



MEMÒRIA 2025

Índex

1. Introducció.....	p. 3	
2. Qui som el GSSP?.....	p. 7	
2.1 Història.....	p. 8	
2.2 Misió, visió i propòsit.....	p. 11	
2.3 Valors.....	p. 12	
2.4 Proposta de valor.....	p. 13	
2.5 Organització política i tècnica.....	p. 14	
2.6 Formació, acompanyaments interns, xerrades i actes	p. 16	
3. Què hem fet aquest 2025?	p. 17	
3.1. Plà Estratgic	p. 19	
3.2. Projectes	p. 23	
3.2.1. Quota Zero	p. 24	
3.2.2. Pre-Quota Zero (Pre-QZ).....	p.25	
3.2.3. Escola de Salut	p. 27	
3.2.4. Esport 3Actiu	p. 29	
3.2.5. EntreDones	p. 30	
3.2.6. Musculem el Català	p. 31	
3.2.7. Homologació d'activitats extraescolars	p. 32	
3.2.8. Col·laboració amb el CAP Raval Nord	p. 33	
3.2.9. Servei de dutxes, canvi de roba i repartiment d'àpats	p. 34	
3.3. Activitat Esportiva	p. 39	
3.3.1. Sala Fitnes	p. 40	
3.3.2. Activitats Dirigides	p. 44	
3.3.3. +3Actiu	p. 47	
3.3.4. Activitats Complementàries	p. 49	
3.3.5. Activitats per Col·lectius	p. 59	
3.4. Altres Activitats	p. 63	
4. Activitat Comunitària	p. 68	
5. Comunicació	p. 73	
6. Dades Econòmiques	p. 75	
7. Annexos	p. 78	

01.

Introducció

01. Presentació de la memòria 2025

En general podem afirmar que hem assolit, en un alt grau, els objectius marcats a l'inici de l'any 2025, ja que ens hem reforçat internament i hem constatat la millora de la vida dels nostres veïns i veïnes. I ho demostren les xifres que trobareu en aquesta memòria anual.

Per començar, el tancament del Servei de Dutexes, ha permès ampliar l'activitat esportiva que oferim als nostres veïns i veïnes (paguin quota o no), i això vol dir que més persones han millorat la seva salut. A banda de garantir el dret a la higiene bàsica, ara també estem garantint el dret a l'activitat física i a la socialització en un espai segur i respectuós amb la diversitat de les persones associades.

Segons l'OMS, l'activitat esportiva és una eina imprescindible per millorar la salut, centrada bàsicament en la salut física, però des del Gimnàs Sant Pau també l'entendem com a socialització, higiene i cures, conceptes que per nosaltres no es poden dissociar quan parlem de salut.

Per altre costat, el fet de tornar a fer activitat esportiva a jornada completa (activitat per la qual ens vam fundar), ha permès iniciar el procés per dissenyar i provar els protocols i procediments per a fer un retorn endreçat i amb garanties d'èxit a la nostra seu (previst per l'estiu/tardor del 2026). Retorn que implicarà ampliar l'horari fins arribar als 7 dies a la setmana, triplicar el nombre de persones treballadores, el nombre de persones associades al gimnàs i el nombre d'activitats ofertades.

Si parlem de l'elaboració del Pla Estratègic, que hem de comentar que no l'hem finalitzat ja que vam prioritzar centrar els recursos disponibles en iniciar l'execució de les àrees tancades del mateix, us volem explicar que aquest 2025...

- Hem elaborat el Pla de Comunicació que ens ha de permetre captar socis quan arribem a Ronda Sant Pau, i estem elaborant les accions que es deriven d'ell: ja tenim el nou manual de marca i l'estratègia a aplicar a les nostres xarxes, i s'ha començat a treballar en l'elaboració de la nova web. Queda pendent la senyalètica del nou espai i la campanya de captació de nous socis.

- Una altre gran eix del 2025 ha estat la reorganització interna de la cooperativa, necessària per entomar l'ampliació de l'activitat que es produirà amb el retorn a la nostra seu. Hem definit rols, funcions, canals de comunicació i de presa de decisions de forma holocràtica, i els hem començat a implementar. Per altre costat, i en el mateix sentit de reforçar la cooperativa, hem incorporat a un nou soci treballador. Aquesta feina ha donat com a resultat que, a banda de millorar l'eficàcia i la eficiència del projecte (tal i com ho demostra l'amplitud d'activitat que hem pogut desenvolupar aquest any), hem aconseguit tenir un equip de treball més cohesionat, alineat i compromès amb el projecte.
- Si parlem dels aspectes econòmics i el pla de viabilitat per sufragar la inversió que haurem de fer al nou espai i per assegurar la viabilitat futura del projecte, hem fet una revisió integral dels nostres estats de comptes i maneres de fer comptables, i hem dissenyat les diferents eines per tal d'aconseguir recursos. En aquest sentit tenim un sentiment agredolç: tenim les eines acordades i dissenyades, però no les podem implementar ja que no podem tancar els pressupostos, tant del trasllat com del funcionament ordinari de Ronda Sant Pau, per manca d'informació que ens ha de proporcionar el districte.

- Hem iniciat una nova estratègia per tal de generar aliances i intercooperar amb entitats que ens ajudin a millorar la qualitat de les activitats que oferim. Concretament aquest 2025 hem començat a programar les activitats de "l'Escola de Salut, Comunitat i Vida" amb Cos Cooperativa i Salut, i de cara al 2026 redactarem l'acord per tal de gestionar conjuntament l'Espai Salut del nou Gimnàs Sant Pau.
- Per últim, i dins l'execució del Pla Estratègic, hem iniciat una revisió legal dels nostres estatuts i altra documentació de la cooperativa, i hem analitzat diferents models d'estructura societaria existents, amb l'objectiu de ser més transparents, i d'incorporar persones i entitats que puguin enfortir el projecte en un futur proper. El resultat d'aquesta prospecció l'aterrarem al 2026.

Per això, tot i que el Pla Estratègic no l'hem finalitzat per manca de recursos, si que hem començat a aplicar els canvis necessaris que es deriven d'ell, i per tant hem iniciat el procés per enfortir-nos i arribar preparats a Ronda Sant Pau, cosa que valorem molt positivament, ens dóna seguretat en el salt que farem al 2026 i hem constatat que ja està començant a donant resultats avui mateix.

Si parlem de les relacions comunitàries, el 2025 ha estat un any molt productiu en quan a relacions amb entitats d'arreu (fins i tot, un grup d'alcaldes polonesos han vingut a conèixer el nostre projecte), i la millora del nostre entorn. A l'ampliar l'activitat esportiva, hem pogut oferir més i millor servei tant al barri com a les entitats de Barcelona, i hem pogut participar en més activitats comunitàries del barri. Les xifres així ho demostren: hem participat en 22 taules comunitàries, processos i espais participatius; hem dut a terme reunions bilaterals amb 35 entitats; i 48 entitats i serveis de la ciutat ens han derivat persones a alguna de les nostres activitats. En aquest sentit hem notat un canvi respecte a altres anys: ens venen a buscar per col·laborar i fer activitats i projectes, i no al revés. Tot això ens fa valorar per un costat, que el projecte Gimnàs Social Sant Pau és necessari, i per l'altre se'ns reconeix la bona gestió que fa uns anys estem duent a terme.

Resumint, aquest any estem contentes de les fites assolides i, tal i com veureu en les següents pàgines, aquest 2025 hem treballat per millorar, professionalitzar i per enfortir el projecte, i així preparar-nos per donar un millor servei i de qualitat als nostres veïns i veïnes.

Sòcies treballadores del Gimnàs Sant Pau



02.

Qui som?

02.1 Història

La història del Gimnàs Social Sant Pau és una estranya combinació de lluita per la supervivència, la creença que tota empresa té una obligació amb el seu territori i molt d'aquella frase col·loquial «de perdidos al río».

El juny de 1940, al número 46 de la Ronda de Sant Pau, s'inauguren els Banys Populars de Barcelona, construïts per la Sociedad General de Aguas de Barcelona. Era un espai on dutxar-se, que disposava de la primera piscina clorada coberta de Barcelona. Els veïns i veïnes podien anar a dutxar-se per una pesseta i per una pesseta i mitja també tenien accés a la piscina. La idea era clara: evitar que la gent del Barrio Chino, densament poblat i sense aigua corrent a les cases, no fos origen d'infeccions i epidèmies, com la de tifus del 1914.

Amb el pas del temps, les veïnes del Raval incorporaren banys a les seves cases, i el projecte de "Baños Públicos" va anar perdent sentit. Entre 1942 i 1962, l'espai del Sant Pau, va ser seu dels entrenaments del Club Natació Montjuïc i també la seu de la secció de natació del Futbol Club Barcelona. Més endavant, va ser gestionat per l'Escola Pia i el 1992 un grup de professors de l'INEF (Institut Nacional d'Educació Física) va començar el projecte del Gimnàs Sant Pau.

A causa d'una descapitalització i la falta d'inversió en les instal·lacions, l'aventura va acabar en fallida l'any 2012. En aquell moment complex les treballadores vam recuperar l'empresa i decidim incorporar la paraula SOCIAL al nom, creant un projecte que ens il·lusionés de bon començament.

Així comencem a escoltar a les persones sòcies del gimnàs, però també al barri, i per això som el primer gimnàs en disposar d'un vestidor per a persones no binàries, ampliem l'horari durant el Ramadam, tanquem la piscina per a ús exclusiu femení, fem classes exclusives per a dones, la nostra cafeteria es transforma en un espai de trobada per a gent gran o per a infants i joves que no poden fer els deures a casa seva... i, sobretot, un espai segur i d'igualtat on no saps si la companya de boxa amb la que tens tan bona relació té una segona residència i tres cotxes, o bé està dormint al carrer.

Amb el suport de moltes entitats del barri i de la ciutat, i de persones a títol individual, vam sortir al carrer amb la campanya "Habitem el Sant Pau" per lluitar contra el mobbing i l'especulació: la propietat de l'immoble es volia vendre el solar on està ubicat el Sant Pau per fer pisos de luxe. Però com moltes activitats de la ciutat, el març del 2020, el gimnàs també es va aturar amb l'arribada de la Covid... però no del tot.

El Gimnàs Social Sant Pau va tornar als seus orígens i es va posar al servei de les persones més desfavorides de la ciutat oferint servei de dutxa, canvi de roba, repartiment d'àpats, de mascaretes, recàrrega d'aparells electrònics, etc. Només una xifra: des de l'abril del 2020 fins al desembre del 2022 vam atendre una mitjana de 200 persones al dia en el servei de dutxes/canvi de roba i es van repartir una mitjana de 185 àpats diàriament.

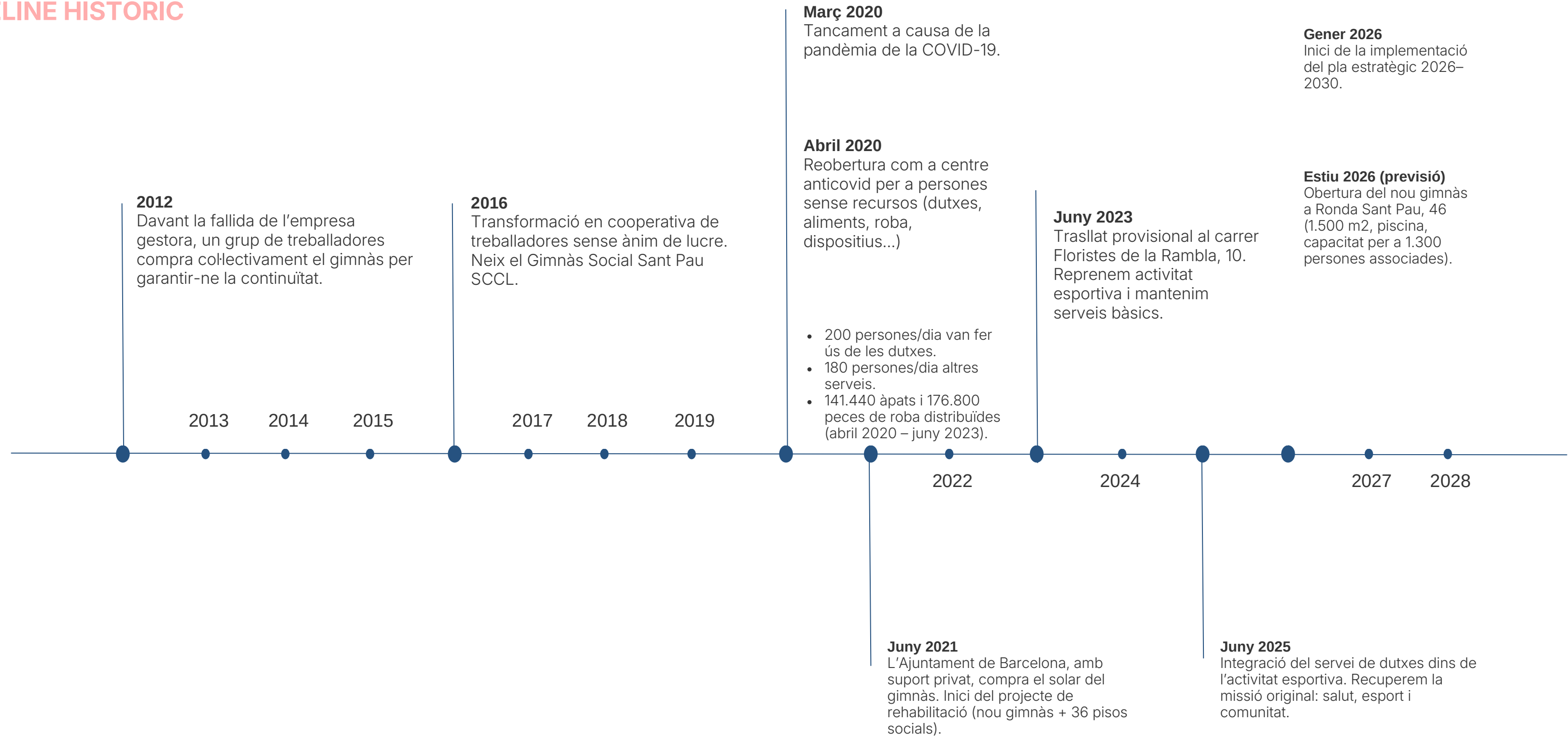
El juny del 2021 arriba una bona notícia: l'Ajuntament, amb l'ajut d'un privat, compra el solar on està ubicat el Sant Pau (Ronda Sant Pau 46) per reformar-lo totalment i construir 36 pisos socials a sobre. El barri recupera espais i la incertesa del projecte disminueix!!!

Comença una etapa nova liderada per una nova direcció, una etapa de reorganització i endreça, i sobretot una etapa il·lusionadora projectant el futur: disseny del nou Gimnàs Social Sant Pau i cerca d'un local pont on ubicar-nos provisionalment fins que acabin les obres de la nostra seu. També iniciem el debat intern de si hem continuar prestant el Servei de Dutxes o ocupem tota la jornada a desenvolupar l'activitat per la qual es va conformar la cooperativa: activitat esportiva social.

Després de consultes amb diverses entitats del barri, parlar amb les nostres usuàries del servei de dutxes i fent cerca dels recursos existents a la ciutat arribem a la conclusió que si nosaltres deixem de prestar el servei hi haurà unes 200 persones que no tindrien accés a una higiene mínima, i per tant perdrien un dret més.

El maig del 2023 arriba el moment de tancar provisionalment les instal·lacions de Ronda Sant Pau 46 (1.400 m²) i traslladar l'activitat al carrer Floristes de la Rambla 10 (400 m²), i decidim compaginar l'activitat esportiva de tardes amb el Servei de Dutxes, Canvi de Roba i repartiment d'àpats al matí, ara bé donant menys servei per la mida del local pont. I així ho hem seguit fent fins al maig del 2025, on vam tancar definitivament el Servei de Dutxes obert per la Covid, per centrar-nos en l'activitat per la qual ens vam fundar, potenciar l'activitat esportiva social sense deixar ningú enrere, i preparar-nos pel retorn a la nostra seu, prevista a l'estiu del 2026.

TIMELINE HISTÒRIC



02.2 Missió, visió i propòsit

MISSIÓ

Som un gimnàs pioner que fomenta l'exercici físic inclusiu, promou la salut, el benestar i enforteix la comunitat mitjançant un model d'economia social i solidària en format de cooperativa sense ànim de lucre. Oferim activitats per a tot tipus de persones, independentment de la seva situació vital, i promovem la pràctica esportiva i el vincle comunitari per millorar la salut física i emocional de les persones, amb l'objectiu de ser una font d'inspiració per canviar vides i contribuir a una societat més justa i cohesionada.

VISIÓ

Aspirem a consolidar i expandir el nostre model de gimnàs comunitari, pioner en innovació social, amb capacitat d'esdevenir referent i replicar-se en altres territoris. El nostre somni és construir comunitats resilents, inclusives i saludables, adaptades a les necessitats de cada context.

GIMNÀS SANT PAU

PROPÒSIT

Transformar l'exercici físic en una eina de salut i cohesió social massiva.



02.3 Valors

JUSTICIA SOCIAL

L'esport no és un privilegi, és un dret. Defensem l'accés igualitari a l'activitat física i al benestar per a totes les persones.

DIGNITAT I DRETS

Totes les persones tenen dret a cuidar-se i ser cuidades, independentment de la seva situació vital o econòmica.

COMUNITAT I COL·LABORACIÓ

Fomentem la participació activa, el coneixement compartit, l'empoderament col·lectiu i el suport mutu, perquè el benestar no sigui una qüestió individual, sinó una construcció conjunta.

TRANSFORMACIÓ

Creiem en la capacitat de l'activitat esportiva per generar canvis profunds en les persones i en el seu entorn.

ACCESSIBILITAT

Eliminem barreres econòmiques, físiques, socials i emocionals, i oferim un espai proper, segur i adaptat a la diversitat.

PROFESSIONALITAT

Volem oferir un servei de qualitat, rigorós i compromès, sense perdre la proximitat ni el tracte humà. Apostem per la formació contínua de les treballadores i, quan no disposem de la capacitat interna necessària, busquem recursos i col·laboracions externes per garantir sempre la millor atenció.

SOSTENIBILITAT

Treballem per garantir la continuïtat del projecte amb models justos i responsables, cuidant tant les persones com el planeta.

02.4 Proposta de Valor

El Gimnàs Social Sant Pau ofereix un model únic a Barcelona: un gimnàs inclusiu, comunitari i cooperatiu que converteix l'activitat física en motor de salut i transformació social.

A diferència dels gimnasos convencionals, situem les persones al centre, amb especial atenció a col·lectius vulnerabilitzats. Oferim activitat esportiva, però també cures, acompanyament i comunitat. Som un espai obert, arrelat al Raval i compromès amb la justícia social i la sostenibilitat. El nostre impacte es tradueix en més salut, més cohesió i més oportunitats.



02.5 Organització política i tècnica

Prèvia:

Aquest any ha estat un any de repensar la nostra organització interna per tal de ser més eficients i efecacos, pensant i preparant-nos per al retorn a la nostra seu.

Respecte a l'organització tècnica ja hem dissenyat el model i l'hem començat a implementar, i hem començat a treballar en la reorganització política. La descripció de la organització que exposem a continuació és la que hem fet servir els últims anys, ja que ha estat la utilitzada durant la majoria del 2025.

Som un equip pluridisciplinari provinent de diferents realitats, edats i amb formacions diverses: tècnics esportius amb més de 20 anys d'experiència; usuaris del servei de dutxes que s'han incorporat a la plantilla; persones amb més de 25 anys d'experiència en la gestió d'entitats sense ànim de lucre i participació ciutadana; veïnes de tota la vida del barri... Un equip divers amb un objectiu comú: treballar amb i per a les persones que volen formar part del projecte Gimnàs Social Sant Pau.

Com ens organitzem i coordinem?

Consell Rector: reunions periòdiques (aproximadament cada 2 mesos) de les persones sòcies de la cooperativa per a consensuar les gran línies de futur del projecte i avaluar els passos que anem fent.

Reunions de coordinació setmanals: on es troben les dues direccions i les coordinadores de les dues àrees amb l'objectiu de coordinar les accions i aterrar les línies marcades pel Consell Rector.

Reunions setmanals de l'Àrea Social i de l'Àrea Esportiva: trobada de les treballadores de cada àrees per a dissenyar i millorar el funcionament diari.

Trobades anuals amb totes les treballadores i tots els membres del Consell Rector.

Membres del Consell Rector de la Cooperativa (a data 31/12/2024)

Al 2025 un treballador s'ha incorporat com a soci treballador a la cooperativa, seguint la línia encetada fa dos anys d'enfortiment del projecte, i una sòcia històrica ha deixat de ser sòcia treballadora per baixa de llarga durada, la Teresa Muñoz, però seguim comptant amb la seva gran humanitat com a sòcia col·laboradora.

Sòcia treballadora i Presidenta: Lara Cáceres Terán.

Soci treballador i Secretari: Marc Tomàs Gimó

Sòcia treballadora i Vocal: Milena Aguiló Mestres

Soci treballador i Vocal: Octavio Junior Payano Payano

Socis col·laboradors: Ferran Aguiló, Tonet Font i Teresa Muñoz

L'equip tècnic (persones que han treballat durant el 2024)

Direcció: Marta i Lara. La Marta al desembre d'enguany va decidir canviar el seu projecte professional: Marta molta sort i gaudeix del teu nou projecte!

Servei de dutxes, rober i repartiment d'àpats (fins a 30 de maig): Milena, Octavio, Tere, Rachid i Johanna. Al incorporar el servei de dutxes a l'activitat esportiva, van canviar els perfils dels professionals, i per això el Rachid va deixar de treballar amb nosaltres. Rachid molta sort!

Activitat esportiva: Marc, Gisela, Octavio, Milena, Karma i Clara. La Karma, per temes personals, va decidir deixar de treballar amb nosaltres. Molta sort Karma!

Projectes i subvencions: Dani.

Neteja i manteniment: Octavio i Johanna.



02.6 Formació, acompanyaments interns, xerrades i actes en els que hem participat

- 25 anys d'AMISI.
- Acte de Records d'Arrels.
- Assemblea General Ordinària de Coop57.
- Dia ABACUS.
- MiradESS 2025.
- Suport Vital Bàsic - DEA organitzat per Batega (tota la plantilla).
- El Paradigma TEAL - Cafè de la Federació de Cooperatives de Catalunya.
- Emprenedoria per al foment del català amb la Fundació Carulla.
- Nou Reglament d'Estrangeria a Ciutat Vella organitzat pel Pla de Barris.
- Associa't a la teva cooperativa organitzat per la Federació de Cooperatives de Catalunya
- OWINGS FORMACIÓ SALUT EN FEMENÍ.
- Hipopressius organitzat per SEPRA.
- Formació en el treball - FUNDAE organitzat per la Federació de Cooperatives de Catalunya.
- Sistema de bonificacions organitzat per la Confederació de Cooperatives.
- Taller sobre sostenibilitat organitzat pel Centre Cívic El Sortidor
- Implicacions del nou codi d'accessibilitat per a les entitats esportives amb Alejandro Castro, arquitecte de la Fundació ECOM. Barcelona Esport Inclou (Oficina de l'Esport de Barcelona)

03.

Què hem fet
aquest 2025?

03.1 Pla estratègic

El 2025 vam entomar-lo amb la il·lusió d'elaborar el Pla Estratègic que ens havia de servir per afrontar els propers 5 anys del projecte Gimnàs Social Sant Pau, i per tant el retorn a la nostra seu que implica, en primer lloc, triplicar l'activitat de l'entitat i en segon lloc realitzar una forta inversió econòmica. L'elaboració la vam entomar internament per optimitzar els recursos disponibles i amb el clar objectiu d'implicar a tot l'equip. Per fer-ho vam comptar amb el suport de Barcelona Activa.

Un cop definit els objectius, els eixos i definides les principals activitats de la majoria d'eixos, vam decidir passar a l'acció i no finalitzar el pla, i així centrar els recursos disponibles en iniciar l'execució de les àrees tancades del mateix.

Incorporació d'un nou soci a la cooperativa

Som una cooperativa de treballadores, per tant un dels nostres objectius és que la totalitat de les persones que treballin siguin sòcies. Això ha de ser així per a ser més forts, i el nostre treball és qui aporta força al projecte.

Aquest 2025 hem incorporat un nou soci a la cooperativa, una treballadora més ha demanat la seva entrada, que es farà efectiva al 2026.

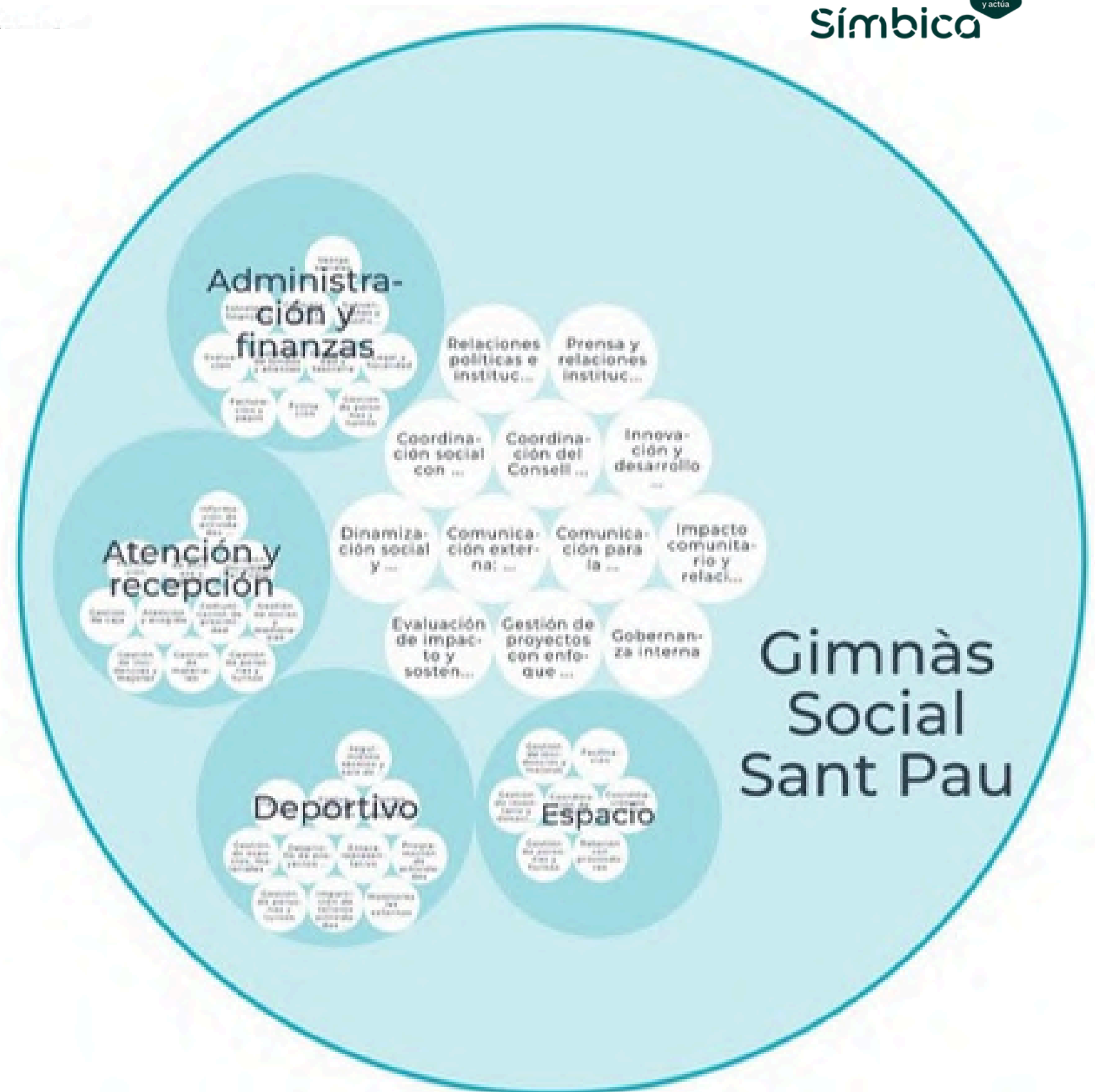


03.1.1 Reorganització interna

Per entomar l'ampliació de l'activitat que es produirà amb el retorn a la nostra seu, necessitàvem reorganitzar-nos internament per ser més eficients i eficaces. Durant el 2025 hem definit rols, funcions, canals de comunicació i de presa de decisions. I ho estem fent de la mà de SIMBICA, que ens està ensenyant a treballar de forma holocràtica.

Això ha comportat que ens repensem, que ens qüestionem la nostra missió, els nostres objectius i valors, que definim com ens agrada treballar i fins on ha d'arribar el Gimnàs Sant Pau. I ho hem fet implicant tant els socis de la cooperativa, com el conjunt de treballadores en reunions i dinàmiques molt enriquidores.

Aquesta feina, el resultat de la qual ja hem començat a implementar, ha donat com a resultat que, a banda de millorar l'eficàcia i la eficiència del projecte (tal i com ho demostra l'amplitud d'activitat que hem pogut desenvolupar aquest any), ha cohesionat i alineat l'equip de treball, i per tant el projecte és ara més resilient que fa un any.



03.1.2 Pla de captació de fons per la tornada a Ronda Sant Pau

Tenint molt clar que en aquest tema també hem de tenir la mirada cooperativa i social, i de la mà de Barcelona Activa, i amb el suport de Coop57 i de la Fundació Seira, aquest 2025 hem elaborat el pla de captació de fons privats. Això vol dir que hem dissenyat diferents accions, tant per augmentar el capital social de la cooperativa, com per trobar inversors per afrontar les inversions que haurem de dur a terme per obrir la nova seu amb la màxima qualitat, i per suportar el projecte fins arribar a l'equilibri econòmic (1.800 persones associades).

