

Pla de Salut Mental Integral

ASMOS
Associació Salut Mental Ondara-Sió



CONTINGUTS

01. Descripció General

02. Dades Identificatives

- Dades de l'Entitat
- Dades del Pla

03. Justificació del Pla

- Anàlisi de la realitat. DAFO
- Estratègies a desenvolupar
- Persones destinatàries

04. Ubicació i zona d'influència

05. Objectius

- Objectius generals
- Objectius específics

06. Programes

- **Programa de Recursos Humans i econòmics**
 - . Projecte d'Atenció i Recerca de persones amb problemes de salut mental
 - . Projecte de Formació d'equip tècnic i sinergia amb associats i col·laboradors
 - . Projecte de Servei de Llar amb suport
- **Programa Espai nova seu social**
- **Programa Patologia Dual, un nou repte dins l'Associació**
 - . Projecte Servei d'Atenció a les famílies amb problemàtica de Patologia Dual
- **Programa Sensibilització.**
 - . Projecte Comunitats Educatives
 - . Projecte Municipis de La Segarra i L'Urgell
 - . Projecte Entitats sanitàries, socials, esportives i culturals
- **Programa de Voluntariat**
- **Programa d'Atenció a les Famílies**
 - . Projecte SAF
 - . Projecte GAM
- **Programa Compta amb mi**
 - . Projecte de Teràpia amb animals: cavalls i gossos
 - . Projecte de Reciclatge
 - . Projecte de cuina
 - . Projecte de creativitat
 - . Projecte de música
 - . Projecte d'hort i jardí
 - . Projecte d'esport
 - . Projecte de ioga

. Projecte d'informàtica

. Projecte de lectura

07. Recursos

08. Calendari

09. Finançament i pressupost

10. Organització i metodologia

11. Promoció i Comunicació

12. Pla d'Avaluació

13. Informe Final

01 DESCRIPCIÓ GENERAL



L'Associació de Salut Mental Ondara-Sió, ASMOS, ubicada a Cervera, capital de La Segarra, neix l'any 2006 i des de la seva fundació fins avui en dia cobreix les necessitats de persones afectades per una problemàtica de salut mental i familiars d'aquests, a les comarques de La Segarra i L'Urgell.

L'Associació, en els seus inicis, s'obre camí en un món girat d'esquena a aquestes problemàtiques. Afortunadament, i tenint en compte que aquest camp és difícil d'entendre per a persones que no estan afectades de certes disfuncions mentals de prop, la societat d'avui en dia va canviant i entenent, i a conseqüència d'això, la necessitat d'associacions com la nostra cada dia és més clara. Podem dir obertament que som un suport complementari, a la vegada que imprescindible per a la societat.

Des de la seva creació, ASMOS porta a terme diferents projectes per a les persones beneficiàries i les seves famílies amb poc personal. Les persones voluntàries, de manera totalment desinteressada, han estat i són la base de l'Associació, però els temps actuals demanen més hores de dedicació, tant per part dels voluntaris/es, com de les persones professionals contractades, així com d'alguna nova contractació de personal per a poder cobrir les necessitats generades. Els quinze anys de vida de l'Associació consoliden un bon passat i ens serveixen d'experiència per una futura expansió, per a seguir atenent més persones afectades per una problemàtica de salut mental i a les seves famílies, i poder donar-los els serveis amb la qualitat desitjada.

A conseqüència de tot l'exposat, l'Associació, de la mà del seu president i de la Junta directiva, decidim que cal fer un pas més endavant i adaptar-la als temps actuals, i és per això que iniciem aquest Pla General, que engloba 7 Programes Específics, amb els projectes corresponents, que marquen la creació, ampliació i millora de les tasques i fites que fins ara desenvolupem.

Aquest Pla, creat amb molta il·lusió i esperança, forma part d'un treball que esperem que engresqui als col·lectius implicats i trobi el suport financer adequat, doni els seus fruits el més aviat possible i fem palès que som un referent de qualitat dins la salut mental, tant a La Segarra com a L'Urgell.

02

DADES IDENTIFICATIVES

DADES DE L'ENTITAT

Nom de l'entitat:	ASMOS, Associació de Salut Mental Ondara Sió
Adreça completa:	Av. De la Segarra 8, 25200 (Cervera)
Número de registre:	32.463
CIF i personalitat jurídica:	G-25600610
Telèfon fix / Telèfon mòbil :	973 531 673 / 696 159 132
Pàgina web:	http://www.salutmentalondarasio.cat
Adreça electrònica:	ondarasio@gmail.com
Sector territorial, àmbit temàtic i poblacional:	Comarques de La Segarra i L'Urgell. La Salut Mental. Persones afectades i familiars.
Nom del responsable i càrrec:	Jaume Azcona, President
Telèfon de contacte del responsable:	643 074 704

DADES DEL PLA

NOM DEL PLA: "Pla de Salut Mental Integral"

SECTOR TERRITORIAL, ÀMBIT TEMÀTIC I POBLACIONAL: Comarques de La Segarra i L'Urgell.

La salut mental. Persones afectades per una problemàtica de salut mental i familiars.

PERSONES DE CONTACTE O COORDINADORES:

PLA GENERAL

Anna Saumell, vocal i membre de la Junta directiva.

Antònia Palacios, educadora social

Lola Riera, administrativa

Laura Caparrós, disseny i composició projecte

PROGRAMES

- 6.1 **Recursos Humans i Econòmics.**
- 6.2 **Projecte d'Atenció i Recerca de persones amb problemes de salut mental.**
- 6.3 **Projecte de Formació d'equip tècnic i sinergia amb associats i col·laboradors**
- 6.4 **Projecte de Servei de Llar amb suport**
- 6.5 Anna Saumell, vocal i membre de la Junta directiva.
- 6.6 **Espai, nova seu social**
- 6.7 Jaume Azcona Cacho, president; Rosa Hernández, secretària i membre de la Junta directiva; Joan Solé, tresorer i membre de la Junta Directiva;
- 6.8 de la Junta directiva; Joan Solé, tresorer i membre de la Junta Directiva;
- 6.9 Anna Saumell, vocal i membre de la Junta directiva.
- 6.10 **Patologia dual, un nou repte dins l'Associació**
- 6.11 **Projecte Servei d'Atenció a les famílies amb problemàtica de Patologia**
- 6.12 **Dual**
- 6.13 Gemma Sala, psicòloga; Anna Saumell, vocal i membre de la Junta
- 6.14 directiva; Joan Miquel Camacho, vocal i membre de la Junta directiva;
- 6.15 Antònia Palacios, educadora social
- 6.16 **Sensibilització**
- 6.17 **Projecte Comunitats Educatives**
- 6.18 **Projecte Municipis de les comarques de La Segarra i de l'Urgell**
- 6.19 **Projecte Entitats sanitàries, socials, esportives i culturals**
- 6.20 Joan Miquel Camacho, vocal i membre de la Junta directiva; Anna
- 6.21 Saumell, vocal i membre de la Junta directiva; Marta Domènech,
- 6.22 ex-presidenta i membre de la Junta directiva; Teresa Ninot,
- 6.23 treballadora social; Montse Pont, ex-presidenta i membre de la
- 6.24 Junta directiva
- 6.25 **Voluntariat**
- Anna Saumell, vocal i membre de la Junta directiva; Antònia
- Palacios, educadora social; Susanna Martín, educadora social
- Atenció a les Famílies: Projecte S.A.F. i Projecte G.A.M. (Grup**
- d'Ajuda Mútua)**
- Rosa Hernández, secretària i membre de la Junta directiva
- Jaume Azcona, president
- Compta amb mi**
- Antònia Palacios, educadora social
- Projecte de Teràpia amb animals**
- Projecte de Reciclatge**
- Projecte de Cuina**

Projecte de Creativitat
Projecte de Música
Projecte d'Hort i jardí
Projecte d'Esport
Projecte de loga
Projecte d'Informàtica
Projecte de Lectura

Data d'inici i finalització del pla:

Inici: finals de Maig de 2021.

Finalització: Finals de desembre de 2026, revisable i/o prorrogable.

Lloc on es desenvoluparà el pla:

Seu d'ASMOS, (Associació de Salut Mental Ondara Sió), Centre d'Entitats de Tàrrrega, Ajuntaments, Biblioteques, Sales multi-funcions, Escoles i Instituts de les comarques de La Segarra i L'Urgell.



03 JUSTIFICACIÓ DEL PLA

El Pla està suficientment fonamentat amb una situació de partença, on mitjançant l'anàlisi de la realitat, fem un diagnòstic acurat. Per altra banda també tenim molt en compte les necessitats de les persones afectades per una problemàtica de salut mental i famílies.

Un Pla de Salut Mental que és :

- Flexible
- Obert
- Autònom
- Participatiu
- Autogestionat
- Interdisciplinari
- Motivador

ANÀLISI DE LA REALITAT – DAFO

Ens plantegem tirar endavant un projecte de l'envergadura del "Pla de Salut Mental Integral", som realistes i veiem en primer lloc quina és la realitat interna i externa de la nostra Associació.

A través de l'anàlisi intern i extern, l'associació pot arribar a millorar la seva gestió i el desenvolupament dels seus programes i projectes, així com el grau de compromís i implicació de les persones que en formen part.

El DAFO és una tècnica que es basa en una pluja d'idees en la que tot és benvingut encara que d'entrada no es comparteixin les idees i opinions. La intenció d'aquesta posada en comú és per a la detecció de totes les Debilitats, Amenaces, Fortaleses i Oportunitats de l'Associació i del Pla.

Positiu per a assolir l'objectiu

Negatiu per a assolir l'objectiu

ORIGEN INTERN

ATRIBUTS DE L'ASSOCIACIÓ

- Experiència 15 anys de funcionament.
- Tasca molt positiva socialment.
- Il·lusió per encetar nous programes.
- Associació en expansió.
- Herència beneficiari, any 2019.
- Ampliació horaris personal en plantilla existent.
- Pioners en l'atenció a famílies.

- Poc personal en plantilla.
- Voluntaris fent tasques de personal en plantilla.
- Manca de persones joves i de mitjana edat.
- Esperit emprenedor limitat.
- Poques activitats de lleure amb les persones afectades per algun trastorn mental
- Incertesa davant les despeses.

ORIGEN EXTERN

ATRIBUTS DE L'AMBIENT

- Intenció de dur a terme un programa sobre Patologia dual a les comarques de La Segarra i l'Urgell.
- Oportunitat de trobar un nou local social sense estrenar, a un molt bon preu.
- Xarxes socials com a expansió i publicitat.
- Possibilitat de fer xarxa amb altres entitats de la ciutat.
- Formacions gratuïtes amb la Coordinadora.
- Coordinació amb les entitats del territori.

- Dificultat de cooperació i coordinació amb d'altres associacions del mateix àmbit.
- Societat rural bastant tancada envers la salut mental.
- Incertesa davant la reducció de subvencions.
- Dificultat d'arribar a les famílies i persones afectades per trastorn mental.



ESTRATÈGIES A DESENVOLUPAR

✓ Transformar les debilitats en reptes.

Creem compromisos per tal de donar-nos a conèixer mitjançant les activitats programades dels diversos programes específics i també a través de les xarxes socials per a arribar a més persones interessades a formar part de l'Associació, en els seus diferents àmbits.

✓ Buscar estratègies per a evitar que les amenaces es converteixin en debilitats.

Establim criteris que ens permeten tenir i mantenir el nostre espai, amb la voluntat de crear sinèrgies i treball en xarxa.

Justifiquem el paper social de la nostra associació per tal que les administracions públiques i privades que subvencionen el nostre pla, ho vegin clar.

✓ Detectar mecanismes per a que les fortaleces generin oportunitats.

Generem processos i hàbits positius amb estratègies que ens permeten expansionar-nos a tots nivells, tant d'espais físics, com de plantilles, persones associades, persones voluntàries i activitats.

✓ Trobar estratègies per a que les oportunitats es converteixin en fortaleces.

Creem compromisos que són la base d'una expansió renovada del'Associació.



PERSONES DESTINATÀRIES

Les persones destinatàries formen part de la població de les comarques de La Segarra i L'Urgell, dins els següents àmbits:



Àmbit persones afectades per una problemàtica de salut mental

Són totes aquelles persones, que degut a patir algun tipus de patologia relacionada amb la salut mental, requereixen d'una atenció específica per part dels serveis de la nostra Associació i a la vegada en formen part activa dins d'algun programa, projecte o activitat de la mateixa.



Àmbit Famílies

Les famílies són acollides i ateses en els serveis de la nostra Associació, que disposa d'atenció psicològica i se'ls invita a formar part del G.A.M. o Grup D'Ajuda Mútua.



Àmbit Pobles

Dins el Programa Sensibilització, una de les tasques que l'Associació es proposa és arribar, no tan sols a les capitals de comarca, sinó també als pobles d'ambdues comarques, per tal de fer-los ser conscients de les inquietuds relacionades amb la salut mental.



Àmbit Entitats

Entitats sanitàries, socials, esportives i culturals, formen part del conjunt social que comporta una total integració de la persona amb problemes de salut mental, és per això que la nostra Associació compta amb la seva col·laboració i contacte.



Àmbit Persones associades

La recerca de persones associades per la recerca de persones associades per la nostra Associació forma part d'un dels 7 Programes. Creiem que és bo que no solament les persones afectades de trastorn mental o les seves famílies siguin associades, sinó que la nostra Associació arribi a totes aquelles persones amb inquietuds i ganes de ser solidàries amb entitats, que com la nostra, promociónen la integració i millora social.



Àmbit Entitats

Entitats sanitàries, socials, esportives i culturals, formen part del conjunt social que comporta una total integració de la persona amb problemes de salut mental, és per això que la nostra Associació compta amb la seva col·laboració i contacte.

04 UBICACIÓ I ZONA D'INFLUÈNCIA

El Servei de referència està localitzat a la seu d'ASMOS, Associació de Salut Mental Ondara-Sió, actualment situada al carrer Victòria, 18, properament a l'Avinguda La Segarra, 8 de Cervera i al Centre d'Entitats, carrer del Segle XX, n. 2 de Tàrraga.

Les accions i activitats que no es fan a la seu de l'Associació, es realitzen en els diferents espais que proporcionen els Centres Educatius i Entitats contactades de les diferents capitals de les comarques referenciades anteriorment i d'una selecció de pobles d'ambdues comarques.

05 OBJECTIUS

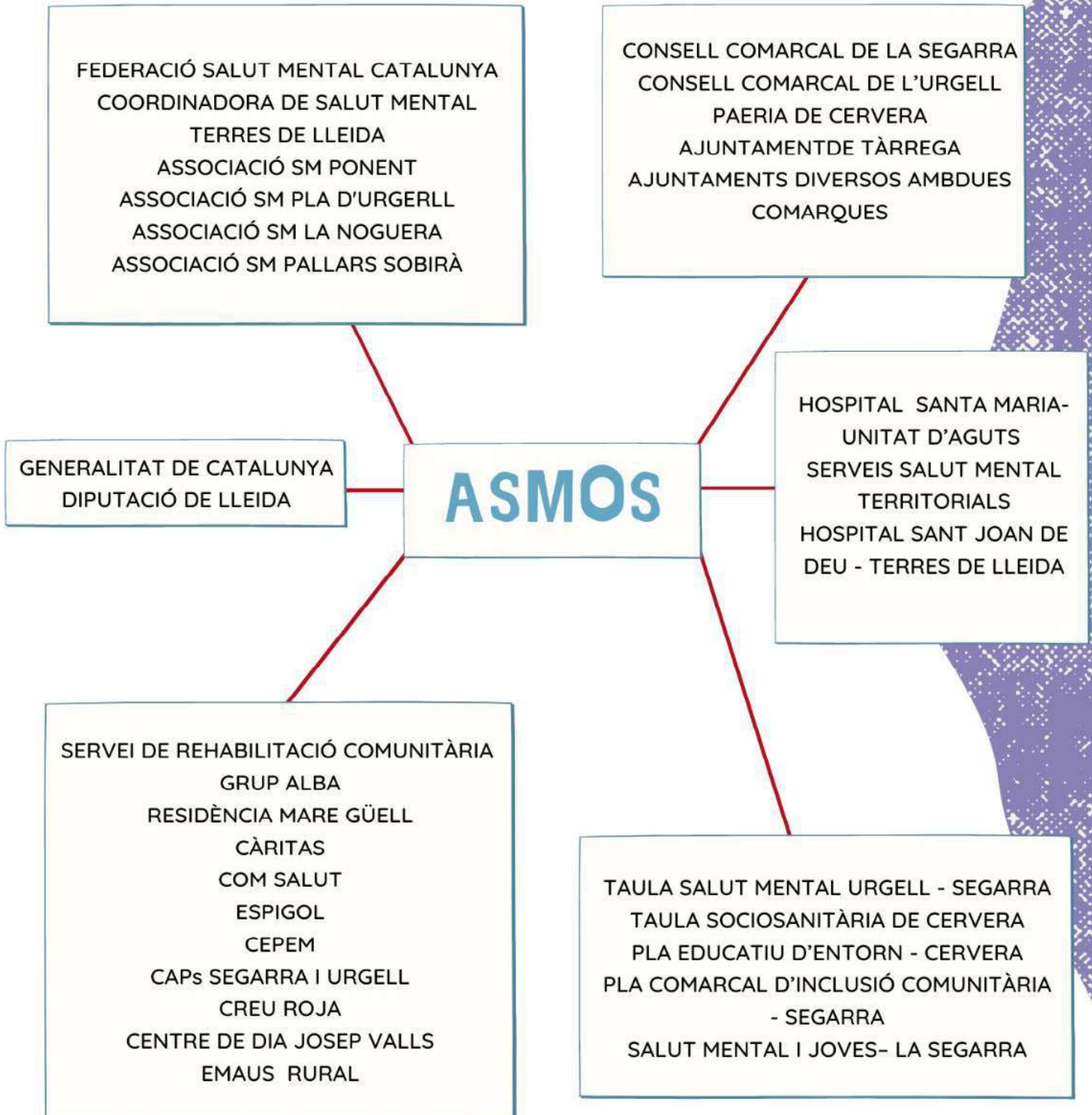
OBJECTIUS GENERALS

- Conscienciar sobre la problemàtica de la salut mental a diferents col·lectius i entitats, fomentant la integració i la transversalitat.
 - Ajudar a vèncer els prejudicis i l'estigma social per a una millor qualitat de vida de les persones amb problemàtica de salut mental
 - Facilitar estratègies de foment i preservació de la salut mental individual i comunitària.
 - Promocionar i donar a conèixer la nostra Associació i les activitats que desenvolupem en les comarques de La Segarra i de L'Urgell.
 - Establir lligams amb el col·lectiu de persones afectades per una problemàtica de salut mental i els seus familiars en les capitals de comarca i el món rural.
 - Millorar les relacions socials i de qualitat de vida de les persones amb una problemàtica de salut mental, mitjançant la participació en les activitats de l'Associació i de les nostres comunitats, de manera presencial o en xarxa.
 - Promocionar un Pla general amb 7 programes, tots ells diferents, però amb una característica comú: la millora integral del col·lectiu de persones amb problemes de salut mental, així com el de les seves famílies.
-

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Cada un dels set programes d'aquest Pla general, té els seus objectius específics. En aquest apartat trobem una mostra de cada un d'ells.
 - Incrementar el nombre de persones amb una problemàtica de salut mental, familiars, persones associades i voluntàries, mitjançant les xarxes socials i les diferents activitats de l'Associació.
 - Millorar els recursos econòmics de l'Associació amb idees innovadores.
 - Prevenir el deteriorament psicològic i cognitiu de les persones amb problemàtica de patologia dual.
 - Millorar la qualitat de vida de les persones amb problemàtica de patologia dual i potenciar la seva autonomia personal i social.
 - Buscar una nova seu social a la ciutat de Cervera, que permeti realitzar tota mena d'activitats amb uns espais físics més amplis i en més bones condicions que el lloc on actualment ens ubiquem.
 - Incorporar un espai de trobada per persones amb una problemàtica de salut mental de la nostra Associació, on compartir cafè, lectura, televisió, o simplement algun moment d'oci.
 - Organitzar contactes presencials i en xarxa amb les Comunitats Educatives de les escoles de primària, instituts de secundària, batxillerat i cicles formatius, així com amb la població general dels municipis de les comarques de La Segarra i l'Urgell.
 - Fomentar la participació de famílies i persones amb una problemàtica de salut mental en les diferents activitats de l'Associació.
 - Recuperar la figura de la persona voluntària mitjançant trobades amb les persones interessades en col·laborar.
 - Assignar diferents tasques a totes aquelles persones voluntàries de caràcter fixe.
 - Promocionar els Grups d'Ajuda Mútua (G.A.M.) entre tots els familiars de persones amb una problemàtica de salut mental.
 - Apoderar a totes les famílies amb alguna persona amb problemàtica de salut mental per fer front, tant als problemes derivats del trastorn, com als prejudicis i l'estigma.
 - Sensibilitzar en conductes i valors a la població de les comarques de La Segarra i l'Urgell, de manera presencial o en xarxa, mitjançant conferències, exposicions, etc.
 - Augmentar el nombre d'hores de dedicació d'algunes de les treballadores contractades de l'Associació.
 - Contractar més personal amb caràcter temporal o definitiu.
-

COL·LABORACIÓ **ASMOS** AMB LES ENTITATS DEL TERRITORI



06 PROGRAMES

PROGRAMA DE RECURSOS HUMANS I ECONÒMICS

PROJECTE D'ATENCIÓ I RECERCA DE PERSONES
AMB PROBLEMES DE SALUT MENTAL.

PROJECTE DE FORMACIÓ D'EQUIP TÈCNIC I
SINERGIA AMB ASSOCIATS I COL-LABORADORS.



PROJECTE DE SERVEI DE LLAR AMB SUPORT

Anna Saumell, vocal i membre de la Junta directiva

DESCRIPCIÓ GENERAL

Aquest Programa ens dona una visió clara de la situació actual de l'Associació i les mesures que cal implementar per poder avançar cap a un futur estable i expansiu, tant a nivell de recursos humans, com econòmics i tot això acompanyat d'uns bons mitjans publicitaris, per a incrementar, tant el nombre de persones amb una problemàtica de salut mental, com el de persones associades.

JUSTIFICACIÓ

Com ja ha quedat palès a la Descripció del Pla General, som una Associació en fase d'expansió i això implica una sèrie de particularitats amb un canvi de focalització.

PROGRAMA DE RECURSOS HUMANS I ECONÒMICS

Últimament hi ha un increment de feina notable a l'Associació i això implica la contractació a mitja jornada d'una persona que porta tota la part administrativa de l'Associació i allibera a la Treballadora Social, la qual dedica més temps a les tasques específiques del seu càrrec. Hi ha un nombre reduït de persones voluntàries actives

que ajuden regularment. La persona administrativa també es fa càrrec de la coordinació de la Taula de Salut Mental de les comarques de La Segarra i L'Urgell.

La psicòloga incrementa el número d'hores de dedicació per atendre totes les demandes d'assistència psicològica derivades de l'atenció personalitzada a les persones amb una problemàtica de salut mental i familiars dels mateixos.

També ens trobem que la Treballadora Social, que la definim com el pilar de l'Associació, solament disposa d'un contracte de mitja jornada i això vol dir molt poc temps per les tasques de coordinació de persones amb una problemàtica de salut mental, persones talleristes, psicòloga i educadora social, ja que és molt el treball burocràtic derivat dels programes que l'Associació porta a terme, el servei de "llar en suport", així com totes les qüestions de caire econòmic, l'assistència a reunions vàries, preparacions de material per les presentacions de l'Associació, i moltes altres tasques.

L'educadora social fa molt poques hores a l'Associació, encara que la seva tasca amb les persones amb problemàtica de salut mental és molt important, perquè es l'encarregada de motivar-los i fer-los el seguiment en el seu procés de recuperació de la problemàtica mental que els afecta.

Com a conseqüència, generem una gran quantitat de feina pel poc personal que tenim, i tot això, tenint en compte que ampliem horaris i contractem una nova persona per la part administrativa. Aquesta situació implica, doncs, que les persones voluntàries fem moltes tasques que les persones treballadores contractades no poden assumir i que de totes les maneres les tirem endavant.



PROJECTE D'ATENCIÓ I RECERCA DE PERSONES AMB PROBLEMES DE SALUT MENTA

L'Associació compta amb un nombre de persones afectades per una problemàtica de salut mental variable, de 18 a 25, sempre ampliable. N'hi ha que participen en diferents tallers que organitzem durant el curs acadèmic, però d'altres només utilitzen l'ajut psicològic que brindem, mitjançant les entrevistes personalitzades amb la psicòloga de l'Associació.

Hem de manifestar que ens agrada arribar i ajudar al màxim de persones amb problemes de salut mental i d'aquesta manera, incrementar el nombre de les mateixes i dels seus familiars a fi de que es beneficiïn de les activitats que organitzem.

Finalment creiem que hem de baixar el perfil d'edat de les persones amb problemàtica de salut mental, mitjançant el Programa de Sensibilització, que ens apropa a les escoles de primària, instituts de secundària i ensenyaments post-



obligatoris.



PROJECTE DE FORMACIÓ D'EQUIP TÈCNIC I SINERGIA AMB PERSONES ASSOCIADES VOLUNTÀRIES

Entenem que la formació de les treballadores al càrrec de l'Associació és imprescindible en els temps que vivim i es per aquest motiu que cada any, esperonem a tot l'equip tècnic, així com a les persones associades i voluntàries a formar-se i per tant, a estar al dia de tot allò, que posteriorment redundarà en l'Associació i per suposat en la millora de la qualitat dels serveis a les persones amb problemes de salut mental i als seus familiars.

El nombre de persones associades actualment és de 127. Estem contents que cada any a l'hora de convocar l'Assemblea General de socis aquest nombre d'associats no baixa, sinó que, o bé queda igual que l'any anterior, o s'incrementa lleument.

Hi ha persones associades de tres tipus:

- Un primer tipus és el que té interès per col·laborar amb associacions sense ànim de lucre i d'intervenció social, com la nostra. Aquest associat/da ha de saber que existim i estem segurs que hi ha molta gent, tant de La Segarra, com de L'Urgell que encara ens desconeix.
- Un segon tipus d'associat/da és el dels familiars de la persona amb problemàtica de salut mental. Els familiars, a vegades son els primers en contactar amb la nostra Associació, abans que la persona afectada; altres vegades, passa al revés, la persona afectada és derivada pels serveis mèdics i és la primera en arribar a l'Associació.
- El tercer tipus d'associat/da és la mateixa persona amb problemàtica de salut mental.

És convenient incrementar el nombre de persones associades per diferents motius. Un d'ells és que aquest augment és el reflex que la nostra Associació cada vegada és més coneguda i conseqüentment més familiars i més persones amb problemes de salut mental poden gaudir dels nostres serveis. Per altra banda, l'increment d'associats amb les seves quotes corresponents, malgrat que aquestes són molt baixes, comporta un augment dels nostres recursos econòmics.

PROJECTE DE SERVEI DE LLAR AMB SUPORT

L'Associació té un servei de "Llar en suport", autoritzat per la Generalitat amb quatre places disponibles, en el qual, de moment, hi viuen només dues persones.

Les persones que conviuen en aquesta llar són autònomes, és a dir, elles fan la neteja

de la llar, van a comprar, cuinen i s'encarreguen de fer totes les tasques que són necessàries per mantenir la llar en condicions. Són persones amb un grau moderat d'estabilitat emocional, encara que a vegades hi ha algun problema de convivència. Per tal que aquesta convivència sigui el més estable possible, les nostres tècniques, és a dir, la treballadora social, la psicòloga i educadora social, s'encarreguen de visitar-les assíduament, per mantenir una bona harmonia entre elles.

L'esforç que fa l'Associació per mantenir aquest servei, actualment quasi deficitari, és gran. Creiem que és molt necessària una oferta d'aquest tipus, especialment tenint en compte que avui en dia l'habitatge és tan car. La part burocràtica de l'administració, que és l'encarregada de derivar-nos persones amb problemes de salut mental per viure en aquesta llar, és molt lenta i poc resolutiva i creiem que és una llàstima que hi hagi dues places buides i que costi tant omplir i oferir una llar com la nostra a persones que en podrien gaudir.

OBJECTIUS

- Augmentar el nombre d'hores de dedicació d'algunes de les persones treballadores contractades.
- Ampliar i consolidar l'estructura de Recursos Humans i la professionalització de l'Associació.
- ✓ - Incrementar el nombre de persones amb problemàtica de salut mental.
- Incrementar el nombre de persones associades.
- Revisar la quota de les persones associades.
- Fer publicitat de l'Associació a les xarxes socials.

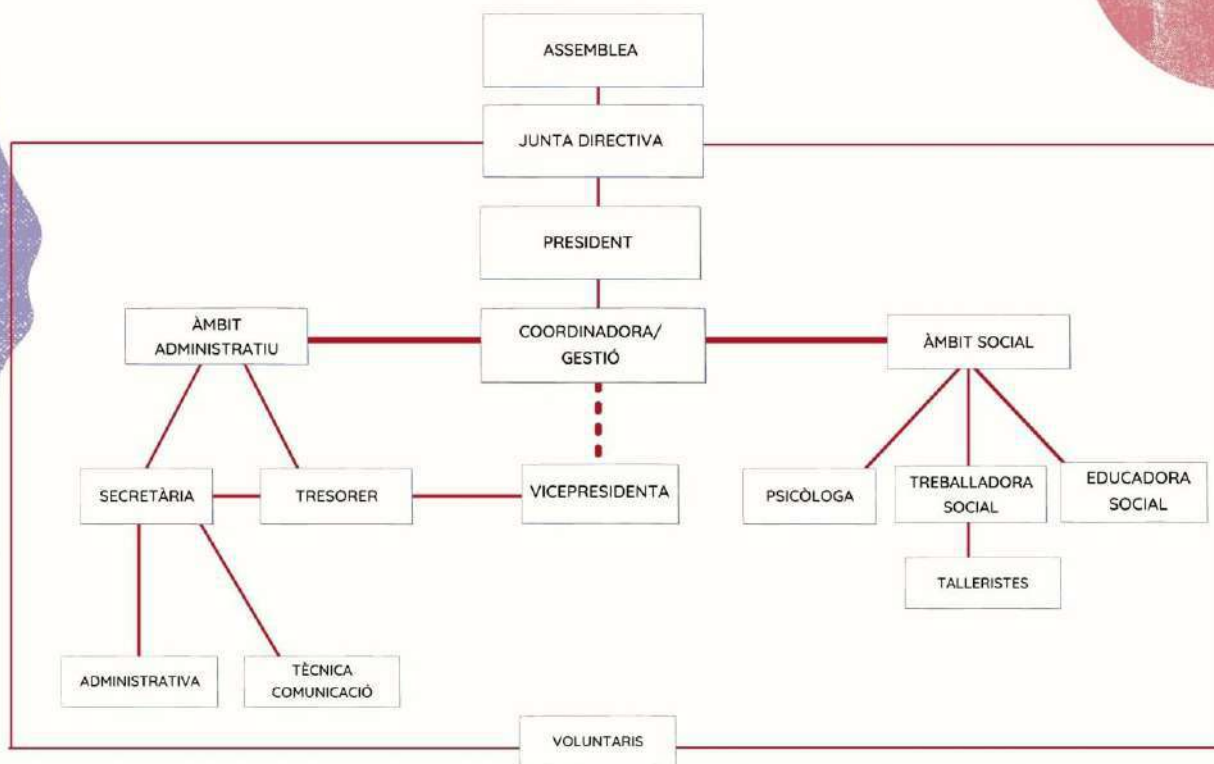
PERSONES DESTINATÀRIES

- Totes les persones treballadores contractades de l'Associació.
- ✓ - Totes les persones voluntàries i membres de la Junta directiva.
- Noves persones contractades en caràcter temporal i/o definitiu.
- Persones amb problemàtica de salut mental habituals i noves.
- Persones associades habituals i noves.

