

# Trenca/Ments: jornades sobre benestar emocional

17/09/2024 - 16:20

Arriba la tercera edició del cicle 'Trenca/Ments', amb l'objectiu de parlar col·lectivament sobre els malestars emocionals i els TCA. Durant els mesos d'octubre i novembre, podreu assistir a diverses activitats que s'han organitzat en diferents espais i equipaments del barri. Durant aquestes jornades tindrà lloc un concurs de microrelats entorn de la salut mental i el benestar emocional obert a totes les persones que hi vulguin participar. El 28 de novembre, en l'acte de clausura de les jornades, tindrà lloc la lectura d'alguns d'aquests relats i l'entrega de premis.



## ACTE INAUGURAL

Dijous 10 d'octubre a les 18 h a la **Sala Maremar**

Espectacle-taller al voltant dels estigmes i estereotips en relació a als trastorns del comportament alimentari (TCA), de la mà de l'actriu i escriptora Gemma Almagro.

## 20%: CATARSIS DEL MIEDO Y LA PARANOIA

Dimecres 18 de setembre a les 19 h a l'**Espai Jove la Bàscula**

Recull de sis projectes fotogràfics entorn la salut mental i els cossos. Fotografies a càrrec de Sara Sender.

## FUSIÓNARTE, DISFUNCIÓNARTE

Dijous 3 d'octubre a les 19 h al **Centre Cívic Casa del Relotge**

Mostra col·lectiva d'obres pictòriques des de la diversitat funcional, i experiències vitals plurals. Exposició creada durant el curs 2023-2024 amb les alumnes de l'atelier de pintura del grup de Xarxa sense Gravetat.

## 'ESPEJITO, ESPEJITO MÁGICO' UNA HISTORIA REAL SOBRE EL TCA

Dijous 10 d'octubre a les 18 h a la **Sala Maremar**

Espectacle inaugural del cicle de salut mental 'Trenca/Ments'. Què et respon el mirall quan preguntes qui és el més o la més bonica del regne?

## FIRA DE RECURSOS, TORNEIG DE FUTBOL I TALLER DE RAP

Divendres 11 d'octubre a les 16.30 h a l'**Espai Jove la Bàscula**

Jornada lúdico-esportiva amb un munt de tallers i activitats a càrrec d'entitats de Sants-Montjuïc vinculades a les divergències neurofísiques i el benestar emocional.

## EL MEU FILL S'AGRADA? PREVENIM ELS TCA DES DE CASA

Dijous 24 d'octubre a les 19 h al **Centre Cívic Casa del Relotge**

La xerrada pretén proporcionar informació sobre els trastorns de la conducta alimentària (TCA) i els seus factors de risc. També s'ofereix informació sobre els principals senyals d'alerta dels TCA així com eines i recursos per prevenir-los.

## SOBRE LA IMATGE CORPORAL

Dimarts 5 de novembre a les 19 h al **Centre Cívic la Cadena**

Xerrada/taller sobre imatge corporal a càrrec de les referents emocionals del CAP La Marina i CAP Carles Ribas.

## GORDAS

Divendres 8 de novembre a les 19 h a la **Biblioteca Francesc Candel**

Exposició on es podrà veure l'obra més compromesa de Laura del Valle amb el moviment que reivindica la diversitat corporal des del feminisme.

## ASPECTES EMOCIONALS DELS TRASTORNS DE L'ALIMENTACIÓ INFANTIL

Dimarts 12 de novembre a les 19 h al **Centre Cívic la Cadena**

Xerrada sobre acompanyament emocional infantil en l'etapa 0-6. Parlem de com tenir una mirada propera i centrada en el desenvolupament emocional infantil per acompanyar-los en la comprensió d'un món ple de sensacions, relacions i descobriments. A càrrec de Natalia Pomar.

## GRASSOFÒBIA, UN ESTIGMA QUE TRENCA MENTS

Dijous 21 de novembre a les 19 h al **Centre Cívic Casa del Relotge**

Com la pressió estètica i, més concretament, la grassofòbia, impacta en les nostres vides i en la nostra salut mental? I la cultura de la dieta en la nostra autopercepció? I moltes preguntes més.

## CLOENDA I LLIURAMENT DE PREMIS DEL CONCURS DE MICRORELATS

Dijous 28 de novembre a les 18.30 h a la **Biblioteca Francesc Candel**

T'animes a escriure un microrelat entre 180 i 300 paraules sobre la salut mental i el benestar emocional? Tens del 10 d'octubre al 15 de novembre per enviar el teu relat a [trencamentslamarina@gmail.com](mailto:trencamentslamarina@gmail.com) o presencialment a la Biblioteca Francesc Candel, Espai Jove la Bàscula, a La Cadena o a la Casa del Relotge.

Trenca/Ments vol trencar amb els estigmes que hi ha sobre la salut mental i els malestars emocionals. Es busca amb les diferents activitats despatologitzar i desestigmatitzar la cura de la ment, l'intangible de tot ésser.

Aquesta tercera edició del cicle Trenca/Ments és possible gràcies a la [Unió d'Entitats de la Marina](#) i equipaments culturals del barri com la [Biblioteca Francesc Candel](#), el [Centre Cívic Casa del Relotge-Sala Pepita Casanellas](#) i el [Centre Cívic La Cadena](#), el [CAP de la Marina](#), el [CAP Doctor Carles Ribas](#), l'[Agència de Salut Pública de Barcelona](#), el [Pla de Desenvolupament Comunitari](#), el col·lectiu [Amb experiència pròpia](#), el [Club Social Ments Obertes](#), el programa "[A la Marina ens cuidem](#)", el [Centre d'Atenció Precoç \(CDIAP ASPACE\)](#) i [Konsulta'm](#).