També hem de dir que, tot i que estem preparades per començar a implementar el pla el tenim aturat, ja que ens cal informació sobre l'estat en que ens lliuraran l'equipament, per tal de tancar el pressupost del trasllat, i les condicions concretes de l'equipament, per tancar el pressupost de funcionament ordinari.



03.1.3 Pla de Comunicació

Amb la realització del pla de viabilitat econòmica, es va evidenciar la necessitat d'elaborar un pla de comunicació que ens permeti explicar, visibilitzar i fer créixer el projecte Gimnàs Social Sant Pau. Després d'avaluar diverses opcions, al mes de juny de 2025 vam començar a treballar amb Adsmurai, una agència especialitzada en estratègia de marca i comunicació amb sensibilitat social. A partir del diagnòstic de la situació actual i de l'anàlisi de la competència, es van proposar els següents eixos de treball:

- Definició de la identitat de marca: propòsit, valors, personalitat i proposta de valor.
- Desenvolupament de la imatge gràfica: logotip, paleta de colors, tipografies i recursos visuals.
- To i estil de comunicació: com parla la marca, nivell de proximitat i vocabulari adequat als nostres públics.
- Disseny de la senyalètica: simbologia visual per a entorns físics i digitals.
- Disseny de l'estratègia de continguts: definició d'objectius, audiències i pilars estratègics.
- Selecció de plataformes i mapa de xarxes: on té sentit estar en funció dels objectius i del públic objectiu.
- Definició de les línies editorials: tipus de contingut, temàtiques i freqüència de publicació.

- Calendarització de continguts: planificació mensual i trimestral, incloent dates clau i campanyes rellevants.
- Disseny de plantilles visuals: formats unificats per facilitar la producció i garantir coherència gràfica i narrativa.

A final d'any ja comptem amb un Manual de Marca i una Estratègia de Comunicació amb uns objectius clars:

- Generar visibilitat del gimnàs i atraure noves sòcies, socis, entitats col·laboradores i patrocinadors.
- Comunicar clarament el propòsit social del gimnàs: accés universal a la salut, inclusió i acompanyament.
- Posicionar el gimnàs com a referent esportiu en iniciatives socials al territori.
- Fomentar l'orgull de pertinença i donar visibilitat a l'impacte real de la nostra feina comunitària.
- Contribuir a millorar la salut de les persones a través de l'educació i la promoció de l'esport com a eina de benestar físic, emocional i social.

Paral·lelament, hem començat a treballar en el disseny i estructura de la nova web, que té prevista la seva posada en marxa al 2026 (la data concreta està supeditada a la data d'obertura de la seu de Ronda Sant Pau).

03.2 Projectes

En aquest capítol recollim les iniciatives estratègiques que transcendeixen la pràctica esportiva convencional i que reforcen el nostre compromís comunitari. Hi compartim els projectes que hem impulsat a partir d'escoltar les nostres sòcies, tenir els ulls oberts al que passa en l'entorn del gimnàs, treballant en col·laboració amb entitats del territori, propostes amb què volem fer de l'esport una eina d'inclusió, transformació i cohesió



03.2.1 Quota Zero

Quota Zero és el projecte que garanteix el dret universal a l'activitat física i al benestar per promoure la millora de la salut, l'autonomia personal i la qualitat de vida, tot afavorint vincles comunitaris i relacions de suport mutu a totes les persones. Per això amb aquest projecte podem afirmar que el gimnàs esdevé un espai de convivència, inclusió i millora del benestar personal i social.

És un projecte és molt senzill: accés gratuït a les instal·lacions i activitats del centre a persones en situació de vulnerabilitat, amb les mateixes condicions que qualsevol altre persona associada, i amb la possibilitat d'un acompanyament i seguiment social i esportiu individualitzat. Les persones sòcies a quota zero hi accedeixen derivades per entitats socials o serveis socials de la ciutat. Com a novetat, el 2025 hi han participat també persones provinents del projecte Pre-QZ (Pre-Quota Zero).

Durant el 2025, han passat per aquest projecte **58 persones, de les quals 15 han estat dones**. Amb data 31 de desembre, 34 es mantenen actives, de les quals 8 són dones.

A banda, tenim les sòcies a quota reduïda, que tenen les mateixes condicions que les de Quota Zero, que és de 10 € mensuals, i es abonada per una entitat. Durant el 2025 hem tingut 14 persones en Quota Reduïda.

Totes les persones sòcies del gimnàs tenen dret a un programa d'entrenament personalitzat, i aquest 2025 hem fet 25 programes d'entrenament per a sòcies a quota zero, 5 d'ells específics per a persones en processos de readaptació i rehabilitació per lesions.

A banda de l'activitat física, el projecte Quota Zero contempla també un dret bàsic com és la higiene personal. A les persones participants d'aquest projecte els oferim tovallola, gel de dutxa, roba interior i samarreta. Durant el 2025 **s'han realitzat 2.856 dutxes dins els projecte**.

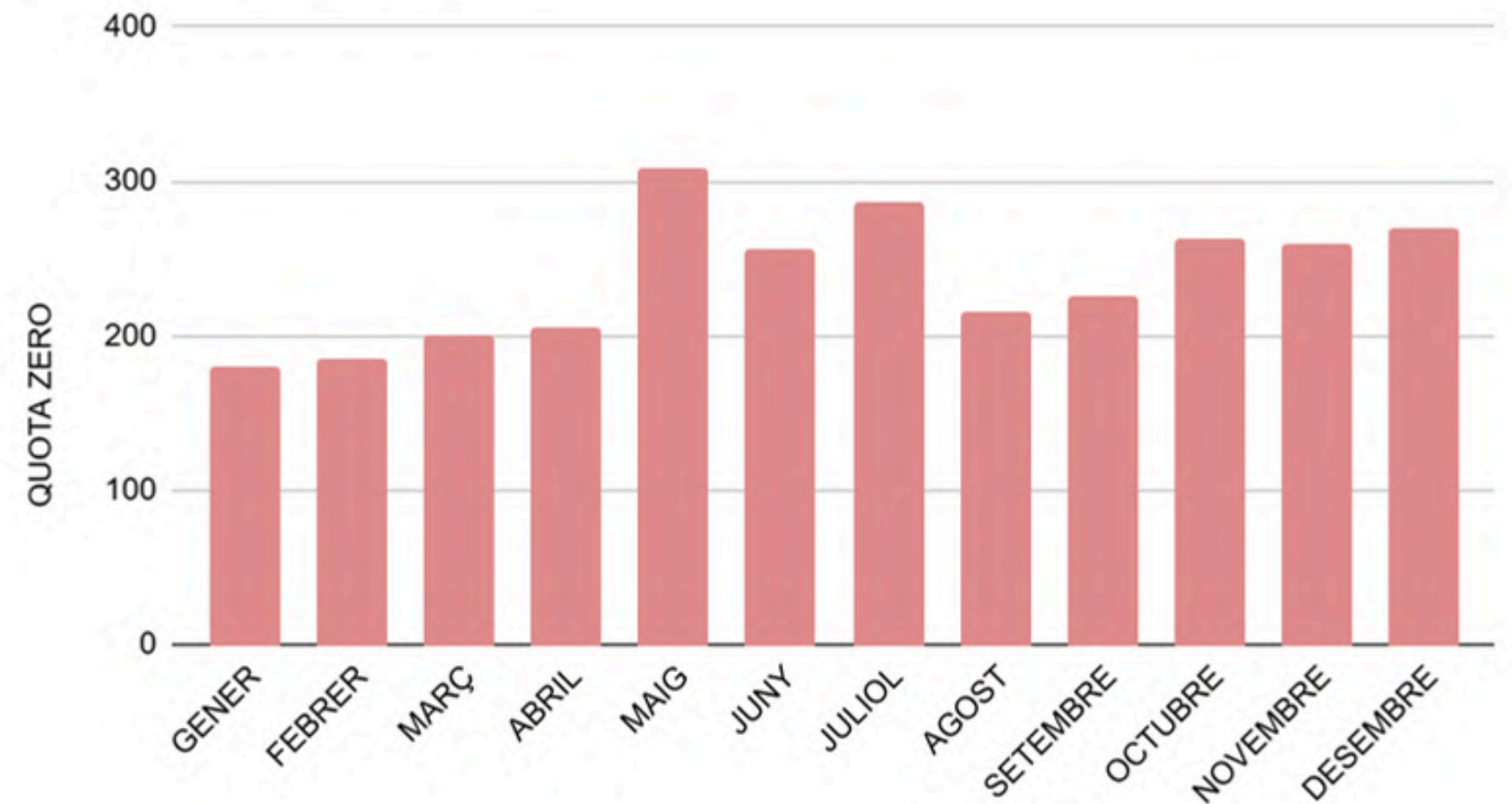
Gràcies a la Fundació Ferrer Social Justice, també hem pogut oferir a les sòcies Quota Zero menjar: **més de 5.000 safates individuals repartides aquest any**.

Aquest any ens hem esforçat per millorar la gestió de les derivacions, i per això hem invertit esforços i hores. El resultat ha estat la millora de la comunicació amb les entitats derivants, optimitzant també el seguiment de les persones i procurant actualitzar les possibles baixes per donar accés a persones en llista d'espera.

Al 2025 **27 entitats ens han derivat sòcies a quota zero**: Àmbit Prevenció, Associació de Famílies Monoparentals, BarcelonACTUA, Bona Voluntat en Acció, Borsa d'Habitatges per a Joves, Caritas, CAI Sarrià-Sant Gervasi, CAI Zona Franca, CD Poble Sec, CAS Lluís Companys-Creu Roja, Centre de Serveis Socials Raval Sud, ESMES, Fundació SURT, IMMS, Iniciatives, Missatgers per la Pau, Obra Social Santa Lluïsa de Marillac, Pa pels pobres, Programa d'acollida temporal LLARSCAT; REDAN la MINA, SAIER; SASSEP, SATMI - PSI (Servei Atenció Salut Mental), Servei Integral Meridiana, SDI, SIE Raval-Metzineres i SOASS.

A 1 de setembre de 2025 i a causa de l'alta demanda de places, la poca mobilitat d'aquestes i el poc espai que disposem actualment, vam decidir no acceptar més derivacions i tancar la llista d'espera, que actualment consta de 60 persones, per a no donar falses esperances. Una de les raons per les que tenim tantes ganes de retornar a la nostra seu oficial a Ronda Sant Pau 46, on tindrem més espai i podrem ampliar el nombre de places de sòcies a quota zero.

Assistència 2025



03.2.2 Pre-Quota Zero (Pre-QZ)

El projecte Pre-Quota Zero sorgeix com una iniciativa del Gimnàs Sant Pau, per ajudar a sortir de la seva situació a persones usuàries del Servei de Dutxa mitjançant l'esport —que és la nostra essència—, orientant-lo cap a la convivència, la igualtat d'oportunitats i la integració de diferents nacionalitats a través d'activitats esportives.

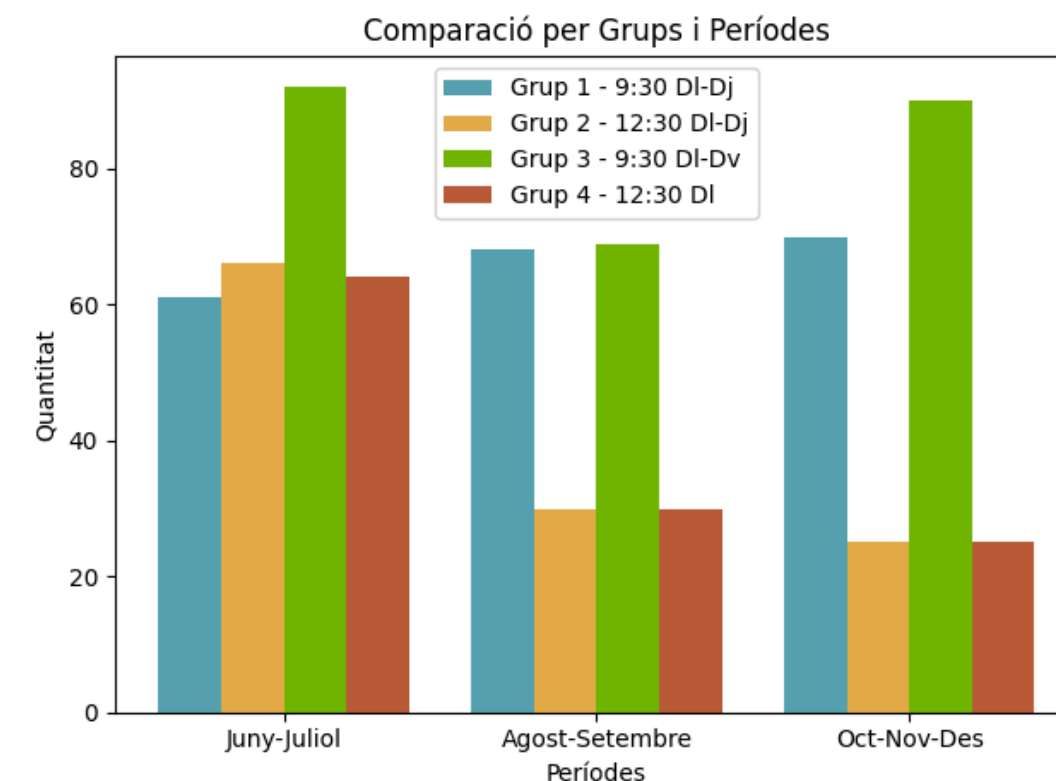
El projecte es va iniciar al gener, coincidint amb la reducció del Servei de Dutxes, amb 2 grups de 10 persones que venen dos cops a la setmana a fer entrenament i després es dutxen, canvien de roba, agafen menjar, etc. I al juny, un cop tancat el Servei de Dutxes, és va ampliar a 4 grups, un dels quals per a persones de més de 65 anys.

Hem de dir que aquest ha estat un dels projectes estrella d'aquest 2025 pels resultats obtinguts en la millora de la vida dels participants, no només en la salut, si no també en el seu estat anímic. L'actitud i les relacions dels grups de Pre-Quota Zero a la sala d'entrenament són molt satisfactòries, i cada dia es pot observar una millora en la seva manera d'expressar-se, en la millora dels seus hàbits, en les relacions i, fins i tot podem dir en la creació d'amistats.

Aquests 4 grups els lidera i acompanya l'Octavio que, veient la necessitat de reconduir la seva trajectoria laboral per seguir formant part del projecte, és va formar com a tècnic esportiu tot compaginant aquesta formació amb la seva feina diària.

Durant el 2025, **91 persones han format part del projecte Pre-QZ, de les quals 10 han fet el salt per esdevenir sòcies del gimnàs**, amb els mateixos drets i deures que al resta de sòcies, a quota zero.

Alguns d'aquest participats del Pre-QZ són derivats per entitats, com ara el Centre Social d'Atenció Integral Sant Gervasi, la Fundació Àmbit Prevenció, la Fundació Migra Studium o la Fundació Adsis.



03.2.3 Escola de Salut, Comunitat i Vida

El 2025 de l'Escola de Salut, Comunitat i Vida recull un any de consolidació, creixement i transformació organitzativa del projecte, així com l'impacte generat en la promoció d'hàbits saludables des d'una mirada comunitària i inclusiva.

L'Escola té com a objectiu garantir el dret a la salut i al benestar, especialment per a persones en situació de vulnerabilitat, promovent l'autonomia personal, l'equitat en salut i la construcció de xarxes comunitàries.

Durant el 2025, el projecte ha continuat integrant, dins del seu marc estable, les activitats complementàries de loga, Esquena Sana i Respira i Reconnecta, així com tallers grupals gratuïts i sessions individuals. Activitats que han esdevingut espais estables de cura, consciència corporal i vincle comunitari, garantint l'accés a la pràctica regular també a persones amb dificultats econòmiques mitjançant la modalitat de quota zero.

- Activitats regulars setmanals
 - Loga: 2 classes setmanals d'1 hora, on han participat **20 alumnes al llarg de l'any, 2 en modalitat quota zero.**
 - Esquena Sana: 1 classe setmanal d'1 hora, on han passat **8 alumnes durant l'any, 1 a quota zero.**
 - Respira i Reconnecta: 1 sessió setmanal d'1 hora i 30 minuts, on han participat **9 alumnes al llarg de l'any, 1 a quota zero.**
- Tallers grupals puntuals gratuïts 2025: sessions formatives i vivencials obertes i gratuïtes, reforçant el vessant educatiu i preventiu del projecte.
 - Parlem amb la dietista integrativa: vam haver de programar una 2a edició per l'interès generat al primer taller.
 - Taller de fonaments del moviment i l'exercici físic.
 - Exercici terapèutic: treballar la força a totes les etapes. Programa dividit en dues sessions:
 - Moviment eficient i respectuós
 - Moviment global i funcionalitat
 - Alimentació i envelliment saludable.
 - Nutrició en la menopausa.
 - El complement essencial al teu entrenament de força: la mobilitat.
 - Alimentació conscient.
 - Cos i moviment, eines pel benestar

- Sessions individuals: també s'han realitzat **17 sessions individuals de shiatsu**, orientades al treball corporal terapèutic, la regulació emocional i la reducció de tensions físiques acumulades.

Si parlem de l'evolució del model de gestió i les aliances, hem de comentar que fins al setembre de 2025, el projecte ha estat cogestionat pel Gimnàs Social Sant Pau i la cooperativa Brotes. A partir d'aquest moment, la gestió passa a ser assumida íntegrament pel Gimnàs Social Sant Pau, tot i que Brotes continua vinculada com a servei extern.

Per altre costat, el mes d'octubre s'inicia el contacte amb la Cooperativa COS amb la voluntat d'explorar una línia d'intercooperació, especialment en el context del trasllat a les instal·lacions de Ronda Sant Pau. Aquesta col·laboració ha començat amb el disseny d'un programa de dos tallers mensuals gratuïts d'una hora, dinamitzats per professionals de fisioteràpia i nutrició de COS, i amb l'elaboració d'un projecte conjunt d'intercooperació previst per al 2026.

L'any 2025 ha consolidat l'Escola de Salut com un espai estable de promoció de la salut comunitària, combinant activitat física adaptada, educació nutricional, consciència corporal i benestar emocional.

El reforç del lideratge del Gimnàs Social Sant Pau, el manteniment de col·laboracions especialitzades i l'obertura a noves aliances estratègiques permeten continuar avançant cap a un model de salut entesa com un dret col·lectiu, construït des de la proximitat, la prevenció i la comunitat.

Escola de Salut Comunitat i Vida
Programació maig 2025

Si fas la inscripció a qualsevol activitat al mes de maig, la primera quota 50% de descompte.

I O G A
Hartha i Vinyasa
Matrícula 20€
45€/mes (2 classes setmanals)
25€/mes (1 classe setmanal)
10€ classe puntual.

MATRÍCULA GRATUITA

DIMARTS I DIJOUS
18.15H A 19.15H

ACTIVITAT DE BENESTAR EMOCIONAL
RESPIRA I RECONNECTA
Matrícula 20€
25€/mes (1 classe setmanal)

MATRÍCULA GRATUITA

DILLUNS
GRUP MATÍ: 11H A 12.30H
GRUP TARDA: 15.30H A 17.H

ACTIVITAT DE BENESTAR FÍSIC
ESQUENA SANA
Matrícula 20€
25€/mes (1 classe setmanal)

MATRÍCULA GRATUITA

DIMECRES
11H A 12H

PACK
Les 3 activitats = 60€

INSCRIPCIONS: INFO@GIMNASSOCIALSANTPAU.COM

Un projecte de **Gimnàs Social Sant Pau** i **BROTES** (cooperativa) amb el suport del **Departament d'Empreses i Treball** i el **Departament de Salut** de la **Generalitat de Catalunya**.

03.2.4 Esport 3Actiu

A l'abril de 2025 vam veure la necessitat de crear un espai estable de pràctica esportiva regular per a persones grans, des d'una mirada integral de salut, autonomia i comunitat.

El projecte Esport 3Actiu neix com una proposta que entén l'exercici físic no només com una eina de millora física, sinó també com un instrument de socialització, empoderament i participació activa per contribuir a transformar la relació entre exercici i envelliment, promovent una vellesa activa, saludable i digna.

El projecte s'inspira en el concepte d'envelliment actiu definit per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) com "el procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat per millorar la qualitat de vida a mesura que les persones envelleixen". I és des d'aquest marc que intervé transversalment en cinc àmbits clau, que tenen com a eix central l'activitat física adaptada:

- Promoció de la salut i prevenció
- Manteniment de la capacitat física
- Estimulació cognitiva i emocional
- Autonomia i independència funcional
- Participació social i comunitària

Per altre costat, amb l'objectiu de facilitar l'accés i fomentar la continuïtat, s'ha creat una quota especial de 23€ mensuals per a persones majors de 65 anys, que inclou:

- Respira i Reconnecta
- +3 Actiu
- Esquena Sana
- Accés complet a la sala de fitness amb entrenament personalitzat adaptat

En el primer any d'implementació del projecte Esport 3Actiu ha tancat amb **10 persones participants actives (8 dones i 2 homes) de les quals 2 persones en modalitat quota zero (un home i una dona)**.

Dades que reflecteixen una bona acollida inicial del programa i posen de manifest la necessitat de continuar ampliant l'abast i la diversitat de participants, especialment pel que fa a la participació masculina.

Aquest primer any ha servit per posar les bases d'un programa estable i sostenible. El repte per als propers anys serà consolidar el nombre de participants, reforçar les accions intergeneracionals i ampliar la xarxa de derivació i col·laboració amb entitats i serveis del territori. Ja que Esport 3Actiu vol continuar creixent com un espai on l'activitat física esdevingui sinònim de salut, dignitat i comunitat, demostrant que moure's és una necessitat i un dret a qualsevol edat.

03.2.5 EntreDones

El projecte Entre-Dones és un espai gratuït no mixt orientat a apropar l'activitat física a les dones en situació de major vulnerabilitat de la nostra ciutat, amb la finalitat de millorar la seva salut física i emocional, així com generar un entorn de confiança, suport i seguretat.

Al llarg de l'any s'han programat dues sessions setmanals adreçades a dos grups diferenciats, amb l'objectiu de fomentar la vinculació progressiva de les participants a la pràctica esportiva i afavorir la seva integració en l'entorn del gimnàs.

Les activitats realitzades han inclòs sessions de cardiodance, TBC (Total Body Conditioning), ioga, defensa personal, boxa i l'activitat "Respira i reconecta", orientada al benestar emocional i la consciència corporal.

En total, han participat en el programa **70 dones, de les quals 7 han esdevingut sòcies del gimnàs a quota zero**, amb els mateixos drets i deures que la resta de sòcies, que és la mostra de que el projecte compleix amb la seva finalitat.

Les primeres participants provenien del nostre Servei de dutxes i canvi de roba, però de seguida, entitats del territori que treballen amb dones, ens van fer veure la necessitat d'obrir el projecte, i aquest 2025 **onze entitats ens han derivat les seves usuàries**.

Aquest espai ha contribuït a la millora de l'autoestima de les participants, així com a l'increment del seu benestar i de la seva salut física, consolidant-se com un recurs valuós per a la promoció de la salut i l'apoderament de les veïnes del Raval.



03.2.6 Musculem el català


Des del gimnàs promovem el català com a llengua d'ús habitual, tant internament com externament, mitjançant accions adreçades al personal i a les persones usuàries. Tot i que als gimnasos predominen altres llengües i sobretot anglicismes, i que la diversitat lingüística del Raval fa que el català no sempre sigui la llengua de relació entre les sòcies, des del gimnàs entenem aquesta diversitat com una oportunitat perquè el català esdevingui la llengua comuna, sempre que s'hi posin a l'abast recursos atractius. Com a cooperativa amb impacte social, esportiu i econòmic, assumim la responsabilitat de fomentar l'ús del català.

Davant la necessitat de reforçar l'ús quotidià del català al gimnàs, al 2024 es va impulsar el projecte "Musculem el Català", que es va presentar a diverses entitats. Al 2025 dues d'aquestes entitats han contribuït decisivament al seu desenvolupament: la Fundació Carulla, amb la participació en un taller de prototipatge del projecte, i la Generalitat de Catalunya, que n'ha finançat part del desplegament.

La base del projecte és l'elaboració d'un diccionari d'exercicis i eines en català, amb la traducció als diferents idiomes presents al gimnàs. I a partir d'aquí dissenyar activitats lúdiques i esportives, elaborar cartelleria i facilitar les explicacions dels exercicis per part del professionals per a garantir un ús correcte del català.

Per a l'elaboració del diccionari es va considerar necessari comptar amb assessorament lingüístic extern. Després de contactar amb diverses institucions —com l'Institut d'Estudis Catalans, Softcatalà, l'Institut Ramon Llull, el TERMCAT i Òmnium Cultural, que ens van fer saber que no ens podien ajudar—, el Consorci de Normalització Lingüística va respondre favorablement.

Actualment, el diccionari s'està elaborant de manera conjunta i esdevindrà la base per a la implementació de la resta d'accions del projecte.



Al Gimnàs Social Sant Pau
#MusculemElCatalà

Saps com es diu en català aquest exercici?

A) Gatzoneta
B) Sentadilla
C) Sentadeta

#MésQueUnGim

gimnàs social sant pau
cooperativa sense ànima de guany

Amb el suport de:
Generalitat de Catalunya

03.2.7 Homologació d'activitats extraescolars

ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

A partir del 16 de setembre, es podrà sol·licitar la subvenció de l'Ajuntament de Barcelona per a activitats extraescolars.

ACTIVITAT	CONDICIONS
IOGA Nascuts entre 2007 i 2013	45 €/mes 2 hores setmanals. Matrícula: gratuïta Dimarts i dijous 18.15h a 19.15h
BOXA Nascuts entre 2007 i 2013	40 €/mes 3 hores setmanals. Matrícula: gratuïta Grup1: dimarts, dijous (17h a 18h) i divendres (19h a 20h) Grup2: dilluns, dimecres i divendres (20h a 21h)
KARATE Nascuts entre 2007 i 2019	45 €/mes 2 hores setmanals. Matrícula: 5€ Grup1: Dilluns i dimecres de 18h a 19h Grup2: Dilluns i dimecres de 19h a 20h

Demana informació: info@gimnassocialsanpau.com
telèfon: 933297913
c/Floristes de la Rambla nº10 baixos

Aquest any, i per tercer any consecutiu, hem fet totes les gestions per tal d'homologar les nostres activitats complementàries (Boxa, Kárate i Ioga), que tenen un cos més elevat, per a que qualsevol infant o jove hi pugui accedir sense condicionaments econòmics. 13 infants i joves s'han beneficiat, de les quals 2 son nenes.



03.2.8 Col·laboració amb el CAP Raval Nord

Al 2022, amb els primers contactes que vam mantenir amb els professionals del CAP Raval Nord, vam copsar una mancança greu a la nostra societat: tenim ciutadanes que no tenen accés al Sistema Sanitari Públic per diferents motius.

Per això, des del març del 2023, cada divendres, un equip de professionals del CAP Raval Nord (administrativa, infermera i metgessa) s'apropa al gimnàs per atendre a les nostres usuàries del Servei de dutxes. Hem de dir que, per l'objectiu del projecte, la figura més important és l'administrativa, ja que a banda de fer unes primeres cures o bé traslladar-los al CAP per atendre'ls, se'ls ajuda a fer-se la targeta sanitària o, en cas que no sigui possible fer-la per motius tècnics, se'ls registra i se'ls assigna una metgessa i infermera perquè puguin accedir amb normalitat al CAP sempre que ho necessitin.

Aquest 2025, amb el projecte ja consolidat, hem ampliat el seu abast i l'hem desvinculat del Servei de dutxes. De gener a maig moltes persones que no eren usuàries del nostre Servei de dutxes han vingut els divendres a visitar-se i demanar informació de com obtenir la targeta sanitària, per això vam decidir la continuat del projecte, tot i tancar el Servei de dutxes al mes de juny.

Les xifres del 2025 demostren que aquest projecte segueix sent necessari: gairebé s'han doblat respecte el nombre de persones ateses l'any anterior (268 persones). Enguany **hem atès a 444 persones i s'han generat 398 targetes sanitàries**, i posem el nostre granet de sorra per garantir l'accessibilitat a un dret bàsic: l'atenció sanitària.

03.2.9 Servei de dutxes, canvi de roba i repartiment d'àpats

La higiene personal diària és imprescindible per a les persones que es troben en una situació de pobresa extrema, ja que les ajuda a tenir una millor autoestima, el primer pas per sortir de la seva situació.

El projecte "dutxes socials" té el seu inici al 2012, quan, comencem a oferir aquest servei a les persones que ho demanen, arribant a les 18.000 dutxes anuals. Aquesta activitat es compaginava amb l'activitat esportiva.

Amb l'arribada de la Covid al març de 2020, i l'obligatorietat del tancament del gimnasos, tanquem l'activitat esportiva però mantenim el servei de dutxes, a petició de l'Ajuntament de Barcelona. Veiem la necessitat alimentícia de moltes de les nostres veïnes, al poc temps també comencem a repartir menjar. Aquest servei ha estat possible gràcies a l'ajut econòmic de l'Ajuntament, però també gràcies a moltes persones a títol individual i empreses que ens han fet donacions de roba, menjar, productes de neteja i higiene, rentadores, etc.

Des de que vam obrir el servei oferim un tracte proper, un moment de cura per a persones que són invisibles als ulls de la majoria de la societat (persones que no tenen accés a aigua corrent, que viuen al carrer, en un infrahabitatge, en una habitació de relloguer, o en un habitatge sense subministres), i ho fem simplificant els tràmits: l'únic necessari per accedir-hi és demanar cita prèvia i mantenir el respecte en tot moment cap a la resta de persones, tant les que accedeixen al servei, com les que hi treballem.

