

MEMÒRIA 2021



SMC salutmental
Catalunya

Anoia



ATENCIÓ A PERSONES

CLUB SOCIAL AIDAR

IMPACTE SOCIAL

**HEM ATÈS 85
PERSONES EN
TOTAL AL LLARG
DEL 2021**



**AMB UNA
MITJANA
MENSUAL DE 66
PERSONES**

.....

- **32 ENTREVISTES INFORMATIVES**
- **71 ENTREVISTES DE SEGUIMENT**
- **25 ACOLLIDES**
- **21 NOVES VINCULACIONS**

**EL CLUB SOCIAL OFERIM
SUPPORT SOCIAL I
ACOMPANYAMENT AL
PROJECTE VITAL DE LES
PERSONES AMB PROBLEMES
DE SALUT MENTAL, A
TRAVÉS DE L'OCI INCLUSIU**

**SERVEI EN CARTERA DELS SERVEIS
SOCIALS DE LA GENERALITAT DE
CATALUNYA DES DE L'ANY 2003**

CLUB SOCIAL / MÒDUL B

EL QUE ENS MOU

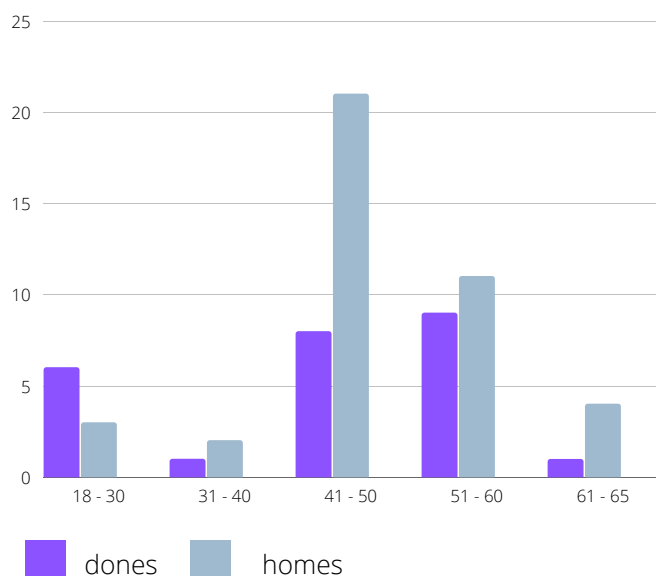
Ens mou donar l'estructura de suport social necessària i contribuir per tal de que les persones amb problemes de salut mental, assoleixin quotes de salut, independència, participació i col·laboració a i amb la comunitat.

El Club Social fomenta espais d'auto-gestió, posant l'èmfasi en la participació activa de la persona.

EL NOSTRE COMPROMÍS

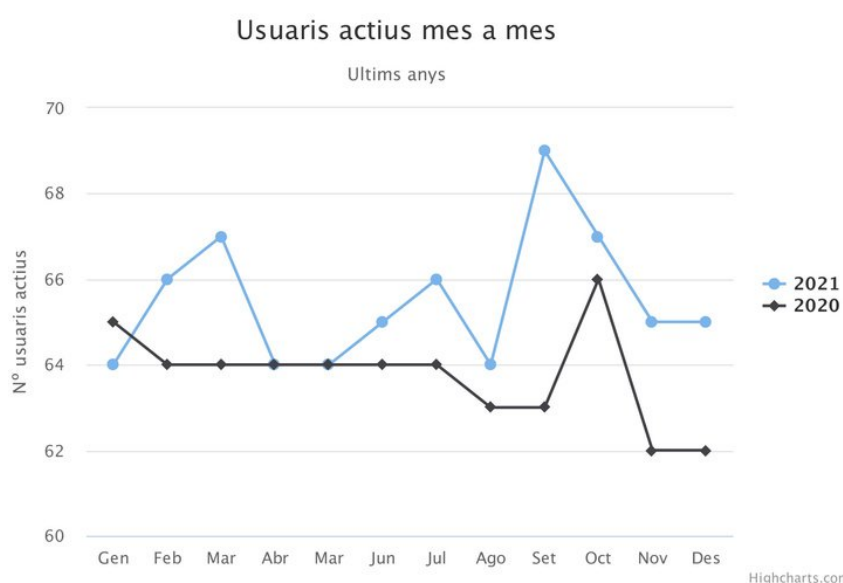
Oferim un espai d'oci inclusiu i rehabilitador, que utilitza les activitats del lleure per treballar tant a nivell grupal com individual. Acompanyant a cada persona en el projecte vital i col·laborant també amb diverses entitats socials i comunitàries de l'Anoia.

