

Memòria d'activitats
Centre Cívic La Cadena
Període: gener-desembre 2023



Centre Cívic la Cadena

Gestió cívica a càrrec de:



ÍNDEX

1. Context general

- 1.1. Objectius del projecte de gestió cívica
- 1.2. Destinataris
- 1.3. Equip professional
- 1.4. Consolidació del projecte

2. Programació cultural

- 2.1. Tallers
- 2.2. Itineraris
- 2.3. Xerrades
- 2.4. Exposicions
- 2.5. Cicles

3. Cessions d'espai

4. Bambalina 2023: projecte de Residències Artístiques

5. Projectes conjunts i col·laboracions amb el CC Casa del Rellotge

6. Participació al territori

7. Comunicació i difusió

- 7.1. El web
- 7.2. El butlletí
- 7.3. Xarxes socials
- 7.4. Cartelleria
- 7.5. Fulletons
- 7.6. Vinil
- 7.7. Mitjans

1.CONTEXT GENERAL

El Centre Cívic La Cadena és un equipament Municipal del Districte de Sants-Montjuïc, que té per finalitat promoure serveis, projectes i espais de relació a la comunitat més propera per contribuir al desenvolupament sociocultural de la seva població, afavorint elements de participació i intervenció comunitària.

El Centre Cívic La Cadena es va inaugurar l'any 1986, primer com a casal de barri i des de l'any 2002 com a centre cívic pròpiament dit. És un equipament de dinamització sociocultural, gestionat amb gestió cívica per la Unió d'Entitats de la Marina i, s'ha convertit en un instrument per a construir complicitats i sinergies amb la ciutadania, buscant fomentar la participació i el compromís dels veïns i veïnes en la millora de la convivència, l'accés a la cultura en les seves diferents vessants i en la conscienciació en temes de gènere i drets civils.

El Centre és el resultat, a finals dels anys 70, de la lluita veïnal del conjunt d'edificis de gran alçada anomenats Estrelles Altes que reivindicaven l'obtenció d'una zona verda interior, un accés a l'aire lliure des del carrer Minería i un equipament cultural.

L'objectiu principal del Centre Cívic és produir i difondre activitats culturals, a la vegada que propicia i acull propostes de participació ciutadanes i de creació artística. Això es concreta en una cartera de serveis formada per:

- Formació i tallers

- Programació cultural
- Suport a la participació a entitats i grups del barri
- Suport a la creació cultural i artística
- Cessió d'espais

El projecte global, inclou la dinamització, programació i gestió de cessions d'espai del Centre Cívic. Alhora part de l'activitat cultural que promovem també surt del centre i es visibilitza als patis d'Estrelles Altes i al parc de Can Sabaté, seguint amb la idea que el centre és agent dinamitzador, aglutinador i cohesionador dins i fora de les seves parets.

El centre té un caràcter polivalent amb activitats variades dirigides a tot tipus de públic que s'organitzen en les quatre sales polivalents del centre. Es realitzen tallers i activitats programades des de l'equip de treballadores, però també s'acullen altres propostes d'entitats, escoles, col·lectius i projectes arrelats al barri, de caràcter cultural i oberts a la ciutadania.

1.1. Objectius del projecte de gestió cívica

El Centre Cívic La Cadena és un equipament de dinamització sociocultural del barri, gestionat per la Unió d'Entitats de la Marina. Són un instrument per fomentar la participació i el compromís dels veïns i veïnes en la millora de la convivència.

- Desenvolupar actuacions que fomentin la pràctica sociocultural del conjunt de la població, possibilitar l'accés i estimular el consum de béns socials, culturals i artístics, així com desenvolupar projectes de suport a la

creació cultural.

- Potenciar l'existència d'espais de relació i de trobada, per a promoure i possibilitar la integració social i la participació activa en la comunitat.
- Oferta de l'ús d'espais i les instal·lacions, que permeti que el Centre Cívic esdevingui referència, tant territorial com ciutadana, per les activitats de promoció social d'iniciativa municipal o de les entitats i associacions.
- Impulsar referents col·lectius que col·laborin amb l'articulació de la comunitat, el teixit social i la ciutadania.

1.2. Destinataris

El públic al qual s'adrecen els serveis del Centre és el següent:

- El conjunt de la ciutadania del barri, zona i/o ciutat.
- Sectors de la població amb més dificultats per accedir al consum de béns culturals i d'exercir una ciutadania plena. Sectors de població amb pràctiques i necessitats específiques.
- Grups informals de persones interessades en el desenvolupament d'activitats socioculturals.
- Associacions, col·lectius i entitats del barri, zona i/ o de la ciutat.
- Companyies, col·lectius, individus artístics amb

projectes propis.

1.3. Equip professional

La Cadena compta amb uns recursos humans específics, concretament una directora i dos informadors. La resta de personal: talleristes i artistes es contracten de forma puntual per a fer les activitats encomanades.

Tot i la polivalència de l'equip, d'una banda, la figura de direcció assumeix funcions de gestió, supervisió del centre, dinamització i coordinació d'activitats. I d'altra banda, la figura d'informació assumeix funcions d'atenció al públic, disseny de cartells, difusió del programa i de les activitats, dinamització i suport a la gestió.

Tot el personal està contractat per la Unió d'Entitats de la Marina, qui té el conveni de gestió cívica del centre.

1.4. Consolidació del projecte

Durant l'any 2023, el Centre Cívic la Cadena ha estat marcat per ser un any de consolidació del projecte. L'any 2020 es va fer un replantejament del projecte i es van desenvolupar noves línies de treball, nous cicles i noves actuacions. I aquest any 2023 ha estat un any de consolidació, essent un any on totes les línies d'actuació definides el 2023 ja han estat actives.

Les línies que s'han desenvolupat han estat:

1- Noves Residències Artístiques **Bambalina**, en la línia de suport a la creació.

2- Nou Cicle **ARTS AL CARRER**, per donar espai d'exhibició de les Residències Artístiques i com a cicle de traspàs entre l'hivern i la primavera per tal de fomentar les activitats del centre; donat que la primavera és el trimestre amb més baixes inscripcions.

3- Nou Cicle **ÍNTIMS**, de petit format. Per tal de ressignificar els espais interiors del centre durant la tardor i l'hivern. Aquest cicle també ens permet donar espai a propostes emergents i de proximitat.

4- Ampliació del Cicle **TERRASSA D'ESTIU**, fins ara només es feia al juliol i vam començar a fer-ho.

5- Donem continuïtat al **treball conjunt amb CC Casa del Relotge** amb propostes com "Enruta't", "L'orgull friki" i "Viu Montjuïc".

6- Consolidació de programació comunitària com "**Jornades TRENCA/MENTS**" amb equipaments, serveis i entitats de barri i "**Recital antiracista**" amb les escoles de la Marina.

