

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

Amb el suport de:



Ajuntament de  
Barcelona

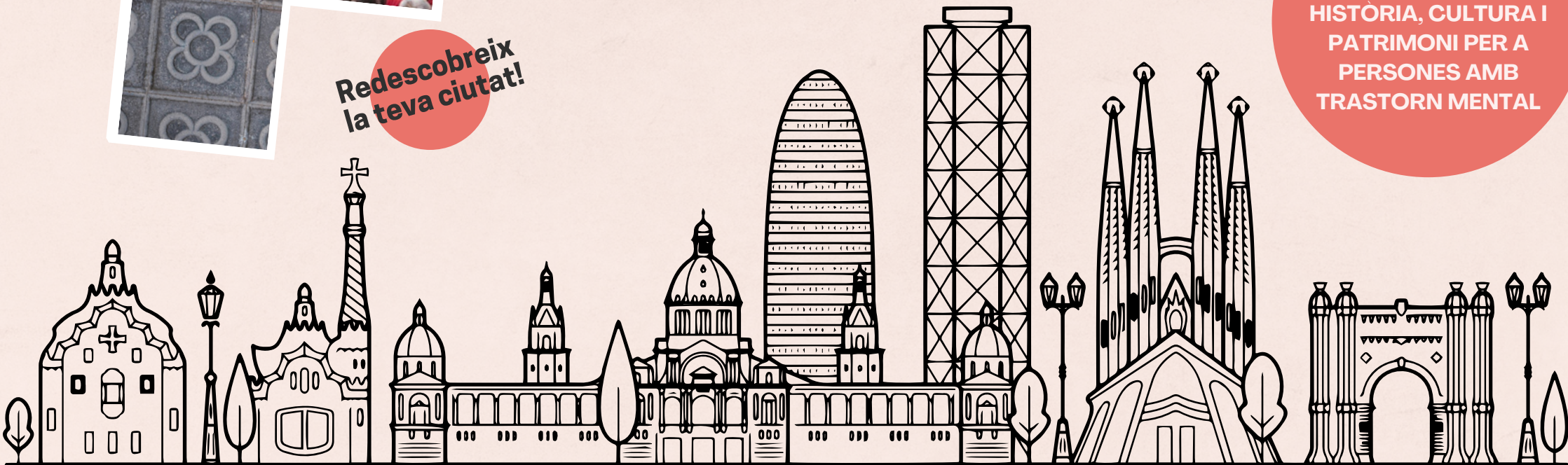


Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Cultura

**12a edició**

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

**Redescobreix  
la teva ciutat!**



# 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 un professional del turisme 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:** dimarts i dijous del 25 d'abril al 27 de juny de 2024


 **Horari:** de 17.30h a 19.30h


 **Lloc:** c/ Gran de Gràcia 239, 1r 1a, 08012 Barcelona.

 **Durada:** 36 hores (teoria i pràctica).

## 2a FASE: VISITES PEL BARRI DE GRÀCIA

 **Dates:** 2, 4, 6, 9, 13, 2 i 27 de setembre; 4, 11 i 18 d'octubre. Amb reserva prèvia

 **Horari:** de 10.30h a 12.30h

 **Durada:** 20 hores (visites guiades)