



ASMOS

MEMÒRIA D'ACTIVITATS ANY 2023

ASSOCIACIÓ SALUT MENTAL ONDARA SIÓ

EQUIP TÈCNIC:

Maria Teresa Ninot - Treballadora social

Antònia Palacios - Educadora Social

Gemma Sala - Psicòloga

Lola Riera – Administrativa

Laia Azcona – Treballadora social

Carola Llonch - Coordinadora

JUNTA DIRECTIVA:

Presidenta: Anna Saumell i Balderas

Secretària: Rosa Hernández Ortega

Vocals: Dolors Torrentó, Joan Miquel Camacho, Jaume Azcona, Roser Riera, Montse Pont, Isabel Dongil, Jaume Rossich.

1. - PROJECTES

1.1.- SAF (Servei d'Atenció a Famílies)

Projecte subvencionat per la Diputació de Lleida (Urgell i Segarra) i cofinançat pel Departament de Salut. Servei que dona cobertura a les comarques de l'Urgell i Segarra.

L'Ajuntament de Tàrrrega subvenciona part de les activitats que es realitzen a Tàrrrega.

Servei d'informació, orientació i assessorament social realitzat pels tècnics, a les persones que contacten per primera vegada amb l'entitat, a fi i efecte d'orientar a les persones amb problemàtica de salut mental i/o als familiars.

- ✓ Atencions per informació i orientació de serveis, 16 persones ateses
- ✓ Atencions psicològiques:

FAMILIARS:

- ✓ Segarra: 76 atencions psicològiques a 27 a familiars de persones amb problemàtica de salut mental (21 dones i 6 homes) i
- ✓ Urgell: 71 atencions psicològiques a 19 familiars de persones amb trastorn mental (16 dones i 3 homes).

USUARIS:

- ✓ Segarra: 269 atencions psicològiques a 32 persones (13 dones i 19 homes)
- ✓ Urgell: 43 atencions psicològiques a 6 persones (3 dones i 3 homes).

TALLERS PSICOEDUCATIUS:

- **Taller psicoeducatiu d'Habilitats Socials:** 14 i 21 de Setembre, a càrrec de la psicòloga clínica i educadora social d'ASMOS, Gemma Sala i Antònia Palacios, Seu ASMOS. Hi assisteixen 11 usuaris (6 homes i 5 dones).
- **Taller Psicoeducatiu "Conèixer les emocions i eines per resoldre els conflictes":** 28 de Setembre, a càrrec de la psicòloga clínica d'ASMOS, Gemma Sala. Centre Entitats de Tàrrrega. 21 assistents. (3 homes, 18 dones).
- **Taller psicoeducatiu d'Afrontament de l'Estrès:** 29 de Novembre, a càrrec de la psicòloga de la Cooperativa de Cures, La SempreViva. Seu ASMOS. 37 assistents (26 dones, 11 homes).

Grup Ajuda Mútua - GAM TÀRREGA: 8 familiars (6 dones i 2 homes). Dijous amb periodicitat quinzenal, duració 1h, Centre d'Entitats de Tàrrrega.

Grup Ajuda Mútua - GAM CERVERA: 13 familiars (11 dones i 2 homes). Dimecres amb periodicitat quinzenal, duració 1h, Seu ASMOS.

Activitats diverses del GAM:

- 8 de Febrer: Sortida col·lectiva guiada pels usuaris de GAM al Mausoleu de Bellpuig. 12 assistents.
- 1 de Març: 40 anys del diari Segre, es visita exposició de Sant Joan Degollat. 3 assistents.
- 24 de Març: Trobada General de totes les associacions de la Província de Lleida que ofereixen el Servei de GAM, en format híbrid (presencial i online). Seu ASMOS. 14 assistents.
- 18 d'Octubre: Sortida de GAMs a la Noguera (Os de Balaguer i Monestir de les Avellanès). 13 assistents.
- 1 de Desembre: Participació de dos membres de la Junta Directiva en la trobada de GAMs de Catalunya. Manresa.

- 13 de Desembre: Federació SMC, ens ve a filmar en una sessió de GAM, donada la nostra trajectòria en aquests grups.
- 15 de Desembre: Trobada de Moderadors/es de GAM, Província de Lleida. Associació Salut Mental Noguera.

1.2.- SENSIBILITZACIÓ I LLUITA CONTRA L'ESTIGMA

Projecte subvencionat per la Diputació de Lleida.