2. PROGRAMACIÓ CULTURAL

La programació cultural del centre inclou tallers, itineraris, xerrades, exposicions, cicles i altres activitats culturals com espectacles. L'any 2023, a diferència dels anys anteriors que incloïen innovacions en la programació, s'ha caracteritzat per la consolidació de la programació pròpia del centre: Cicle Íntims, una proposta per resignificar alguns dels espais del centre dotant-los de propostes culturals de nou i petit format; Cicle Arts al Carrer, per donar visibilitat a les companyies residents en el programa Bambalina; cicle Terrassa d'Estiu amb programació al juliol i setembre. d'aquesta manera, mantenim fidelitzar nous públics i fer una proposta molt més atrevida.

Els objectius de la programació són:

- Afavorir i ampliar l'experiència cultural dels usuaris i usuàries.
- Oferir al ciutadans espais de trobada i relació.
- Afavorir l'accés dels ciutadans a la pràctica de diferents disciplines artístiques.
- Oferir un ampli ventall de tallers dirigits a les diverses franges d'edat, des dels 3 anys fins a la gent gran.

Tota la programació és de caràcter anual, dividit en tres trimestres i un intensiu en el mes de Juliol: Hivern, Primavera, Estiu i Tardor.



2.1. Tallers

Durant l'any 2022 hem mantingut els tallers que durant els últims anys han tingut una forta demanda com Gimnàstica Dolça, Gimnàstica de Manteniment, Pilates, Tonificació Suau, Fem Zumba, Batu Zumba, loga Taller de dansa (abans Ballet).

Cal destacar la consolidació dels tallers de Salut i Benestar com la Cosmètica Natural que a poc a poc hem anat ampliant per una demanda continua.

La incorporació de nous tallers artístics com Aquarel·la, Decoupage, Postals de Nadal; de Recursos com el taller de Mòbil per a Gent Gran i els de Ferments Artesanals i Hort Urbà han tingut una bona acollida.

Un gran èxit han estat els nous tallers de Salut i Benestar com el Barre, Estiraments i Correcció Postural i Tai-Txi

En el trimestre d'Hivern es van programar 48 tallers i se'n van realitzar 42, amb un total de 442 persones inscrites.

El trimestre de Primavera es van programar 37 tallers i se'n van realitzar 37, amb un total de 394 persones inscrites.

En el trimestre de Juliol es van programar 15 tallers i se'n van realitzar 10, amb un total de 88 persones inscrites.

En el trimestre de Tardor es van programar 60 tallers i se'n van realitzar 49, amb un total de 457 persones inscrites.

Us detallem una taula amb el resum dels tallers programats i realitzats i el nombre d'inscrits de cadascun, temporada a temporada al llarg de tot l'any 2023:

| | Hivern | Primavera | Estiu | Tardor |
|---------------------------|--------|-----------|-------|--------|
| Tallers programats | 48 | 37 | 15 | 60 |
| Tallers realitzats | 42 | 37 | 10 | 49 |
| Inscripcions | 442 | 394 | 88 | 457 |

I un quadre resum del nombre de tallers programats i realitzats al 2022, en contrast amb el quadre del 2023.

| | 2023 | 2022 |
|---------------------------|------|------|
| Tallers realitzats | 138 | 135 |
| Persones inscrites | 1381 | 1104 |

En la següent taula detallem el número d'inscrits per famílies de tallers:

| Famílies | Indicadors | |
|-----------------------------|------------------|--------------|
| | Tallers Ofertats | Inscripcions |
| Dansa i Moviment | 16 | 150 |
| Salut i Benestar | 84 | 873 |
| Espai Artístic | 33 | 202 |
| Recursos | 21 | 150 |
| Tallers Tast Gratuït | 3 | 18 |
| Tallers Monogràfics | 11 | 57 |

2.2. Itineraris

- **NAUFRAGIS, Història submergida**

Visita guiada a l'exposició del Museu d'Arqueologia de Catalunya. Al fons dels oceans, dels mars, dels rius i dels llacs del nostre país, del nostre planeta, s'hi amaga una memòria fascinant, una història submergida, que mereix ser coneguda, conservada i transmesa a les generacions futures.

- **SAGRADA FAMÍLIA**

Visita guiada al temple modernista de la Sagrada Família, organitzada amb la col·laboració de l'església Mare de Déu de Port.

- **MARENOSTRUM**

Visita guiada al Marenostrum, el superordinador més emblemàtic del Barcelona Supercomputing Center i que tradicionalment és el més potent a Espanya i ocupa llocs destacats al rànquing internacional de supercomputadors Top500.

| ITINERARI | Assistents |
|--------------------------------|------------|
| Naufragis, Història submergida | 18 |
| Sagrada Família | 60 |
| Marenostrum | 28 |

2.3. Xerrades

Pel que fa a les xerrades, al llarg de l'any tractem diferents temàtiques vinculades al benestar emocional i a l'autocura.

En la programació d'hivern vam programar:

- **Personalitat i Comunicació**, a càrrec de *Natalia Pomar*.
- **Diversitat de gènere en la infància**, a càrrec de *Irene Cardona*, de l'Etnogràfica.

En la programació de primavera les xerrades van ser:

- **Creativitat per gestionar l'estrès**, a càrrec de *Natalia Pomar*, Psicòloga i psicoterapeuta.

En la programació de tardor les xerrades van ser:

- **Els tòxics a la llar**, a càrrec de la doctora *Amor Minayo* i l'arquitecte *Kike Moreno*.
- **Gestionem les emocions**, a càrrec de les referents emocionals del CAP La Marina i CAP Carles Ribas

| | |
|---|----|
| Nombre d'assistents totals a les xerrades | 51 |
|---|----|

2.4. Exposicions

Acollim obres com la pintura, el dibuix o la fotografia d'artistes novells o ja consolidats.

Al llarg de l'any hem realitzat vuit exposicions que son les següents:

- **Onades i una vida**, Surfejant les onades d'una pandèmia a càrrec de *Marina Garcia*.

Imatges preses en un moment existencial propi i intransferible: l'enfrontament d'una emergència sanitària que no remet. Després de moltes onades i un constant saber estar com si fos un equilibri en una taula, els joves hem vist la nostra vida social i psicològica distorsionada.

- **Photo Toy**, jugant amb la fotografia a càrrec de *Toy Photo Cat*

Mostra de fotografia creativa de joguines que presenta una gran varietat d'estils, temàtiques i tècniques. És una oportunitat única per descobrir un món de creativitat i imaginació a través de les fotografies de joguines.