A tota persona que arriba al servei els oferim tovallola, roba de recanvi, gel de dutxa, aigua, menjar (donat per la Fundació Ferrer Sustainability) i altres serveis com càrrega d'aparells electrònics, trucar per telèfon, etc. Per últim destacar que disposem d'un espai d'higiene per a persones no binàries i adaptat, i que presentem especial atenció al col·lectiu de dones sense llar amb productes d'higiene específics i una persona referent que les aten, ja que les dones sense llar, presenta situacions de major vulnerabilitat i violència.

L'any 2025 ha estat l'any del tancament del Servei de Dutexes obert per la Covid, acció imprescindible per tal de preparar-nos pel retorn a la nostra seu al 2026, i així tornar a fer a jornada completa l'activitat per la qual ens vam fundar: activitat esportiva social. I ho hem fet de forma progressiva (al gener vam reduir el nombre d'hores ofertades per tancar-lo definitivament el 31 de maig) i acompanyant a les persones usuàries del Servei.

Gràcies a l'enquesta anual del 2024, vam detectar que moltes de les persones usuàries del nostre Servei de dutxes, volien fer activitat esportiva, però en trobar-se sense referent social, es feia difícil accedir al nostre programa Quota Zero. Per això vam idear el projecte Pre-Quota Zero, amb l'objectiu d'iniciar-les en l'esport, copsar l'interès real d'aquestes persones, treballar hàbits de respecte, compromís i ordre, per finalment valorar el seupas a soci Quota Zero (amb els mateixos drets i deures que la resta de persones associades al Gimnàs).

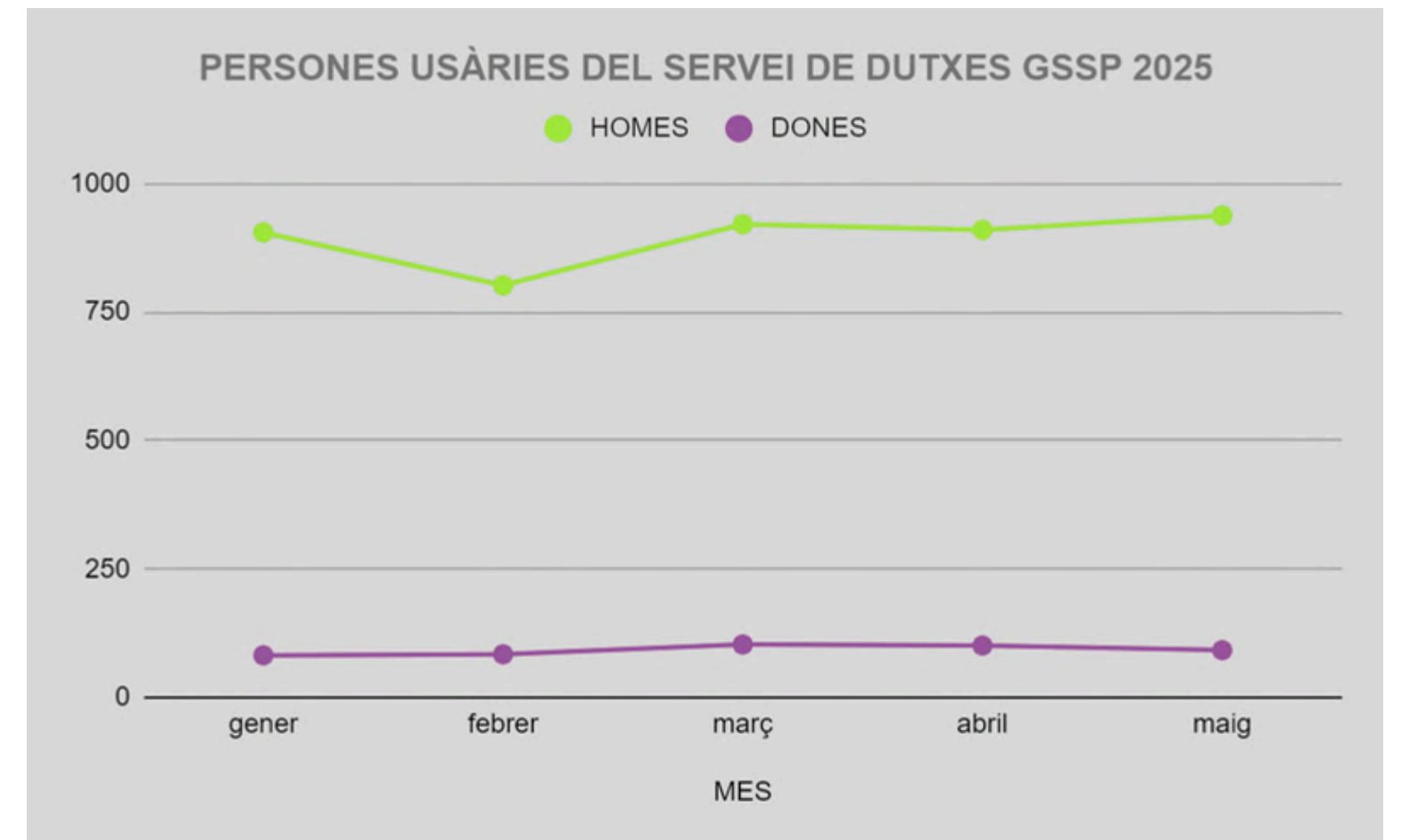
De seguida ens vam adonar que les dones usuàries del Servei de dutxes no s'incorporarien al programa Pre-QZ, per això els vam oferir incorporar-se al projecte Entre-Dones iniciat al 2023.

Però també érem conscient que havia persones que no volien o no podien incorporar-se als 4 grups dels Pre-QZ ni a l'Entre-Dones, per això vam fer acompanyaments personals per derivar-les al Servei de dutxes de la Fundació Arrels, els vam informar dels diferents serveis de dutxes públiques que ofereix la ciutat de Barcelona (i encara ho seguim fent), i sobretot, vam garantir que la informació del tancament i les alternatives arribessin a les nostres usuàries.

En definitiva, hem millorat el servei que oferim a les persones que accedien al servei de dutxes, ja es poden dutxar, canviar-se de roba, recollir menjar, etc., tot facilitant-los l'accés a activitat física.

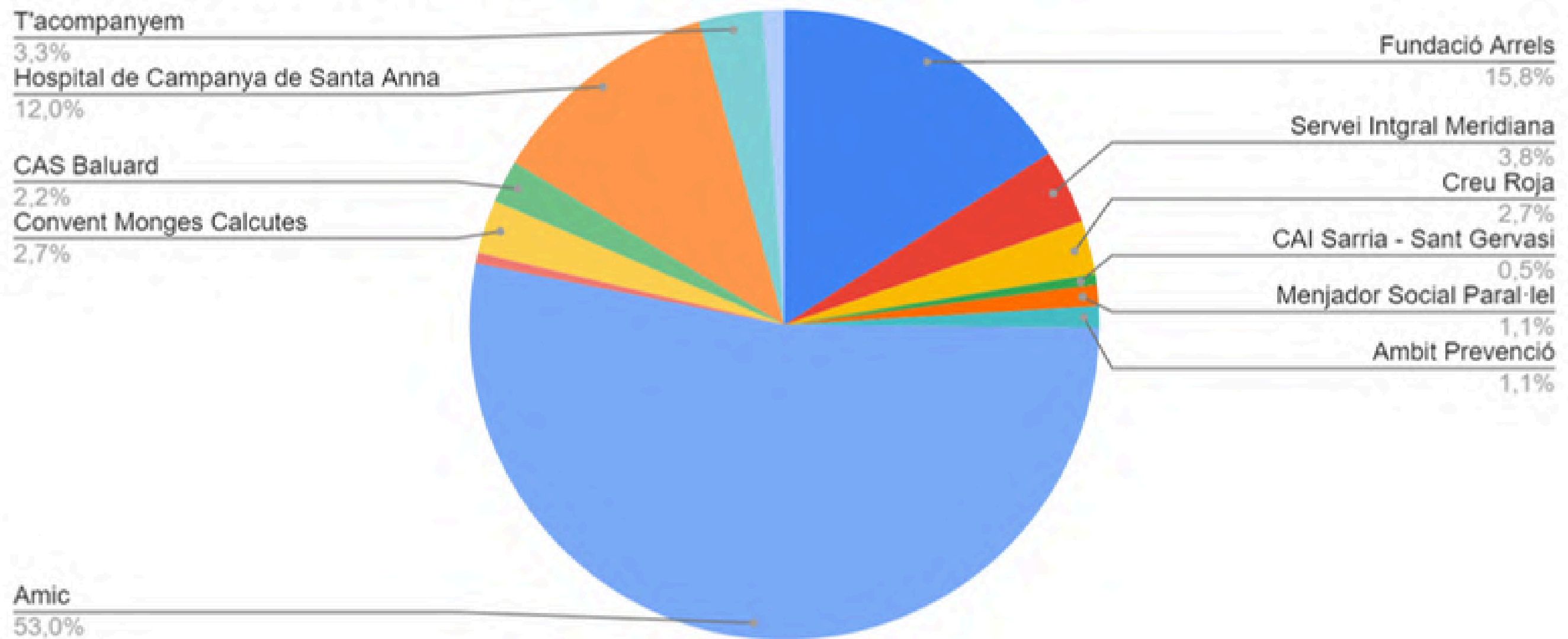
Les xifres del Servei de dutxes, canvi de roba i repartiment d'àpats del 2025:

USUÀRIES DEL SERVEI DE DUTXES	HOMES	DONES
gener	905	82
febrer	802	84
març	921	103
abril	910	101
maig	938	92



La majoria de persones que arriben al nostre servei, venen per recomanació d'un amic, la resta venen derivades per diverses entitat, fundacions, serveis d'atenció al sensellarisme...

Persones que han arribat derivades

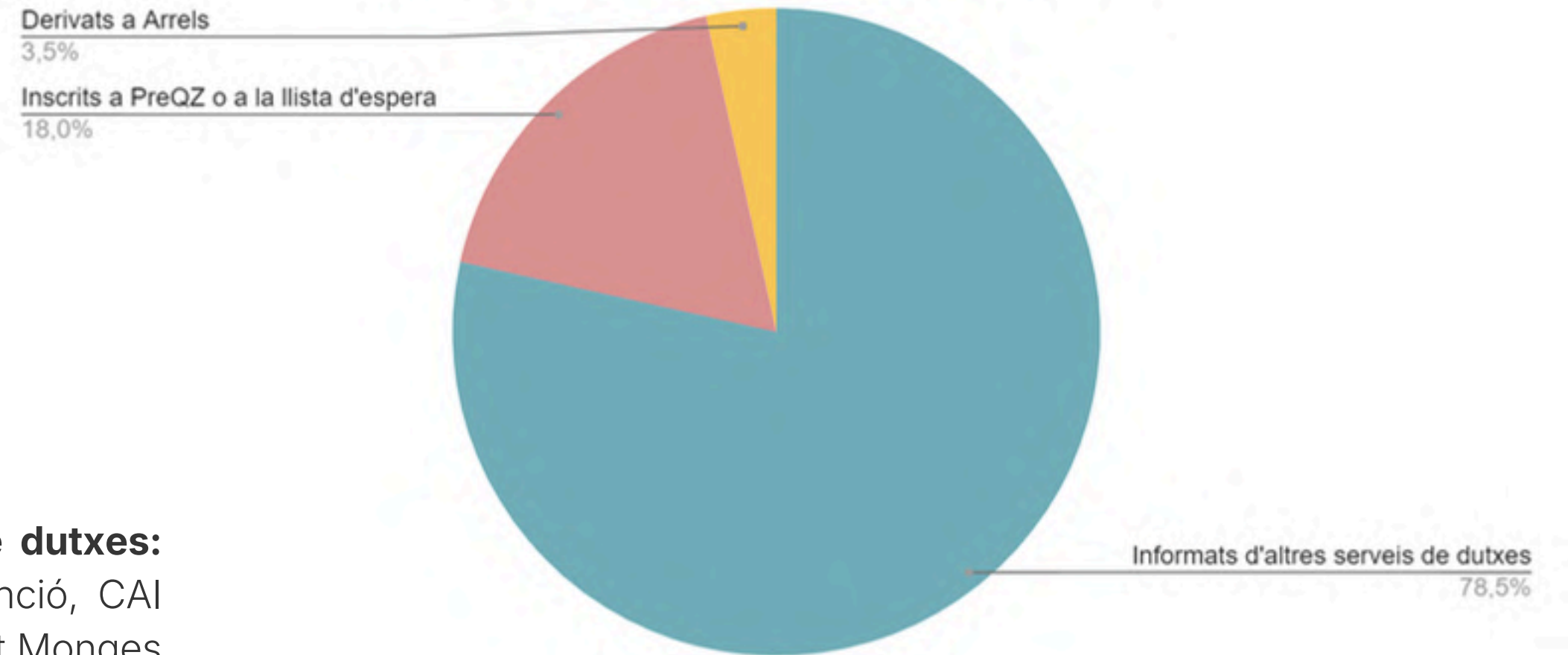


Xifres del tancament del servei de dutxes

XIFRES TANCAMENT SERVEI DUTXES	HOMES	DONES
Informats d'altres serveis de dutxes	135	10
Inscrits a PreQZ o a la llista d'espera	31	-
Derivats a Arrels	6	-
Inscrites al projecte Entre-Dones	-	4

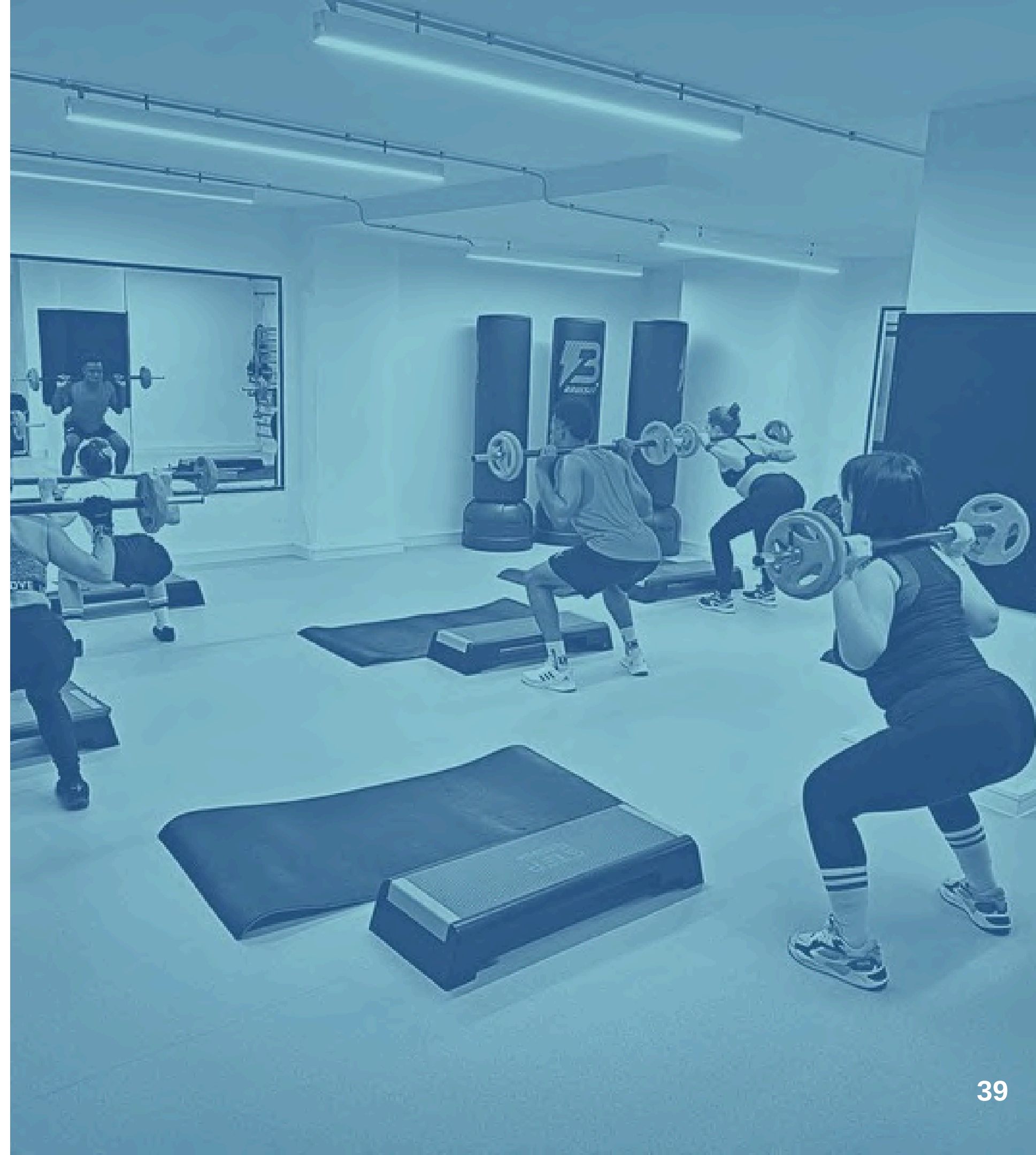
Hem **informat a 20 entitats del tancament del Servei de dutxes:** ADB Associació Benestar i Desenvolupament, Àmbit Prevenció, CAI Sarrià - Sant Gervasi, CAI Zona Franca, CAS Baluard, Convent Monges Calcutes, Darchabab, Diàlegs de Dona, Fundació Arrels, Hospital de Campanya de Santa Anna, IMSS, Menjador Social Gregal, Menjador Social Paral·lel, Metzineres, Migra Studium, SAIER, SASSEP / SOASS, Servei Integral Meridiana, SDI Servei Detecció Intervenció Jover Migrants Sols i T'acompanyem

XIFRES TANCAMENT SERVEI DUTXES GSSP 2025



03.3 Activitat Esportiva

En aquest apartat us presentem el cor del nostre dia a dia: les activitats esportives que oferim a les nostres instal·lacions. Aquí hi trobareu des de les classes dirigides fins a l'entrenament lliure, passant per disciplines com la boxa, el cardiodance o el ioga. Més enllà dels exercicis, el que realment ens importa és crear un espai on tothom se senti còmode, acompanyat i respectat. Adaptarem cada sessió a les necessitats de les persones que hi participen, perquè creiem que l'esport ha de ser accessible, segur i, sobretot, una font de benestar i cohesió entre persones

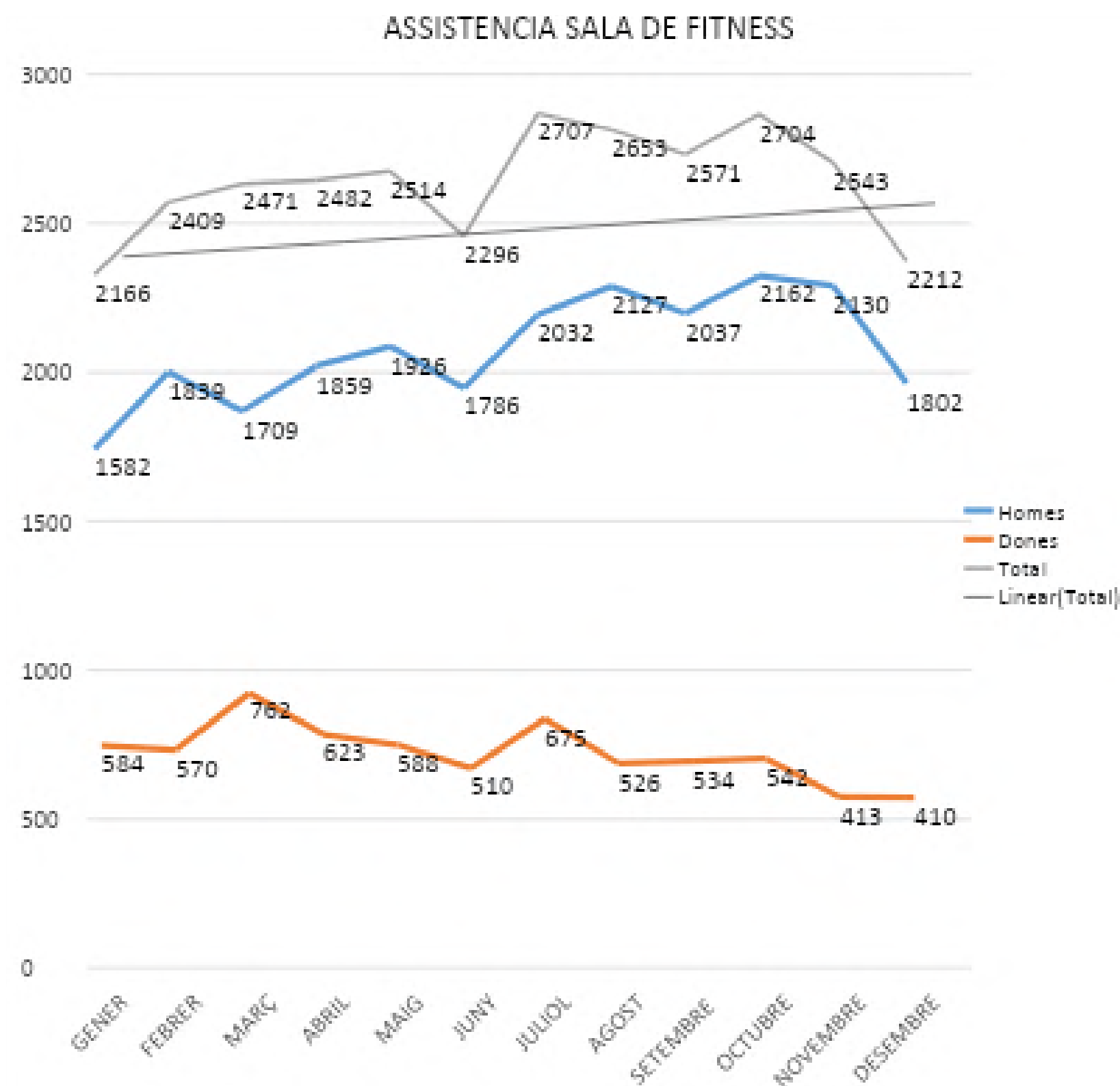


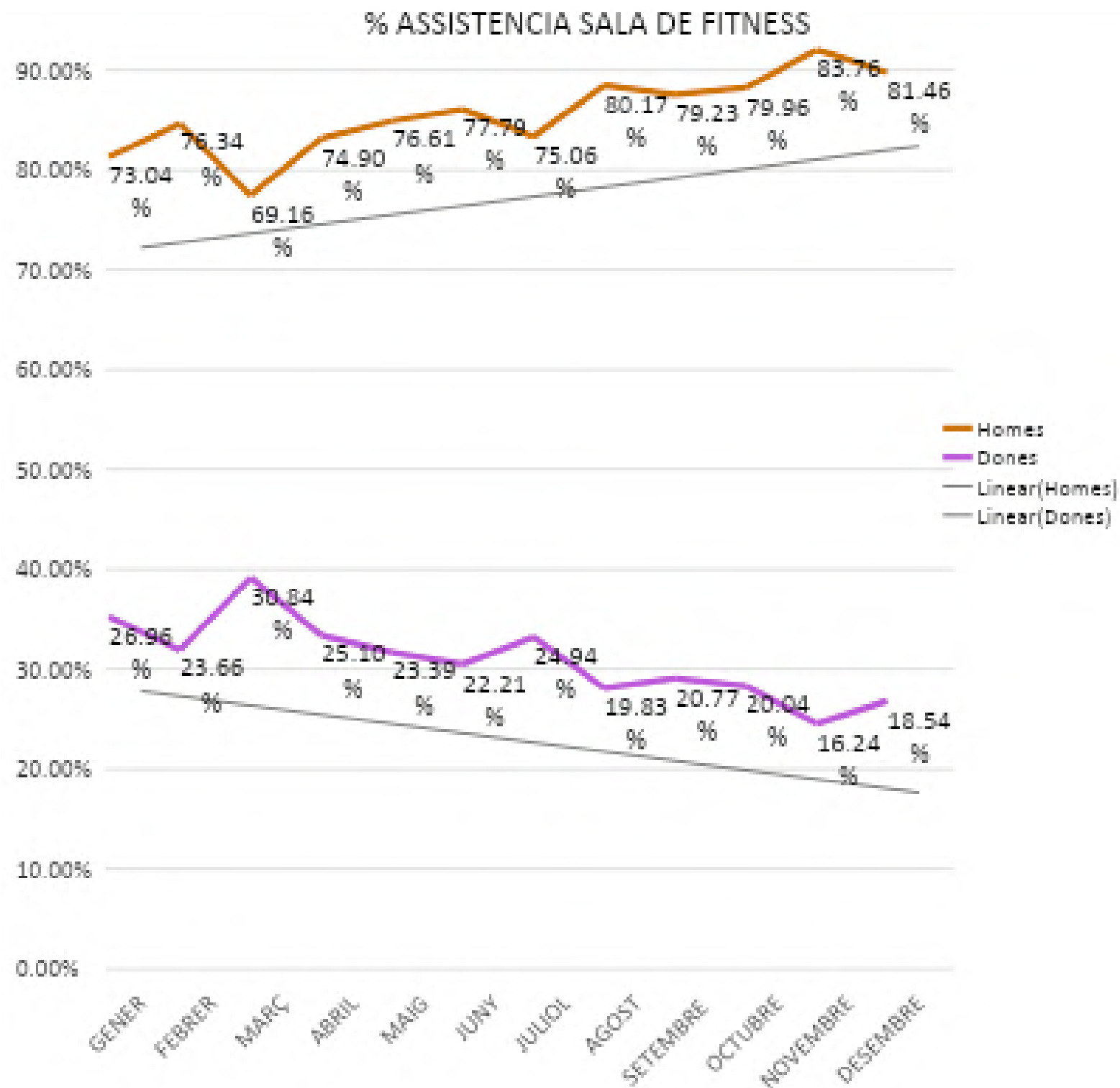
03.3.1 Sala de Fitness

La Sala de Fitness es manté com l'eix vertebrador de l'activitat esportiva del Gimnàs Social Sant Pau. Durant el 2025, l'espai ha consolidat la tendència ascendent iniciada l'any anterior, registrant un volum d'activitat que reforça el paper del gimnàs com a recurs comunitari clau.

L'assistència total a la sala ha mostrat un creixement constant al llarg de l'exercici, **superant habitualment les 2.400 visites mensuals**. Pics d'activitat: Els mesos de juliol amb 2.707 visites i a l'octubre amb 2.704 visites.

Perfil per gènere: L'assistència masculina continua sent majoritària, amb una mitjana d'unes 1.900 visites mensuals, mentre que l'assistència femenina ha mantingut una mitjana de 560 visites. Tot i que les dones representen el 22,71% de l'assistència total a la sala, s'observa una consolidació de la presència femenina respecte a la mitjana de l'any anterior (22,8%).



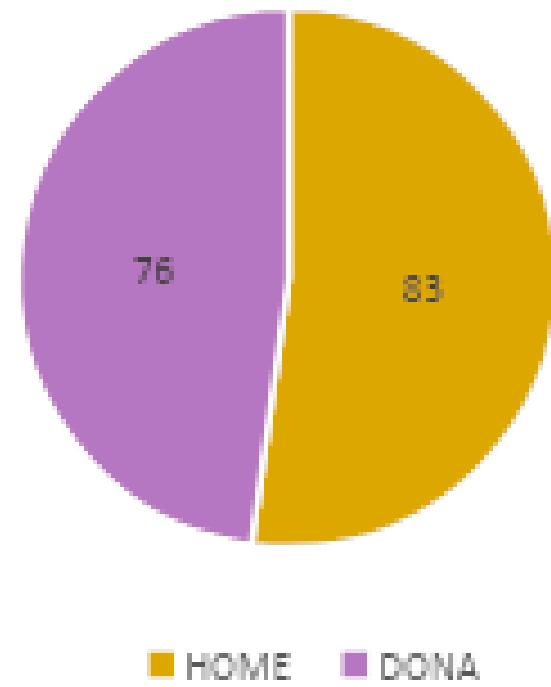


A la Sala de Fitness oferim la possibilitat de tenir una taula d'entrenament personalitzada sense cap cost afegit, un servei distintiu que permet un seguiment proper i de qualitat. **El 2025 s'han realitzat un total de 159 programes personalitzats.**

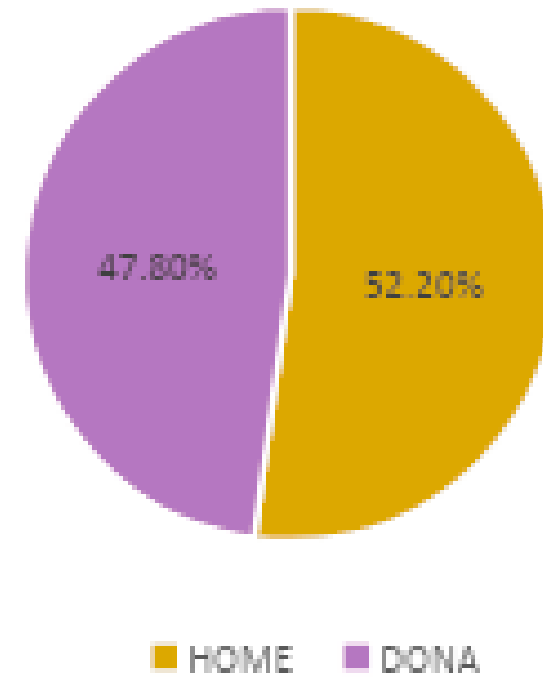
Es confirma la tendència detectada el 2024: les dones demanen proporcionalment més programes d'entrenament que els homes. Durant el 2025, les dones han protagonitzat el 47,80% dels entrenaments personalitzats (76 programes). Aquesta dada suggereix que l'acompanyament tècnic és la porta d'entrada perquè les usuàries, sovint menys habituades a aquests espais, guanyin seguretat i autonomia.

