



# 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 Relotge.*

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 Relotge*

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 Relotge*

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](mailto:trencamentslamarina@gmail.com) o presencialment a la Biblioteca Francesc Candel, a la Sala Pepita Casanellas, a La Cadena, a la Casa del Relotge 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.casadelrelotge.net](http://www.casadelrelotge.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.