Activitat emmarcada en la Setmana de l'orgull friki

- **Fem Festa Major!**, a càrrec dels artistes participants en el concurs de cartells de la Festa Major de La Marina.
- **Expressions diverses**, a càrrec de *Els artistes ens cuidem*.

Col·lecció diversa de creacions artístiques provinents de la imaginació i la llibertat de pensament. Descobreix les peces úniques i els universos creatius de les Ments obertes.

A càrrec de Club Social Ments Obertes



- **Aquarel·les Expressives**, a càrrec de *Els artistes ens cuidem*.

Exposició del treball d'expressió d'un grup d'artistes del barri que ha volgut explorar amb les aquarel·les.

| Exposició | Mes | Assistència (inauguració i visites) |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------|
| Onades i una vida | Hivern | 31 |
| Photo Toy | Primavera | 12 |
| Fem Festa Major! | Estiu | 10 |
| Expressions diverses | Tardor | 15 |
| Aquarel·les Expressives | Tardor | 15 |

2.5. Cicles

● Cicle Dissabtes en Cadena

Activitats gratuïtes per a tota la família. En totes les sessions trobareu un espai de joc lliure, el racó de lectura de la biblioteca Francesc Candel, la zona d'alimentació saludable i esmorzar, un contacontes i l'activitat mensual corresponent.

En el trimestre d'hivern aquests van ser els dissabtes en cadena:

- ❖ **Amb "E" d'Emocions**, a càrrec de *Natalia Nissen*.

- ❖ **Amb "A" d'Arteràpia**, a càrrec de *Alicia Calvo*.
- ❖ **Amb "D" de Dones**, a càrrec de *Fronteres Invisibles*.

En el trimestre de Primavera:

- ❖ **Amb "P" de Pallassa**, a càrrec de *Marta Moli*.
- ❖ **Amb "D" de Dansa**, a càrrec de *Erica Borzese*
- ❖ **Amb "G" de Guixar**, a càrrec de *Elisenda Solà-Niubó*.

En el trimestre de Tardor:

- ❖ **Ioga en Família**, a càrrec de *Emma Ayala*, d'*IMAGINA*
- ❖ **Light Painting en Família**, a càrrec de *El catalejo*
- ❖ **Teatre d'Ombres en Família**, a càrrec de *El Geko con botas*

| Cicle Dissabtes en Cadena | Assistents |
|---------------------------|------------|
| <i>Hivern</i> | 84 |
| <i>Primavera</i> | 48 |
| <i>Tardor</i> | 58 |

● Cicle Terrassa d'Estiu

Durant els mesos de juliol i setembre organitzem al Parc de Can Sabaté, el Cicle de Terrassa d'Estiu amb diferents propostes culturals, com petits concerts, obres de teatre, monòlegs.



Mes de Juliol:

- ❖ **White Hole**, a càrrec de *Cia. Linda Vellar. Companyia resident del Bambalina 2022.*

El circ emergeix en coreografies acrobàtiques, en manipulacions dels hula hoops i en la simpatia de la clown, mentre que el teatre crea dimensions brillants i seductores, íntimes i lírico-misterioses.

- ❖ **Informal Stage**, a càrrec *Cia. Los informals.* Companyia resident al Graner. Programació inclosa dins del Cicle Boombeta del Graner.

Un espai per entrenar la improvisació, dinàmic i ple de llibertat, sacsejat per la companyia Los Informalls. Un espai de connexió amb la dansa i la música obert a tothom.

- ❖ **Maria Esteban Trio**, a càrrec de *Maria Esteban Trío.*

Presentació el seu nou àlbum *Happy Days Are Here Again.*

Mes de Setembre:

- ❖ **Comando Impro: Operació Llibre**, a càrrec de *Cia. Impro Barcelona.*

Teatre d'improvisació basat en l'humor.

- ❖ **El Guardià dels Jocs**, a càrrec de la *Cia. Tager*

El Guardià dels Jocs recorre places, escoles, teatres i carrers amb l'objectiu d'evitar que el joc espontani, lliure i cooperatiu desaparegui de les nostres vides.

| Cicle Terrassa d'estiu | Assistents |
|------------------------|------------|
| Espectacles de juliol | 160 |

| | |
|-------------------------|-----|
| Espectacles de setembre | 132 |
|-------------------------|-----|

● Cicle Arts al Carrer

Quan s'acosta la primavera des del Centre Cívic La Cadena organitzem el cicle Arts al Carrer, que consisteix en diferents propostes culturals de petit format a l'aire lliure. Una de les propostes és la matinal de microteatre: tres obres de 15 minuts en tres espais diferents: Parc de Can Sabaté, Centre Cívic i pati Estrelles Altes. Enguany les obres van ser:

- ❖ "Tampon, pon, pon." de *Les impulsives*
- ❖ "La casa del fuet" de *Yeison Forero*
- ❖ "Les lloronas" de *Jaume Viñas*

Dins aquest cicle es va programar també Les obres:

- ❖ "Maclownbeth" A càrrec de *Projecte Longanime, companyia resident Bambalina 2022.*
- ❖ "Una empresa dolorosa" A càrrec de *Col·lectiu Kru, companyia resident Bambalina 2022, per la seva infraestructura es va haver de fer a la Sala Pepita Casanellas*

| | |
|--|-----|
| Total d'assistents a la segona edició del Cicle Arts al Carrer | 113 |
|--|-----|

Centre Cívic la Cadena
ARTS AL CARRER
Dimarts 21 de març a les 19 h

35
Any de Cultura

MATINAL DE MICROTEATRE

TAMPON PON PON
de Les Impulsives
Descobriu la nova línia de tampons creada per la marca "My Diamond". El nou Tampon Pon, per empaissar o omplir, amb sabor a maduixa o ginseng, pròximament disponible en tendes!

LA CASA DEL FUET de Yeison Forero
Viu els costats del tractament del sagü no apte per a vegetarians? El fuet del fuet més que del nou conegut fins al moment, que es troba al Museu d'Enologia de Catalunya.

LES LLORONAS de Jaume Viñas
Assumim la creixent realitat, als heros de la nostra societat, empresaris, polítics i esportistes ja no els plora ningú. La iniciativa "Lloronas" veïda per un corral digno, que d'entrada que tenen que de tant plorar.

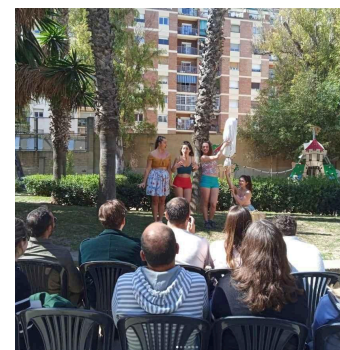
Parc de Can Sabaté
cicledadena.com
933 313 498

Inscripció al nostre web o presencialment a partir del 19 de desembre.