Fruit del seguiment més proactiu plantejat com a objectiu per al 2025, hem aconseguit que **el 15,09% dels programes (24 programes) siguin realitzats per sòcies a Quota Zero. Tot i que aquest col·lectiu representa el 30% de la massa social de la sala**, cal entendre que, de la mateixa manera que no la totalitat dels usuaris amb quota de pagament sol·liciten un entrenament personalitzat, tampoc s'espera que ho faci el 100% dels usuaris a Quota Zero. Malgrat aquesta realitat, s'ha millorat la seva participació respecte al 13,43% de l'any anterior, demostrant que l'acompanyament actiu ajuda a reduir la distància entre els diferents perfils de sòcies.

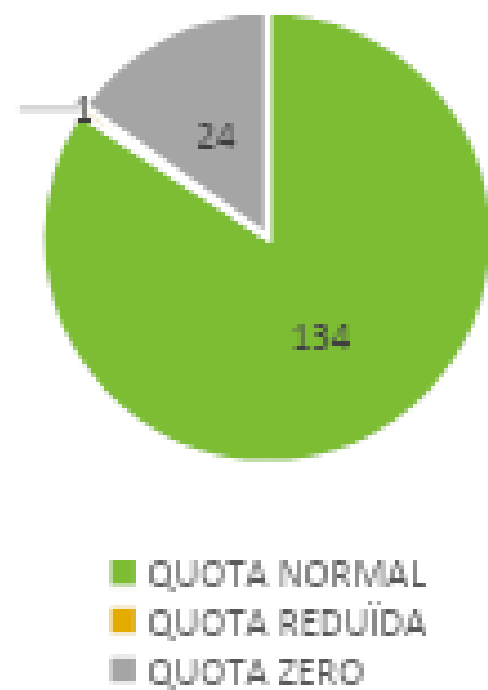
TOTAL GÈNERE 2025



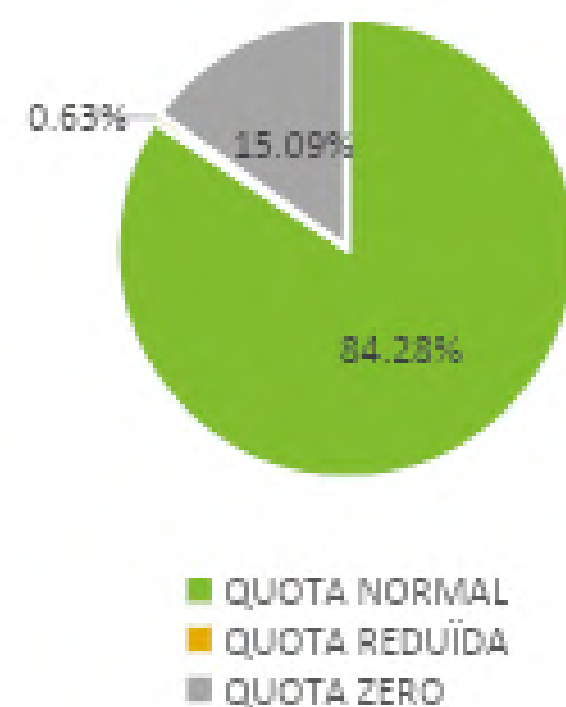
% GÈNERE 2025



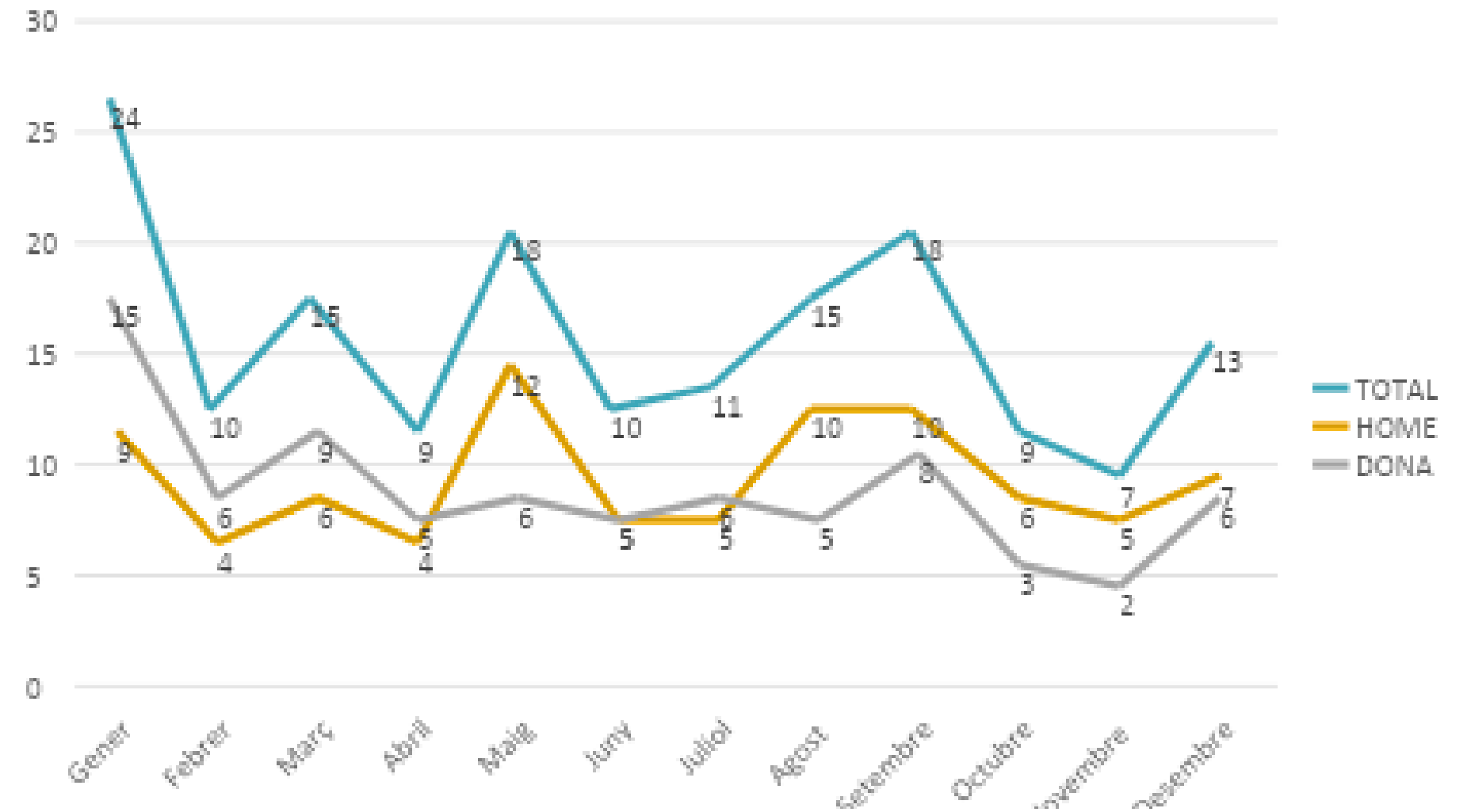
TOTAL QUOTA 2025



% QUOTA 2025



PROGRAMES PERSONALITZATS 2025















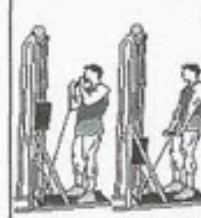












L'estudi de la mitjana d'assistència per hores és fonamental per a la gestió de l'espai i el personal tècnic:

La sala registra la seva màxima ocupació a la tarda, amb un pic destacat entre les 19:00 i les 20:00 h (amb una mitjana de 6 persones). Existeix un segon moment de gran afluència al migdia, entre les 13:00 i les 14:00 h (mitjana de 5,6 persones). La resta del dia manté una ocupació estable d'unes 4-5 persones.

La sala de fitness ha assolit els objectius de creixement i ha millorat la inclusió dels col·lectius més vulnerables i de les dones a través de l'atenció personalitzada. De cara al futur, el repte segueix sent vincular encara més als i les sòcies a Quota Zero als programes d'entrenament per garantir que la salut física i el seguiment tècnic siguin accessibles per a tothom per igual.

Una de les ofertes complementàries vinculades a la sala de fitness és el servei d'Entrenaments Personals. Aquesta modalitat permet oferir un seguiment tècnic individualitzat, tot i que actualment es manté com una línia d'activitat continguda i no s'està donant un impuls actiu a aquest servei, ja que les instal·lacions actuals no permeten absorbir un volum més gran de sessions personal: vam començar l'any amb un sol soci que contractava aquest servei i hem tancat l'exercici amb dos.

Tot i el seu pes actual reduït, aquest servei es considera una peça clau en l'estratègia de creixement del centre. De cara al trasllat al nou gimnàs de la Ronda Sant Pau, amb espais més adequats i millors recursos tècnics, els entrenaments personals han d'esdevenir un servei amb molt més pes dins la graella.

PROGRAMA D'ENTRENAMENT 2		
NOM: Inici programa: Final programa: Entrenador:		
		
Exercici 1: BICICLETA Sèries Temps Resistència Suau Recuperació Notes Escalfament.		Exercici 2: ABDOMINALS Sèries Temps Pes Recuperació Notes
		Exercici 3: ESPATLLA Sèries Repeticions Pes 75% Recuperació Notes
		
Exercici 4: TRAPEZI Sèries Repeticions Pes 75% Recuperació Notes		Exercici 5: DELTOIDES Sèries Repeticions Pes 75% Recuperació Notes
		Exercici 6: BICEPS Sèries Repeticions Pes 75% Recuperació Notes
		
Exercici 7: TRÍCEPS Sèries Repeticions Pes 75% Recuperació Notes		Exercici 8: ABDOMINALS Sèries Repeticions Pes Recuperació Notes
		Exercici 9: ABDOMINALS Sèries Repeticions Pes 15+15 Recuperació Notes
		
Exercici 10: CINTA Sèries Temps Resistència 110-130 bpm Recuperació Notes Pots posar un programa amb desnivells aleatoris. Caminant o bicicleta.		Exercici 11: Sèries Temps Resistència Recuperació Notes
		Exercici 12: Sèries Temps Resistència Recuperació Notes
		
gimnassocialsantpau.com		

03.3.2 Activitats Dirigides

L'any 2025 ha estat el de la consolidació definitiva de l'oferta de classes grupals del Gimnàs Social Sant Pau gràcies a la planificació iniciada a finals de l'exercici anterior i a la incorporació de personal tècnic especialitzat.

Tal com ens vam marcar com a objectiu, hem passat de les 4 classes setmanals inicials a una graella completa d'11 activitats dirigides a la setmana: Tonificació, TBC (Total Body Conditioning), GAC (Glutis, Abdominals i Cames), Cardiodance, Abdominals, Mobilitat i Estiraments, permetent cobrir diferents disciplines de treball físic.

Les activitats dirigides segueixen sent el principal motor per atraure i mantenir el públic femení al centre. S'observa que la majoria de les participants són dones que, en molts casos, ja no utilitzen el gimnàs només per a les classes, sinó que complementen l'activitat grupal amb els seus entrenaments personalitzats a la Sala de Fitness.

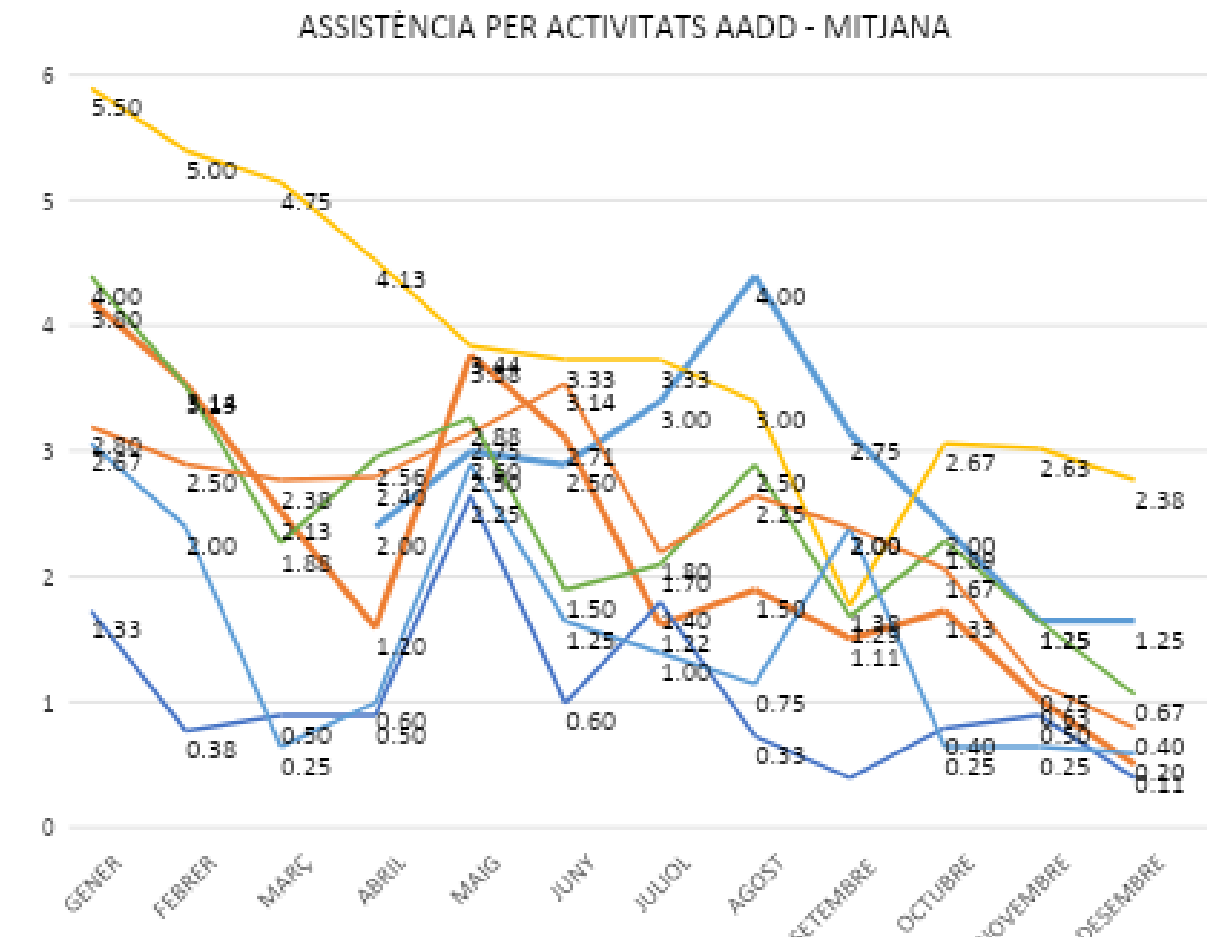
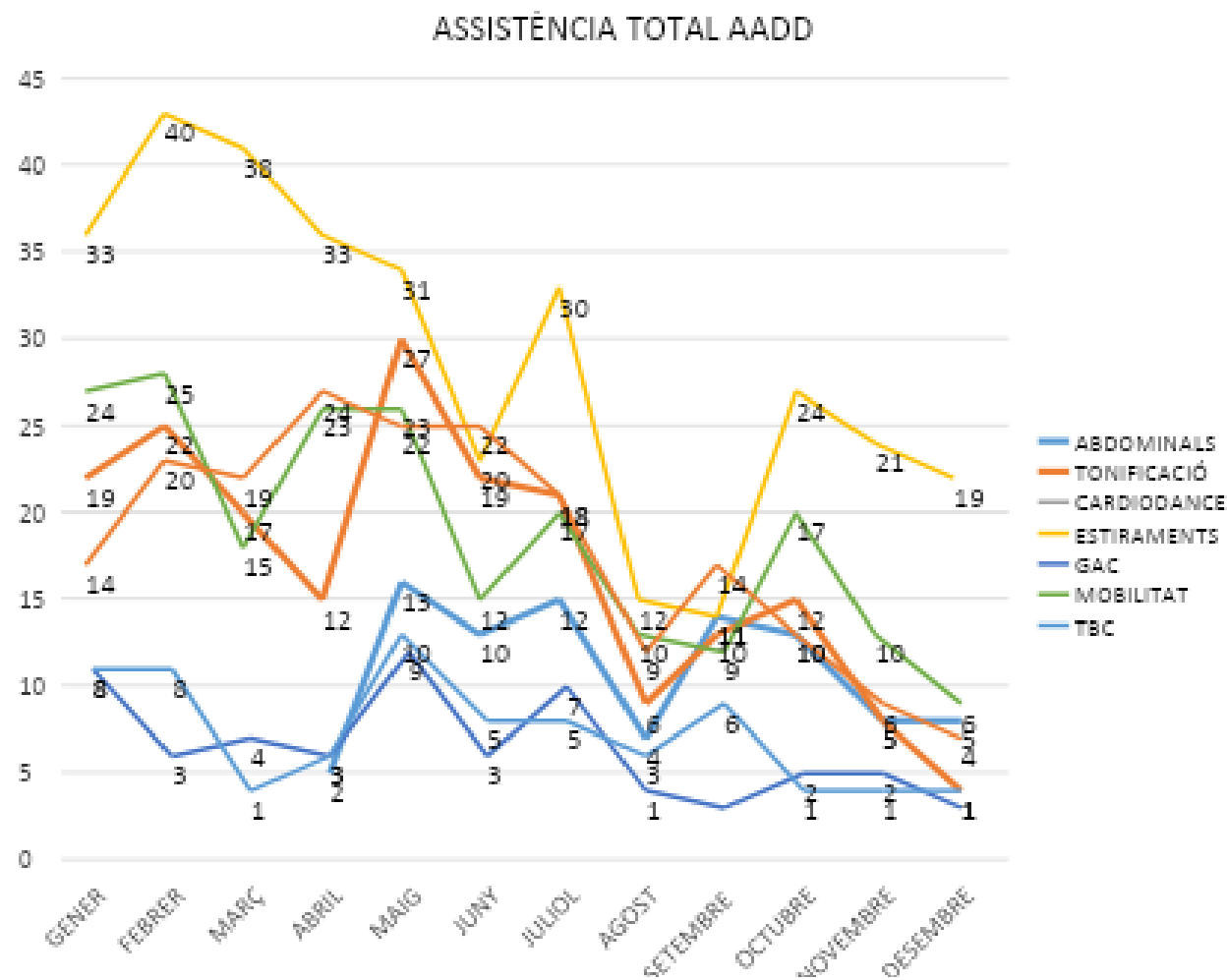
A causa de les limitacions actuals de les instal·lacions, les activitats s'han programat en franges horàries de menor afluència general. Malgrat aquesta restricció horària, la graella s'ha pogut mantenir amb èxit. Les AADD continuen funcionant com un espai de relació fonamental on conviuen sòcies de diferents perfils, incloent-hi una participació regular de sòcies a Quota Zero, fet que enforteix el sentit de comunitat i el bon ambient del centre.

L'èxit de la nova graella i la bona acollida de les activitats ens refermen en la idea que l'exercici guiat i grupal és una peça indispensable del nostre model. De cara al futur trasllat a la nova seu, l'experiència d'aquest any ens servirà de base per dissenyar espais més amplis que permetin seguir creixent en nombre de participants i horaris.

Anàlisi Quantitativa de les AADD (Dades 2025).

Durant el 2025, s'ha registrat una preferència clara per les activitats de tipus coreogràfic i de tonificació general. Les dades d'assistència total i mitjana per sessió mostren la següent distribució:

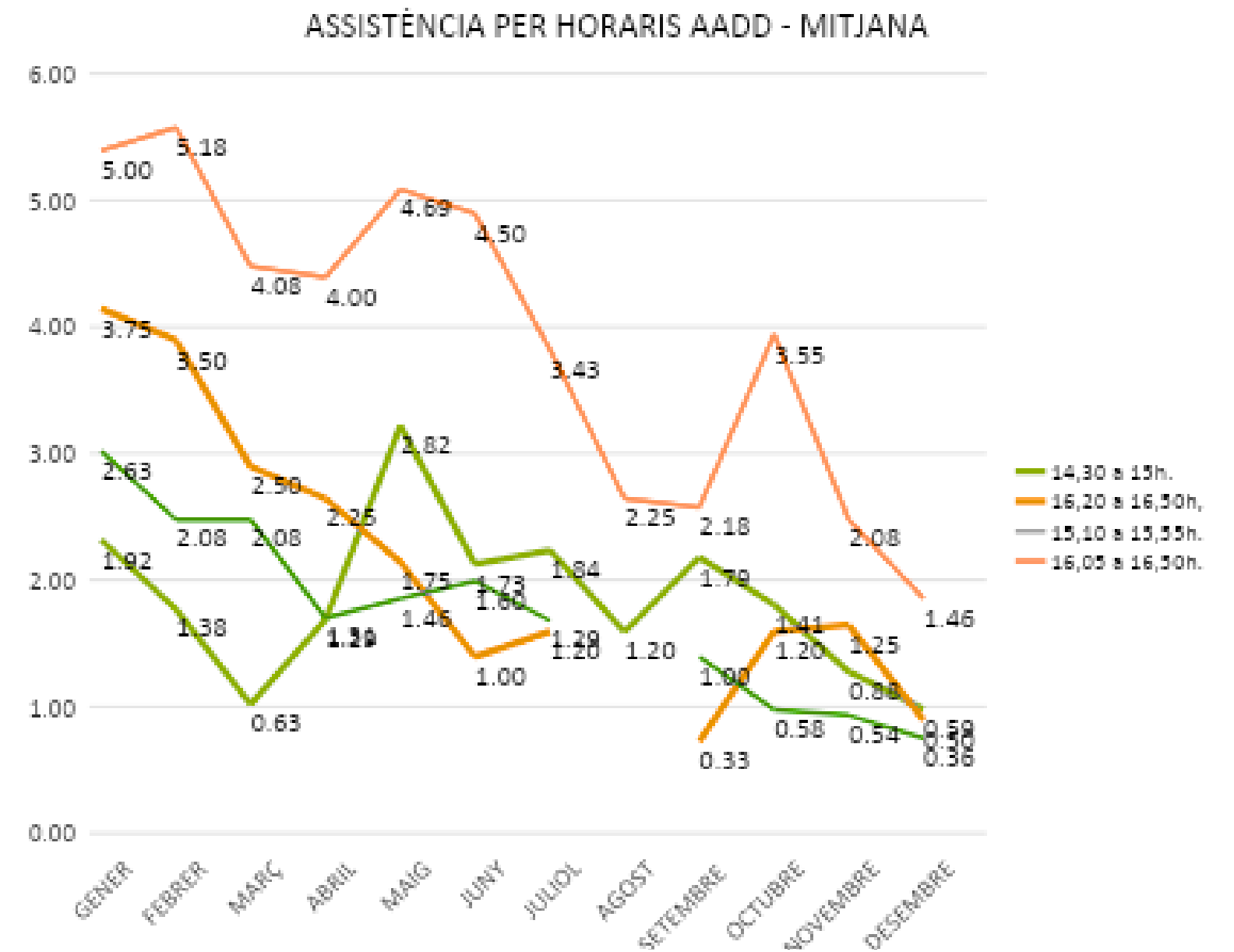
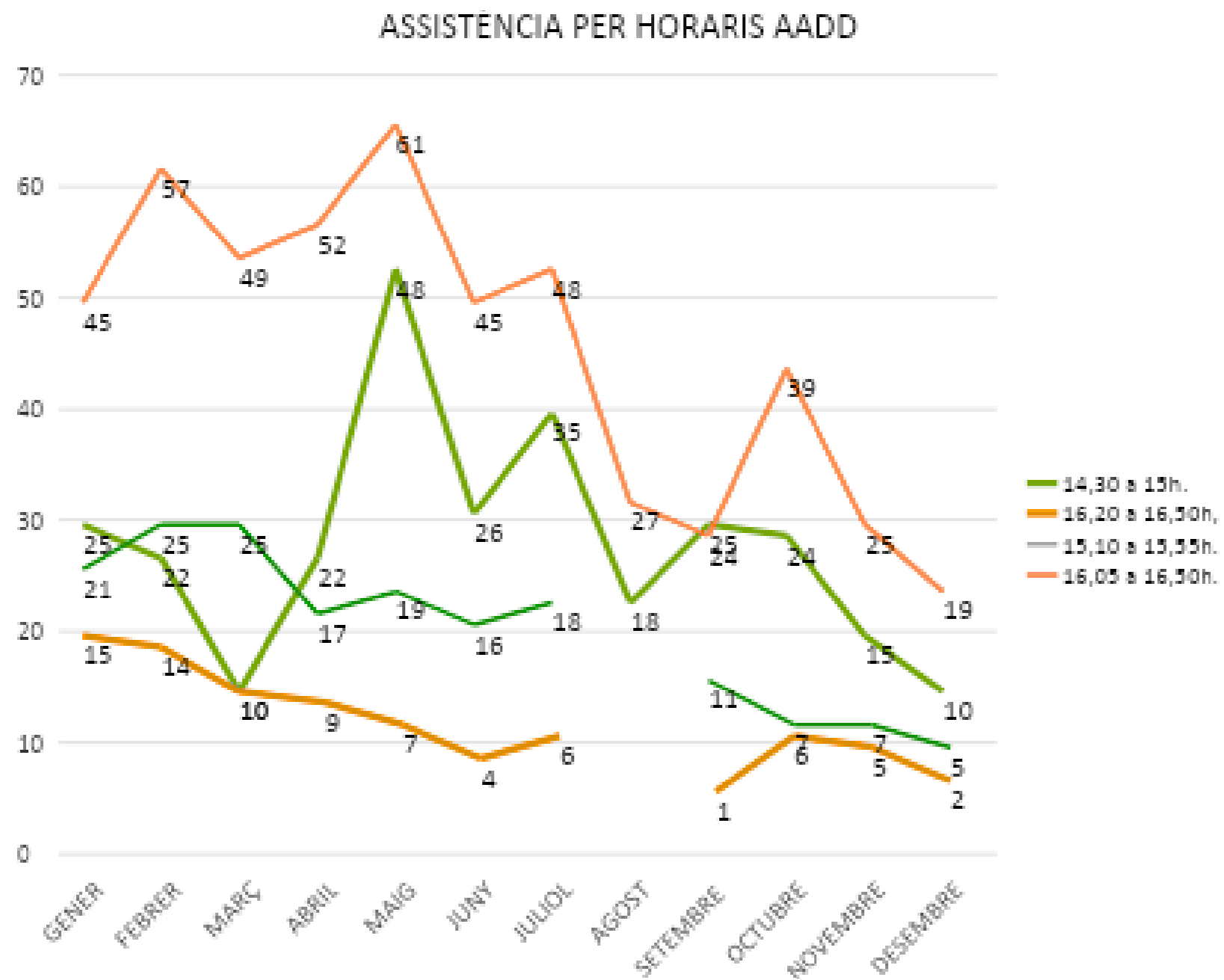
- Cardiodance: Es consolida com l'activitat amb més èxit, en part gràcies a la incorporació d'alumnes del grup del CAP Raval Nord. Ha registrat 312 assistències totals a l'any i la mitjana més alta per sessió, amb 3,43 alumnes.



- GAC i TBC: Mantenen una assistència molt estable; el GAC ha sumat 194 assistències (mitjana de 1,72) i el TBC, 191 assistències (mitjana de 2,02).
- Tonificació: Ha estat especialment forta durant el primer semestre, amb un total de 150 assistències anuals.
- Sessions de 30 minuts: L'oferta es completa amb Abdominals (77 assistències), Mobilitat (53) i Estiraments (34). El fet que aquestes classes de curta durada tinguin una menor afluència ens ha fet plantejar un canvi de programació de cara al 2026 cap a sessions de més durada.

Com s'ha esmentat, la graella s'ha hagut d'adaptar a les limitacions d'espai del centre, concentrant l'activitat en franges de primera hora de la tarda:

- La franja de les 15:10h a 15:55h: És el tram amb més èxit d'assistència, amb un total de 514 usos anuals i una mitjana de 3,52 persones per classe.
- La franja de les 14:30h a 15:00h: Registra 299 assistències totals i una mitjana d'1,45 alumnes.
- Franja de 16:05h a 16:50h: Ha tingut un total de 171 assistències anuals, mantenint una mitjana d'1,34 persones per sessió.
- Franja de 16:20h a 16:50h: Tot i ser la més breu, ha sumat 89 assistències totals, amb una mitjana d'1,54 alumnes per classe.



La graella d'11 activitats setmanals no només ha complert l'objectiu d'atraure el públic femení, sinó que ha generat una dinàmica de permanència al centre. La mitjana d'assistència global a les AADD se situa al voltant de les 2,3 persones per sessió, una xifra que considerem positiva tenint en compte les limitacions horàries actuals.

03.3.3 +3Actiu

El mes d'abril de 2025 vam posar en marxa +3Actiu, una activitat setmanal d'una hora dissenyada específicament per a persones majors de 65 anys i inclosa dins la quota +65. Aquesta iniciativa neix de la voluntat del Gimnàs Social Sant Pau de promoure un envelliment digne, actiu i saludable entre la població del barri.

L'activitat es planteja com un espai grupal inclusiu i respectuós amb els ritmes individuals, adaptant-se a les capacitats físiques de cada participant per fomentar l'autonomia personal. Mitjançant una metodologia variada, es treballen aspectes clau per al manteniment funcional com la força, la mobilitat, l'equilibri, la coordinació i la flexibilitat.

