

La situació actual sobrevinguda per la pandèmia ha trencat els esquemes de vida de moltes persones i ha generat un context d'angoixa generalitzada, marcada per la incertesa en tots els àmbits de la vida de les persones: personal, social, familiar i econòmic.

La por batega amb força trobant sempre respostes que la reafirmen: possibles confinaments, precarietat laboral, impossibilitat de contacte físic social i dificultats per a la conciliació familiar, que limiten les opcions per superar la preocupació latent.

Aquesta situació però, no la vivim tots de la mateixa manera i estarà marcada per la situació laboral, familiar, social i personal de cada individu. I patiran més aquells col·lectius que ja patien situacions precaritzades en el passat.

Aquest projecte té com objectiu fer una proposta de canvi de paradigma en el sistema d'Atenció a les persones, on s'atenguin amb serveis la dimensió afectiva d'aquestes. Posant èmfasi en la importància de cuidar els aspectes emocionals i relacionals com a motor de transformació de les situacions que visquin. Un instrument de prevenció de la salut mental a través d'un circuit d'activitats que utilitzin l'Art com a mitjà de treball.

Les activitats es caracteritzen per:

- Ser un espai d'acollida i acompanyament.
- Es respecta el ritme de la persona pel que fa al assoliment d'objectius.
- Es prioritza les relacions interpersonals, davant d'altres aspectes.
- S'utilitza l'art, en les seves diverses disciplines, com a eina per a acompanyar processos de benestar personal.

1 SESSIÓ SETMANAL 10€/MES

PLACES LIMITADES | +18 ANYS

PER A MÉS INFORMACIÓ...

 **Club Social Punt de Trobada**
C/ Verge de La Mercè, 7
08760 Martorell (Barcelona)

 93 774 33 07 / 676 711 150

 lartdecuidarte

 lartdecuidarte@gmail.com

ORGANITZA



AMB EL SUPORT DE



espai
TEATRE

L'ART DE CUIDAR-TE CIRCUIT PER UN BENESTAR EMOCIONAL

#artsinclusives #artscomunitàries



ESPAI DE CERÀMICA

Dimecres de 18h a 20h

ESPAI ESCÈNIC

Divendres d'11h a 12:30h

LA COLLA TEATRE

Dilluns de 17:30h a 19h





COMPANYIA DE TEATRE LA COLLA

Dia Dilluns

Hora 17:30h a 19:00h

Lloc Aula de Teatre

Aquesta activitat té una finalitat d'impacte comunitari i treballa en la realització de diferents peces teatrals amb fins solidaris. El curs té com a base la creació teatral a través de la improvisació sobre consignes concretes. En aquest treball hi ha tres mostres a públic de les diferents peces de creació pròpia.



ESPAI ESCÈNIC

Dia Divendres

Hora 11:00h a 12:30h

Lloc Aula de Teatre

El treball té com a objectiu millorar les capacitats de la nostra intel·ligència emocional: la capacitat de reconèixer les nostres emocions, la capacitat de gestionar-les per evitar bloquejos, reduir l'ansietat, avançar en confiança i seguretat, trobar mecanismes per provocar estats d'alegria i tranquil·litat i la capacitat de gestionar les relacions interpersonals millorant la nostra capacitat d'empatia i comunicació verbal i no verbal.

Els objectius principals de les sessions seran la desinhibició dels participants a través de compartir un espai de joc, iniciació a les tècniques teatrals bàsiques i millora de les habilitats comunicatives i socials. La música i la improvisació al voltant de diferents consignes seran el fil conductor d'aquestes activitats. Juguem, parlem, ens mirem i ens definim des d'una mirada positiva. Un espai dedicat al riure col·lectiu!



ESPAI DE CERÀMICA

Dia Dimecres

Hora 18:00h a 20:00h

Lloc Ca l'Oller

Espai pel benestar emocional on crear i gaudir de l'art de la ceràmica a un ritme pausat i relaxant, en un entorn ideal.

Aprendrem diferents tècniques ceràmiques xurros, modelat, plaques, esmalts... De manera senzilla i disfrutarem en el procés de crear peces úniques.