Districte de Sants-Montjuïc

Ajuntament de Barcelona



- **Cicle Íntims**

En el trimestre de tardor ens varem proposar resignificar alguns dels espais del centre dotant-los de propostes culturals de nou i petit format.

La proposta programada es:

- ❖ **“Concert amb *Maria del Rio*”** de la cantautora *Maria del Rio* a la veu i guitarra amb el seu projecte en solitari. També ha coimpulsat el projecte musical Delight.

| | |
|---|-----------|
| Total d'assistents a l'espectacle de la segona edició del cicle Íntims | 30 |
|---|-----------|



Centre Cívic la Cadena

ÍNTIMS

Dimarts 17 de gener, a les 19 h

35 

MARIA DEL RIO
La cantautora Maria del Rio és una guitarrista. Focosa. Plena amb captoners amb l'orgue basat del viol de 5 cordes i guitarra de 7 cordes. El seu repertori engloba músiques de Brasil, tango, un pharoque d'època present per temes populars d'Europa de l'Est i música Catalana d'arrel.

Parc de Can Sabaté
cccadena.com
933 313 498

Inscriu-te al nostre web o presencialment a partir del 15 de desembre.



3. CESSIIONS D'ESPAI

El Centre Cívic La Cadena posa a disposició de grups i particulars diferents sales aplicant els preus públics establerts en funció de la seva activitat. Per tal de fer una cessió d'espai s'ha de seguir el passos indicats per la Xarxa de Centres Cívics de Barcelona.

El centre posa a disposició de qui ho desitgi el servei de cessió d'espais per poder realitzar les seves activitats, sempre que hi hagi disposició de sales lliures per a l'activitat, i prioritant sempre la programació cultural del centre.

Algunes entitats tenen cessió d'espai reservat per realitzar les seves activitats de forma estable, com el Centre Cultural Estrelles Altes i el grup de Labors.

Durant tot l'any s'ha cedit l'espai a la Fundació Pere Mitjans i Asproseat, grup de persones amb discapacitat intel·lectual que han realitzat exercicis de coordinació i psicomotricitat.

També hem cedit l'espai al projecte de salut comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona "A La Marina ens Cuidem" per a la realització d'alguns dels tallers que organitza. I a alguns grups dels CAPs de la Marina per tal de fomentar l'alimentació saludable, gestió del dol, malestar emocional, cura de la son i fisioteràpia.

El servei Concilia també ha vingut al centre aquest any, concretament li hem fet nou cessions per tal que poguessin oferir el servei de canguratge en dissabtes i dies especials a La Marina.

A banda de totes aquestes cessions, s'han cedit espais aplicant els criteris de la taula de tarifes públiques a associacions culturals de la ciutat i a iniciatives de caire privat. Tot i que trobem interessant de ressaltar que aquest tipus de cessions són més puntuals i representen un % molt baix respecte les altres cessions de col·laboració que fem.

4. BAMBALINA 2023: projecte de Residències Artístiques

Bambalina és un projecte del Centre Cívic La Cadena que té com objectiu fomentar la creativitat escènica i donar suport al desenvolupament de projectes artístics innovadors i de nova creació. El projecte busca facilitar espais, alhora que és una porta d'entrada per a propostes culturals al barri.

L'any 2023 ha estat la tercera edició del projecte de Residències Artístiques, i el projecte ha tingut molt bona rebuda. Aquestes són algunes de les dades:

- 21 projectes presentats
- 5 projectes seleccionats (dos es van donar de baixa per causes alienes al Centre Cívic).
- 1 peça programada al cicle Íntims 2024, 1 peça programada pel cicle Arts al Carrer 2024 i 1 peça pendent de programar.

Durant l'any 2023 també vam acabar de programar dins del cicle Arts al Carrer a la companyia resident del 2021 *Les impulsives*, i a les *companyies residents Bambalina 2022 Col·lectiu Kru* i *Projecte Longanime*.



Resum gràfic del Bambalina 2023 (assajos i programació):

1- Companyia Silvia Batet: dansa contemporània



35
anys d'activitat

SILVIA BATET

BAMBALINA

Centre Cívic la Cadena
ÍNTIMS
Dimarts 16 de gener, a les 19 h

SACRÉE
Obra de un rol de dansa contemporània basat en la Coreografia de la Primavera de Stravinsky. Treballa amb eines com la generació, el canviament, la sexualitat, la ritualitat, la intimitat, la repulsió, la feridesa i la vulnerabilitat i amb imatges com un cor palpitant, una llavor, un embrió, un ou, interpretació: Anna Serra.
Direcció i coreografia a càrrec de Cia. Silvia Batet, companyia resident Bambalina 2023.

Parc de Can Sabatè
cc.lacadena.com
933 315 490

Inscripte al nostre web o presencialment.

marina
Districte de Sants-Montjuïc
Ajuntament de Barcelona

2- Les Clitorianas: teatre de l'absurd



35
Eix de Cultura

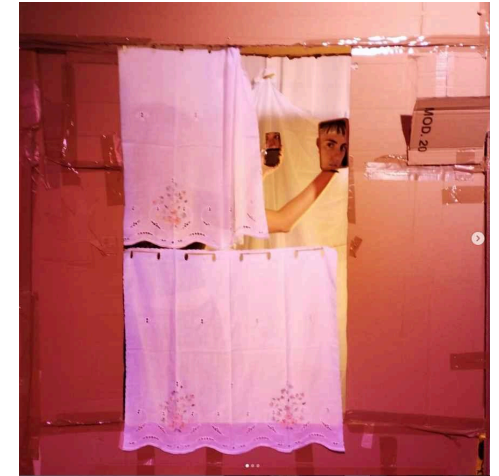


BAMBALINA

3- La dona calva: teatre visual i titelles.



35
Eix de Cultura



BAMBALINA

Centre Cívic la Cadena
ARTS AL CARRER
Dimarts 19 de març a les 19 h



WORM, d'Irene Hernanz

La Coloma i l'Olivia són dues germanes que estan en un entornament mantenint un diàleg de sords etern. Estan entenent el seu pare, però no ho saben. Tampoc saben on està la seva mare. Ni tan sols saben qui són elles.

A càrrec de Cia. Les Clitorianas, companyia resident Bambalina 2023.

Parc de Can Sabaté
cclacadena.com
933 913 498

Inscriu-te al nostre web o presencialment.



Districte de Sants-Montjuïc

Ajuntament de Barcelona



La Cadena

5. PROJECTES CONJUNTS amb Centre Cívic Casa del Rellotge

No podem deixar d'esmentar les propostes culturals que teixim conjuntament amb el Centre Cívic Casa del Rellotge, ja que som els dos centres culturals del barri, i des del 2020 que hem entrat en la lògica de treball conjunt i coordinació.

