



Memòria d'activitats

2020

**Associació de Salut
Mental Ondara Sió**

SAF (SERVEI D'ATENCIÓ A FAMÍLIES)

Es realitza a les comarques de l'Urgell i la Segarra.

El Projecte està subvencionat per la Diputació de Lleida, i l'Ajuntament de Tàrrrega subvenciona part de les activitats que es realitzen a la població mencionada.

Durant la pandèmia s'ha fet seguiment a 130 famílies, donant-los-hi suport i veure si tenien alguna necessitat.

- Entrevistes psicològiques individuals a familiars: 55 , realitzades a 18 familiars (5 homes i 13 dones)
- Entrevistes psicològiques individuals a persones amb trastorn mental: 208, s'ha realitzat a 24 persones (11 homes i 13 dones).
- GAM (Grups d'ajuda mútua).

Les reunions quinzenals del Grup de Suport GAM a Cervera i Tàrrrega es van portar a terme en total normalitat fins a la primera quinzena del mes de març. A partir del mes de març van passar a ser amb videoconferència. Vam haver d'adaptar-nos al temps i aprendre el més bàsic de les noves tecnologies. A l'inici va ser una tasca complicada, però a poc a poc hem anat acostumant-nos i millorant en aquest aspecte.

- GAM CERVERA: grup de 15 familiars.
- GAM TÀRREGA: grup de 8 familiars.



- Sensibilització i lluita contra l'estigma.

No vam poder anar als pobles de les dues comarques per fer-ne degut als protocols establerts i les mesures de prevenció per la Covid-19. El que vam fer és un vídeo pel Dia mundial de la Salut Mental i una sèrie d'activitats online conjuntament amb la Coordinadora de Salut Mental Terres de Lleida i les altres Associacions de Lleida.

PROJECTE COMPTA AMB MI

Projecte subvencionat pel Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, i la Paeria de Cervera.

Són tallers per a viure autònomament i en els quals hem tingut una assistència de 17 alumnes (9 homes i 8 dones).

Els tallers es van portar amb normalitat fins a la primera quinzena de març, ja que amb el confinament es van suspendre totes les activitats que es feien a la nostra Associació.

En el mes de maig es van comprar 5 mòbils per a les persones que realitzaven tallers a la nostra Associació i no disposaven d'internet, de manera que es van poder comunicar per via telemàtica i per WhatsApp. Dos dels nostres usuaris no van voler.

L'Associació, durant tres mesos, els hi va pagar la quota als usuaris que havien acceptat el mòbil. Després d'aquest temps, els usuaris havien de decidir si se'l volien quedar o no. No va ser fàcil; va costar molt que aprenguessin com funcionaven, i haver de mantenir distàncies ho feia més complicat. Les reunions telemàtiques també van ser un repte, ja que era difícil aconseguir que tothom es pogués connectar.



Els alumnes dels tallers el confinament el van portar bé, però després vam adonar-nos que manifestaven una gran necessitat de fer activitats. Estar moltes hores a casa comporta un augment de temps per pensar, i això pot repercutir en un increment de l'angoixa i el malestar emocional, de manera que hi ha hagut algunes recaigudes. Al juliol comencem a fer el taller de creativitat, i a partir del setembre realitzem els altres tallers, però al novembre tornem a parar durant un temps.

TALLER DE CREATIVITAT

Aquest taller ajuda al fet que les persones afectades per un trastorn mental puguin desenvolupar la seva imaginació i habilitats en diferents manifestacions artístiques, orientades per una professional de Belles Arts, la persona que du a terme el taller.

Als acabaments del confinament es va facilitar als alumnes diverses peces de roba, teler i fils per brodar, i la tallerista els va recomanar diferents recursos creatius per entretenir-se: escriure, dibuixar, o escoltar música.

Al mes de juny es va fer una trobada presencial on cadascú va portar el que havia fet, i el mes de juliol es reprèn taller de creativitat, ja que tots tenen ganes de retrobar-se i fer activitats, i la situació de la COVID-19, prenent les mesures necessàries, ens ho permet.

IOGA

Activitat molt important, ja que resulta beneficiosa física i mentalment. El lloc on es portava a terme era el Centre Cívic de Cervera, però amb la pandèmia no s'hi van poder fer activitats, de manera que vam traslladar l'activitat en un local que ens van facilitar, i, més tard, a l'Espàtula, on ens vam establir, amb altres entitats, fins a finals de 2021.

Durant el temps de confinament, vam aprofitar la tecnologia i vam fer un grup de Whatsapp en el qual la professora de loga passava vídeos de classes i exercicis per fer a casa.