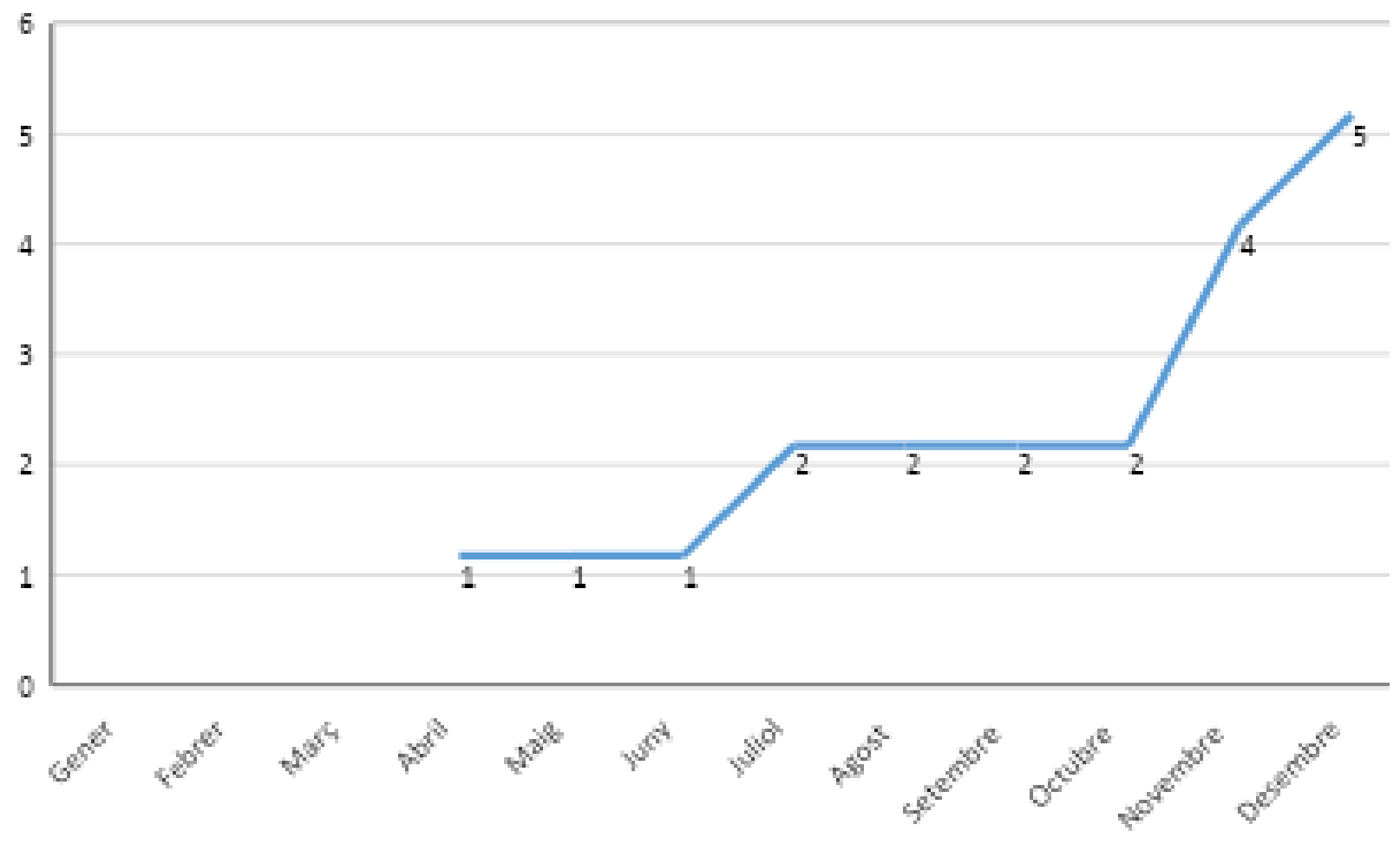
L'anàlisi de les dades confirma que la consolidació de l'activitat ha estat un procés extremadament lent i amb una participació molt baixa durant la major part de l'any. L'activitat va arrencar l'abril amb només 1 alumne. Aquesta xifra es va mantenir igual de baixa fins al juny. Entre els mesos de juliol i octubre, el grup es va situar en només 2 alumnes, sense aconseguir superar aquest llindar durant quatre mesos consecutius.

No ha estat fins al darrer trimestre de l'any que s'ha vist un increment significatiu de la participació, tancant el novembre amb 4 alumnes i assolint el seu màxim al desembre amb 5 alumnes.

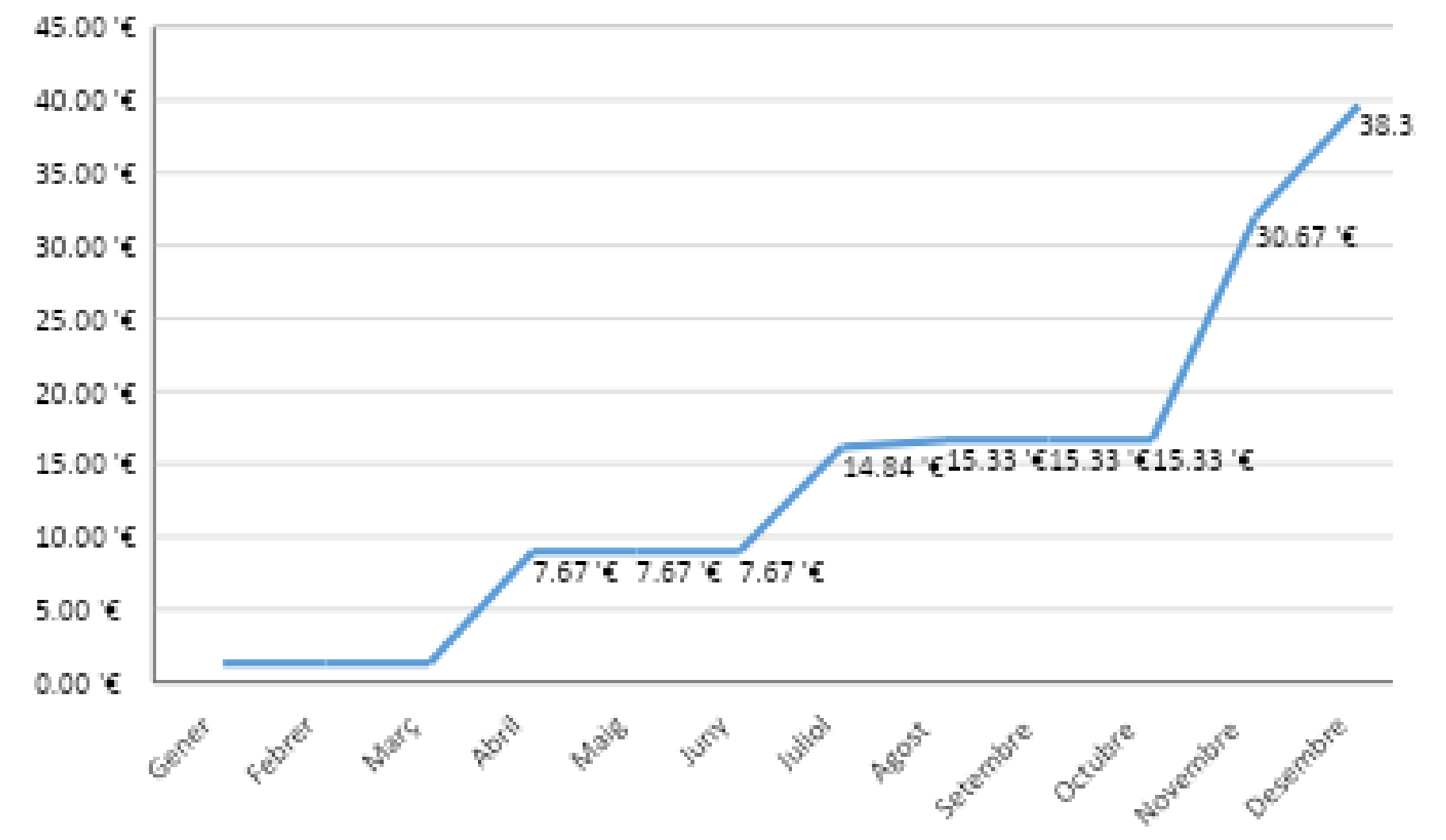
La facturació ha estat el reflex directe d'aquesta dificultat per atreure participants a les sessions. Des de l'abril fins al setembre, la facturació específica d'aquesta línia ha estat molt baixa, movent-se entre els 7,67€ i els 15,33€ mensuals. Coincidint amb la pujada de participants al desembre, la facturació ha arribat al seu punt més alt amb 38,33€.

La valoració del primer any de +3Actiu és de prudència extrema. Tot i que hem acabat l'any amb el grup més gran des de l'inici (5 alumnes), el fet de no haver passat de les 2 persones fins a l'octubre ens obliga a repensar l'estratègia de captació de cara al 2026. Des del gimnàs apostem per aquesta activitat ja que és necessària per als objectius del projecte Esport 3Actiu, però caldrà avaluar si la metodologia i/o la difusió actual són suficients per consolidar un grup que sigui sostenible i socialment rellevant.

Socis +3 Actiu



Facturació +3 Actiu



03.3.4 Activitats Complementàries

BOXA

L'activitat de Boxa, que el 2024 es va consolidar com el principal motor d'altres del centre —arribant a un pic de 45 alumnes al novembre—, ha viscut un 2025 de profunda transformació estructural i conceptual.

El juliol de 2025 es va prendre la decisió estratègica de fer un gir en la gestió de l'activitat per alinear-la amb els valors fonamentals del Gimnàs Social Sant Pau i, amb l'objectiu de donar més pes a la visió social i comunitària de la boxa, es va incorporar una nova professora, l'Agustina.

Aquesta transició ha suposat una ruptura amb la dinàmica anterior per prioritzar l'impacte social. El canvi de referent tècnic i de metodologia va provocar la marxa de la majoria d'alumnes que formaven els grups consolidats l'any anterior. A partir de l'estiu, l'activitat s'ha plantejat pràcticament de zero. Com a mesura clau d'inclusió, el mes d'octubre vam decidir incorporar sòcies a Quota Zero (1 per grup, 4 en total), garantint que la situació econòmica no sigui una barrera per accedir a aquesta disciplina.

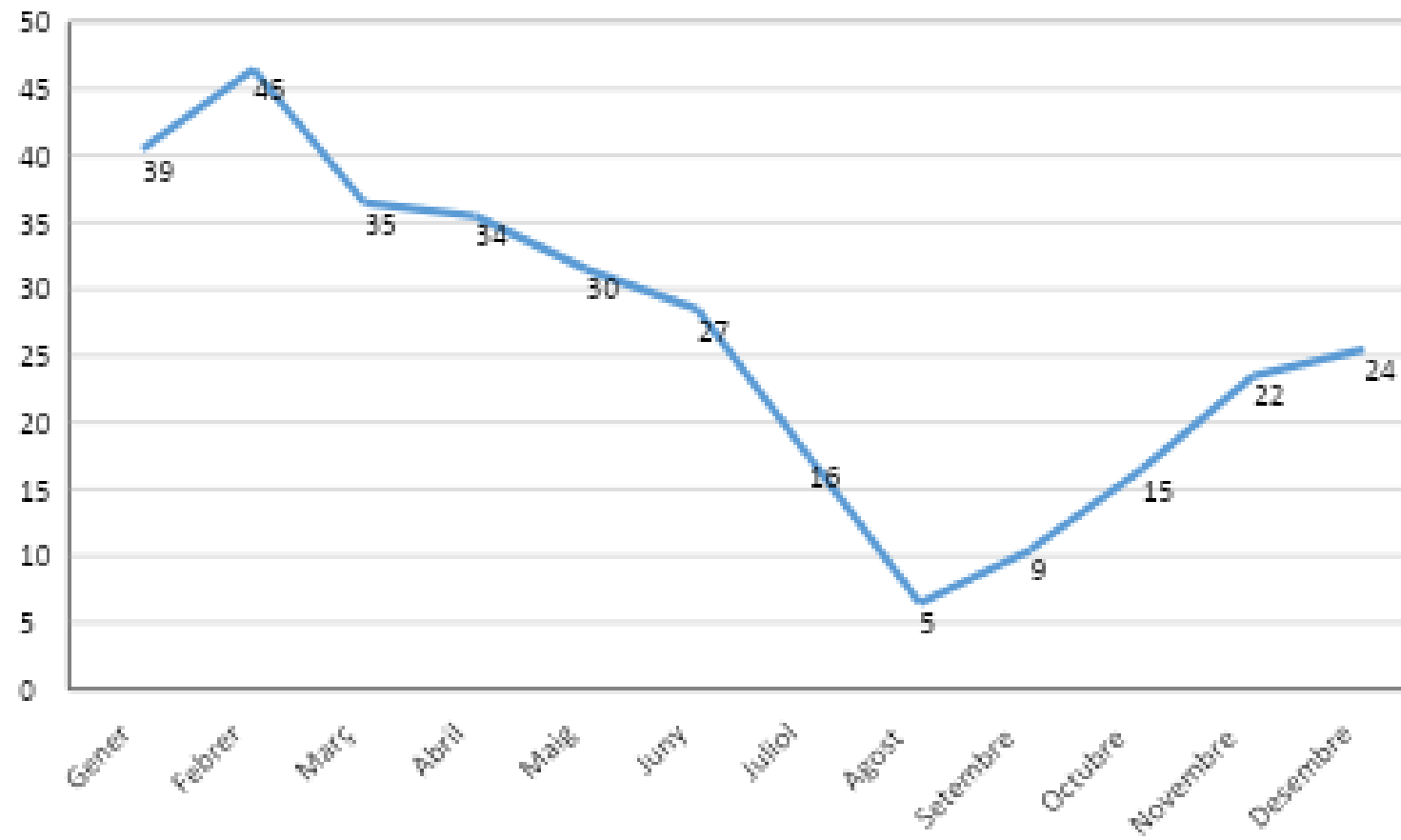
GIMNÀS SANT PAU

Les xifres de l'any reflecteixen clarament aquest període d'inflexió i la posterior remuntada sota el nou lideratge. L'any va començar amb una bona inèrcia de 35 alumnes al gener, però va patir una davallada dràstica coincidint amb el canvi de model, arribant a un mínim de 4 alumnes l'agost. No obstant això, la segona meitat de l'any ha estat de creixement constant, tancant el desembre amb 24 alumnes.

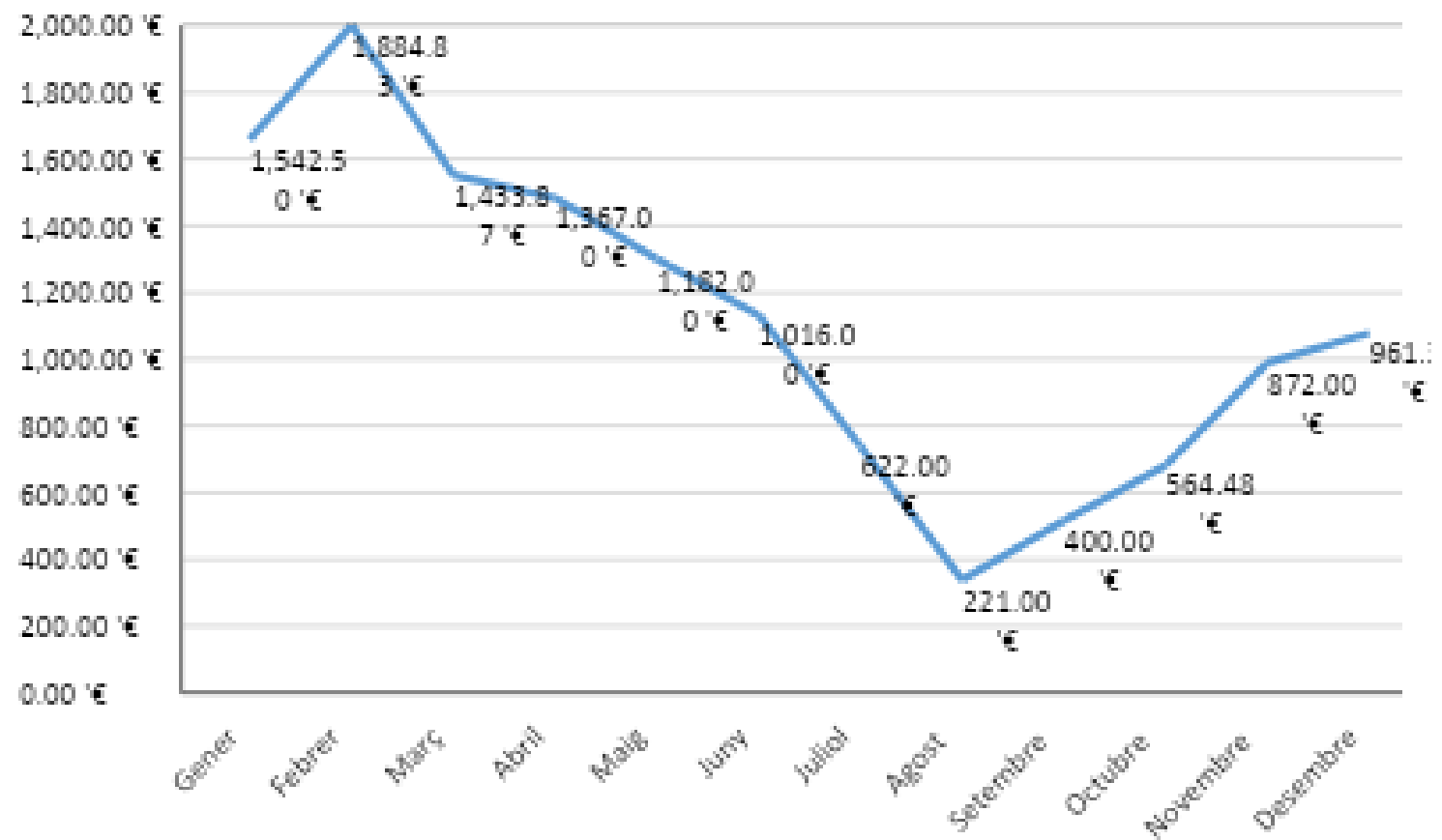
Amb l'inici del nou curs escolar al setembre, s'ha reprès la col·laboració amb el Pla d'esports escolar de l'Ajuntament de Barcelona (Institut Barcelona Esports - IBE). Per al curs 2025-2026, s'han apuntat 6 alumnes a través d'aquesta subvenció d'activitats extraescolars. La facturació ha seguit una corba paral·lela a l'assistència, passant dels 1.542,50€ del gener i un pic de 1.884,83€ al febrer, al mínim de 221€ de l'agost. El tancament de desembre amb 961,30€ marca una base econòmica que torna a ser clarament positiva.

Tot i que a escala quantitativa les xifres encara no arriben als màxims de facturació del 2024 i principis del 2025, la valoració del centre és molt positiva. Hem aconseguit transitar cap a un model de boxa realment inclusiu i amb un rerafons social potent. El repte per al 2026 és seguir creixent sota el lideratge de l'Agustina i consolidar la feina amb les entitats del barri i les subvencions de l'Ajuntament de Barcelona per garantir l'accés dels joves del Raval a l'esport.

Socis Boxa



Facturació Boxa



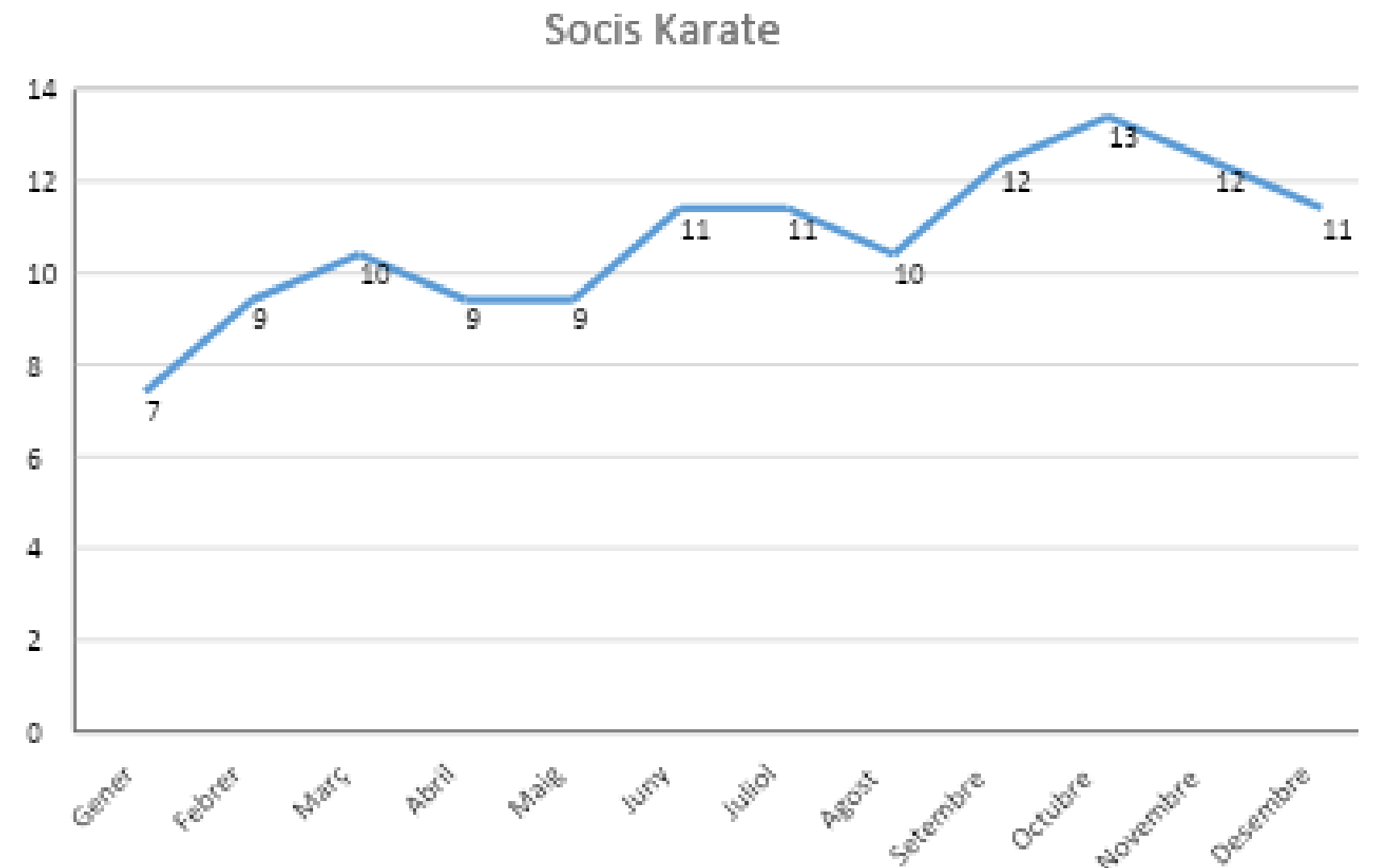
KARATE

L'activitat de Karate ha experimentat un creixement consolidat durant l'exercici 2025, superant la progressió lenta que es va observar l'any anterior. Si el 2024 es va caracteritzar per una millora moderada, amb un tancament d'any de 10 alumnes i una facturació mensual de 191,26€, el 2025 marca un salt qualitatiu en la fidelització i el volum de l'activitat.

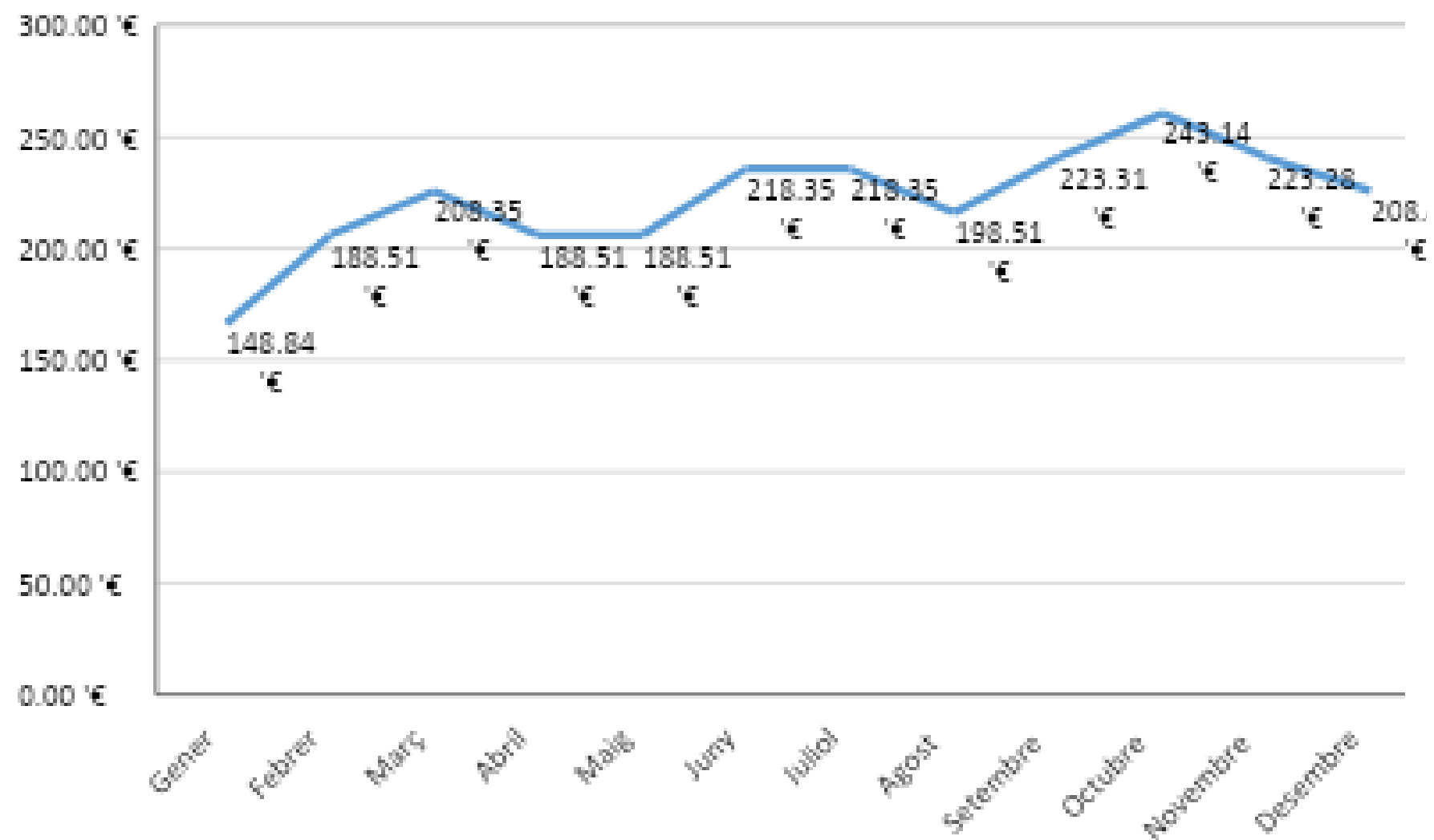
La tendència del nombre de sòcies ha estat clarament ascendent i molt més estable que en el període anterior. L'any es va iniciar amb 7 alumnes al gener i ha anat augmentat progressivament fins a assolir un pic de 13 alumnes a l'octubre. El curs ha tancat el desembre amb 11 alumnes, xifra que representa un increment del 10% respecte al tancament de 2024 (10 alumnes) i una base molt més sòlida al llarg de tots els mesos.

Aquest augment de la massa social ha tingut un reflex directe en els ingressos de l'activitat. La facturació mensual ha passat d'una mitjana de 148,84 € al gener fins a superar els 243 € a l'octubre. Malgrat que el preu de l'activitat és un factor extern condicionat pels costos de la JKA (Japan Karate Association), el volum actual d'alumnat permet una millor sostenibilitat de la secció, tancant l'any amb una facturació de 208,40 € al desembre, davant els 191,26 € del mateix mes de l'any anterior.

Tot i les dificultats detectades el 2024 sobre la menor tradició d'aquesta disciplina al barri, la constància en el manteniment del grup i la qualitat de l'ensenyament han permès que el Karate deixi de ser una activitat residual per convertir-se en una secció estable. El repte per al 2026 serà augmentar el llindar de 10-12 alumnes per garantir-ne la viabilitat contínua i el creixement de la secció.



Facturació Karate



IOGA

L'activitat de loga ha viscut un 2025 de consolidació, recollint els resultats de la reestructuració iniciada el setembre de 2024. Si l'exercici anterior es va tancar amb una dinàmica ascendent però encara incipient (7 alumnes al desembre), aquest any s'ha aconseguit mantenir una base sòlida de participants i una viabilitat econòmica sostinguda.