ENRUTA'T

El 2023 aquesta visió conjunta ens ha portat a continuar el projecte "ENRUTA'T. Fem cultura de barri". Una proposta que pretén mobilitzar un grup de gent que tingui ganes de fer activitats culturals -ja siguin gratuïtes com de pagament- en grup.

Així doncs, la idea va néixer amb la fita de fer una sortida cultural al mes allà on el grup decideixi què li ve de gust fer. Tant pot ser al teatre, a veure una exposició, a una xerrada o allà on sigui.

Actualment el grup està format per més de 30 persones i a les sortides hi van una vintena. Les sortides que s'han realitzat durant aquest any han estat:

21 de febrer a Torre Bellesguard.



22 de març a l'Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge



21 d'abril a la Basílica de la Sagrada Família.



17 de maig a les clavegueres de Barcelona.



30 de maig a la passejada pels carrers del barri tot recordant el seu passat fabril, més concretament de la Seat.



30 de juny a l'assaig general de la peça Projecta K de la Cia Sputniks al Castell de Montjuïc



7 d'octubre Itinerari "La salut mental a escena" al Viu Montjuïc



6 de novembre al Recinte Modernista de l'hospital de Sant Pau



TERRASSA D'ESTIU

El Cicle “Terrassa d’estiu” consisteix en omplir els exteriors del Centre Cívic La Cadena i el Centre Cívic Casa del Rellotge de propostes culturals. Durant el mes de juliol i, a la Cadena al setembre, es programen diferents propostes des dels centres en el marc d’aquest cicle conjunt.

El CC La Cadena fa una proposta els dimecres al vespre amb espectacle familiar, concerts i peces de teatre; mentre que el CC Casa del Rellotge concreta la seva proposta en un cinema a la fresca i espectacles de circ i acrobàcies.



PROGRAMACIÓ

En ocasions puntuals, el CC Casa del Rellotge ens cedeix la Sala Pepita Casanellas per a fer algunes activitats del Centre Cívic La Cadena.

Aquesta col·laboració es dona en cas de pluja o quan l'activitat no es pot fer a l'exterior. Enguany, les col·laboracions en aquest sentit amb CC Casa del Rellotge-Sala Pepita Casanellas es van concretar en les següents activitats:

- Representació de Una empresa dolorosa de *Col·lectiu Kru* dins del cicle Arts al Carrer.



NOVETATS

L'orgull friki

Amb Casa del Rellotge enguany hem impulsat la programació al voltant de l'Orgull Friki de la Marina. La proposta va consistir en una sèrie d'activitats durant el mes de maig als diferents centres al voltant de la cultura friki. I culminava la proposta amb la tarda friki a la Sala Pepita Casanellas. Va ser molt interessant de veure com aquesta proposta va esdevenir intergeneracional. Cosa que es va fer evident amb la participació a les diferents activitats, i també amb la seixantena de persones que van participar de la Tarda Friki.

Entre la programació que es va fer, hi havia una gimcana que va comptar amb la complicitat d'altres equipaments del barri. Des de la Cadena vam acollir l'exposició TOY Photo i la tarda arcade.

En totes les propostes es va buscar col·laborar amb altres agents, com Intercanviador Jove Química, associació de vikings de Sants, etc.



Viu Montjuïc: La salut mental a escena

També vam participar els CCs de la Marina de la programació del Viu Montjuïc amb un itinerari escènic i històric per la muntanya de Montjuïc amb la salut mental com a fil conductor.

La participació en aquesta activitat a nivell de ciutat ens va donar molta visibilitat ja que a tots els materials de difusió i premsa en destacava la incorporació de nous agents a les jornades.



LA VANGUARDIA
BARCELONA

06/10/2023 06:00 | Actualizado a 06/10/2023
09:01



Este sábado y domingo el parque de Montjuïc ofrecerá actividades culturales y de ocio para todos los públicos, con actividades que van desde itinerarios guiados por la montaña olímpica hasta espectáculos de danza, teatro, conciertos, exposiciones y puertas abiertas a los equipamientos.

Con la incorporación de Mira Digital Arts Festival, el centro cívico Casa del Relotge, el centro cívico la Cadena o el Foment Excursionista de Barcelona, serán más de 40 equipamientos (museos, teatros, centros culturales, centros cívicos y bibliotecas) los que formarán parte de la programación de Viu Montjuïc 2023, tejiendo alianza entre los distintos operadores del parque y para ofrecer actividades culturales y acciones conjuntas en cocreación.



6. PARTICIPACIÓ AL TERRITORI

El Centre Cívic La Cadena és un equipament cultural de proximitat i és voluntat de la gestora del mateix mantenir una col·laboració continua amb la resta d'agents, entitats, equipaments i grups de persones que treballaven al i pel barri.

Des que la Unió d'Entitats de la Marina gestiona l'equipament, hem mantingut una actitud oberta de col·laboració amb tot el que es fa al barri.

Enguany, hem participat i col·laborat de forma activa de les següents propostes i espais:

- **Festa Major 2023**

Hem participat de la Festa Major fent propostes de programació cultural, i alhora donant suport amb la difusió i la comunicació dels actes. Enguany vam fer una proposta de **Mostra dels tallers** que oferim als centres com els de pintura, aquarel·la, pintura acrílica, patchwork, ukulele, roda cyr, acrobàcies, ceràmica i canta jazz.

I per amenitzar la jornada vam repicar fort els timbals, els tambors metàl·lics i els repeniques amb Sol Percusió.



A més, com ja és tradició, des del CC La Cadena s'organitza l'**exposició** durant el mes de juny amb els **cartells que s'han presentat al concurs de cartells de Festa Major** de la Marina.



• **Grup de treball: Eix Cultura i Memòria**

Hem participat al grup d'Eix Cultura i Memòria juntament amb altres veïns i veïnes i equipaments del barri. Enguany el grup hem estat centrats en la creació d'un projecte de recuperació de la memòria històrica dels barris de la marina a través d'itineraris: Memòries Col·lectives.

I des d'aquest grup de treball també es van impulsar els Safarejos amb dones de la Marina per crear el documental "Veïnes de la perifèria".



• **Setmana de la Natura a la Marina**

Enguany des del CC La Cadena s'han programat diverses activitats en motiu de la Setmana de la Natura com el taller d'embolicar regals per Nadal, una proposta al cicle de Dissabtes en Cadena amb l'activitat familiar Teatre d'ombres i una xerrada anomenada Els Tòxics a la llar.



• **Viu la Ciència a la Marina**

De la mateixa manera, s'ha participat de forma activa en la formulació de propostes dins la programació del Centre pel Viu la Ciència a la Marina, que ha tingut lloc la tercera setmana de novembre. En aquest cas, s'ha organitzat un itinerari per conèixer el superordinador més emblemàtic del Barcelona Supercomputing Center MareNostrum.



