

ASSOCIACIÓ PER LA SALUT MENTAL PLA D'URGELL

MEMÒRIA 2023



DATA: 21/11/2023

ÍNDEX

1

L'ASSOCIACIÓ

- 1.1 *QUI SOM?*
- 1.2 *ORGANITZACIÓ*
- 1.3 *SERVEIS QUE OFERIM*
- 1.4 *OBJECTIUS*
- 1.5 *METODOLOGIA*

2

SERVEI D'ATENCIÓ A FAMÍLIES

- 2.1 *JUSTIFICACIÓ*
- 2.2 *OBJECTIUS*
- 2.3 *METODOLOGIA*
- 2.4 *SERVEIS*
 - 2.4.1 *AT. SOCIAL*
 - 2.4.2 *AT. PSICOLÒGICA*
 - 2.4.3 *GRUPS D'AJUDA MÚTUA I TALLERS PSICOEDUCATIUS*

3

CLUB SOCIAL "EL NORD"

- 3.1 *DEFINICIÓ*
- 3.2 *OBJECTIUS*
- 3.3 *PRINCIPIS METODOLÒGICS*
- 3.4 *ÀREES D'INTERVENCIÓ*
- 3.5 *TIPOLOGIA D'ACTIVITATS*
- 3.6 *AREAS D'ACTIVITAT*
- 3.7 *DADES CLUB SOCIAL 2023*

4

TALLERS I ACTES

5

ALTRES COORDINACIONS I PROJECTES

1

L' ASSOCIACIÓ

1.1 QUI SOM?

L'Associació Per la Salut Mental el Pla d'Urgell, és una entitat sense ànim de lucre, creada a iniciativa dels familiars de les persones afectades per un trastorn mental sever (TMS) de les comarques del Pla D'Urgell, per tal de crear un ambient d'ajuda mútua i millorar les condicions de vida de les persones afectades per un trastorn mental, i les seves famílies i oferir serveis d'orientació, assessorament i suport a aquestes i qualsevol persona interessada amb el col·lectiu.

La tasca que es desenvolupa dins del marc de l'Associació pretén donar resposta a la necessitat de suport que presenten i manifesten els familiars i amics de les persones que pateixen un TMS.

Missió

Promoció de la millora de la qualitat de vida i l'atenció a les famílies i les persones amb problemàtica de salut mental, promovent la resiliència i contribuir amb l'empoderament d'aquestes en totes les etapes de la seva vida per a una total integració en la societat, incorporant la perspectiva de gènere en totes les accions que desenvolupem.

Visió

Pretenem ésser una entitat de referència en el suport i l'atenció directa a les persones amb diagnòstics de salut mental i a les seves famílies, basant-nos en un model d'atenció comunitària, creant espais de col.laboració entre els diferents agents implicats, buscant la igualtat d'oportunitats pels usuaris en totes les seves etapes de la vida.

Valors

1. Compromís per aconseguir una societat més justa, treballant per a la igualtat i la justícia social, millorant els drets de les persones amb problemes de Salut mental i les seves famílies.
2. Promoure el reconeixement de les capacitats del col·lectiu que atenem, dirigint les nostres accions cap a la capacitat i autonomia de la persona.
3. Treballar amb eficàcia, coherència, transparència, fomentant la participació i buscant sempre la màxima qualitat del servei.

