

MEMÒRIA ACTIVITATS

2017

ASSOCIACIÓ DE SALUT MENTAL
ONDARA SIÓ





2017

Projectes

SAF (Servei d'Atenció a Famílies)

- Acollida, orientació, informació i suport a les famílies. S'ha realitzat a 29 famílies
- Entrevistes psicològiques individuals a familiars: 60 (8 homes i 52 dones).
- Grup d'Ajuda Mútua (GAM) Cervera: 18 sessions amb 9 familiars
- GAM Tàrraga: 18 sessions amb 9 familiars

Projecte Compta amb mi

Tallers per a viure autònomament amb l'assistència de 10 alumnes (4 homes i 6 dones).

Atès que la finalitat principal de l'associació de Salut Mental Ondara Sió és aconseguir que les persones afectades d'un trastorn mental puguin assolir el màxim nivell de benestar i autonomia que els permeti la malaltia, realitzem els següents tallers:

Taller de cuina i alimentació saludable

Treballa la alimentació saludable, tenint cura de prioritzar l'alimentació mediterrània, usant els productes de temporada i remarcant en cada recepta la piràmide alimentària. Molts problemes de salut es poden prevenir en part amb un estil de vida sa.

El taller es realitza cada setmana amb una duració de 2 hores i mitja. Ho realitzà una cuinera voluntària.

Emocions en positiu

A causa de la forta carga de negativitat existent en les malalties mentals aquest és un dels tallers que considerem imprescindibles.

Aquestes activitats es realitzen per una professional, educadora social que imparteix tècniques individuals o de grup durant una hora a la setmana.

Taller de creativitat

Aquest taller ajuda a que les persones afectades puguin desenvolupar la seva imaginació i habilitats en diferents manifestacions artístiques, orientades per una professional de Belles Arts.



2017

Ioga

Considerem que és una activitat molt important, beneficiosa física i mentalment. El lloc on és porta a terme el taller és el Centre cívic de Cervera.

Informàtica

Avui dia la informàtica és una eina bàsica per a conèixer. És realitza part pràctica i part d'entreteniment. El professor que imparteix les classes és el del Punt Òmnia , les classes tenen una hora i mitja de durada setmanals.

Projecte "Ara em toca a mi"

Aquest projecte pretén 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-se un ambient on es pugui experimentar, preguntar, opinar i crear. El taller es realitza setmanalment amb una durada d'una hora.

El treball realitzat durant el curs ho poden expressar en els concerts.

Projecte Voluntariat

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

- Contro Recontro : 16 voluntaris/es van participar en la bona marxa de l'activitat.
- Exposició Creativitat i Salut Mental a Cervera: 21 voluntaris/es
- Altres Exposicions de Creativitat i Salut Mental: 11 voluntaris/es.
- Projecte Ara em toca a mi: 2 voluntàries

Llar amb suport Ondara Sió

Tenim el servei de Llar amb suport per a quatre persones amb malaltia mental. En l'any 2017 hem tingut tres persones vivint a la Llar amb suport.



2017

Altres activitats

- **26 de gener** – Presentació Guia de Recursos de Salut Mental i Xerrada “Gestionar les emocions. Millora la teva Salut Mental”
- **25 de febrer** – Ondara Sió Col·labora en el Projecte dels Jardins de la Vall del Corb. Iniciació del projecte amb una Plantada d’arbres.
- **6 de maig** – Contro i Recontro (joc de botifarra) celebrat a Cervera a la Universitat amb la presència de 250 persones.
- **25 d’abril** – Presentació del Projecte GAM a les Garrigues.
- **13 de maig**- Participació en la 2ª Festa Solidària Implica’t per les Entitats socials de la Segarra.
- **14 de maig** – Concert Solidari del grup Ondara Sió amb el grup de Percussió del Conservatori de Cervera.
- **Maig** – Exposició col·lectiva Creativitat i Salut Mental organitzat per Ondara Sió i la Coordinadora de Salut Mental Terres de Lleida. Realitzat a Sant Guim de Freixenet junt amb la Conferència “La Depressió” a càrrec del psicòleg Toni Gata.
- **Juliol** – Exposició col·lectiva Creativitat i Salut Mental organitzat per Ondara Sió i la Coordinadora de Salut Mental Terres de Lleida. Realitzat a Guissona junt amb la Conferència “L’Ansietat” a càrrec del psicòleg Toni Gata.
- **Setembre** – Exposició col·lectiva Creativitat i Salut Mental organitzat per Ondara Sió i la Coordinadora de Salut Mental Terres de Lleida. Realitzat a Cervera a la casa Dalmases junt amb la Conferència “La Gestió de les Emocions” a càrrec de Sara Amigo.
- **Octubre** – Exposició col·lectiva Creativitat i Salut Mental organitzat per Ondara Sió i la coordinadora de Salut Mental Terres de Lleida. Realitzat a Bellpuig junt amb la Conferència “L’ansietat” a càrrec del psicòleg Toni Gata.
- **Novembre** – Exposició col·lectiva Creativitat i Salut Mental organitzat per Ondara Sió i la coordinadora de Salut Mental Terres de Lleida. Realitzat a Agramunt junt amb la Conferència “L’ansietat” a càrrec de Circe Ramos.
- **Novembre** – Exposició col·lectiva Creativitat i Salut Mental organitzat per Ondara Sió i la coordinadora de Salut Mental Terres de Lleida. Realitzat a Tàrraga junt amb la Conferència “Entendre la Depressió” a càrrec del psicòleg Toni Gata.
- **10 de desembre** – Participació d’Ondara Sió amb la tallerista Alba Torres d’Arteràpia i un alumne del taller en la 19 a Fira d’artistes de Tàrraga.
- **22 de Desembre** – Concert de Nadal pels alumnes d’Ondara Sió.