ACTIVITATS I TASQUES

- Modernització i actualització dels díptics i tríptics.
 - ✓ - Creació de díptics i tríptics de totes les activitats noves que desenvolupem.
 - Publicació periòdica de notícies de l'Associació a les diferents xarxes socials
-

ASMOS



FINANÇAMENT I PRESSUPOST

- Administrativa més Coordinadora Taula Salut Mental.
De 01-05-2018 al 31-01-2020 3 h. Setmanals
De 01-02-2020 al 30-04-2021 20 h. Setmanals
A partir de 01-05-2021 24 h. Setmanals.
Cost total mensual Associació _____ 1.124,10 €
- Psicòloga : Atenció psicològica familiars i usuaris.
De 01-07-2017 al 31-05-2021 12 h. Setmanals
A partir de 01-06-2021 20 h. Setmanals
Cost total mensual Associació _____ 1.301,58 €
- Treballadora Social: Acompanyament famílies i usuaris. Llar en suport, coordinació psicòloga, Educadora Social i Talleristes.
De 01-11-2011 al 31-05-2021 20 h. Setmanals
Cost total mensual Associació _____ 1.348,90 €
- Educadora Social: Seguiment Personal Usuaris. Actuació de Tallerista.
De 14-08-2017 al 04-10-2020 4 h. Setmanals
De 05-10-2020 al 31-08-2021 6 h. Setmanals
A partir de 01-09-2021 14 h. Setmanals
Cost total mensual Associació _____ 911,17 €

NOVA PLANTILLA

- Psicòloga en Patologia Dual
Subvenció _____ 1.000 €
 - Coordinadora Gestió Tècnica i Econòmica
20h. Setmanals
Cost total mensual Associació ----- €
 - Becari en Comunicació
40h. Setmanals _____ Subvencionat
-

PRESSUPOST DE LA LLAR AMB SUPORT	
CONCEPTES	PREU
Educadora Social	1.970 €
Seguretat Social	1.914 €
Assegurança	850 €
Lloguer	4.500 €
Aigua	350 €
Llum	640 €
Gas	1.300 €
Despeses diverses i manteniment	200 €
Telèfon	800 €
TOTAL	12.524 €

Aquest Programa es presenta, tant per separat, com conjuntament amb d'altres sis programes, dins el Pla General anomenat "Pla de Salut Mental Integral", a les següents institucions:

- La Caixa
- Coordinadora de les Terres de Ponent
- Diputació de Lleida
- Federació de Salut Mental Catalunya.

PROGRAMA ESPAI, NOVA SEU SOCIAL

Rosa Hernández, secretària i membre de la Junta directiva

Jaume Azcona, president

Joan Solé, tresorer i membre de la Junta directiva

Anna Saumell, vocal i membre de la Junta directiva

DESCRIPCIÓ GENERAL

Des de la fundació de l'Associació, la nostra seu social comença a tenir un espai al CAP de Cervera, passa després al Carrer Victòria número 8, al costat del ferrocarril. És una caseta de planta baixa i un primer pis, propietat de RENFE i que en el seu temps era un punt de "guarda agulles". Amb el pas dels anys RENFE deixa d'utilitzar aquest indret i aleshores és quan l'Ajuntament de Cervera es fa càrrec d'aquest immoble i el cedeix a diferents tipus d'Associacions de caràcter social. Per aquest indret hi passen Associacions com l'Associació d'Alzheimer, el Centre de Dia (SISI), el Casal de Joves, o ASMOS, l'Associació de Salut Mental Ondara-Sió.

La nostra Associació comparteix espai amb les anteriors Associacions mencionades, durant bastants anys, però les altres Associacions deixen aquest espai i busquen ubicacions diferents, segons les seves necessitats. A hores d'ara i des de fa uns pocs mesos és quan l'Associació disposa de tot l'espai de l'immoble, sense haver de compartir-lo. No obstant la millora, encara trobem que es tracta d'un espai reduït per acollir les diferents activitats que l'Associació realitza i en moltes ocasions, com per exemple en fer-se l'Assemblea General, un cop l'any, demanem al Consell Comarcal de la Segarra un espai diferent.

Rebem una herència de part d'un benefactor, i l'Associació es planteja la possible compra d'un nou local on ubicar la nova seu social, per tal de gaudir d'instal·lacions pròpies i de més espai per dur a terme les activitats que es deriven d'aquest Pla General.

JUSTIFICACIÓ

A continuació exposem quatre llistats d'arguments a favor de la compra d'una nova seu social per ASMOS (Associació de Salut Mental Ondara Sió). Són quatre locals junts, un al costat de l'altre, de manera que conformen quatre espais diferenciats, dins un mateix indret i amb una superfície total de 304 m².



PUNTS ESTRATÈGICS PER A L'ADQUISICIÓ D'UNA NOVA SEU PER ASMOS (ASSOCIACIÓ DE SALUT MENTAL ONDARA SIÓ)



CARACTERÍSTIQUES DE LA NOVA SEU SOCIAL

1. El preu és molt bo. Comparativa realitzada entre tots els locals vistos a Cervera, és la millor oferta.
2. És una oportunitat que no la tornarem a tenir. És una llàstima que la deixem perdre.
3. Consta de 4 locals diferenciats dins un mateix indret, amb una superfície total de 304 m², això vol dir que es poden fer activitats diverses, i es pot potenciar l'obertura a altres entitats de la ciutat interessades.
4. El fet d'interactuar amb diferents entitats, crea una relació (directa o indirecta) amb les nostres persones amb problemes de salut mental, les quals es poden relacionar amb gent d'altres províncies, i això redunda en la integració social d'aquests.
5. Local lluminós.
6. Són locals nous, amb noves instal·lacions, que no creen problemes de ser obsoletes i comportin canvis.
7. Tots els locals són nous i per estrenar.
8. Els locals estan en una planta baixa, accessibles per a tothom i sobre hi ha pisos, no teulada. No tenen problemes de goteres.
9. Tenim molt més espai del que ara disposem, per fer els tallers i d'altres activitats.
10. Té una terrassa gran, on es poden posar jardineres per fer hort i d'altres conreus. Les nostres persones amb problemes de salut mental poden gaudir d'una seu social per reunir-se, llegir, parlar, mirar revistes, prendre's un cafè o mirar la televisió.

UBICACIÓ



1. Està al costat de l'Antic Sindicat, ara recuperat per l'Ajuntament com a lloc per fer activitats de caràcter social.
 2. Està en un lloc residencial, per on s'expandeix la ciutat de Cervera.
 3. Està a 5 minuts, o menys del centre, passant pel pas subterrani, sota la via.
 4. És una ubicació que dóna més visibilitat a la nostra Associació i això comporta un augment de persones coneixedores de l'entitat, ja sigui persones amb problemes de salut mental, familiars, persones voluntàries o associades.
-



A QUI LI AGRADA TENIR UNA NOVA SEU SOCIAL?

1. Molts membres de la Junta tenen molta il·lusió per estrenar una nova seu social pròpia.
2. Moltes de les persones amb problemes de salut mental i familiars de l'Associació estan a favor d'una nova seu social.
3. Hi ha talleristes als quals els fa il·lusió disposar d'una nova seu social. Ex: La tallerista de ioga necessita disposar de més espai. A hores d'ara si li venen més persones al taller, no li caben.
4. A les treballadores contractades per l'Associació, els agrada disposar d'una nova seu social.
5. Tots els membres i associats poden gaudir-se d'instal·lacions beneficioses per la salut integral (física, emocional i mental).



ALTRES MOTIUS

1. Forma part del Pla General, el qual treballem i ens genera uns ingressos després de presentar-lo a diversos organismes.
2. Forma part de l'expansió de la nostra Associació.
3. Tenim el suport i l'ajut, en aquest àmbit, de part de la Coordinadora de les Terresde Lleida.
4. Donem moviment a un percentatge dels diners de l'herència (un 17% aprox.). El nostre benefactor estaria molt content de veure com utilitzem aquest 17% aprox. dels seus diners que tan generosament ens va deixar.
5. "Last, but not least", com diuen els anglesos; per últim, però no menys important, perquè ens MEREIXEM EL MILLOR, tots nosaltres, els que treballem per l'Associació i també tothom que se'n vinculi.

Total: 10+4+5+5= 24 Arguments a favor de la compra



QÜESTIONS A TENIR EN COMPTE

1- DESPESES

- ◆ Condicionament dels locals.
- ◆ Consums d'aigua, llum i neteja mensuals, que ara no tenim.

2- INGRESSOS

- ◆ Ingressos en forma de subvencions de diversos organismes. Lluitar sempre per rebre el màxim.
- ◆ Trobar maneres i generar noves idees per aconseguir fons propis.
- ◆ Es pot actualitzar la quota dels associats/des.



3- ACONSEGUIR MÉS PERSONES AMB PROBLEMES DE SALUT MENTAL, FAMILIARS, PERSONES ASSOCIADES I PERSONES VOLUNTÀRIES

4- ACABAR DE FER EL PLA DE VIABILITAT, UN COP TINGUEM EL PRESSUPOST DEL 2021

OBJECTIUS

- Activar la recerca i adquisició d'una nova seu social que contempla el disseny d'un centre multifuncional d'intervenció en l'àmbit rural per a persones amb problemàtica de salut mental i de suport als seus familiars.
- Tenir un lloc propi on persones amb una problemàtica de salut mental i familiars duguin a terme activitats i comparteixin moments i inquietuds.
- Actuar com un reductor de la incertesa, servint d'orientació en la presa de decisions
- Actuar de modificador de les realitats socials
- Crear un lloc de trobada comarcal dins un àmbit rural, per a persones amb problemes de salut mental no diagnosticades i aïllades en pobles.

ACORDS PRESOS FINS A DATA 1 DE MARÇ DE 2021

La Junta Directiva, en data 25 de gener de 2021, aprova amb 7 vots a favor, 3 abstencions i un vot en contra, comprar els quatre locals mencionats a la introducció d'aquest apartat. Els locals consten d'una superfície total de 304 m², ubicats a l'Av. La Segarra, 8 de la ciutat de Cervera, i amb un import total de 151.250 €, IVA inclòs. L'opinió majoritària és que l'import de la compra es considera molt avantatjós.

S'arriba a aquest acord per la majoria dels membres de la Junta per diferents motius, però la idea principal és que aquestes noves instal·lacions suposen un benefici i una millora per l'Associació i els seus beneficiaris, així com la comoditat i confortabilitat que suposa, especialment en moments com l'actual, en el qual hi ha moltes mesures restrictives a l'hora de dur a terme activitats, tallers, serveis, etc. La compra també ens permet ampliar el ventall de serveis i donar una més bona atenció i qualitat. La compra de la nova seu social, com hem fet abans esment, només comporta una despesa d'un 17% del total de l'herència rebuda.

PROGRAMA: PATOLOGIA DUAL, UN NOU REPTA DINS L'ASSOCIACIÓ

PROJECTE: SERVEI D'ATENCIÓ A LES FAMÍLIES AMB PROBLEMÀTICA DE PATOLOGIA DUAL.

Gemma Sala, psicòloga

Anna Saumell, vocal i membre de la Junta directiva

Joan Miquel Camacho, vocal i membre de la Junta directiva

Antònia Palacios, educadora social

DESCRIPCIÓ

Aquest programa persegueix el reconeixement de la Patologia Dual amb substància o sense i la creació d'un recurs específic per a les persones que pateixen aquesta combinació de problemes i pels seus familiars dins el nostre territori, que els trobem cada vegada amb més prevalença dins de la nostra societat. Amb la posada en marxa d'aquest recurs pretenem també la millora de la integració social i de la qualitat de vida d'aquest col·lectiu.

Aquest servei ofereix supervisió i atenció psicològica per a totes aquelles persones amb l'esmentada patologia i els familiars que ho necessitin.

El treball amb les famílies i referents és de vital importància, tant per salvaguardar les persones que sostenen i dotar-les d'habilitats i capacitats perquè ho facin, com per acompanyar i pal·liar sensacions de culpa, impotència, ràbia i frustracions, pel que fa a la cura dels seus éssers estimats. El treball consisteix a atendre les persones que pateixen aquests avençosi retrocessos, tant pel que fa a crisis en salut mental, com en recaigudes de consum de drogues o addiccions comportamentals i, en el mateix sentit, a donar suport al sistema en el qual es troba immersa la família, la parella i els referents vitals en el seu dia a dia.

L'accés a aquest servei és a través de les següents vies: Els CAP (Centre d'Atenció Primària), les Unitats de Salut Mental, els CAS (Centre d'Atenció i Seguiment), Serveis socials, El CRC (Centre de Rehabilitació Comunitària) i perpetició pròpia de la persona amb patologia dual o de la família.



JUSTIFICACIÓ

Les altes taxes de prevalença de Patologia Dual amb o sense substàncies orienten a afirmar que tots els programes dirigits a individus amb problemes de salut mental greu, s'organitzen com programes de Patologia Dual, ja que aquesta és la norma més que l'excepció.

La xarxa associativa Salut Mental Espanya es centra principalment en la intervenció comunitària de les persones amb problemes de salut mental, però no està aliena a la necessitat, cada vegada més gran, de realitzar una intervenció integral amb aquelles persones que també tenen addiccions amb substància o sense, especialment degut a la relació bidireccional de les dues situacions.

La Patologia Dual és una situació clínica d'una gran transcendència, no només per la creixent freqüència en la societat actual, sinó també per la necessitat de formació a professionals i la manca de recursos. L'atenció a les persones amb Patologia Dual és un desafiament pels professionals dels serveis i dispositius d'atenció en salut mental.

L'atenció a persones amb algun tipus de problemàtica de salut mental ha estat, i és, escassa. Això és degut al fet que es detecta una manca de recursos i d'assistència, i a la vegada també a una manca de suport, tant social com familiar, a causa de l'estigmatització de moltes problemàtiques de salut mental, manca d'assessorament i d'organismes públics i privats relacionats amb ella i que estan encaminats a la millora de les condicions físiques i mentals de les persones amb aquesta patologia dual, reduint així el seu índex d'exclusió social.



L'atenció d'aquest col·lectiu està dividida o en drogodependència o en les unitats de salut mental, ja que pertanyen a xarxes diferents.

A Catalunya, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, mitjançant la Subdirecció General de Drogodependències de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i el Pla de salut mental i addiccions coordina, planifica i planteja les directrius que segueix la XAD (Xarxa d'Atenció a les Drogodependències).



Els recursos de la Xarxa d'Atenció a les Drogodependències que disposem són:

Dins del CAS (Centre d'Atenció i seguiment a les Drogodependències)

- Centre de reducció de danys (Calor i cafè, Unitats mòbils, Treball de carrer i Espai de Venopunció assistida.)
- Comunitats terapèutiques.
- Centres d'integració social (Centre de Dia, Pisos terapèutics).
- Unitats hospitalàries de desintoxicació.
- Hospitals de Dia.
- Unitat de Crisi.
- Unitats de Patologia Dual.

Les Unitats de Patologia Dual són unitats d'ingrés hospitalari de curta estada per a persones diagnosticades amb problemes per abús i/o dependència de substàncies i problema de salut mental greu que, per les característiques clíniques que tenen, requereixen un tractament integral de dues patologies en un dispositiu únic.

La derivació es pot fer des d'un Centre d'Atenció a les Drogodependències(CAS), un Centre de Salut Mental (CSM) o altres unitats d'hospitalització.



QUÈ ÉS LA PATOLOGIA DUAL?

Parlem de patologia dual quan una persona pateix dues patologies alhora. Així doncs, tenen patologia dual les persones que pateixen un trastorn per ús de substàncies (TUS) o addiccions comportamentals i un altre tipus de patologia mental al mateix temps. Les addiccions, no només fan referència a les drogodependències, legals o no, sinó també a addiccions de tipus comportamental com la ludopatia, la vigorèxia, l'addicció a Internet, etc.(Szerman i Martínez-Raga, 2015).

És l'existència simultània d'una problemàtica de salut mental i d'un trastorn addictiu amb substància o sense.

Troblem tres hipòtesis sobre el desenvolupament de la patologia dual, basant-se en l'ordre d'aparició dels trastorns i la influència entre ells:

1. Les addiccions, amb substància o sense, són trastorns primaris que indueixen l'aparició d'una problemàtica de salut mental, principalment en aquells casos on hi ha una vulnerabilitat prèvia.
2. Teoria d'automedicació: Les substàncies s'utilitzen per pal·liar els símptomes psiquiàtrics existents. L'elecció de la droga no és un procediment a l'atzar, sinó que es basa en els efectes que té per alleujar els símptomes.
3. L'aparició d'ambdós trastorns es produeix a conseqüència de compartir els mateixos factors de risc (estrès, trets de personalitat, factors mediambientals).

Les problemàtiques de salut mentals de qualsevol tipus cursen, en més del 50%, amb usos problemàtics o addictius a substàncies.

No es tracta de dos trastorns diferents, sinó de diferents manifestacions clíniques que interactuen i es presenten segons circumstàncies individuals i mediambientals, de forma conjunta o seqüencial, indistintament de què es manifesti primer una o altra.

Algunes característiques associades a les persones amb Patologia Dual són:

- Existeix una alta concurrència entre la problemàtica de salut mental i el trastorn per abús de substàncies tòxiques.
 - Manca de consciència del trastorn. Dificultats per assumir i/o comunicar quetenen addiccions.
 - Solen identificar-se només amb un dels dos rols (addició o problemàtica de salut mental).
 - Acudeixen més als serveis d'urgències i requereixen més hospitalitzacions psiquiàtriques.
-

- “Porta equivocada”. Les persones amb Patologia Dual manifesten una sensació de no “encaixar” en els recursos existents.
- Alt índex de fracassos en les intervencions anteriors. Presenten major dificultat d’adherència al tractament i més possibilitats de recaigudes.
- Són persones més vulnerables a l’hora d’afrontar determinades dificultats, els factors estressants solen afectar-los greument.
- Existeixen més grans taxes d’atur i exclusió social.

Patologia Dual i Gènere:

En la dona, les addiccions (en aquest cas amb substància) més freqüents associades a la problemàtica de salut mental, són les relacionades amb el consum d’alcohol i els tranquil·litzants. En l’home, la cocaïna, heroïna i cànnabis.

Les dones amb patologia dual són més susceptibles davant la violència de gènere i pateixen més estigma i exclusió social. A més a més, tenen més complicacions per incorporar-se al mercat laboral i per conciliar la vida familiar. És més difícil que accedeixin als serveis d’atenció i es sotmetin a un abordatge terapèutic.

Patologia Dual i suïcidi:

El 40% de les persones amb patologia dual presenta idees suïcides.

L’ús de substàncies és un important factor de risc pel suïcidi.

Les persones que presenten un trastorn dual tenen un risc més gran de suïcidi que les persones que pateixen un sol trastorn, sigui per abús de substàncies o pel seu problema de salut mental.

Les persones amb patologia dual amb síndrome psicòtic crònic, trastorns depressius majors amb trastorns de personalitat i impulsivitat, són perfils propensos a presentar conductes suïcides

Patologia Dual i addiccions comportamentals o sense substància:

En l’actualitat, a les addiccions amb substàncies es sumen les conegudes com a addiccions comportamentals o sense substància. És a dir, aquelles que no corresponen a una dependència a substàncies com l’alcohol, cocaïna o altres drogues, sinó que comporten a altres tipus de conductes dependents vinculades a activitats quotidianes diverses, que escapen del control de la persona, que l’impedeixen portar una vida satisfactòria: joc, compres, internet, videojocs, etc.

Els problemes de salut mental que s’associen amb més gran prevalença a aquestes addiccions són: la fòbia social, el TDAH, el Trastorn Obsessiu Compulsiu, el trastorn de personalitat límit, la psicosis i altres conductes marcadament per la impulsivitat.

Entre totes les addiccions comportamentals, l’addicció al joc és la que cursa amb més freqüència amb altres problemes de salut mental.

Classificació de patrons addictius de conducta:

- Addiccions vinculades a la tecnologia de la comunicació (mòbil, internet)
- Addiccions internet (generalitzada i específica)
- Xarxes socials
- Apostes o jocs online
- Compra compulsiva online
- Joc patològic
- Videojocs
- Addiccions somàtiques (sexe, menjar, exercici físic)
- Addiccions de conductes socialment establertes (dependència emocional, compra compulsiva, dependència a grups de manipulació psicològica)
- Variants compulsives no addictives (Tanorèxia, vigorèxia, dependència al treball)
- Pornoaddicció.

DETECCIÓ I INTERVENCIÓ EN PATOLOGIA DUAL

Entenem la patologia dual com una situació diferent de la simple suma d'ambdós diagnòstics.

L'existència de dues patologies en una mateixa persona provoca importants dificultats per a la realització d'un diagnòstic encertat, bé sigui perquè un dels diagnòstics queda ocult o perquè els efectes de les substàncies s'interpreten com símptomes psicopatològics.

El consum encobert de drogues provoca un diagnòstic erroni. Existeixen indicadors que ens ajuden a detectar-lo en les persones amb problemàtica de salut mental.

Com ho detectem?



- Conductes poc coherents, que s'expressen com inhibicions.
- Respostes inadequades a les exigències de la vida diària, com donar excessiva importància davant situacions de poca transcendència o viceversa.
- Canvis sobtats de comportament, que els aparten del seu entorn més proper (distanciament del seu entorn)
- La intervenció terapèutica obté pocs resultats.
- Baixa eficàcia i compliment de la presa de medicació.

A més a més d'aquests indicadors, més associats a la intervenció, existeixen altres pistes que serveixen per identificar el consum de substàncies:

- Absentisme en el lloc de treball i problemes en les relacions laborals.
 - Alteracions oculars: irritació conjuntival, canvis de la mida de la pupil·la...
 - Descuidar la higiene personal.
 - Pèrdua o excés de gana.
 - Somnolència.
 - Hiperactivitat.
 - Abandonament d'activitats d'oci i temps lliure.
-

L'ideal és que la persona afectada tingui consciència d'ambdues patologies.

Quan es presenta una insuficient consciència d'un o ambdós trastorns, això repercuteix de manera directa a la seva participació i implicació del tractament, fent que el seu procés de recuperació sigui més lent.

Les persones amb patologia dual presenten repetitius fracassos en la seva recuperació, manca de motivació, derivació constant entre diferents dispositius, abandonament del tractament, etc.

Què podem fer?

- Afavorir l'adherència a la intervenció integral, fomentant la creació de vincles terapèutics estables, creant un clima de confiança.
- Propiciar l'acompanyament durant tot el procés de recuperació establint intervencions adaptades a cada situació, més que normes rígides.
- Dissenyar plans individualitzats d'intervenció, ajustats a les necessitats.
- Transmetre a les persones amb patologia dual que la intervenció integral és un procés a mig-llarg termini.
- Establir objectius terapèutics concrets, que es puguin assolir a curt termini, per evitar la frustració i afavorir la motivació.
- Promoure que la persona amb patologia dual assumeixi progressivament responsabilitats en el seu procés de canvi (apoderament).
- Explicar les conseqüències del consum de substàncies en el tractament, la possible interferència amb la medicació.



XARXES DE SUPORT EN LA PATOLOGIA DUAL

La intervenció potencia els factors de protecció, i atén a les necessitats i circumstàncies de la persona. Es consideren importants els models comunitaris i flexibles, que fomenten les diferents xarxes de suport.

En les xarxes de suport s'identifiquen una sèrie de necessitats.

FAMÍLIA I PERSONES PROPERES	PERSONES PROFESSIONALS	RECURSOS
<p>La família juga un paper essencial en la identificació de la patologia dual i la seva implicació activa en el tractament, contribueix a la recuperació i inclusió social. Determinades actituds de la família es constitueixen com a factors de protecció, però en alguna ocasió són de risc en la recuperació de les persones amb patologia dual.</p> <ul style="list-style-type: none">• Alleugerir la càrrega familiar: la sobrecàrrega genera cansament i desgasta les relacions. Les relacions conflictives dificulten el procés rehabilitador• Fomentar l'autonomia de la persona: la sobreprotecció permet que la persona assumeixi la seva pròpia responsabilitat.• Informació i formació en salut mental i addiccions.	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar la formació de persones professionals en patologia dual.• Disposar de figures de referència.• Canviar la percepció de que les persones amb patologia dual són casos de difícil abordatge.	<ul style="list-style-type: none">• Disposar de dispositius d'intervenció integrats.• Millorar la coordinació entre recursos.• Considerar els criteris d'exclusió existents per accedir a un determinat recurs.

Què podem fer?

- Involucrar a la família i entorn d'una manera activa i positiva en el procés d'intervenció, sempre que sigui possible i favorable.
- Oferir suport i formació a familiars per a que compreguin i executin el seu rol d'una forma eficaç.
- Potenciar la sensibilitat dels diferents perfils professionals a l'hora de detectar i intervenir en aquests casos.
- Afavorir la participació en la presa de decisions de la persona amb patologia dual, per a que sigui més responsable del seu propi procés.
- Per les entitats com la nostra, el tractament de casos relacionats amb la patologia dual suposa un abordatge complicat.

En moltes ocasions, aquesta intervenció està condicionada per diversos factors, com per exemple: estructura tècnica, recursos materials, objectius de l'entitat, recursos econòmics, etc., que interfereixen directament en la possibilitat de desenvolupar plenament un model de tractament integrat.

Tret d'aquestes dificultats, les entitats tenen la capacitat per desenvolupar activitats en diferents esferes de la societat, que possibilitin una intervenció que tracti la temàtica de les addiccions:

Activitats de sensibilització:
Informar a la societat en general sobre els problemes de salut mental i addiccions.

Activitats de prevenció:

- Hàbits de vida saludable
- Prevenció del consum
- Maneig de pressió social
 - Habilitats socials

Etc.



Tallers psicoeducatius per a les persones amb problemàtica de salut mental, sobre la relació entre el consum de substàncies i els problemes de salut mental.

Sessions psicoeducatives d'intervenció familiar (grups de suport mutu).



A continuació destaquem les recomanacions generals que tenim en compte les entitats que intervenim directament en casos de patologia dual.

Conèixer els recursos assistencials de la xarxa sanitària d'addiccions i patologia dual.

Afavorir la coordinació amb els recursos de la xarxa sanitària de tractament d'addiccions.

Establir protocols d'intervenció en casos de patologia dual.

Cuidar la relació terapèutica per afavorir l'adherència del tractament.

Evitar l'estil de confrontació.

El fi últim és aconseguir l'abstinència, però sempre des del model de reducció de danys.

Treball coordinat amb l'equip metge/psiquiatre, amb l'objectiu de valorar possibles canvis en el comportament i efectes secundaris que influeixen en el tractament.

Desenvolupar un pla d'intervenció individualitzat, aplicant tècniques motivacionals, en les que la persona és protagonista de la intervenció.

Intervenció familiar, fomentant així la seva col·laboració i suport, fonamental per la seva recuperació.

Intervenció grupal, grups de prevenció de recaigudes, control de pressió social, psicoeducació sobre les interaccions droga-psicofàrmac, etc.



BENEFICIARIS/ÀRIES

Persones amb una problemàtica de salut mental i trastorn addictiu, ja estabilitzat, amb o sense substància:



- Que per raó de la malaltia tenen dificultats de relació i d'integració comunitària i els hi resulta difícil vincular-se a activitats més normalitzades. Amb poca o nul·la xarxa relacional.
- Que presenten manca i desmotivació per realitzar activitats, manca d'iniciativa i amb dificultats per ocupar el temps lliure.
- Amb les capacitats necessàries per a gaudir i participar de la dinàmica i funcionament de l'Associació de Salut Mental Ondara Sió.
- Que mantinguin un nivell d'autonomia suficient i d'estabilitat clínica.
- Familiars de persones amb Patologia Dual.



UBICACIÓ I COBERTURA

El Servei està ubicat a la seu ASMOS (Associació de Salut Mental Ondara-Sió) situat al C/Victòria, 18 de Cervera i Centre d'Entitats a Tàrraga, situat al Carrer del Segle XX, número 2.

PROJECTE: SERVEI D' ATENCIÓ A LES FAMÍLIES AMB PROBLEMÀTICA DE PATOLOGIA DUAL

Objectius

OBJECTIUS GENERAL

Millorar la qualitat de vida de les persones que pateixen aquest trastorn i les seves famílies, amb la finalitat d'apoderar-les i així fer front, tant als problemes derivats del trastorn, com dels prejudicis i l'estigma.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Prevenir el deteriorament psicològic i cognitiu de les persones amb Patologia Dual i les seves famílies.
 - Potenciar l'autonomia personal i social.
 - Afavorir i donar suport a la integració en la comunitat.
 - Promoure un estil de vida saludable entre les persones amb Patologia Dual.
 - Realitzar programes d'Educació per la Salut.
 - Treballar la cohesió de grup mitjançant el desenvolupament d'activitats i Tallers.
 - Adquirir habilitats socials que es treballen d'una manera transversal i intrínseca en totes les activitats que es porten a terme dins el Servei i especialment en aquelles situacions que afavoreixen la integració en la comunitat.
 - Proporcionar una estructura, facilitar suport logístic i motivació per la realització i organització d'activitats d'oci, que donen resposta als interessos dels participants i que els posen en relació amb l'entorn i la comunitat.
-

FUNCIONS I ACTIVITATS

FUNCIONS DE LA PSICÒLOGA

1. Funcions amb les persones amb problemàtica de patologia dual:

- Participem en el procés d'acollida.
- Fem el seguiment individual de les incidències i l'adaptació amb les altres persones amb problemàtica de salut mental.
- Detectem els canvis en l'evolució del trastorn i derivem a la persona al centre de salut mental.
- Fem la valoració de les necessitats d'atenció de la persona des del punt de vista psicosocial, funcional i/o clínic.
- Ens coordinem amb els professionals de la xarxa de salut mental per aspectes psicològics de les persones amb problemes de salut mental.
- Donem suport a la persona i la fem participar en les decisions importants del seu procés.
- Atenem les situacions d'especial necessitat sobrevingudes.
- Participem en l'elaboració d'informes.
- Participem en les reunions interdisciplinàries de les treballadores del centre per poder fer el seguiment de les persones amb problemàtica de salut mental conjuntament.

2. Funcions en relació a la família, referent o representant tutelar.

- Realitzem entrevistes amb la família per tal d'avaluar i treballar les necessitats de la persona en relació amb la família
- Donem suport a la família.
- Informem i atenem a les famílies quan sigui oportú.

ACTIVITATS

Participem en diferents Tallers els objectius dels quals són:

- Rebre informació i formació sobre com afecten les drogues en el cervell i com interactuen en les persones afectades per una problemàtica de salut mental.
 - Reflexionar sobre les raons que porten a consumir, conseqüències de fer-ho.
 - Aprendre nous hàbits saludables que substitueixin el consum de substàncies.
 - Crear un espai per al millor coneixement d'un mateix que ajudi a ser més autònom i lliure.
 - Canviar hàbits relacionats amb el consum de substàncies, com ara millor control dels diners.
 - Treballar inseguretats, control dels pensaments negatius respecte a errors del passat o pors del futur.
 - Treballar confiança en un mateix, control dels impulsos...
-

SERVEI D'ATENCIÓ PSICOLÒGICA A LES FAMÍLIES

Proporcionar orientació i suport als familiars que s'ocupen quotidianament de la cura d'un familiar amb aquest tipus de trastorn.

Objectius

- Millorar l'evolució de la problemàtica de salut mental.
- Facilitar les pautes de cura més adequades per a la bona evolució i recuperació del trastorn.
- Abordar els problemes en la convivència i en les relacions familiars que esderiven del trastorn.

Aquest tractament s'aplica a grups de familiars o a famílies individuals. En funció de les característiques i necessitats específiques decada cas, s'inclou un sol familiar o varis.

Es treballa en 3 aspectes fonamentals:

- Informació de la malaltia i el seu tractament.
- Estratègies que afronten els problemes de la convivència quotidiana.
- Estratègies que gestionen l'impacte de la problemàtica de salut mental en els familiars i dinàmica familiar.

Fonamentalment, augmenten el benestar i la qualitat de vida dels familiars, al mateix temps fomenten la col·laboració de la família endiferents aspectes del tractament del trastorn.