INFORMATICA

La pandèmia va fer que s'haguessin de suspendre les classes. Només vam assistir a les classes abans de la Covid-19, en el mes d'octubre. A causa dels protocols establerts, no es podia acudir a les classes en grups, però sí de forma individual. En aquest taller es realitza una part pràctica i una part d'entreteniment. El professor que imparteix les classes és del Punt Òmia. Les classes són setmanals i duren una hora i mitja.

TALLER DE CUINA

Activitat culinària en la qual a més d'aprendre a realitzar postres podien gaudir menjant-se'ls. Amb la pandèmia es va deixar de fer el taller pels protocols establerts per la COVID-19. De nou, traient partit a les tecnologies, es va crear un grup de WhatsApp on es passaven receptes i es feien reunions per videoconferències on n'explicaven.

TALLER DE FOTOGRAFIA

Quan els protocols de la COVID-19 ens van permetre reunir-nos de nou, vam decidir trobar-nos al carrer i canviar el taller de cuina pel taller de fotografia. Va ser una proposta excel·lent perquè aquest taller els permetia agafar pràctica i destresa amb els mòbils, i aprenien també a fer ús dels grups de Whatsapp.

TALLER D' ESPORTS

L'activitat esportiva aporta molts beneficis, tant físicament com psicològicament. Els esports que fèiem abans del confinament per la COVID-19 eren bitlles i bàsquet. L'educadora, a causa de la parada d'activitat, va decidir crear un grup de WhatsApp d'entreteniment on anava passant cançons, les notícies de la premsa diària, endevinalles, recomanacions d'articles d'interès d'esport i cultura...



PROJECTE ARA EM TOCA A MI

Subvencionat per la Paeria de Cervera.

L'objectiu d'aquest projecte ha estat crear oportunitats de participació en una activitat artística- musical. Hem aconseguit que la música fos una vivència significativa, aportant benestar i oci als alumnes i creant un ambient on es pot experimentar, preguntar, opinar i crear. El taller es realitza setmanalment i té una durada d'una hora.

El grup està format per 11 persones (6 homes i 5 dones).

El taller de música es va portar amb normalitat fins a la primera quinzena de març. A causa del confinament, es va suspendre l'activitat.

Quan tots els alumnes que van voler van tenir el seu mòbil, ja que hi va haver dues persones que no van voler, es va crear un grup a WhatsApp per poder comunicar-se. Ocasionalment, també es feien classes de forma telemàtica.

PROJECTE DE VOLUNTARIAT

Disposem d'un grup de voluntaris que ens ajuden en el bon funcionament de l'Associació.

Aquest any, abans de la pandèmia, 2 usuaris se'n van anar a una residència de gent gran a fer lectura de poesies, acompanyats per una voluntària.

Per l'Associació és molt important que les persones amb trastorn mental facin voluntariat, amb la pandèmia no es va poder fer cap altra activitat.



LLAR AMB SUPORT ONDARA SIÓ

Disposem del servei de Llar amb suport per a quatre persones amb malaltia mental. Durant l'any 2020 hem tingut dues persones vivint-hi. A més, van rebre la vacuna Pfizer el 14 de gener i el 4 de febrer.

ALTRES ACTIVITATS

- **Gener – Jornada de Salut Mental i Joves**

L'Associació Ondara Sió Va fer la presentació del Grup d'Ajuda Mútua per a famílies de joves amb problemàtica de Salut Mental.

- **Gener- Voluntariat a la Residència Mare Güell de Cervera**

3 voluntàries de l'Associació (2 d'elles amb trastorn mental) van fer una lectura de poesies del Josep Maria Llobet sobre els monuments i festes de Cervera a la residència de gent gran.

- **12 de març** – Nota informativa per als usuaris, familiars i persones associades on es comunica que se suspenen totes les activitats.

- **Abril i maig** – Es fa seguiment telefònic de les persones amb trastorn mental, dels familiars i de les persones associades, per veure com es troben i si necessiten alguna cosa.



- **20 de maig**– Es decideix comprar mòbils pels usuaris dels tallers que no disposen d'internet per poder comunicar-nos per via telemàtica i per WhatsApp. Es compren cinc mòbils, ja que hi ha dos usuaris que no en volen. L'associació paga durant tres mesos la seva quota i al cap d'aquest temps decideixen si volen quedar-se amb el mòbil o no.
- **27 de maig**- La tallerista de creativitat fa un escrit pels alumnes on els dona recursos per poder passar millor el temps: escoltar música, llegir, escriure i com que havien començat a brodar abans de la pandèmia, els hi portem roba, taler i fils perquè puguin practicar-ho.
- **10 d'octubre**– Dia Mundial de la Salut Mental. Amb motiu del DMSM la Coordinadora Salut Mental Terres de Lleida, juntament amb totes les Associacions de Salut Mental de la província de Lleida, fa recopilació de les diferents activitats per publicar-ho a les xarxes socials. Des d'Ondara Sió enviem diferents fotos i un vídeo.