• **A la Marina ens Cuidem**

Hem cedit l'espai a alguns dels tallers del projecte de salut comunitària "A la Marina ens cuidem".



• **Jornades TRENCA/MENTS**

En aquesta segona edició s'hi han sumat nous agents en l'organització de les jornades. Enguany s'ha organitzat des dels equipaments culturals del barri la Biblioteca Francesc Candel, el Centre Cívic Casa del Rellotge-Sala Pepita Casanellas i el Centre Cívic La Cadena, Unió d'Entitas La Marina, des del CAP de La Marina, el CAP Doctor Carles Ribes, el projecte Vila Veïna, l'Agència de Salut Pública de Barcelona, el Pla de Desenvolupament Comunitari, 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.



Aquestes jornades neixen amb la voluntat de coordinar diferents agents del barri i promoure la cultura de l'autocura respecte la gestió de les emocions i la salut mental. Alhora es vol aprofitar per donar a conèixer els recursos existents a La Marina en relació a la salut mental i emocional.

TRENCA/MENTS vol precisament 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.

La segona edició de "TRENCA/MENTS" el tret de sortida de les jornades es donarà el **10 d'octubre**, coincidint amb el dia

internacional de la Salut Mental, a les 19h a la Sala Maremar. L'acte inaugural consistirà en un col·loqui dinàmic al voltant dels estigmes i estereotips en relació a la Salut Mental, de la mà del col·lectiu “**Amb experiència pròpia**”. A més es presentarà tota la programació prevista dins de les jornades.

A partir d'aquesta data i durant els mesos d'octubre i novembre, es programen una quinzena d'activitats de diverses tipologies que s'han organitzat en diferents espais i equipaments del barri. Durant aquestes jornades i com a primícia tindrà lloc un **concurs de microrelats entorn de la salut mental i el benestar emocional** que e l 30 de novembre i en l'acte de clausura de les jornades, va tenir lloc la lectura d'alguns d'aquests relats i l'entrega de premis i a més vam comptar amb una biblioteca humana gràcies a la generositat de veïns i veïnes del barri.



- **28 J**

Vam participar de la comissió del 28J, des d'on es va organitzar l'acte central del 28J conjuntament amb la inauguració de la plaça de l'Orgull.



La Plaça de l'Orgull ja és una realitat al barri de la Marina gràcies a la Taula de Dones

L'encreuament del passeig de la Zona Franca amb el carrer de la Foneria és oficialment la Plaça de l'Orgull LGTBIQA+, gràcies a la iniciativa de les entitats de la Taula de Dones de La Marina.

- **Comissió programació Sala Maremar**

Continuem participant de forma activa en les comissions de programació de la Sala Maremar.

- **Altres col·laboracions**

Des de les xarxes socials del Centre Cívic es dona suport amb la comunicació a iniciatives d'entitats com el concurs de dibuixos per Sant Jordi o el concurs de guarniment de balcons per Nadal. També el centre esdevé punt de referència per propostes

interbarri com la iniciativa de la Postal Amiga per Nadal o la recollida de dolços per Nadal.

Enguany hem participat en la festa de la Tamborinada i el tió de la Marina organitzat des de la Unió d'Entitats. Des de la Cadena hi hem participat organitzant dos tallers: un de postals de Nadal amb la tècnica del lettering, i un altre de decoració de galetes.

comunicació corporativa.



A més enguany hem col·laborat estretament amb l'INS La Mercè. D'una banda, els hi hem fet un encàrrec per als seus estudiants de segon de disseny de producte per tal de fer un carro de cadires per al centre amb unes necessitats concretes. D'altra banda, hem incorporat dins l'equip del centre una estudiant en pràctiques del cycle d'Imatge i Assessorament personal per contribuir en el seu procés formatiu sobre

7. COMUNICACIÓ I DIFUSIÓ

Durant l'any 2023 s'han consolidat els canals de comunicació, tant online com offline, per a fer difusió de les activitats del centre.

7.1. El web

Hem detectat que la gent consulta el web per consultar la programació trimestral. Al voltant d'un 40% dels usuaris accedeixen al web pel mòbil. El que sí que és interessant de veure és la desviació de visites que ens venen de xarxes socials. Principalment venen de facebook i twitter.

Tenim al voltant d'unes 500 visites mensuals, i els mesos de més activitat o coincidint amb període d'inscripcions la xifra augmenta a 1000 visites mensuals. Ens interessa augmentar el nombre de visites mensuals ja que les visites també es converteixen en nous usuaris del centre.

7.2 El butlletí

Durant tot l'any 2023, hem enviat 16 butlletins informatius. Mensualment enviem 1 butlletí informant de totes les activitats que es realitzen durant el mes vinent. A més a més fem enviaments de butlletins especials trimestralment informant de l'inici de les inscripcions y del projecte Bambalina. També en fem un especial per nadal, ja que enviem la postal de Nadal als nostres usuaris.

Actualment tenim 1.940 usuaris inscrits al butlletí: durant aquest any s'han incrementat 410 usuàries a la base de dades del Butlletí, respecte el desembre de l'any passat. Cal remarcar que només fa 2 anys i mig des de l'inici de la implementació del butlletí.

Entre tots els mails enviats, tenim un ratio d'obertura mitjana del 48% I hem notat una relació directa entre les inscripcions a activitats puntuals (cicles, xerrades, exposicions) i l'enviament del butlletí.

Per últim, comentar que seguim amb la implementació en tots els butlletins de la línea gràfica i cromàtica del tríptic per tal d'unificar l'estètica tant online com offline de tota la comunicació del centre.



7.3. Xarxes socials

Tota l'activitat a XXSS del C.C. La Cadena s'ha concentrat en les 3 xarxes en que publiquem regularment:

INSTAGRAM

Des de el centre cívic venim realitzant, com a mínim una publicació diària a aquesta xarxa des de el nostre compte d'empresa (@cclacadena), en aquesta publicació diària, en funció del seu contingut, per exemple del seu caràcter immediat (avisos, recordatoris, etc.), publiquem *histories (stories)* en lloc de posts. Quan volem que la informació que publiquem perduri al nostre mur, pengem un post en lloc d'una *història*.

Cartells de les activitats programades al trimestre, avís d'inici d'inscripcions obertes, recordatori de tallers amb places disponibles, seguiment d'espectacles mentre es produeixen, difusió d'imatges de tallers realitzats, inauguracions expos, etc.

Enguany, les nostres publicacions Instagram han estat vistes per **2645** usuaris..

