

**II JORNADES CULTURALS SOBRE
EL BENESTAR EMOCIONAL A LA MARINA**

TRENCA MENTS

OCTUBRE - NOVEMBRE 2023

Amb el suport de:

**Districte de
Sants-Montjuïc**

**Ajuntament de
Barcelona**



PROGRAMACIÓ TRENCAMENTS 2023

ACTE INAUGURAL

Dimarts 10 d'octubre a les 18.30 h

Lloc: Sala Maremar

El Trencaments s'inaugura amb un col·loqui dinàmic al voltant dels estigmes i estereotips en relació a la Salut Mental.

A càrrec de Amb experiència pròpia.

CUIDANT LA COMUNICACIÓ

Dimecres 11 d'octubre a les 17 h

Lloc: Espai Veïnal Química

Taller dirigit a persones cuidadores que volen millorar les seves competències comunicatives i el vincle amb la persona cuidada.

A càrrec de l'Associació de Neurociència Aplicada.

GESTIONEM LES EMOCIONS

Dimarts 17 d'octubre a les 18.30 h

Lloc: Centre Cívic La Cadena

Sessió per aprendre a identificar i regular les emocions que ens travessen en el dia a dia.

A càrrec de les referents emocionals del CAP La Marina i CAP Carles Ribas.

LES PERSONES CUIDADORES I EL DOL

Dimecres 25 d'octubre a les 17 h

Lloc: Centre Cívic La Cadena

Xerrada dirigida a persones cuidadores per parlar de les diferents situacions de dol que poden viure.

A càrrec de la Referent de Benestar Emocional del CAP Doctor Carles Ribas.

EL MEU MÓN COM AUTISTA

Dijous 26 d'octubre a les 19 h

Lloc: Centre Cívic Casa del Rellotge
Judith Huerta Flores ens explicarà què és l'autisme i com ho viu en primera persona.

A càrrec de Judith Huerta Flores (@mi.mundo.autista).

MOVIMENT EXPRESSIU: HARMONIA COS I MENT

Dimarts 7 de novembre a les 10 h

Lloc: Centre Cívic La Cadena

Participants del Club Social Ments Obertes i de A la Marina ens cuidem exploraran el moviment conscient.

A càrrec de Nuria Soto García, psicòloga integrativa.

FILLS/ES D'IMMIGRANTS, ESTRANGERS/ES PER TOTA LA VIDA

Dijous 9 de novembre a les 18.30 h

Lloc: Ateneu l'Engranatge

Debat al voltant de les "segones generacions" de famílies que han fet un procés migratori, amb les companyes de l'Associació Guineo Catalana Bisilia.

A càrrec de la Taula d'Interculturalitat de La Marina.

ACOMPANYANT-TE CREIXEM JUNT@S

Dimarts 14 de novembre a les 17.30 h

Lloc: Centre Cívic La Cadena

En aquesta activitat s'ofereix servei de canguratge. Cal sol·licitar-lo al whatsapp: 722 84 77 35.

Xerrada sobre acompanyament emocional infantil en l'etapa 0-6.

A càrrec de Mari Carmen Fernández, treballadora social, Sonia de Abril Fernández, psicòloga i coordinadora del Centre d'Atenció Precoç, CDIAP ASPACE.

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE INTERNAMENT (Angle Editorial)

Dijous 16 de novembre a les 19 h

Lloc: Centre Cívic Casa del Rellotge

Parlem de salut mental a partir de la història de la Maia, una autoficció crítica basada en l'experiència de la pròpia autora.

A càrrec d'Amb experiència pròpia i l'autora Mònica Ramoneda Rueda.

COM AJUDAR ELS INFANTS A GESTIONAR LES SEVES PORS

Dilluns 20 de novembre a les 17.30 h

Lloc: Biblioteca Francesc Candel

En aquesta activitat s'ofereix servei de canguratge. Cal sol·licitar-lo al whatsapp: 722 84 77 35.

Veurem com es va forjant la por en els infants, però sobretot, com els podem ajudar a gestionar els seus temors, amb jocs i d'altres eines pràctiques.

A càrrec de Janet Recasens, educadora infantil i mentora emocional.

LA FIRA DE RECURSOS

Divendres 24 de novembre de 17 a 20h

Lloc: CAI (Centre d'Atenció Integral)

Fira d'entitats vinculades a la Salut Mental de Districte Sants Montjuïc.

A càrrec de Mens Obertes i Pla de Desenvolupament Comunitari.

DOCUMENTAL: CUANDO YA NO ESTÉ

Dimarts 28 de novembre a les 18.30 h

Lloc: Sala Maremar

Tot i que ens sigui difícil i dolorós enfrontar-nos a la pèrdua, és una realitat que hi és i que hem d'afrontar. Perquè les persones amb discapacitat pateixen per la pèrdua dels éssers estimats i necessiten ser acompanyats.

A càrrec de Afecto Mariposa.

ACTE TANCAMENT

Dijous 30 de novembre a les 18.30 h

Lloc: Biblioteca Francesc Candel

Acte de cloenda de les jornades TRENCA/MENTS on tindrà lloc la lectura dels microrelats finalistes i es farà entrega dels premis del concurs de microrelats.

A càrrec de la comissió de TRENCA/MENTS.

EXPOSICIONS

PINTAR PER A VIURE

Del 5 al 27 d'octubre

Inauguració dijous 5 d'octubre a les 18.30 h

Lloc: Centre Cívic Casa del Rellotge

Mostra col·lectiva d'obres realitzades en el Taller d'Art que té lloc al centre cívic cada dijous.

A càrrec de Xarxa Sense Gravetat

EXPRESSIONS DIVERSES

Del 3 d'octubre al 29 de novembre

Inauguració: dimarts 3 d'octubre a les 19 h

Lloc: Centre Cívic La Cadena

Col·lecció diversa de creacions artístiques provinents de la imaginació i la llibertat de pensament.

A càrrec de Club Social Ments Obertes.

CONCURS DE MICRORELATS

Del 10 d'octubre al 17 de novembre (presentació de textos)

Entrega de premis: 30 de novembre a les 18.30 h.

Lloc: Biblioteca Francesc Candel

T'animes a escriure un microrelat entre 180 i 300 paraules sobre la salut mental i el benestar emocional? Podeu veure les bases a les Webs del CC la Cadena (cclacadena.com) i CC La Casa del Rellotge (casadelrellotge.net).

TRENCA MENTS

Organitzat per:

Agència de Salut Pública de Barcelona amb el Programa: A la Marina
ens cuidem, Salut mental Catalunya-Amb experiència pròpia, Biblioteca
Francesc Candel, CAP La Marina, CDIAP ASPACE, CAP Carles Ribas,
Club Social Ments Obertes, Centre Cívic La Cadena,
Centre Cívic Casa del Relotge-Sala Pepita Casanellas,
Pla de Desenvolupament Comunitari, Vila Veïna, Consulta'm i
Unió d'entitats de la Marina.

Amb el suport de:

L'Ajuntament de Barcelona

Agraïments:

L'Ateneu l'Engratge, Espai Veïnal Química, Sala Maremar i Concilia.