- *Prestar ajuda per acceptar el trastorn.*
- *Modular la seva pròpia resposta emocional davant el trastorn.*
- *Conèixer i practicar les cures oportunes.*

Aquest tipus de programes redueixen el nombre de recaigudes i milloren l'evolució del trastorn. Els familiars que participen en aquests programes es senten més satisfets i amb menys sobrecàrrega que els que no els fan.

TALLER DE PSICOEDUCACIÓ

Es planteja com un mitjà que aconseguix que les persones amb problemàtica de patologia dual desenvolupin un estil de vida que promou la millor evolució possible de la problemàtica de salut mental.

L'evolució de la problemàtica de salut mental depèn de l'estil de vida que la persona desenvolupa, i els canvis en l'estil de vida depenen de la comprensió que té sobre el que li passa i les conseqüències que se'n deriven per la seva vida, de la cura de la seva salut.

Són sessions grupals d'educació sobre les característiques del trastorn i de l'aprenentatge de les habilitats socials necessàries per seguir millor el tractament (ex. per adquirir i prendre la medicació, millorar la comunicació amb els professionals de la salut...)

Objectius

- Involucrar activament a la persona afectada per la problemàtica de salut mental en la gestió del seu trastorn.
 - Incentivar a que la persona organitzi la seva agenda de tractament, basada en les seves pròpies necessitats i objectius.
 - Ensenyar a reconèixer els senyals de recaiguda i actuar davant d'ells, millorant la situació clínica.
 - Ensenyar estratègies d'afrontament de l'estrès, els símptomes persistents i els efectes secundaris de la medicació.
 - Ajudar a establir una rutina per la presa de la medicació, incorporant-la en els seus hàbits diaris.
 - Ensenyar a comunicar al psiquiatre/a les seves inquietuds, símptomes i tots els aspectes rellevants del trastorn, i estratègies per negociar el tractament amb el psiquiatre/a.
-

SERVEI DE SUPORT PSICOLÒGIC ALS BENEFICIARIS/ÀRIES

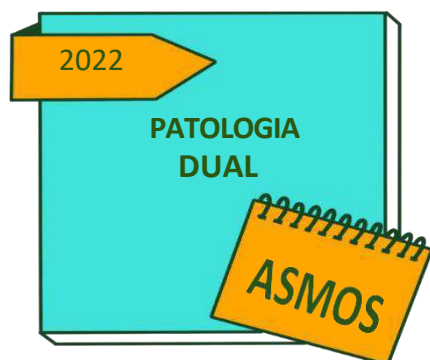
Atenció Psicològica Individualitzada

- Detecció de les necessitats.
- Espai d'escola activa.
- Suport emocional.
- Coordinació amb altres persones professionals de la xarxa de salut mental.
- Estratègies motivacionals i psicoeducació sobre l'addicció i estadis motivacionals.
- Teràpia individual cognitiva-conductual:

Identificació i prevenció d'estímuls i situacions que estan relacionats amb l'inici del consum (situacions de risc), aprenentatge de conductes incompatibles o alternatives al consum, entrenament en regulació emocional, estratègies per gestionar situacions de pressió de grup, ansietat, frustració, tècniques de control d'impulsos, reestructuració cognitiva de pensaments distorsionats, prevenció de recaigudes...

- Mindfulness
- Intervenció en suport social, entrenament en Habilitats Socials, suport familiar-parella, etc.

CALENDARI



El projecte es porta a terme l'any 2022 amb una perspectiva de 5 anys revisable i prorrogable.

RECURSOS

Recursos Humanos:

- Treballadora Social
- Dues Educadores Socials
- Psicòloga
- Administrativa
- Voluntaris

Recursos Materials:

- Ordinadors
- Impressores
- Material d'oficina
- Taules
- Cadires
- Canó i pantalla de projector
- Pissarra
- Mini biblioteca amb revistes, llibres, pel·lícules
- Equip musical
- Eines i recursos per realitzar els diferents Tallers.
- Xarxes socials: Facebook / Instagram.



METODOLOGIA

1. ACCÉS DE LES PERSONES AFECTADES PER LA PROBLEMÀTICA AL SERVEI DE L' ASSOCIACIÓ DE SALUT MENTAL ONDARA-SIÓ.

Una vegada rebuda la petició d'entrada al servei, es realitza una entrevista. En aquesta s'informa a la persona afectada per la problemàtica de salut mental, del funcionament del servei: Activitats, Tallers, horaris...

2. ADMISSIÓ : CONDICIONS

- Persona amb Patologia Dual amb o sense substància que per consideració mèdica o per un informe social es considera necessari accedir al servei. En el cas de ser voluntat de la persona, el centre decidirà si és convenient o no.
- Persona amb Patologia Dual d' entre 18 i 65 anys.
- Persona amb Patologia Dual resident a les comarques de La Segarra i L'Urgell.
- No estar en possessió de cap substància en el moment d'entrada del servei.
- Si és una persona amb problemes de drogodependència, haver estat en un Centre de Rehabilitació i estar estabilitzat.
- Familiars derivats del GAM.(Grup d'Ajuda Mútua).

3. ENTRADA AL SERVEI

- Fitxa d'identificació personal.
- Informe per part de la treballadora social del context familiar i social.

4. PROGRAMA D'ATENCIÓ INDIVIDUAL (PAI)

Cada persona atesa disposa d'un Programa d' Atenció Individual, dissenyat per l'equip interdisciplinari, explicat en un dossier en el qual es registren els informes, els objectius, les activitats i les avaluacions, que inclouen les àrees funcional, cognitiva, motora, emocional i de participació comunitària.

Després de tota la valoració l'equip (format per la treballadora social, educadora social i psicòloga) haurà de consensuar:

- **Objectius:** per millorar la qualitat de vida i el benestar de la persona, i que se senti feliç
 - **Activitats:** per millorar la qualitat de vida i el benestar de la persona.
 - **Seguiment:** cada tres mesos o sempre que hi hagi canvis.
 - **Avaluació:** anual
-

Consideracions per elaborar el PAI (pla d'atenció individual)

- És un pla que té en compte el punt de vista de la persona. Respon a
- les seves necessitats i voluntats
- Hi participa l'equip tècnic, sense exclusió.
- Utilitza un llenguatge clar i comprensible, i redactat en primera persona.
- Fa constar les preocupacions que té la persona en aquell moment.
- Els objectius i les activitats són molt concretes i consensuades entre l'equip i la persona. Preval el que vol la persona i no l'equip.
- Està sempre actualitzat, amb revisions/avaluacions anuals i un seguiment trimestral.

AVALUACIÓ

L'avaluació és un procés necessari per a qualsevol projecte. Permet comprovar el grau en què s'assoleixen els objectius, adquirir aprenentatges, tant a partir dels errors, com de les bones pràctiques, amb la finalitat de millorar la forma de dur a terme nous projectes en el futur i sobretot per conèixer el grau de qualitat que assolix el projecte.

Els impactes en la societat, en el barri, ciutat, o en els participants com a resultats de les accions que formen el projecte. Els impactes són canvis o transformacions que, gràcies al treball de la nostra associació, s'introdueixen en la societat o en l'entorn públic objectiu.

Per determinar si un projecte va per bon camí, és necessari comprovar regularment si manté el rumb cap als objectius formulats en la redacció del projecte. Aquesta comprovació es fa a través d'establir uns indicadors avaluatius que són extrets a partir dels instruments d'avaluació.

Els indicadors consisteixen en dades o un conjunt de dades que serveixen per proporcionar informació significativa del projecte. Permeten verificar-ne l'èxit en funció dels resultats esperats i així mesurar de forma objectiva el desenvolupament i els resultats d'un projecte per a la posterior avaluació i tenen en compte aquells aspectes que permeten adequar-lo i millorar-lo de cara al futur.

Exemples:

- Nombre d'assistents als Tallers i Activitats de l'Associació ASMOS
 - Les respostes obtingudes d'una entrevista
 - Qüestionari entregat a les persones amb problemàtica de salut mental
-

ELS INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ

S'entén per instruments d'avaluació aquelles fonts de verificació i mètodes de recollida que s'utilitzen per al seguiment del compliment, o no, dels resultats esperats. Són eines que permeten obtenir la informació necessària per avaluar. Perquè aquestes eines funcionin s'han de fixar alguns aspectes que determinin si es compleixen els objectius.

Exemple:

- Llista d'assistència als Tallers i Activitats d' ASMOS.
- Enquesta de valoració sobre diferents aspectes de l' 1 al 10 (Veure exemple a l' Annex).
- Entrevista.
- Qüestionaris.

PRESSUPOST DEL PROGRAMA PATOLOGIA DUAL ANUAL

CONCEPTES	PREU	HORES/SET	OBSERVACIONS
Psicòloga	5.796 €	6	
Treballadora Social	3.580 €	4	
Educadora	2.592 €	3	
Administrativa	937 €	2	
Cartells i Tríptics Informatius	120 €		
Material Oficina	60 €		
Formacions	600 €		
Conferències	1.200 €		
Despeses Comunes	400 €		
TOTAL :	15.285 €		

FINANÇAMENT I PRESSUPOST

Aquest Programa es presenta, tant per separat, com conjuntament ambd'altres sis programes, dins el Pla General anomenat: "Pla de Salut Mental Integral" , a les següents institucions:

- La Caixa
- Coordinadora de les Terres de Ponent
- Diputació de Lleida
- Consell Comarcal de la Segarra "Projecte Leader"
- Federació de Salut Mental de Catalunya



PROGRAMA SENSIBILITZACIÓ



PROJECTE MUNICIPIIS

DE LES COMARQUES DE
LA SEGARRA I L'URGELL



PROJECTE COMUNITATS EDUCATIVES



PROJECTE ENTITATS



SANITÀRIES, SOCIALS,
ESPORTIVES I CULTURALS



PROGRAMA SENSIBILITZACIÓ

Projecte: Comunitats Educatives

Projecte: Municipis de les comarques de la Segarra i L'Urgell

Projecte: Entitats sanitàries, socials, esportives i culturals.

Joan Miquel Camacho, vocal i membre de la Junta directiva

Anna Saumell, vocal i membre de la Junta directiva

Marta Domènech, ex-presidenta i membre de la Junta directiva,

Teresa Ninot, treballadora social

Montse Pont, ex-presidenta i membre de la Junta directiva

MOTIVACIÓ

Potenciar i preservar la Salut Mental és el gran repte que acompanya a la necessària restauració del seu deteriorament, quan aquest és presenta, i ho fem amb una perspectiva clarament comunitària, que desperti el coneixement de la realitat, la comprensió transversal sense estigma, i el reforçament dels mecanismes positius de preservació, potenciació i prevenció. Aquesta és la base argumental d'aquest programa.

JUSTIFICACIÓ

- Fomentem el coneixement de la Salut Mental en la nostra societat. El ritme de vida, els diferents impactes i l'evolució de les societats modernes (segons recents estudis, 1 de cada 4 persones experimenten algun problema de salut mental al llarg de la vida), així ho aconsellen.
- Des del CAP de Cervera es fa una diagnosi dins el programa COM-SALUT en la qual destaca com a tema prioritari els problemes de salut mental en joves i la problemàtica de consum de tòxics.
- Apressa realitzar accions per poder conscienciar a la població de la importància d'una detecció precoç de qualsevol disfunció mental.
- Les actituds personals positives i responsables envers la problemàtica de salut mental són decisives per un diagnòstic ràpid i també un bon acompanyament

- Les actituds dels diferents col·lectius de les Comunitats Educatives i d'altres Entitats són molt importants, ja que moltes conseqüències dels trastorns mentals es pal·lien si tenim una societat preparada per acollir la diversitat.
- Preservar la salut mental és un “must” o deure d'una societat madura i responsable.
- Aprenem a restaurar la salut mental sempre amb l'acompanyament social.
- Potenciem la salut mental en l'àmbit individual i col·lectiu, això és el que ens enforteix i fa de tots nosaltres una societat més saludable en l'àmbit de la salut mental.

MARC DE REFERÈNCIA

Aquest PROGRAMA forma part, de manera conjunta amb altres 6, del PLA GENERAL anomenat “Salut mental integral” d'ASMOS, pels propers 5 anys, prorrogable i/o revisable.

PERSONES DESTINATÀRIES

Les persones destinatàries formen part de la població de les comarques de La Segarra i L'Urgell, en els següents àmbits:



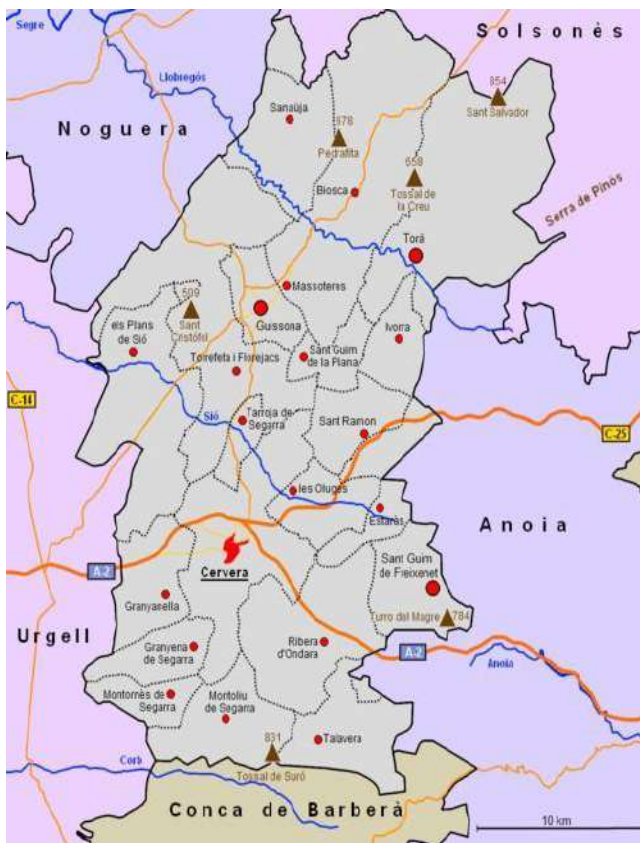
1. Comunitat educativa d'Escoles de Primària i Instituts de Secundària, Batxillerats i Cicles Formatius.
 - *Associacions de Mares i Pares d'alumnes, AMPES.*
 - *Professors i educadors.*
 - *Centre de Recursos Pedagògics*
 - *EAP (Equips d'Assessorament Psicopedagògic)*
2. Població general dels municipis d'ambdues comarques
3. Entitats Sanitàries, Socials, Esportives i Cultural

UBICACIÓ I COBERTURA

El Servei de referència està localitzat a la seu d'ASMOS, Associació de Salut Mental Ondara-Sió, actualment situada al carrer Victòria, 18 de Cervera i el Centre d'Entitats, situat al Carrer del Segle XX, número 2 de Tàrraga.

Les accions i activitats es realitzen en els espais que proporcionen els Centres Educatius i Entitats contactades de les diferents capitals de les comarques referenciades anteriorment i d'una selecció de pobles d'ambdues comarques.

Mapa amb la localització de les zones d'influència del programa



LA SEGARRA



L'URGELL

OBJECTIUS

OBJECTIUS GENERALS

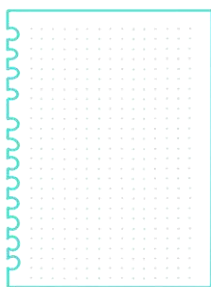
- Conscienciar sobre la salut mental i ajudar a vèncer els prejudicis i l'estigma social per a una millor qualitat de vida de les persones amb problemes de salut mental.
- Facilitar estratègies de foment i de prevenció de salut mental individual i comunitària
- Sensibilitzar a les persones de totes les edats, ètnies i condicions socials.
- Vetllar per arribar a les famílies i als diferents col·lectius educatius i culturals.
- Donar a conèixer l'Associació als diferents municipis de la Segarra i l'Urgell.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Realitzar contactes de preparació amb els responsables de cada Centre Educatiu, Associació i Ajuntament dels municipis a treballar.
- Fixar un màxim d'activitats a l'any, considerant un repartiment equitatiu per centres i comarques.
- Fer efectiva una presentació, on s'introdueixi ASMOS, Associació de Salut Mental Ondara Sió, els serveis de la mateixa i l'experiència d'un familiar o usuari en primera persona.
- Tenir disponibles per oferir, activitats tipus taller o seminari, realitzades per tècnics i professionals degudament formats, destinades a fomentar i enfortir l'estabilitat emocional i salut mental.
- Procurar una participació oberta de famílies i afectats en els diferents esdeveniments socials, culturals i esportius, que es desenvolupen en els nostres municipis i comunitats.
- Mantenir el programa i les seves accions concretes durant 5 anys, prorrogables de manera cíclica. Avaluable periòdicament i revisable sempre.

PROJECTES

SESSIONS DE PRESENTACIÓ DE L'ENTITAT I D'ACTIVITATS A OFERIR



- **Terçer trimestre de 2021**

Contactem amb les Escoles de Primària i els Instituts de Secundària de les comarques de La Segarra i L'Urgell.

- **Terçer trimestre 2021**

Elaborem un calendari d'actuacions pel curs acadèmic 2021/22.

→ PROJECTE "Comunitats Educatives"

- AMPES
- Centre de Recursos Pedagògics
- EAPS
- Equips directius

1R ANY	CERVERA	CEIP JAUME BALMES CEIP LES SAVINES CRP i EAP	CEIP JOSEP ARQUES TOTES LES AFA
1R ANY	CERVERA TÀRREGA	IES LA SEGARRA IES PEDROLO IES ARTS I OFICIS CRP i EAP	IES ANTONI TARROJA IES COSTAFREDA TOTES LES AFA
2N ANY	GUISSONA AGRAMUNT	INS GUISSONA INS RIBERA DEL SIÓ	
3R ANY	TÀRREGA	CEIP M. MERCÈ MARSAL ESCOLAPIS CEIP JACINT VERDAGUER	VEDRUNA

1. Presentació de l'Associació, repartiment opuscles i conferència.
2. Tallers psicoeducatius a les famílies.
Important: cartell divulgatiu per poder arribar a les famílies amb fills amb necessitats específiques
3. GAM (Grup d'Ajuda Mútua) d'Infanto-Juvenil

PRESSUPOST PROJECTE COMUNITATS EDUCATIVES	
CONCEPTES	TOTAL
TREBALLADORA SOCIAL	985,00 €
PSICÒLOGA	1.448,00 €
EDUCADORA	1.092,00 €
ADMINISTRATIVA	350,00 €
CONFERENCIANTS	800,00 €
CARTELLS I TRÍPTICS INFORMATIUS	75,00 €
WEB, ZOOM	100,00 €
MATERIAL TALLERS	20,00 €
EXPOSICIÓ MUNTATGE	40,00 €

EXPOSICIÓ MATERIAL	100,00 €
FORMACIONS	100,00 €
QUILOMETRATGE	75,00 €
TOTAL	5.185,00 €

→ **PROJECTE “Municipis de les comarques de La Segarra i l’Urgell”**

L’Associació realitza activitats de presentació i sensibilització als municipis de la Segarra i l’Urgell des de l’Any 2012, amb el suport de la Diputació de Lleida i Ajuntaments de les dues comarques.

DESCOBRIR LA SALUT MENTAL. 2012 - 2020				
POBLES	PRESENTACIÓ ASSOCIACIÓ	CONFERÈNCIA	CONFERÈNCIA I EXPOSICIÓ	TALLERS I FORMACIONS
SANT GUIM DE FREIXENET	2012		2017	
AGRAMUNT	2013	2014	2017	2019
CERVERA		2015, 2017	2015, 2016, 2017, 2018	
TÀRREGA		2013	2016, 2017, 2018	2014, 2018
TORÀ	2014		2019	
GUISSONA	2013	2014	2017, 2018	
BELLPUIG	2015		2017, 2018	
SANAÜJA	2018	2018		2019
ANGLESOLA	2018	2018		
VERDÚ	2019			

Activitats per realitzar en els propers anys als diferents municipis:

PROGRAMA DE SENSIBILITZACIÓ				
POBLES	PRESENTACIÓ ASSOCIACIÓ	CONFERÈNCIA	CONFERÈNCIA I EXPOSICIÓ	TALLERS I FORMACIONS
SANT GUIM DE FREIXENET				
AGRAMUNT				
CERVERA				2022
TÀRREGA				2023
TORÀ				

GUISSONA				
BELLPUIG				
SANAÜJA				
ANGLESOLA				
VERDÚ		2022		
TARROJA	2022			
LA FULIOLA	2022			
PLANS DE SIÓ	2023			

PRESSUPOST PROJECTE COMARQUES	
CONCEPTES	TOTAL
TREBALLADORA SOCIAL	1.100,00 €
PSICÒLOGA	847,00 €
EDUCADORA	900,00 €
ADMINISTRATIVA	350,00 €
CONFERENCIANTS	400,00 €
CARTELLS I TRÍPTICS INFORMATIUS	50,00 €
WEB, ZOOM	100,00 €
MATERIAL TALLERS	40,00 €
EXPOSICIÓ MUNTATGE	80,00 €
EXPOSICIÓ MATERIAL	100,00 €
FORMACIONS	400,00 €
QUILOMETRATGE	125,00 €
TOTAL	4.492,00 €

→ PROJECTE “Entitats sanitàries, socials, esportives i culturals”

Presentació de l'Associació

1r ANY	CAP CERVERA CAP AGRAMUNT	CAP TÀRREGA CAP BELLPUIG	CAP GUISSONA
2n ANY	ENTITATS SOCIALS	ENTITATS ESPORTIVES	
3r ANY	ENTITATS CULTURALS		

PRESSUPOST PROJECTE ENTITATS	
CONCEPTES	TOTAL
TREBALLADORA SOCIAL	600,00 €
PSICÒLOGA	600,00 €
EDUCADORA	600,00 €
ADMINISTRATIVA	237,00 €
CARTELLS I TRÍPTICS INFORMATIUS	25,00 €
WEB, ZOOM	80,00 €
EXPOSICIÓ MUNTATGE	30,00 €
EXPOSICIÓ MATERIAL	100,00 €
FORMACIONS	100,00 €
TOTAL	2.372,00 €

RECURSOS I TASQUES

Recursos humans

- Educadora Social, treballadora social i psicòloga: per contactar, preparar i coordinar el programa.
- Una persona administrativa
- Persones amb problemàtica de salut mental i familiars.
- Persones voluntàries
- Personal tècnic específic per sessions formatives.

Recursos materials

- Ordinador portàtil
- Impressora
- Material d'oficina
- Taules
- Cadires
- Canó i pantalla de projector
- Pissarra
- Eines i recursos per realitzar els diferents seminaris o tallers

METODOLOGIA

COMUNITAT EDUCATIVA

- Presentació Associació i repartiment de díptics.
- Conferència a càrrec d'una persona especialista en el tema
- Col·loqui
- Conclusions
- Tallers psicoeducatius
 - *Introducció*
 - *Exposició per part d'una persona especialista*
 - *Treball en equip*
 - *Conclusions*

PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA ALS MUNICIPIS DE LA SEGARRA I L'URGELL

- Presentació de l'Associació
 - *Introducció*
 - *Presentació de l'Associació amb format power point*
 - *Repartiment de díptics*
 - *Exposició d'un familiar o persona amb problemàtica de salut mental i en primera persona*

- *Torn obert de paraules*
- *Conclusions*
- Conferència
 - *Presentació de la persona ponent*
 - *Conferència*
 - *Torn obert de paraules*
 - *Conclusions*
- Tallers psicoeducatius
 - *Introducció*
 - *Exposició del tema a càrrec d'una persona especialista*
 - *Treball en equip*
 - *Conclusions*

PRESENTACIÓ A LES DIFERENTS ENTITATS SANITÀRIES, SOCIALS, ESPORTIVES I CULTURALS

- Introducció
- Presentació de l'Associació de Salut Mental Ondara Sió
- Torn obert de paraules
- Conclusions

AVALUACIÓ

- Del programa general anual:
 - Nombre de sessions informatives fetes/previstes
 - Nombre de tallers/seminaris fetes/previstes
 - Memòria anual
- De cada activitat:
 - Nombre d'assistents a cada activitat .
 - Enquesta de valoració de l' 1 al 10 (tallers/seminaris/conferències)
 - Recull de conclusions sessions informatives.

PRESSUPOST DE SENSIBILITZACIÓ ANUAL

PRESSUPOST PROGRAMA SENSIBILITZACIÓ	
CONCEPTES	TOTAL
TREBALLADORA SOCIAL	2.685 €
PSICÒLOGA	2.895 €
EDUCADORA	2.592 €
ADMINISTRATIVA	937 €
CONFERENCIANTS	1.200 €
CARTELLS I TRÍPTICS INFORMATIUS	150 €
WEB, ZOOM	280 €
MATERIAL TALLERS	60 €
EXPOSICIÓ MUNTATGE	150 €
EXPOSICIÓ MATERIAL	300 €
FORMACIONS	600 €
QUILOMETRATGE	200 €
TOTAL	12.049 €

FINANÇAMENT

- Sessions informatives a càrrec del propi programa, tenint en compte que alguna Entitat o Administració n'assumeixi el cost total o parcialment.
- Seminaris i Tallers. (considerem si pot assumir-se des del propi programa o de manera compartida amb l'Entitat i/o Associació en la que es realitzen les sessions).
- Considerem les hores a dedicar setmanals o mensuals i el cost total, tant de l'Educadora com de la Treballadora Social.
- Quantifiquem el cost per sessió de les persones Tècniques específiques per les sessions formatives.
- Tenim en compte el cost dels recursos materials.

PROGRAMA VOLUNTARIAT





1.- L'ENTITAT I LA NORMATIVA

1.1.- Missió i valors

L'Associació de Salut Mental Ondara-Sió, ASMOS, és una entitat privada sense ànim de lucre d'iniciativa social. Té com a objectiu oferir una atenció integral a totes les persones amb problemàtica de salut mental i els seus familiars, partint de les seves necessitats i els seus interessos i els de les seves famílies, amb la finalitat d'aconseguir el seu màxim desenvolupament humà i la seva màxima inclusió dins la societat, tal com es recull en els nostres estatuts. L'Associació es va constituir a Cervera, l'any 2006 i està inscrita al Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya, Departament de Justícia.

MISSIÓ:

La raó de ser de l'Associació és acompanyar a les persones amb problemàtica de salut mental i els seus familiars en la realització dels seus propòsits, oferint recursos i serveis de qualitat per a la seva integració social.

VISIÓ:

- Proporcionar informació, orientació i suport a les persones amb problemàtica de salut mental i als seus familiars.
- Promoure i vetllar pels drets socials i civils de les persones amb problemàtica de salut mental i dels seus familiars.
- Promocionar les activitats d'inserció, residencial, de lleure i altres que contribueixen al ple desenvolupament de les persones amb problemàtica de salut mental.
- Contribuir a la millora de l'assistència sanitària i social, de l'atenció i informació de les persones afectades i els seus familiars, i a la rehabilitació, integració i reinserció social i laboral de les persones amb problemàtica de salut mental.
- Contribuir a la normalització de la situació de les persones amb problemàtica de salut mental i dels seus familiars, i promoure la coordinació dels serveis en el seu àmbit territorial i de les entitats que intervenen.

VALORS:

Compromís social amb les persones amb problemàtica de salut mental i els seus familiars, tenint en compte les actituds que promouen la igualtat d'oportunitats, l'autonomia i el respecte.

La consciència social ens ha de permetre el desenvolupament d'un territori compromès amb les necessitats socials incentivant la cooperació i implicació de les entitats i la ciutadania per la plena inclusió. Som lluitadors i ens plantejem els reptes com a oportunitats per a créixer i impulsar nous projectes.

Exercim la nostra tasca amb el màxim rigor i competència vers les persones i l'entitat. Oferim serveis professionals i de qualitat, garantint la seva sostenibilitat. La participació, la transparència i la il·lusió defineixen la nostra manera de fer les coses i garanteix la millora continua. Som una organització que creu en la transformació social i en la possibilitat de construir un món millor.

1.2. - Funcions i objectius

La finalitat principal de l'Associació és la de millorar la qualitat de vida dels malalts i els seus familiars.

Els principals objectius i finalitats de l'entitat són:

- Detectar les necessitats en l'àmbit d'atenció comunitària de les persones amb trastorn mental, i els seus familiars, i crear projectes d'intervenció que facilitin el treball d'aquestes.
- Promoure la creació de serveis soci terapèutics i de treball per a persones amb problemes de salut mental, així com serveis d'orientació i suport als familiars.
- Possibilitar la creació de recursos que contribueixin a la millora de l'atenció del col·lectiu d'afectats per trastorns mentals, la rehabilitació, i si és possible la inserció social i laboral.
- Promoure i vetllar pels drets socials i civils de les persones amb malalties mentals i dels seus familiars.
- Aconseguir involucrar a les diferents institucions en la intervenció en projectes comunitaris adreçats a millorar la qualitat de vida de les persones afectades per problemes de salut mental, i la prevenció del trastorn.

- Sensibilitzar a la població en general sobre la realitat del trastorn mental, millorar el nivell de coneixement d'aquesta, i possibilitar l'evidència dels estereotips que pesen sobre ella.
- Promocionar les activitats d'inserció, residencial, de lleure i altres que contribueixen al ple desenvolupament del malalt mental.
- Treballar coordinadament amb la xarxa de salut mental, atenció primària de salut i serveis socials de la zona d'influència de l'associació.

1.3. - Marc Jurídic.

Des de 1996 existeix una Llei de Voluntariat d'àmbit estatal. Des d'una perspectiva general, aquestes normes legals entenen per voluntariat "el conjunt de persones que efectuen una prestació voluntària de serveis cívics o socials, sense compensació econòmica, dins del marc d'una organització estable i democràtica que comporti un compromís d'actuació a favor de la societat i la persona" (Llei 25/1991 Incavol/Catalunya).

Ara bé, a Catalunya, el 2015 va néixer la Llei 25/2015 del voluntariat i del foment de l'associacionisme i és la que, actualment, regula aquest exercici en les associacions.

L'**objecte i finalitat** d'aquesta llei és regular el model català de voluntariat, amb la finalitat de divulgar, fomentar, reconèixer i protegir l'associacionisme i el voluntariat i donar-los suport com a agents de transformació social, en el marc que estableix l'article 166.2 de l'Estatut d'autonomia, que reconeix a la Generalitat la competència exclusiva en aquesta matèria.

Aquesta llei **s'aplica** a entitats privades sense ànim de lucre amb programes de voluntariat i a les persones físiques que acompleixen activitats d'interès general i que es duen a terme exclusivament en el territori de Catalunya.

- **Definicions:**

- Persones Voluntàries:** persona física que, d'una manera lliure, sense contraprestació econòmica i d'acord amb la capacitat d'obrar que els reconeix l'ordenament jurídic, decideixen dedicar part de llur temps al servei dels altres o a interessos socials i col·lectius, participant en programes de voluntariat que duen a terme entitats sense ànim de lucre –amb les quals formalitzen un compromís que dóna origen als*

drets i deures que regula aquesta llei– o bé per mitjà de l'associacionisme i la participació en els diferents projectes que en aquest marc es puguin dur a terme.

- b. **Voluntariat:** conjunt d'accions i activitats d'interès general motivades per l'altruisme i la voluntat de transformació social que aconsegueixen persones físiques, denominades voluntaris, que participen en projectes en el marc d'una activitat associativa o bé en programes específics de voluntariat d'una entitat sense ànim de lucre.*
- c. **Associacionisme:** l'activitat d'implicació social sense ànim de lucre ni personal ni col·lectiu, basada en la participació col·lectiva i compromesa l'autoorganització, el voluntariat, la gestió democràtica i la voluntat de transformació social o personal.*
- d. **Entitat de voluntariat:** l'entitat privada sense ànim de lucre que aconsegueix activitats d'interès general, que ha decidit que la participació voluntària dels ciutadans és un valor imprescindible en la seva missió per a assolir les seves finalitats i que ha elaborat un programa de voluntariat que defineix i emmarca el valor i els espais de l'acció voluntària en l'entitat.*
- e. **Destinatari de l'acció voluntària:** les persones físiques, considerades individualment o integrades en grups, per a les quals l'acció voluntària comporta un benefici, la defensa de llurs drets, la millora de les condicions de vida o la satisfacció de llurs necessitats.*
- f. **Programa de voluntariat:** el document formal, aprovat per l'òrgan de govern d'una entitat de voluntariat, que recull sistemàticament i justificadament la voluntat de l'entitat d'organitzar una o més activitats d'interès general que complementin el compliment dels seus objectius o hi coadjuvin, amb la participació de voluntaris, com un valor afegit dins de l'organització.*

1.4. – Drets i deures

De les entitats:

• Drets

- a. Escollir lliurement el voluntariat segons la naturalesa i les característiques de la tasca que s'ha de dur a terme i d'acord amb les normes de funcionament intern i els programes que s'han de desenvolupar.*
- b. Demanar al voluntariat respecte pels valors i la missió de l'entitat.*
- c. Reclamar al voluntariat que dugui a terme la formació acordada per a poder aconseguir adequadament la seva tasca.*

d. Desvincular, justificadament, el voluntariat del programa de voluntariat en què participa si incorre en l'incompliment manifest del full de compromís.