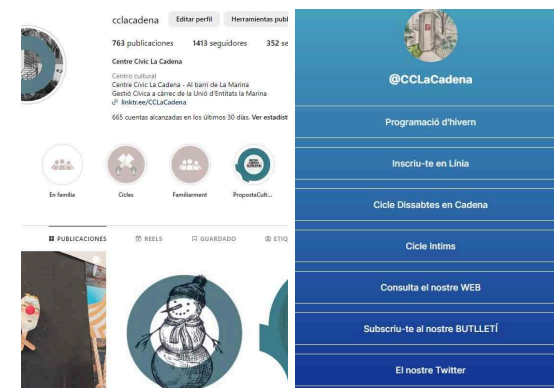
A més comptem a l'actualitat amb **1415** seguidors, xifra que suposa un augment de 234 usuaris, el **29.96%** de seguidors si ho comparem amb les dades de l'any passat.. El **75,2%** dels nostres seguidors **son dones**.

A més, apreciem que les nostres seguidores tenen majoritàriament edats compreses entre els 25 i els 54 anys.

Moltes de les nostres publicacions contenen enllaços directes al nostre web (inscripcions a activitats, etc.) amb l'objectiu que puguin ampliar la informació publicada a IG accedint a aquest contingut en la nostra web.

Seguim mantenint el repositori d'*històries*, l'anomenat "*destacats*" (highlights) en el que els nostres seguidors poden trobar els cartells amb la informació de totes les nostres activitats, perfectament categoritzada: agenda, tallers, Bambalina 24, exposicions, Itineraris, etc. El contingut de cadascun d'aquests destacats està actualitzat i cronològicament ordenat. A més a més, aquest any hem canviat les icones dels destacats per tal de fer-los més visual.

Aprofitem aquests "destacats" per a augmentar la difusió d'activitats i iniciatives puntuals que s'enmarquen en plans d'actuació del nostre barri, o bé a nivell municipal o nacional, i on el nostre centre cívic també hi participa programant-ne activitats. exemples d'aquests destacats especials són la Setmana de la Natura, o la Setmana de la Ciència.



Així com la informació de cada un dels destacats del nostre perfil d'Instagram es manté inamovible tot el trimestre, la informació d'aquests destacats puntuals s'elimina un cop el període (i les nostres activitats relacionades) han conclòs.

Continuem utilitzant linktree per tal de poder enllaçar el contingut d'Instagram cap a la nostre web, així com els enllaços cap el nostre butlletí i altres Xarxes Socials .

D'aquesta manera, en les nostres publicacions, podem recomanar als usuaris que si volen més informació, s'adrecin a la BIO on trobaran els enllaços a la web corresponents.

Des de *Linktree* podem activar o desactivar aquests enllaços que apareixen a la BIO del nostre compte d'Instagram. Totes les nostres publicacions de IG es comparteixen de forma preestablerta a la pàgina de Facebook del Centre Cívic La Cadena.

FACEBOOK

Cal remarcar que les publicacions que fem a aquesta xarxa social provenen directament de les publicacions penjades a Instagram.

Publiquem directament a la nostra pàgina (centre Cívic La Cadena) que gestionem des del perfil "Marina Sabaté", en el que no hi tenim activitat.

El contingut d'aquestes publicacions que arriben a Facebook des de el nostre compte d'Instagram inclou: cartells de tallers i d'activitats programades, imatges de tallers i d'usuaris, convocatòries a espectacles, reportatge inauguracions expos, etc.

Per tal de difondre les nostres activitats trimestrals, o bé per crear xarxa de seguidors i de persones interessades en el nostre centre i en les nostres publicacions, també utilitzem els anomenats **Grups de Facebook**.

Desde la nostra pàgina de Facebook seguim compartint les activitats amb diferents grups (45 grups) relacionats amb activitats similars a les dels tallers que programem, o que fan referència al nostre barri o districte.

Així doncs, quan volem difondre un taller que disposa de places disponibles, compartim les nostres publicacions regulars (moltes vegades les provinents d'Instagram) a tots aquests grups que creiem que puguin estar interessats.

És una forma de fer arribar la informació de forma segmentada, a grups d'usuaris de Facebook amb afinitats a les temàtiques que els hi proposem.

A l'actualitat, les nostres publicacions a Facebook acumulen un total de **18.572 visualitzacions** (abast).

Comptem amb un total de **2.859 seguidors**. En concret, el **64% son dones**, seguidores i el 36% son homes.

TWITTER

El nostre compte de Twitter és @culturaLaMarina, i publiquem conjuntament amb el Centre Cívic Casa Del Rellotge-Sala Pepita Casanellas i Sala Maremar.

Les piulades inclouen el hashtag #ccLaCadena, per tal de diferenciar-los d'aquelles que publica el centre cívic veí -CC Casa del Rellotge-Sala Pepita Casanellas-. Quan ha calgut s'ha publicat més d'una piulada en un mateix dia.

A més, les setmanes en què s'organitzen activitats de cap de setmana, també es publiquen piulades el dissabte i/o el diumenge, per tal de reforçar la seva comunicació i difusió.

En general, les piulades publicades des del centre guarden estreta concordança amb les publicacions que es fan a les altres xarxes socials (IG i FB) tot i que s'intenta no publicar la mateixa informació el mateix dia.

Les publicacions a Twitter inclouen recordatoris d'activitats en les quals encara es disposa de places lliures, així com la publicació de reportatges d'inauguracions, informació sobre exposicions i d'espectacles organitzats pel centre cívic, informacions de festes locals entre d'altres, a més d'enllaços directes a les inscripcions a totes aquestes activitats dins el web.

A totes les publicacions a Twitter s'empren les mencions (@) per a fer arribar la informació a les entitats, als col·lectius i a les persones relacionades amb el contingut de la publicació, per tal que rebin directament la publicació i a la vegada, promoguin la

seva difusió.

El nostre compte de Twitter segueix un total de 299 comptes d'altres usuaris, i com en el cas de les dues anteriors xarxes socials, no s'ha fet cap publicació de pagament. I tenim 588 seguidors.

7.4. Cartelleria

La imatge gràfica segueix sent igual que la de l'any passat.



Realitzem cartells de cadascuna de les activitats i tallers del centre, individuals, i cartells que anomenen "agrupats" on mostrem activitats i tallers amb afinitats entre ells.

A l'hora de difondre aquestes activitats decidim si utilitzem el

cartell individual o l'agrupat. I en moments clau de l'any fem penjada de cartells pel barri.