Participació / Gènere i Edat



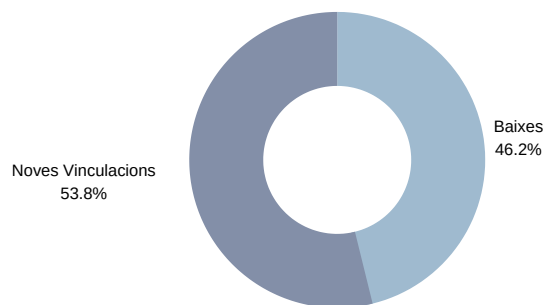
Al llarg de l'any 2021 van participar 85 persones en total al CS Aidar. De les quals 35 van ser Dones i 50 Homes. Aquesta dada significa un augment del 5% més de participació en el cas de les dones.

Comparativa Mitjana mensual 2020 -2021

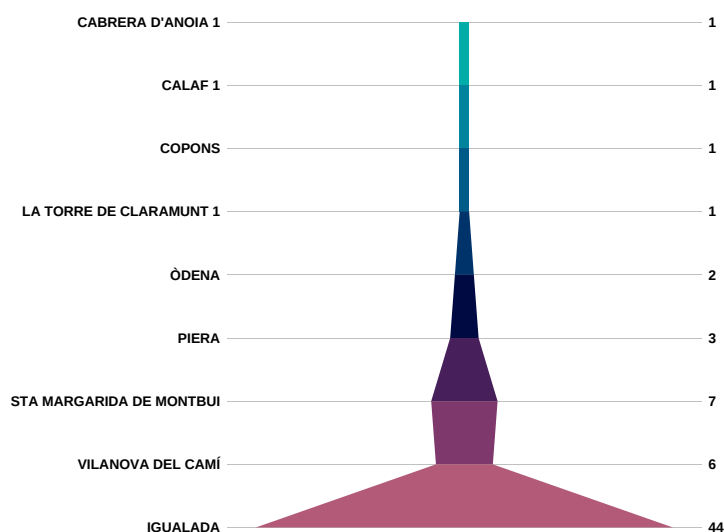


Baixes i noves vinculacions 2021

Durant tot l'any hi han hagut 10 baixes que han sigut Dones i 8 Homes, 18 baixes en total. Com a contrapartida hi han hagut 21 noves vinculacions.



Procedència i Municipis



Nombre de participants CS Aidar 2021

Els participants del CS Aidar provenen de tota la comarca de l'Anoia. Sent Igualada la ciutat amb el nombre més gran de participació. Amb una mitjana de 66 persones ateses mensualment. Els municipis més distants de la comarca son la Torre de Claramunt, Piera, Cabrera d'Anoia, Copons i Calaf de difícil accés degut als transports públics.

ACTIVITATS CS.AIDAR

ACTIVITATS AMB GRAN ÈXIT DE PARTICIPACIÓ

FEM RUTA, CINE-FÒRUM , CAFÈ- TERTÚLIA han sigut les activitats del club amb més èxit de participació al 2021. Era d'esperar que l'activitat del Fem Ruta, on es fan sortides per la natura, caminades i recorreguts per l'anella verda de la ciutat d'Igualada, tingués una gran acollida i amb més rellevància degut al moment històric en què vivim. Els grups de sortida s'han anat adaptant els aforaments permesos i a la normativa vigent.

