



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

MEMÒRIA 2021



PRESENTACIÓ

Benvolguts/des,

Com cada any recollim en la memòria anual de la nostra associació una síntesi de l'activitat feta durant l'any. Aquest 2021 destaca, d'una banda, la recuperació general de l'estabilitat dels serveis de l'entitat, després d'un exercici molt complex a causa de la pandèmia.

D'altra banda, cal subratllar l'impuls al Servei d'atenció psicològica, orientat a incrementar el benestar emocional dels familiars o cuidadors de persones amb un problema de salut mental i a donar-los suport i recursos per facilitar la gestió d'una quotidianitat i convivència, tot sovint molt difícil i estressant.

Aquest any ens ha fet especial il·lusió dur a terme el programa commemoratiu del Dia Mundial de la Salut Mental i celebrar aquesta diada tan assenyalada del 10 d'octubre amb la I Caminada per la salut mental, a Blanes. Va ser un èxit i això ens anima a pensar que la sensibilització social per la salut mental fa les seves passes. Agraïm des d'aquí a totes les institucions, entitats i persones que es van involucrar en l'organització d'un programa atapeït d'activitats, que en va ser moltes.

La pandèmia ha posat en evidència la fragilitat social en termes de salut mental. Vull creure que el compromís que ha pres el Govern per resoldre les mancances del col·lectiu des dels diferents àmbits que afecten les vides de les persones afectades i el seu entorn sigui de llarga durada. Les dificultats que vivim les famílies i les persones que estimem són moltes i en massa ocasions, d'extrema duresa. Per part nostra, continuarem lluitant per millorar les condicions de vida de totes les famílies que confien en nosaltres.



Maria Combalia
Presidenta Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques

Vull posar en valor el suport dels professionals i institucions que col·laboren en l'activitat de les diferents àrees de la nostra entitat i sobretot la feina diària de l'equip de professionals de l'associació. En nom de la Junta de Govern i en el meu propi els vull agrair aquesta dedicació. Agraïr també la vostra confiança, la de les famílies.

Resto a la vostra disposició per a tot allò que pugueu necessitar.

Ben cordialment

L'ASSOCIACIÓ

L'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques és una entitat sense ànim de lucre creada a 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 612 famílies.

OBJECTIUS

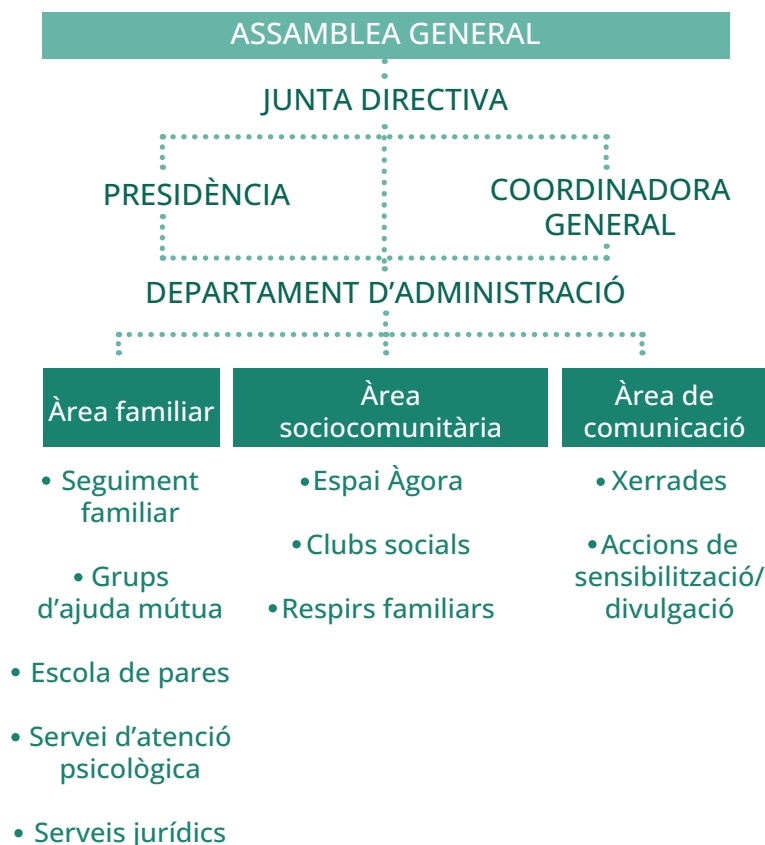
- **Donar suport**, informar i assessorar els familiars de persones amb problemes de salut mental.
- **Millorar** la qualitat de vida de les persones que tenen una malaltia mental i la de les seves famílies, a través dels diferents recursos de l'entitat.
- **Promoure** la creació de recursos i programes específics amb l'objectiu d'oferir un respir a les famílies avui i unes garanties per al dia de demà.
- **Sensibilitzar** la societat sobre la malaltia mental i lluitar contra l'estigma.
- **Col·laborar** en els projectes orientats a la inserció laboral de les persones amb un problema de salut 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	• • • •	Maria Dulce Fontalba Gómez Núria Martínez Barderi Joaquim Serrano Herrera Càndida Terrada Comas

