

Salut Mental Anoia

Associació de familiars Salut Mental Anoia



MEMÒRIA 2023

ATENCIÓ A LA PRIMERA PERSONA

1.	CLUB SOCIAL	
	• Impacte social	3
	• Dades a destacar del club	4
	• Activitats al club social	5
	• Projectes comunitaris	8
2.	CLUB DE JOVES	
	• Impacte social	9
	• Activitats	10
3.	ESPAI PER DONES	
	• Impacte social	11
	• Activitats	12
4.	GRUP D'AJUDA MÚTUA	13

ATENCIÓ A LA PRIMERA PERSONA

1.	ESPAI D'ATENCIÓ EN SALUT MENTAL	
	• Impacte social	14
2.	GRUPS D'AJUDA MÚTUA	
	• GAM: FAMILIARS DE PERSONES AMB PROBLEMÀTIQUES DE SALUT MENTAL	15
	• GAM: PERSONES QUE HAN PATIT EL SUÏCIDI D'UN FAMILIAR	16

MOVIMENT ASSOCIATIU, VISIBILITZACIÓ I SENSIBILITZACIÓ	17
--	-----------

RELATS EN PRIMERA PERSONA	19
----------------------------------	-----------

1. CLUB SOCIAL AIDAR

• IMPACTE SOCIAL

HEM ATÈS 77
PERSONES EN
TOTAL AL LLARG
DEL 2023

AMB UNA
MITJANA
MENSUAL DE
66 PERSONES

- 23 ENTREVISTES INFORMATIVES
- 65 ENTREVISTES DE SEGUIMENT
- 23 ACOLLIDES
- 10 NOVES VINCULACIONS

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

SOM UN 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, per tal que les persones amb problemàtiques de salut mental, assoleixin quotes de salut, independència, participació i col·laboració a i amb la comunitat.

El Club Social fomenta espais d'autogestió, 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 en l'àmbit grupal com individual.

Acompanyant a cada persona en el **projecte vital** i col·laborant també amb diverses entitats socials i comunitàries d'Igualada i la comarca de l'Anoia.

• DADES A DESTACAR DEL CLUB SOCIAL

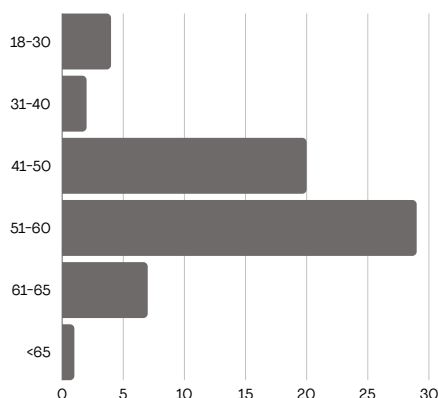
PARTICIPACIÓ / GÈNERE



Al llarg de l'any **2023** van participar **70** persones en total al Club social Aidar. De les quals **30** van ser **dones** i **40** homes.

Des de l'any 2019 fins a l'actualitat el Club social Aidar ha copsat un increment del 10.6% en la participació de dones en les activitats.

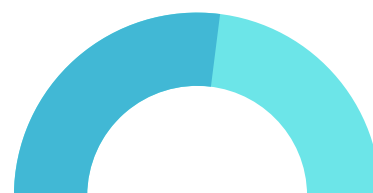
FRANJA D'EDATS



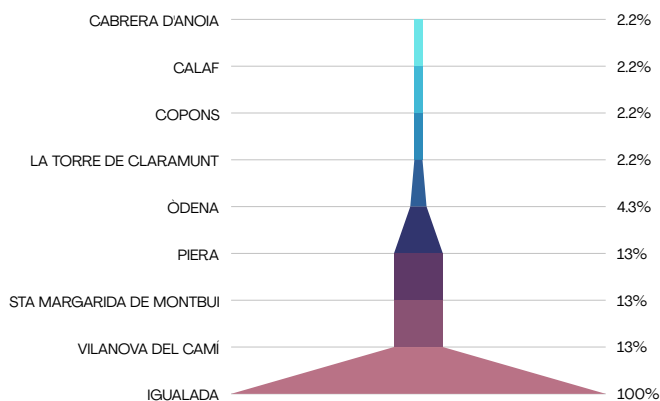
Per edats, podem concloure que les franges d'edat més ateses al **Club Social Aidar** són les **persones d'entre 51 i 60 anys**. Observem també un augment significatiu en la franja de les i els participants d'entre 18 i 30 anys.