El Cine-fòrum durant aquest 2021 l'hem traslladat al Espai Cívic Centre, ja que l'activitat té molta demanda i allà disposem d'una sala més gran i amplia. I el Cafè Tertúlia, al principi de l'any, vam haver de fer dos grups, per adaptar-nos al número elevat de participants i reajustar-nos al màxim d'aforament permès. Engegum de nou, els debats i les tertúlies sobre temes interessants i les sortides en grup quinzenalment, a diverses cafeteries de la ciutat.

FEM RUTA - CAMINEM PER LA NATURA



CINE FORUM



ALTRES ACTIVITATS A DESTACAR:

Esdeveniments i sortides

Les celebracions al club social tenen un paper molt important, ja que són el nexce entre l'època de l'any en què vivim, la societat i els companys. Tant la castanyada, com les celebracions de Nadal tenen molt bona acollida pels participants del club social, que volen donar continuïtat a les tradicions.



Excursions i sortides

Destaquem sortides com la matinal al Museu del Molí Paperer de Capellades i la sortida anual d'estiu a la platja, amb un màxim d'afluència. També s'han anat realitzant visites a exposicions, als museus, passejades per Igualada, visites guiades, fires i d'altres.



Marató del Alzheimer

Des de l'activitat de "Surt el Cap de Setmana" i Fem Ruta, s'organitza per primer cop la participació a la Marató del Alzheimer. Fent un recorregut total d'aproximadament 14km i amb un èxit total d'assistència.



PROJECTES COMUNITARIS

"COMUNITATS CONTRA L'AÏLLAMENT"

Des del **Club Social Aidar** hem participat en el **projecte de comunitats contra l'Aïllament**, projecte gestionat des del Casal Cívic Montserrat i impulsat per la Generalitat de Catalunya. L'objectiu és donar acompanyament a persones grans o amb risc d'exclusió.

ELS VOLUNTARIATS

El **Club Social Aidar** també col·labora a la comunitat realitzant diferents voluntariats, amb el Banc de Queviures d'Igualada i aquest any de nou amb la Protectora de "Gats Igualada".



"EL DREAM -TEAM ANOIA I EL FUTBOL INCLUSIU"

Des dels inicis del 2021 es treballa conjuntament amb el Club Esportiu Anoia per posar en marxa un equip de futbol Inclusiu on tinguin cabuda participants provinents de diferents serveis i entitats de l'Anoia. S'engega l'equip amb 4 participants del club social Aidar i 3 persones del CET Àuria. Es van realitzar partits amistosos i un torneig inclusiu el juliol del 2021. I el dia 9 d'octubre té lloc un partit amistós amb la secció del Barça, en commemoració del dia Mundial de la Salut Mental. La Presentació oficial de l'equip és del dia 30/10/21 a Can Titó amb la incorporació d'aquest equip a una lliga Federada.



PROJECTE DE COL·LABORACIÓ SMC ANOIA - LUDOTECA SANT MIQUEL: EL JOC COM A EINA D'INCLUSIÓ

El dia 5 d'octubre vam iniciar el projecte de jocs conjuntament amb la @lud_santmiquel. És un projecte que neix de la necessitat de recuperar l'espai de jocs, divertir-nos tot exercitant la ment i la percepció en els diferents jocs.





POSITIVA-MENT RÀDIO



Positiva-Ment Ràdio, té l'objectiu de contribuir en la **sensibilització sobre la salut mental** en la ciutadania. S'emet cada primer dijous de mes a **Ràdio Nova**, i pretén trencar amb l'estigma i donar valor a la Salut Mental.

Aquest any de confinament i amb totes les restriccions de la pandèmia no hem pogut estar tant actius a la ràdio. Durant molts mesos no vam poder gravar a Ràdio Nova Vilanova del Camí per prevenció ja que l'aforament de l'espai era molt limitat.

Hem pogut tirar endavant el projecte amb un equip de so que ens ha subvencionat l'Ajuntament d'Igualada, encara que hem tingut dificultats, els participants i les participants han mantingut la motivació.

