



Organitzat per:

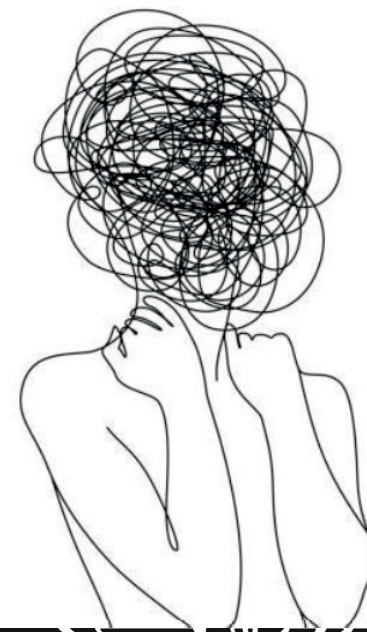
Agència de Salut Pública de Barcelona, Biblioteca Francesc Candel, CAI La Marina, Cap La Marina, Cap Carles Ribes, CDIAP ASPACE, Club Social Ments Obertes, Centre Cívic La Cadena, Centre Cívic Casa del Rellotge-Sala Pepita Casanellas, Pla Comunitari La Marina, Espai Jove La Bàscula, Konsulta'm, Programa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

Amb el suport de:

L'Ajuntament de Barcelona

Agraïments:

Espai Veïnal Química, Sala Maremar, Concilia, IES Montjuïc i IES Domènech i Montaner.



**IV JORNADES CULTURALS SOBRE
EL BENESTAR EMOCIONAL**

OCTUBRE - NOVEMBRE 2025

Amb el suport de:



**Ajuntament de
Barcelona**

**Districte de
Sants-Montjuïc**

PROGRAMACIÓ TRECAMENTS 2025

COLOR-ES

Del 9 al 30 d'octubre

Inauguració dijous 9 d'octubre a les 19 h

Lloc: Centre Cívic Casa del Relloge

A càrrec del grup d'Atelier de pintura de Xarxa Sense Gravetat.

> Aquesta exposició posa en valor el color, en tota la seva àmplia gamma i tots els seus matisos, per poder explorar horitzons possibles per expressar llibertat i sentiments.

Activitat gratuïta sense inscripció prèvia

Activitat complementària: "L'art ens pertany a tothom"

CREA EL TEU JARDÍ INTERIOR

Divendres 10 d'octubre, d'11.30 a 12.45 h

Lloc: Centre Cívic La Cadena

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

> Vine a identificar els valors, actituds i aspectes de la teva vida que vols cultivar. Quines flors vols que creixin? Quins fruits esperes recollir?

Necessitat que les usuàries portin revistes, imatges.

Inscripció: sense inscripció

BANY DE BOSC

Dijous 16 d'octubre, de 10 a 12 h

(sortida del CC La Cadena 9.30 h)

Lloc: Centre Cívic La Cadena

A càrrec de Monatur

> T'agradaria desconnectar del ritme quotidià i reconnectar amb tu mateixa a través de la natura? Et proposem un bany de bosc a la muntanya de Montjuïc. Farem una passejada per gaudir dels sons, les olors i la calma del bosc, per reduir l'estrès i afavorir el benestar emocional.

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia a través del web del CC La Cadena

FIRA DE RECURSOS I XOCOLATADA POPULAR

Divendres 17 de Octubre, de 17 a 19 h

Lloc: Plaça de l'Orgull

> Fira d'entitats vinculades a la Salut Mental de Districte Sants - Montjuïc i per amenitzar la trobada

una xocolatada amb fruites de temporada.

Inscripció: Sense inscripció.

Organitza: Club Social Ments Obertes

COM UN ESQUIMAL EN UN PÀRQUING

Divendres 17 d'octubre, a les 19.30 h

Lloc: Sala Pepita Casanellas

> Espectacle inaugural a càrrec del grup de teatre de persones grans CapaMar. Aquesta proposta teatral exposa reflexions sobre la solitud no desitjada dins aquest col·lectiu.

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia 15 dies abans de l'activitat al web del centre cívic o de manera presencial.

CAMINADES GENERADORES DE BENESTAR

Dimecres 22 d'octubre, de 16 a 18.30 h

Lloc: Montjuïc. Punt d'inici al MNAC

(ens trobarem al CAI a les 15.30 h)

> Caminada intergeneracional per Montjuïc. Co-neixerem alguns recursos per caminar generant salut.

Inscripció: presencial al CAI La Marina

Organitza: CAI, Pla Comunitari i l'Agència de Salut Pública de Barcelona.

Amb la col·laboració de: Casal de Barri La Vinya

L'ART ENS PERTANY A TOTHOM

Dijous 23 d'octubre, a les 19h

Lloc: Centre Cívic Casa del Relloge

A càrrec de Xarxa Sense Gravetat-Radio Nikosia.