BAIXES I NOVES VINCULACIONS 2023

Durant tot l'any s'han efectuat 11 baixes i 10 altes al Club Social Aidar en total.



PROCEDÈNCIA I MUNICIPIS



Els participants del Club Social 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 són la Torre de Claramunt, Piera, Cabrera d'Anoia, Copons i Calaf de difícil accés a causa dels transports públics.

• ACTIVITATS DEL CLUB SOCIAL AIDAR

ACTIVITATS AMB MÉS ÈXIT

FEM RUTA - ASSEMBLEA - MANUALITATS - CAFÈ TERTÚLIA

Dins la línia d'actuació de promoure l'activitat física i hàbits saludables es realitza **FEM RUTA**, que consta de sortides per la ciutat d'Igualada i poblacions properes.

L'**ASSEMBLEA** és un espai de trobada i intercanvi setmanal per parlar de les propostes i novetats. Fent a les i els participants proactius en la presa de decisions sobre els temes que els afecten. Desenvolupen propostes i aporten la veu en primera persona sobre els problemes de salut mental i en l'organització com a entitat i la societat en general.

Aquest any 2023, l'activitat de **MANUALITATS** ha estat un altre de les activitats amb més èxit, el club es planteja formar dos grups per a poder donar una millor atenció a tots els participants.

I **CAFÈ TERTÚLIA**, com era d'esperar, un altre de les activitats amb més èxit.

On els participants gaudeixen d'una bona estona cada divendres tarda. Xerrades, activitats al club social i un bon cafè!!

Un espai imprescindible per a fomentar les relacions entre els i les participants del club social.

MANUALITATS



CAFÈ TERTÚLIA



FEM RUTA



ASSEMBLEA



ESDEVENIMENTS

CELEBRACIÓ 25è ANIVERSARI DE L'ASSOCIACIÓ, PRESENTACIÓ DEL NOU LOGO I BRINDIS DE NADAL

El **divendres 15 de desembre** es va fer la presentació del nou logotip corporatiu. Es va fer coincidir amb el **25è aniversari de l'entitat** i el brindis de Nadal. La trobada va ser tot un èxit, van participar **més de 60 persones**. Socis, familiars, participants, representants de l'Ajuntament com d'altres institucions.

La presidenta de l'entitat, Sra. Montserrat Garcia, va expressar la seva satisfacció amb la nova identitat corporativa i va destacar que aquesta renovació representa un pas endavant, molt important, en la missió de l'Associació envers les famílies i les persones amb problemes de salut mental.



CELEBRACIONS AL CLUB

Les celebracions al club social tenen un paper molt important, ja que són el nexa entre l'època de l'any que 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.



TROBADA FAMILIAR “DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL”

El **dissabte 7 d'octubre** vam celebrar tot plegats el **dia mundial de la salut mental**, amb una sortida a **Vallbona de les Monges**, Lleida. Vam conèixer part de la història del Monestir de Vallbona que té més de vuit-cents anys. Va ser una sortida molt exitosa on van participar **més de 40 persones**, socis, familiars, participants i professionals de la nostra associació.



SORTIDA A LA PLATJA D'ALTAFULLA I VISITA A UN PASTOR

Trimestralment, el club social organitza una sortida, aquest any 2023, juntament amb la sortida amb les famílies a Vallbona de les Monges, se n'han organitzat dues més.

El dimecres 12 de juliol, vam anar a la platja d'**Altafulla**. Va fer un molt bon dia, tot i que la mar estava força moguda van gaudir molt. Van banyar-se, prendre el sol i passejar per la vora del mar. Després, van anar a dinar a un bufet lliure on van gaudir de valent.

I el diumenge 11 de juny van anar a **Argençola**, a conèixer la vida d'una família que viu de la pastura de cabres i ovelles. Als 18 participants els van deixar munyir les cabres, i fer un tastet de la seva llet. Van pasturar dos ramats d'ovelles. I alguns, fins i tot, van passejar un poni i van recollir flors silvestres.