Accions de sensibilització:

- ✓ 26 de Gener: Presentació del Llibre "El Noi i el Monstre", escrit per Jordi Raventós. Biblioteca de Tàrraga. 64 assistents.
- 22 de Març: De la incapacitat al suport a la capacitat jurídica. Assessorament i informació dirigida a familiars. Organitzat per Fundació Intress. Seu ASMOS. 20 assistents.
- 24 de Març: Presentació del Llibre "El Noi i el Monstre", de Jordi Raventós. Organitzat per Llibreria Universitat. Espai Francesc Buireu, Consell Comarcal de la Segarra. 28 assistents.
- 23 d'Abril: Celebració de Sant Jordi. Recital poètic i Salut Mental, amb Isabel Valverde, a la seu ASMOS. 40 assistents.
- 12 de Juny: Projectió del curtmetratge "MOMO, el vol de núvol" i col·loqui amb intervenció de Mercè Torrentallé i Conxi García de Marina. Espai Francesc Buireu, Consell Comarcal de la Segarra. 40 assistents.
- 15 de Setembre: Taller de respiració conscient i Salut Mental, a càrrec de Pili Buxeda. Seu ASMOS. 16 assistents.
- 8 d'Octubre: Caminada solidària per a la Salut Mental, Organitzada conjuntament ASMOS - CES. 69 assistents.
- 16 d'Octubre: Artteràpia i Salut Mental: Màscara. Exposició de l'obra creada al taller de creativitat i xerrada explicativa sobre aquesta. Impartit per Alba Torres, tallerista de creativitat. 6 assistents.
- 17 de Desembre: Concert de Corals per a la Salut Mental, Organitza Agrupació Coral de Cervera. Beneficiari: ASMOS. Església de Santa Maria. 550 assistents.



- 25 de Novembre: Xerrada sobre Alimentaci6 i Salut Mental, a c6rrec de Lu6s Innocente, dietista i nutricionista del CAP Cervera, Guissona i Agramunt. 45 assistents.
- 6 de Desembre: Teatre "Tot l'Any pot ser Nadal", Teatre de la Passi6, Organitzat per ASMOS. 833 espectadors.
- 22 de Desembre: Recital po6tic. "Els nostres poetes canten el Nadal". Hi intervenen diferents poetes rellevants del territori, a m6s d'usuaris, conjuntament amb el grup de musicoter6pia. Seu ASMOS. 42 assistents.

Activitats diverses obertes al p6blic per6 amb l'objectiu d'arribar a les fam6lies, amics i l'entorn significatiu de persones afectades per un problema de salut mental, que sovint s6n oblidades pel sistema general i no compten amb els recursos p6blics de suport d'acompanyament adequats.

Projecte Arribar a les Comunitats Educatives:

- ✓ 20 Abril: Xerrada Escola P6blica Guillem Isarn, a la Fuliola, per part de dos membres de la Junta Directiva amb l'objectiu de fer una presentaci6 de l'Associaci6 i pinzellades sobre temes de salut mental, molt adaptats a la poblaci6 diana.
- ✓ 7 de Setembre: Reuni6 presencial de la Junta de l'AFA Institut la Segarra conjuntament amb la Presidenta d'ASMOS, Seu ASMOS.
- ✓ 19 octubre 2023: President AFA Escola Josep Arques es reuneix amb la psic6loga d'ASMOS.
- ✓ 27 de Novembre: Xerrada de dues membres de la Junta Directiva a la Depend6ncia municipal de T6rrega. Sensibilitzaci6 per a fam6lies infanto-juvenil (6 a 16 anys) , adre6ada a fam6lies i educadors/es que volen oferir un suport emocional de qualitat als infants i joves, dins el PEE T6rrega.
- ✓ 28 novembre 2023: Presidenta AFA Escola Jaume Balmes es reuneix amb la psic6loga d'ASMOS.

Un total de 5 visites en les que ens hem donat a con6ixer entre els col·lectius educatius: equips directius, coordinadors pedag6gics, equips d'assessorament pedag6gic, AMPES - AFAs- dels diferents centres, tant de prim6ria com de secund6ria; hem fet sensibilitzaci6 en relaci6 a la salut mental a fi i efecte d'arribar a les fam6lies que ho necessiten. Hem repartit d6ptics informatius, i material de difusi6 per donar a con6ixer les activitats de l'entitat, el

resultat és que a inicis de 2023 hem iniciat un GAM infant-juvenil: dimarts de 19:15 a 20:15h a la nostra seu en el que han assistit 3 persones amb regularitat fins el mes de juliol.