Organigrama



LES XIFRES

A 31 de desembre
de 2021 i des de
la seva constitució

612
famílies

De l'1 de gener al
31 de desembre
de 2021

Baixas

23

31

Altes

• 262 familles actives

Distribució de famílies associades per comarques:

Gironès



100

Baix Empordà



56

La Selva



50

Alt Empordà



37

Garrotxa



4

Ripollès



1

Pla de l'Estany



12

Barcelonès



2



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

Patrón

support 

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.



ÀREA FAMILIAR

El Servei d'Atenció a Famílies (SAF) es constitueix com a un espai d'acollida, informació, atenció, orientació, assessorament i suport. Funciona de forma coordinada amb els altres serveis de l'entitat i amb la resta de serveis de la xarxa sanitària i social del territori.

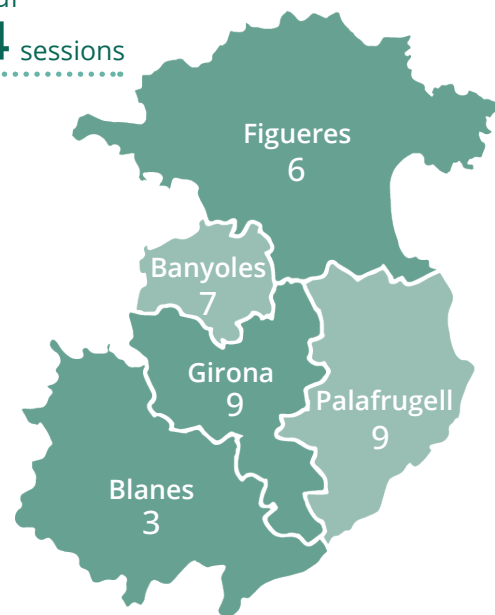
Els Grups d'Ajuda Mútua

Dins de l'Àrea familiar l'entitat organitza els **Grups d'Ajuda Mútua (GAM)**, que són espais d'auto-suport continuat dirigits a persones que hagin viscut o viuen 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. Els familiars comparteixen vivències i neguits i exposen una realitat pròpia però que és comuna a totes famílies.

Es disposen de grups a Girona, Figueres, Blanes, Palafrugell i Banyoles.

Activitat GAM 2021

Total
34 sessions



Activitat SAF 2021

Consultes telemàtiques



17

Visites presencials



15

Consultes telefòniques



75

Impuls al Servei d'atenció psicològica

A l'any 2021, l'entitat impulsa el **Servei d'atenció psicològica** dirigit als familiars o cuidadors de les persones que tenen un problema de salut mental, amb la voluntat d'oferir a les famílies eines personals per fer front a la malaltia, millorar l'estat d'ànim i la sobre-càrrega física i emocional, amb estratègies per a una millor gestió de la convivència.

ÀREA SOCIOSANITARIA

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. També certes habilitats. 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.

141 persones
usuàries



Respir familiar a Camprodon.

Respirs familiars

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. Per aquest motiu l'associació organitza cada any els **Respirs familiars**. Són unes vacances perquè les persones usuàries puguin gaudir del seu temps lliure en un ambient integrador i en benefici de la seva pròpia autonomia i entreteniment.

Durant el 2021 s'han organitzat **11 Respirs familiars**, amb una assistència de **75 persones**. Els destins triats han estat: Esterri d'Àneu, Rupit, Salou, Camprodon, la Cellera de Ter, La Cerdanya, Cambrils, L'Escala, Saragossa, Salou i Tamariu.



Respir familiar a Salou.



Respir familiar a Cambrils.

Club social de Girona

El Cercle

Persones usuàries ... **60**



48 homes
12 dones

Activitats setmanals Mitjana d'assistència

- Assemblea 11
- Cuina 11
- Dibuix 6
- Esport 5
- Excursions dels dissabtes 7
- Informàtica 5
- Oci 5
- Piscina 3
- Platja 8
- Senderisme 4
- Teatre 6
- Tenis 6
- Toc i tertúlia 3
- Visites culturals 6



Tarda de minigolf



Sortida conjunta del clubs socials de Blanes i Girona al parc aquàtic de Lloret de Mar.



Taller d'art i manualitats.



Sortida al jardí botànic Marimurtra de Blanes.