• PROJECTES COMUNITARIS

MAGIC DREAM - TEAM ANOIA I EL FUTBOL INCLUSIU

El novembre de 2021, l'Associació SMC Anoia i el Club Esportiu Anoia van signar un conveni marc per esmerçar esforços i posar en marxa un equip de futbol inclusiu on tinguin cabuda participants provinents de diferents serveis i entitats de l'Anoia.

El Màgic Dream Team Anoia va néixer amb la voluntat d'avançar cap a la integració i la inclusió de persones amb diverses discapacitats funcionals o mentals en el món de l'esport.



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.



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

El 5 d'octubre de 2021 va iniciar un projecte de jocs, conjuntament amb la ludoteca Sant Miquel. Un projecte que neix de la necessitat de recuperar l'espai de jocs i divertir-nos tot exercitant la ment i la percepció, en els diferents jocs.



2. CLUB DE JOVES

• IMPACTE SOCIAL

HEM ATÈS 16
PERSONES EN
TOTAL AL LLARG
DEL 2023

AMB UNA
MITJANA
MENSUAL DE
9 PERSONES

- 12 ENTREVISTES INFORMATIVES
- 3 ENTREVISTES DE SEGUIMENT
- 12 ACOLLIDES
- 3 NOVES VINCULACIONS

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

EL QUE ENS MOU

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.

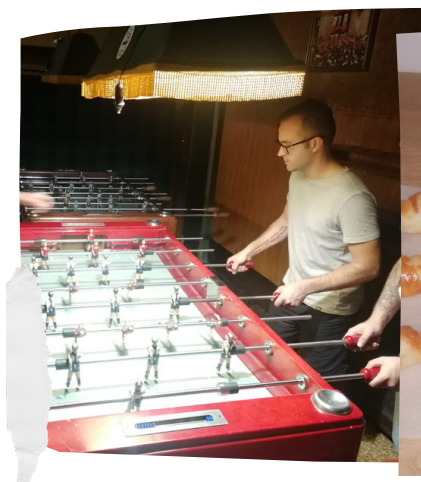
En un context social on per als joves el futur és incert, busquem **acompanyar a la persona** en la recerca d'inquietuds pròpies del moment vital en el qual es troba.

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 centres**.

També oferim un espai grupal on treballar la **cohesió en grup**, la **interacció**, el **vinde** i la possibilitat de crear espais de trobada dins i fora del club de joves.

• ACTIVITATS



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

Hem gaudit d'activitats lúdiques com anar a una sala de jocs, fer croissants per berenar, anar a un "Escape room"... i fins i tot vam participar en la sortida a conèixer un pastor amb els altres usuaris del club social.



3. ESPAI PER DONES

• IMPACTE SOCIAL

ACTUALMENT TENIM UN GRUP DE 13 DONES

HEM ATÉS A 15 DONES EN TOTAL A L' ANY 2023

3 NOVES INCORPORACIONS

1 BAIXA VOLUNTÀRIA



Aquest projecte sorgeix de la **necessitat de suport i acompanyament emocional de les dones de la nostra entitat**, amb la finalitat d'apoderar-les i crear vincles afectius sans, millorant així les seves relacions socials.

EL QUE ENS MOU

El que ens mou és poder donar resposta a les necessitats socials, emocionals i psicològiques que presenten les dones vinculades a la nostra entitat.

Són **dones que es troben en situació de vulnerabilitat i amb manca de suport familiar, social i afectiu**. Per això treballem per l'apoderament d'aquestes dones a través de diversos tallers, activitats, dinàmiques grupals i excursions.

Intervenim des de **4 eixos; gestió emocional, autoconeixement** (millorar autoestima, autoconcepte, posar límits i autorespecte), **habilitats socials i vincles sans**.

EL NOSTRE COMPROMÍS

Oferir un servei exclusiu per a dones, de la nostra entitat, que es troben en situació de vulnerabilitat social, ja sigui per un problema de salut mental o per un risc d'exclusió social.

Donar un **espai de confiança i seguretat per poder expressar-se**, creant un ambient on puguin fer xarxa amb altres dones.

Proporcionar eines per portar a terme el seu propi projecte de vida, apoderant-se de les seves capacitats i aprenent a gestionar millor les seves emocions.

