



2019



Associació **Família
i Salut Mental** de
Girona i Comarques

PRE SEN TACIÓ



Maria Combalia

Presidenta

Benvolguts/des,

Com cada any recollim en la memòria anual de la nostra entitat una síntesi de les activitats i projectes més significatius que hem treballat al 2019. Aquest exercici ha estat un any de consolidació dels projectes posats en marxa l'any anterior com ara els nous clubs socials de Palafrugell i Blanes. També ha estat un any de nous projectes, entre els quals destaquem l'Espai Agora, dirigit a donar suport a les persones amb un problema de salut mental sobre aquells temes que més els preocupa, i també el nou Grup d'Ajuda Mútua del Pla de l'Estany.

Volem posar de relleu l'activitat feta pels diferents clubs socials de la nostra entitat a les comarques gironines, que l'any 2019 registren un increment de les persones usuàries de més del 24%.

Res del que hem fet hauria estat possible sense el suport dels professionals i institucions que col·laboren en l'activitat de les diferents àrees de la nostra entitat. Per això, des d'aquí, en nom de l'associació i en el meu propi, els vull agrair la seva ajuda. També i sobretot vull agrair la confiança de les famílies i ho faig amb el compromís de seguir lluitant pels drets i la qualitat de vida de totes les persones que tenen un problema de salut mental.

Resto a la vostra disposició per a tot allò que pugueu necessitar de nosaltres,

ben cordialment

L'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques és una entitat sense ànim de lucre creada l'any 1997, gràcies a la iniciativa d'un nombre reduït de familiars de persones que patien problemes de salut mental. La finalitat dels fundadors fou la creació d'una plataforma que actués pels drets del col·lectiu i que lluités per cobrir les seves necessitats. Des de l'any de la nostra creació hem donat servei a 566 famílies.

L'ASSOCIACIÓ

OBJECTIUS

- ✓ Donar suport, informar i assessorar els familiars de persones amb problemes de salut mental.
- ✓ Millorar la qualitat de vida de les persones que tenen una malaltia mental i la de les seves famílies, a través dels diferents recursos de l'entitat.
- ✓ Promoure la creació de recursos i programes específics amb l'objectiu d'oferir un respir a les famílies avui i unes garanties per al tutor.
- ✓ Sensibilitzar la societat sobre la malaltia mental.
- ✓ Col·laborar en els projectes orientats a la inserció laboral de les persones amb malaltia mental.
- ✓ Contribuir en totes aquelles iniciatives dels sectors sanitari i social que tinguin l'objectiu de millorar la qualitat de vida del col·lectiu que abraça la nostra associació i de garantir els seus drets, amb una visió inclusiva i comunitària.

ÒRGANS DE GOVERN

Junta directiva

- **Presidenta:** Maria Combalia Garcia
- **Secretari:** Josep Prats López
- **Tresorer:** Josep Maria Solé Chavero
- **Vocals:** Carmen Arroyo Delgado, Isabel Buixeda Verdaguer, M.Dulce Fontalba Gómez, Núria Martínez Barderi i Joaquim Serrano Herrera.



Patró



Membres



Participa

- Junta assistencial de l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS)
- Comissió mixta en Salut Mental de les Comarques Gironines, de l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS)
- Comissió Mixta de Salut Mental de la Generalitat de Catalunya
- Taula de Salut Mental de l'Ajuntament de Girona
- Taula de Salut Mental de l'Ajuntament de Banyoles
- Consell Municipal de Salut de l'Ajuntament de Figueres
- Pla Local d'Inserció Social de l'Ajuntament de Palafrugell.

Organigrama



Distribució per comarques

Famílies sòcies:

A 31 de desembre de 2019:

Des de la seva constitució:
566 famílies.

Famílies actives: 279

De l'1 de gener al 31 de desembre de 2019:

Altes: 54

Baixes: 13

Gironès		111
Baix Empordà		55
La Selva		50
Alt Empordà		41
Pla de l'Estany		12
Garrotxa		5
Barcelonès		3
Maresme		1
Ripollès		1

ÀREA FAMILIAR

El **Servei d'Atenció a Famílies (SAF)** és un dels dispositius que ofereix l'entitat per donar resposta a les demandes rebudes per part de les persones amb problemes de salut mental i sobretot dels seus familiars. El SAF es constitueix com a un espai d'acollida, informació, atenció, orientació i suport que funciona de forma coordinada amb altres serveis de l'entitat i amb la resta de serveis de la xarxa sanitària i social del territori.