EXPERIÈNCIA

15

Anys

PERSONES VINCULADES

95

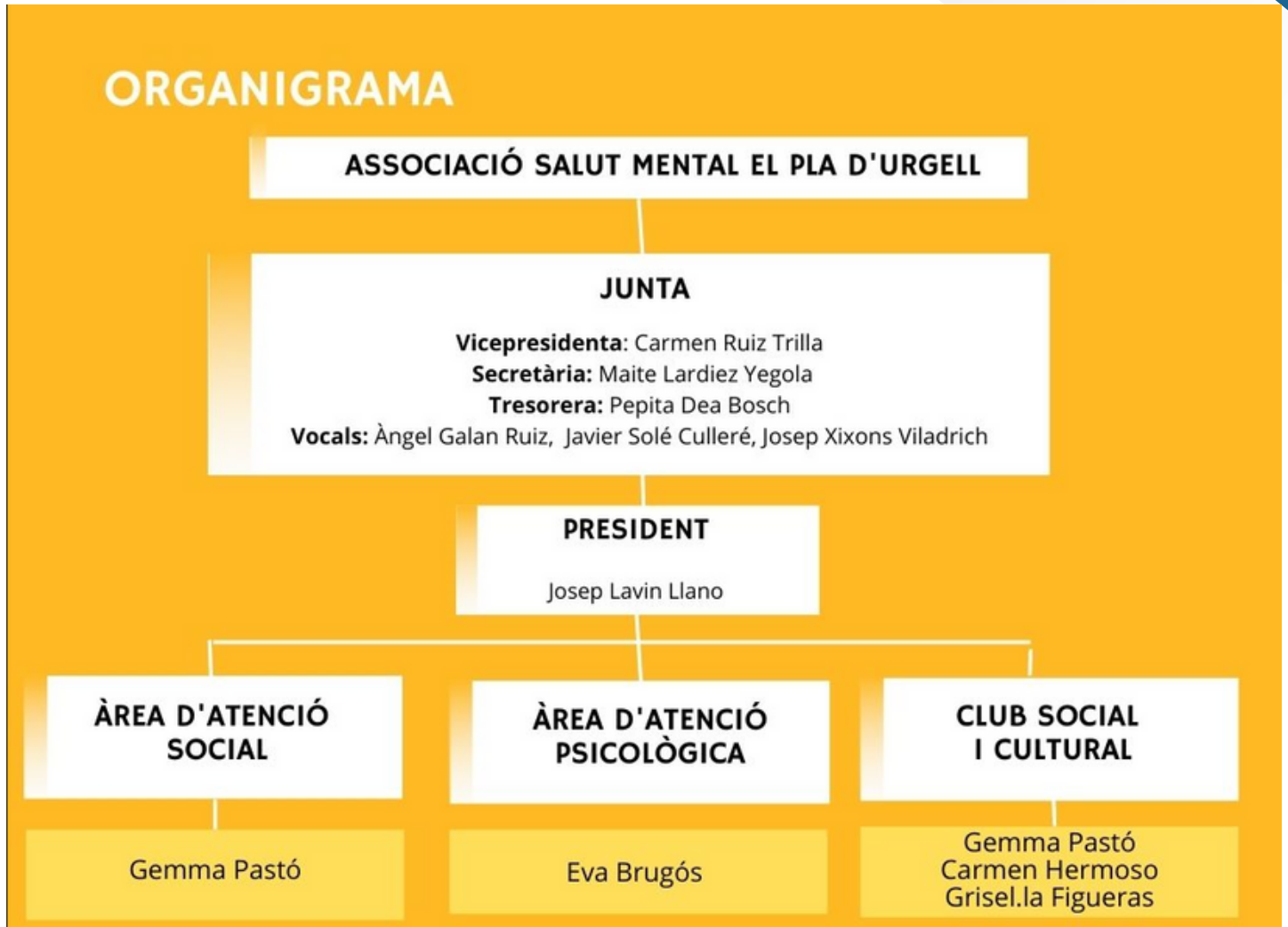


PERSONES ATESES

310



1.2 ORGANITZACIÓ



1.3 SERVEIS QUE OFERIM

L'Associació per la salut mental Pla d'Urgell ofereix els següents serveis:

- Orientació i assessorament
- Atenció i seguiment familiar (SAF)
- Atenció psicològica
- Tallers psicoeducatius o escola de famílies
- Sensibilització comunitària
- Activitats formatives i informatives
- Activitats d'oci per persones amb malaltia mental (Club Social "El Nord")

1.4 OBJECTIUS

- Oferir **acollida, suport social i psicològic i assessorament** a les persones amb problemàtica de salut mental i les seves famílies.
- **Contribuir a la millora del benestar i de la qualitat de vida** de persones amb malaltia mental i reducció de càrrega i l'estrès als familiars.
- **Reivindicar el dret de les persones amb problemes de salut mental** i els seus familiars.
- **Generar sinèrgies** entre els diferents agents de la xarxa de serveis sanitaris i socials.
- **Col·laborar amb les institucions públiques i privades** per a l'obtenció de recursos que responguin a necessitats reals i que contribueixen a la millora de la recuperació en tots els àmbits de la vida de les persones que atenem.
- **Sensibilització a la població en general** sobre la realitat de la malaltia mental, per intentar reduir els estigmes als que es troben sotmesos.
- Promoure la **creació de serveis socials, socioterapèutics i de treball** per a persones amb malaltia mental, i de serveis d'orientació i suport als seus familiars.



1.5 METODOLOGIA

Els principis metodològics en que és basa aquesta intervenció són:

- Facilitar un marc de suport social a les persones que hi participin.
- Promoure aspectes de l'autonomia (apoderament) per generar oportunitats de canvi a nivell personal i facilitar un paper actiu en el seu propi canvi.
- La intervenció es fonamenta en el principi d'autodeterminació i ha d'esdevenir un espai que faciliti oportunitats, creant entorns rics en opcions i que promoguin l'accés a la informació i potenciï la participació i la implicació. Aquesta acció es fonamenta en el principi de participació i inclusió social. Aquesta última treballa sobre l'estigma que pateixen les persones amb problemàtica de salut mental i els seus familiars.