• **Deures**

a. Disposar d'un pla de voluntariat o de participació que reculli els aspectes relatius a la gestió del voluntariat dins de l'entitat.

b. Disposar d'un pla de formació pel voluntariat de l'entitat en els quals es pugui identificar la formació que el voluntari necessita per a poder dur a terme la seva tasca a l'entitat i participar-hi.

c. Facilitar informació sobre la missió i l'estil de treball de l'entitat de voluntariat, a fi de garantir un encaix correcte entre les aspiracions de l'entitat i les del voluntariat.

d. Nomenar una persona com a responsable de la coordinació del voluntariat de l'entitat de voluntariat.

e. Formalitzar la vinculació amb el voluntariat per mitjà del full de compromís corresponent.

f. Proveir el voluntariat, en cas que sigui necessari, d'un element identificador en què consti, com a mínim, la seva condició de voluntari.

g. Mantenir, si escau, un registre en què constin inscrits el voluntariat de l'entitat de voluntariat, una descripció mínima de l'activitat que duen a terme i qualsevol dada que pugui facilitar la certificació.

h. Certificar, a petició del voluntariat, la seva participació i vinculació als programes de l'entitat de voluntariat, fent-hi constar les activitats i funcions dutes a terme, l'any de realització i el nombre d'hores dedicades, i també la formació feta i la durada.

i. Assegurar els riscos derivats de l'activitat que duu a terme el voluntariat i la responsabilitat civil de les accions esmentades, i assegurar també les mesures de seguretat i salut d'acord amb la normativa vigent.

j. Rescabalar el voluntariat, si així ho han acordat amb aquest, de les despeses que li pugui ocasionar l'acció voluntària.

k. Garantir l'exercici del voluntariat d'acord amb el que consta en el full de compromís i els drets que reconeix aquesta llei, i disposar d'elements facilitadors de l'atenció i el seguiment del voluntariat.

l. Complir els deures que s'estableixin per reglament en l'àmbit sectorial corresponent.

- m.* Adaptar les actuacions que han de fer el voluntariat, tenint en compte la situació personal o la dels altres actors del programa al qual estan vinculades.
- n.* Facilitar la participació del voluntariat en el disseny i l'execució dels programes d'acció voluntària que es vulguin desenvolupar.
- o.* Participar activament en els protocols i els mecanismes que s'estableixin per a combatre els maltractaments i posar-los en coneixement de les autoritats policials o judicials en cas que se'n detectin indicis.
- p.* En el cas de les entitats de menys de cent persones voluntàries, els deures a què fan referència les lletres a, b i h es poden delegar a les federacions respectives o a entitats de primer nivell, després d'haver-los acceptat, o els poden complir, coordinadament, amb diverses entitats o per mitjà de convenis amb les administracions públiques.

De les persones voluntàries:

• Drets:

- a.* Obtenir de l'entitat de voluntariat en què col·laboren informació sobre la missió, la finalitat i el funcionament de l'entitat, sobre el sentit i el desenvolupament de l'acció voluntària i sobre el paper i l'itinerari que tenen dins l'entitat, i també disposar d'informació de les activitats i dels mitjans i el suport per a poder acomplir-les convenientment.
- b.* Rebre la formació necessària per a l'acompliment de l'activitat, estar informats del disseny de l'itinerari formatiu en el marc del projecte que desenvolupen i poder participar-hi.
- c.* Ser tractats sense cap mena de discriminació i amb respecte per la seva condició i creences.
- d.* Formalitzar la vinculació amb l'entitat amb el full de compromís corresponent, d'acord amb l'article 7.
- e.* Disposar d'acreditació o identificació com a voluntaris.
- f.* Obtenir un certificat de la seva participació en els programes de les entitats de voluntariat, en el qual s'han de fer constar, com a mínim, la naturalesa de l'acció voluntària, el període i el total d'hores en què s'ha desenvolupat.

- g.* Tenir el reconeixement de l'experiència adquirida en tasques d'associacionisme i en programes de voluntariat per mitjà dels processos d'acreditació de competències adquirides per vies no formals, d'acord amb la normativa vigent.
- h.* Participar en l'elaboració, planificació, execució i avaluació dels programes i les activitats en què col·laborin, d'acord amb la naturalesa i la dinàmica interna de l'entitat.
- i.* Rebre informació sobre les condicions de seguretat, higiene i salut adequades a la naturalesa i les característiques de l'activitat voluntària, i complir la seva tasca en aquestes condicions.
- j.* Rebre cobertura d'una assegurança de riscos derivats de l'activitat que aconsegueixen com a voluntaris i dels danys que, involuntàriament, podrien causar a tercers per raó de la seva activitat.
- k.* Rescabalar-se, si així ho acorden amb l'entitat de voluntariat en què duen a terme l'acció voluntària, de les despeses que aquesta els pugui ocasionar.
- l.* Acordar lliurement les condicions i els possibles canvis de la seva acció voluntària, el compromís de les tasques definides conjuntament, la durada i l'horari i les responsabilitats de cadascú.
- m.* Desvincular-se de la tasca voluntària en el moment que ho considerin pertinent.
- n.* Els altres que els reconeix l'ordenament jurídic.

• **Deures**

- a.* Cooperar en la consecució dels objectius de l'entitat o dels programes en què participen per al compliment dels compromisos adquirits dins de l'entitat, i participar activament en els espais i mitjans que l'entitat ha previst per a fer efectiu un treball coordinat en els programes.
- b.* Participar activament en la formació acordada amb l'entitat de voluntariat per a l'acompliment de la tasca.

- c.* Acomplir l'activitat en què participen amb responsabilitat, diligència i competència, i respectar les normes internes de funcionament de l'entitat de voluntariat.
- d.* Observar les mesures de seguretat i salut que estableixen les lleis.
- e.* Rebutjar tota contraprestació econòmica o material que els ofereixin els destinataris o tercers per la seva actuació, llevat dels diners de butxaca i d'altres conceptes similars pel que fa als programes de voluntariat internacional.
- f.* Respectar els drets i la dignitat dels destinataris de l'acció voluntària i dels altres voluntaris amb els quals col·laborin.
- g.* Mantenir la confidencialitat de les informacions rebudes i conegudes en l'acompliment de la seva activitat.
- h.* Notificar a l'entitat de voluntariat la seva renúncia amb l'antelació suficient, per tal que es puguin adoptar les mesures necessàries per a evitar perjudicis en l'activitat on participen.

De les persones destinatàries de l'acció voluntària

- **Drets:**
 - a.* Rebre una acció voluntària que respecti llur dignitat i intimitat personal i familiar i llurs conviccions polítiques, religioses o de qualsevol mena, evitant tota discriminació.
 - b.* Disposar d'informació actualitzada sobre els programes de les actuacions que els afecten, prèviament i en qualsevol fase del procés.
 - c.* Aconseguir la intervenció dels responsables de les entitats d'acció voluntària en el supòsit que sorgeixin conflictes amb la persona voluntària.
 - d.* Sol·licitar i obtenir la substitució de la persona voluntària assignada si existeixen causes que ho justifiquen, o bé prescindir de l'acció voluntària sota llur responsabilitat.
 - e.* Participar activament en l'avaluació dels programes de voluntariat de què han estat beneficiaris.
- **Deures**
 - a.* Col·laborar, sempre que sigui possible, amb la persona voluntària, respectant-la i facilitant-li la feina.

- b.* No oferir contraprestacions, monetàries o en espècie, a la persona voluntària per l'acció que han dut a terme.
- c.* Notificar amb suficient antelació a l'entitat que es vol prescindir del programa d'acció voluntària.
- d.* No exigir a la persona voluntària actuacions que no corresponen a la naturalesa de l'acció voluntària.

2.- FINALITAT DEL VOLUNTARIAT A L'ENTITAT

- **Perquè es necessiten voluntaris i voluntàries a l'entitat?**

Des de la fundació de l'Associació l'any 2006, el programa de voluntariat forma una part molt activa i important de l'Associació, ja que el fet de gaudir de pocs recursos econòmics i poca gent en plantilla ens fa buscar recursos humans que, sense suposar cap càrrega econòmica, ens ajudin a tirar endavant moltes de les activitats de l'Associació.

L'Associació compta doncs, amb un ventall de voluntaris que procurem cuidar i potenciar sempre. En els darrers temps i especialment a partir de la pandèmia, ens trobem que perdem una mica d'aquella connexió i, per tant, volem tornar a sentir aquella col·laboració estreta i saber exactament el nombre de gent amb la qual comptem i quines tasques poden desenvolupar.

Promocionar la nostra Associació mitjançant les xarxes socials, com ara Facebook o Instagram, ens pot ajudar a augmentar el nostre abast i la nostra visibilitat, de manera que això pot repercutir de manera positiva en l'increment de més persones voluntàries, entre altres.

- **Tasques o funcions de les persones voluntàries al si de l'entitat**

El perfil de la persona voluntària que fa tasques amb les persones afectades de malaltia mental no és únic o singular, ja que en una Associació del nostre tipus trobem moltes menes d'ajut que una persona voluntària pot proporcionar. Les diverses tasques en les quals poden participar principalment són les següents:

- Tasques d'organització d'un taller i pràctica posterior amb un grup de persones afectades per algun trastorn mental.
- Tasques d'acompanyament a un grup petit o una sola persona, com per exemple sortir a passejar.
- Tasques d'acompanyament a una persona, utilitzant vehicle propi. Exemple: acompanyar-lo al metge a Lleida o Barcelona.
- Tasques d'acompanyament a un grup de persones en desplaçament amb transport públic. Exemple: El dia Mundial de la Salut Mental.
- Tasques de recollida de persones als pobles del voltant de Cervera, amb vehicle propi.
- Tasques d'ajut en el pis "llar amb suport". Arreglar algun desperfecte lleu, retirar algun moble, etc.
- Tasques d'ajut i col·laboració en exposicions o xerrades que l'Associació organitza.
- Tasques d'ajut de caràcter administratiu en l'oficina.
- Tasques d'ajut específic en un dia puntual. Alguna celebració, acte de cloenda de final de curs, etc.

3.- CAPTACIÓ DE LES PERSONES VOLUNTÀRIES

3.1.- Definició del perfil i la demanda

Generalment, el perfil d'una persona voluntària, en relació amb les persones amb problemàtica de salut mental i tenint en compte les tasques i necessitats de la nostra a, ha de comptar amb una sèrie de característiques:

- Habilitat per connectar amb les persones i capacitat per comprendre la complexitat que té en el grup.
- Ser flexible, tolerant i capaç d'implicar i animar als altres.
- Ser empàtic. És a dir, capacitat de posar-se al lloc de l'altre.
- Tenir una personalitat madura i equilibrada. Es necessita especialment maduresa emocional per resoldre els problemes i conflictes.

- Estar motivat i saber motivar als altres.
- Tenir clar que el respecte i la confiança mútua constitueixen la base del necessari equilibri de les relacions entre les persones del grup, mentre que la desconfiança, el favoritisme d'unes persones sobre altres i la falta de respecte, destrueixen qualsevol possibilitat de relació autèntica i a la llarga, destrueixen el grup.
- Saber escoltar, que és molt més que sentir, i no interrompre. Saber escoltar per comprendre el que li passa a l'altra persona, i fer-ho previ a manifestar l'acord o desacord amb ella.
- Saber propiciar acords i consensos. El consens implica l'acceptació que hi ha diferències. No sempre cal estar d'acord, però sempre tots els membres del grup tenen l'oportunitat de dir el que pensen i ser capaços de cedir en alguna cosa pel bé del grup.
- Saber gestionar els conflictes que sorgeixen en qualsevol moment.
- Tenir capacitat d'exercir de persona "mediador/a".
- Mostrar interès per les persones del grup i fomentar la participació.
- Sentir-se com un més, no per damunt ni superior als altres.
- Ser capaç de mantenir l'equilibri necessari per no controlar-ho tot, que suposa marginar o fer inútil la participació dels altres, però manté ferma la direcció del grup.
- Ser atent i servicial, però no paternalista.
- Tenir sentit de la responsabilitat.
- Ser discret i respectuós amb els altres.
- Tenir una actitud solidària.
- Ser constant

En resum; ajudar a fer que el grup funcioni en el seu conjunt, orientar, motivar, acompanyar i unir als seus membres; coordinar el grup, ajudar a aconseguir els seus objectius, eliminar tensions i procurar crear un clima de confiança, fomentar el bon ambient, l'humor i un clima d'acceptació i tolerància, tenint en compte el compliment de les normes de funcionament del grup (normes que són conegudes i acceptades per tothom i que serveixen per eliminar por i inseguretats, i atenuen o eviten conflictes i afavoreixen la unitat interna del grup), procurar que totes les persones tinguin el seu espai dins el grup, que puguin participar i expressar-se, perquè és la millor forma d'eliminar tensions i frustracions, resoldre conflictes que puguin sorgir, i afavorir la cohesió del grup:

procurar que existeixi una autèntica comunicació entre tots i un esperit de col·laboració, que no de competència ni enfrontament, i mantenir sempre un clima de respecte entre totes les persones.

Una manera de concentrar les dades i poder tenir clar les característiques claus o necessàries de la persona voluntària per als diferents projectes és creant un model com el següent:

TITOL DEL PROGRAMA	Descripció del programa			
	Tasca de l'acció			
	Horari			
	Dedicació mínima			
	Perfil persona voluntària	Edat:		
		Estudis:		
		Idiomes:		
		Coneixements informàtics:		
		Altres aptituds:		
	Dades personals (nom, cognom i telèfon de contacte)			

Actualment comptem amb suficients voluntaris, però en cas de necessitar major participació i més voluntaris, faríem un estudi de noves estratègies per valorar on fer-ne difusió, si mitjançant la pàgina web o les xarxes d'ASMOS, o en pàgines externes.

4.- ACOLLIDA I COMPROMÍS

4.1.- Coordinació de voluntariat

La treballadora social és la persona que es fa càrrec de la tasca de coordinació de les persones voluntàries, tot i que aquests s'introdueixen i es reuneixen amb la Junta Directiva per tal de conèixer l'associació i les persones que en formen part. Mitjançant la inscripció com a voluntari, es coneixen els interessos d'aquests, de manera que la implicació en els diversos programes es fa a partir d'això.

4.2.- Full de compromís, registre, identificació i assegurança.

La incorporació de les persones voluntàries als programes de voluntariat es formalitza per escrit, per mitjà del full de compromís, que conté el caràcter voluntari i altruista de la relació, i en el qual es redacta les funcions i tasques que es duran a terme, formalitzant així com el compromís de rescabament de les despeses assumides pel voluntari, la formació fixada com a necessària per l'entitat i l'existència d'una assegurança per al voluntari d'acord amb el que estableix l'article 8.j.

En el cas dels menors d'edat, els pares o tutors legals han de signar el full de compromís, sempre que els programes d'acció voluntària s'adaptin a les característiques i edat dels menors, respectant-ne en tot moment la voluntat.

L'assegurança dels voluntaris, a la nostra Associació, es du a terme amb l'entitat Caixa Bank, ja que ofereix una cobertura tant dins els espais de l'associació com al carrer en el moment de realitzar les tasques de voluntariat o activitats organitzades per ASMOS.

5.- FORMACIÓ

Cada any s'ofereixen als voluntaris formacions que es realitzen seguint el pla de Salut Mental Catalunya i en col·laboració amb la Coordinadora de Salut Mental de les Terres de Lleida.

6.- BENVINGUDA DEL VOLUNTARI/A

Manual d'acollida adjunt als annexos del pla de voluntariat.

7.- SEGUIMENT I AVALUACIÓ

La iniciativa planteja organitzar una trobada cada final de curs entre totes les persones voluntàries i membres de la Junta directiva per fer una posada en comú del resultat i el funcionament de les diferents accions i tasques assignades als voluntaris, per tal d'extreure'n conclusions i poder potenciar les activitats i qüestions que no han tingut problemes, i millorar els aspectes que hagin mostrat alguna mancança al llarg del curs, així com exposar propostes de canvis o nous projectes.

La calendarització de les accions voluntàries sempre és realitza tenint en compte les situacions personals i familiars dels voluntaris, de manera que es dona flexibilitat.

8.- DESVINCULACIÓ

Registre de baixa o desvinculació del voluntariat mitjançant l'apartat inclòs en la carta de compromís annexada que es facilita als voluntaris.

9.- ANNEXOS: FITXA DEL VOLUNTARIAT, CARTA COMPROMÍS, MANUAL D'ACOLLIDA.



FITXA VOLUNTARIAT SOCIAL

DATA:

Nom i Cognoms.....
DNI.....Data de naixement.....
Adreça.....
Codi postal..... Ciutat o poble.....
Telèfon fixe / mòbil
e-mail.....
Professió / estudis.....

Activitat actual

Estudiant En actiu Aturat Jubilat

Feines de la llar

Feina actual:

Estudis

Sense Estudis ESO (16a) Batxillerat (18a) Cicles Formatius

Diplomatura Llicenciatura

Estudis universitaris (Especificar estudis)

Motius per voler ser voluntari

Disponibilitat de temps

Dilluns.	Dimarts.	Dimecres.	Dijous.	Divendres.	Dissabte.
<input type="checkbox"/> Matí.	<input type="checkbox"/> Matí	<input type="checkbox"/> Matí.	<input type="checkbox"/> Matí.	<input type="checkbox"/> Matí.	<input type="checkbox"/> Matí.
<input type="checkbox"/> Tarda	<input type="checkbox"/> Tarda	<input type="checkbox"/> Tarda	<input type="checkbox"/> Tarda	<input type="checkbox"/> Tarda	<input type="checkbox"/> Tarda.

Diumenge matí Diumenge tarda. Sense hora fixe, ni dia.

ESTIU : Juliol Agost

Habilitats i coneixements

Quina formació com a voluntari tens?

Cursets (especificar).....

Habilitats musicals H. manuals H. sastreria H. cuina

H. informàtica H. idiomes Altres (especificar).....

Tens carnet de conduir? Sí No

En cas de tenir cotxe propi. Pots fer algun servei amb el teu cotxe? Sí No

La capacitat del teu cotxe es per a persones

Altres informacions

On has conegut l'associació?.....

Has realitzat alguna tasca de voluntariat? Sí No

Realitzes actualment alguna tasca com a voluntari? Sí No

A quina entitat estàs realitzant la teva tasca com a voluntari?.....

Quina tasca estàs realitzant?.....



FITXA VOLUNTARIAT SOCIAL

Assignaci6 d'un servei

Data inici/...../..... Horari setmanal (dies / hores).....

Localitat / /

Projecte.....

Estic d'acord a col·laborar gratuïta i desinteressadament segons els criteris de la instituci6
Signatura:

Data _____

PROTECCI6 DE DADES DE CARÀCTER PERSONAL

L'Associaci6 Salut Mental Ondara Si6 tractem la informaci6 que ens facilita amb la finalitat de poder dur a terme la nostra activitat d'acord al Reglament (UE) 2016/679 del Parlament europeu i del Consell de 27 d'abril de 2016 i la Llei Orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de Protecci6 de Dades Personals. L'Associaci6 de Salut Mental Ondara Si6 us informa que d'acord amb legislaci6 vigent, teniu el dret a exercir els drets d'acc6s, rectificaci6, cancel·laci6 i oposici6 de les vostres dades

At6s que el dret a la pr6pia imatge est6 reconegut en l'article 18.1 de la Constituci6, i regulat per la Llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pr6pia imatge, li demanem la seva autoritzaci6 per tal que les seves imatges puguin sortir en publicacions, reportatges, la nostra pàgina web o el Portal d'entitats, amb la finalitat de promocionar l'Associaci6.

Jo, _____

Amb DNI/NIE _____

Autoritzo el tractament de les meves dades personals.

SI

NO

Autoritzo que la meua imatge pugui aparèixer en publicacions i/o reportatges d'activitats organitzades per l'Associaci6.

SI

NO

Autoritzo que la meua imatge pugui sortir en la pàgina web de l'Associaci6 o del Portal d'entitats.

SI

NO

_____, _____ d _____, de 202

Signatura



CARTA DE COMPROMÍS DELS VOLUNTARIS DE L'ASSOCIACIÓ DE SALUT MENTAL ONDARA SIÓ (ASMOS)

La Sra./Sr. _____ amb D.N.I.
_____ s'ha incorporat el dia _____
al programa de Voluntariat impulsat i organitzat per l'Associació de Salut Mental Ondara Sió.

Drets i deures

De les entitats:

- **Drets**
 - a. Escollir lliurement el voluntariat segons la naturalesa i les característiques de la tasca que s'ha de dur a terme i d'acord amb les normes de funcionament intern i els programes que s'han de desenvolupar.
 - b. Demanar al voluntariat respecte pels valors i la missió de l'entitat.
 - c. Reclamar al voluntariat que dugui a terme la formació acordada per a poder acomplir adequadament la seva tasca.
 - d. Desvincular, justificadament, el voluntariat del programa de voluntariat en què participa si incorre en l'incompliment manifest del full de compromís.
- **Deures**
 - a. Disposar d'un pla de voluntariat o de participació que reculli els aspectes relatius a la gestió del voluntariat dins de l'entitat.
 - b. Disposar d'un pla de formació pel voluntariat de l'entitat en el qual es pugui identificar la formació que el voluntari necessita per a poder dur a terme la seva tasca a l'entitat i participar-hi.
 - c. Facilitar informació sobre la missió i l'estil de treball de l'entitat de voluntariat, a fi de garantir un encaix correcte entre les aspiracions de l'entitat i les del voluntariat.
 - d. Nomenar una persona com a responsable de la coordinació del voluntariat de l'entitat de voluntariat.
 - e. Formalitzar la vinculació amb el voluntariat per mitjà del full de compromís corresponent.
 - f. Proveir el voluntariat, en cas que sigui necessari, d'un element identificador en què consti, com a mínim, la seva condició de voluntari.

- g.* Mantenir, si s'escau, un registre en que constin inscrits el voluntariat de l'entitat de voluntariat, una descripció mínima de l'activitat que duen a terme i qualsevol dada que pugui facilitar la certificació.
- h.* Certificar, a petició del voluntariat, la seva participació i vinculació als programes de l'entitat de voluntariat, fent-hi constar les activitats i funcions dutes a terme, l'any de realització i el nombre d'hores dedicades, i també la formació feta i la durada.
- i.* Assegurar els riscos derivats de l'activitat que duu a terme el voluntariat i la responsabilitat civil de les accions esmentades, i assegurar també les mesures de seguretat i salut d'acord amb la normativa vigent.
- j.* Rescabalar el voluntariat, si així ho han acordat amb aquest, de les despeses que li pugui ocasionar l'acció voluntària.
- k.* Garantir l'exercici del voluntariat d'acord amb el que consta en el full de compromís i els drets que reconeix aquesta llei, i disposar d'elements facilitadors de l'atenció i el seguiment del voluntariat.
- l.* Complir els deures que s'estableixin per reglament en l'àmbit sectorial corresponent.
- m.* Adaptar les actuacions que han de fer el voluntariat, tenint en compte la situació personal o la dels altres actors del programa al qual estan vinculades.
- n.* Facilitar la participació del voluntariat en el disseny i l'execució dels programes d'acció voluntària que es vulguin desenvolupar.
- o.* Participar activament en els protocols i els mecanismes que s'estableixin per a combatre els maltractaments i posar-los en coneixement de les autoritats policials o judicials en cas que se'n detectin indicis.
- p.* En el cas de les entitats de menys de cent persones voluntàries, els deures a què fan referència les lletres a, b i h es poden delegar a les federacions respectives o a entitats de primer nivell, després d'haver-los acceptat, o els poden complir, coordinadament, amb diverses entitats o per mitjà de convenis amb les administracions públiques.

De les persones voluntàries:

- **Drets:**

- a.* Obtenir de l'entitat de voluntariat en què col·laboren informació sobre la missió, la finalitat i el funcionament de l'entitat, sobre el sentit i el desenvolupament de l'acció voluntària i sobre el paper i l'itinerari que tenen dins l'entitat, i també disposar d'informació de les activitats i dels mitjans i el suport per a poder acomplir-les convenientment.
- b.* Rebre la formació necessària per a l'acompliment de l'activitat, estar informats del disseny de l'itinerari formatiu en el marc del projecte que desenvolupen i poder participar-hi.
- c.* Ser tractats sense cap mena de discriminació i amb respecte per la seva condició i creences.
- d.* Formalitzar la vinculació amb l'entitat amb el full de compromís corresponent, d'acord amb l'article 7.
- e.* Disposar d'acreditació o identificació com a voluntaris.
- f.* Obtenir un certificat de la seva participació en els programes de les entitats de voluntariat, en el qual s'han de fer constar, com a mínim, la naturalesa de l'acció voluntària, el període i el total d'hores en què s'ha desenvolupat.
- g.* Tenir el reconeixement de l'experiència adquirida en tasques d'associacionisme i en programes de voluntariat per mitjà dels processos d'acreditació de competències adquirides per vies no formals, d'acord amb la normativa vigent.
- h.* Participar en l'elaboració, planificació, execució i avaluació dels programes i les activitats en què col·laborin, d'acord amb la naturalesa i la dinàmica interna de l'entitat.
- i.* Rebre informació sobre les condicions de seguretat, higiene i salut adequades a la naturalesa i les característiques de l'activitat voluntària, i complir la seva tasca en aquestes condicions.

- j.* Rebre cobertura d'una assegurança de riscos derivats de l'activitat que aconsegueixen com a voluntaris i dels danys que, involuntàriament, podrien causar a tercers per raó de la seva activitat.
 - k.* Rescabalar-se, si així ho acorden amb l'entitat de voluntariat en què duen a terme l'acció voluntària, de les despeses que aquesta els pugui ocasionar.
 - l.* Acordar lliurement les condicions i els possibles canvis de la seva acció voluntària, el compromís de les tasques definides conjuntament, la durada i l'horari i les responsabilitats de cadascú.
 - m.* Desvincular-se de la tasca voluntària en el moment que ho considerin pertinent.
 - n.* Els altres que els reconeix l'ordenament jurídic.
- **Deures**
 - a.* Cooperar en la consecució dels objectius de l'entitat o dels programes en què participen per al compliment dels compromisos adquirits dins de l'entitat, i participar activament en els espais i mitjans que l'entitat ha previst per a fer efectiu un treball coordinat en els programes.
 - b.* Participar activament en la formació acordada amb l'entitat de voluntariat per a l'acompliment de la tasca.
 - c.* Acomplir l'activitat en que participen amb responsabilitat, diligència i competència, i respectar les normes internes de funcionament de l'entitat de voluntariat.
 - d.* Observar les mesures de seguretat i salut que estableixen les lleis.
 - e.* Rebutjar tota contraprestació econòmica o material que els ofereixin els destinataris o tercers per la seva actuació, llevat dels diners de butxaca i d'altres conceptes similars pel que fa als programes de voluntariat internacional.

- f.* Respectar els drets i la dignitat dels destinataris de l'acció voluntària i dels altres voluntaris amb els quals col·laborin.
- g.* Mantenir la confidencialitat de les informacions rebudes i conegudes en l'acompliment de la seva activitat.
- h.* Notificar a l'entitat de voluntariat la seva renúncia amb l'antelació suficient, per tal que es puguin adoptar les mesures necessàries per a evitar perjudicis en l'activitat on participen.

De les persones destinatàries de l'acció voluntària

- **Drets:**

- a.* Rebre una acció voluntària que respecti llur dignitat i intimitat personal i familiar i llurs conviccions polítiques, religioses o de qualsevol mena, evitant tota discriminació.
- b.* Disposar d'informació actualitzada sobre els programes de les actuacions que els afecten, prèviament i en qualsevol fase del procés.
- c.* Aconseguir la intervenció dels responsables de les entitats d'acció voluntària en el supòsit que sorgeixin conflictes amb la persona voluntària.
- d.* Sol·licitar i obtenir la substitució de la persona voluntària assignada si existeixen causes que ho justifiquen, o bé prescindir de l'acció voluntària sota llur responsabilitat.
- e.* Participar activament en l'avaluació dels programes de voluntariat dels quals han estat beneficiaris.

- **Deures**

- a.* Col·laborar, sempre que sigui possible, amb la persona voluntària, respectant-la i facilitant-li la feina.
- b.* No oferir contraprestacions, monetàries o en espècie, a la persona voluntària per l'acció que han dut a terme.
- c.* Notificar amb suficient antelació a l'entitat que es vol prescindir del programa d'acció voluntària.
- d.* No exigir a la persona voluntària actuacions que no corresponen a la naturalesa de l'acció voluntària.



Funcions, activitats i temps de dedicació voluntari/a

1. Nom del projecte en el qual col·laborarà: _____
2. Activitats que realitzarà: _____
3. Temps de dedicació que es compromet a prestar: _____
4. Ubicació de l'activitat: _____

Procés de formació que es requereix per al compliment de les funcions del voluntari/a:

- Formació de voluntariat general
- Formació específica de l'activitat a desenvolupar.

Durada del compromís, causes i formes de desvinculació

Durada del compromís: _____

Causas de desvinculació:

- Per baixa voluntària.
- Per incompliment dels compromisos adquirits pel voluntari/a amb l'organització

Formes de desvinculació:

- Per iniciativa del voluntari/ària.
- L'organització procedirà a donar-lo de baixa.
- Davant el no compliment dels compromisos adquirits pel voluntari/a amb l'organització.



DADES PERSONALS

En compliment d'allò que disposa l'article 5 de la Llei orgànica de protecció de dades de caràcter personal, l'Associació de Salut Mental Ondara Sió (ASMOS) informa que les dades de caràcter personal que ens proporcioni es recolliran en fitxers, la responsable dels quals és ASMOS, i es tractarà amb la finalitat exclusiva de gestionar l'activitat de voluntariat que porta a terme l'entitat. El fet d'emplenar aquest formulari implica que el remitent reconeix que la informació i les dades personals que ens indica són seves, exactes i certes, i es compromet a comunicar per escrit a l'entitat corresponent, qualsevol modificació o variació d'aquestes dades en el mateix moment en què es produeixi. Podrà accedir a les dades, rectificar-les, cancel·lar-les i oposar-se'n al tractament, en els termes i en les condicions previstos a la Llei orgànica de protecció de dades, adreçant-se per escrit a: hola@salutmentalondarasio.cat

Data: _____

El responsable de l'organització,

El/La voluntari/a,

CARTA DE BENVINGUDA

La Junta Directiva i la resta d'equip humà de l'Associació de Salut Mental Ondara Sió (ASMOS) us dona la benvinguda a l'equip!

ASMOS és una entitat privada sense ànim de lucre d'iniciativa social. Té com a objectiu oferir una atenció integral a totes les persones amb problemàtica de salut mental i els seus familiars, partint de les seves necessitats i interessos, i els de les seves famílies, amb la finalitat d'aconseguir el seu màxim desenvolupament humà i la seva màxima inclusió dins la societat. L'Associació es va constituir a Cervera l'any 2006 i està inscrita al Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya, Departament de Justícia.

Volem que et sentis a gust formant part de la iniciativa i facis teus els nostres valors, perquè puguem créixer personal i professionalment en les nostres instal·lacions.



1. INFORMACIÓ D'ASMOS

ASMOS és una entitat privada sense ànim de lucre d'iniciativa social. Té com a objectiu oferir una atenció integral a totes les persones amb problemàtica de salut mental i els seus familiars, partint de les seves necessitats i interessos, i els de les seves famílies, amb la finalitat d'aconseguir el seu màxim desenvolupament humà i la seva màxima inclusió dins la societat.

