

# Revista Sinèrgics

ABRIL 2021



## Hola veïns i veïnes de Baró!

Som a la primavera i a Sinèrgics ja notem l'excitació. A més, estem pujant les revolucions, serà que volem recuperar el temps perdut durant el confinament?

Veurem, però queda clar que necessitem tècniques per relaxar-nos una mica, una d'elles és la meditació.

En aquest exemplar us explicarem en què consisteix aquesta activitat meditativa que hem començat i a la qual els veïns i veïnes us hi podeu afegir. Mireu més a baix!

Per cert, feliç Diada de Sant Jordi!

---

### OFERTA DE RETORN SOCIAL DES DE SINÈRGICS!



Aquest mes, des de Sinèrgics, volem fer una proposta de retorn social a tot el veïnatge de Baró de Viver.

Iniciem una mostra culinària i d'infusions saludables al carrer, just davant l'espai, que es dirà **Tastets i Remeis** de Sinèrgics.

El primer dia de la mostra serà el pròxim dijous 29 d'abril cap a les 12 hores i la intentarem fer els últims dijous del mes.

Hi esteu totes i tots convidats a observar i, fins i tot, a tastar, seguint sempre les mesures sanitàries.

---

**Si teniu interès en rebre retorn social contacteu amb Sinèrgics al correu electrònic: [info@sinergics.cat](mailto:info@sinergics.cat)**

## RETORN SOCIAL



### *LA SAGRERA ES MOU EN FEMENÍ*

La Sagrera es mou en femení és una iniciativa sorgida d'un grup de dones i de les seves inquietuds personals derivades de l'observació del context del seu barri -la sagrera-, i de les seves necessitats i de l'actual situació social amb l'objectiu principal de crear un espai per i per a dones.

Aquesta associació fa relativament poc que ha sorgit, per la qual cosa encara no tenien un logotip oficial que les identificués. Volien que les seves accions fossin acompanyades amb un suport visual que les identificués com a tal. Van contactar amb Sinèrgics i ens vàrem preguntar si hi havia alguna professional que pogués assessorar-les per crear i acabar de dissenyar el seu logotip com a associació.

De seguida vàrem pensar en la nostra coworker **Mireia Vives** – dissenyadora gràfica- i vam presentar-li la proposta de projecte de retorn. Sense cap dubte va acceptar. Van reunir-se per presentar-se, i que l'Àngela de l'associació, li ensenyés les diferents idees inicials que tenien. Un cop feta la posada en comú, la Mireia es va posar a treballar, aconseguint donar resposta a les seves necessitats. Va redissenyar les idees de les noies de l'associació, creant un nou logotip, el qual faran servir de manera oficial. Per tant, un projecte acabat en èxit, ja que vàrem poder ajudar a una nova entitat a cobrir una de les seves necessitats.

## ACCIÓ DES DE SINÈRGICS PER AL BARRI

### *PASSEJADES MEDITATIVES*

Com dèiem a la introducció primaveral de la revista, us expliquem l'activitat que hem començat a fer dirigida a tota la comunitat de Baró de Viver.

Si veieu els dimarts al matí una filera de gent caminant pel barri a càmera lenta, no us espanteu, som gent del coworking fent una passejada meditativa. Consisteix en caminar en silenci amb plena atenció al que està succeint. Notar el moviment del cos, els peus, sentir com trepitgem el terra i escoltar els sons de l'entorn. Aquesta activitat permet deixar els pensaments del dia a dia fora de joc i dedicar-nos a atendre el present.

Ens agradaria que la gent de Baró us afegiu a la filera. Es tracta només de caminar amb nosaltres uns 10 minuts cada dimarts sobre les 11h!



## LA COMUNITAT SINÈRGICS

Volem anar presentant als membres de la nostra comunitat a poc a poc i aquest cop toca presentar-vos a:



### Albert Montilla

L'Albert Montilla i el seu projecte **Midori Arquitectura**, un despatx d'arquitectura, dissenys interiors i espais efímers. Midori arquitectura centra la seva activitat en projectes d'interiors (rehabilitacions, reformes...) i en l'àmbit de l'arquitectura efímera: disseny i muntatge d'instal·lacions artístiques, disseny d'exposicions, estands firals, escenografies, etc, des d'una òptica propera i participativa, posant èmfasi en les necessitats reals de cada projecte.



### Yolanda López

amb el seu projecte **Calma Vital**, un acompanyament a les dones en la seva gestió del canvi i de benestar emocional a través del coaching personal. La missió de Calma Vital és que les dones puguin recuperar el seu equilibri a través de la gestió emocional i posar focus en l'organització i els seus objectius de vida. Fa sessions de coaching personal amb Programació Neurolingüística online i presencials. En el seu temps lliure fa voluntariat com a mentora de dones (violència de gènere).