Projecte Arribar als municipis de les comarques de la Segarra i l'Urgell:

- ✓ 25 de Gener de 2023. Presentació de l'associació a l'Ajuntament de la Fuliola.
- ✓ 23 de Març: Assistència al Projecte Salut en xarxa (3ª taula) hi assisteixen dues membres de la Junta Directiva (secretaria i vocal). Centre Cívic de Tàrrega.
- ✓ 23 de Maig i 5 Octubre: Participació de dues membres de la junta a Salut en xarxa, dins el projecte a la Taula de Salut de Tàrrega, per tal de fer aportació i representació de l'entitat de Salut Mental Ondara Sió. Centre Cívic de Tàrrega.
- ✓ 5 d'Octubre: Projecte Salut en Xarxa (4ª Jornada). Hi assisteixen dues membres de la Junta Directiva.

En aquestes presentacions es reparteixen díptics i altres materials de difusió, per tal de donar a conèixer l'entitat i els seu serveis i coordinar-se amb aquestes entitats de referència.

1.3.- COMPTA AMB MI

Subvencionat pel Departament Drets Socials de la Generalitat de Catalunya i Paeria de Cervera.

Tallers per a viure autònomament amb l'assistència de 19 usuaris (10 homes i 9 dones).

Periodicitat setmanal. Cobertura de gener a desembre (excepte Agost). Dut a terme per talleristes professionals i també voluntaris.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MUSICOTERÀPIA de 11:00 a 12:00 Seu ASMOS Aurora	INFORMÀTICA de 11:00 a 12:30 CC Segarra Josep Lluís	CAMINADES de 10:00 a 11:00 des de l'Espàtula Àngels i Maria	CUINA de 10:00 a 11:30 A l'Espàtula Amanda	IOGA de 11:00 a 12:00 seu ASMOS Pili
ESPORTS de 17:00 a 18:00 Seu ASMOS Jaume i Rosa	CREATIVITAT de 16:30 a 18:00 Seu ASMOS Alba	MANUALITATS de 16:45 a 17:45 Seu ASMOS Rosa i Raquel	RACÓ DE LECTURA de 11:45 a 12:45 Seu ASMOS Montse	
			HORTICULTURA de 16:00 a 17:00 Seu ASMOS - Bosquet Joan Miquel i Jaume	

Més informació a:

-  Av. de la Segarra, 8, baixos
973 531 673 / 696 159 132
-  hola@salutmentalondarasio.cat
 www.salutmentalondarasio.cat
-  Salut Mental Ondara Sió
 asmos_ondarasio

L'oci i el lleure com a factor protector de la problemàtica de salut mental.

Tallers:

-Creativitat: taller veterà i arrelat a l'Associació; és un espai de benestar, respecte, confiança i autoestima, que estimula la seva creativitat i facilita fer el procés creatiu com a intervenció per a la canalització de símptomes i processos de la patologia a tractar. La tallerista avalua les motivacions creatives i artístiques dels participants i/o proposa explorar-ne de noves, a partir d'aquí els facilita el mitjà perquè puguin desenvolupar-les.

-TiC (tecnologia de la informació i la comunicació): Es realitza al Punt Òmnia del Consell Comarcal de la Segarra. Treball individualitzat i col·lectiu a fi i efecte d'evitar la desigualtat provocada per la bretxa digital, permetent l'accés a aquest col·lectiu a internet i fent un treball en diferents àrees com documents de text, fulls de càlcul, jocs per millorar les destreses intel·lectuals, notícies per estar al dia de l'activitat comarcal o curiositats de l'entorn, en definitiva sentir-se connectat amb l'entorn i fomentar el debat i la crítica etc..

- Ioga: Mitjançant el Hata Ioga, els usuaris/ies posen consciència al seu cos, es treballa la respiració, el moment de l'aquí i de l'ara. Cada exercici treballa una part del cos en relació amb la resta (coordinació i concentració). Les tècniques de respiració i meditació afavoreixen l'alliberació de pensaments innecessaris. Constatem que el treball físic millora les vessants: psíquica, emocional i espiritual de les persones. Bona intervenció pel treball de la dualitat psíquica-física.

- Cuina: és un dels tallers estrella que genera més entusiasme. Es realitza en col·laboració amb Lleure Quàlia. Activitats: escollir receptes, comprar productes necessaris, preparar-los, cuinar-los, recollir i netejar.