Aquesta activitat és complementària de l'exposició COLOR-ES.

> Xerrada sobre l'art com a acte polític d'humanització i reconeixement mutu. La xerrada, plantejarà el dubte de fins a quin punt l'art ens pertany a tothom.

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia 15 dies abans de l'activitat al web del centre cívic o de manera presencial.

BROTÉ (MOS)

Divendres 24 d'octubre, a les 19.00 h

Lloc: Espai Jove La Bàscula

A càrrec de Judith Capdevila Vives.

> "Una instal·lació performativa en què conflueixen les arts visuals i escèniques, configurant un espai d'expressió oberta i participativa on es convidava a ballar, dibuixar i pintar encoratjant a trencar el silenci i desafiar l'estigma que envolta els problemes de la salut mental."

Activitat dins el Festival Hop.

Inscripció: www.labascula.cat

PASSENGER TALES

31 d'octubre a 20 de desembre.

Inauguració exposició de fotografia participativa amb presentació de les participants

Dijous 31 de octubre, a les 18.30 h

Lloc: Espai Jove La Bàscula

> Passenger Tales, és un projecte de mediació i creació artística que utilitza la fotografia participativa, amb l'objectiu de fomentar una transformació en les persones i els col·lectius en risc d'exclusió social.

Directora: Nuria Prieto Escuer amb la col·laboració i suport del TPK art i pensament contemporani.

Entitat col·laboradora: Dones pa'lante

Inscripció: sense inscripció

ESPAIS VERDS URBANS DEL FUTUR A LA MARINA

Dimecres 5 de novembre, a les 18 h

Lloc: Casa del Relloge

A càrrec d'Albert Bach i Elsa Carbonell, investigadors d'ISGlobal

> Quins beneficis aporten els espais verds per al nostre benestar? En aquest itinerari descobrirem els espais verds entenen els reptes als quals s'enfronten i, coneixerem els beneficis que poden aportar per al benestar de les persones d'avui i per a les futures generacions.

Aquesta activitat s'emmarca dins del cicle Ciència Km. 0

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia 15 dies abans de l'activitat al web del centre cívic o de manera presencial

EXPOSICIÓ: ESPAIS DE BENESTAR

Del 6 al 28 de novembre

Inauguració dijous 6 de novembre, a les 19 h

Lloc: CC Casa del Relloge

A càrrec dels Amics de la Fotografia del Relloge.

> Selecció d'imatges realitzades pels Amics de la fotografia de la Casa del Relloge sobre espais que transmeten calma i d'harmonia. Aquesta proposta pretén emfatitzar sobre espais que ajuden a trobar serenitat i benestar emocional.

Activitat gratuïta sense inscripció prèvia

Activitat complementària: "Consells de supervivència contra l'estrès i l'ansietat"

CONSELLS DE SUPERVIVÈNCIA CONTRA L'ESTRÈS I L'ANSIETAT

Dijous 13 de novembre, a les 19 h

Lloc: Casa del Relloge

A càrrec de la Referent de Benestar Emocional i Comunitària (RBEC) de l'EAP Doctor Carles Ribas.

> Descobreix consells i recursos per trobar la

calma i fer fora l'estrès en el teu dia a dia i fes dels espais que habites, espais de benestar.

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia 15 dies abans de l'activitat al web del centre cívic o de manera presencial.

Activitat complementària a l'exposició: "Espais de benestar"

CLOENDA TRECAMENTS

Divendres 14 de novembre, a les 18.30 h

Lloc: Sala Maremar

> Acte de Cloenda de la IV edició de TRECAMENTS.

Projecció del curt: MOMO, el vol del núvol, amb col·loqui posterior a càrrec de l'experiència pròpia i el suport de Salut Mental Catalunya -Terres de Lleida.

Lliurament dels premis del concurs de Microrelats 2025.

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia 15 dies abans de l'activitat al web del centre cívic o de manera presencial.

MAPA EMOCIONAL

Dijous 20 de novembre, de 18 a 19.30 h

Lloc: Espai Jove La Bàscula

> Vols entendre millor com et sents? Mapa Emocional és un espai creatiu i segur on podràs explorar les teves emocions, compartir (si vols) i connectar amb altres joves. Una manera diferent de conèixer-te i expressar-te. I si t'atreveixes farem una exposició posterior!

Inscripció:

601 63 23 16 o santsm_aquitescoltem@bcn.cat

CONCURS DE MICRORELATS 2025:

> T'animem 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 7 de novembre per enviar el teu relat a trecamentslamarina@gmail.com o presencialment a la Biblioteca Francesc Candel, a la Sala Pepita Casanellas, a La Cadena o a la Casa del Relloge. Més info: QR web amb les bases.