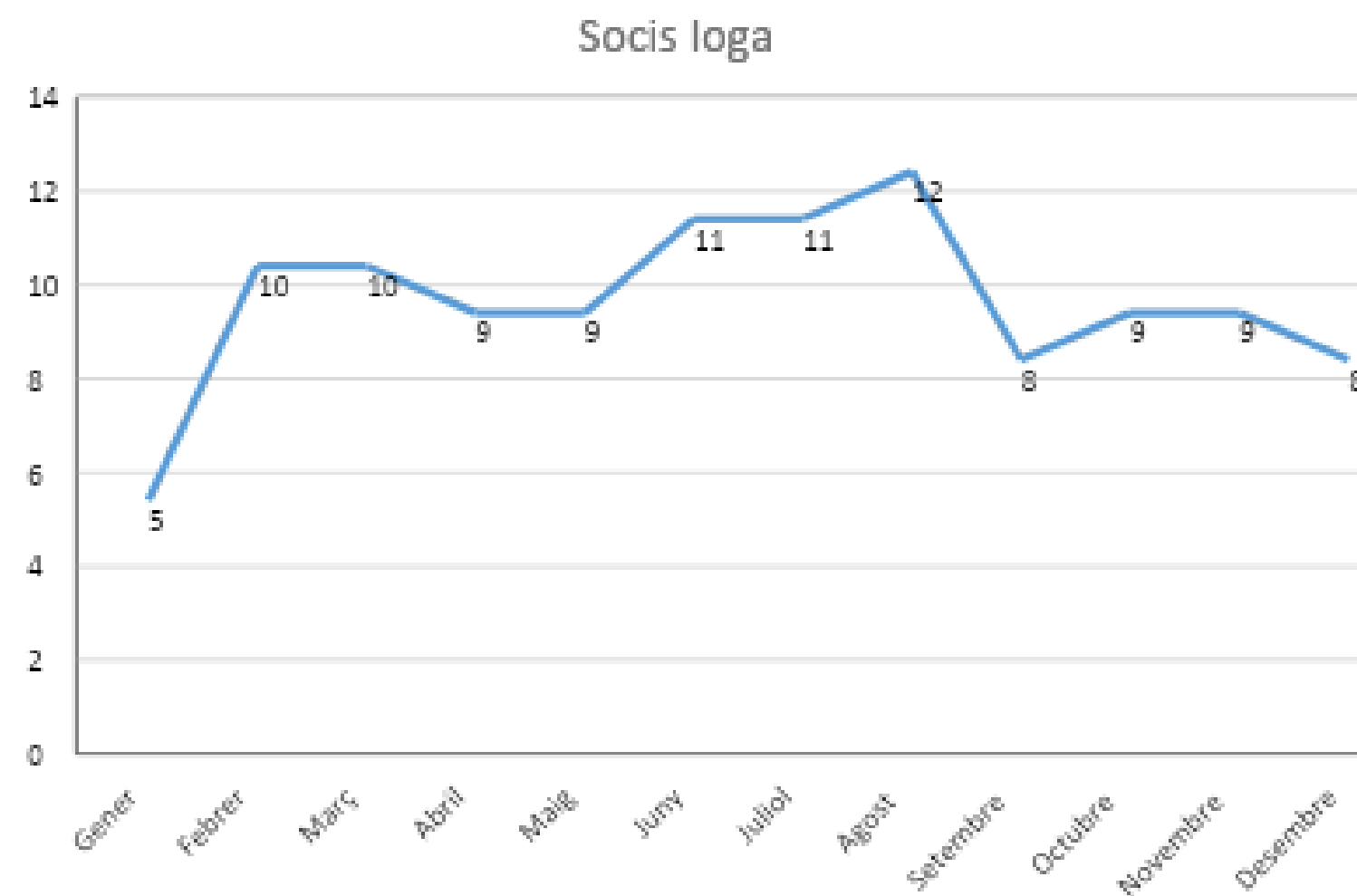
La resposta de les usuàries al nou projecte liderat per la Karina ha estat excel·lent, mantenint unes xifres d'assistència molt superiors a les del primer semestre del 2024. L'any es va iniciar amb 5 alumnes al gener i va créixer ràpidament fins a establir-se en una mitjana d'entre 9 i 12 alumnes durant gairebé tot l'exercici. El pic màxim es va assolir a l'agost amb 12 alumnes.

S'ha mantingut el compromís amb l'Escola de Salut, reservant les 3 places per a sòcies a quota zero, garantint que l'activitat compleixi amb la seva funció d'eina de benestar per a tot el barri.

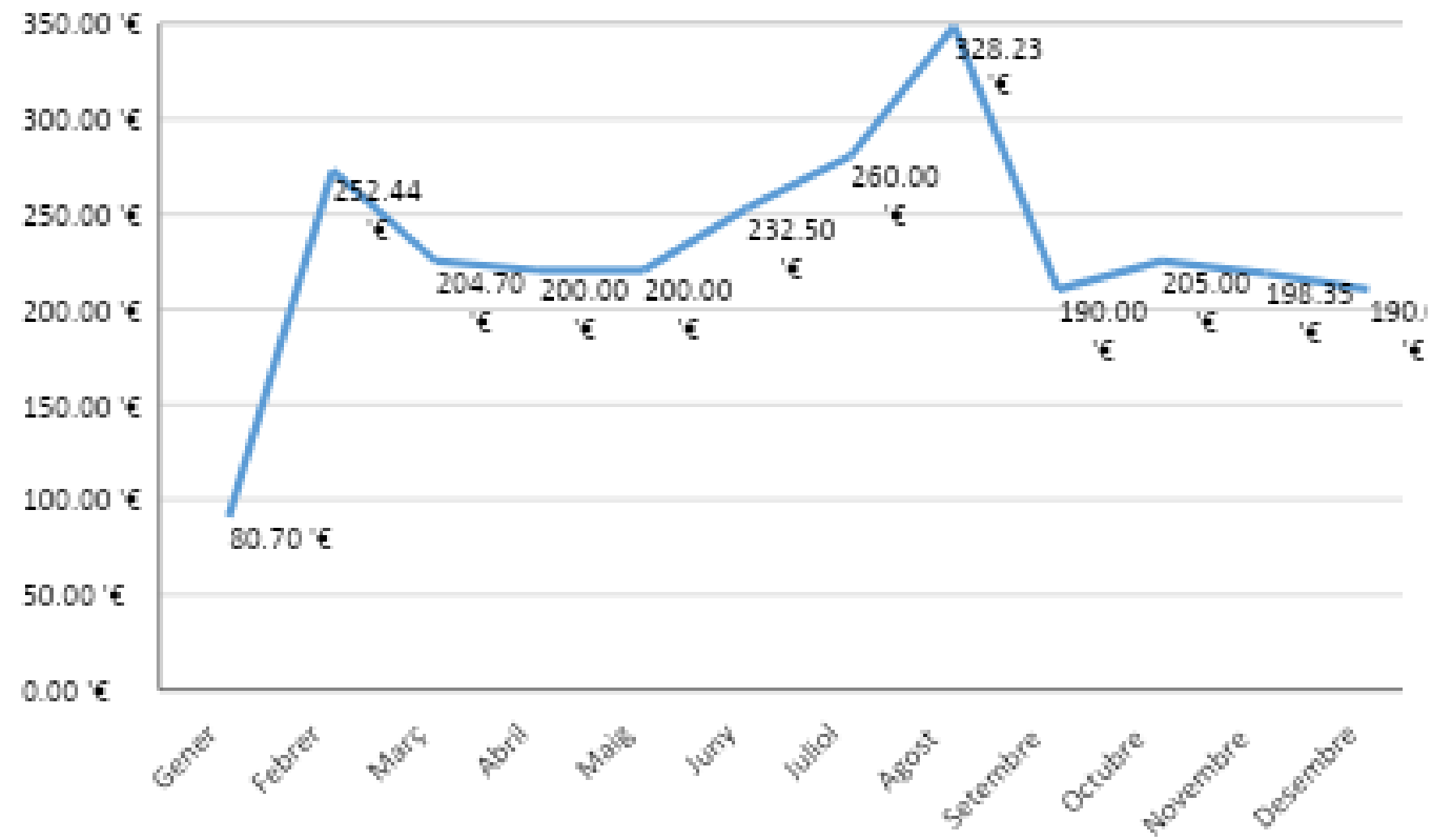
La integració de l'activitat en una millor franja horària ha permès revertir les pèrdues del passat. Els ingressos han passat dels 80,70€ del gener fins a assolir un sostre de 328,23€ a l'agost.

Malgrat la lleugera davallada estacional de final d'any, l'activitat ha tancat el desembre amb una facturació de 190€, una xifra que dobla els registres de bona part de l'any anterior i que garanteix la continuïtat del grup de cara al 2026.

El balanç del 2025 és clarament positiu. El loga ha deixat de ser una activitat en risc de tancament per convertir-se en un espai de salut de referència al centre. La clau de l'èxit ha estat la combinació d'una bona referent tècnica, un horari encertat (18:15 h) i la seva obertura a col·lectius vulnerables a través de les quotes zero.



Facturació loga



DEFENSA PERSONAL

L'activitat de Defensa Personal, que es va iniciar el 2024 amb l'objectiu de convertir els tallers puntuals en una oferta regular, ha finalitzat el seu recorregut com a disciplina de quota durant aquest exercici a causa de la dificultat per consolidar un grup estable.

Tot i l'aposta realitzada el gener de 2025 per focalitzar els esforços en un únic grup setmanal els dilluns, les dades mostren que la participació no va assolir els mínims de viabilitat. L'any va començar amb només 2 alumnes al gener, una xifra que es va mantenir estancada tot i les petites pujades de febrer i març.

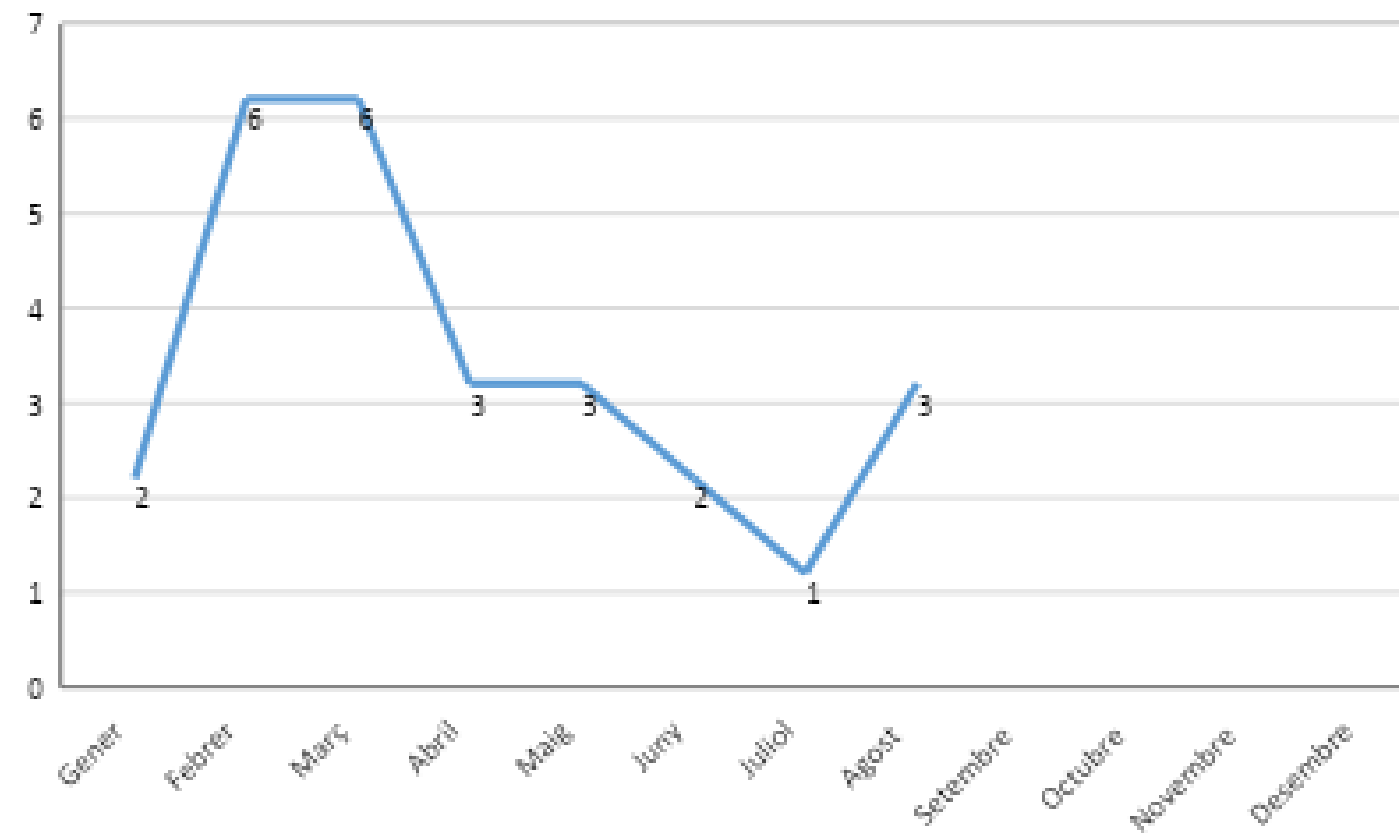
La facturació es va mantenir en nivells residuals, amb un pic de 110€ al març i caient fins als 25€ a partir el juliol. En no superar el llindar de 5 alumnes, el 100% d'aquests ingressos es destinaven a l'entitat Shotokan.

Davant la falta de consolidació, l'activitat regular es va tancar definitivament el mes d'agost de 2025.

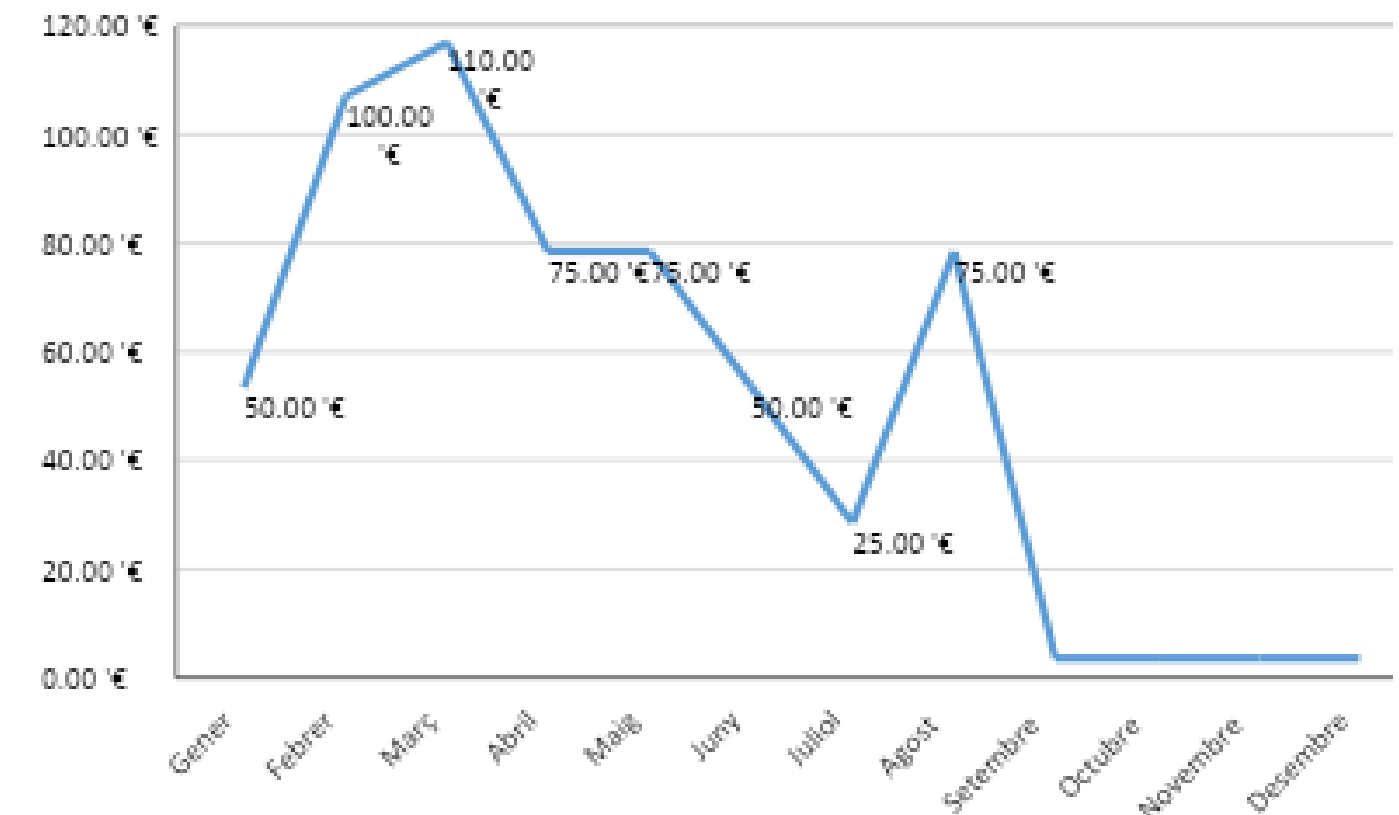
Malgrat el tancament del grup estable per a sòcies, el Gimnàs Social Sant Pau manté el seu compromís amb aquesta disciplina des d'una vessant comunitària. Seguim col·laborant amb diverses entitats del teixit social del barri per oferir tallers de defensa personal puntuals, un format que ha demostrat ser molt més efectiu per arribar al col·lectiu de dones i joves del Raval.

La decisió de tancar el grup regular respon a una política d'optimització de recursos. Tanmateix, mantenir els tallers amb altres entitats ens permet seguir oferint eines d'autoprotecció i empoderament sense dependre de la rigidesa d'un grup de quota mensual.

Socis defensa personal



Facturació defensa personal



ESQUENA SANA

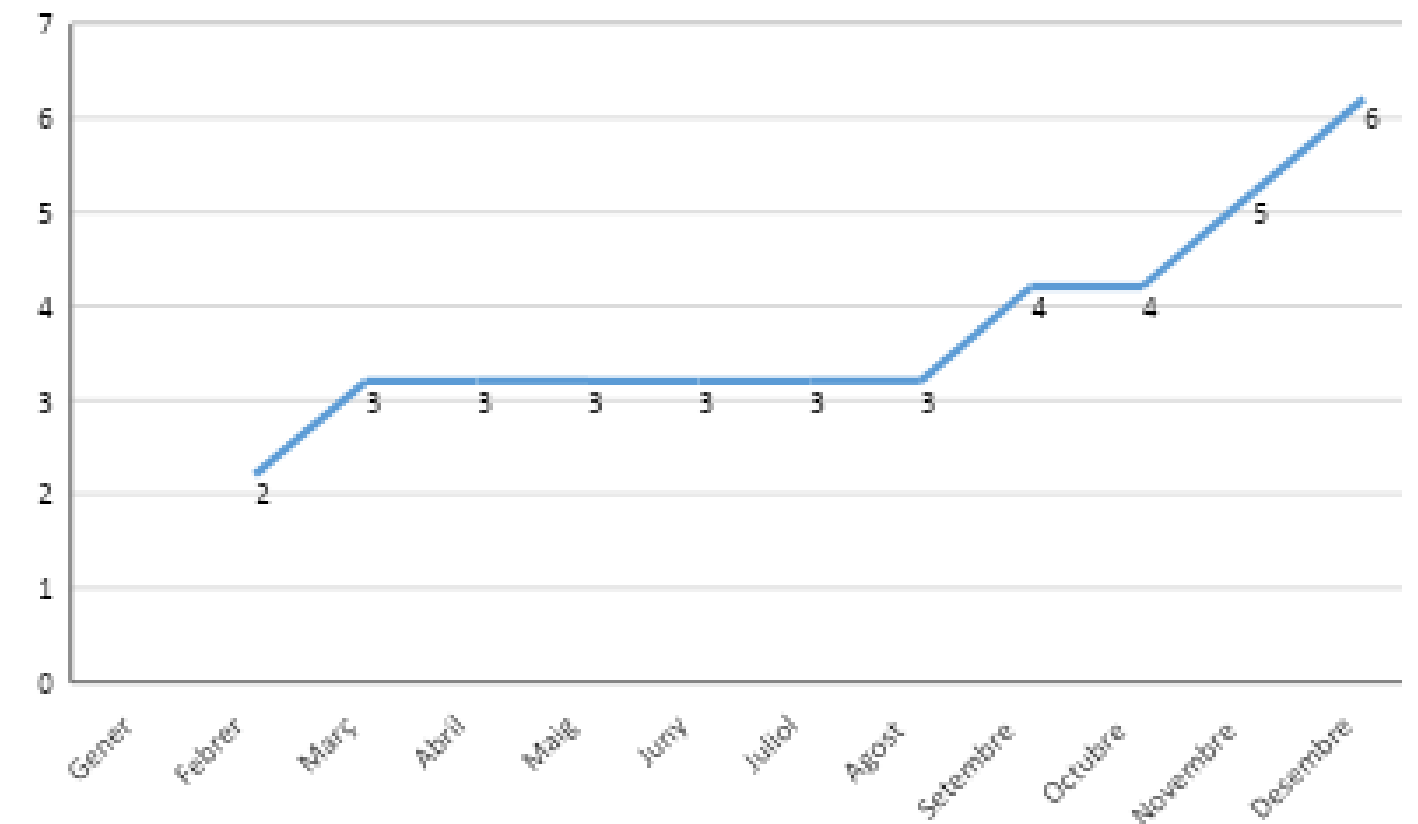
El febrer de 2025 vam posar en marxa l'activitat d'Esquena Sana, una sessió d'una hora centrada en la salut de la columna i la reeducació postural. Aquesta iniciativa es va concebre per ampliar l'oferta de l'Escola de Salut i com un pilar del nou projecte d'Esport 3Actiu iniciat aquest mateix any.

L'activitat ha tingut una progressió sostinguda però clarament lenta. Va començar al febrer amb només 2 alumnes. Durant la primera meitat de l'any es va mantenir amb una participació mínima, i no ha estat fins al darrer quadrimestre que s'ha vist un increment lleuger, tancant el desembre amb 6 alumnes. Hem detectat que l'horari matinal (d'11:00h a 12:00h) dificulta l'arribada de certs perfils d'usuàries, fent que costi més omplir el grup del que s'havia previst inicialment. Tot i el volum reduït, l'activitat compleix la seva funció social reservant una plaça per a sòcies a Quota Zero amb necessitats específiques de salut postural.

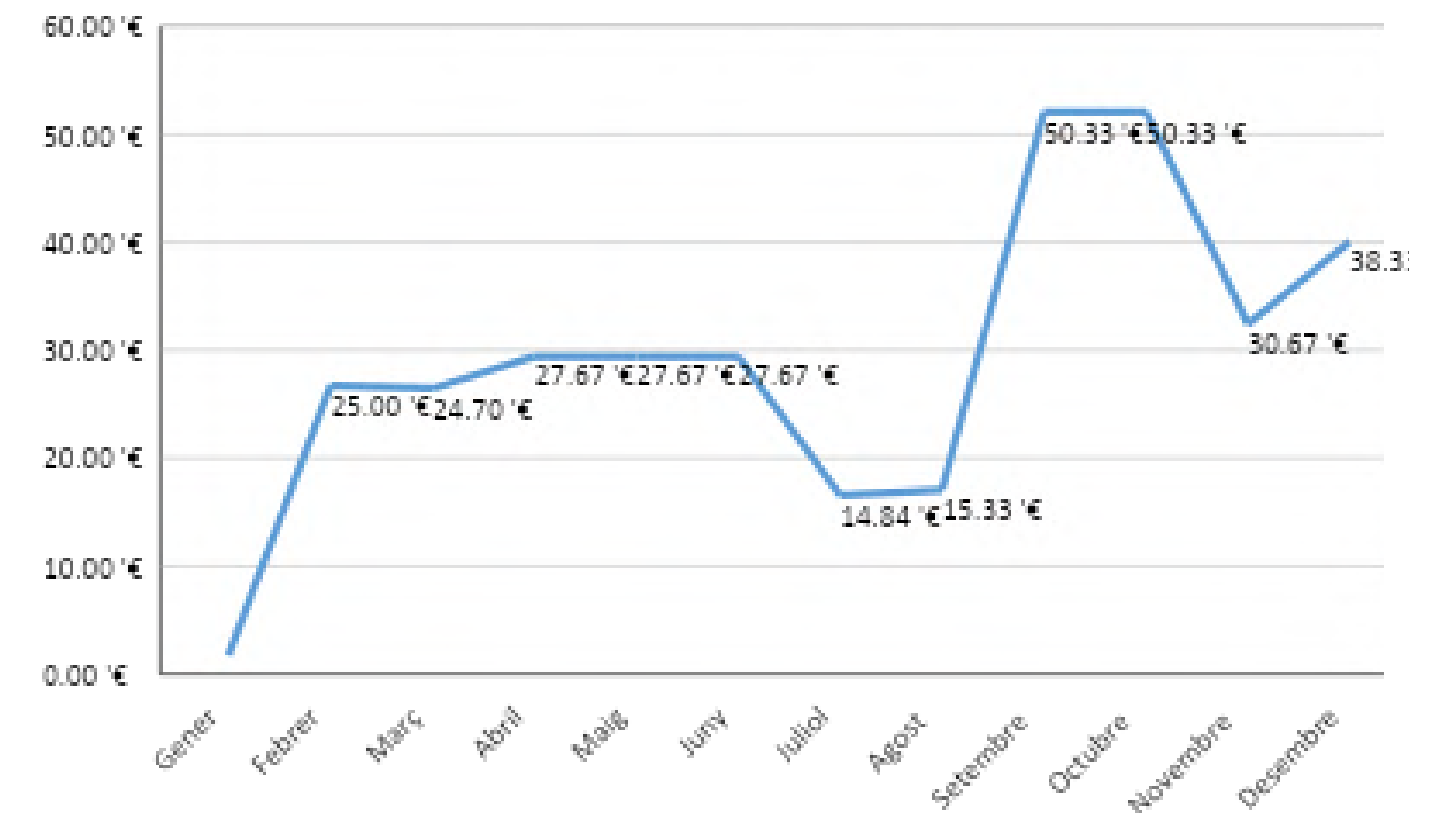
La facturació reflecteix fidelment aquesta dificultat per consolidar el grup. Tot i haver una millora, encara se situa lluny dels límits de rendibilitat d'altres activitats.

La valoració d'aquest primer any d'Esquena Sana és de prudència. Si bé el creixement és positiu (hem triplicat l'alumnat inicial), la lentitud en la consolidació ens obliga a plantejar-nos estratègies de cara al 2026. Caldrà avaluar si la continuïtat de l'activitat en aquest horari és la més idònia o si cal fer un esforç de difusió més intens per atraure més públic de matins.

Socis Esquena Sana



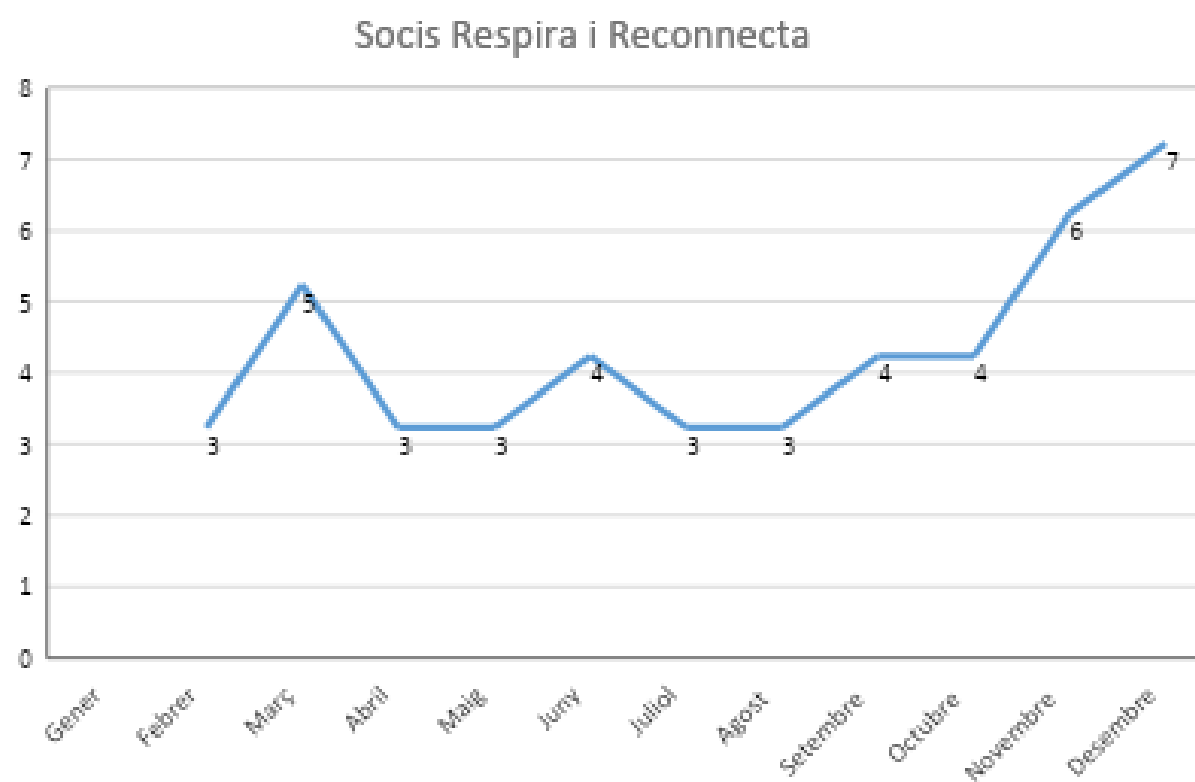
Facturació Esquena Sana



RESPIRA I RECONNECTA

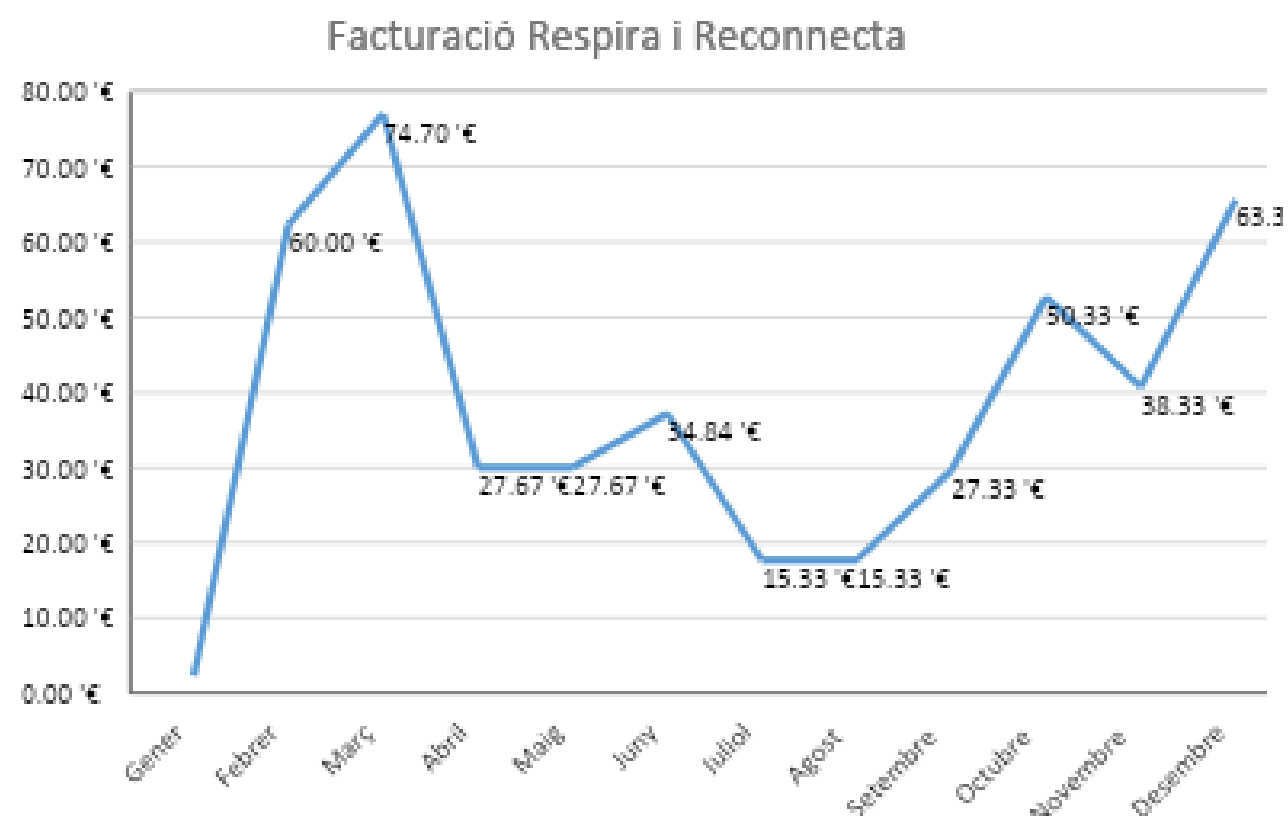
El febrer de 2025 vam inaugurar l'espai Respira i Reconnecta, una activitat setmanal d'una hora i mitja (dilluns d'11:00h a 12:30h) dedicada al benestar emocional i la reducció de l'estrès. Aquesta proposta s'integra en l'Escola de Salut i el projecte d'Envel·liment Actiu, oferint eines com la respiració conscient, el moviment suau, l'automassatge i la meditació guiada per millorar la salut mental i la presència de les usuàries.