Grups d'Ajuda Mútua (GAM)

Dins de l'Àrea Familiar organitzem els **Grups d'Ajuda Mútua (GAM)**, que són espais d'auto-suport continuat dirigits a persones que hagin viscut o estiguin vivint una experiència de patiment psicològic. La participació és voluntària i l'objectiu és oferir-nos un suport mutu, fomentar l'empoderament, lluitar contra l'estigma i refer i/o enfortir la xarxa de relacions socials. En definitiva, el grup és un espai a través del qual els familiars afectats compartim vivències, neguits i exposem una realitat pròpia però que és comuna a totes les persones que formem part d'aquest col·lectiu.

Disposem de grups a Girona, Figueres, Blanes, Palafrugell i Banyoles.

Nou GAM a Banyoles

L'any 2019, l'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques i el Consell Comarcal del Pla de l'Estany van signar un conveni de col·laboració per impulsar el primer Grup d'Ajuda Mútua (GAM) en salut mental que s'obre a la comarca. Es presenta oficialment el 8 de gener.

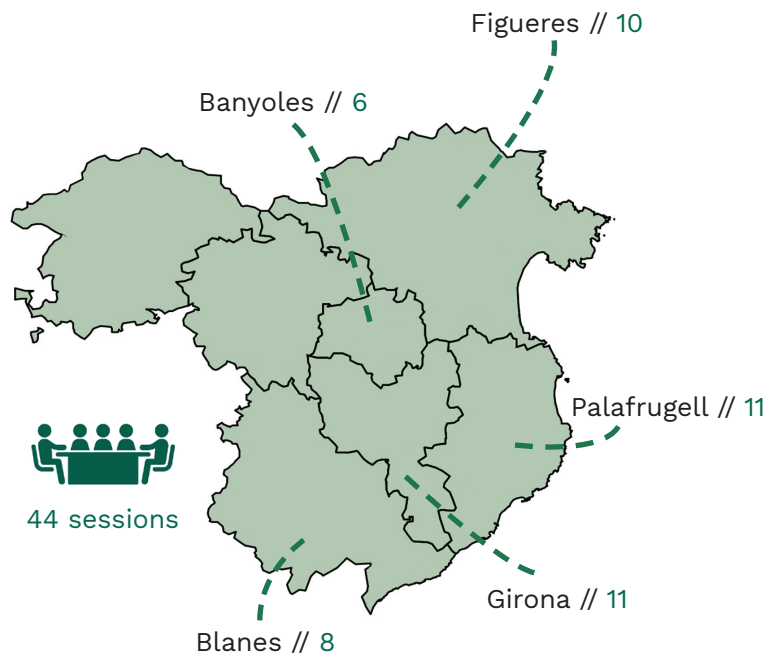
Activitat del SAF 2019



34 visites
presencials



131
consultes
telefòniques



*La mitjana d'assistència ha estat de set persones per grup.

ÀREA SOCIOSANITÀRIA

Els clubs socials: rehabilitació i inclusió social

Els clubs socials són una estructura de suport social. Tenen com a missió contribuir a que les persones amb un problema de salut mental utilitzin les activitats de lleure per assolir hàbits de salut, independència i participació en i amb la comunitat. Els clubs socials tenen una funció rehabilitadora i d'inclusió social. S'hi realitza un programa grupal d'activitats i tallers amb seguiment individualitzat, on la persona és la protagonista en decidir l'ocupació del seu temps.

L'any 2019 ha destacat el creixement del nombre de les persones usuàries dels clubs socials en més d'un 24% en relació amb l'any anterior, passant de 120 a 149. L'augment s'ha produït a tots els clubs socials. També es posa de relleu la creació d'un servei de transport a la Selva interior per facilitar l'assistència de les persones usuàries al Club Social de Blanes.



Visita cultural a l'església de Sant Nicolau de Girona.