La intervenció s'haurà d'articular des de tres vessants metodològiques:

- **Intervenció individual:** A familiars, persones amb problemàtica de salut mental, i altres persones que tinguin necessitat d'atenció o informació sobre salut mental. Aquesta es basarà en una primera trobada o entrevista per tal de valorar les necessitats, actituds i aptituds personals o bé conèixer la situació o la necessitat, es realitzarà una orientació o traspàs d'informació i un seguiment del procés (telefònic o presencial).
- **Intervenció grupal:** Aquesta vessant modifica els processos d'aïllament en la que es troben familiars o persones amb problemàtica de salut mental. Cal garantir la implicació, motivació i participació. Aquest es realitzaran en diferents formats: tallers, xerrades, grups d'ajuda mútua, formacions, ...
- **Intervenció comunitària:** L'arrelament al territori permet generar diferents intervencions en diferents grups o perfils comunitaris. La intervenció en aquesta vessant es realitzarà mitjançant activitats de prevenció, sensibilització i lluita contra l'estigma. I si es possible amb la participació de familiars i persones amb problemàtica de salut mental.

Aquest projecte preveu revisió metodològica, de valors i creences a fi d'evolucionar en prevenció, autonomia personal, l'atenció proactiva, comunitària i treball en xarxa..

1.6 ACTIVITATS I CALENDARITZACIÓ

1. Orientació i assessorament:

De gener a desembre de dilluns a divendres de 9.30 a 13.00 entrevistes d'acollida, informació, orientació i recolzament. Seguiment de casos. Sensibilització. Coordinació de xarxa.

2. Servei d'atenció i seguiment familiar:

De gener a desembre el primer dimecres de cada més atenció psicològica (familiars). De gener a desembre de dilluns a divendres de 9.30 a 13.00 entrevistes d'acollida, informació, orientació i recolzament. Seguiment de casos. Sensibilització. Coordinació de xarxa.

3. Servei de formació:

De gener a desembre l'últim dimarts de cada més GAM (familiars).

4. Tallers psicoeducatius, activitats formatives i/o informatives:

De gener a desembre primer dimecres de cada més GAM (familiars)

De gener a desembre el primer dimecres de cada més atenció psicològica (familiars).

5. Sensibilització comunitària:

Durant tot l'any amb dates programades

2

SERVEI D'ATENCIÓ FAMILIAR (SAF)

2.1 JUSTIFICACIÓ

El Servei d'atenció a les famílies (SAF) neix amb la intenció d'informar, orientar i donar suport a totes les demandes en relació amb la salut mental.

El context en el que s'emmarca el projecte del Servei d'atenció a famílies té molt en compte pel seu desenvolupament, les polítiques sanitàries i socials que en l'actualitat s'estan duent a terme al nostre país. Per tal de ésser un servei complementari al que s'ofereix des de la xarxa pública d'atenció psiquiàtrica, que es basa en un model d'atenció comunitària i que requereix posar a l'abast de les persones, una xarxa de recursos socials i comunitaris que permetin donar resposta a les múltiples necessitats de suport que presenten les persones amb trastorn mental i llurs famílies.

El servei està adreçat a tota la població i en especial a les famílies i persones afectades per un trastorn mental.

Aquestes són les fases que contempen la seva estructura metodològica:

FASE 1

Punt d'informació, orientació i assessorament a les famílies, persones afectades per un trastorn mental i a la població en general

FASE 2

Acollida i atenció social i comunitària, a l'entorn més proper del nucli familiar

FASE 3

Atenció psicològica, suport, disminució de la càrrega i estrès que pateixen les famílies i les persones amb trastorn mental sever mitjançant l'escolta.

Per altra banda, aquest servei pretén, en termes generals, poder assolir les següents tasques en col·laboració amb l'entorn familiar i la xarxa de recursos sociosanitaris del territori.

- Garantir la implicació de l'entorn familiar en el seguiment terapèutic i el procés diagnòstic.
- Respectar el dret de la família a rebre informació per part de tot el personal professional implicat en el procés assistencial.
- Diferenciar propostes adreçades al suport i l'acompanyament d'altres accions dirigides a la consecució dels canvis necessaris per la millora de la salut familiar.
- Abordar les necessitats variables d'atenció a la família en els diferents moments de l'evolució de la patologia mental: prevenció, fase inicial de la malaltia, moments de crisi i cronificació.
- Fomentar i mantenir relació amb l'entitat de familiars que treballen en l'entorn territorial.

2.2 OBJECTIUS

Objectius generals

- Contribuir a la **millora del benestar i de la qualitat de vida**, a la **disminució de la càrrega i de l'estrès** que pateixen les famílies que tenen al seu càrrec un familiar diagnosticat de trastorn mental.
- Oferir un **servei a les famílies que els permeti clarificar dubtes, itineraris i alhora sentir-se recolzats en la tasca d'atenció i cura** de les persones amb trastorn mental.
- **Impulsar la millora de coordinació** entre els diferents serveis del territori.
- Realitzar un **acompanyament a les persones amb diagnòstic de salut mental** per a la seva plena inclusió social a partir d'un acompanyament integral de la persona.