• OBJECTIUS DEL PROJECTE

- Potenciar l'autonomia personal i l'autoconeixement, per tal de construir una autoestima sòlida i un autoconcepte positiu.
- Fomentar vincles positius entre les participants creant un sentiment de pertinença, basat en un context grupal de solidaritat i ajuda mútua.

PER QUÈ AQUEST PROJECTE?

Per donar suport al procés d'apoderament de les participants, proporcionant eines per desenvolupar la seva autonomia i fomentar l'autoconeixement.

Partint d'aquesta premissa volem donar solidesa a la seva autoestima, provocant un canvi positiu en el seu propi autoconcepte com dona.

Obtenint seguretat en elles mateixes, provocant una millora en la seva gestió emocional i en les seves relacions interpersonals.

COM HO FEM?

- Treball en grup, debats i reflexions.
- Xerrades informatives, tallers i formacions.
- Excursions i visites relacionades amb les Dones.
- Seguiments individualitzats



4. GRUP D'AJUDA MÚTUA EN PRIMERA PERSONA

Oferim un espai de suport per als i les usuàries de l'entitat, que pateixen una malaltia mental.

Hi participen persones que volen ajudar i ser ajudades per altres, i que estan en una situació simil.

OBJECTIU: Oferir un suport més integral als participants de l'entitat.

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.

Per altra banda, poder compartir emocions i estratègies per afrontar les situacions del dia a dia que poden comportar el fet de patir un trastorn mental.

EL NOSTRE COMPROMÍS

Oferir un espai autogestionat per als i les usuàries de l'entitat, un cop al mes.

Amb l'objectiu de **donar resposta a les seves necessitats, 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.

Aquest projecte el van iniciar persones diagnosticades, per aquest motiu és un GAM en primera persona, i no hi ha professionals. És a dir, tot està organitzat i gestionat pels integrants d'aquest.

Tanmateix, reben suport de l'Associació Salut Mental Anoia, que els cedeix l'espai i assessorament si cal.

En el GAM, hi troben un espai de suport, un lloc per sentir-se escoltats i acollits i també on poden gaudir de compartir les seves experiències i vivències personals.

1. ESPAI D'ATENCIÓ EN SALUT MENTAL

La família, com a nucli de les relacions personals, és un espai essencial per al desenvolupament de la persona.

Quan algú de la família té un problema de salut mental, les persones més properes també són indispensables en el procés de recuperació d'aquesta persona.

El fet d'assumir i gestionar correctament tot el que significa l'aparició d'un trastorn mental, és un procés difícil que implica temps i esforç per part de tots els membres de la família.

És per això que hem creat el “programa d'atenció en Salut Mental”, que **te la finalitat d'oferir informació, assessorament, i acompanyament immediat i concret a les persones amb trastorn mental i a les seves famílies, de manera personalitzada i ajustada a les seves necessitats.**

El programa d'atenció a les famílies està pensat per respondre a aquestes necessitats i dotar a tota la família de les eines per afrontar les diferents situacions.

EL QUE ENS MOU

Oferir espais d'informació, assessorament i acompanyament a persones que presenten alguna problemàtica 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 Socials.

També tenim 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.

2. GRUPS D'AJUDA MÚTUA

- **GAM: FAMILIARS DE PERSONES AMB PROBLEMÀTIQUES DE SALUT MENTAL**

IMPACTE SOCIAL

HEM ATÈS 7 FAMILIARS

L'ANY 2023

NÚMERO DE SESSIONS: 11

Oferim un espai de suport per als familiars dels i les participants de l'entitat.

Autogestionat i dinamitzat per la presidenta de l'entitat.

OBJECTIU: Oferir un suport més integral als familiars dels i les participants de l'entitat.

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 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 per 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 conflictes i/o problemes quotidians amb més facilitat.

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

• GAM: PERSONES QUE HAN PATIT EL SUÏCIDI D'UN FAMILIAR

IMPACTE SOCIAL

EL 29 DE SETEMBRE DE 2023 ES VA POSAR EN MARXA EL GAM DE PERSONES QUE HAN PATIT EL SUÏCIDI D'UN FAMILIAR

HEM ATÈS 6 PERSONES

L'ANY 2023

NÚMERO DE SESSIONS: 3

Oferim un espai de suport per persones que han viscut una mort per suïcidi, totes les persones a les quals afecta per sempre la iniciativa del suïcida.