El Club Social "El Cercle"

Persones usuàries 2019



Activitats

Activitats setmanals

Mitjana d'assistència

Activitats de lleure diverses	6
Anglès	5
Cuina	11
Biblioteca	2
Dibuix	8
Esport i tennis	7
Excursions del cap de setmana	8
Informàtica	5
Manualitats	8
Esport i tennis	7
Jocs de taula i karaoke	17
Platja i piscina d'estiu i hivern	12
Petanca	5
Revista	7
Salut física	4
Senderisme	6
Vacances	8
Visites culturals i tertúlia	9
Xerrades	6

Club Social de Figueres

Persones usuàries 2019



Activitats

Activitats setmanals Mitjana d'assistència

Vídeoforum	10
Xerrades	7
Activament	7
Anglès	6
Bàsquet	8
Biblioteca	6
Català	7
Club de lectura	8
Col·loqui cultural	11
Consell de participació	11
Cuina	7
Excursions de cap de setmana	9
Francès	8
Grup de treball	10
Informàtica	9
Jocs de taula	7
Manualitats	9
Moure'ns	7
Música	5
Exercici - Pilates	5
Piscina	4
Relaxació i expressió	7
Reunions de preparació vacances	7
Tertúlia	8



Club de lectura



Visita al Museu Dalí



Taller de cuina

Club Social de Palafrugell

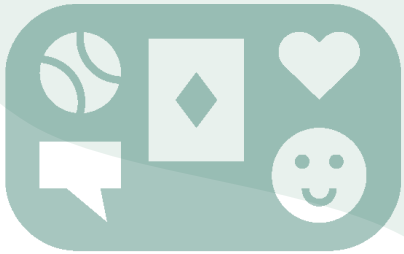
Persones usuàries 2019



Activitats

Activitats setmanals Mitjana d'assistència

Activitats especials del dissabte	6
Costura	4
Informàtica	6
Manualitats	6
Jocs d'oci	4
Piscina	5
Salut física	3



Club Social de Blanes

Persones usuàries 2019



Activitats

Activitats setmanals Mitjana d'assistència

Assemblea	5
Activitats de Sant Jordi	11
Estimulació cognitiva	3
Habilitats socials	4
Informàtica	6
Manualitats	4
Moure'ns	3
Programa de ràdio	5
Excursions del cap de setmana	5
Xerrades	5
Vacances	6



Excursió a Palamós. Celebració del dinar de Nadal del club social.



Taller d'art

Respirs familiars

Durant el 2019 s'han organitzat 6 Respirs familiars, amb una participació de 85 persones:

Localitat	Participació (persones)
Burgos	21
Puigcerdà	16
La Manga del Mar Menor	15
La Vall de Núria	14
Port Aventura	11
Delta de l'Ebre	8

Molt sovint, els vincles que s'estableixen en una família amb un membre amb un problema de salut mental es sobrecarreguen degut al grau de dependència que es crea dins el nucli familiar. Per aquest motiu i amb la finalitat de donar resposta a les necessitats, tant de les persones afectades com dels seus familiars i/o principals cuidadors, la nostra entitat aposta per oferir un servei de Respir familiar. Són unes vacances. Es tracta d'un espai on els usuaris puguin gaudir del seu temps lliure en un ambient integrador i normalitzador, sempre en benefici del desenvolupament de la pròpia autonomia i l'entreteniment.



Respir al Delta de l'Ebre



Respir a la Vall de Núria

SENSIBILITZACIÓ SOCIAL I DIVULGACIÓ

El Dia Mundial de la Salut Mental posa l'accent en la prevenció del suïcidi

L'any 2019, una trentena d'activitats omplen el programa commemoratiu del Dia Mundial de la Salut Mental a comarques gironines, que pren com a tema principal la prevenció del suïcidi, fixat per la Federació Mundial de Salut Mental (WFMH) per aquest any 2019. Sota el lema "Parlar i escoltar, salva vides", les entitats organitzadores del programa commemoratiu de la diada a comarques gironines van voler contribuir a trencar tabús, idees errònies i prejudicis sobre el problema i alhora ajudar a conèixer els factors de risc per saber identificar-los i aprendre a abordar-los. El programa va estar organitzat per la nostra entitat, la Fundació Drissa, l'Institut d'Assistència Sanitària i Support-Girona.



Conferències

06/02/19. Girona. **Participació en el seminari del projecte internacional Ad-Choisir: “Participació i discapacitat. Quan les persones lideren els seus propis projectes”.**

Diferents entitats catalanes que treballen amb persones amb discapacitat o amb problemes de salut mental van participar en el projecte internacional Ad-Choisir. L'associació va explicar als socis europeus del projecte, d'innovació i intercanvi de bones pràctiques en el suport a la presa de decisions, com treballem i l'experiència dels clubs socials. La Fundació Support Girona i el Campus Arnau d'Escala són les organitzacions catalanes sòcies del projecte, juntament amb entitats proveïdores de serveis socials d'Alemanya, Eslovàquia, Luxemburg i França.

