



TRENCA MENTS

**III JORNADES CULTURALS SOBRE
EL BENESTAR EMOCIONAL**

OCTUBRE - NOVEMBRE 2024

Amb el suport de:

**Districte de
Sants-Montjuïc**

**Ajuntament de
Barcelona**



PROGRAMACIÓ TRENCAMENTS 2024

ACTE INAUGURAL

Dijous, 10 d'octubre a les 18 h

Lloc: Sala Maremar

Presentació de la programació de les jornades Trencaments amb l'espectacle-taller "Espejito espejito mágico. Una historia real sobre el TCA" de Gemma Almagro, amb col·loqui post-funció.*

FIRA DE RECURSOS, TORNEIG DE FÚTBOL I TALLER DE RAP

Divendres, 11 d'octubre

Lloc: Espai Jove la Bàscula - Complex Esportiu de la Bàscula

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

16:30 a 20 h

Fira d'entitats.

17 a 20 h Torneig de Fútbol 7

20.15 h Taller de Rap

A càrrec de Llobregat Block Party.

Entrada gratuïta amb inscripció prèvia presencial per al torneig de futbol a: Club Social Ments Obertes (Casa Jove la Marina) i Espai Jove la Bàscula.

TALLER DE COMIENDO CON MIEDO

Divendres, 18 d'octubre a les 11h.

Lloc: Biblioteca Francesc Candel

Trobada amb l'escriptora, Elisabeth Karin Pavón Rymer-Rythén, autora del còmic Comiendo con miedo.

Activitat tancada amb l'Institut Domènech i Montaner i l'Institut Montjuïc.

EL MEU FILL S'AGRADA? PREVENIM EL TRASTORN DE CONDUCTA ALIMENTÀRIA DES DE CASA

Dijous, 24 d'octubre a les 19h.

Lloc: Centre Cívic Casa del Rellotge.

La xerrada pretén proporcionar informació sobre els trastorns de la conducta alimentària i eines i recursos per prevenir-los. A càrrec de l'Associació contra la Bulímia i l'Anorèxia i la Fundació Imatge i Autoestima.*

SOBRE LA IMATGE CORPORAL

Dimarts, 5 de novembre a les 19 h

Lloc: Centre Cívic La Cadena

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

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL EN TRASTORNS DE CONDUCTA ALIMENTÀRIA

Dimarts, 12 de novembre a les 19 h

Lloc: Centre Cívic La Cadena

Xerrada sobre acompanyament emocional infantil en l'etapa 0-6.
A càrrec de Natalia Pomar, psicoterapeuta.

GRASSOFÒBIA, UN ESTIGMA QUE TRENCA MENTS

Dijous, 21 de novembre a les 19 h

Lloc: centre cívic Casa del Rellotge

En aquesta xerrada parlarem sobre com la pressió estètica i, més concretament, la grassofòbia, impacta en les nostres vides i en la nostra salut mental. Com afecta la cultura de la dieta en la nostra autopercepció? Pot una prescripció mèdica desencadenar un TCA (trastorn de la conducta alimentària)? Fem servir el menjar

per ajudar-nos a regular les nostres emocions? Fins a quin punt el context social determina els nostres hàbits alimentaris? Si t'animes, pots compartir el teu testimoni.

*A càrrec de l'assemblea de dones i identitats dissidents grasses de Catalunya, La Gorda.**

CLOENDA I PREMIS MICRORELATS

Dijous, 28 de novembre a les 18.30h

Lloc: Biblioteca Francesc Candel

Acte de cloenda de la tercera edició de les jornades Trencaments 2024, amb la lectura i lliurament de premis del concurs de microrelats.

EXPOSICIONS

20%: CATARSIS DEL MIEDO Y LA PARANOIA

Del 18 de setembre al 31 d'octubre.

**Inauguració dimecres, 18 de
setembre a les 19h.**

Lloc: Espai Jove la Bàscula.

Recull sis projectes fotogràfics entorn la salut mental i els cossos. Fotografies a càrrec de Sara Sender. A través de les fotografies l'artista plasma l'ansietat que va patir en començar l'etapa de l'institut.

FUSIÓNARTE, DISFUNCIÓNARTE

Del 3 al 31 d'octubre

Inauguració: 3 d'octubre a les 19 h

Lloc: Centre Cívic Casa del Rellotge

Amb el sol a les espatlles, pintar els camins, dibuixar la trobada. Mostra col·lectiva d'obres pictòriques des de la diversitat funcional, i experiències vitals plurals.

A càrrec de les alumnes de l'atelier de Pintura de Xarxa Sense Gravetat (curs 2023-2024).

GORDAS

Del 4 al 30 de novembre

Inauguració: 8 de novembre a les 19h

Lloc: Biblioteca Francesc Candel

Exposició sobre la diversitat corporal des del feminisme. Exposició i xerrada a càrrec de l'activista i artista Laura del Valle.

CONCURS DE MICRORELATS

T'animes a escriure un microrelat entre 180 i 300 paraules sobre la salut mental i el benestar emocional? Hi pot participar qualsevol persona, de qualsevol edat. Es premiaran 3 microrelats de cada categoria (infantil-juvenil i adults). **Tens fins el 15 de novembre per enviar el teu relat a trencamentslamarina@gmail.com o presencialment a la Biblioteca Francesc Candel, a la Sala Pepita Casanellas, a La Cadena, a la Casa del Rellotge o CAI la Marina.**

Entrega de premis el 28 de novembre a les 18:30h a la Biblioteca Francesc Candel
Més info: QR web amb les bases.



** Entrada gratuïta amb inscripció prèvia
15 dies abans de l'acte. Presencial o per
internet: www.casadelrellotge.net*



Organitzat per:

Agència de Salut Pública de Barcelona, Biblioteca Francesc Candel, CAI La Marina, CAP La Marina, CDIAP ASPACE, CAP Carles Ribas, Club Social Ments Obertes, Centre Cívic La Cadena, Centre Cívic Casa del Rellotge-Sala Pepita Casanellas, Espai Jove la Bàscula, Konsulta'm, Programa A la Marina ens Cuidem i Salut mental Catalunya-Amb experiència pròpia.

Amb el suport de:

L'Ajuntament de Barcelona

Agraïments:

Espai Veïnal Química, Unió d'Entitats de la Marina, Sala Maremar, Concilia, IES Montjuïc i IES Domènech i Montaner.