L'Associació es va constituir a Cervera l'any 2006 a causa de la manca de serveis amb els quals compten la comarca de La Segarra i L'Urgell, i amb la voluntat d'acollir i recolzar els familiars de persones afectades per algun tipus de trastorn mental, residents en els municipis d'ambdues comarques.

Des d'ASMOS es realitzen diferents programes i projectes amb una gran diversitat de necessitats, tasques, activitats i tallers, de manera que l'acció de persones voluntàries és clau per a l'entitat.

2. MISSIÓ, VISIÓ I VALORS

MISSIÓ:

La raó de ser de l'Associació és acompanyar a les persones amb problemàtica de salut mental i els seus familiars en la realització dels seus propòsits, oferint recursos i serveis de qualitat per a la seva integració social.

VISIÓ:

- Proporcionar informació, orientació i recolzament a les persones amb problemàtica de salut mental i als seus familiars.
- Promoure i vetllar pels drets socials i civils de les persones amb problemàtica de salut mental i dels seus familiars.
- Promocionar les activitats d'inserció, residencial, de lleure i altres que contribueixen al ple desenvolupament de les persones amb problemàtica de salut mental.
- Contribuir a la millora de l'assistència sanitària i social, de l'atenció i informació de les persones afectades i els seus familiars, i a la rehabilitació, integració i reinserció social i laboral de les persones amb problemàtica de salut mental.



- Contribuir a la normalització de la situació de les persones amb problemàtica de salut mental i dels seus familiars, i promoure la coordinació dels serveis en el seu àmbit territorial i de les entitats que intervenen.

VALORS:

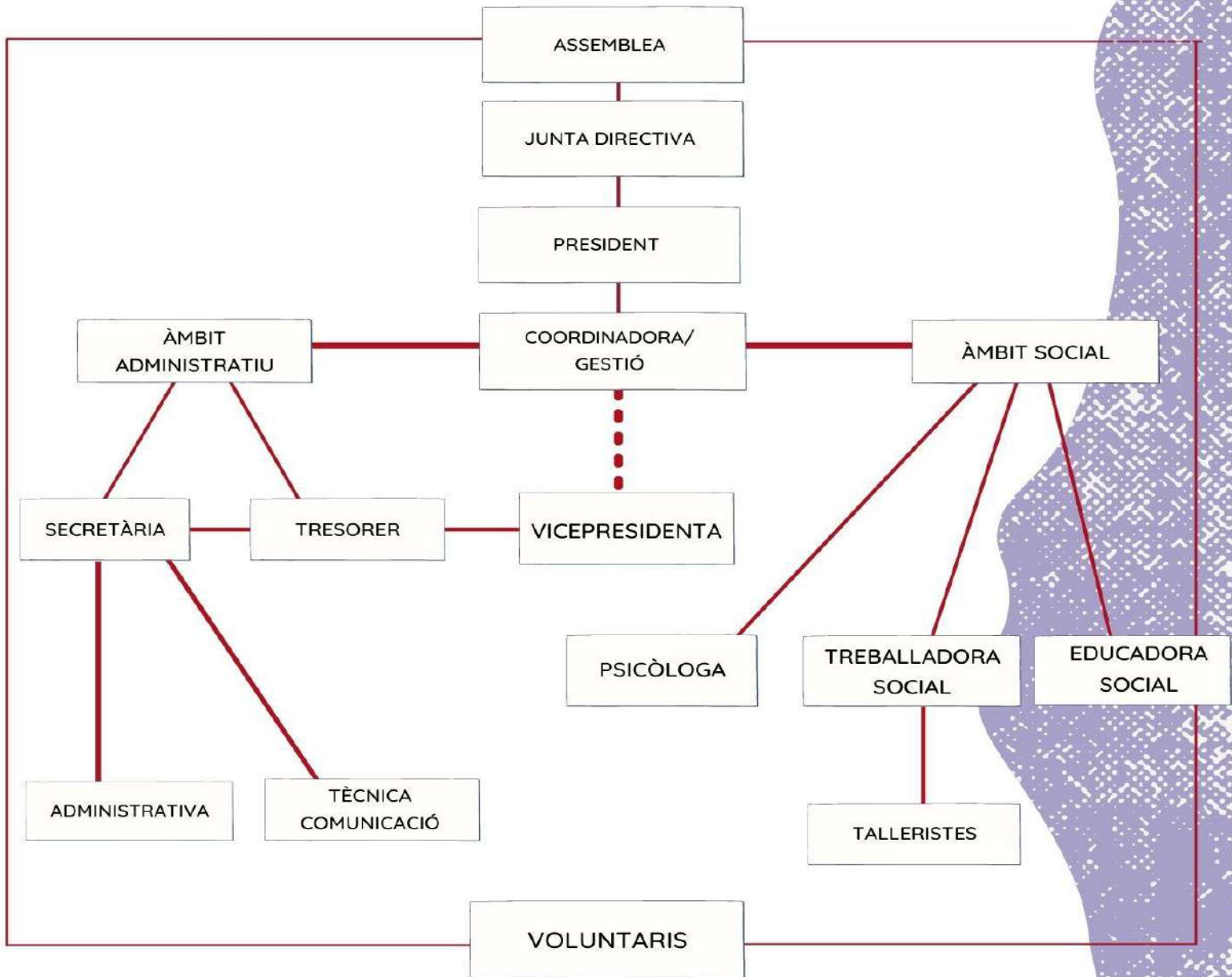
Compromís social amb les persones amb problemàtica de salut mental i els seus familiars, tenint en compte les actituds que promouen la igualtat d'oportunitats, l'autonomia i el respecte.

La consciència social ens ha de permetre el desenvolupament d'un territori compromès amb les necessitats socials incentivant la cooperació i implicació de les entitats i la ciutadania per a la plena inclusió. Som lluitadors i ens plantejem els reptes com a oportunitats per a créixer i impulsar nous projectes.

Exercim la nostra tasca amb el màxim rigor i competència envers les persones i l'entitat. Oferim serveis professionals i de qualitat, garantint la seva sostenibilitat. La participació, la transparència i la il·lusió defineixen la nostra manera de fer les coses i garanteix la millora continua. Som una organització que creu en la transformació social i en la possibilitat de construir un món millor

3. ESTRUCTURA ORGANITZATIVA

ASMOS





4. QUÈ FEM I ON ESTEM

Cervera – Av. De la Segarra núm. 8, baixos

Programa Compta amb mi

- Projecte de teràpia amb animals : cavalls i gossos

Amb els cavalls hi ha el contacte alumne-cavall: raspallant-lo, passejant-lo i quan ja està familiaritzat i agafa confiança, també muntant-lo.

Amb els gossos es va a la gossera per poder passejar-los, acompanyats per una persona voluntària els primers dies. Primerament ho fem en grups de 2 o 3 persones que passegen el mateix gos. Quan ja tenen confiança n'agafen un cada un.

- Projecte de reciclatge

Consisteix a fer una conscienciació per a fomentar el reciclatge i en conseqüència les utilitats i beneficis que afavoreixen a les persones amb problemàtica de salut mental o trastorn en patologia dual. Es proporciona a les persones participants materials, als quals els podem donar una segona vida.

També es realitzen activitats de papiroflèxia i es prepara una exposició amb totes les manualitats dutes a terme en el taller de reciclatge. Es fan multitud de coses en un taller de reciclatge, fins i tot es poden restaurar algun tipus d'objectes.

- Projecte de cuina

Aquest taller desenvolupa habilitats domèstiques útils per a l'autonomia personal, la convivència i la supervivència. Fomenta el desenvolupament d'hàbits saludables, canvis conductuals i l'augment de la seguretat i confiança. També aprenen a conviure i treballar models i pautes de convivència, que milloren les relacions socials.

- Projecte de creativitat

L'art-terapeuta sempre està en contacte amb les motivacions creatives i artístiques dels participants o proposa explorar-ne de noves. A partir d'aquí els facilita el mitjà per a desenvolupar-les.



- Projecte de música

Consisteix en utilitzar experiències musicals per ajudar a les persones participants a aconseguir una qualitat de vida i un sentit. Les tècniques de treball són passives o receptives i actives o expressives, adaptant la intervenció musicoterapèutica a totes les persones participants, sigui quin sigui el nivell de severitat de la seva problemàtica de salut mental.

- Projecte d'hort i jardí

Aquest projecte ajuda al fet que les persones amb problemàtica de salut mental potenciïn capacitats i habilitats que faciliten la reinserció en el seu entorn a través del treball en el nostre espai ecològic.

- Projecte d'esports

El projecte té com a objectiu principal aconseguir un benestar i una millor qualitat de vida a través de l'oci i l'esport. Es realitzen activitats com bàsquet, tenis de taula, bitlles, dards, cons amb anelles, senderisme o caminar, etc.

- Projecte de ioga

El ioga és una tècnica de recursos naturals per aconseguir salut i benestar. Mitjançant postures i una correcta respiració s'aprèn a relaxar-se, millorant la qualitat de vida. La paraula ioga significa "unió".

- Projecte d'informàtica

Es duen a terme activitats amb escriptura i busca d'imatges per internet, amb textos de tradicions, cultura popular i pobles de la comarca.

Es deixa una part de la classe per fer activitats d'oci: puzles, sudokus, exercicis de memòria... També poden posar-se al seu correu o buscar informació per internet.



- Projecte bibliosalut

La lectura és una activitat que ajuda a la persona a ser lliure i autònoma. Proposem una trobada amb les persones amb problemes de salut mental i crear un registre indicant els llibres que actualment disposa ASMOS, promovent la lectura i també l'ús de les noves tecnologies.

Tàrrega – edifici centre d'entitats (C/Segle XX, núm. 2)

- Programa SAF (Servei Atenció Familiar)

El servei d'intervenció sociofamiliar és un programa per a les famílies i contempla tres fases, i cadascuna d'aquestes estan interrelacionades. La primera suposa un punt d'informació, orientació i assessorament a les famílies de persones afectades per una problemàtica de salut mental. La segona fase es basa en l'atenció comunitària, i l'última en l'atenció psicològica i el suport per aconseguir una disminució de la càrrega i estrès que pateixen les famílies, mitjançant l'escolta i la contenció.

- Projecte GAM (Grup d'Atenció Mútua)

El GAM (Grup d'Ajuda Mútua) és un espai de suport i acompanyament continuat entre persones iguals, que suposa una lluita contra l'estigma i refà o enforteix la xarxa de suport social, i comparteix estratègies de convivència amb les persones afectades d'algun trastorn mental. Són persones que participen d'una dinàmica grupal i ofereixen un espai de desenvolupament i d'estratègies d'apoderament que serveixen pel maneig quotidià d'una persona afectada per algun trastorn mental, així com un espai d'auto-suport continuat i enforteixen la xarxa de relacions socials.

Els grups estan dinamitzats per persones voluntàries que formen part del mateix grup, algunes passen per un procés d'aprenentatge i es preparen específicament per a la dinamització grupal. En cap cas estan moderats per persones professionals.

5. DOCUMENTACIÓ ANNEXA: FITXES VOLUNTARIAT I PROTECCIÓ DE DADES.

PROGRAMA SAF- Servei d'Atenció a les Famílies

PROJECTE SAF

PROJECTE GAM – Grup d'Ajuda Mútua

Rosa Hernández, secretària i membre de la Junta directiva
Jaume Azcona, president

El servei d'intervenció sociofamiliar és un programa per a les famílies i contempla tres fases que es consideren cabdals. Cadascuna d'aquestes fases estan interrelacionades entre elles i, per tant, hi ha una seqüència que provoca que no es pugui portar a terme una fase, sense haver acabat la que la precedeix.

1a Fase: punt d'informació, orientació i assessorament a les famílies, persones afectades per una problemàtica de salut mental (servei d'atenció a la família).

2a Fase: atenció comunitària a l'entorn més proper del nucli familiar.

3a Fase: atenció psicològica, recolzament, disminució de la càrrega estrès que pateixen les famílies, mitjançant l'escolta i la contenció.

Aquest servei, en termes generals, assoleix les següents tasques en col·laboració amb l'entorn familiar i la xarxa de recursos socio-sanitaris del territori.

- Garanteix la implicació de l'entorn familiar en el seguiment terapèutic i el procés diagnòstic.
- Respecta el dret de la família a rebre informació per part de totes les persones professionals implicades en el procés assistencial.
- Diferencia propostes adreçades al suport i l'acompanyament d'altres accions dirigides a la consecució dels canvis necessaris per la millora de la salut familiar.
- Aborda les necessitats variables d'atenció a la família en els diferents moments de l'evolució de la patologia mental: prevenció, fase inicial de la problemàtica, moments de crisi i cronificació.
- Fomenta i manté relació amb l'entitat de familiars, en el nostre cas, ASMOS.

1A FASE.

PROJECTE D'INFORMACIÓ, ORIENTACIÓ I ASSESSORAMENT A LA FAMÍLIA

ANTECEDENTS DEL MOVIMENT ASSOCIATIU DE FAMILIARS I PERSONES AMB TRASTORN MENTAL A ESPANYA

El naixement d'aquest moviment coincideix amb els anys d'implantació de la reforma psiquiàtrica, arran de l'Informe de la Comissió Ministerial per a la Reforma psiquiàtrica, l'abril de 1985. Llurs conclusions són assumides en la Llei general de sanitat de l'any següent que, en l'article 20, estableix els criteris generals de la prestació d'assistència Als problemes de salut mental.

El procés de desinstitucionalització de les persones amb problemes de salut mental porta, com a conseqüència de l'aplicació d'aquesta reforma, el sorgiment immediat d'un moviment associatiu de famílies, ja que aquestes es troben amb el problema a casa seva. Les persones amb problemes de salut mental tornen al domicili sense estar establertes dins la comunitat, però amb els dispositius necessaris per al tractament alternatiu que la mateixa reforma i l'esmentada Llei general de sanitat preveu.

El resultat és el següent: la família es converteix en cuidadora informal sense preparació prèvia i sense experiència, la qual cosa comporta que, com s'ha dit en diverses ocasions, els seus domicilis familiars es transformin en petits hospitals psiquiàtrics.

És per aquest motiu que una de les funcions bàsiques del moviment associatiu és produir béns i serveis destinats a millorar la qualitat d'aquestes famílies.

JUSTIFICACIÓ

Des dels seus inicis, les associacions atenen nombroses demandes d'informació i orientació rebudes per part de persones sòcies de les associacions de familiars i de persones amb una problemàtica de salut mental, persones professionals i/o persones properes a alguna persona amb problemes de salut mental que assabentades de l'existència de la Federació Salut Mental Catalunya sol·liciten algun tipus d'assessorament sobre temes de salut mental.

La família es considera com a cuidadora principal, especialment en els casos de més gravetat i cronicitat. Per això, és necessari que la família sigui atesa, tant en les seves necessitats d'informació i aprenentatge, que afavoreixen en el seu paper actiu en la cura i la rehabilitació de la persona amb problemes de salut mental o addicció, com en les necessitats terapèutiques i de suport que genera la situació.

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 SAF és un servei que neix de les necessitats detectades a les associacions dedicades a la salut mental i que els dona una solució. És per això que estableix uns objectius comuns per seguir una línia d'actuació conjunta, on el servei es desenvolupa de forma adequada i ofereix una qualitat en les seves accions.

El context en el que s'emmarca el projecte del Servei d'atenció a famílies de persones amb problemes de salut mental de les associacions, té molt en compte el seu desenvolupament, les polítiques sanitàries i socials que en l'actualitat es duen a terme al nostre país. És 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 una xarxa de recursos socials i comunitaris que permetin donar resposta a les múltiples necessitats de suport que presenten les persones amb una problemàtica de salut mental i llurs famílies.

Assenyalem que la família com a cuidadora no professional és un dels agents socials bàsics per a la intervenció comunitària en salut mental i afavoreix i contribueix a la continuïtat de la cura i atenció dins d'aquesta. La família passa de considerar-se com un element d'escassa rellevància o com una causa essencial del trastorn, a contemplar-se com la principal col·laboradora amb què compten les persones professionals en el procés de rehabilitació i reinserció social de la persona amb problemes de salut mental i esdevé l'encarregada de compensar les dificultats que presenta la persona amb trastorn mental, mitjançant la utilització d'estratègies adequades.

Aquest fet, així com la manca d'informació, condueix a algunes famílies, a formar part de la xarxa sociosanitària, en alguns casos com a persones usuàries de la mateixa. D'aquí es desprèn la necessitat de suport de la família des dels inicis de la problemàtica de salut mental i com a grup natural, i no de manera individual, per tal de prevenir situacions posteriors de necessitat d'atenció, derivades de tenir cura d'una persona amb trastorn de salut mental.

Però, a més, creiem que cal tenir en compte que l'experiència del pas del temps demostra que en molts casos la problemàtica de salut mental és altament incapacitant i requereix un suport professional permanent o bastant continuat, sense que s'hagin previst els recursos necessaris, essent les famílies les que aborden aquest suport de la millor manera possible, d'acord amb les seves limitacions.

A tot això, afegim que la problemàtica de salut mental evoluciona contínuament, que algunes medicacions deixen de tenir el seu efecte per haver-se acostumat el cos al tractament i que es poden produir crisis que desestabilitzen la persona i tota la

convivència familiar.

Aquesta situació perjudica greument a moltes famílies i ocasiona que n'hi hagi de molt afectades, de manera que les persones cuidadores pateixen algun tipus de problemàtica de salut mental com ansietat, estrès, depressió, trastorn obsessiu compulsiu o altres, i fins i tot poden no estar diagnosticades ni rebre per tant el tractament adequat.

Per contra, també es tenen indicis que hi ha familiars amb algun tipus de problemàtica de salut mental no reconegut ni diagnosticat, ocultat per les seves famílies al seu moment, que van fent, per tractar-se de problemàtiques no molt greus i que tenen descendència, la qual creix en aquest entorn i alguns d'ells desenvolupen algun problema de salut mental diagnosticat. Per tant, en aquests casos la persona diagnosticada amb problemes de salut mental depèn d'un cuidador que també n'està afectat d'alguna manera i que no pot oferir el millor suport perquè ell també el necessita, produint-se situacions complicades que empitjoren l'evolució de la problemàtica de salut mental i, fins i tot, el fracàs del tractament.

Sigui quina sigui qualsevol de les dues circumstàncies, creiem que és molt necessari i quasi una obligació intervenir de forma integral en aquest tipus de situacions familiars, per tal de donar el suport que realment necessiten, per tal d'evitar un empitjorament i assegurar l'èxit dels tractaments i serveis d'atenció a les persones amb una problemàtica de salut mental, oferts, com ara el SAF, perquè depenen en bona mesura d'abordar-ho de forma conjunta i no solament en una part o per separat com s'està realitzant actualment.

DEFINICIÓ DEL SERVEI

Un dels serveis bàsics que es desenvolupa en els darrers anys, és el Servei d'atenció a les famílies, que es constitueix com un espai d'acollida, informació, atenció, orientació i suport que funciona de forma coordinada amb altres serveis de l'entitat ASMOS, Associació de Salut Mental Ondara-Sió i amb la resta de serveis de la xarxa sanitària i social del territori.

Línies d'intervenció que defineixen el servei:

- a) Atenció integral a la família i a la persona amb problemàtica de salut mental: implica reconèixer els diversos problemes i necessitats que presenta la família, tant sanitaris com socials, i informar i orientar a la família, tenint sempre present el context comunitari en el qual es desenvolupa la unitat familiar.
- b) 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 de persones amb problemàtica de salut mental i d'altres que són d'interès en el territori.

c) Es planteja com un espai de consulta, orientació, informació i suport a disposició de les famílies, dona resposta a les qüestions que els preocupen, clarifica situacions, ofereix recursos, etc... sense esdevenir un espai terapèutic de tractament individual ni grupal, ja que aquesta no és la seva finalitat.

d) Atén demandes de forma individual o familiar.

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 amb una problemàtica de salut mental.
- • Oferir un servei a les famílies que els permeti clarificar dubtes, itineraris i alhora es sentir-se recolzats en la tasca d'atenció i cura de les persones amb problemàtica de salut mental.
- • Impulsar la millora de coordinació entre els diferents serveis del territori

Objectius Específics:

- • Facilitar a les famílies el coneixement i ús dels diferents recursos socials, sanitaris, econòmics, jurídics que són útils i necessaris per resoldre les dificultats derivades de l'atenció al familiar amb problemàtica de salut mental.
- • Proporcionar un espai d'acollida, d'escolta, contenció i suport de les necessitats de les famílies i/o de les persones amb una problemàtica de salut mental.
- • 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.
- • Vincular el cas a la xarxa sanitària i associativa del territori.
- • Millorar la comunicació de l'associació ASMOS amb els recursos socials i sanitaris.

METODOLOGIA

La metodologia que emprem per activar aquest servei es basa en dos tipus d'intervenció, l'atenció directa que es presta des del servei i l'atenció indirecta que també ve donada per aquest.

Les activitats que realitzem durant l'**atenció directa** són:

1a entrevista: La treballadora social recull la demanda, informa, orienta i clarifica. En el transcurs de la primera entrevista la consulta acostuma a anar relacionada amb temes específics dels circuits d'atenció a les persones amb TMS (Trastorn Mental Sever): xarxa sanitària, xarxa social, tràmits diversos d'accés a recursos, recursos de suport familiar, informació de tipus jurídic i legal.

Valoració del cas: quan la demanda és complexa, des del servei es contribueix a clarificar-la, es suggereixen els possibles itineraris a seguir i els recursos que cal utilitzar. Una vegada dut a terme, s'elabora un pla d'intervenció.

Seguiment i derivació: un cop establert el pla d'intervenció des del SAF es planteja un seguiment del cas si és necessari, o bé una derivació al recurs més adient (per clarificar les possibles derivacions afegim un circuit més endavant).

Davant de situacions que generen angoixa i desconcert des del servei s'intervé per tal de contenir la situació i s'ofereix un espai d'escolta i diàleg.

Les activitats que es realitzen per l'**atenció indirecta** són:

Recull de base de dades i full de registre: el servei d'atenció a les famílies disposa d'un arxiu documental i una base de dades, d'acord amb la Llei orgànica de protecció de dades de caràcter personal, la LOPD (Llei Orgànica de Protecció de Dades), a l'abast de totes les persones professionals que hi intervenen, amb l'objectiu de tenir accés a la informació necessària per poder desenvolupar les accions descrites. Aquest recull serveix també per a l'elaboració de les memòries, transcorregut un any de l'aplicació del servei. D'aquesta manera s'avalua així quin és el procés evolutiu de la demanda i la tipologia de les persones demandants (gènere, edat, localitat, relació amb la persona amb TMS, trastorn mental sever,...) que arriben al servei.

El full de registre serveix per sol·licitar les dades inicials durant l'entrevista i serveix com a primer recull de les dades personals.

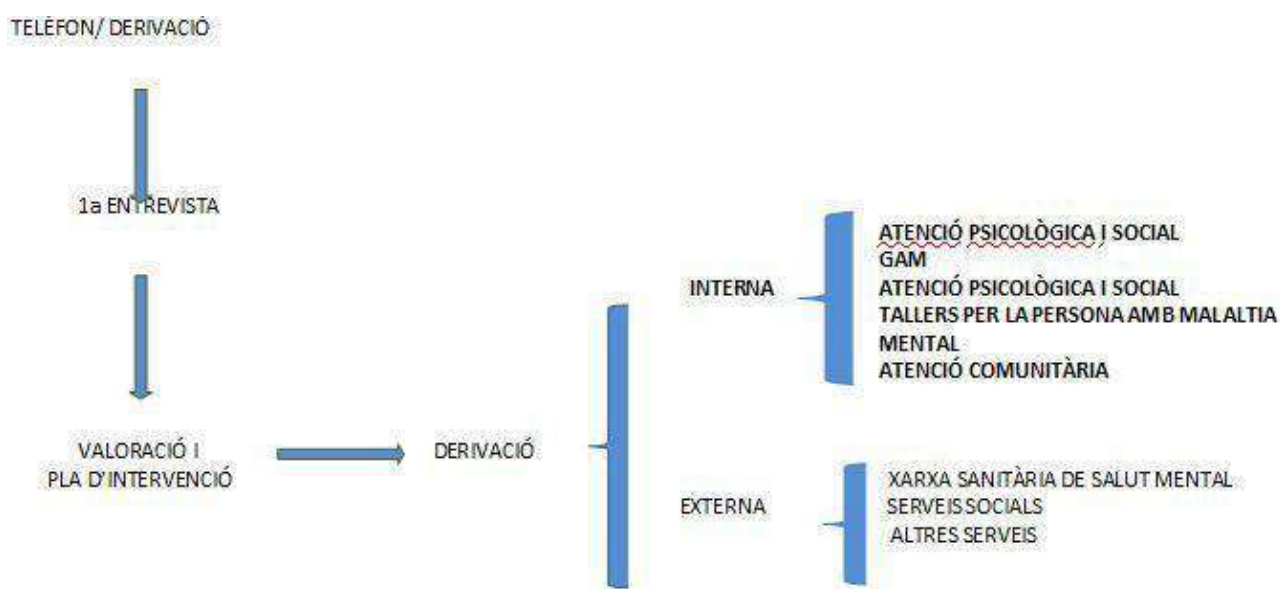
Full de Consentiment de Coordinació. És un document que demanem als familiars que el firmin, per poder realitzar coordinacions del seu cas amb

persones professionals de la xarxa de Salut Mental

Elaboració de les memòries: des del SAF, tenint en compte les dades recollides de forma anual, s'elabora una memòria del servei amb la finalitat d'avaluar l'eficàcia del funcionament del servei, així com una possible millora del mateix.

LOPD (Llei Orgànica de Protecció de Dades): tenim en compte tot el treball que es desplega des de la Federació Salut Mental Catalunya i que es materialitza en l'edició d'un manual de bones pràctiques a fi de que totes les entitats de salut mental federades compleixen la normativa vigent, que estableix la LOPD (Llei Orgànica de Protecció de Dades), en relació a la gestió de les dades que recollim. Aquest manual és el que s'utilitza en el SAF, atès que moltes dades que recollim són sobre salut i de caire personal.

Definició del circuit d'atenció al SAF:



RECURSOS HUMANS I MATERIALS

El servei (SAF) està constituït per recursos humans i també per recursos materials i/o d'infraestructura.

Els **recursos humans** que requereix el servei el formen les següents persones: una treballadora social, una psicòloga, una administrativa i es preveu contractar una educadora social per treballar a nivell comunitari. Hi ha una coordinació entre les diferents persones professionals.

Els **recursos materials i d'infraestructura** que són necessaris en un SAF, els definim com un espai físic que preservi la intimitat de la persona que fa la demanda, per tal de poder oferir certa confiança a l'hora de verbalitzar la situació, les circumstàncies d'aquesta, així com les possibles problemàtiques que se'n deriven envers la salut mental d'un familiar afectat. És a dir es crea un espai adequat per a l'interlocutor/a i la persona professional. Com a complements d'aquests recursos físics cal comptar amb un equipament informàtic on recollir les dades de l'entrevista, seguir un registre, elaborar projectes i finalment la memòria d'aquest programa. Cal disposar d'una línia telefònica per contactar i fer seguiment dels casos que arriben al SAF.

ÀMBITS GEOGRÀFICS D'ACTUACIÓ

Els àmbits geogràfics són les comarques de l'Urgell i la Segarra.



Sortida lúdica. Teatre musical a Agramunt.

POBLACIÓ BENEFICIÀRIA

Qualsevol persona que necessiti informació respecte a una problemàtica de salut mental. La demanda pot ésser realitzada per la mateixa persona amb TMS (Trastorn Mental Sever), per un familiar o bé per una persona tècnica.

Diferenciem entre la persona que realitza la demanda i la persona beneficiaria del servei (SAF), és a dir la persona amb diagnòstic de TMS, tot i què pot donar-se el cas que sigui la mateixa persona.

Quan parlem de franges d'edat que atenem, fem referència a la persona amb problemes de salut mental, i fins ara atenem població major de 18 anys. Volem implementar el Programa de Sensibilització treballant també amb famílies de joves amb problemàtica de salut mental. A la jornada de treball de Salut Mental i Joves que va tenir lloc el 21 de gener de 2020 a Cervera, l'Associació de Salut Mental Ondara Sió ja vam presentar el projecte de grups d'ajuda mútua per a famílies de joves amb problemàtica de salut mental. La majoria de persones amb problemàtica de salut mental comencen a manifestar problemes en l'adolescència, es senten incompreses, rebutjades, sense amics. És vital ajudar als pares en aquests moments i millorar el seu benestar emocional i el dels fills.

Durant l'any 2020 no vam poder portar a terme el programa que es vol iniciar amb el grup de famílies de joves amb problemàtica de salut mental, degut a la pandèmia. Està previst iniciar-lo el segon semestre de l'any 2021, sempre tenint en compte les mesures sanitàries establertes per la Generalitat.

CALENDARI D'EXECUCIÓ

El calendari d'execució del SAF (Servei d'atenció familiar) és de l' 1 de gener de 2021 al 31 de desembre de 2026, durant 5 anys consecutius. Veiem un exemple d'un any.

Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Taula d'exemple.

Durant tots els mesos es realitzen activitats.

AVALUACIÓ

L'avaluació del servei és un aspecte fonamental en el procés d'elaboració d'un programa com el que ens ocupa, per tal de poder plantejar propostes de futur i alhora per obtenir informació sobre els resultats assolits durant l'any, en relació als objectius plantejats, així com pel procés que es segueix des de la intervenció de les persones professionals.

Es fa una avaluació dels objectius assolits, i es tenen present les dades recollides des del servei, és a dir, tots aquells indicadors d'avaluació que recollim des de cada associació.

Els indicadors d'avaluació són:

Quantitatius: nombre de demandes que arriben al servei (SAF), nombre de casos que es segueixen, qui realitza la demanda, gènere, edat, localitat de residència, nombre de persones ateses, nombre d'entrevistes, nombre de coordinacions...

Qualitatius: adequació de la metodologia, adequació dels recursos utilitzats.

VIABILITAT TÈCNICA DEL PROGRAMA

En relació a la viabilitat tècnica del programa, es compta amb els recursos humans i materials per poder iniciar-lo, i tenim en compte una previsió d'ingressos per mantenir-los. Aquests ingressos impulsen econòmicament el servei (SAF) i/o milloren les condicions, i ofereixen, consegüentment, una qualitat més ajustada a aquelles persones amb una problemàtica de salut mental que el sol·liciten.

En els últims anys, experimentem un augment de la demanda del servei (SAF) considerable. Els dos grups d'ajuda mútua GAM (Grup d'Ajuda Mútua), funcionen a Tàrrrega i Cervera amb dinamitzadors. Les reunions es fan amb videoconferència mentre el Covid-19, però aquest any es tornen a fer presencials.

Aquest any amb la pandèmia han augmentat les ansietats, pors, depressions, brots... i augmenta la necessitat d'atenció psicològica i social de les persones.

Es molt important disposar de recursos per poder donar una resposta més acurada a les necessitats dels familiars i les persones amb problemàtica de salut mental.

Durant el confinament es van deixar mòbils i el servei d'internet a les persones amb una problemàtica de salut mental que no en tenien, per a poder estar connectats. En aquests moments és de gran utilitat per tots i totes per poder estar informats en tot moment i mantenir un contacte proper.



2A FASE

PROJECTE D'ATENCIÓ COMUNITÀRIA

INTRODUCCIÓ

L'aparició d'un trastorn mental sever, en la majoria de casos és un fet devastador, tant per a la persona que el pateix com per a la seva família. La desconexió que suposen aquest tipus de trastorns, implica que la mateixa persona afectada i el seu entorn més proper, en ocasions, no disposin d'estratègies per tal de fer-li front.