Objectius específics

- **Facilitar a les famílies el coneixement i ús dels diferents recursos socials, sanitaris, econòmics, jurídics** que puguin ésser útils i necessaris per resoldre les dificultats derivades de l'atenció al familiar amb trastorn mental.
- Proporcionar un **espai d'acollida, d'escolta, contenció i suport** de les necessitats de les famílies i/o de les persones usuàries.
- **Oferir a la família estratègies personals per identificar, clarificar la situació problemàtica i buscar solucions i/o alternatives** per tal de resoldre-la, sempre tenint present el marc d'intervenció del SAF.
- **Vinculació del cas a la xarxa sanitària i associativa del territori.**
- **Millorar la comunicació de l'associació amb els recursos socials i sanitaris.**

2.3 METODOLOGIA

Les línies d'intervenció que han definit al servei i la metodologia de treball són:

- 1 Atenció integral a la família i a la persona amb trastorn mental:** implica reconèixer els diversos problemes i necessitats que presenta la família, tant sanitaris com socials, i informar i orientar la família, tenint sempre present el context comunitari en el qual es desenvolupa la unitat familiar.
- 2 Coordinació amb el territori i treball en xarxa:** El SAF estableix mecanismes de coordinació amb el territori per poder derivar i orientar correctament les demandes, tant amb els recursos sanitaris i socials especialitzats en salut mental com amb les associacions de familiars i d'altres que puguin ésser d'interès en el territori.
- 3 Espai de consulta, orientació, informació i suport a disposició de les famílies** per tal de poder donar resposta a les qüestions que els preocupen, clarificar situacions, oferir recursos, etc... sense esdevenir un espai terapèutic de tractament individual ni grupal, ja que aquesta no és la seva finalitat.
- 4 Possibilitat d'atendre demandes de forma individual o familiar.**

2.4 SERVEIS

2.4.1 Atenció social

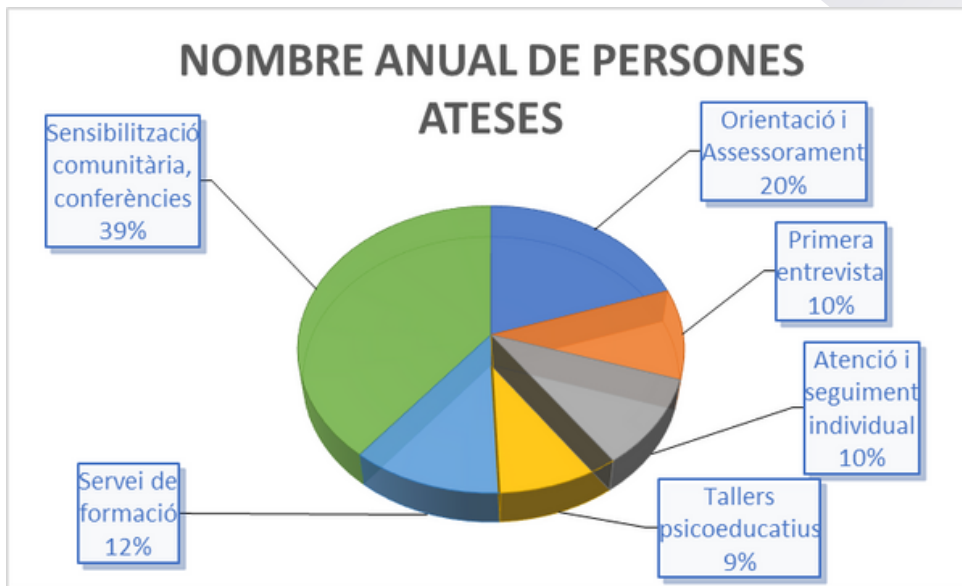
És un servei social especialitzat destinat al suport, orientació i seguiment de les famílies i persones amb diagnòstic de salut mental.

Dins d'aquest programa es presta un suport continuat a les famílies i altres a través de coordinacions amb els altres professionals de l'equip i amb professionals de la xarxa per tal de donar una atenció integral a l'entorn de la persona amb diagnòstic de salut mental.

Es tracta d'un seguiment social del cas on es treballa individualment amb la família, es recull la informació necessària per poder dur a terme una atenció acurada a les necessitats dels membres de la unitat familiar.

També es podrà donar suport en moments puntuals i acompanyaments.

Es proporcionen recursos per afrontar la problemàtica. Aquest servei el realitza la treballadora social de l'entitat i es qui fa el filtratge de totes les persones que arriben a la nostra entitat, ja siguin derivats d'algun servei, o pel seu propi peu demandant informació referent a algun familiar o conegut afectat per un trastorn mental sever i també és qui es coordina amb altres professionals de referència.



2.4.2 Atenció psicològica

Aquest servei pretén donar resposta als familiars de persones afectades amb malaltia mental, recursos psicològics i d'actuació per tal de fomentar la seva integració familiar i social.

Per tant, s'ofereix assistència a les famílies mitjançant suport i orientació psicològica, ja sigui individual o mitjançant grups terapèutics, a través del professional de l'Associació, per tal de prevenir estats emocionals negatius i trastorns derivats de la problemàtica específica que suposa tenir un familiar amb TMS.