Igual que ha succeït amb l'activitat d'Esquena Sana, la consolidació d'aquest grup ha estat un procés lent degut a les barreres horàries. L'activitat va arrencar el febrer amb només 2 alumnes. Durant la major part de l'any, la participació s'ha mantingut en nivells mínims, mostrant una dificultat similar per omplir el grup en la franja matinal. Malgrat la lentitud inicial, el darrer quadrimestre ha permès una lleugera remuntada, tancant el desembre amb 6 alumnes.



Tot i el volum reduït de sòcies, l'espai ha complert el seu objectiu de crear un ambient de confiança i seguretat. A més, l'activitat reserva una plaça per a sòcies a Quota Zero amb necessitats específiques de gestió emocional, garantint l'accés a aquest recurs de salut mental independentment de la situació econòmica.

La facturació de l'activitat reflecteix aquesta evolució paral·lela a la participació. El febrer es va iniciar amb una facturació de 60€, que va arribar a un màxim de 74,70€ el març. Hem tancat l'any amb 63,33€. La valoració de Respira i Reconnecta coincideix amb la d'Esquena Sana: som davant d'una aposta necessària pel benestar emocional que, tot i triplicar l'alumnat inicial, encara requereix una major consolidació. L'horari matinal continua sent el principal repte de cara al 2026. L'objectiu per al proper exercici serà intensificar la difusió i l'assessorament a les entitats del barri per tal d'aprofitar millor aquest recurs i assolir un llindar d'alumnat que garanteixi la seva plena viabilitat.



Classes de Breakdance

Durant l'últim trimestre de l'any vam posar en marxa una prova pilot per obrir un grup de Breakdance. Aquesta iniciativa va néixer d'una voluntat doble: ampliar l'oferta cultural i esportiva del gimnàs i, alhora, donar suport a un soci de l'entitat.

L'activitat es va plantejar mitjançant un model d'intercanvi col·laboratiu. Davant la impossibilitat d'un dels nostres socis de seguir abonant la quota mensual, i donada la seva experiència com a docent de Breakdance, se li va proposar impartir una hora de classe setmanal a canvi de l'accés gratuït a les instal·lacions. Es van arribar a realitzar tres sessions durant el trimestre amb l'objectiu de testar l'interès dels usuaris i usuàries per aquesta disciplina.

Tot i l'esforç i la qualitat de la proposta, l'activitat no va aconseguir consolidar un grup estable d'alumnes. Davant d'aquesta situació, es va decidir tancar el grup de Breakdance per optimitzar l'ús de les sales i, per tal de complir amb la nostra missió social i no deixar el professor sense accés al gimnàs per motius econòmics, vam decidir integrar-lo en el nostre projecte Quota Zero fins que la seva situació li permeti tornar a pagar la quota habitual.

GIMNÀS SANT PAU

Aquesta experiència, tot i no haver fructificat en una activitat permanent, ens deixa un aprenentatge positiu. El centre demostra agilitat per transformar un problema econòmic d'un soci en una oportunitat de creixement per a la comunitat. La decisió final de mantenir el soci a través de la Quota Zero referma que, per sobre de la viabilitat dels nous grups, la nostra prioritat és garantir que ningú quedi exclòs de la pràctica esportiva per falta de recursos.



**CICLE DE TALLERS DE
BREAK DANCE**
amb Hamza – Bboy Dadi Skillz

**TALLER 2: GO DOWN I ELS
BÀSICS DEL FOOTWORK**
Aprèn a baixar a terra amb
fluïdesa i descobreix les bases del
footwork, el cor del breaking.
Treballarem passos clàssics i
tècniques bàsiques per començar
a construir la teva pròpia
seqüència i estil personal.

PREU LLIURE
Aportació solidària pel
Gimnàs Social Sant Pau

DIMARTS 18 DE NOVEMBRE
De 21:00 a 22:00 h
Inscripcions a recepció o info@gimnassocialsantpau.com

03.3.5 Activitats per a Col·lectius

TREBALLADORES CAP RAVAL

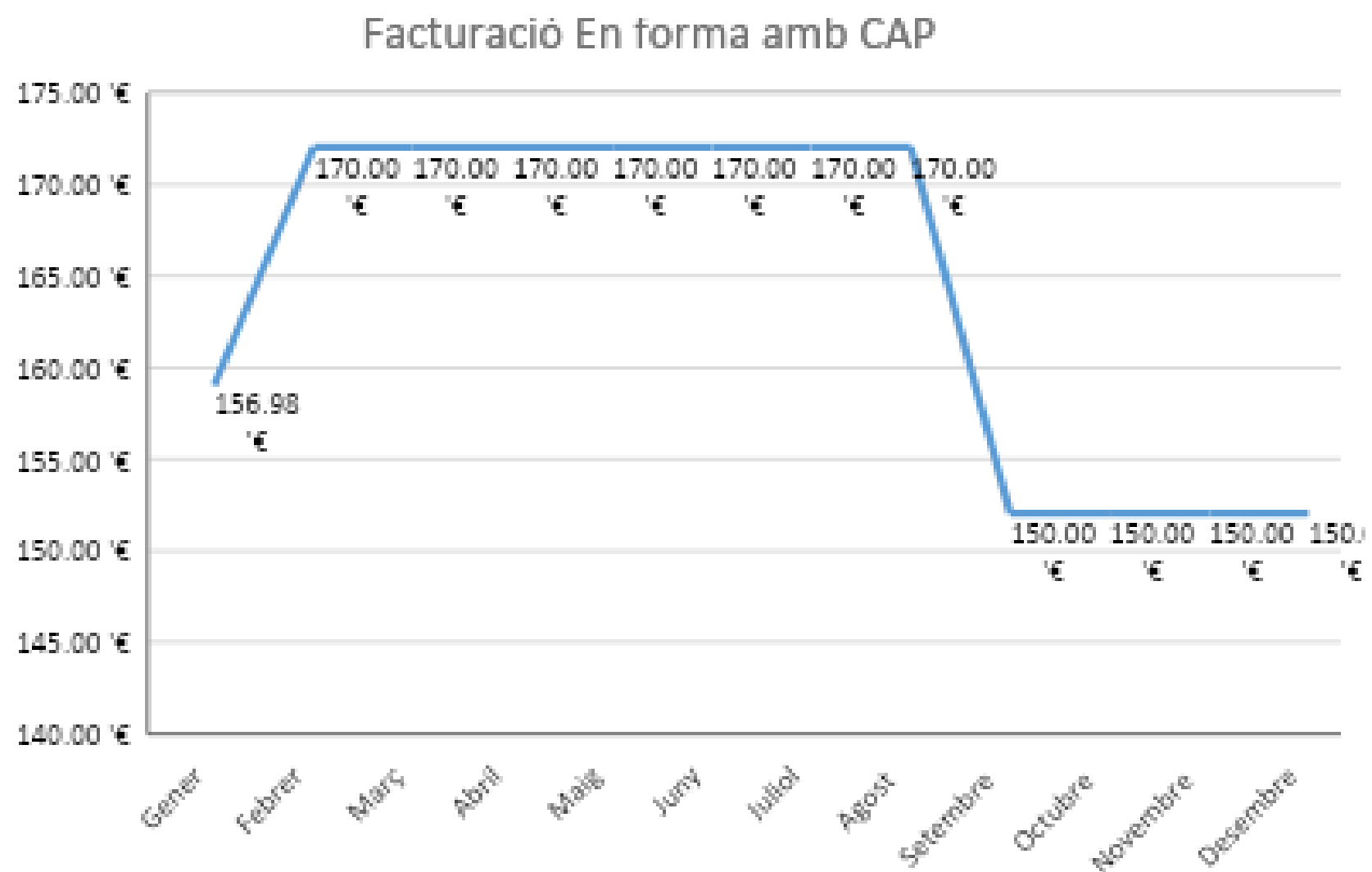
Durant el 2025, s'ha consolidat el grup tancat de treballadores del CAP Raval Nord, una iniciativa que va començar el 2024 i que s'ha establert com un model d'èxit tant per a les usuàries com per al gimnàs. Les sessions setmanals dels dijous al migdia han estat impartides de forma regular per la Gisela, oferint una estabilitat que ha enfortit el vincle amb aquest col·lectiu.

Aquest format d'activitat continua sent una de les hores més rendibles de tota la graella. Durant gran part de l'any (de febrer a agost), la facturació s'ha mantingut constant en els 170,00€ mensuals. A partir del setembre, la facturació s'ha estabilitzat en els 150,00€.

L'èxit i el grau de satisfacció del grup s'han fet evidents aquest 2025 amb la petició de les mateixes alumnes d'ampliar la seva activitat física. Un total de 8 alumnes del grup original han decidit sumar un segon dia de classe a la setmana; per una quota addicional de 10€/mes, aquestes usuàries s'han incorporat a les classes de Cardiodance dels dimarts.

GIMNÀS SANT PAU

De cara al 2026, l'objectiu és mantenir aquest grup i explorar si altres col·lectius de l'entorn tenen necessitats similars que puguin ser cobertes amb aquest format d'activitat dirigida.



Fundació Àmbit Prevenció

Durant el mes d'agost de 2025, el gimnàs va establir una col·laboració puntual amb la Fundació Àmbit Prevenció, amb qui ja havíem col·laborat en anteriors ocasions. Aquesta entitat, que treballa amb col·lectius en situació de vulnerabilitat, va requerir l'ús de les nostres instal·lacions per poder donar continuïtat a la seva activitat física durant el període estival.

La col·laboració es va concretar mitjançant el lloguer de la sala polivalent, responent a una necessitat climàtica i de salut. El grup realitza habitualment les seves sessions a l'aire lliure, però les altes temperatures del mes d'agost feien impracticable l'activitat en l'espai públic. El grup va utilitzar la sala cada divendres del mes d'agost, en una sessió d'una hora de durada (d'11:00h a 12:00h).

Aquesta col·laboració reforça el paper del centre com a equipament comunitari al servei de les entitats del Raval. La capacitat d'adaptar la nostra graella i posar a disposició la sala polivalent durant el mes d'agost és una línia que volem mantenir, especialment com a mesura de protecció davant l'emergència climàtica per a col·lectius que no disposen d'espais interiors climatitzats.

CEAI

Des del mes d'abril de 2024, el gimnàs mantenia una col·laboració activa amb el CEAI, oferint una sessió de gimnàstica suau cada dos diumenges per a un grup de dones de la comunitat filipina del barri. Aquesta activitat s'havia consolidat progressivament, creant un vincle estret entre les alumnes i el centre.

Malgrat la bona rebuda i la regularitat del grup durant la primera meitat de l'any, el projecte s'ha vist interromput per motius aliens a la gestió esportiva. L'activitat va seguir el seu curs habitual fins al mes de juny de 2025, mantenint el grup compromès amb les sessions quinzenals, però va haver de tancar definitivament a partir del juliol a causa de la denegació de la subvenció amb la qual l'entitat finançava les classes.

Aquesta baixa és un exemple de la fragilitat d'alguns projectes comunitaris que depenen exclusivament d'ajuts externs, malgrat tenir un grup d'usuàries consolidat i motivat.

Tot i el tancament, la valoració de la col·laboració és positiva pel que fa a l'arrelament al barri i l'obertura del centre a la comunitat filipina. De cara al futur, i especialment amb el nou espai de la Ronda Sant Pau, es manté la porta oberta a reprendre aquest tipus de col·laboracions, explorant potser altres vies de finançament o formats que permetin una major sostenibilitat en el temps per a les entitats del Raval.

Capoeira

L'activitat de Capoeira s'ha mantingut durant tot el 2025 com una de les col·laboracions més estables del centre. Impartida pel Maestrando Tecó (ABADÁ-Capoeira Barcelona), aquesta art marcial brasilera combina moviment, música i expressió corporal, integrant valors com el respecte, la llibertat i la fortalesa.

Durant aquest exercici, el grup ha seguit amb la seva dinàmica regular ocupant la franja de vespre. Les sessions s'han realitzat puntualment cada dimarts i dijous, de 19:30h a 21:00h.

Es manté el format de lloguer d'espai, la qual cosa garanteix al gimnàs una facturació fixa mensual i una gestió administrativa senzilla. Tot i ser un grup extern, la seva presència aporta riquesa cultural i diversitat de disciplines al gimnàs.

Tot i que la valoració de la col·laboració és positiva per la seva regularitat, es manté el diagnòstic realitzat en l'exercici anterior. L'activitat ocupa una franja horària de màxima aflluència que limita la capacitat del gimnàs per créixer amb grups propis en aquestes hores. Mentre el centre romangui a la ubicació de Floristes de la Rambla, el lloguer de Capoeira es considera una opció òptima. No obstant això, aquesta col·laboració s'haurà de revisar de cara al trasllat a la Ronda Sant Pau, on caldrà avaluar si el nou model de graella permet mantenir aquest format o si es requereix recuperar aquestes hores per a l'oferta pròpia del Gimnàs Social Sant Pau.

Fundació Gavina

La col·laboració amb la Fundació Gavina, centrada en l'oferta de boxa educativa per a joves de l'entitat, ha tancat el seu cicle durant el primer semestre de 2025. Aquesta activitat ocupava la franja de la tarda dels divendres, de 17:00h a 19:00h, amb dos grups consecutius.

Tot i la valoració positiva que se'n feia pel seu impacte social i la rendibilitat del format de grup tancat, el projecte ha finalitzat seguint el calendari escolar. De cara al nou curs 2025-2026, la Fundació Gavina ha decidit no continuar amb l'activitat, tancant així una etapa de col·laboració en aquest horari específic.

Davant la baixa d'aquests grups tancats, en el mateix horari (divendres de 17:00h a 19:00h), s'han obert dos grups nous de tecnificació de boxa. Aquest canvi ha permès transformar un servei extern en una oferta pròpia del gimnàs.

Casal Gent gran Josep Tarradelles

Durant els mesos d'octubre, novembre i desembre d'enguany s'han dut a terme tres sessions de "Cardiodance" d'una hora de durada, amb la gent gran del Casal Josep Tarradelles.

L'objectiu de la classe es treballar l'exercici aeròbic de baixa intensitat amb suport musical, finalitzat amb una coreografia final. L'activitat millora el sistema cardiovascular, la coordinació, la mobilitat i la memòria, tot desenvolupant-se en un ambient distès i fomentant la cohesió de grup.

Per tal de fer-ho atractiu, la selecció musical va prioritzar peces conegudes, energètiques i divertides, adaptades al perfil de les persones participants, i va tenir una molt bona acollida per part de les 21 persones participants (17 eren dones i 4 homes).

AMISI (Associació per la Mediació Intercultural i Social amb Immigrants)

La col·laboració amb el club d'atletisme de l'entitat AMISI, iniciada el 2023, ha estat una de les accions de suport social més directes del gimnàs cap als joves migrants.

Aquest projecte es basava en el suport mutu i l'accés a l'esport com a eina d'integració. El Gimnàs Social Sant Pau cedia la Sala de Fitness cada dissabte de manera totalment gratuïta perquè el grup pogués realitzar els seus entrenaments de força i condicionament físic.

Aquesta activitat s'havia mantingut amb regularitat durant més de dos anys, esdevenint un recurs clau per a la preparació dels joves atletes de l'associació. Malauradament, aquesta col·laboració s'ha vist interrompuda durant l'exercici actual: a mitjans del 2025, el grup de joves d'AMISI ha deixat de venir al centre. La causa de la baixa ha estat la falta de recursos de l'entitat, fet que els ha impedit donar continuïtat al projecte d'atletisme en la seva forma actual.

Tot i el tancament per motius aliens al gimnàs, mantenim el compromís amb AMISI i altres entitats similars per a futures col·laboracions quan la seva situació econòmica o logística els permeti reprendre l'activitat física.

03.4 Altres Activitats

Sabem que el gimnàs no pot entendre's com un espai aïllat del barri. Per això, en aquest apartat compartim totes aquelles activitats que hem fet fora de les nostres quatre parets: les classes obertes a places i jardins, les festes que hem coorganitzat amb altres entitats, o propostes com l'Escalfa que Surts. Aquestes iniciatives són la nostra manera de dir que l'esport és també una eina de transformació social, de trencar tabús, de teixir comunitat i de reivindicar el dret a ocupar l'espai públic amb alegria i dignitat



03.4.1 Activitats a l'espai públic comunitàries: dinamitzem el barri i reivindicuem

Amb la Taula de la Dona del Raval hem participat en el disseny i realització col·laborativa de les activitats del barri pel 8M (Dia internacional de la Dona) i el 25N (Dia Internacional per a la erradicació de la violència de gènere).

Des de la Taula de Rubió i Lluch, la Gardunya i Dr. Fleming, hem coorganitzat la festa de la primavera (per a infants i famílies), la festa de la tardor (per a joves) i la de l'estiu en el marc de la festa major del barri (per a tots els públics).

Va tenir especial pes l'activitat que vam preparar per la festa de la Tardor. En aquesta edició, celebrada el divendres 28 de novembre, la nostra contribució va consistir en una classe oberta de boxa als Jardins de Rubió i Lluch. La sessió va tenir les següents característiques:

- Conducció tècnica: L'activitat va ser dinamitzada per la nostra professora de boxa, l'Agustina, qui va adaptar els exercicis per a un públic divers.
- Perfil dels participants: La classe va comptar amb una gran afluència, aplegant tant alumnes habituals de l'escola com veïns, veïnes i joves del barri que s'hi van sumar de forma espontània.

Més enllà de la pràctica esportiva, l'activitat tenia una clara voluntat de transformació social:

- Aproximació al barri: Treure la disciplina fora de les parets del gimnàs per fer-la accessible a tothom en l'espai públic.
- Trencament de tabús: Demostrar, a través de la pràctica guiada, que la boxa és un esport no violent, basat en la disciplina, el respecte i el control corporal.
- Teixit comunitari: Enfortir els vincles amb les altres entitats de la Taula de la Gardunya i reivindicar l'esport com a eina de cohesió al Raval.

03.4.2 Festa Major del Raval 2025

Aquest any hem organitzat dues activitats per la festa major del barri, a banda de la coorganitzada en el marc de la Taula comunitària, una de quals amb 3 entitats més.

Amb l'objectiu de donar a conèixer una de les activitats que oferim al gimnàs, però també fomentant la participació comunitària i la celebració conjunta de les festes del barri, aquest juliol passat vam organitzar una classe oberta de Cardiodance a la plaça de la Gardunya.

El Cardiodance és una activitat orientada a la millora del sistema cardiovascular, la coordinació i el ritme, es va celebrar en horari de tarda durant una hora, i va ser impartida per la Gisela, la nostra tècnica d'activitats dirigides.

La sessió es va desenvolupar amb un caràcter lúdic i festiu, utilitzant música d'estil Afrobeats, molt present en les tendències musicals actuals. La participació va ser elevada i diversa, amb presència tant de persones sòcies del gimnàs com de veïns i veïnes del barri, així com de transeünts que es van sumar espontàniament a l'activitat.

Per altre costat 4 entitats del barri (Centre d'Art Santa Mònica, Associació Esportiva Ciutat Vella, Can Ricart i nosaltres) ens hem conxorxat per primer cop per organitzar la 1a ContraCursa del Raval. Aquesta activitat lúdica/esportiva adreçada a tots els públics, tenia l'objectiu de batre el rècord Guinness de persones creuant alhora una meta.

Dinamitzat per professionals de l'animació des del escalfament, vam fer un recorregut pel barri on els càntics, les rialles i els aplaudiments, van omplir de vida el barri fins l'arribada a la meta. L'activitat va acabar participant d'una sessió de Zumba organitzada per Can Ricart.



03.4.3 Escalfa que Surts

En el marc de Culturopolis, jornades internacionals sobre els drets culturals on es reflexiona i debat sobre els drets culturals, vam idear l'activitat Escalfa que Surts juntament amb ASME i Riborquestra.

La proposta consistia en el disseny d'una acció performativa, crítica i experiencial centrada en els drets culturals, la cultura comunitària, la participació en l'espai públic i la interrelació entre disciplines com l'esport, la música i l'art.

L'activitat va adoptar la forma d'un taller participatiu sorpresa, al qual podien inscriure's tant les persones participants a les jornades com veïns i veïnes del barri. En aquest taller, l'esport i la música van tenir un paper central.

A més, l'activitat va proposar una reflexió crítica sobre la categorització d'aquestes pràctiques com a alienants, així com sobre els discursos de legitimació, o la manca d'aquests, que les envolten. Paral·lelament, es va posar de manifest la precarietat estructural de les iniciatives culturals de base i comunitàries.

La primera part de l'activitat es va desenvolupar a la pista de bàsquet de la Plaça Terenci Moix i la segona al Pati Manning. Es va dur a terme l'1 d'octubre, amb una durada total de tres hores i hi van participar 25 persones.



03.4.4 Escola Veïnal de la FAVB

El divendres 10 d'octubre, vam participar com a ponents en una taula rodona sobre Sensellarisme organitzada per la FAVB (Federació d'Associacions de Veïns de Barcelona), vam compartir reflexions amb Albert Sales de l'Institut Metròpoli, Bea Fernández de la Fundació Arrels i Alba Anjana de Metzineres.

En l'acte es van abordar temes com què entenem per sensellarisme en l'àmbit teòric, per a després contextualitzar-ho a Barcelona i els seus barris, i profunditzar en com l'extrema dreta utilitza aquesta qüestió per dividir al veïnat.

Breument, es van analitzar l'estat de la qüestió a Barcelona: números de persones vivint al carrer, si ha anat augmentant o disminuint en els darrers anys, etc., i també es va explicar com treballen les entitats presents i es van fer propostes per tal que les entitats veïnals puguin abordar el tema als seus barris.

Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DRULi8DCLbk/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

ESCOLA VEÏNAL DE LA FAVB

10 D'OCTUBRE

17:00h Taula rodona
"Sensellarisme: El veïnat del carrer"
A càrrec de Gimnàs Social Sant Pau, Metzineres i Arrels
Modera Albert Sales

19:00h Taula rodona
"Racisme i barri"
A càrrec de Sindillar, Associació de dones
Marroniquines a Catalunya i Top Manta
Modera Ida De León

11 D'OCTUBRE

10:00h Tallers pràctics
A càrrec de l'Escola Lliure El Sol

14:30h Dinar
15:30h Bingo musical

**Al Casal de Barri La Verneda
(C/ Santander, 6)**

Inscripcions
gratuïtes aquí



**FORA ODI
dels nostres
barris
2025**

Organitza:



Col·labora:



Amb el suport de:



04.

Activitat Comunitària i relacions

04.1 Taules i espais on participem

El nostre projecte no té sentit sense l'acompanyament i el suport de les entitats i persones a títol individual. La col·laboració, escoltar les necessitats del barri i adaptar-nos a elles i millorar la vida dels nostres veïns i veïnes és l'ADN del projecte. Però també el suport anímic, econòmic, de material, etc. és indispensable per a què el nostre projecte tiri endavant.

Ja ho diu la nostra història: probablement el Gimnàs Social Sant Pau no estaria viu a dia d'avui si no fos pel recolzament que va donar el barri quan l'especulació ens volia fer fora per fer pisos de luxe, o quan el novembre del 2023 no teníem tresoreria i entitats i persones a títol individual van participar en la caixa de resistència que va permetre pagar part dels sous de les treballadores i els impostos.

I per fer-ho vol dir cafès, trobades, reunions, visites, assistència a actes, participació a taules comunitàries, etc. Però també vol dir posar-nos a la seva disposició per tal de recolzar, col·laborar, etc. amb els seus projectes i/o amb les seves sòcies i/o usuàries. Per això adaptem horaris i activitats, o bona part de les persones sòcies a quota zero ens venen derivades d'entitats, o ajustem preus per poder oferir un bon servei esportiu a les sòcies d'entitats, o cedim el local, o ... I és que un dels nostres objectius es esdevenir el recurs comunitari esportiu del barri.

GIMNÀS SANT PAU

Per generar xarxa i ajudar a millorar el dia a dia dels nostres veïns i veïnes, participem activament en diverses Taules comunitàries, òrgans de consulta i espais i processos de participació del consistori. I també obrim les nostres portes per a què grups ens vinguin a conèixer i poder oferir els nostres serveis, o senzillament per a què coneguin el projecte i el repliquin a altres indrets.

Aquest 2025 hem detectat un augment significatiu d'entitats, institucions i persones a títol individual que ens proposen fer projectes conjunts (com l'Escalfa que Surts o la 1a Contracursa), o que volen conèixer el projecte, la qual cosa ens fa molta il·lusió ja que és una mostra que fem bé les coses i que el projecte interessa. Dos exemples, un grup d'alcaldes poloneses ens han visitat per coneixe'ns, i des de la Fundació Tot Raval ens han proposat per a formar part de la Junta Directiva de l'entitat.

Aquest 2025 ens han visitat 22 entitats per tal de conèixer el projecte, ens hem reunit de forma bilateral amb 35 entitats o col·lectius (algunes més d'un cop) i hem participat en 22 processos i espais participatius, i taules i/o plenàries comunitàries.

A l'Annex 2 trobareu el nom de les diferents entitats i col·lectius amb el que ens trobat en algun moment, els espais de participació i taules comunitàries en les que hem participat durant aquest 2025 i les entitats que ens han derivat persones a algun dels nostres projectes.

Per últim, i com exemples per copsar la varietat de les activitats comunitàries i les relacions que hem dut terme aquest any, us volem explicar 5 de les col·laboracions que hem encetat aquest any:

1.- El 6 de febrer de 2025, el gimnàs va rebre la visita del grup "**Mou-te pel Raval**", una iniciativa consolidada de la **Fundació Tot Raval**, de la qual el Gimnàs Social Sant Pau és entitat membre activa.

"Mou-te pel Raval" és un projecte de salut comunitària que consisteix en caminades setmanals. Cada dijous, un grup de veïns i veïnes recorre diversos espais del barri. L'objectiu és fomentar l'activitat física suau, combatre el sedentarisme i, sobretot, potenciar la cohesió social i el coneixement mutu entre la població del Raval.

Durant la sessió d'aquell dijous, el recorregut va fer parada a les nostres instal·lacions. Vam explicar detalladament els pilars del nostre projecte social, convidant els participants a veure el centre com un recurs més al seu servei.

Aquesta trobada és altament positiva per la seva capacitat de teixir xarxa. Moltes de les persones que participen en les caminades són perfils que poden beneficiar-se directament de la nostra oferta esportiva i social.

2.- El 19 de febrer de 2025, el gimnàs va rebre la visita d'una delegació de tennistes i entrenadores del **TEC Carles Ferrer Salat**, un centre que destaca per empoderar una nova generació de tennistes en la lluita per la justícia ecosocial. Aquesta trobada va servir per estrènyer vincles entre ambdues entitats i conèixer de primera mà l'impacte del nostre projecte al Raval.

