CoopNet hem intensificat la nostra pràctica intercooperativa per donar resposta a la situació de precarietat laboral que afecta moltes treballadores i entitats arrel de la crisi Covid-19.

# Serveis

- \* Serveis de salut intergrativa
  - Medicina naturista, tradicional xinesa i homeopàtica
  - Psiconeuroinmunologia (PNIE)
  - Infermeria integrativa
  - Dietètica i nutrició
- Fisioteràpia i teràpies manuals
  - Osteopatia (pediàtrica i adults)
  - Optometria i teràpia visual
  - Reeducació postural
  - \* Escola de Salut: proporcionem coneixement per fomentar l'autogestió en salut.

## Exemples orientatius

| Tipus de servei                              | Preu indicatiu (€/hora) |
|----------------------------------------------|-------------------------|
| Infermeria integrativa i assessoria de salut | 50€                     |
| Acupuntura                                   | 47€                     |
| Fisioteràpia                                 | 55€                     |
| Osteopatia                                   | 65€                     |
| Kinesiologia nutricional i emocional         | 56                      |
| Teràpies manuals                             | 50€                     |
| Nutrició i dietètica                         | 40€                     |
| Psicologia                                   | 65 €                    |
| Teràpia familiar sistèmica                   | 55€                     |

Si et sents alineada amb aquesta visió integral de la salut, **associa't a Integral**, Cooperativa de Salut. Podrà beneficiar-te de contribuïnt a la sostenibilitat del projecte de: regal de Benvinguda , una visita gratuïta d'orientació de salut integral, descompte d'entre el 10 i el 20% en els nostres serveis, promocions especials en serveis i productes d'entitats amigues; i implicar-te en la presa de decisions amb la teva veu i vot.

## CONTACTA'NS!

Truca'ns: 934 677 420    Escriu-nos: [info@integralcentremedic.com](mailto:info@integralcentremedic.com)

Visita'ns: Carrer Diputació, 321, 1-1. 08009 – Barcelona

[www.integralcentremedic.com](http://www.integralcentremedic.com)

## **Participen del grup**

### **Impulsem la intercooperació al sector cures:**

Associació Més Que Cures, Cooperativa Mujeres Palante, Cooperativa Clara Ser Gran, Associació Anem Per Feina, La colla Cuidadora, Cooperativa CoopNet, Cooperativa Ca l'Abril, Associació d'Acompanyament al Dol-Hospice.cat, Col·lectiu Som Amb Tu i CAP Sagrada Família.

CA L'ABRIL



COOPNET sccl

 hospice.cat



  
CLÀRA



 **Integral**  
Cooperativa  
de Salut



**COÒPOLIS**  
Ateneu Cooperatiu de Barcelona



Ajuntament de  
**Barcelona**