Dins del servei aquest 2023 s'han atès a 32 persones

2.4.3 Grups d'ajuda mútua (GAM) i tallers psicoeducatius

A l'Associació també disposem de Grups d'Ajuda Mútua que consisteix en reunions periòdiques de grups de famílies, que tenen prèvia formació. Aquestes es reuneixen quinzenalment per tal d'expressar i compartir l'experiència entre persones amb una problemàtica comú, amb la finalitat d'ajudar-se mútuament i de desenvolupar estratègies i eines útils en la gestió de la malaltia mental.

És un servei per alleugerir la sobrecàrrega de les famílies i aprendre a enfocar i assumir amb més preparació les diferents situacions personals.

La formació prèvia a les famílies es realitza a través dels **Grups psicoeducatius**, on amb aquests es pretén formar a les famílies sobre els trastorns mentals severes i oferir informació sobre aquests, les seves tipologies, característiques, simptomatologia, pautes, millora de la convivència...on es programen grups que es reuneixen amb una periodicitat mensual i compten amb el suport de la psicòloga. Aquest any s'han pogut beneficiar 20 persones.

3

CLUB SOCIAL "EL NORD"

3.1 DEFINICIÓ

El Club Social s'adreça a persones que, per causa d'un trastorn mental, tenen dificultats d'inserció social, d'integració comunitària al seu entorn natural i d'organització del lleure. Té per finalitat, dins d'un marc de relacions socials, augmentar la participació i les diferents maneres de vinculació amb la comunitat mitjançant l'ocupació significativa del temps lliure.

El Club Social és conceptua com un recurs pel foment, dins d'un marc de relacions, de la participació i la inclusió social mitjançant el lleure. Té una funció rehabilitadora i d'inclusió social, i posa l'èmfasi en la participació activa de l'usuari/a, fomentant espais d'autogestió i d'ajuda mútua.

3.2 OBJECTIUS

Objectiu general

L'Objectiu general del Club Social pretén **promoure un increment de l'autonomia personal i social de la persona** i per tant, millorar la qualitat de vida dels afectats/des d'un trastorn mental per mitjà de l'oci i el lleure

Objectius Específics

- **Mantenir i millorar la rehabilitació psicosocial i reinserció social** de la persona afectada d'un TMS.
- Oferir un marc estructurat en el si de la **comunitat com a vehicle de contenció i prevenció de les recaigudes**.
- Facilitar la **creació de vincles relacionals**: augmentant quantitativament i qualitativament la seva xarxa social.
- **Reforçar l'autonomia** de la persona afectada d'un TMS.
- **Fomentar en l'usuari/a les opinions, iniciatives, il·lusió i la capacitat per gaudir**.
- Possibilitar l'accés a un espai físic diferent a l'entorn familiar que permeti la **interacció social i la comunicació**.
- **Millorar la percepció de l'entorn, el sentiment d'identitat i pertinença a la col·lectivitat**.
- Fomentar la **utilització adequada, i progressiva, de l'oci i temps de lleure**.

3.3 PRINCIPIS METODOLÒGICS

Els aspectes que defineixen la intervenció del Club social són:

- Facilita un marc de suport social a les persones que hi participen.
- promou aspectes d'autonomia generant oportunitats de canvi a nivell personal i social.
- Fomenten la inclusió social a través de la utilització de recursos comunitaris i la participació a través d'activitats en entorns normalitzats, i potenciar així relacions interpersonals amb els altres participants, i amb la resta de la comunitat.
- Estimular l'interés i la motivació en la realització d'activitats, a fi de superar la tendència a l'aïllament i a la passivitat, com també fomentar i possibilitar l'aprenentatge i millora d'habilitats socials i competències personals
- El temps d'estada al club i el grau de vinculació és flexible d'acord amb les necessitats i les característiques de cada persona.
- La persona usuària pren un paper actiu en la planificació i l'organització de les activitats pròpies del Club, configurant-se com a protagonista en el procés d'elecció d'aquestes.

3.4 ÀREAS D'INTERVENCIÓ

Les àrees en què el club centra la seva intervenció són totes aquelles que es **relacionen directament amb la promoció de la socialització**, per tal que la persona atesa pugui participar més activament dintre de la comunitat que l'envolta. Per tant, la **intervenció està enfocada** des d'una perspectiva de **LLEURE I OCUPACIÓ SIGNIFICATIVA DEL TEMPS LLIURE**.

3.5 TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

ACTIVITATS INTERNES

Organitzades per l'estructura del Club Social, que es realitzen pels usuaris a la seva seu. Amb suport de professionals i les seves infraestructures.

ACTIVITATS EXTERNES

Es fan a l'entorn comunitari, afavorint el contacte amb persones i recursos de la comunitat.

ACTIVITATS AUTOGESTIONADES

Són aquelles activitats autoorganitzades pels usuaris amb el suport indirecte de l'estructura del servei, a través de grups de treball prèviament supervisats.