100 persones aprox. 



11/02/19. Girona.
Conferència “A on i com vols viure de manera independent? Propostes de futur”, a càrrec de Josep Maria Solé, director de Support-Girona.

 28 persones

28/02/19. Girona.

Espai Àgora. “Prestacions econòmiques”, a càrrec de Belén Reyes i Patrícia Segura, treballadores socials de l'Institut d'Assistència Sanitària.

 22 persones



03/04/19. Blanes.

Conferència “Cuidar al cuidador”, a càrrec de Maite Romero, psicòloga del centre de salut mental de la Selva Marítima de l'Institut d'Assistència Sanitària.

29 persones 



25/04/2019. Girona.

Espai Àgora. “Experiències psicòtiques i trauma. La gestió de la por. Com podem ajudar?”, a càrrec de Susana Romero, psicòloga clínica i Maria Bosch, psiquiatra. Institut d'Assistència Sanitària.

 26 persones

16/05/2019. Girona.

Espai Àgora. “Acceptació i convivència amb la malaltia: TOC, trastorn bipolar, esquizofrènia”, a càrrec de Cristina Gisbert, psiquiatra i cap del servei de Rehabilitació Psiquiàtrica i Isabel Mitjà, psiquiatra. Institut d'Assistència Sanitària.

 36 persones

27/05/2019. Figueres.

Conferència “Cuidar al cuidador”, a càrrec de Paula Tibau, psicòloga del centre de salut Mental de l'Alt Empordà i Anna Vercouteren, psicòloga en pràctiques del mateix centre. Institut d'Assistència Sanitària.

 11 persones

20/06/2019. Girona.

Espai Àgora. “Tòxics i efectes secundaris de la medicació”, a càrrec de Rafael Malagon i Jaime Paez, psiquiatres del Servei Rehabilitació Psiquiàtrica. Institut d'Assistència Sanitària.

 22 persones aprox.

01/10/2019. Palafrugell.

Conferència “Parlar i escoltar salva vides. Prevenció del suïcidi”, a càrrec de Glòria Cascos i Agustí Camino, psicòlegs del centre de salut mental del Baix Empordà. Institut d'Assistència Sanitària.

 51 persones

07/10/2019. Figueres.

Conferència “Parlar i escoltar salva vides. Prevenció del suïcidi”, a càrrec de Lluís Jordà, psiquiatre i cap de Sector de Salut Mental de l'Alt Empordà. Institut d'Assistència Sanitària.

 26 persones

08/10/2019. Banyoles.

Conferència “El fruit del suïcidi”, a càrrec d'Amelia Burke, testimoni, i Carme Mariscot, psiquiatra de l'Institut Assistència Sanitària.

 35 persones

09/10/2019. Girona.

Conferència “Parlar i escoltar salva vides. Prevenció del suïcidi”, a càrrec de Marifé Martín, psiquiatra i cap del sector del Gironès i Pla de l'Estany i Emma Bonamaiso, psicòloga resident. Institut d'Assistència Sanitària.

 15 persones



10/10/2019. Banyoles.

Videofòrum: “Si es pot es farà (se può essere fatto)”, a càrrec de la Taula de Salut Mental de Banyoles, de la qual som membres.

10 persones

14/10/2019: Blanes.

**Conferència “Parlar i escoltar salva vides. Pre-
vençió del suïcidi”**, a càrrec de Javier Marino,
psiquiatre i cap del sector de la Selva maríti-
ma. Institut d'Assistència Sanitària.

25 persones

21/10/2019. Girona.

**Conferència “Educació emocional per una millor
salut mental”**, a càrrec de Glòria Tráfach, co-
ordinadora de l'hospital de dia d'adolescents.
Institut d'Assistència Sanitària.

20 persones



Activitats socials i culturals

30/03/2019. Girona.

La barbacoa anual amb l'assistència de per-
sones usuàries dels clubs socials, monitors i
coordinadors.

58 persones



23/04/2019.

Celebració de la Diada de Sant Jordi amb pa-
rades a Blanes, Figueres, Girona i Palafrugell.



27/04/2019. Girona.

Participació en la **Fira del Voluntariat Social**.

Del 3 al 5 de maig de 2019. Palafrugell. Participació al **Festival Flors i Violes**. Activitat oberta a la població. Projecte participatiu amb els visitants **“La nostra vinya”**, un espai a on la ciutadania interessada va poder vestir un mural amb fulles de diferents materials i amb missatges.