En aquest punt fem un incís i destaquem les principals incidències/ conseqüències, que té per a les persones, el fet de patir una problemàtica de salut mental:

- Forta vulnerabilitat a l'estrès, dificultats per afrontar les demandes de l'ambient.
- Manca en les capacitats i habilitats per a manejar-se de manera autònoma.
- Dificultats per a interactuar socialment, pèrdua de les xarxes socials de suport, que en molts casos es redueixen únicament a la seva família i situacions d'aïllament social.
- Alta dependència d'altres persones i serveis sanitaris i/o socials.
- Dificultats per accedir i mantenir-se en el món laboral.

En moltes ocasions, el procés de rehabilitació es centra en la persona afectada

pel trastorn i no té en compte l'entorn i la comunitat en què viu. Quan això succeeix, es deixen de banda molts aspectes importants en el procés de recuperació: la comprensió del trastorn per part de la família, el que li passa al seu familiar, que el mateix afectat tingui consciència de la malaltia, si ambdós fronts disposen d'habilitats socials per fer front a la situació estressant, si la persona afectada realitza activitats de rehabilitació psicosocial que l'estimulin.

DESCRIPCIÓ GENERAL DEL PROGRAMA

El programa d'atenció comunitària facilita la creació de vincles relacionals, augmenta quantitativament i qualitativament la xarxa social del nucli familiar.

Intentem que la majoria de les activitats que realitzem per les persones amb problemàtica de salut mental, s'imparteixin en llocs normalitzats: El taller de música el realitzem en el Conservatori de música, el taller d'informàtica en el punt Òmnia, el taller de ioga al Centre Cívic. La situació pandèmica ha portat que

algunes d'aquestes activitats no s'hagin pogut realitzar, degut als protocols establerts en els llocs o espais normalitzats.

L'Associació Ondara Sió dona cobertura a aquelles famílies que no són ateses per altres serveis de la xarxa i desenvolupa un programa que dona abast a l'atenció personal de l'entorn familiar, així com un suport psicosocial que treballa les diferents dimensions: psico-educació, habilitats socials, mediació familiar i intervenció comunitària.

OBJECTIUS

Objectius Generals	Objectius Específics	Accions
<ul style="list-style-type: none"> · Facilitar la creació de vincles relacionals augmentant quantitativament i qualitativament la xarxa social del nucli familiar. · Prevenir i detectar situacions de risc familiar 	<ul style="list-style-type: none"> · Proporcionar ajuda emocional i social. <ul style="list-style-type: none"> · Facilitar la descàrrega emocional. · Emfatitzar la interacció personal i trencar l'aïllament en què es poden trobar les famílies. · Constituir un espai d'interacció que faciliti el canvi permanent i progressiu de les persones beneficiàries. · Potenciar l'assumpció individual de responsabilitat per part dels membres i fomentar l'autonomia de les persones que ho formen. <ul style="list-style-type: none"> · Crear un espai de confiança i terapèutic entre professionals i persones beneficiàries. · Evitar l'aïllament al domicili. · Vincular-se a recursos socials i/o a noves relacions humanes. <ul style="list-style-type: none"> · Realitzar mediació familiar. · Establir mecanismes necessaris per tal de pal·liar les necessitats de suport de les persones amb TMS i el seu nucli de convivència. 	<ul style="list-style-type: none"> · Establir un marc de treball conjunt amb tots els agents implicats i les persones beneficiàries. · Realitzar un pla de seguiment continuat amb avaluació objectivada

METODOLOGIA I ACTIVITATS

Fase d'organització

En aquesta fase, dues persones professionals qualificades: treballador/a social i educador/a social, es posen en contacte amb els diferents dispositius de salut mental amb l'objectiu de buscar espais de coordinació i treball amb els seus professionals i valoren els possibles participants en el projecte. Es tenen en compte les famílies que pertanyen a l'entitat, en el nostre cas, ASMOS que posa en marxa el projecte. Les accions previstes són:

- Entrevista i coordinació amb les persones responsables dels dispositius de salut mental de l'àrea d'actuació de l'entitat ASMOS que posa en marxa el projecte.
- Anàlisi i valoració de les famílies pertanyents a l'entitat ASMOS que posa en marxa el projecte (Associació).
- Entrevista de diagnosi amb la família (beneficiari). Seguiment d'avaluació amb els membres del nucli familiar: família i persona amb TMS trastorn mental sever.

Fase d'execució

La persona professional de referència del programa estableix un pla de treball conjunt, per tal de poder dissenyar els objectius a millorar. També marca un calendari de seguiment al domicili i/o a l'entorn més proper de les persones beneficiàries.

ÀMBIT GEOGRÀFIC D'ACTUACIÓ

L'àmbit territorial d'actuació son les comarques de l'Urgell i la Segarra.

POBLACIÓ BENEFICIÀRIA

Les persones beneficiàries del projecte són totes aquelles que tenen algun familiar amb diagnòstic d'una problemàtica de salut mental severa, que participen de les diferents iniciatives del projecte, facilitant i recolzant, en el context de l'activitat col·lectiva, oportunitats de creixement personal i participació comunitària.

RECURSOS

Recursos Materials :

- Ordinador.
- Material fungible i fotocòpies.
- Vehicle.
- Telèfon.
- Local.

Recursos Humans :

- Treballador/a social.
- Educador/a Social.
- Psicòloga
- Psiquiatra i Consultor
- Tècnic en gestió
- Tècnic en Comunicació
- Administrativa
- Voluntaris

AVALUACIÓ

L'avaluació del projecte es realitza sobre la base de:

- Nombre de famílies i persones amb TMS (Trastorn Mental Sever) que han participat.
 - Nombre de coordinacions amb els diferents recursos de la xarxa.
 - Nombre de situacions i necessitats cobertes.
-

3A FASE.

ATENCIÓ PSICOLÒGICA.

INTRODUCCIÓ

El desenvolupament de la reforma psiquiàtrica i el procés de desinstitucionalització de gran part de les persones amb problemàtica de salut mental internades en hospitals psiquiàtrics, lligats a una insuficient i desigual provisió de recursos comunitaris d'atenció, rehabilitació i suport social, en molts casos, fa recaure en els familiars tot el procés de l'atenció i la cura de la problemàtica de salut mental.

Per a les famílies (persones cuidadores no professionals) la convivència amb una persona amb problemàtica de salut mental constitueix una font de problemes. Aquesta problemàtica és variada, depenent dels problemes comportamentals i inhabilitats que presenten les persones afectades; dels recursos personals i econòmics, i del suport social i professional amb que compten els familiars. També passa sovint que moltes famílies estan només centrades en la problemàtica de salut mental de la persona, la qual cosa provoca una sobrecàrrega important per la persona cuidadora en particular i per la família en general.

Encara que cada família presenta, al llarg del desenvolupament del trastorn mental de la persona, una problemàtica particular, detectem alguns punts comuns:

- La tensió i les dificultats que suposa entendre, afrontar i gestionar els comportaments estranys o anòmals que provoca el trastorn mental.
- Els canvis en les rutines familiars i la pèrdua o l'abandonament d'activitats gratificants, relacions socials... pel fet de centrar-se en una constant i continuada atenció al familiar afectat per alguna problemàtica de salut mental.
- L'estrès i la tensió que implica atendre i convida amb un familiar amb algun trastorn mental, comporta el desenvolupament en els familiars de diversos problemes: ansietat, conflictes interpersonals, trastorns del son...

Per part de les famílies cuidadores de persones amb algun trastorn mental es planteja repetidament la necessitat de contacte, formació i assessorament que els permet:

- Entendre la naturalesa del problema.
- Conèixer el seu pronòstic i possible tractament.
- Tenir perspectives realistes ajustades.
- Aprendre estratègies de gestió de les conductes problemàtiques. Fomentar la rehabilitació psicosocial.

- Entendre l'ús de la medicació i els seus efectes secundaris.
- Conèixer els diferents dispositius per a l'atenció a la salut mental.
- Sortir de l'aïllament social en què molts familiars es troben després de llargs anys centrats en les cures de la persona amb TMS (Trastorn Mental Sever).
- Com estimular, motivar i crear interessos en la persona amb TMS
- Com modificar hàbits de vida sense conflicte.
- Com reduir la tensió emocional que suposa la cura de la persona amb TMS.

Aquesta problemàtica acostuma a dur a les famílies a experimentar una situació d'estrès, tensió i sobrecàrrega que fa comprensible la demanda de més suport i ajuda, com a persones cuidadores informals que formen part del procés de recuperació de la persona amb TMS (trastorn mental sever).

En aquest sentit, parlar de psicoeducació implica, no només informació i entrenament en habilitats, sinó també suport psicològic i social a la família per part de persones professionals i foment de la xarxa social, mitjançant el contacte amb persones amb una problemàtica comú. Podem dir que:

El fet de donar suport i informació als membres de la família, redueix la seva ansietat i incrementa l'ús dels seus propis recursos interns i externs.

La medicació combinada amb la protecció i el suport, brindats en un ambient menys estressant, possibiliten a la llarga, un increment de la capacitat del pacient per tolerar l'estimulació, a més ajuden a superar alguns dels problemes relacionats amb la manca de motivació, la pèrdua d'autoestima i la desesperança.

Per aquest motiu, és important capacitar a les famílies perquè puguin esdevenir subjectes actius i agents de salut. En aquest sentit fomentem el seu apoderament, fem programes psicoeducatius i promovem grups d'ajuda mútua. Amb aquestes accions s'augmenta el grau d'influència i control que les famílies exerceixen en els esdeveniments de les seves pròpies vides.

Demaneu per tots aquests motius que el Departament de Salut integri a aquest Servei d'Atenció a les Famílies, l'Atenció Psiquiàtrica i Psicològica, doncs actualment els familiars de les persones amb problemàtica de salut mental no són atesos per aquestes persones professionals.

DESCRIPCIÓ GENERAL DEL PROGRAMA

Aquest programa pretén desenvolupar dins del moviment associatiu, un projecte d'atenció psicològica estructural que maximitzi les competències del nucli familiar de persones amb problemàtica de salut mental, contribuint així, més positivament, en el procés de recuperació dels seus familiars. De la mateixa manera pretén ser un instrument que ofereixi eines vàlides per gestionar l'estrès que suposa la cura d'una persona amb trastorn mental sever.

OBJECTIUS

Objectius Generals	Objectius Específics	Accions
Dotar les famílies d'informació clara sobre la naturalesa del trastorn mental, el seu tractament, pronòstic i prevenció de recaigudes.	<ul style="list-style-type: none">· Eliminar prejudicis· Oferir a la família esperances realistes basades en els èxits de la recerca sobre el trastorn mental.· Assessorar en la gestió de la simptomatologia.· Assessorar i aconsellar en la gestió dels problemes amb el seguiment i presa de medicació.· Millorar el compliment del tractament en general.· Identificar factors estressants que poden haver envoltat l'aparició de la crisi.· Anticipar i planificar futurs successos estressants.· Disminuir el risc de recaigudes.· Homogeneïtzar la informació que es dona a les famílies amb la que es dona als pacients.	Informació sobre la malaltia
Conscienciar la família del seu paper com a agent de canvi, rehabilitació i normalització.	<ul style="list-style-type: none">· Contribuir a canviar l'autoimatge de la persona amb malaltia mental, neutralitzant els efectes de l'etiquetatge i la imatge social negativa.· Contribuir a augmentar les expectatives d'eficàcia personal i l'autoestima del seu familiar.· Augmentar la confiança en les seves pròpies habilitats com a cuidadors efectius del seu familiar malalt, augmentant el sentiment de competència personal i de domini del medi.· Aconseguir en el pacient un millor nivell de funcionament ocupacional i social.	Habilitats de comunicació i millora del clima familiar.

<p>Millorar les habilitats dels familiars per afrontar l'estrès i els problemes. Modificar els diferents enfrontaments no eficaços, reduint així l'impacte dels esdeveniments i el nivell d'estrès familiar i millorant la capacitat de solució de problemes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Conèixer les principals tècniques cognitives, fisiològiques i motores d'enfrontament a l'estrès. · Reduir l'impacte dels esdeveniments · i el nivell basal d'estrès familiar, així com el seu nivell en situacions problemàtiques. · Incrementar el nivell d'estabilitat emocional i de predictibilitat de l'ambient familiar, buscant reduir l'ansietat familiar pel pacient. 	<p>Estratègies i solució de problemes</p>
<p>Millorar la comunicació i el clima intrafamiliar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Incrementar les habilitats de comunicació de la família amb la persona amb problemàtica de salut mental. · Millorar les relacions interpersonals constituint relacions de suport entre la persona afectada i la seva família, fent disminuir igualment la tensió familiar. · Disminuir el nivell de comentaris crítics i actituds hostils a la família. · Implementar un sistema consensuat de creences dins de la família, que els respecti, tant els drets personals, com els drets dels altres. · Millorar la competència comunicativa en els moments de crisi. · Afavorir actituds d'acceptació del pacient que permetin la reinserció familiar. · Promoure en els familiars i en les persones amb problemàtica de salut mental, davant els estils inhibits i agressius, estils assertius de comunicació. · Fixar límits inter i intrafamiliar. 	<p>Estratègies i solució de problemes</p>
<p>Crear una aliança de treball productiva per a la rehabilitació de l'usuari, entre les famílies i les persones professionals.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Buscar el suport i la col·laboració de la família en el procés de rehabilitació psicosocial i laboral dels afectats. · Oferir a la família un marc contextual estable, proporcionant una oportunitat per expressar i elaborar la seva angoixa, frustració, culpa i por respecte al pacient. 	<p>Gestió d'estratègies i solució de problemes.</p>

<p>Fer que incrementi la xarxa social de la família, promocionant l'associacionisme i els grups d'ajuda mútua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Evitar l'aïllament social de la família. · Proveir als participants un ambient de suport socioafectiu continuat i prolongat en el temps. · Fomentar l'intercanvi d'experiències i de les relacions de suport i ajuda mútua entre les famílies assistents. · Fomentar la quantitat i qualitat de les relacions extrafamiliars com a eina per a la reducció de la sobrecàrrega que provoca la problemàtica de salut mental. · Aprendre a identificar i detectar les característiques de les xarxes de suport social de la persona afectada i la família (especialment de la persona cuidadora principal o figures més sobrecarregades) promovent la seva ampliació. · Connectar els membres de la família amb altres fonts de suport extern procedents de la comunitat. · Incrementar el coneixement dels familiars sobre els recursos sanitaris i socials que existeixen a la comunitat. · Incrementar el coneixement dels familiars sobre les necessitats i drets que els assisteixen a ells i als seus familiars. · Incrementar el coneixement dels familiars sobre les prestacions socials i els aspectes legals relacionats amb la problemàtica de salut mental. 	<p>Millora de la xarxa social.</p>
--	---	------------------------------------

METODOLOGIA I ACTIVITATS

Fase d' organització

En aquesta fase, una persona professional qualificada (psicòleg/a o treballador/a social) es posa en contacte amb els diversos dispositius de Salut Mental amb l'objectiu de buscar espais de coordinació i de treball amb els professionals d'aquest i valorar els possibles beneficiaris/àries. Es tenen en compte les famílies que pertanyen a l'entitat, en el nostre cas, ASMOS que posa en marxa el projecte. Les accions previstes són:

- Entrevista i coordinació amb els responsables dels dispositius de salut mental de l'àrea d'actuació de la nostra entitat ASMOS que posa en marxa el projecte.
- Anàlisi i valoració de les famílies pertanyents a la nostra entitat ASMOS que posa en marxa el projecte (Associació).

Fase d'execució

La persona professional que ofereix l'atenció psicològica pacta un calendari de visites individuals, adequades a les necessitats de cadascuna de les persones beneficiàries. La seva fase d'execució es duu a terme escalonadament.

ÀMBIT GEOGRÀFIC D'ACTUACIÓ

L'àmbit territorial d'actuació és el que correspon a l'àmbit en el qual actua la nostra entitat ASMOS que posa en marxa aquest projecte. Apropa el servei al territori més proper, amb la presència de les associacions de salut mental a les diverses comarques del territori lleidatà.

POBLACIÓ BENEFICIÀRIA

Les persones beneficiàries del projecte són totes aquelles que tenen algun familiar amb diagnòstic d'un trastorn mental sever i passen pel servei d'atenció familiar.

RECURSOS

Recursos Materials :

- Sala condicionada amb cadires i taula.
- Ordinador.
- Material fungible i fotocòpies.

Recursos Humans :

- Psicòleg/a.
- Treballador/a social.
- Educador/a Social.
- Psiquiatra i Consultor
- Tècnic en gestió
- Tècnic en Comunicació
- Administrativa
- Voluntaris/es
- Personal auxiliar (administratiu, d'acompanyament, membres de la Junta...)

AVALUACIÓ

L'avaluació del projecte es realitza en base a:

1. Nombre de famílies que participen en el programa.
2. Nombre d'entitats relacionades amb la salut mental que han participat en la coordinació d'aquest.

PRESSUPOST SAF (SERVEI D'ATENCIÓ A FAMÍLIES) ANUAL

CONCEPTES	PREU	HORES/SET	OBSERVACIONS
PSICÒLOGA	7.728 €	8	
TREBALLADORA SOCIAL	3.580 €	4	
ADMINISTRATIVA	937 €	2	
CARTELLS I TRIPTICS INFORMATIUS	100 €		
MATERIAL OFICINA	60 €		
TALLERS FAMILIARS	900 €		
GASTOS COMUNS	400 €		
TOTAL	13.705 €		

PROJECTE G.A.M (Grup d'Ajuda Mútua)

DESCRIPCIÓ GENERAL

Aquest projecte actualitza, amplia i millora el existent, que es crea juntament amb el funcionament de l'Associació de Familiars de Salut Mental, l'any 2006, a Cervera, per a les comarques de La Segarra i l'Urgell

JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE

El GAM (Grup d'Ajuda Mútua) és un servei d'acollida a les famílies que venen en recerca d'ajuda per clarificar la seva situació problemàtica i busquen solucions alternatives per resoldre-la.

El GAM (Grup d'Ajuda Mútua) és un espai de suport i acompanyament continuat entre persones iguals, lluita contra l'estigma i refà i/o enforteix la xarxa de suport social, i comparteix estratègies de convivència amb les persones afectades d'algun trastorn mental. Són persones que participen d'una dinàmica grupal i ofereixen un espai de desenvolupament i d'estratègies d'apoderament que serveixen pel maneig quotidià d'una persona afectada per algun trastorn mental, així com un espai d'auto-suport continuat i enforteixen la xarxa de relacions socials.

Els grups estan dinamitzats per persones voluntàries que formen part del mateix grup, algunes passen per un procés d'aprenentatge i es preparen específicament per a la dinamització grupal. En cap cas estan moderats per persones professionals.

Participar en aquest espai significa compartir aspectes de algun trastorn mental, de la comunicació i de la relació en la família i construir un espai de trobada que és significatiu per a totes les persones presents

Són les persones dins el mateix grup qui dinamitzen les trobades i està gestionat pels mateixos membres que ho regulen.

OBJECTIUS GENERALS

- Detectar les necessitats
- Oferir un espai d'escolta activa.
- Oferir suport emocional.
- Proporcionar orientació i suport a les persones familiars que s'ocupen quotidianament de la cura d'un familiar afectat per alguna problemàtica de salut mental.
- Proveir coordinació amb persones professionals de la xarxa de salut mental.
- Consolidar el GAM (Grup d'Atenció Mútua) de familiars.
- Crear un GAM (Grup d'atenció Mútua) de familiars de persones juvenils i infantils
- Propiciar la creació d'un GAM (Grup d'Ajuda Mútua) de persones afectades per algun trastorn mental.

Objectius Específics

- Millorar l'evolució de la persona afectada per trastorn mental
- Facilitar les pautes de cura més adequades per a la bona evolució i recuperació de la persona afectada per un trastorn mental.
- Abordar els problemes en la convivència i en les relacions familiars que es deriven del trastorn mental.
- Aplicar aquest tractament a grups de familiars o a famílies individuals.
- Augmentar el benestar i la qualitat de vida dels familiars i al mateix temps fomentar la col·laboració de la família en diferents aspectes del tractament del trastorn mental.
- Prestar ajuda per acceptar el trastorn mental
- Modular la seva pròpia resposta emocional davant una problemàtica de salut mental.
- Conèixer i practicar les cures oportunes.

Treballem tres aspectes fonamentals:

- *Informem sobre el trastorn mental i el seu tractament.*
- *Donem estratègies per afrontar els problemes de la convivència quotidiana.*
- *Donem estratègies per gestionar l'impacte del trastorn mental en els familiars i dinàmica familiar.*

PERSONES BENEFICIÀRIES



Aquest espai va destinat a tots els familiars que conviuen o comparteixen estratègies amb persones

afectades per algun trastorn mental.

ACTIVITATS I TASQUES

Les activitats es gestionen de la mateixa manera que ho fan altres Grups d'Ajuda Mútua, amb diferent problemàtica i diversos àmbits.

La tasca principal es la participació de les persones que formen el grup, en el que es promou l'apoderament, les estratègies de com afrontar els problemes de convivència, la gestió de les emocions, l'impacte de la malaltia en la família, aborda amb serenor les situacions, demana ajuda quan ens sentim fràgils, augmenta el nostre benestar i qualitat de vida, fomenta la col·laboració d'altres familiars, coneix i practica la cura de la persona amb trastorn mental, i ho fa de la manera més adequada per a la bona evolució i recuperació de la persona afectada per algun trastorn mental.

Com a conseqüència d'aquests aspectes i d'altres que sorgeixen en les trobades on es participa, es tracten temes mèdics, coneixement de trastorns mentals, s'exposen temes personals en els que altres participants ajuden a entendre i es fan suggeriments relacionats amb el problema que viu algun membre del grup, doncs la immensa majoria se sent reflectida i comparteix aquestes vivències o situacions.

El grup es compromet a complir el principi de confidencialitat.

Es comparteixen moments d'esbarjo i de lleure, es tracta de millorar el benestar, emocional i psíquic de cada persona. Ens organitzem en recavar informació de professionals especialitzats, practiquem al màxim l'ajuda i l'acompanyament amb les demés persones del grup.

Assessorament psicològic

Assessorament Jurídic

Assessorament de diversos serveis

PROGRAMES PSICOEDUCATIUS

S'ofereixen diversos cursos o tallers que imparteix el Servei de psicologia de l'Associació de Salut Mental Ondara Sió

Així mateix ens acollim al que promouen diverses entitats...., com poden ser Activa't per la Salut Mental, la qual està composta per Salut Mental Catalunya i la Fundació Veus, i són les que implementen aquesta opció en la cartera de serveis sanitaris.

Aquesta entitat treballa en un programa de salut comunitària entre famílies, persones amb trastorns mentals i persones professionals de serveis sanitaris. ASMOS(Associació de Salut Mental Ondara Sió) està inclosa i en forma part.

Activa't promou i imparteix a tot el territori de Catalunya la formació de cursos i tallers psicoeducatius per a familiars de persones afectades per trastorn mental, que s'organitzen conjuntament amb les persones professionals sanitàries.

En el cas de la província de Lleida treballa amb el Servei de Rehabilitació Comunitària, que depèn de Gestió de Serveis Sanitaris de l'Hospital de Santa Maria de Lleida.

Alguns dels projectes psicoeducatius i d'apoderament que s'ofereixen, són els següents:

PROSPECT

PROENFA

CUIDAR AL CUIDADOR

CONÈIXER LA SALUT MENTAL

FENT COSTAT ENTRE FAMÍLIES



Cuidar al Cuidador/a és un projecte que crea ASMOS (Associació de Salut Mental Ondara Sió) amb col·laboració de la persona professional de Psicologia, per poder comprendre millor i donar eines suficients a les persones cuidadores/familiars, els quals assumeixen que són persones imprescindibles, estan en unes condicions òptimes de salut, tant emocionalment, com d'una bona autoestima i reserven sempre un espai personal, on practiquen i gaudeixen de tot el que els fa sentir bé.

Referent a **Conèixer la Salut Mental**, és un projecte que periòdicament es realitza any rere any en diverses poblacions de les Comarques de L'Urgell i La Segarra on es dóna divulgació dels serveis que ofereix l'Associació de Salut Mental Ondara Sió, al mateix temps informa del Grup d'Ajuda Mútua i es dona a conèixer el testimoni d'algun membre que hi forma part, i relata la seva experiència.

Els cursos estan dissenyats entre per facilitar un bon maneig de com reconduir la problemàtica del trastorn de salut mental i el apoderament dels familiars de persones afectades per alguna problemàtica de salut mental

Ajuda a aprendre a conviure amb una persona amb trastorn mental en primera persona, com a familiar.

A gestionar situacions molt dures i a prendre decisions necessàries.

A confiar amb les persones professionals, a demanar ajuda, entendre millor el perquè de tot plegat.

Hi ha GAMS (Grup d'Ajuda Mútua) a les Associacions de salut mental locals per tot el territori.

FORMACIÓ EN DINAMITZACIÓ DE GAM (GRUP D'AJUDA MÚTUA)

Els GAM (Grup d'Ajuda Mútua) són espais autogestionats que compten amb una o dos persones dinamitzadores, també persones del grup afectades per una problemàtica de salut mental, acullen, acompanyen i generen dinàmiques de comunicació. L'objectiu del projecte de formació és facilitar als dinamitzadors les eines necessàries per acompanyar el grup i segueix el model GAM (Grup d'Ajuda Mútua) de l'Activa't, que es basa en el **suport entre iguals**.

La formació consta de **4 sessions teòriques i 6 sessions pràctiques**. A les sessions teòriques s'exposen conceptes, definicions i explicacions, que es treballen i s'aprofundeixen a través d'activitats i dinàmiques de grup. Durant les sessions pràctiques, en canvi, les persones assistents a la formació són participants d'un GAM (Grup d'Ajuda Mútua). Això implica que posen en pràctica els continguts que es treballen en les sessions teòriques, exerceixen en algun moment el rol de persones moderadores, formulen els pactes del grup, vetllen pel compliment de les normes bàsiques i els principis del GAM (Grup d'Ajuda Mútua) etc.

Aquestes sessions pràctiques estan dividides en dos grans blocs: un primer bloc en què té lloc el GAM i un segon bloc de **retorn**, en el qual la persona formadora motiva la reflexió dels participants sobre el funcionament del GAM (Grup d'Ajuda Mútua), amb el suport d'una sèrie de materials, anomenats càpsules formatives. Aquest retorn inclou per tant, eines i recursos, que permeten que el grup de persones identifiqui i expliciti quines dinàmiques i actituds afavoreixen el funcionament del GAM (Grup d'Atenció Mútua) i quines l'entorpeixen.

És una formació que parteix d'un coneixement basat en l'experiència. Això significa fonamentalment tres coses:

1. Els **coneixements que es comparteixen** durant 10 sessions no **tenen com a base** el saber acadèmic o teòric, sinó l'**experiència de moltes persones** i entitats.
2. Les **persones que assisteixen** a la formació aprenen en la mesura en que posen en pràctica els coneixements impartits; és a dir, **aprenen practicant**, viuen situacions pròpies de la dinàmica d'un GAM (Grup d'Atenció Mútua) en la seva pròpia persona.
3. **La formació no és** unidireccional (de la persona formadora cap als alumnes) sinó **bidireccional**: la formació mateixa es nodreix i es completa amb les aportacions dels participants, les quals recullen tant els seus coneixements, com les seves vivències

UBICACIÓ I COBERTURA

El lloc de trobada de les persones que formen el Grup d'Ajuda Mútua està al C/ Victoria, 18 del municipi de Cervera i també al C/ Segle XX, 2 (Centre d'Entitats) de Tàrraga, atès que aquest suport o acompanyament avarca totes les poblacions que estan incloses a les comarques veïnes de La Segarra i de l'Urgell.

RECURSOS

Els grups d'ajuda mútua, estan recolzats i promocionats per les associacions de les quals en formen part, pel qual depenem principalment de les seves infraestructures, no obstant aquests grups estan autogestionats pels mateixos membres, la qual cosa suposa una ínfima despesa, si se n' produeix alguna, són les mateixes persones del grup les que ho regulen.

METODOLOGIA

Les reunions s'organitzen segons les necessitats i el moment en què es pot trobar un familiar, ja sigui informativament, acompanyament, jurídicament, psicològicament, de suport, un tema concret, sanitàriament, ajuda, relació social, apoderament, comprensió, discreció, confidencialitat, etc.

És convenient que en les reunions tothom respecte als altres. S'han de sentir acollits i escoltats, sense cap diferència ni prejudici, tothom ha d'estar al mateix nivell com a persones, amb harmonia, empatia, tolerància, etc.

Les reunions es programen periòdicament (cada quinze dies), on es tracten diversos temes que son escollits conjuntament amb les persones participants.

Es pot donar el cas que la persona moderadora prepara la sessió individualment, o bé sorgeixi tractar algun tema personal d'alguna persona del grup, donat el moment de crisi o inestabilitat del seu familiar, doncs necessita expressar la seva angoixa o com pot actuar per reconduir la situació de crisi.

En aquestes trobades tothom se sent recolzat i comprès, doncs les persones que participen tenen les mateixes males experiències, els mateixos dubtes de com actuen davant les diverses situacions que provoca el trastorn de la persona afectada per algun trastorn mental en els nostres familiars, la mala convivència familiar que pot ocasionar, en un moment determinat, per les circumstàncies viscudes, el possible emmalaltiment de la persona cuidadora. etc.

Aquests Grups d'Ajuda Mútua ajuden a millorar la qualitat de vida tant de la persona familiar amb experiència pròpia, com de les persones que pateixen un trastorn mental, doncs ajuden a comprendre, a afrontar les situacions i conseqüències derivades del trastorn mental.

AVALUACIÓ

El suport de familiars i amics constitueix un dels pilars bàsics per la recuperació i el benestar d'una persona que pateix un trastorn mental.

Els familiars són part de l'equip de tractament, entenen per família una extensa xarxa de pares, fills, germans, parelles i d'altres persones parents, a més de persones amigues properes. La detecció precoç és el millor tractament, els membres de la família ajuden a reconèixer els primers símptomes d'un trastorn mental: canvis en l'alimentació i la son,

augment d'hostilitat o desconfiança, apatia, aïllament, canvis bruscos de personalitat, addiccions....i cerquen ajuda a persones professionals.

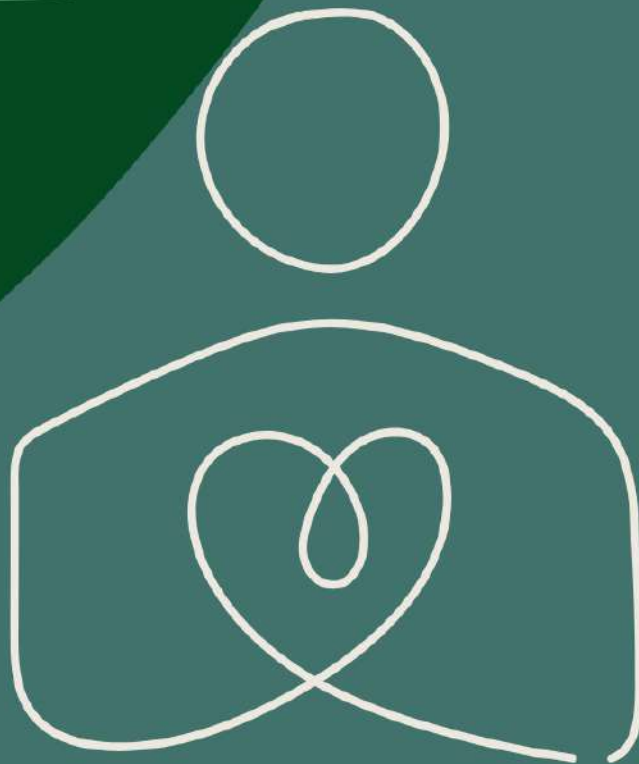
S'inicia el tractament, els membres del grup familiar cooperen i s' impliquen en la teràpia, ajuden a solucionar problemes i presten assistència habitacional o financera. Per aquesta tasca, és recomanable la informació i suport per part de persones professionals i/o d'associacions de salut mental o grups de familiars de persones amb problemes de salut mental.

D'altra banda, la família es considera també com a persona de la xarxa d'atenció a la salut mental, rep atenció i disposa d'una cartera de serveis diversos, més enllà de l'atenció que rep la mateixa persona afectada pel trastorn mental.