3.6 ÀREAS D'ACTIVITATS



SALUT I ESPORT
EXPRESSIVES I ARTISTIQUES
MEDI AMBIENT I NATURA
CULTURALS
CONVIVÈNCIA
CREIXEMENT PERSONAL

3.7 DADES CLUB SOCIAL "EL NORD" DEL 2023

A continuació, es mostren algunes dades quantitatives del Servei de Club Social durant aquest any 2023:

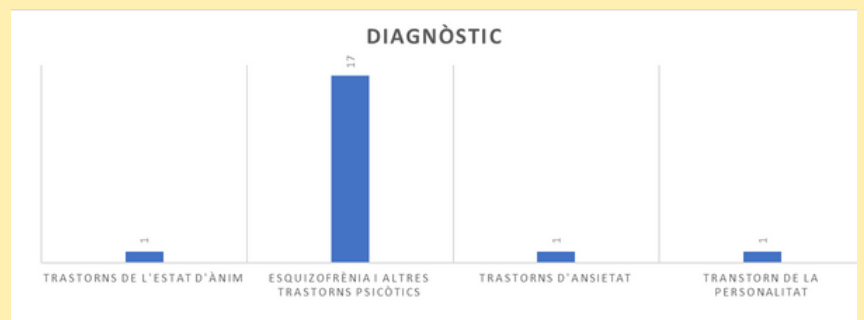
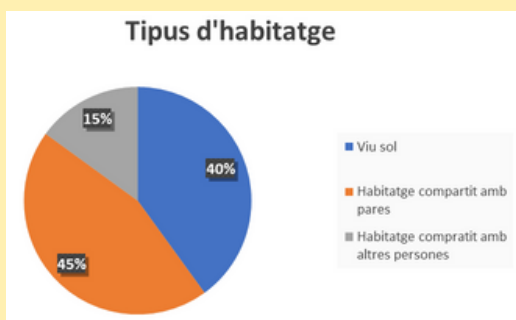
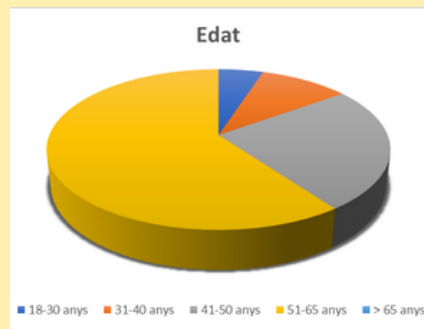
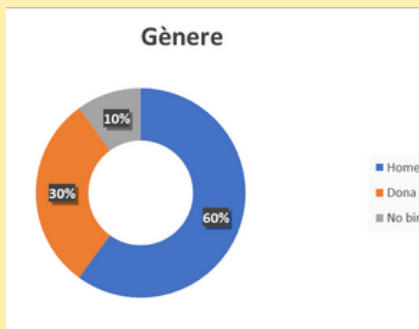
Vam iniciar l'any 2023 amb 23 persones i l'acabem amb 20. Hem tingut 2 vinculacions noves, com també hi ha hagut 3 desvinculacions positives.

Actualment som 12 homes, 6 dones i 2 persones no binaries. S'han realitzat 7 entrevistes informatives i 3 entrevistes d'acollida.

El perfil actual de les persones usuàries és el següent:

PERSONES USUÀRIES

20



PLA D'URGELL

EDATS QUE PREDOMINEN

51-65 anys

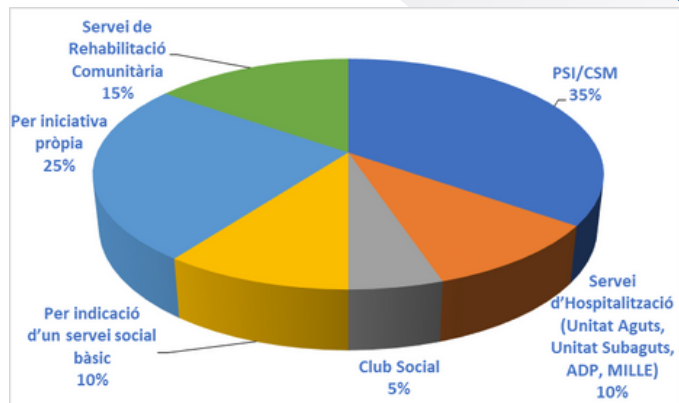
Tal i com podem observar a les gràfiques anteriors, durant l'any **2023** hem tingut un total de **20 persones** vinculades al servei del Club social. El **gènere majoritari és el masculí**, un fet significatiu que porta repetint-se al llarg dels anys. En quant a les **edats que predominen** destaca la franja d'edat compresa entre els **51 i 65 anys**. Aquest és un reflex de la problemàtica actual que persisteix en el club que correspon amb l'envelliment gradual del perfil dels usuaris ja veterans.

El **diagnòstic més significatiu** entre els usuaris que acudeixen al club és **l'Esquizofrènia i altres trastorn psicòtics**.