- Esports: bitlles i dards. És un taller que aporta beneficis tant psíquics com psicològics: augment de la sensació de benestar i la disminució de l'estrès, disminució de l'ansietat i agressivitat, millora el son i la mobilitat.

- Caminades: Consisteix a caminar amb uns bastons especialment dissenyats per aquesta activitat esportiva amb una tècnica específica. 2 voluntaris han acompanyat el grup. Obert a familiars i amics. Els aporta salut, cultura i sociabilitat.

- Horticultura: treballem per sensibilitzar la cura d'un mateix, educant el respecte a la diversitat, tant en el nivell natural, com en els aspectes de la societat, perquè constitueix un bé primordial per a la convivència. El medi natural pot afavorir l'individu. Arbres apadrinats al Bosquet, sortides quinzenals.

-Manualitats: mitjançant aquest taller; dirigit per dues voluntàries, afavorim un ventall més ampli d'activitats, no només des del reaprofitament de materials sinó el de poder treballar amb les pròpies mans, objectes diversos. Canalització de simptomatologia mitjançant la creativitat etc.

-Racó de lectura: dirigit per una voluntària; s'hi treballen articles, notícies, àlbums il·lustrats i llibres de narrativa, seleccionats per la mateixa voluntària conjuntament amb les bibliotecàries responsables de la Biblioteca Comarcal Josep Finestres. Activitat trimestral de sortida a la biblioteca.

Altres activitats del projecte:

- ✓ 27 d'abril: Primera trobada amb els usuaris a la Seu d'ASMOS, Berenar. Exposem necessitats i suggeriments. 13 assistents.
- ✓ 17 de Maig: Visita Museu Blat Espai Sindicat, 8 assistents.
- ✓ 3 de Juny: XI Campionat Contro-Recontro a Verdú. 3 assistents.
- ✓ 30 de Juny: Festa fi de curs amb una mostra de cada taller terapèutic i berenar/sopar de germanor. 42 assistents. Seu ASMOS.
- ✓ 14 de Juliol: Espai de coneixement compartit: El voluntariat testimonial de persona usuària a persona voluntària. Intervenció d'un membre vocal de la Junta Directiva. Tàrraga.
- ✓ 16 de Setembre: Assistència la sortida RESPIR a la Vall de Núria. 8 assistents.
- ✓ 2 i 3 de Desembre: Trobada RESPIR a Àger, per a familiars que organitza la Coordinadora de Terres de Lleida i Addicions, 4 assistents.
- ✓ 1 de Febrer: Xerrada Fisioteràpia per a usuaris. Meritxell Creus, voluntària fisioterapeuta que realitza 3 sessions/quinzenals durant el curs. "La Caixa" ens subvenciona materials per realitzar l'activitat (llit de massatges, llums infrarojos, coixí etc. per tal de dur a terme aquestes sessions).

1.4.- ARA EM TOCA A MI

Subvencionat per la Paeria de Cervera.

Taller de Musicoteràpia: ús de la música per afavorir el benestar físic, mental i emocional tot creant oportunitats de participació en una activitat artística- musical.

Periodicitat setmanal, duració: 1 hora.

6 persones (4 homes i 2 dones).

- 21 de març - "Un matí d'orquestra amb l'Orquestra Julià Carbonell". 8 Assistents: 2 dones, 6 homes.
- 30 de Juny - Concert final de curs. Realitzat per 5 usuaris (3 homes, 2 dones).
- 3 d'Octubre - "Un matí d'orquestra amb l'OJC". 4 Assistents.

1.5 NEXT GENERATION

Subvenció del Fons europeu NEXT GENERATION, tramitada per la gestoria. Curs online sobre Transformació digital, fet per una voluntària de la Junta Directiva.

1.6.- VOLUNTARIAT

Col·laboren a l'entitat 22 voluntaris que ens ajuden a coordinar activitats: xerrades, "Dia Mundial de la Salut Mental", Fira de Nadal i altres activitats puntuals.

- 23 d'Abril - Mercat de Sant Jordi. Paradeta amb venda de manualitats, llibres etc. Participació de 12 voluntaris (7 dones i 5 homes).
- 9 de desembre - Mercat de Nadal a la Plaça Major. Venda de detalls de Nadal fetes pel taller de manualitats i venda del llibre del Jordi R. "El Noi i el Monstre". Participació de 6 voluntaris (4 dones i 2 homes).
- 16 de desembre - Presentació del llibre "El Noi i el Monstre" a càrrec de Jordi Raventós. Participació de 64 persones. Col·laboren 3 voluntaris (2 homes i 1 dona).