PROGRAMA

COMPTA AMB MI



PROGRAMA COMPTA AMB MI

A

Antònia Palacios, educadora social

DESCRIPCIÓ GENERAL

Els diferents projectes que a continuació es descriuen:

- Formen part d'un programa concret amb un final, perquè les persones amb alguna problemàtica de salut mental vegin el resultat del seu treball.
- Es realitzen en un temps específic i controlat.
- Són reconeguts socialment per les persones amb problemàtica de salut mental, els seus familiars i el seu entorn. El reconeixement del seu treball acosta les persones afectades a la normalitat social.

OBJECTIUS GENERALS

- Perseguir unes finalitats concretes que contraresten els símptomes de la problemàtica de salut mental.
- Ser un instrument de propòsit i comunicació entre les persones afectades per una problemàtica de salut mental.
- Buscar l'estimulació d'aquestes persones quan estan en moments d'inhibició o desmotivació, perquè en un temps determinat recuperin l'interès pel treball, estudis i la vida en general.
- Pal·liar els símptomes que pateix la persona amb problemàtica de salut mental, proporcionant una millora en la seva qualitat de vida.



La relació entre els símptomes generals dels trastorns mentals i els objectius que es persegueixen es mostra en la taula següent. En ella, trobem que alguns símptomes compleixen els objectius concrets que milloren la qualitat de vida de la persona amb problemàtica de salut mental.

SÍMPTOMES GENERALS DELS TRASTORNS MENTALS	OBJECTIUS QUE ES PERSEGUEIXEN
Pobresa afectiva	Restablir les relacions personals
Pobresa del llenguatge	Verbalitzar. Parlar de sentiments i emocions
Abúlia, apatia.	Impulsar cap a l'acció. Projecte comú motivant.
Anhedonia: incapacitat per a experimentar el plaer de les activitats usualment agradables (esport, música, interaccions socials, etc.)	Cercar el lúdic, el plaer, el riure, etc.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Millorar la qualitat de vida de les persones amb problemàtica de salut mental amb la creació de tallers, activitats, cursos.
- Informar, fer costat i assessorar a les persones amb problemàtica de salut mental i a les seves famílies amb un servei més proper. Millorar les relacions socials de la persona amb problemàtica de salut mental.
- Promoure activitats de voluntariat a les persones amb problemàtica de salut mental, per tal de sentir-se més útils i millorar les relacions socials.
- Promocionar l'esport en equip, mitjançant competicions locals.
- Crear un espai d'art creatiu, on desenvolupar les seves capacitats i habilitats artístiques per augmentar la seva autoestima.
- Estar en contacte amb la natura, amb la creació d'un hort i un jardí.
- Incorporar un espai per fomentar l'hàbit de lectura amb una petita biblioteca.
- Tenir el suport necessari per a la seva rehabilitació biopsicosocial i recuperació d'habilitats necessàries per a la vida normalitzada en la comunitat.

- Realitzar programes de suport per a les persones amb problemàtica de salut mental, com l'ocupació del temps lliure.
 - Tenir el suport necessari per a realitzar formacions de tipus laborals segons les seves habilitats i necessitats.
 - Fomentar hàbits de vida saludables.
-

PROJECTE DE TERÀPIA AMB ANIMALS: CAVALLS I GOSSOS

Ja a l'antiga Grècia es feien passejades a cavall per a persones que patien malalties incurables com a part de la teràpia.

Amb l'ajut dels animals treballem diferents aspectes: físics, mentals o emocionals. Per exemple, es treballen aspectes psicomotors, augmentant l'activitat física de la persona amb problemàtica de salut mental, treballant la motricitat fina i gruixuda, l'esquema corporal, etc.; aspectes cognitius com la millora de l'atenció, l'autoestima, la memòria, la concentració; aspectes relacionats amb la conducta, com la tolerància a la frustració, la paciència, els comportaments repetitius compulsius; aspectes relacionats amb la comunicació, el llenguatge i l'aprenentatge, etc.

Les espècies que més s'associen a aquest tipus de teràpia són els gossos, els cavalls i els dofins, tot i que hi ha altres espècies que s'utilitzen com animals terapeutes, com són animals de granja o ocells.

Quan una persona veu un animal baixa automàticament els nivells d'agressivitat i realitza signes d'afecte i refugi. Parlar amb els animals i observar la seva fidelitat a un mateix és motivador i encoratjador. Els animals accepten a tothom i no jutgen, es comporten tal com són, sense necessitat de fingir. Hi ha un efecte de dignificació de la persona.

El cavall és un animal que destaca per la seva força i noblesa en el tracte amb humans i, a més, la seva incorporació en les actuacions rehabilitadores millora, no solament aspectes psíquics i emocionals, sinó també molts aspectes físics relacionats amb discapacitats neurològiques i neuromusculars.

OBJECTIUS

- Augmentar la seguretat i confiança personal, millorant l'autoestima.
 - Potenciar la participació i l'autonomia de les persones participants.
 - Millorar l'atenció i concentració de la persona.
 - Augmentar la paciència i tolerància de la persona a la frustració.
 - Sortir de la zona de confort per conèixer altres camps enriquidors.
 - Reduir l'ansietat de la persona.
 - Millorar l'equilibri i control postural
 - Aconseguir beneficis fisiològics en estar en contacte amb l'animal i la natura (relaxació, disminució de la pressió sanguínia, reducció de l'estrès i augmenta el nivell d'endorfines, responsables de la sensació de benestar).
-

METODOLOGIA

La metodologia és dinàmica i grupal. Es valora i estimula les capacitats de cada alumne, es vol aconseguir que aprenguin gaudint.

Amb els cavalls hi ha el contacte alumne-cavall: raspallant-lo, passejant-lo i quan ja està familiaritzat i agafa confiança, també muntant-lo.

Amb els gossos es va a la gossera per poder passejar-los, acompanyats per una persona voluntària els primers dies. Primerament ho fem en grups de 2 o 3 persones que passegen el mateix gos. Quan ja tenen confiança n'agafen un cada un.

MATERIAL NECESSARI

- Teràpia amb cavalls
 - Suport econòmic per les despeses d'accedir a una hípica i els desplaçaments.
 - Sella de muntar, raspall, corretja (cedit per l'hípica).
 - 2 cascos
 - 2 protectors d'esquena
- Protectora gossos
 - Corretges gos (cedides per la protectora)

CALENDARI

- Teràpia amb cavalls
 - Activitat Mensual
- Protectora gossos
 - Activitat Setmanal

PRESSUPOST

PROJECTE DE TERÀPIA AMB ANIMALS: CAVALLS I GOSSOS	
Treballadora Social	600,00 €
Tallerista	1.221,00 €
Educadora	400,00 €
Desplaçament	600,00 €
Administrativa	100,00 €
Psicòloga	600,00 €
Material activitats	50,00 €
TOTAL	3.571,00 €

PROJECTE DE RECICLATGE= DIVERSIÓ I SOLIDARITAT. Reduir i Reutilitzar!

INTRODUCCIÓ

Diem residus col·loquialment a aquells productes que ja hem utilitzat i deixen de tenir valor per a nosaltres. En molts casos, aquests residus són materials valuosos que poden ser recuperats i reciclats per a realitzar tallers.

Avui dia generem una gran quantitat de residus, per això el reciclatge afavoreix al medi ambient atès que: estalvia matèries primeres, productes com el paper i el cartó, el vidre, el plàstic o el metall poden reutilitzar-se una vegada i una altra. També estalvia aigua i energia, perquè es consumeix menys, fabricant nous productes a partir de materials recuperats i reciclats, que a partir de matèries primeres. Disminueix el volum de residus que acumulem i per tant també el volum en els abocadors.

Reciclar és usar de nou un material que considerem com a residu. Però abans... Reduir i Reutilitzar!

POBLACIÓ DESTINATÀRIA

El projecte es dirigeix a persones amb problemes de salut mental i trastorn en patologia dual.

ÀMBIT D'ACTUACIÓ

Reduir i Reutilitzar! s'emmarca a Cervera. Es desenvolupa en un espai de la nova seu ASMOS.

OBJECTIUS

- Desenvolupar actituds i valors de respecte cap al medi ambient.
- Introduir el concepte de reutilització i reciclatge dels residus.
- Aprendre que els residus encara poden ser útils i es poden reciclar.
- Afavorir la creativitat i l'expressió plàstica.
- Desenvolupar la creativitat i destresa manuals.
- Potenciar habilitats per al treball experimental o cosa que és el mateix amb materials sobrants o residuals

DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE

Consisteix a fer una conscienciació per a fomentar el reciclatge i en conseqüència les utilitats i beneficis que afavoreixen a les persones amb problemàtica de salut mental o trastorn en patologia dual. Es proporciona a les persones participants

materials, als quals els podem donar una segona vida.

Es procedeix a la realització de treballs manuals a partir de residus d'envasos: paquets de llet o de sucre buits, pots de iogurt, papers dels embolcalls de regals, caixes d'ous, papers utilitzats, safates de suro blanc...

També es realitzen activitats de papiroflèxia i es prepara una exposició amb totes les manualitats dutes a terme en el taller de reciclatge.

Es fan multitud de coses en un taller de reciclatge, fins i tot es poden restaurar algun tipus d'objectes.

Implementant sempre amb les mesures de prevenció de la COVID-19

Alguns exemples:

→ **Manualitats amb residus d'envasos**

No són simplement una manera de distreure's i passar una bona estona, són també un mètode que fomenta la creativitat, l'expressió i comunicació amb els altres.

1. Ajuden a desplegar la imaginació.
2. Potencien la sensibilitat.
3. Permeten desenvolupar habilitats.
4. Són una fórmula per a aprendre mitjançant la diversió.
5. Augmenten la capacitat creativa.
6. Milloren la concentració.
7. Ajuden a conrear la paciència.

▪ Material i recursos necessaris:

- Caixes de totes les mesures, safates, estotjos...
- Brics de llet, de sucre...
- Safates de suro blanc.
- Paper de regal usat, diaris, cola, cel·lo, clors, pintures...
- Cartons d'ous.

→ **Targetes/separadors de llibres amb paper reciclat:**

▪ Material i recursos necessaris:

- Fulles de periòdic, batedora
 - Aigua, rentamans, tela de mosquiter, una fusta ampla i
 - Baietes
 - Cartons, trossos de cartolines de colors.
 - Cola, barres de silicona, pistola de silicona, cel·lo, colors, pintures acríliques...
-

▪ **Elaboració:**

1. Retalla o esquinça a trossos dues pàgines de periòdic i fica'ls en una batedora.
2. Afegeix un litre d'aigua i posa en marxa la batedora fins que obtinguis un puré de paper.
3. Posa uns 2 cm d'aigua en un rentamans i col·loca damunt un tros de tela de mosquiter.
4. Aboca una quarta part de la pasta de paper i escampa-la sobre la tela.
5. Aixeca la tela de mosquiter i espera que escorri l'aigua.
6. Obre un periòdic, col·loca una baieta en el seu interior i sobre un costat, diposita la tela amb la pasta. Tanca-ho.
7. Pressiona uniformement sobre el periòdic amb una fusta ampla per a treure tota l'aigua que puguis.
8. Dóna-li la volta al periòdic, retira la tela i, passat un temps, quan s'assequi totalment, ja obtenim el paper reciclat.

→ **Sabó amb oli domèstic:**

▪ **Material i recursos necessaris:**

- 3 litres d'oli de fregir usat
- 3 litres d'aigua
- ½ kg de fada càustica.
- Gots de 250 cc i de 500 cc.
- Ratlladura de llimona, tota mena d'aromatitzants naturals per a perfumar el sabó.
- Balança, vidre, rellotge, espàtula i batedora.
- Motlles diversos.
- Bates, ulleres de seguretat, guants.

▪ **Normes de Seguretat:**

El NaOH és una substància corrosiva. Cuidar que no toqui la pell. Fer servir guants.

▪ **Elaboració:**

1. En una cubeta gran, barregem l'aigua amb la fada, removent-ho tot bé, i a continuació esperem una hora perquè la mescla es refredi.
 2. Afegim l'oli i el batem tot evitant els grumolls. Ho deixem reposar uns dies fins que el sabó se solidifiqui.
 3. Ja podem tallar-ho en pastilles.
-

▪ **Beneficis:**

- Fa olor com volem.
- Les seves vitamines ajuden a tractar malalties cutànies.
- Multiús.
- Aprofita els beneficis de la glicerina.
- Lliure de substàncies químiques.
- Cuida el medi ambient.

→ **Origami o Papiroflèxia:**

L'origami o papiroflèxia és un art que consisteix en el plegat de paper sense usar cola per a obtenir figures de formes variades, moltes de les quals podrien considerar-se com a escultures de paper.

▪ **Material i recursos necessaris:**

- Tota mena de paper que es pugui treballar amb les mans.
- Tisoires.

▪ **Beneficis**

- **Desenvolupa la coordinació mans-ull, i la motricitat fina.**
 - **Estimula la concentració.** La papiroflèxia exigeix una atenció i un esforç mental per a plegar el paper en l'ordre correcte i aconseguir així la figura desitjada. Potència doncs que la persona mantingui la seva concentració durant un període de temps en una mateixa activitat i així activi una pauta d'atenció en una tasca.
 - **Activa la memòria.** Les primeres vegades que la persona fa una figura d'origami ha de seguir unes instruccions. No obstant això, mentre no siguin molt complicades inicialment, l'ajudarà a recordar-les, i podrà realitzar ella mateixa la figura d'origami. Per tant, posa a prova la seva memòria.
 - **Desenvolupa la paciència.** No sempre surten les figures a la primera, per tant s'ha de ser constant i pacient per aconseguir l'objectiu.
 - **Potència la satisfacció emocional.** La persona se sent satisfeta quan elabora alguna cosa amb les seves pròpies mans, i ho aconsegueix fer per si mateixa.
 - **Fomenta la imaginació.** La persona pot crear les seves pròpies figures de paper, un gran estímul a la creativitat.
 - **És una activitat relaxant.** Moltes persones troben la papiroflèxia una forma de relaxació i s'obliden d'altres problemes o moments d'estrès.
-

El que expliquem són exemples per a situar-nos, ja que es poden realitzar infinitat d'activitats.

Temps necessari per a desenvolupar el taller de reciclatge:

- Un dia a la setmana.
- Temps: 1.30 h.

PRESSUPOST

PROJECTE DE RECICLATGE= DIVERSIÓ I SOLIDARITAT. Reduir i Reutilitzar!	
Treballadora Social	600,00 €
Tallerista	2.442,00 €
Educadora	971,00 €
Administrativa	100,00 €
Psicòloga	600,00 €
Llum	200,00 €
Aigua	110,00 €
Material activitats	200,00 €
Material oficina	10,00 €
Cartells i díptics	10,00 €
TOTAL	5.243,00 €

PROJECTE DE CUINA

Aquest taller desenvolupa habilitats domèstiques útils per a l'autonomia personal, la convivència i la supervivència. Fomenta el desenvolupament d'hàbits saludables, canvis conductuals i l'augment de la seguretat i confiança. També aprenen a conviure i treballar models i pautes de convivència, que milloren les relacions socials.

OBJECTIUS

- Treballar l'alimentació saludable, tenint cura de prioritzar l'alimentació mediterrània i utilitza els productes de temporada.
- Augmentar la seguretat i confiança personal, millorant l'autoestima.
- Potenciar la participació i l'autonomia de les persones participants.
- Fomentar les relacions interpersonals a través de la cuina i adquirir habilitats socials.
- Millorar els hàbits d'ordre i neteja.

METODOLOGIA

La metodologia usada és dinàmica i grupal. Es valora i estimula les capacitats de cada alumne, es vol aconseguir que aprenguin gaudint.

Les diferents tasques a realitzar es reparteixen i alternen entre els diferents alumnes, de manera que totes les persones poden participar.

De la recepta escollida, els alumnes compren els ingredients, preparen els aliments, els cuinen, paren taula, mengen junts, despren taula, recullen i netegen els estris fets servir i l'espai.

MATERIAL NECESSARI

Estris de cuina necessaris: plats, vasos, coberts, tovallons, estovalles, i espai adequat per a cuinar.

CALENDARI

Activitat setmanal.

PRESSUPOST

PROJECTE DE CUINA	
Treballadora Social	600,00 €
Tallerista	1.221,00 €
Administrativa	100,00 €
Material activitats	100,00 €
Cartells i díptics	10,00 €
TOTAL	2.031,00 €



TALLER DE POSTRES

PROJECTE DE CREATIVITAT

OBJECTIUS

- Generar un espai de benestar, de bona comunicació, respecte i confiança.
- Estimular la creativitat de les persones participants i facilitar-los fer un procés creatiu.
- Fomentar l'autoestima: valorar les pròpies capacitats i la creació pròpia.

METODOLOGIA

L'art-terapeuta sempre està en contacte amb les motivacions creatives i artístiques dels participants o proposa explorar-ne de noves. A partir d'aquí els facilita el mitjà per a desenvolupar-les. A partir del que es parla amb el grup a finals de juliol, es comença el nou curs amb dos projectes:

- ART TÈXTIL de PINTURA I BRODAT sobre retalls de roba o samarretes, com a continuació del que ja estaven treballant. Jessica, Manel, Lluís.
- PINTURA MURAL sobre una superfície de fusta (un DM per exemple, de 3x1,5m aprox.). Carme S, Pilar Viso, Alfons

*Si venen més persones participants s'integren a qualsevol dels dos projectes.

MATERIALS

- ART TÈXTIL: de moment tenim material per seguir treballant.
- PINTURA MURAL: pintures, pinzells, draps, pots. Un tauló de fusta, de 3x1,5 m aproximadament, on pintar el mural. El primer dia definim les mides i el dibuix

DURADA

1 h 30 min. Els dimecres, de 10 a 11.30 h.

ESPAI

Ens traslladarem a un espai de la nova seu d'ASMOS, ja que és més ampli. Hi portarem tots els materials necessaris.

ÈTICA

Confidencialitat, respecte, no judici, suport.

PRESSUPOST

PROJECTE DE CREATIVITAT	
Treballadora Social	600,00 €
Tallerista	2.342,00 €
Desplaçament	400,00 €
Administrativa	205,00 €
Psicòloga	600,00 €
Llum	225,00 €
Aigua	70,00 €
Material activitats	300,00 €
Material oficina	20,00 €
Cartells i díptics	10,00 €
TOTAL	4.772,00 €



ART TÈXIL

PROJECTE DE MÚSICA

OBJECTIUS

- Àrea intel·lectual cognitiva: atenció, memòria, pensament, creativitat, imaginació.
- Desenvolupar habilitats intel·lectuals com l'atenció, la concentració i la memòria.
 - Augmentar el temps de permanència en la tasca.
 - Mantenir el contacte amb la realitat "aquí i ara".
 - Abordar l'ús de ritmes per donar estructura interna.
 - Treballar en l'àrea de la percepció i discriminació auditiva.
 - Potenciar i desenvolupar la creativitat.
- Àrea social: comunicació, expressió, interacció social.
- Prendre consciència dels altres.
 - Crear un espai sonor que afavoreixi la comunicació interpersonal de les persones participants.
 - Desenvolupar habilitats socials: torns d'espera, respecte pels altres, escolta...
 - Estimular la comunicació verbal i no verbal.
 - Fomentar el treball en equip.
- Àrea motriu: prendre consciència i control del cos, promoure el moviment.
- Canalitzar l'energia en la producció sonora, el qual implica una manipulació i improvisació amb instruments, i la relaxació progressiva al llarg de la sessió.
 - Promoure l'activació física: treballa la fluïdesa de moviments i desenvolupar les habilitats motrius.
 - Afavorir la coordinació òcul-manual.
- Àrea afectiva emocional: autoconcepte, autoconfiança, iniciativa, motivació, reconeixement i autocontrol.
- Crear una atmosfera que faciliti l'autoexpressió.
 - Proveir la possibilitat de satisfer les necessitats bàsiques emocionals proporcionant oportunitats de ser acceptat, pertànyer a un grup...
 - Fomentar el reconeixement i autocontrol dels diferents estats emocionals.
-

METODOLOGIA

- Crear un ambient de seguretat i suport que fomenti la comunicació i expressió per part de les persones participants.
- Utilitzar experiències musicals per ajudar a les persones participants a aconseguir una qualitat de vida i un sentit.
- Les tècniques de treball són passives o receptives i actives o expressives, adaptant la intervenció musicoterapèutica a totes les persones participants, sigui quin sigui el nivell de severitat de la seva problemàtica de salut mental.

PRESSUPOST

PROJECTE DE MÚSICA	
Treballadora Social	600,00 €
Tallerista	2.442,00 €
Desplaçament	500,00 €
Administrativa	200,00 €
Psicologa	600,00 €
Llum	225,00 €
Aigua	20,00 €
Material activitats	200,00 €
Material oficina	10,00 €
Cartells i díptics	10,00 €
TOTAL	4.807,00 €



PROJECTE DE MÚSICA.

PROJECTE D'HORT I JARDÍ: EL NOSTRE ESPAI ECOLÒGIC

L'ús de l'horticultura com a teràpia en salut mental, com a eina educativa i socialitzadora, té, des de fa més de mig segle, una àmplia implantació i reconeixement en països com a Regne Unit, Alemanya, Canadà o els Estats Units.

Es converteix així en un vehicle per a desenvolupar o recuperar l'autonomia personal i millora la qualitat de vida.

El projecte gira entorn de la creació i posada en marxa d'un hort ecològic.

La finalitat del projecte és la realització d'activitats, tan formatives, com complementaries d'oci i temps lliure.

Aquest projecte ajuda al fet que les persones amb problemàtica de salut mental potenciïn capacitats i habilitats que faciliten la reinserció en el seu entorn a través del treball en **EL NOSTRE ESPAI ECOLÒGIC**.

El treball en aquest hort és terapèutic en el seu conjunt. Plantar verdures de temporada, plantes aromàtiques i flors treballa l'organització i estructura mental, mentre que la manipulació de la terra millora problemes físics i de coordinació del moviment.

En l'hort cada persona amb problemàtica de salut mental té un rol dins d'un equip de treball; afavorint així la capacitat de col·laborar amb altres persones, assumir responsabilitats i enfrontar-se a problemes per a resoldre'ls. Per descomptat, aquests aspectes també enforteixen la socialització i l'autoestima.

Però sens dubte, **el que fa aquest projecte diferent és que aporta educació en hàbits alimentaris**. El millor de tot és recollir els fruits del treball realitzat i aprendre perquè els aliments conreats són bons per a nosaltres i com incloure'ls en la nostra dieta.

OBJECTIUS

- Realitzar en el mateix centre un espai dedicat a l'horta de temporada per a les persones amb alguna problemàtica de salut mental.
 - Propiciar el desenvolupament d'activitats relacionades amb l'ecologia i el medi ambient.
 - Condicionar els espais destinats a l'hort i jardí.
-

- Facilitar la relació de les persones amb problemàtica de salut mental amb el medi natural.
- Formar a les persones amb problemàtica de salut mental a treballar la terra.
- Aconseguir que tinguin una imatge associada a l'agroecologia i el respecte al medi ambient.

POBLACIÓ DESTINATÀRIA

El projecte està dirigit a persones amb problemàtica de salut mental.

ÀMBIT D'ACTUACIÓ

EL NOSTRE ESPAI ECOLÒGIC s'emmarca a Cervera. Es desenvolupa al mateix centre d'ASMOS i també es pot provar als horts solidaris. (Projecte de Càritas amb el suport de l'Ajuntament).

ACTIVITATS A DESENVOLUPAR

1. Classificació de llavors, realització i cura de planters.
2. Manteniment de l'hort i àrea de flors.
3. Neteja d'herbes dolentes.
4. Plantació sobre calendari, reg, poda i recol·lecció.
5. Propagació de plantes mitjançant els esqueixos.
6. Plantació i manteniment de plantes aromàtiques i ornamentals.
7. Cria de controladors de plagues biològiques o naturals.
8. Assecament de plantes aromàtiques i ornamentals per al seu ús en diferents activitats:
 - Fabricació de bossetes d'infusions o ambientadors naturals.
9. Classificació de desfets orgànics per a la realització de compost.

BENEFICIS

Aquest projecte propícia la salut física i mental, introdueix hàbits de vida saludables (com ara alimentació sana i exercici físic moderat), impulsant l'autonomia personal, ajudant a recuperar l'autoestima i reconstruir la confiança, afavorint el desenvolupament d'habilitats socials, promovent la participació social, facilitant aprenentatges útils per a un desenvolupament integral, proporcionant serenitat, harmonia i benestar. Els beneficis són:

→ COGNITIUS

- Estimulació de la memòria.
- Millora de la concentració i augment de la capacitat d'atenció.
- Increment generalitzat del funcionament cognitiu.
- Desenvolupament de la capacitat creativa.

→ PSICOLÒGICS

- Millora de l'estat d'ànim, mitigació de la depressió.
- Disminució de l'ansietat, l'estrès, i de comportaments conflictius.
- Desenvolupament de l'autoestima, de la satisfacció i del sentiment d'assoliment.
- Millora en la gestió de la frustració i de la ira, desenvolupament de la paciència i de la responsabilitat. En definitiva, increment de la sensació de benestar.

→ FÍSICS

- Increment de la resposta immunitària.
- Increment de la motricitat fina i gruixuda i de la coordinació ull-mà.
- Reducció de la pressió sanguínia i augment d'endorfina.
- Estimulació sensorial completa (vista, oïda, tacte, olfacte i gust).
- Adquisició d'hàbits alimentaris saludables i reducció de l'obesitat.

→ SOCIALS

- Augment de la participació i interacció social, així com de l'autoestima.
- Millora de la cohesió en grup.
- Estímul de patrons saludables de funcionament social.

Implementant sempre amb les mesures de prevenció de la COVID-19

En l'horta sembrem les diferents capacitats de cadascun per a recollir dignitat, reconeixement d'autoestima, inclusió, alegria... i amb això abonem un món més sostenible.

PRESSUPOST

PROJECTE D'HORT I JARDÍ: EL NOSTRE ESPAI ECOLÒGIC	
Treballadora Social	500,00 €
Educadora Social	2.592,00 €
Psicòloga	500,00 €
Administrativa	100,00 €
Tallerista	1.221,00 €
Llum	30,00 €
Aigua	200,00 €
Eines jardineria	70,00 €
Cartells i díptics	10,00 €
TOTAL	5.223,00 €

PROJECTE D'ESPORT: MOU EL COS, DESVETLLA LA MENT

El projecte té com a objectiu principal aconseguir un benestar i una millor qualitat de vida a través de l'oci i l'esport.

OBJECTIUS

L'esport té una gran quantitat de beneficis, tant físics com psicològics quan es practica. L'exercici físic té influència sobre els aspectes psicològics, entre els quals destaquem:

- L'augment de la sensació de benestar i la disminució de l'estrès mental.
- La disminució del grau d'agressivitat, ira, ansietat, angoixa i depressió.
- Disminució de la sensació de fatiga i facilitació dels moviments de la vida diària.
- Millora el son.
- Preveu el deteriorament muscular produït pels anys.

L'oci i temps lliure és una faceta fonamental en la qualitat de vida de qualsevol persona, de manera que, una major implicació en aquesta àrea contribueix no només a una millor adaptació social, sinó també a una millora en la simptomatologia en les persones amb problemes de salut mental.

POBLACIÓ DESTINATÀRIA

El projecte està dirigit a persones amb problemes de salut mental

ÀMBIT D'ACTUACIÓ

MOU EL COS, DESVETLLA LA MENT s'emmarca a Cervera. Es desenvolupa en diversos espais. Tant pot ser a l'aire lliure, com en un espai tancat on la climatologia és un problema secundari.

ACTIVITATS

Les activitats es realitzen durant la setmana, i les que es duen a terme en el projecte són:

- Bàsquet, tennis de taula, bitlles, dards, cons amb anelles, senderisme o cosa que és el mateix caminar, etc.

Amb tot això introduïm més millores com són mobilitat articular, flexibilitat muscular, reflexos, concentració, coordinació, etc.

Implementem sempre les mesures de prevenció de la COVID-19

PRESSUPOST

PROJECTE D'ESPORTS	
Treballadora Social	500,00 €
Educadora Social	1.221,00 €
Psicòloga	630,00 €
Administrativa	200,00 €
Llum	60,00 €
Aigua	20,00 €
Material activitats	40,00 €
Cartells i díptics	10,00 €
TOTAL	2.681,00 €



PROJECTE ESPORTS. BITLLES.



PROJECTE ESPORTS. CAMINAR.

PROJECTE DE IOGA

El ioga és una tècnica de recursos naturals per aconseguir salut i benestar. Mitjançant postures i una correcta respiració s'aprèn a relaxar-se, millorant la qualitat de vida. La paraula ioga significa "unió".

METODOLOGIA

- Consciència de la correcta col·locació postural.
- Exercicis preliminars de consciència corporal: mobilització de cada part del cos.
- Exercicis d'equilibri i lateralitat que equilibren els hemisferis cerebrals.
- Estiraments i postures de tonificació que activen l'energia de tot el cos, l'enforteixen i connecten amb la força.
- Variants de postures (de genolls, assentats, i estirats a terra) amb torsions, exercicis (prono-supino-laterals) i estiraments en totes direccions que activen la columna i treballen tots els múscles, ossos i òrgans interns.
- Tècniques de respiració que oxigenen el cos i regeneren les cèl·lules.
- Tècniques de relaxació per aprendre a relaxar totes les parts del cos.
- Tècniques de meditació per aprendre a canalitzar i relaxar la ment i la consciència d'estar present.

OBJECTIUS

- Adquirir consciència corporal per sentir totes les parts del cos.
 - Connectar amb la respiració per tenir consciència de com respirem i podem modificar estats alterats de consciència.
 - Ajudar el cos a què es relaxi, per poder sentir-se millor.
 - El treball corporal (exercicis, estiraments, postures) per ajudar a tenir cura del cos i alliberar-lo de les tensions.
 - Exercitar postures d'equilibri i lateralitat per ajudar a retrobar l'equilibri intern.
 - Les tècniques de respiració i meditació per facilitar la relaxació de la ment i l'alliberament de pensaments innecessaris.
 - Activar i equilibrar tots els sistemes del cos (muscular, respiratori, circulatori, endocrí, nerviós, immunològic i digestiu) per recuperar la salut integral de la persona i l'equilibri cos-ment.
 - El treball complet (cos, ment, respiració) posa tota l'atenció en el moment present (aquí-ara), evita la dispersió dels pensaments i estableix més connexió entre el cos i la ment.
-

RECURSOS NECESSARIS

- Infraestructura, local amb capacitat per poder tenir els alumnes una separació d'1,5 m.
- Estoretes personals per realitzar els exercicis.

CALENDARI

Activitat setmanal, divendres d'11 a 12 hores.

PRESSUPOST

PROJECTE DE IOGA	
Treballadora Social	570,00 €
Tallerista	1.221,00 €
Desplaçament	500,00 €
Administrativa	200,00 €
Psicòloga	500,00 €
Llum	250,00 €
Aigua	20,00 €
Material activitats	200,00 €
Cartells i díptics	10,00 €
TOTAL	3.471,00 €



PROJECTE DE IOGA.

PROJECTE D'INFORMÀTICA

Es realitza al Punt Òmnia, que es troba al Consell Comarcal de la Segarra. És una activitat inclusiva, trimestralment tots els grups que hi assisteixen realitzen activitats conjuntes.

OBJECTIUS

- Millorar el coneixement de les noves tecnologies.
- Millorar amb les activitats d'oci les capacitats cognitives: atenció, memòria, percepció, orientació, resolució de problemes.
- Augmentar la seguretat i confiança personal, millorant l'autoestima.
- Fomentar les relacions interpersonals i adquirir habilitats socials.
- Potenciar la participació i l'autonomia de les persones participants en les activitats grupals que es realitzen.
- Tenir coneixement dels pobles i cultura popular de la comarca.

METODOLOGIA

La metodologia utilitzada és dinàmica i grupal. Es valora i estimula les capacitats de cada alumne, es vol aconseguir que aprenguin gaudint.

Es duen a terme activitats amb escriptura i busca d'imatges per internet, amb textos de tradicions, cultura popular i pobles de la comarca.