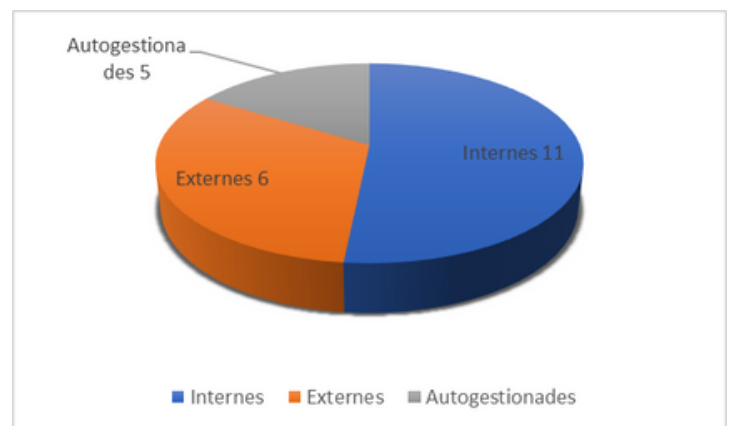
Respecte a la **residència dels usuaris, la meitat** dels usuaris del Club **són de Mollerussa** ciutat mentre que la **resta són d'altres pobles de la comarca del Pla d'Urgell**. Tant sols una persona prové de la comarca de les Garrigues.

En quant a **l'habitatge, es força semblant el percentatge de les persones que viuen soles i de les que encara viuen amb els seus familiars, mentre que menys persones conviuen amb altres persones**.

La **font de derivació majoritària** és la del Centre de salut mental (CSM), **seguida per** les persones que arriben per **iniciativa pròpia**, tal i com podeu veure a la següent gràfica.



Pel que fa a la **tipologia d'activitats**, es pot observar que han augmentat el nombre d'activitats respecte l'any anterior. Hem procurat diversificar-les al llarg de l'any, per què hi hagi més oferta per les persones usuàries. D'aquestes, 6 activitats són externes i obertes a la comunitat, 11 són internes i propies del servei, i 5 són autogestionades!



Per acabar, volem remarcar l'elevat grau de vinculació de les persones usuàries al Club, tal i com es mostra a la gràfica de continuació, ja que **més de la meitat de les persones fa més de 3 anys que assisteixen al nostre servei**.

ELEVAT GRAU DE VINCULACIÓ AMB EL SERVEI



El grau de participació del servei és força elevat. La meitat de les persones del servei assisteixen pràcticament a diari, mentres que algunes venen de forma més puntual o per algunes activitats concretes. No obstant, hi han unes poques persones que nomès es realitza seguiment telefònic.



En quan a les activitats internes que estem realitzant actualment al club són:

- Cineclub
- Berenars saludables
- Debats d'actualitat
- Dinàmiques de grup
- Educació emocional
- Jocs al club
- Teràpia artística
- Ping-Pong
- Taller de competències TIC
- Lectura activa
- Taller de benestar
- Asamblea
- Seguiment individual
- Manteniment del club

Les activitats que fem de caire extern són:

- Pilates
- Taller de radio
- Lectura activa
- Celebracions de Mollerussa
- Punts d'informació i sensibilització
- Sortides fora de Mollerussa
- Trobades entre Clubs

Segons feedback i enquestes....

EL GRAU DE
SATISFACCIÓ ÉS
MOLT ALT

I les activitats que fan pel seu compte són:

- Fem cultura
- Treballar a l'hort
- Caminar
- Fer activitats a casa
- Fer esport a casa

Remarcar que durant aquest any **s'han reemprès les trobades entre clubs.** Vam participar al **torneig de tennis Taula** entre clubs de Borges blanques, també vam participar i quedar premiats a la **trobada de jugadors de Botifarra** que es va organitzar a Verdú, i per últim, vam poder gaudir de la **sortida respir** que es va organitzar des de la coordinadora de Clubs de lleida a la vall de Núria.

D'altra banda, també esmentar que seguim **assistint i col.laborant a molts dels actes que s'organitzen a Mollerussa**, com que participem al Dia Mundial de la activitat Física, al Dia Mundial de la salut Mental com a organitzadors de l'acta juntament amb el Servei de rehabilitació comunitària, al Dia mundial de la Discapacitat que també formem part de la organització juntament amb l'Acudam, Llar terres de ponent, Escola Siloè i Aspid, i pel dia Mundial de la infància i l'Adolescència, on duem a terme un taller d'educació emocional per infants, i finalment vam assistir al acte pel Dia Internacional per a l'eliminació de la violència envers les dones. A part, participem a **totes les festivitats locals de Mollerussa.**

També esmentar que les **sortides mensuals del club són una de les activitats que més gaudeixen** juntament amb els berenars saludables i sempre procurem que aquestes siguin de caire social i cultural, medi ambiental i/o esportives.