Tanmateix, ja siguin els cartells individuals o agrupats, els arxivem en format .pdf i en format .jpg, per facilitar-ne les impressions, els enviaments per correu electrònic, o les publicacions digitals



7.5. Fulletons

Enguany tots els fulletons trimestrals han mantingut la nova la nova imatge gràfica del centre. Aquest any a més a més de l'enviament de fulletons a les cases, els enviaments a altres equipaments i el repartiment desde el centre, hem afegit l'enviament de tríptics a tots els edificis del costat del centre. I hem tornat a enviar els tríptics a equipaments propers com centres cívics, biblioteques, casals...

| | Impressions | Enviament a casa | Enviament a altres equipaments | Repartiment des del centre | Bustiada |
|------------------|-------------|------------------|--------------------------------|----------------------------|----------|
| HIVERN | 1.800 | 335 | 410 | 750 | 300 |
| PRIMAVERA | 1.500 | 332 | 410 | 250 | 300 |
| ESTIU | 600 | 333 | 150 | 100 | 200 |
| TARDOR | 2000 | 336 | 410 | 355 | 400 |

7.6. Vinil

Trimestralment produïm un vinil amb les activitats culturals dels centres cívics de la Marina. Es tracta d'un material comunicatiu creat conjuntament amb CC Casa del Rellogge-Sala Pepita, Sala Maremar i CC La Cadena.



Aquest vinil el tenim tots els centres durant el mateix període de temps al vidre de l'entrada del centre, per tal que es pugui accedir a la informació encara que el centre estigui tancat.

7.7 Mitjans i publicacions externes

Durant el 2023 hem tingut presència al mitjà local de Sants 3 Ràdio. I també en mitjans propis com el Diari del viu Montjuïc.

A Sants 3 Ràdio ens han fet peces que han sortit també en els seus butlletins:



S'estrena a la Sala Maremar el documental "Veïnes de la perifèria: Comunitat, lluita i cures als barris de la Marina"

El documental ret un homenatge a les dones de la Marina, a les seves lluites, i al seu futur, i es podrà tornar a veure el proper 11 de desembre a la sala Zumzeig d'Hostafrancs..



Tornen les jornades "Trencaments" sobre benestar emocional als barris de la Marina

Després de l'èxit de l'any passat, als centres cívics de la Marina arrenquen les "II Jornades Culturals sobre el Benestar Emocional" per treballar la salut mental entre el veïnat amb una vintena d'activitats.



El centre cívic La Cadena de la Marina engega la quarta edició de les Residències Artístiques Bambalina

Aquesta iniciativa busca fomentar la creativitat escènica i donar suport al desenvolupament de projectes artístics de col·lectius i companyies per promoure la creació de cultura al barri i a la ciutat.



Les fotografies de la Marina Garcia ofereixen una visió única de la pandèmia a La Cadena

"Onades i una vida. Surfejant les onades d'una pandèmia" és l'exposició que ja es pot veure al centre cívic del barri de la Marina, on també preparen el tercer cicle d'Arts al Carrer.



Prop de 80.000 persones gaudeixen de la tercera edició del Viu Montjuïc, amb més entitats i novetats que mai

Durant tot el cap de setmana, el pulmó verd del districte de Sants Montjuïc i de la ciutat ha acollit una seixantena d'activitats de tota mena per posar en relleu la riquesa cultural i natural d'aquest entorn.

Al Diari del viu Monjuïc:

Octubre de 2023

DIARI de MONTJUÏC

Abordar la salut mental a través d'un itinerari d'arts escèniques

EN aquest itinerari escènic es recorre part de la muntanya de Montjuïc, tot vinculant-la a experiències relacionades amb la salut mental i el benestar emocional.

L'activitat parteix des del Cos de Guàrdia, continua pel barri del Polvorí i el jardí d'aclimatació, passant per a l'edifici i el jardí botànic històric, on s'ofereix l'acompanyament d'una persona historiadora que explicarà adreçant dels espais del recorregut. En cada parada es veurà una de les propostes escèniques.

Les peces que formen part de l'itinerari són tres: una obra de la dramaturga Anna Aguiló, autora i intèrpret de "El peix daurat", és un monòleg teatral on la protagonista comparteix la seva experiència amb el trastorn mental i els factors que el van provocar. Des d'una intimitat radical, s'obre en canal davant el públic per fer-lo viatjar de l'euforia més absoluta a la depressió més tortuosa. In segun lloc, fragment del monòleg "Tanta" d'Albert Baldomà i de la mà de l'actriu Núria Florensa. L'obra parla de la diferència i del desig de ser normal. Durant una hora, Florensa s'posa a la pell d'Àlbera, una noia noia especial. La protagonista vol xarlar de la ràbia, la impotència, el color i l'amor, i ho vol fer davant del mirall. Potser perquè creu que així el públic es veurà també reflectit. La



peça vol evidenciar com una persona, pel fet d'haver nascut amb unes capacitats o un aspecte diferents, es pot trobar completament sola i sentir-se frustrada enmig d'una societat suposadament normal que ho assenyalava. Per últim, el monòleg "El llindar" de

Salut mental. Els Centres Cívics de La Marina apropen a Montjuïc una qüestió a l'ordre del dia

Juan A. Jiménez, interpretat per l'actriu Gemma Charlines. A través d'una dona asseguda a una cadira, "El llindar" dibuixa el retrat d'una mena de solitud, propera i familiar, que voreja la fina línia que separa el seny de la bogeria.

Un cop acabat l'itinerari escènic es fa para al jardí d'aclimatació, es durà a terme una pràctica de mindfulness i consciència plena amb la ra Casas Español, instructora de Mindfulness i Formadora en Creixent Personal. L'Institut de Psicologia s'ha definit aquesta pràctica i a "focalització de l'atenció en el moment present, és un mètode per aconseguir l'atenció plena, centrant en allò que està succeint aquí i acceptant-ho sense més ni més, se intentar canviar, ni jutjar res. El significat és plena consciència".

L'activitat s'emmarca en el "Monjuïc", ara bé, la proposta preta pels Centres Cívics de La Marina forma part de les jornades "TREN MENTS". Posant la salut mental centre, des del 30 d'octubre fins al 30 de novembre, els Centres Cívics promouen el benestar emocional enllaçant l'entorn natural, la història i l'èxit primordial: parlar de salut mental. "TREN MENTS" posa trencar amb els estigmes hi ha sobre la salut mental i els estats emocionals. Es busca amb diferents activitats despatològitz desesigmantitzar la cura de la m l'intangible de tot ésser.

SALUT MENTAL A ESCENA! Tir lloc el dissabte 7 d'octubre. Hi haurà 3 passis: 10.30h, 11.15h i a les 12. El punt de sortida de tots els punts de l'itinerari és el Cos de Guàrdia del barri del Polvorí, i tots acaben al jardí d'aclimatació. La durada total de l'activitat és d'una hora i mitja. L'itinerari és de 30 persones per pas cal inscripció prèvia a l'enllaç: bit.ly/inscripcions.casadelreioige.net o ram.Mochular@buscadoribuscadorj