L'eix central de la visita va ser el lliurament d'una important donació de material esportiu recollit a través de la campanya del propi centre. Es van lliurar més de 300 peces de roba i calçat esportiu en excel·lent estat. Aquest material és fonamental per a les nostres persones usuàries, ja que garanteix que la falta d'equipament bàsic no sigui un impediment per a la pràctica d'activitat física al gimnàs.

Durant la jornada, l'equip del TEC va realitzar una visita guiada on vam explicar els pilars del Gimnàs Social Sant Pau i la nostra missió de dignificar la vida de les persones a través de l'esport.

Cal destacar que aquesta col·laboració s'emmarca en el suport constant que rebem de la Fundació Ferrer Salat, la qual també contribueix regularment al Gimnàs a través del projecte Ferrer for Food, facilitant l'accés a l'alimentació per als nostres usuaris en situació de major vulnerabilitat un cop finalitzada la seva sessió d'entrenament.

Aquesta col·laboració és altament positiva perquè connecta l'esport d'alt rendiment amb l'esport social sota un marc de solidaritat i compromís. La donació de material per part del TEC Carles Ferrer Salat no només cobreix una necessitat logística del gimnàs, sinó que referma la idea que la suma d'esforços entre entitats esportives és clau per lluitar contra l'exclusió social al barri.

3.- El passat 1 de juny, el gimnàs va refermar el seu compromís amb les causes socials i la lluita contra el racisme participant activament en la **Cursa Antiracista, organitzada pel Sindicat de Venedors Ambulants de Barcelona (Top Manta).**

Un grup de treballadors del gimnàs es va sumar a l'esdeveniment com a voluntaris, col·laborant en les tasques d'organització i logística necessàries per al bon funcionament de la jornada. Aquesta implicació directa de l'equip tècnic subratlla la voluntat del centre de transcendir l'àmbit esportiu per incidir en la cohesió social de la ciutat.

Un dels alumnes del nostre projecte Pre-QuotaZero va participar corrent la cursa. El fet que alumnes en situació de vulnerabilitat puguin participar en esdeveniments esportius de ciutat és una prova de l'eficàcia d'aquest programa d'inclusió.

Amb aquesta activitat, el gimnàs no només dona suport a la tasca de la cooperativa Top Manta, sinó que utilitza l'esport com una eina política i social per reivindicar la igualtat de drets per a totes les persones, independentment del seu origen.



4.- L'agost del 2025, el Gimnàs Social Sant Pau va rebre una **important donació de material per a la sala de fitness per part del Gallery Hotel de Barcelona**. Aquesta acció s'emmarca en el compromís social de l'establiment amb les entitats del seu entorn i ha permès una millora directa en la qualitat del servei que oferim.

La donació ha consistit en maquinària de cardio professional:

- 2 cintes de córrer.
- 1 bicicleta elíptica.
- 1 bicicleta estàtica.

Aquesta aportació permet substituir i reforçar la maquinària de la sala de fitness. L'arribada d'equips professionals garanteix que els nostres socis i sòcies, especialment aquells en situació de vulnerabilitat, tinguin accés a material de primera qualitat. L'acord demostra com l'economia circular i la reutilització de recursos entre empreses i entitats socials poden transformar la realitat d'un barri.

Estem profundament agraïts al Gallery Hotel per aquesta iniciativa. Gestos com aquest són vitals per a la sostenibilitat del nostre projecte, ja que ens permeten mantenir unes instal·lacions dignes i actualitzades sense haver de repercutir els costos en les quotes socials.

5.- El mes de novembre de 2025, el Gimnàs Social Sant Pau va iniciar una nova col·laboració estratègica amb el **Club Social El Badiu, un servei de l'Associació Salut Mental Barcelonès Nord** que treballa per la inclusió i la millora de la qualitat de vida de les persones amb problemes de salut mental.

Aquesta iniciativa neix per donar resposta a la necessitat de crear espais de socialització i exercici segurs per a persones amb diagnòstic de salut mental. S'ha establert una sessió mensual, realitzada en dissabte. L'activitat està dissenyada específicament per a les persones usuàries del club social, oferint un entorn de pràctica esportiva adaptada i acompanyada.

La col·laboració amb El Badiu se centra en dos eixos fonamentals: Salut física i mental i lluita contra l'estigma. I permet enfortir els vincles entre el teixit associatiu dedicat a la salut mental i els recursos esportius del barri. Mitjançant aquest treball conjunt, es generen sinergies que transcendeixen els límits del districte, consolidant un model de cooperació comunitària que posa els actius de salut de la zona al servei dels col·lectius que més ho necessiten.

Tot i ser una col·laboració de recent creació, la resposta ha estat molt positiva. La presència d'aquest grup els dissabtes referma el compromís del gimnàs amb l'atenció a la diversitat i la salut integral. Entenem que un club social com El Badiu troba en el nostre centre un aliat per trencar l'aïllament i fomentar l'autonomia de les persones a través de l'exercici físic.

05.

Comunicació

05. Comunicació

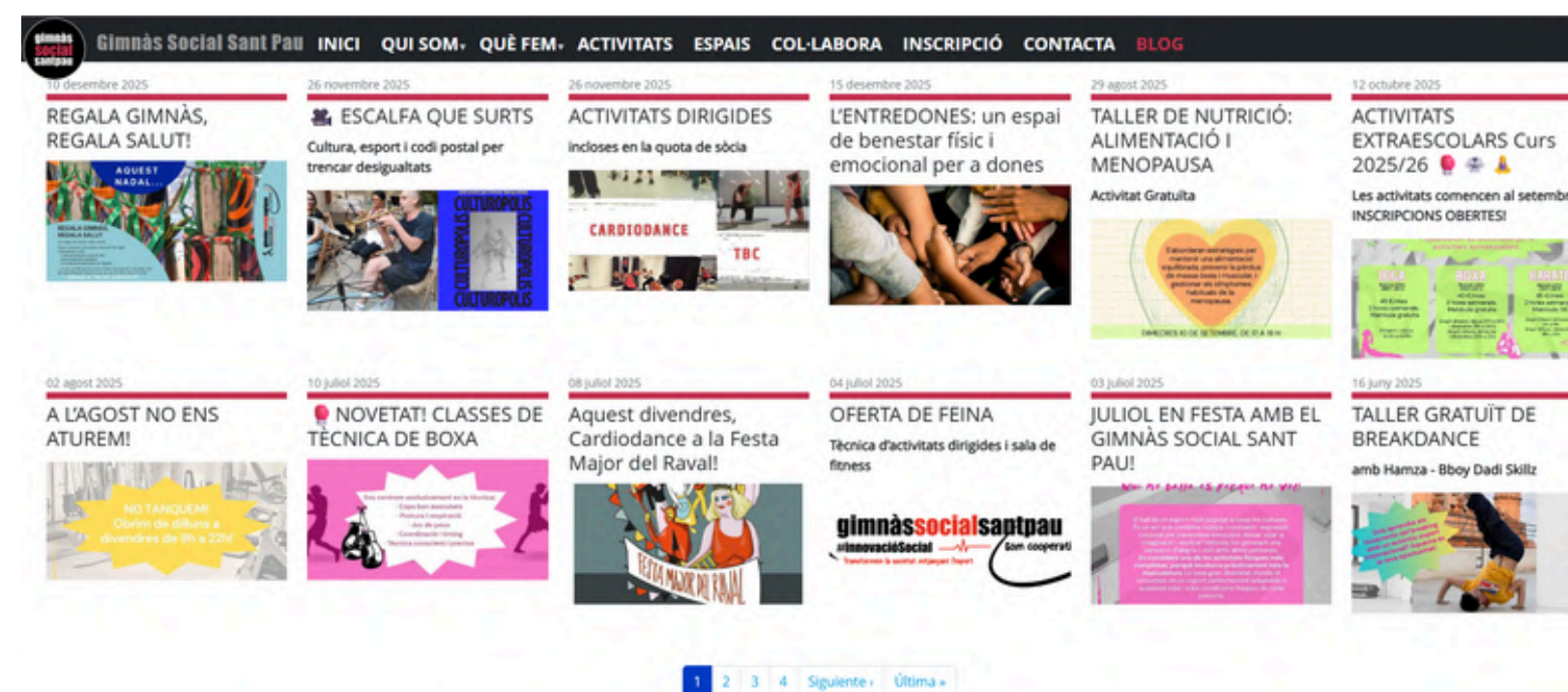
Una de les conseqüències de la incorporació de la higiene a l'activitat esportiva, és a dir del tancament del Servei de dutxes, és que hem pogut alliberar de càrrega de treball a una persona per dedicar-la a comunicar millor el nostre projecte.

El resultat, i les xifres així ho demostren, és molt positiu, ja que hem augmentat en 430 seguidors a Instagram, tenint un total de 2.370, amb una mitjana de 1.927 visualitzacions (@gimnassantpau). Per altre costat hem reactivat el nostre canal de Youtube (<https://www.youtube.com/channel/UCn8rQCVX2d-ObxdBSdtTm8Q>) i hem dinamitzat les publicacions del blogs en la nostra web (<https://www.gimnassocialsanpau.com/blog>).

Per acabar hem aparegut en els següents mitjans de comunicació:

- Participació al Podcast de l'Associació Gent del Raval (Ràdio Raval)
- Programa a la Ràdio Comunitària ESS-Colectic
- XarxaNet - <https://xarxanet.org/social/noticies/el-gimnas-social-sant-pau-en-un-impas-reformulara-les-dutxes-socials-sense-deixar-ningu-pel-cami>
- Participació al Podcast "Charlas con Owings": Salut en Femení - <https://www.youtube.com/watch?v=OgLj-48lha8>

- Podcast "A Coop de Treball" de la Federació de Cooperatives de Treball de Catalunya.
- Diari El Raval (ANNEX 3)
- Reportatge de la Federació de Cooperatives de Catalunya - https://www.youtube.com/watch?v=h1wO_fQ1vsM
- Entrevista de la Fundació Seira - <https://fundacioseira.coop/gimnas-social-sant-pau/>
- Programa "D'on ets tu" de Ràdio 4 - <https://www.rtve.es/play/audios/don-ets-tu/especial-raval-dialegs-dona-ecomuseu-gitano-gimnas-social-sant-pau-iemed/16543123/>



06.

Dades econòmiques

06. Dades econòmiques

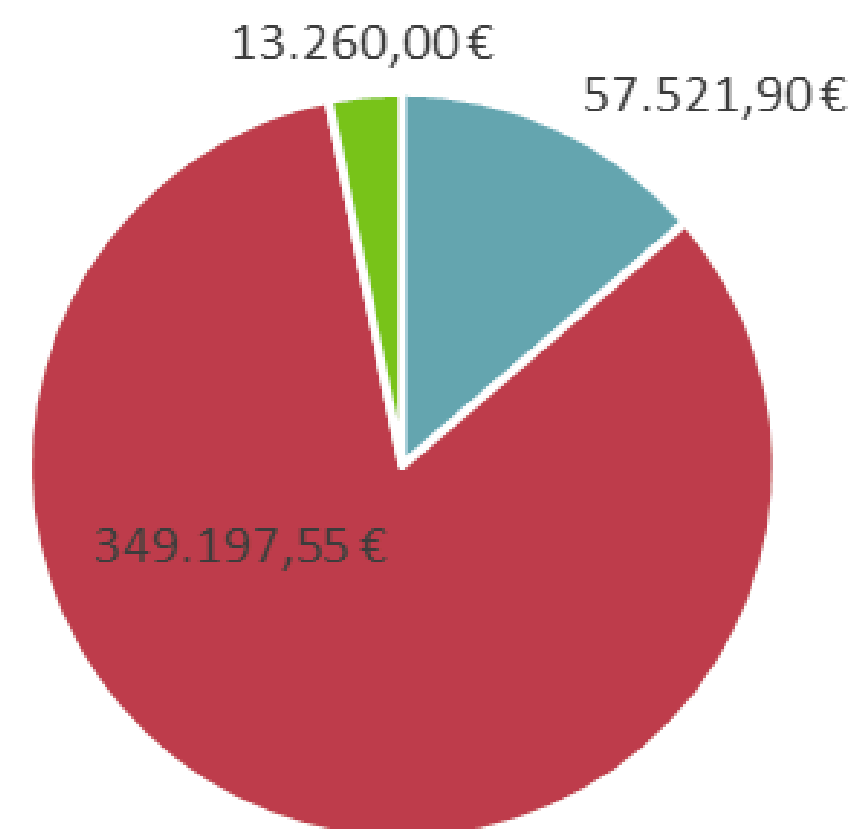
Les nostres dades econòmiques

Seguint amb la tendència dels últims anys hem tornat a tancar l'any amb un superàvit de 35.892,79€, cosa que referma el convenciment que anem pel bon camí.

Tot i així som molt conscients que el projecte encara és dèbil per la forta dependència de les administracions públiques, tot i que la facturació ha pujat 6 punts percentuals respecte a l'any passat. També som conscients que aquest fet no és revertirà fins que ens traslladem a Ronda Sant Pau i puguem ampliar el nombre de persones associades, ja que creiem que a Floristes de la Rambla hem arribat al sostre d'associats.

Una conseqüència directa d'aquesta dependència que afecta el dia a dia de la organització són els problemes de tresoreria, que de nou aquest any hem pogut suportar gràcies a l'ajut de Coop57.

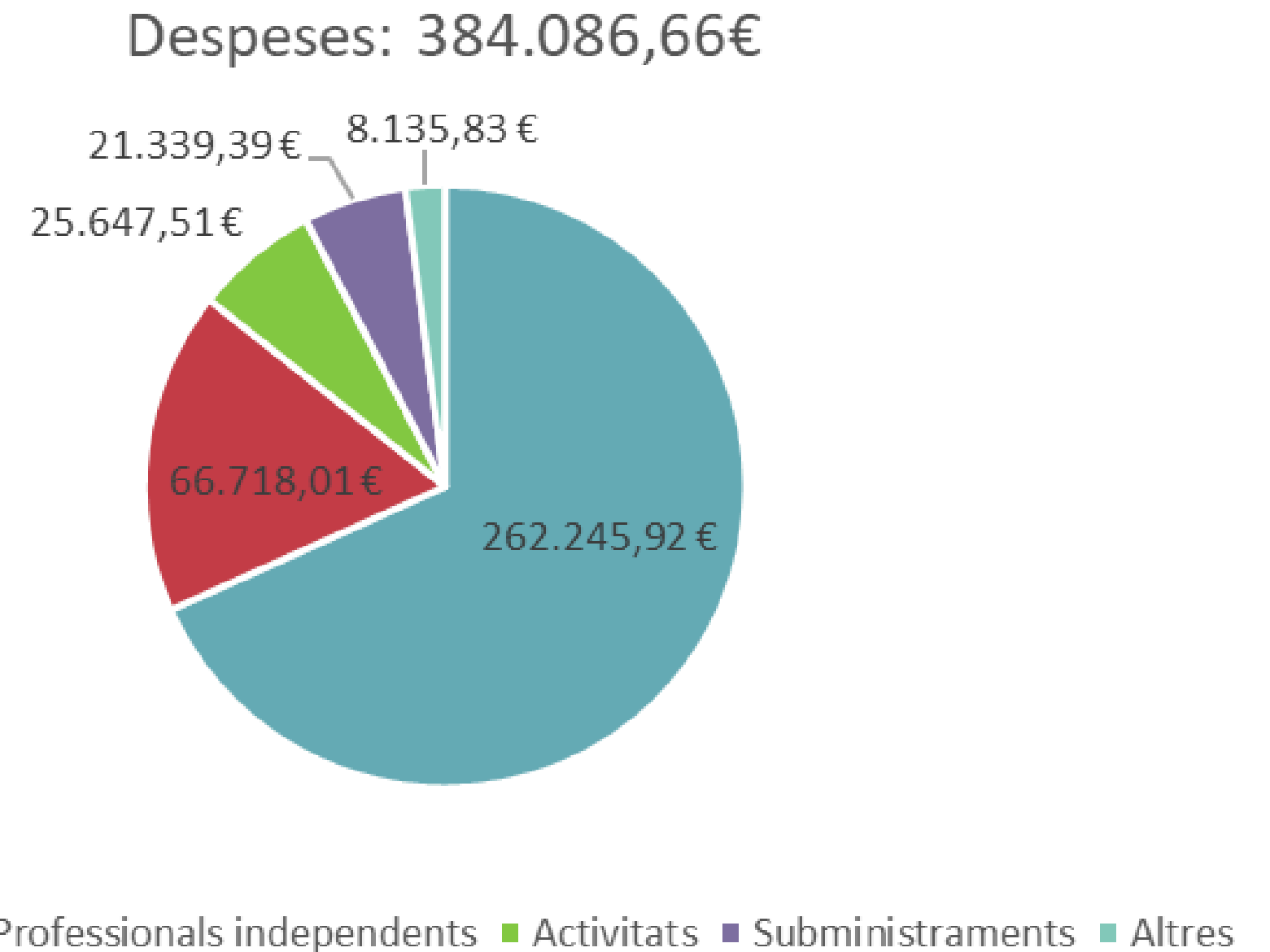
Ingressos: 419.979,45€



■ Quotes i facturació ■ Subvencions Públiques ■ Ajuts privats

Respecte a les despeses, el volum més elevat correspon a sous i salaris, que en un projecte social (qui aten a les persones, són persones) i amb el volum alt de gestió que tenim per la demanda de subvencions és comprensible.

Un aspecte a remarcar és l'augment de la despesa en professionals independents i d'activitat respecte al 2024. Això ve donat per la transformació de la nostra activitat amb l'ampliació en jornada completa de l'activitat esportiva.



07.

Annexos

07.1 Annex 1

Informació que s'ha donat a les persones usuàries del servei de gener a maig:

Funcionament del servei de DUTXES del GIMNÀS SOCIAL SANT PAU 2025 c/Floristes de la Rambla nº10
Horari de dilluns a divendres, homes de 8h a 9.40h, dones de 9.20h a 9.40h.

- Accés amb cita prèvia, respectar dia i hora de la cita, el no compliment implica no poder accedir al servei.
- Imprescindible tractar amb respecte amb respecte a la resta de persones, usuàries i treballadores, així com a les instal·lacions.
- El temps de dutxa és de 15 min per a totes les persones.
- Carros, bicicletes, animals, hauran d'esperar fora del servei, vigilats per una altra persona o encadenats.
- El servei d'entrega de menjar, aigua, roba i càrrega de mòbils, només es donarà a les persones que accedeixin a l'interior del servei de dutxes.

Informació que s'ha donat a les persones usuàries del servei a partir del 15 de maig:

ATENCIÓN: el divendres 30 de maig de 2025 serà l'últim dia de funcionament del Servei de Dutxes del Gimnàs Social Sant Pau.

El 2 de juny ampliarem l'horari de l'activitat esportiva social, activitat incompatible amb el Servei de Dutxes que oferim des de l'arribada de la Covid.
Adjuntem informació d'altres Serveis de Dutxes de Barcelona.

ATENCIÓN: el viernes 30 de mayo de 2025 será el último día de funcionamiento del Servicio de Duchas.

El 2 de junio ampliamos el horario de la actividad deportiva social, actividad incompatible con el Servicio de Duchas que ofrecemos desde la llegada de la Covid.
Adjuntamos información de otros Servicios de Duchas de Barcelona.

انتبه: يوم الجمعة 30 مايو 2025 سيكون آخر يوم لتشغيل خدمة الاستحمام في الثاني من يونيو سنقوم بتمديد ساعات النشاط الرياضي الاجتماعي، نشاط غير متوافق مع خدمة الاستحمام التي نقدمها منذ وصول كوفيد. نحن نرفق معلومات حول خدمات الاستحمام الأخرى في برشلونة.

ATTENTION : Le vendredi 30 mai 2025 sera le dernier jour d'opération du Service de Douches.

Le 2 juin, nous prolongeons les heures d'activités sportives sociales, activité incompatible avec le Service Douche que nous proposons depuis l'arrivée du Covid.
Nous joignons des informations sur d'autres services de douche à Barcelone.

ATTENTION: Friday, May 30, 2025 will be the last day of operation of the Shower Service.

On June 2nd we are extending the hours of social sports activities, an activity incompatible with the Shower Service that we have been offering since the arrival of Covid.
We are attaching information from other Shower Services in Barcelona.



SERVEIS DE DUTXES DE BARCELONA *

Centre de Dia Sarrià - Sant Gervasi

C/ del Císter, 20-22 FGC L7 Av.Tibidabo Tel 934 18 42 76 De dilluns i divendres, de 8h a 12h
Accés lliure, per assegurar dutxa arribar abans de les 10.30h.
Servei Bugaderia amb cita prèvia

Centre de Dia Zona Franca

C/ del número 60, 9 Metro L10 Zona Franca Tel 932896907 Tots els dies, de 8h a 11.45h
Accés lliure (1r dia entrevista), per assegurar dutxa el mateix dia arribar màxim a les 9h

Centre de Dia Meridiana

Av. Meridiana, 197. Metro L1 Navas Tel 934 08 45 43 De dilluns a dissabte de 9h a 11h.
S'hi ha d'anar el dilluns a les 9h a agafar cita per dutxar-se 2 cops per setmana

Centre de Dia Horta

Camí de l'Església, 1-3. Metro L3 Valldaura Tel 934287181 De dilluns a dissabte de 8.30 h a 11.30h
Agafar cita de 7.15h a 8.15h.
Les dutxes comencen a les 8.30h (de dilluns a divendres) i a les 9h dissabtes i festius.

Centre de Dia Nou Barris

C/ de Marie Curie, 18. Metro L4 Lluçmajor. Tel 932760539 De dilluns a dissabte de 9,30 h a 11.30h.
S'ha d'anar a les 7.30h a agafar cita pel mateix dia, 9.30h dutxes per dones, de 10h a 11.30h per homes.

Centre de Dia Poble-Sec

C/ de la Font Honrada, 8. Metro L3 Poble Sec. Tel 932563830 De dilluns a divendres de 10h a 13h.
De 10h a 13h anar-hi per demanar cita (estan donant per d'aquí 1 mes)

* Amb data 1 de gener de 2026 aquesta informació va canviar

07.2 Annex 2

Visites d'entitats i col·lectius al gimnàs per explicar el projecte

- Ajuntament d'Amposta
- Alcaldes polonesos
- ASME - Associació Sant Martí Esport
- Barcelona Activa
- CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado)
- Centre d'Art Santa Mònica
- Centre Municipal d'Acolliment d'Urgència per Violència Masclista (CMAU-VM II)
- Col·legi Episcopal de Lleida
- Centre Residencial d'Inclusió Hort de la Vila. Sant Joan de Déu Serveis Socials
- Espai Ariadna. Fundació Salut i Comunitat
- Esquerra de l'Eixample Acull
- Estudiants diversos de diferents carrers per fer treballs i/o estudis (4)
- Federació ECOM
- FUAB – Fundació Universitat Autònoma de Barcelona
- Fundació ADSIS. Recolzem els joves.

- Fundació Surt
- Fundació TEC Carles Ferrer i Salat
- Institut Ferran Tellada de Barcelona
- Institut Montserrat Roig de Terrassa
- Projecte d'Acompanyament i Prevenció de la Solitud
- REFLEXES SCCL
- SOMA Associació d'Arts Marcials Socials



Participació en taules, plenàries comunitàries, processos i espais participatius

- Audiència Pública de Ciutat Vella
- Comissió de Seguiment del procés participatiu del Pacte per Ciutat Vella
- Consell d'Esport de Barcelona
- Consell d'Esport de Ciutat Vella
- Consell de Barri del Raval
- Diàleg sobre Sensallerisme organitzat per Missatgers per la Pau
- Focus grups Economia Social i Solidària Ciutat Vella
- Grup motor Hàbits Saludables del Raval
- Junta i Patronat de la Fundació Tot Raval
- Projecte Punt Lila Raval
- Pacte per Ciutat Vella
- Pla d'Esports de Ciutat Vella
- Plenària de Salut Comunitària del Raval
- Plenària del tercer sector organitzada per la Fundació Ferrer
- Plenàries per la Festa Major del barri
- Presentació memòria del Síndic de Greuges de Barcelona 2024
- Taula Comunitària dels Jardins Rubió i Lluch, Doctor Fleming i la Gardunya
- Taula Raval Dona
- Taula Rodona sobre Sensellarisme organitzada per la FAVB (Federació d'Associacions de Veïns de Barcelona)
- Trobada anual d'entitats col·laboradores i presentació memòria anual de L'Hospital de Campanya Santa Anna
- Trobades de seguiment del Pla de Barris
- Xarxa Local Economia Social i Solidària de Ciutat Vella

Reunions bilaterals

- Adsmurai
- Associació Esportiva Ciutat Vella
- Barcelona En Comú
- Biciclot SCCL
- Cap Raval Nord
- Casal dels Infants del Raval
- Centre Excursionista de Catalunya
- Comunitat KUVI
- Consorci de Normalització Lingüística
- Coop57
- Cooperativa Brotes
- CoopNet
- COS Cooperativa
- CreaDona
- Direcció General d'Economia Social i Solidària i el Cooperativisme
- Districte de Ciutat Vella
- Equips de mediació comunitària del Raval i de Barcelona
- Esquerra Republicana de Catalunya (ERC)
- Fundació Arrels
- Fundació Ferrer
- Fundació Seira
- Fundació Tot Raval
- Institut Municipal de Serveis Socials (IMMS)
- Junts per Catalunya
- Lleuresport
- Net Neteja SCCL
- Secretariat d'Entitats de Sants Hostafrancs i la Bordeta
- Simbica
- Tandem Social SCCL
- Taula d'Entitats del Tercer Sector de Catalunya
- Top Manta, Cooperativa Popular de Venedores Ambulantes de Barcelona.
- Totes Som Punt Lila
- Xarxa Local ESS
- Xarxa Net
- Xarxa Veïnal del Raval

Formacions, Xerrades i Actes

- 25 anys d'AMISI
- Acte de Records d'Arrels
- Assemblea General Ordinària de Coop57
- Dia ABACUS
- MiradESS 2025 - ESS
- SVD-DEA amb Batega
- Formació sobre El Paradigma TEAL (Cafè de la Federació de Cooperativers de Catalunya)
- Formació sobre empenedoria per al foment del català amb la Fundació Carulla
- Formació sobre el Nou Reglament d'Estrangeria a Ciutat Vella amb Pla de Barris.
- Formació sobre cooperativisme de la Federació de Cooperatives de Catalunya
- OWINGS FORMACIÓ SALUT EN FEMENÍ (està al meu calendari al gener)
- Formació en hipopresius amb SEPRA
- Formació FUNDAE (Federació de Cooperatives de Catalunya)

Entitats que ens deriven persones sòcies a quota zero o quota reduïda

- Associació de Famílies Monoparentals
- Barcelona Actua
- Bona Voluntat en Acció
- Borsa d'Habitatge per a Joves
- Caritas
- Centre d'Atenció Integral (CAI) Sarrià Sant Gervasi
- Centre d'Atenció Integral (CAI) Zona Franca
- Centre d'Atenció i Seguiment (CAS) Lluís Companys/Creu Roja
- Centre de Dia Poble Sec
- Centres i serveis de reducció de danys, REDAN La Mina
- Equip d'atenció a la Salut Mental a les Persones Sense Llar - ESMES
- Fundació Sant Joan de Déu Hort de la Vila
- Fundació Surt
- Iniciatives Solidàries
- Institut Municipal de Serveis Socials - IMSS
- LlarsCat, Programa d'Acollida Temporal
- Metzineres
- Missatgers per la Pau
- Obra Social Santa Lluïsa de Marillac

- Pa pel Pobres
- Programa Atenció a la Salut Mental de les persones Immigrades (SATMI)
- Servei d'Atenció a Immigrants, Emigrants i Refugiats - SAIER
- Servei d'Atenció Social al Sensellarisme a l'Espai Públic - SASSEP
- Servei d'Orientació i Atenció Social al Sensellarisme - SOASS
- Servei de Detecció i Intervenció amb infants, adolescents i joves migrats sols - SDI
- Servei Integral Meridiana
- Serveis Socials Raval Sud

Entitats que ens han derivat dones al projecte Entre Dones

- Associació Dones de Ciutat Vella
- Associació Dones Marroquines de Catalunya
- Centre d'Atenció Primària (CAP) Drassanes
- Centre d'Atenció Primària (CAP) Raval Nord
- Sant Joan de Déu Serveis Socials Barcelona
- Servei d'Orientació i Atenció al Sensellarisme - SOAS
- Comisión Española de Ayuda al Refugiado - CEAR
- Fundació APIP-ACAM
- Fundació Surt
- Fundació Tot Raval
- Projecte d'Acompanyament i Prevenció de la Solitud

Entitats que ens han derivat persones al Servei de Dutxes

- Associació Benestar i Desenvolupament - ABD
- Convent Monges Calcutes
- Darchabab
- Diàlegs de Dona
- Fundació Àmbit Prevenció
- Fundació Arrels
- Hospital de Campanya de Santa Anna
- Servei Integral Meridiana
- Centre d'Atenció Integral (CAI) Sarrià Sant Gervasi
- Centre d'Atenció Integral (CAI) Zona Franca
- Centre d'Atenció Sociosanitària Baluard
- Menjador Social Gregal
- Menjador Social Paral·lel
- Metzineres
- Migra Studium
- Servei d'Atenció a Immigrants, Emigrants i Refugiats - SAIER
- Servei d'Atenció Social al Sensellarisme a l'Espai Públic - SASSEP
- Servei d'Orientació i Atenció Social al Sensellarisme - SOASS
- Servei de Detecció de Joves Migrants Sols - SDI
- T'acompanyem



**Gimnàs
Sant Pau**

Enfortim
la musculatura
social i solidària