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

-Places limitades. Grups reduïts-

Redescobreix la teva ciutat!

Informació i inscripcions

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

Amb el suport de:

Ajuntament de Barcelona

SALUT MENTAL GRÀCIA | GRUPATRA

La meva Barcelona

des dels ulls de la inclusió

11a edició

FORMACIÓ SOBRE PATRIMONI, CULTURA i TURISME 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 amb problemes de salut mental 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 millorar les seves habilitats socials, l'autoestima i el sentiment de pertinença per facilitar-ne el procés d'integració social. A més, contribueix a combatre l'estigma associat a aquests trastorns.

La formació, impartida per un professional del turisme i la cultura, consta d'una part teòrico-pràctica i de la participació activa en itineraris guiats. Durant quatre 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 de les persones amb problemes de salut mental, 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:** Dilluns i dimecres del 13 de setembre al 27 de novembre de 2023.
- **Horari:** de 10.30 h a 12.30 h.
- **Lloc:** c/ Gran de Gràcia 239, 1r 1a, 08012 Barcelona.
- **Durada:** 40 hores (teoria i pràctica).

2a FASE: VISITES PEL BARRI DE GRÀCIA

- **Dates**: Dilluns i dimecres del 29 de novembre al 20 de desembre de 2023.
- **Horari**: de 10.30 h a 12.30 h.
- **Durada**: 20 hores (visites guiades).