1.6.1.- FENT COSTAT ENTRE FAMÍLIES

Projecte que ofereix a través de persones voluntàries familiars l'acompanyament des de l'experiència personal i el suport mutu, com un acte de solidaritat envers aquelles famílies que estan passant per una experiència similar, amb la finalitat de fer-los-hi el procés més lleuger.

- S'han realitzat per part de dos voluntaris un total de 7 coordinacions amb familiars i a més una reunió tècnica amb la Coordinadora de Lleida.

1.7. ACOMPANYAMENT INTEGRAL

Projecte subvencionat per Drets Socials (IRPF).

Recolzament professional que ajuda a millorar la qualitat de vida tant a la llar com en l'entorn comunitari.

- 13 usuaris (8 homes, 5 dones) s'han beneficiat d'aquest servei. Realització d'atencions socials.

SASVI FAMILIAR: 1 usuari es beneficia d'aquest servei d'As. Alba.

2.- ACREDITACIONS

2.1.- LLAR AMB SUPORT ONDARA SIÓ

4 persones amb trastorn mental estable vivint a la Llar amb suport

- 4 Juliol: Ingrés d'un nou usuari
- 5 Setembre: Baixa d'un usuari

138 entrevistes psicològiques individuals als usuaris de la llar (2 dones i 2 homes).

Coordinacions mensuals de l'equip tècnic multidisciplinari amb els usuaris.

2.2.- CLUB SOCIAL L'ALZINA

- RESES: Resolució favorable el 17 d'Abril.
- Acreditació documents: 4 d'Abril.
- Resolució definitiva: 22 de Desembre.

3.- FORMACIONS

- ✓ 9 de Febrer: Càpsula de "Patologia Dual". Impartida per Silvia Sarri, psicòloga. Seu ASMOS. 9 assistents.
- ✓ 9 febrer: Càpsula Formació TLP, format online, 2 voluntaris del GAM, organitzat per Associació Salut Mental de Ponent. Impartit per Álvaro Frías.
- ✓ 10 de Maig: formació tècnica sobre Prevenció Riscos Laborals
- ✓ 15 de Juliol: Auditoria AssPluss
- ✓ 26 de setembre - Formació 3 membres de la Junta Directiva sobre Protecció de dades.
- ✓ 11 de Desembre Formació "Vinculació a persones amb problemàtica de salut mental socialment aïllades". ASM Pla d'Urgell.

4.- REUNIONS

Reunions mensuals Junta Directiva d'ASMOS

Reunions mensuals de coordinació tècnica d'ASMOS

Reunions trimestrals de coordinació de tècnics amb els talleristes

Reunions mensuals Comissió tècnica Coordinadora de Salut Mental i addiccions Terres de Lleida

Reunions específiques amb Coordinadora de Salut Mental i addiccions Terres de Lleida.

Reunions trimestrals amb la Junta Directiva de la Coordinadora.

Reunions trimestrals amb la Junta Directiva de la Federació SM Catalunya.

5 reunions de coordinació amb la Comissió territorial d'habitatge.

20 d'Abril - Reunió Pla Local de Salut "Presentació de Salut i Necessitats de Cervera"

18 de Maig - Formació Riscos Laborals



22 de juliol - Trobada amb la consultora empresa ASSplus Adaptaci6 RGPD y LOPDGD

Reunions trimestrals Consell de Participaci6 (Salut i Drets Socials)

16 de novembre - Assemblea General extraordin6ria, format online: Renovaci6 dels Estatuts d'ASMOS.

4.1 TAULA DE SALUT MENTAL URGELL-SEGARRA

Espai participatiu, de reflexi6, d'intercanvi de recursos i entitats que treballen de forma col·laborativa per a promocionar l'atenci6 integral de la salut mental al territori.

- 3 de Maig: Sessi6 plen6ria presencial TSMUS, Espai antic escorxador de T6rrega.
- 25 d'Octubre: Reuni6 plen6ria presencial TSMUS, Seu ASMOS; assist6ncia 50 persones de diferents entitats.

Participaci6 de 4 t6cnics als 3 eixos de treball TSMUS.

5 Reunions de coordinaci6 del Grup Motor.

ALTRES: Reunions Taula sociosanitat6ria i ComSalut.