Durant aquest 2021 hem gravat **8 programes**, i en total des de que vam començar **17 programes**. Els podeu escoltar des de l'aplicació **iVoox positiva-ment ràdio** o bé des de la emissora ràdio Nova Vilanova del Camí 107.7.





ATENCIÓ A PERSONES

CLUB DE JOVES

IMPACTE SOCIAL

**HEM ATÈS 16
JOVES EN TOTAL
L'ANY 2021**



**ACTUALMENT
TENIM UN GRUP
D'11 JOVES**

.....

→ **8 ENTREVISTES**

→ **5 VINCULACIONS**

→ **2 BAIXES VOLUNTÀRIES**

AL CLUB DE JOVES, OFERIM
ACOMPANYAMENT A LA PERSONA
JOVE EN LA CONSTRUCCIÓ DEL PRÒPI
PROJECTE DE VIDA DE FORMA
SATISFACTÒRIA

EL QUE ENS MOU

Construir espais d'interacció comunitària, acompanyar al jove en el seu procés de creació d'un projecte de vida, i afavorir l'apoderament d'aquest amb relació a l'assoliment d'objectius d'emancipació i integració.

En un context social on per als joves el futur és incert, busquem acompanyar a la persona en la recerca d'inquietuds pròpies del moment vital en el qual es troba.

EL NOSTRE COMPROMÍS

Oferir un espai individual on treballar amb i per al jove en la creació i l'assoliment dels objectius que aquest es plantegi, a partir d'acompanyaments, seguiments individuals i, si escau, derivació a altres serveis.

També oferim un espai grupal on treballar la cohesió en grup, la interacció, el vincle. i la possibilitat de crear espais de trobada dins i fora del Club de Joves.



Cada setmana ens hem trobat a l'espai jove municipal la Kaserna per treballar aspectes com la cohesió de grup, l'autoestima, la confiança, l'autonomia, la gestió emocional, i les habilitats socials.



Hem aprofitat el bon temps per sortir, compartir, i generar vincles.



Hem gaudit d'activitats lúdiques com anar a fer billars, i fer tir amb destrals





ATENCIÓ A PERSONES

ESPAI PER DONES DONA I SALUT MENTAL

IMPACTE SOCIAL

HEM ATÈS A

16

DONES EN TOTAL



ANY 2021

4 ENTREVISTES INICIALS

5 BAIXES VOLUNTÀRIES

**2 BAIXES PER FINALITZACIÓ
DEL PROCÉS**



ACTUALMENT

**TENIM UN GRUP DE
14 DONES**

**A ESPAI X DONES AJUDEM A
DONES AMB PROBLEMES DE
SALUT MENTAL O EN SITUACIÓ
VULNERABLE A CONSTRUIR EL
SEU PROJECTE VITAL**

PROJECTE

SUBVENCIONAT PER:

**L'INSTITUT CATALÀ DE
LES DONES**

EL QUE ENS MOU

Que hi hagin dones que pateixen una doble discriminació, per el fet de ser dones i tenir un problema de salut mental o viure una situació de vulnerabilitat o exclusió social. Lluitar per promoure la igualtat de gènere i l'apoderament de la dona. Ho fem a través de diversos tallers, dinàmiques grupals i seguiment individualitzat. Ens centrem al voltant de 4 temes; l'auto-estima, l'equilibri emocional, les relacions amb la parella, familiars i socials i la negativitat amb actitud assertiva.

EL NOSTRE COMPROMÍS

Oferir un servei exclusiu per a dones que es troben en una situació de vulnerabilitat, ja sigui per un problema de salut mental o en risc d'exclusió social. Donar la oportunitat a aquestes dones per construir el seu projecte de vida, donant eines per portar-ho a terme, apoderant-se de les seves capacitats i aprenent a gestionar millor les seves emocions, és el nostre compromís.