Durant aquest 2023 hem pogut anar a:

- Bellcaire d'Urgell
- Linyola
- Borges Blanques al torneig de tennis taula
- Exposició faraó de Lleida
- Platja a Cambrils
- Verdú al torneig de butifarra
- Fira del Teatre de Tàrraga
- Sortida respir a Vall de Núria
- Poal pels actes de Poal Solidàri
- Al Museu Roda-Roda de Lleida
- Tàrraga a fer un taller d'equinoteràpia
- Exposició Miralls del Caixafòrum de Lleida

I per últim, cal dir que durant aquest 2023 també hem **iniciat un nou programa de radio que es diu Som Com Som** juntament amb SRC per parlar sobre salut mental, hem fet un **taller de nutrició** durant el primer trimestre, també hem realitzat l'activitat de **piscina durant l'estiu**, s'han dut a terme **2 tallers de musicoteràpia** amb un matí d'Orquestra, hem pogut gaudir d'una **tarda amb jocs de fusta gegants** cedits per l'Associació del Segar i Batre de la Fuliola, i **gràcies a la donació dels diners recaudats per l'Associació Poal Solidàri, hem poder gaudir d'un matí d'Equinoteràpia i hem pogut ampliar les hores del taller d'educació emocional.**



Associació per
la Salut Mental
el Pla d'Urgell

4

TALLERS I ACTES

4.1 DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

Com cada any L'Associació per la salut mental del Pla d'Urgell juntament amb el Servei de rehabilitació comunitària i totes les empreses col.laboradores hem fet possible que organitzéssim els actes pel Dia Mundial de la Salut Mental de Mollerussa. Una vuitantena de persona van participar a la caminata i a l'esmorzar que va concloure amb la lectura del manifest per exigir igualtat de drets per les persones amb un TMS i un puzzle grupal.



4.2 TALLER INFANTIL DE LES EMOCIONS

Per segon any consecutiu, el 19 de Novembre de 2023 vam participar en els actes de Mollerussa que es duen a terme pel Dia Mundial de la infància i l'Adolescència. Vam fer un taller de contacontes per infants de 3 a 8 anys sobre el monstre de colors per tal de parlar sobre les diferents emocions, amb un conte fet per nosaltres i amb música per cada emoció. Van assistir molts infants amb les seves famílies i la proposta va ser molt ben rebuda pel públic!



4.1 DIA MUNDIAL DE LA DISCAPACITAT

El dia 1 de Desembre, com cada any, hem participat en la organització pel Dia Mundial De la Discapacitat, juntament amb Acudam, Escola Siloè, Ilars Terres de ponent i la Fundació Aspid, on un any més ho vam celebrar amb un acta a l'Escola Siloé de Mollerussa, on tot i el mal temps vam poder gaudir d'un dia de germanor i reivindicació amb la lectura d'un manifest per reivindicar els drets i la falta de recursos en aquest àmbit, una activitat grupal, i una xocolatada ben dolça tots plegats.



5

ALTRES COORDINACIONS I PROJECTES

5.1 TAULA DE SALUT MENTAL DEL PLA D'URGELL

La taula de salut mental es va crear al 2021, on des de llavors s'han anat duent a terme diferents reunions, i des de la Federació Salut Mental Catalunya es van realitzar dos tallers per la detecció de necessitats que teniem. A partir d'aquí, es va decidir treballar amb dos eixos principals:

- Eix de recursos
- Eix de sensibilització

Cadascun d'aquests eixos es treballen de manera diferent. Per una banda estem **en procès de creació d'una guia de recursos** i per l'altra volem crear un **programa de radio de salut mental amb el Jovent del Pla d'Urgell** per fer sensibilització.

Els diferents membres de la taula ens hem repartit entre el grup motor i els diferents eixos de treball.

El dia 12 de Desembre es va dur a terme a l'edifici del Consell Comarcal del Pla d'Urgell la primera taula Institucional de Salut mental del Pla d'Urgell, on persones polítiques i agents del territori es van reunir per mostrar tot el que s'ha dut a terme durant el 2023 i exposar els reptes de cara el 2024.



5.2 COORDINADORA DE CLUBS

Enguany s'han dut a terme **10 reunions de comissions tècniques** (una cada més excepte Agost i Desembre), també s'han fet **4 reunions de Junta directiva, 1 Assamblea General, i 2 Consells de Participació en Salut Mental.**

Pel Dia Mundial de la Salut Mental, es va fer una **comissió per tal d'organitzar-lo** i s'han fet **2 reunions de coordinació entre Clubs i el GSS** (Servei de Rehabilitació Comunitària).

D'altra banda, des de la coordinadora s'han realitzat varies **formacions** per a tècnics, com la de la **Plataforma Jira**, i al desembre es va dur a terme **una altre formació per a professionals i persones voluntaries que tractava sobre la "Vinculació a persones amb problemàtica de salut mental socialment aïllades" a la seu de la nostra entitat** i aquesta va ser amb professionals del PSI.

I per acabar, nombrar també que durant aquest any s'ha organitzat **una sortida respir per les persones que pateixen alguna malatia mental** de les diferents entitats que formem part de la coordinadora, on es va anar a Vall de Núria, i el cap de setmana del 2 i 3 de Desembre es va fer una altre **sortida respir per a Familiars de Persones amb un TMS**, d'un cap de setmana a la Zona d'Àger.

Forces membres de la nostra entitat han pogut beneficiar-se de les dues propostes.