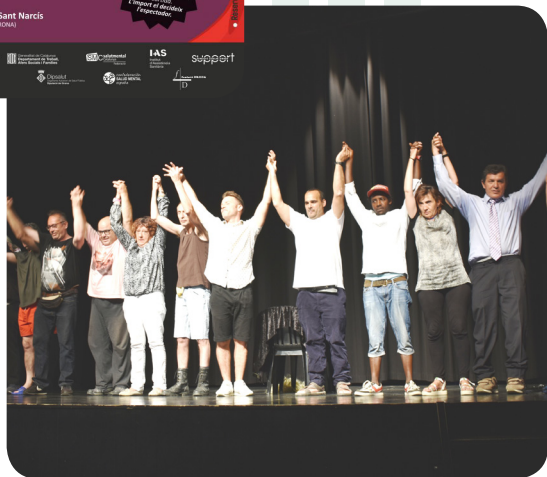
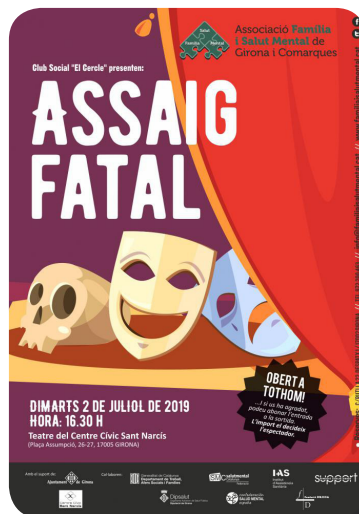
Del 10 al 19 de maig de 2019. Girona. Participació en la 64a edició de **“Girona, Temps de Flors”** amb el projecte **“El camí de la vida”**, elaborat pels usuaris dels clubs social, amb seu al Mirador del carrer de les dones de Girona.



02/07/19. Girona.

Obra de teatre “Assaig fatal”, protagonitzada pels usuaris del Club Social El Cercle i dirigida per l'actor David Estany. Narra la història en clau comèdia d'una representació teatral ubicada en una funerària al voltant d'un fèretre. És el colofó a tot un any de treball del taller de teatre organitzat per promoure les habilitats socials dels usuaris i el vuitè títol de l'entitat damunt l'escenari. Taquilla inversa.

71 persones



De l'1 al 6 d'octubre de 2019. Palafrugell.
Exposició **“Espai per compartir”**, una mostra d'obres dels usuaris del Club Social de Palafrugell.

Del 14 al 20 d'octubre de 2019. Blanes.
Exposició **“L'art de compartir colors”**, una mostra d'obres dels usuaris del Club Social de Blanes fetes al taller d'art dirigit per Albert Arribas.

Del 21 al 26 d'octubre de 2019. Girona.
Exposició **“Vibracions”**, una mostra d'obres de les persones usuàries dels clubs socials de la nostra entitat, amb seu als soterranis de la Catedral de Girona.



01/12/2019. Girona.

Participació en la Jornada **“Posa't al meu lloc”**, organitzada per Multicapacitats, amb motiu del Dia Internacional de la Discapacitat. Assisteixen usuaris, clubs socials, monitors i coordinadors.

Primera emissió del programa de ràdio **“Menjant-nos el tarro”**

L'any 2019, l'Associació, amb la col·laboració de Ràdio Blanes, impulsa el primer programa de ràdio de l'entitat, produït i conduït per persones amb un problema de salut mental, usuaris del Club Social de Blanes. El programa, batejat amb el nom **“Menjant-nos el tarro”** s'emet en diferit un cop al mes. El seu objectiu és capacitar les persones que el fan de certes habilitats i lluitar alhora contra l'estigma en salut mental a través de la divulgació informativa i l'entreteniment. L'any 2019 s'han emès quatre programes. Des d'aquí volem expressar el nostre agraïment a Ràdio Blanes i a l'equip de ràdio de la Fundació Drissa **“Ens patina l'embrague”** per l'assessorament.





Associació **Família
i Salut Mental** de
Girona i Comarques

Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques
C. Rutlla, 20-22 despatx 1 i 2 | 17002 Girona
Telèfon 972 20 04 63
info@familiaisalutmental.cat | www.familiaisalutmental.cat

Ens podeu seguir a



L'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques vol
deixar palès el seu agraïment a totes les persones, institucions i
entitats que ens han donat suport l'any 2019.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN