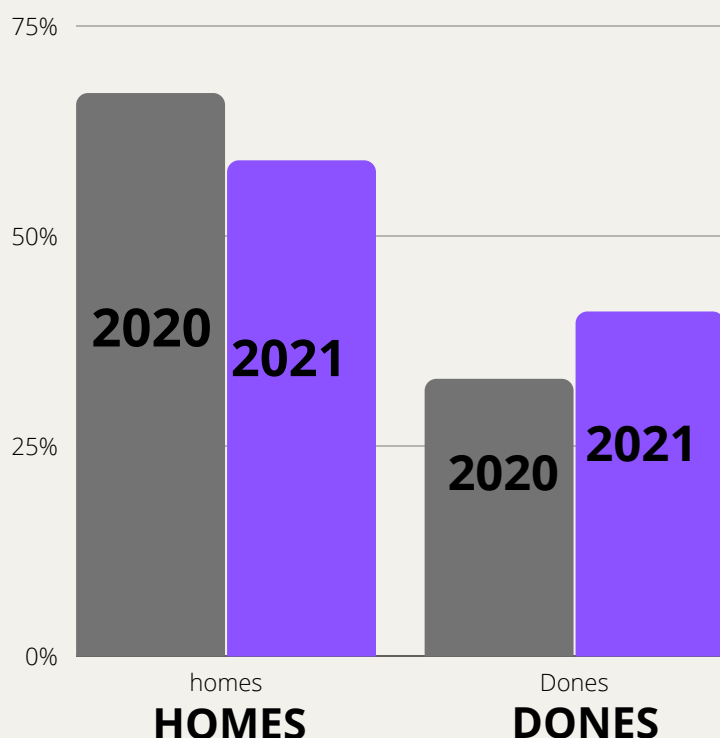
OBJECTIUS DEL PROJECTE

- Educar en **valors d'igualtat de gènere**
- Prendre consciència de la **realitat de la dona**
- Fomentar l'**autonomia personal** de la dona
- Prevenir situacions de **violència de gènere**

"El suport mutu entre dones ens ajuda a explicar i compartir el que ens passa"



COMPARATIVA DE PARTICIPACIÓ DE LES DONES I HOMES 2020-2021



Hi ha hagut un 8% més de participació de dones al club social durant l'any 2021.

Gris: Homes
Lila: Dones

PER QUÈ AQUEST PROJECTE?

Volem incorporar la perspectiva de gènere en l'atenció a la salut mental.

Combatre l'estigma i l'auto estigma per la doble discriminació de ser dona i tenir un problema de salut mental.



Com ho fem?

- Treball en grup, de reflexió i debat
- Xerrades, formacions i tallers
- Gestió emocional
- Treball en xarxa de la dona i salut mental
- Trobades per visibilitzar el projecte
- Seguiment individualitzat

TALLER DE DANSA I EMOCIONS





ATENCIÓ A PERSONES

ESPAI SITUA'T

IMPACTE SOCIAL

EL 5 DE NOVEMBRE DE 2021 ES VA POSAR EN MARXA L'ESPAI SITUA'T AL MUNICIPI DE CALAF

**HEM FET 9 COORDINACIONS
AMB DIFERENTS
PROFESSIONALS DEL SECTOR
EN DOS MESOS**

**HEM ATÈS 7
PERSONES EN DOS MESOS**

**A L'ESPAI SITUA'T VETLLEM PERQUÈ LA
PERSONA TINGUI UN PAPER ACTIU EN EL SEU
PROJECTE DE VIDA, PROPORCIONANT
SUPORT, ESCOLTA, I ACOMPANYAMENT EN
TEMES DE SALUT MENTAL**

EL QUE ENS MOU

**Oferir espais d'informació, assessorament,
i acompanyament a persones que
presenten algun problema de Salut Mental
i als seus familiars.**

**Donem una atenció i un seguiment
personalitzat que permet a la persona
vincular-se als recursos més adients i
propers per a ella.**

**També ens mou promocionar
l'apoderament de la persona davant la
problemàtica en Salut Mental.**

EL NOSTRE COMPROMÍS

**Donar resposta en l'àmbit de la Salut Mental
a la zona alta de l'Anoia per la seva dificultat
d'accés als Serveis centrals.**

**També tenim el compromís de detectar les
necessitats del municipi, i de les persones
que el conformen, per tal de, en un futur, obrir
noves possibilitats de serveis o recursos que
s'ajustin a les demandes.**



ATENCIÓ A FAMÍLIES

GRUP DE SUPORT A FAMILIARS

IMPACTE SOCIAL

HEM ATÈS

12
FAMILIARS EN
TOTAL ANY
2021



NÚMERO DE
SESSIONS QUE
S'HAN FET: 10



OFERIR UN ESPAI DE SUPORT ALS FAMILIARS
DELS I LES JOVES, PARTICIPIN AQUESTS AL
PROJECTE CLUB DE JOVES O NO, AMB EL
SUPORT DE LA FIGURA DEL PSICÒLEG



OBJECTIU: OFERIR UN SUPORT MÉS
INTEGRAL TANT AL JOVE COM ALS
FAMILIARS.

EL QUE ENS MOU

Escoltar a les persones ens ajuda a comprendre millor la situació i la seva problemàtica. Cal una escolta activa i empàtica per crear un clima de confiança que ajudi a establir un vincle per poder donar la millor resposta a les seves necessitats i realitzar un seguiment de cada persona per poder avaluar la seva evolució. Ens mou poder oferir aquests espais per donar resposta no només als i les participants sinó també a les seves famílies.

EL NOSTRE COMPROMÍS

Oferim un espai grupal de suport terapèutic i acompanyament amb la figura d'un professional. També es fan sessions individuals en els casos que el professional veu una necessitat o el /la familiar ho demana.

L'objectiu d'aquestes sessions és crear un clima de confiança i escolta activa, on a través de dinàmiques grupals es treballa la gestió de les emocions oferint eines per afrontar el dia a dia.. Un altre aspecte important és trencar amb l'estigma que hi ha en quan a la salut mental i parlar de la salut mental amb naturalitat.



GRUP D'AJUDA MÚTUA

IMPACTE SOCIAL

HEM ATÈS
7 FAMILIARS
EN TOTAL ANY
2021



NÚMERO DE
SESSIONS QUE
S'HAN FET: 11



**OFERIR UN ESPAI DE SUPORT ALS FAMILIARS
DELS I LES PARTICIPANTS DE L'ENTITAT.
AUTOGESTIONAT I DINAMITZAT PER LA
PRESIDENTA DE L'ENTITAT.**



**OBJECTIU: OFERIR UN SUPORT MÉS
INTEGRAL TANT ALS PARTICIPANTS COM
ALS FAMILIARS.**

EL QUE ENS MOU

Ens mou construir espais de suport i acompanyament continuat entre iguals, per lluitar contra l'estigma i refer i/o enfortir la xarxa de suport social, així com per compartir estratègies de convivència amb els trastorns mentals. Es tracta d'oferir un espai en el qual a través de dinàmiques grupals fomentar l'apoderament pel maneig quotidià del familiar.

EL NOSTRE COMPROMÍS

Oferim un espai autogestionat per als i les familiars de l'entitat, un cop al mes. Amb l'objectiu de donar resposta a les necessitats dels familiars, i així poder tenir un acompanyament i suport emocional per a resoldre els conflictes i/o problemes quotidians amb més facilitat.

les persones que dinamitzen el GAM són persones formades per dirigir aquest tipus de recurs.



MOVIMENT ASSOCIATIU

VISIBILITZACIÓ I SENSIBILITZACIÓ

ACTES DIA MUNDIAL SALUT MENTAL

Durant el mes d'Octubre en commemoració del Dia Mundial de la Salut Mental, vam participar en varis actes.

En primer lloc, el dia **5 d'Octubre** vam assistir al **Acte de Commemoració dels 25 anys de Salut Mental Catalunya**.

El dia **7 d'Octubre** es va fer la **xerrada sobre Salut Mental** i sobre com es pot millorar la pròpia vivència, la de la família i l'entorn a la biblioteca l'atzavara d'Òdena a càrrec de Montserrat Garcia i Fran Fernández, presidenta i director de l'Associació de Salut Mental Anoia.