Autogestionat i dinamitzat per la presidenta de l'Entitat.

EL QUE ENS MOU

Ens mou construir espais de suport i acompanyament continuat entre persones que estan en una situació semblant.

Pretenem ajudar a refer i/o enfortir la xarxa de suport social, lluitar contra l'estigma, compartir estratègies de convivència, generar sentit de suport, d'esperança i de pertinença.

EL NOSTRE COMPROMÍS

Oferir un espai autogestionat per als socis i/o col·laboradors de l'entitat, un cop al mes.

Amb l'objectiu de donar resposta a les seves necessitats, 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

- **PRESENTACIÓ "GAM SUPERVIVENTS DEL SUÏCIDI"**

El **dimecres 8 de novembre** es va fer una presentació al Centre Cívic Nord per donar a conèixer el **GAM (Grup d'Ajuda Mútua) de supervivents del suïcidi**, de la nostra Associació.

Aquesta presentació anava dirigida a persones que han viscut una mort per suïcidi i a les que afecta per tota la vida.



- **III JORNADES INTERDISCIPLINÀRIES DE SALUT MENTAL DE LA CATALUNYA CENTRAL El Suïcidi: Desafiaments**



El **divendres 27 d'octubre** vam participar en les **Jornades interdisciplinàries de salut mental de la Catalunya Central**.

Es va parlar del Suïcidi i dels seus desafiaments.

La nostra associació va estar representada per la nostra presidenta, Montserrat Garcia. Que va participar de la taula rodona.

• XERRADA I DEBAT PROJECTE BITÀCOLA

El **dilluns 9 doctubre de 2023** es va realitzar una xerrada i debat sobre el projecte Bitàcola. Espai Jove i Salut Mental a la **Biblioteca municipal l'Atzavara d'Odena**.

Es va parlar de l'adolescència, com un període de canvi que implica una transformació de la relació que el jove té tant amb la família, com el seu entorn proper.

El nostre director Fran Fernández, va fer una exposició de com diferenciar quan una actitud és característica del mateix període que l'adolescent viu, o quan pot esdevenir un trastorn mental.

Es van donar eines, per a les famílies, per prevenir possibles dificultats que poden generar un problema a llarg termini.



• II MONOGRÀFIC DE BONES PRÀCTIQUES EN SALUT MENTAL



Dijous 9 de novembre, l'Associació va participar en el segon **Monogràfic de "bones pràctiques en salut mental"** que es va celebrar a l'Associació El Turó de Vilafranca del Penedès, Barcelona.

La trobada va tenir com a objectiu compartir i visibilitzar bones pràctiques i projectes en l'àmbit de **la salut mental infantojuvenil**, i a l'hora esdevenir un espai d'intercanvi de coneixement i reflexió.

Vam tenir l'oportunitat de conèixer diferents projectes impulsats pel teixit associatiu d'arreu del territori.

RELATS EN PRIMERA PERSONA

El Club Social és molt agradable per mi.
S'hi troba un motiu per a fer moltes activitats i s'agraeix.

M'agraden les activitats del club i els companys.

El club m'aporta un augment de l'autoestima. M'ajuda a mantindre una bona higiene personal i ha millorat la meva imatge de cara a les demás. ha facilitat la socialització amb altres persones.

En resum: El Club omple la meua vida i fa que tingui il·lusió.

El Club Social m'ha aportat la família, l'alegria, els amics, l'acció de valorar, les metes i la tolerància.
Ens aporta entreteniment, excursions, vida a l'estiu...

M'agraden les activitats i amb els companys m'ho passo molt bé.

El Club m'ha aportat calma i tranquil·litat.
Ha donat estabilitat al meu dia a dia i he après a adquirir responsabilitats.



Associació de familiars Salut Mental Anoia

info@smcanoia.org
626 557 999 - 938 019 058

Plaça d'Espanya, 8 1er pis
IGUALADA

 @smcanoia

 Associació Salut Mental Anoia

 @smcanoia

 Associació SMC Anoia

