

Formació gratuïta adreçada
a persones majors d'edat amb
diagnòstic de salut mental.

-Places limitades-



SALUT MENTAL | GRUPATRA
GRÀCIA

Informació i inscripcions

93 237 68 24
grupatra@grupatra.org
c/ Gran de Gràcia 239, 1r 1a
08012—Barcelona
www.grupatra.org

La meva Barcelona

des dels ulls de la inclusió

**Redescobreix
la teva ciutat!**

Amb el suport de:



13a edició

**FORMACIÓ SOBRE
HISTÒRIA, CULTURA I
PATRIMONI PER A
PERSONES AMB
TRASTORN MENTAL**



El projecte

T'agrada Barcelona però no la coneixes prou? Voldries descobrir racons de la ciutat i saber-ne la història que amaguen? Amb 'LA MEVA BARCELONA' t'ho posem fàcil: formem persones perquè puguin fer de guies de la ciutat.

'LA MEVA BARCELONA' és una activitat dirigida a fomentar l'empoderament de les persones amb trastorn mental. L'objectiu és contribuir a la millora de les habilitats socials, l'autoestima i el sentiment de pertinença per afavorir-ne el procés d'integració social. A més, ajuda a combatre l'estigma associat a aquests trastorns.



La formació, impartida per una professional de la Història de l'Art i la cultura, consta d'una part teòrico-pràctica i de la participació activa en itineraris guiats. Durant tres mesos es forma l'alumnat en la història dels barris que es recorreran i en habilitats comunicatives per fer les explicacions més atractives a les persones visitants.

Els objectius

Habilitats socials

Contribuir al desenvolupament i a l'increment de les habilitats socials, facilitant eines per a la millora de la comunicació i la relació interpersonal per fomentar l'apoderament i reforçar l'autoestima.

Comunitat

Trencar l'empobriment social que comporta un diagnòstic de trastorn mental, estimulant la capacitat de relació de cada persona amb l'entorn.

Pertinença

Promoure la relació entre persones amb i sense trastorn mental, potenciant el sentiment de pertinença i evitant l'aïllament i l'estigmatització.





Coneixement

Fomentar el coneixement de la història, la societat i el patrimoni cultural de la ciutat, reconèixer-los com a propis i compartir-los activament i com a protagonistes.






La formació

1a FASE: FORMACIÓ TEÒRICOPRÀCTICA

-  **Dates:** i dilluns, dimecres i divendres del 21 d'octubre al 9 de desembre de 2024
-  **Horari:** de 10.30h a 12.30h
-  **Lloc:** c/ Gran de Gràcia 239, 1r 1a, 08012 Barcelona.
-  **Durada:** 36 hores (teoria i pràctica).

2a FASE: VISITES PEL BARRI DE GRÀCIA

-  **Dates:** durant els mesos de novembre i desembre
-  **Horari:** de 10.30h a 12.30h
-  **Durada:** 20 hores (visites guiades)