El dia **9 d'Octubre** es va realitzar l'acte commemoratiu a l'**Ateneu Igualadí amb l'espectacle "eMpÀtiKa mEnt"**, l'altra realitat. Dos dels nostres participants van llegir un manifest que podreu escoltar a través de les nostres xarxes socials.



POSITIVA-MENT RÀDIO



En Commemoració al Dia Mundial de la Salut Mental, hem fet un programa especial, entrevistant a persones en primera persona, són **activistes en salut mental**!

Hem entrevistat a la **Raquel Muñoz, Edgar Vinyals i Àngel Urbina**. Si voleu escoltar el programa el podeu trobar a la pàgina web de RàdioNova Vilanova del Camí:

<https://www.vilanovainformacio.cat/positivament-radio/>



MOVIMENT ASSOCIATIU

VISIBILITZACIÓ I SENSIBILITZACIÓ

XERRADA A ÒDENA



El dia **7 d'Octubre** es va fer la xerrada sobre **Salut Mental** i sobre com es pot millorar la pròpia **vivència**, la de la **família** i l'**entorn** a la biblioteca l'atzavara d'Òdena a càrrec de Montserrat Garcia i Fran Fernández, presidenta i director de l'Associació de Salut Mental Anoia.

XERRADA A L'ESCOLA ANOIA

Els dies **9 i 13 de desembre** el grup de joves de Salut Mental Anoia va anar a l'**Escola Anoia** a fer un cicle de xerrades i dinàmiques, davant la temàtica de què és tenir un problema de Salut Mental, i on també van **compartir experiències personals sobre el problema de Salut Mental** que presenten alguns i algunes de les joves. Aquesta col·laboració amb l'Escola Anoia s'ha fet dintre del projecte de convivència i inclusió que el mateix Institut organitza, amb l'**objectiu de conscienciar a les persones joves sobre la Salut Mental**.





GRUP D'AJUDA MÚTUA EN PRIMERA PERSONA

"El dia 15 d'octubre va ser una data molt important per a les persones de la Comarca de l'Anoia que convivim amb un problema de Salut Mental.

Vam inaugurar el **Grup d'Ajuda Mutua Salut Mental Anoia en primera persona**. Per a nosaltres, disposar d'aquest servei vol dir que les persones que tenim algun diagnòstic de malaltia mental tenim un **espai de suport**, i un lloc on acudir per **sentir-nos escoltats i sostinguts**, i on també poder gaudir de **compartir les nostres experiències i vivències personals**.

Aquest projecte l'hem iniciat persones diagnosticades, per això el **GAM és en primera persona**, i no hi ha professionals. És a dir, tot està organitzat i gestionat per nosaltres des de la nostra experiència. Tanmateix, rebem el suport de l'associació Salut Mental Anoia que ens dones l'espai, les instal·lacions, i l'assessorament puntual.

Som vuit persones amb molta **experiència personal en temes de Salut Mental i amb molta riquesa per aportar en aquest GAM**".

David Mèndez





RELATS EN PRIMERA PERSONA

**Aquesta pandèmia del Covid ens ha perjudicat a tots , però
ens hem adaptat a la situació real . Ens hem posat
mascareta i ens hem vacunat del covid . Ens hem confinat i
hem viscut bé .**

**Les activitats del club son bones i ajuden a la salut, van bé, és
saludable i és bo per fer treballar el cos i la ment**

**El club social me ayuda a conocer gente, a salir de la llar .
Hacer amistades con mas gente y divertirme tambien.**

**Para mi ha sido un tema importante, psicológicamente
para ayudarme ha mentalizarme en las cosas y
experiencias que hago en la vida y valorarme mas a mi
mismo .**



Salut Mental Catalunya Anoia

Plaça Espanya, nº8

08700 Igualada

Tlf. 938019058

info@smcanoia.org



[@smcanoia](https://twitter.com/smcanoia)



Associació Salut Mental Anoia



[@smcanoia](https://www.instagram.com/smcanoia)



Associació SMC Anoia