Es deixa una part de la classe per fer activitats d'oci: puzles, sudokus, exercicis de memòria... També poden posar-se al seu correu o buscar informació per internet.

Trimestralment totes les persones dels grups que hi assisteixen realitzen activitats conjuntes.

MATERIAL NECESSARI

- Ordinadors
- Llapis de memòria personal on guarden les activitats
- Impressora
- Taules
- Cadires

CALENDARI

Activitat setmanal.

PRESSUPOST

PROJECTE D'INFORMÀTICA	
Treballadora Social	500,00 €
Tallerista	100,00 €
Psicòloga	500,00 €
Administrativa	100,00 €
Llum	60,00 €
Aigua	20,00 €
Material activitats	20,00 €
Material oficina	10,00 €
TOTAL	1.310,00 €



PROJECTE DE LECTURA: BIBLIOSALUT

La lectura és una activitat que ajuda a la persona a ser lliure i autònoma.

En un món globalitzat on les noves tecnologies ocupen un espai important, l'hàbit de lectura, a partir de la paraula, és una eina que és útil per ajudar a qualsevol persona a la pròpia autoestima.

OBJECTIUS

- Incorporar un espai en la seu d'ASMOS per fomentar l'hàbit de lectura amb una petita biblioteca.
- Concretar l'espai per crear una petita biblioteca en els nous locals d'ASMOS.

METODOLOGIA

Proposem una trobada amb les persones amb problemes de salut mental per referendar el nom de BIBLIOSALUT a l'espai indicat. A continuació creem un full EXCEL de registre, amb el títol del llibre, autor, editorial. I un segon full EXCEL de préstec amb el nom de la persona, títol del llibre, data de préstec i data de retorn. Identifiquem cada un dels llibres que actualment disposa ASMOS.

Entrem en contacte amb la direcció de la biblioteca comarcal Josep Finestres de Cervera, i proposem possibilitats de col·laboració.

Invitem a totes les persones associades a experimentar un grup de lectura.

RECURSOS HUMANS

- Una persona Educadora social
- Una persona Administrativa
- Persones Voluntàries.

RECURSOS MATERIALS

- Llibres
 - Ordinador
 - Impressora
 - Material d'oficina
 - Taules
 - Cadires
-

AVALUACIÓ

Es redacta una memòria de cada sessió de lectura, en la qual consti el nombre de persones assistents, horari de l'activitat, dia de la setmana i control de persones participants.

FINANÇAMENT

- Adquisició de llibres.
- Hores de treball de la persona Educadora Social.
- Hores de treball de la persona administrativa.

PRESSUPOST

PROJECTE DE LECTURA	
Treballadora Social	300,00 €
Psicòloga	300,00 €
Administrativa	100,00 €
Llum	50,00 €
Aigua	20,00 €
Material activitats	90,00 €
Material oficina	10,00 €
TOTAL	870,00 €

FUNCIONS DE L'EDUCADORA SOCIAL

- Tenir tota la informació necessària de les persones amb alguna problemàtica de salut mental i entorn familiar.
- Pensar, programar i avaluar les activitats individuals o grupals i els objectius que es plantegen en el projecte biopsicosocial del centre, de manera sempre dinàmica.
- Realitzar les gestions precises per a organitzar i dur a terme les activitats.
- Transcriure de cada espai d'intervenció el que ha estat significatiu per a fer un seguiment del procés de la persona i el grup, i que s'utilitzi per a avaluar pertinentment.
- Transcriure les diferents entrevistes amb la persona amb problemàtica de salut mental o la família.
- Controlar l'assistència dels participants en les activitats.
- Participar en les reunions interdisciplinàries de les treballadores de l'Associació de Salut Mental Ondara Sió i fer el seguiment de les persones amb problemàtica de salut mental conjuntament.
- Destacar la capacitat de treball en equip i facultat de visió integral i a llarg termini.
- Les educadores socials són part fonamental en els equips interdisciplinaris de salut mental que evolucionen en l'atenció, acompanyament i motivació d'aquest col·lectiu, reafirmant processos educatius per a la transformació, en els quals es potencia a totes les persones com a ciutadanes, membres actius d'una comunitat en la qual participen.

METODOLOGIA

L'objectiu d'aquest projecte és el de facilitar la paraula a les persones amb problemàtica de salut mental i crear espais d'integració real; una integració que implica la construcció d'una nova identitat més enllà de la noció del trastorn.

Els diferents projectes són rotatius, de temàtiques diferents i altres permanents, sempre de manera holística, potenciant les Habilitats socials, la Millora cognitiva, les NNTT (Noves Tecnologies), la Vida saludable, el loga, l'Esport i també l'altre vessant que té com a base la Creativitat, amb tot el que engloba aquest àmbit amb una base artística, segons les necessitats de les persones amb problemàtica de salut mental: de Música (musicoteràpia), de Reciclatge, Art teràpia, lectura, cuina, teràpia amb animals, etc.

Tots aquests tallers en principi es realitzen en el mateix centre, ja sigui a fora, a l'exterior, o a dins i també aprofita els recursos de la localitat: la sala polivalent o espais cedits o subvencionats per la Paeria.

La durada dels projectes varia segons el contingut d'aquests. La majoria

s'imparteixen en sessions d'1 h o 1.30 h al llarg del matí o la tarda.

Fem la programació igual al calendari escolar, excepte algun acte o activitat puntual.

Els projectes estan dirigits per persones amb formacions específiques, amb una sensibilitat i aptitud per a relacionar-se amb les persones amb problemàtica de salut mental.

PRESSUPOST GENERAL DEL PROGRAMA COMPTA AMB MI

PRESSUPOST PROGRAMA COMPTA AMB MI	
CONCEPTE	PREU TOTAL ANUAL
Treballadora social	5.370,00 €
Educadora social	5.184,00 €
Psicòloga	4.830,00 €
Talleristes	12.210,00 €
Desplaçaments	2.000,00 €
Administrativa	1.405,00 €
Llum	1.100,00 €
Aigua	480,00 €
Material activitats	1.200,00 €
Eines jardineria	70,00 €
Material oficina	60,00 €
Cartells i tríptics	70,00 €
TOTAL	33.979,00



FOTOGRAFIA DEL PROJECTE ESPORTS.

07 RECURSOS

Recursos Humans:

- Treballadora Social
- Psicòloga
- Educadora Social
- Administrativa i Coordinadora Taula Salut Mental Urgell/La Segarra
- Gestora Entitat
- Community Manager
- Junta Directiva
- Psiquiatra Consultor
- Assessora de Màrqueting
- Voluntaris
- Experts en Salut Mental per ocasions concretes, en matèria de sensibilització i prevenció.

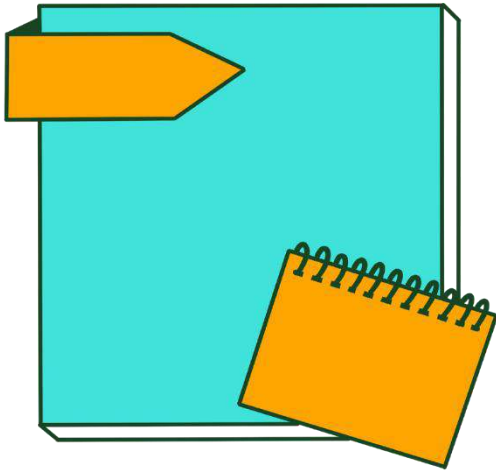
Recursos Infraestructurals:

- 1 Despatx per a fer entrevistes individuals i familiars.
- 1 Recepció i/o despatx per la part administrativa i de xarxes socials.
- 1 Sala polivalent per a poder realitzar tallers i activitats diverses.
- 1 Sala biblioteca amb ordinadors.
- 3 Espais, tipus terrassa per fer hort i jardí.
- 1 cuina
- 1 Despatx per la Treballadora Social i Gestora Entitat

Recursos Materials:

- Ordinadors.
- Impressores.
- Material d'oficina.
- Taules. (Es poden posar més o menys segons les necessitats)
- Cadires.
- Canó i pantalla de projector.
- Pissarra.
- Mini biblioteca amb revistes, llibres, pel·lícules
- Equip musical.
- Eines i recursos per realitzar el Projecte d'artteràpia
- Eines i recursos per realitzar el Projecte de ioga
- Eines i recursos per realitzar el Projecte de reciclatge
- Eines i recursos per realitzar el projecte d'esport.
- Eines i recursos per realitzar i mantenir el projecte d'hort i jardí.
- Eines i recursos per realitzar el projecte de cuina.

08 CALENDARI



El calendari previst per la consecució d'aquest Pla General és el següent:

Primer de tot constatem que la intenció de l'Associació de Salut Mental Ondara Sió és posar en marxa els diferents 7 programes específics que conformen aquest Pla general a partir de finals de juny de 2021 i desenvolupar-los dins una perspectiva de 5 anys, revisable i prorrogable.

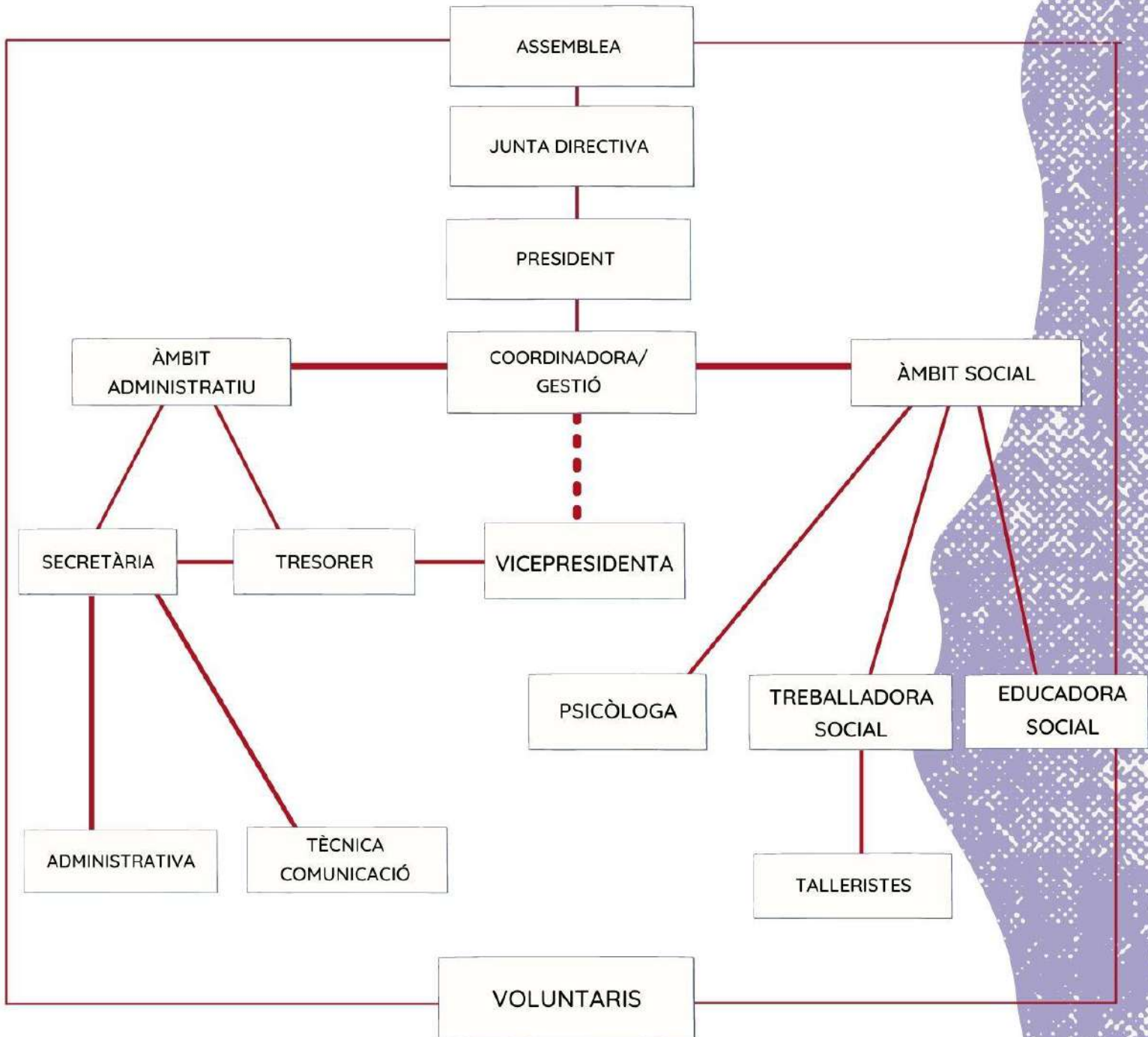
Respectem totes i cada una de les mesures restrictives de la Covid-19 que marca la Generalitat de Catalunya, per tant fins que la pandèmia no estigui del tot controlada i hi hagi una "normalitat" no parlem d'un començament "real" dels diferents Programes.

09 FINANÇAMENT I PRESSUPOST

Necessitem comptar amb recursos diversos que ens ofereixen una certa garantia que el projecte es pot dur a terme. Al·ludim a tres tipus de recursos:

- **RECURSOS HUMANS:** Segons Espinoza consisteixen a descriure la qualitat i la quantitat de les persones que són necessàries per a l'execució de les activitats que contempla el Pla.

ASMOS



- **RECURSOS MATERIAIS:** Tenim present les instal·lacions necessàries, el material fungible, els instruments, materials, eines, equips, material audiovisual, esportiu, cultural, etc.

Estudiem en profunditat dos aspectes fonamentals:

- **Infraestructura i equipaments:** Els locals i equipaments constitueixen un element bàsic on podem realitzar el Pla de l'Associació de Salut Mental Ondara Sió.
 - **Útils professionals, mitjans:** Els instruments o mitjans tècnics que són necessaris es disposen amb la finalitat de canalitzar i dinamitzar més eficientment la participació de les persones a les quals va dirigit el Pla.
-
- **RECURSOS FINANCERS:** Tot Pla porta implícites unes despeses que és convenient tenir previstes. Per això elaborem un pressupost realista que cobreix les despeses materials, de reunions, instruments, local, etc., així com els sous de les persones treballadores, equip i tots els aspectes que cal subvencionar per a dur a terme el Pla. El finançament fa referència a com ha de ser proveïdes les despeses del Pla i quina institució o institucions les finança.

Segons Espinoza el capítol de recursos financers està constituït per dos aspectes bàsics: **el pressupost i el finançament.**

El pressupost és un instrument de la programació que ens serveix, no sols per a determinar els costos del Pla, sinó també per a disciplinar l'acció institucional.

PROGRAMA DE RECURSOS HUMANS I ECONÒMICS

PROJECTE D'ATENCIÓ I RECERCA DE PERSONES AMB PROBLEMES DE SALUT MENTAL

- Administrativa més Coordinadora Taula Salut Mental.

01-05-2018 al 31-01-2020 3h. Setmanals
01-02-2020 al 30-04-2021 20h. Setmanals
A partir de 01-05-2021 24h. Setmanals.
Cost total mensual Associació _____ 1.124,10€

- Psicòloga : Atenció psicològica familiars i usuaris.

01-07-2017 al 31-05-2021 12h. Setmanals
A partir de 01-06-2021 20h. Setmanals
Cost total mensual Associació _____ 1.301,58€

- Treballadora Social : Acompanyament famílies i usuaris. Llar en suport, coordinació psicològica, Educadora Social i Talleristes.

01-11-2011 al 31-05-2021 20h. Setmanals Cost total mensual Associació
_____ 1.348,90€

- Educadora Social: Seguiment Personal Usuaris. Actuació de Tallerista.

14-08-2017 al 04-10-2020 4h. Setmanals
05-10-2020 al 31-08-2021 6h. Setmanals
A partir de 01-09-2021 14h. Setmanals
Cost total mensual Associació _____ 911,17€

NOVA PLANTILLA

- Psicòloga en Patologia Dual

Subvenció _____ 1.000,-€

- Coordinadora Gestió Tècnica i Econòmica

20h. Setmanals
Cost total mensual Associació----- €

- Becari en Comunicació

40h. Setmanals _____ Subvencionat

El finançament d'aquest programa està inclòs en els diferents programes i projectes del Pla General anomenat "Salut Mental Integral"

PROJECTE DE FORMACIÓ D'EQUIP TÈCNIC I SINERGIA AMB ASSOCIATS I COL·LABORADORS

Pressupost 1000€

El finançament d'aquest programa es demana a la Seguretat Social - Formació de treballadors/es..

PROJECTE DE SERVEI DE LLAR AMB SUPORT

Educadora Social	1970 €
Seguretat Social	1914 €
Assegurança	850 €
Lloguer	4500 €
Aigua	350 €
Llum	640 €
Gas	1300 €
Gastos diversos i manteniment	200 €
Telèfon	800 €
TOTAL	12.546 €

El finançament d'aquest Projecte es demana a la Generalitat de Catalunya, Departament d'Habitatge.

PROGRAMA ESPAI, NOVA SEU SOCIAL PRESSUPOST ANY 2021-2022

Concepte: Adequació i equipament

- INGRESOS

Venda Edifici C/ Guinedilda, 1	12.500,00	€
Disposició fons propis herència	174.807,2	€
Subvencions	30.000,00	€
TOTAL	+217.307,26	€

- DESPESES

Compra de nous locals	125.000,0	€
IVA 21%	26.250,00	€
Notaria i Registre de la Propietat	1.957,26	€
Treballs de Gestoria	100,00	€
Obres d'adequació locals	60.000,00	€
TOTAL	213.657,26	€

El finançament d'aquest programa es demana a IRPF, Convocatòria 2021

PRESSUPOST ANUAL DEL PROGRAMA DE PATOLOGIA DUAL: UN NOU REpte DINS L'ASSOCIACIÓ

CONCEPTES	PREU	HORES/ SET	OBSERVACIONS
Psicòloga	5.796 €	6	
Treballadora Social	3.580 €	4	
Educadora	2.592 €	3	
Administrativa	937 €	2	
Cartells i Tríptics Informatius	120 €		
Material Oficina	60 €		
Formacions	600 €		
Conferències	1.200 €		
Despeses Comuns	400 €		
TOTAL :	15.285 €		

PROJECTE SERVEI D'ATENCIÓ A LES FAMÍLIES AMB PROBLEMÀTICA DE PATOLOGIA DUAL

El finançament d'aquest programa es demana a la Diputació de Lleida, La Caixa, convocatòria 10-2021 i al Departament de Salut de la Generalitat.

PRESSUPOST ANUAL DEL PROGRAMA DE SENSIBILITZACIÓ

CONCEPTES	PREU	HORES/SET	OBSERVACIONS
Treballadora Social	2.685 €	3	
Psicòloga	2.895 €	3	
Educadora	2.592 €	3	
Administrativa	937 €	2	
Conferenciantes	1.200 €	3	Pressupostades 3 conferències amb un preu estimat de 400 euros
Cartell i Tríptics Informatius	150 €		
Web, Zoom	280 €		
Materials Tallers	60 €		
Exposició Muntatge	150 €		
Exposició Material	300 €		
Formacions	600 €		
Kilometratge	200 €		
TOTAL	12.049 €		

PROJECTE DE COMUNITATS EDUCATIVES

PRESSUPOST PROJECTE COMUNITATS EDUCATIVES	
CONCEPTES	TOTAL
TREBALLADORA SOCIAL	985,00 €
PSICÒLOGA	1.448,00 €
EDUCADORA	1.092,00 €
ADMINISTRATIVA	350,00 €
CONFERENCIANTS	800,00 €
CARTELLS I TRÍPTICS INFORMATIUS	75,00 €
WEB, ZOOM	100,00 €
MATERIAL TALLERS	20,00 €
EXPOSICIÓ MUNTATGE	40,00 €
EXPOSICIÓ MATERIAL	100,00 €
FORMACIONS	100,00 €
QUILOMETRATGE	75,00 €
TOTAL	5.185,00 €

PROJECTE DE MUNICIPIS DE LES COMARQUES DE LA SEGARRA I L'URGELL

PRESSUPOST PROJECTE COMARQUES	
CONCEPTES	TOTAL
TREBALLADORA SOCIAL	1.100,00 €
PSICÒLOGA	847,00 €
EDUCADORA	900,00 €
ADMINISTRATIVA	350,00 €

CONFERENCIANTS	400,00 €
CARTELLS I TRÍPTICS INFORMATIUS	50,00 €
WEB, ZOOM	100,00 €
MATERIAL TALLERS	40,00 €
EXPOSICIÓ MUNTATGE	80,00 €
EXPOSICIÓ MATERIAL	100,00 €
FORMACIONS	400,00 €
QUILOMETRATGE	125,00 €
TOTAL	4.492,00 €

PROJECTE D'ENTITATS SANITÀRIES, SOCIALS, ESPORTIVES I CULTURALS

PRESSUPOST PROJECTE ENTITATS	
CONCEPTES	TOTAL
TREBALLADORA SOCIAL	600,00 €
PSICÒLOGA	600,00 €
EDUCADORA	600,00 €
ADMINISTRATIVA	237,00 €
CARTELLS I TRÍPTICS INFORMATIUS	25,00 €
WEB, ZOOM	80,00 €
EXPOSICIÓ MUNTATGE	30,00 €
EXPOSICIÓ MATERIAL	100,00 €
FORMACIONS	100,00 €
TOTAL	2.372,00 €

PRESSUPOST ANUAL DEL PROGRAMA DE VOLUNTARIAT

CONCEPTES	PREU	HORES/SET	OBSERVACIONS
Professionals	2.500 €		
Desplaçaments	500 €		
Publicitat	50 €		
Formacions	300 €		
Assegurança	300 €		
Material Oficina	30 €		
Altres	200 €		
TOTAL	3.880 €		

PRESSUPOST ANUAL DEL PROGRAMA SAF - SERVEI D'ATENCIÓ A LES FAMÍLIES

CONCEPTES	PREU	HORES/SET	OBSERVACIONS
Psicòloga	7.728 €	8	
Treballadora Social	3.580 €	4	
Administrativa	937 €	2	
Cartells i Tríptics Informatius	100 €		
Material Oficina	60 €		
Tallers Familiars	900 €		
Gastos Comuns	400 €		
TOTAL	13.705 €		

PRESSUPOST ANUAL PROGRAMA COMPTA AMB MI

CONCEPTES	PREU	HORES/SET	OBSERVACIONS
Treballadora Social	5.370 €	6	
Educadora Social	5.184 €	6	
Psicòloga	4.830 €	5	
Talleristes	12.210 €	10	
Desplaçaments	2.000 €		Desplaçament talleristes i sortides per activitats
Administrativa	1.405 €	3	
Llum	1.100 €		
Aigua	480 €		
Material Activitats	1.200 €		
Eines Jardineria	70 €		
Material Oficina	60 €		
Cartells i Tríptics	70 €		
TOTAL :	33.979 €		

10 ORGANITZACIÓ I METODOLOGIA

És amb l'experiència adquirida per les persones professionals i persones voluntàries que treballem en ASMOS (Associació de Salut Mental Ondara Sió) des de fa anys.

Ens serveix com a guia, creem un marc teòric i fonamental, implementem les necessitats i recursos que necessiten les persones afectades per un trastorn mental i familiars, i desenvolupem el Pla plantejat.

IMPLEMENTACIÓ DE LA METODOLOGIA

El nostre Pla té com a base el model biopsicosocial, el qual inclou els factors biològics, psicològics i socials de l'individu, i permet obtenir una visió holística del mateix.

Com es fa? El procés metodològic és complex i exigeix atenció a:

- Les diferents activitats que es duen a terme en el desenvolupament del Pla.
- La població amb la qual treballem.
- El recull de dades.
- Anàlisi de les dades: a través de l'anàlisi reduïm les dades de l'estudi amb la finalitat d'expressar-los numèrica i gràficament.
- Les metodologies atorguen estructura al grup, li donen una certa base d'organització.
- L'eficàcia de les tècniques que el grup interdisciplinari pensa que són les adequades depenen de la:

Elecció de la tècnica adequada:

- En funció dels objectius.
- En funció de la maduresa i l'enteniment de les persones afectades per trastorn mental.
- En funció de l'ambient físic i temporal.
- En funció de les característiques de les persones que participen.
- En funció de la utilització de les tècniques per les persones afectades de trastorn mental i familiars.

LES TÈCNiques PER LES PERSONES AFECTADES D'ALGUN TRASTORN MENTAL TENEN COM A FINALITAT IMPLÍCITA ELS SEGÜENTS OBJECTIUS

- Desenvolupar el sentiment del nosaltres.
- Ensenyar a pensar activament. Generar una nova manera de pensar.
- Desenvolupar capacitats de cooperació, intercanvi, responsabilitat, autonomia, creació.
- Ensenyar a escoltar de manera positiva i comprensiva.
- Crear sentiments de seguretat, vèncer temors i inhibicions.
- Afavorir les relacions personals, permetent el desenvolupament social de l'individu.

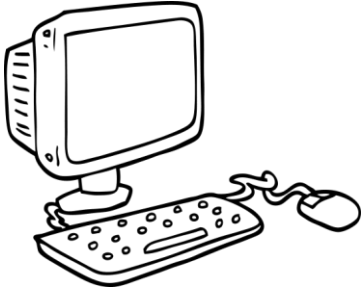
Existeixen a més unes normes:

Abans d'utilitzar una tècnica amb el grup de persones amb problemes de salut mental, coneixem la seva estructura, la seva dinàmica, les seves possibilitats i riscos.

- Seguim en tot el possible el procediment indicat en cada cas.
- Les tècniques les apliquem amb un objectiu clar i ben definit.
- Les tècniques requereixen una atmosfera cordial i democràtica.
- Preval en tot moment una actitud de cooperació.
- Incrementem la participació activa de tots les persones implicades, així com la consciència que el grup de persones afectades per algun trastorn mental existeix en i per ells mateixos.

11 PROMOCIÓ I COMUNICACIÓ

COMUNICACIÓ



La publicitat avui en dia és una de les eines més poderoses que té la nostra societat. Si no et publicistes, no existeixes! Aparentment sembla molt exagerat, però no és així, ho diuen tots els youtubers, aquesta nova professió que viu, entre altres recursos, de la publicitat.

És molt important arribar als familiars dels infants, els adolescents i joves; que sàpiguen que existim! Si no utilitzem les eines que ells utilitzen, directament “no existim”.

Per tant com a conseqüència es desprèn que la nostra Associació, que està en les xarxes mitjançant una pàgina web (<http://www.salutmentalondarasio.cat>) la fem aparèixer en les xarxes socials com Instagram, Facebook, Telegram, etc.

Què vol dir i què implica el fet de sortir a les xarxes socials? Requereix una persona encarregada de fer aparèixer notícies de l'Associació que cal actualitzar assíduament. Aquesta és una feina nova que una persona assumeix el més aviat possible! Es demana un becari en Comunicació.

Modernitzem i actualitzem els díptics antics i els adaptem als nous canvis i creem nous díptics per totes aquelles noves activitats que encetem amb aquest Pla General.

Aquí l'Associació contracta temporalment a una persona creativa pels dissenys de tots els díptics de l'Associació.



12 PLA D'AVALUACIÓ

L'avaluació és el procés de reflexió que explica i valora els resultats de les accions realitzades.

L'avaluació té com a fi millorar, en funció de l'assoliment dels objectius.

L'avaluació no és un fi en si mateixa, sinó un mitjà que millora sistemàticament el procés que preveiem al Pla, per a fer un ús més adequat dels recursos disponibles i per a canviar, si és necessari, el curs de l'acció.



DEFINICIÓ D'AVALUACIÓ

L'avaluació és una gestió específica, assumim un problema social com el nostre, satisfem la demanda de les persones de la nostra associació i de futures persones amb problemes de salut mental, transformem una determinada situació en les millors condicions possibles; el que equival a descobrir els rendiments de l'organització.

Portem registres periòdics i sistemàtics de totes les activitats i conductes específiques que apareixen en l'execució del Pla de la nostra associació.



QUÈ AVALUEM? (o per què avaluem?)

Avaluem per a mesurar el grau d'obtenció de cada fita, mitjançant uns indicadors que són:

- Mesurables
- Objectivament verificables
- D'acord amb la planificació: L'anàlisi de la direcció del Pla sobre les seves pròpies previsions, és un element important per a la seva avaluació. El seu desenvolupament de conformitat o no amb el Pla és, doncs, un criteri que tenim en compte de cara a la seva millora.

Satisfacció personal :

L'èxit o fracàs del Pla guarda una relació directa amb el nivell de satisfacció que les persones implicades en el mateix experimenten.



PER QUÈ AVALUEM?

Principalment per dues raons:

1. És una manera de millorar i progressar.
2. És una responsabilitat pel bon funcionament de L'Associació de Salut Mental Ondara Sió



FUNCIONS DE L'AVALUACIÓ

- **Funció diagnòstica:** És pròpia de l'avaluació inicial.
- **Funció predictiva:** El coneixement del punt de partida, així com el rendiment previ demostrat en qualsevol situació. L'avaluació està orientada al futur.
- **Funció orientadora:** A través del feed-back o retroalimentació de la informació aconseguida. L'avaluació descobreix aquestes limitacions i possibilitats que permeten a les persones professionals prendre decisions.
- **Funció de control:** La necessitat de conèixer en quina mesura s'aconsegueixen o no els objectius previstos.



QUI AVALUA?

L'Avaluació interna es realitza per persones que procedeixen de l'interior de l'associació executora del pla. És a dir, portada a terme per persones implicades en el Pla, que proporcionen un feed-back continu, de manera que incorporin les modificacions necessàries.



COM AVALUEM?

Una vegada recollida la informació a través de diversos instruments s'ordenen i analitzen segons les categories que s'estableixen en funció dels objectius perseguits en el Pla.



NORMES

- Una avaluació és útil.
- Factible.
- Ètica.
- Exacta.



AVALUACIÓ DEL DIAGNÒSTIC

Avaluem:

- Si el diagnòstic del Pla de l'Associació de Salut Mental Ondara Sió és o no operatiu, precís i clar.
- Els problemes que sorgeixen, les causes que els originen i com les superem.



AVALUACIÓ DEL PROCÉS

Precisa de:

- L'observació del desenvolupament de les diverses activitats del Pla.
- L'anàlisi d'aquestes.
- L'aplicació de proves de diagnòstic que posen en relleu els punts forts i febles en el desenvolupament del pla.



L'AVALUACIÓ CONTÍNUA

Es caracteritza per:

Aplicar-se a través de la realització del propi Pla.

- El perfeccionament del Pla
- És específica.

L'avaluació en el desenvolupament del Pla juga un paper molt important en ajudar a reflexionar i valorar el desenvolupament d'aquest.

En aquesta avaluació contínua estem perfectament alerta i atents al desenvolupament del Pla.



AVALUACIÓ FINAL

Es caracteritza per aplicar-se al final del període de realització del Pla. Aquesta fase final implica la conjugació de tots els elements proporcionats per l'avaluació inicial i processual, a través d'indicadors que ens brinden informació rellevant i objectiva.

13 INFORME FINAL

L'informe sistematitza el Pla seguit des de la fase de diagnòstic, aplicació i assoliment dels resultats. Ressalta no sols les conclusions i resultats positius, sinó també al·ludeix a les limitacions oposades en el desenvolupament del Pla.

L'informe final és un estudi que ens dona a conèixer els resultats que s'obtenen a altres persones i contrastar-los. És important destacar no sols els assoliments sinó també les dificultats oposades. L'informe final contribueix a sistematitzar el procés seguit, alhora que facilita la comunicació i l'intercanvi d'experiències amb altres persones i equips interessats en la resolució de problemes en l'àmbit de la salut mental.

Es contempla el Pla des de la fase de diagnòstic del procés i del producte.

En suma, l'avaluació és el resultat de la interacció de tres eixos:

- La pràctica i els seus resultats.
- La realitat en la qual es desenvolupa.
- Els objectius perseguits.

L'avaluació del procés serveix d'aprenentatge permanent en aportar-nos elements de feed-back que eviten en una altra ocasió les fallades i les llacunes detectades en el Pla. Per això, afirmem que la recerca vinculada a la intervenció, transformació i millora de la realitat, constitueix el millor camí de perfeccionament permanent.