Club social de Blanes

Persones usuàries ... **28**



15 homes
13 dones

Activitats setmanals Mitjana d'assistència

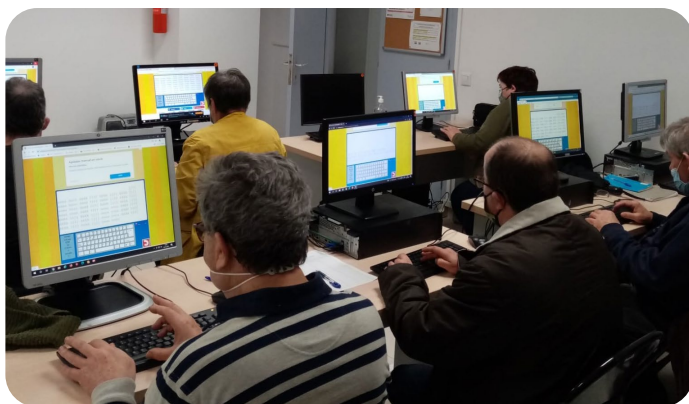
- Estimulació cognitiva 5
- Relaxació 1
- Informàtica 2
- Art i manualitats 6
- Activitats diverses (circ, dinar de
• nadal, etc.) 7
- Programa de ràdio 4
- Activitats de piscina 7
- Assemblea 7
- Sortides de dissabtes 6
- Videofòrum 5



Espai de joc i oci treballant la concentració.



Acció comunitària de sensibilització.



Taller d'informàtica.

Club social de Palafrugell

Persones usuàries ... 29



20 homes
9 dones

Activitats setmanals Mitjana d'assistència

• Manualitats	5
• Informàtica	9
• Piscina	7
• Jocs d'oci	8
• Psicologia	9
• Activitats dels dissabtes	7
• Costura	3
• Activitats de lleure	10

Club social de Figueres

Persones usuàries ... 24



16 homes
8 dones

Activitats setmanals Mitjana d'assistència

• Caminada	6
• Club de lectura	7
• Costura	5
• Estimulació cognitiva	5
• Francès	7
• Informàtica/taller de mòbils	7
• Jocs de taula	6
• Manualitats	5
• Música	6
• Sortides de cap de setmana	8

ÀREA DE SENSIBILITZACIÓ SOCIAL I DIVULGACIÓ

“La Salut Mental en un Món Desigual”



L'any 2021, l'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques, juntament amb la Fundació Drissa, l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS) i Support-Girona, va recuperar els actes commemoratius del Dia Mundial de la Salut Mental, declarat per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) el 10 d'octubre. El programa va comptar amb una participació important d'institucions i entitats de la demarcació de Girona.



La diada del 10 d'octubre es va celebrar a Blanes amb un gran èxit d'assistents.



L'associació va destinar el 50% de cada inscripció de la caminada al programa La Marató de TV3, dedicat enguany a la salut mental.

Aquest any, la diada es va celebrar a Blanes i es va obrir amb la **I Caminada per la salut mental**, impulsada per l'associació, amb el suport de l'ajuntament de la ciutat, per sensibilitzar la societat sobre els trastorns mentals, al mateix temps que promoure l'activitat física com a factor clau en el benestar físic i mental de totes les persones.

Després d'un recorregut de 5 km, amb un èxit absolut de participació, va tenir lloc el moment àlgid de la celebració: la **lectura del manifest "La Salut Mental en un Món Desigual"**, a càrrec de Cristòbal Arjona i Alejandra Morales, membres del Club Social de Blanes, en representació del col·lectiu. El manifest va posar l'accent en la necessitat de més suports en la comunitat i la inclusió social. L'acte central es va tancar amb els parlaments oficials, amb el conseller de Salut de la Generalitat, Josep Maria Argimon; i l'alcalde de Blanes, Àngel Canosa, acompanyats per la presidenta de l'associació, Maria Combalia. Tots van incidir en el mateix aspecte que ha menat el lema de la diada. Fa referència als efectes que la pandèmia ha tingut en el benestar emocional de la població i l'empitjorament de la qualitat de la vida de les persones i famílies que ja tenia problemes de salut mental abans que esclatés la Covid-19. El conseller va posar **la salut mental en primer pla**.

En acabar els actes, les famílies i persones usuàries de l'associació van gaudir d'una bona arrossada.



Moment del parlament del conseller de Salut el 10 d'octubre.

El programa commemoratiu també va comptar amb diferents actes professionals, culturals i festius vinculats al lema de la campanya. Destaquen les **conferències** de l'associació per tot el territori, la jornada "**Activisme i ajuda mútua com a font d'empoderament**", un acte promogut per Mental Health Europe i organitzat per Support-Girona, amb la col·laboració d'Activament, o les activitats dels diferents serveis de rehabilitació comunitària en salut mental de l'IAS, així com la celebració de les jornades "**Benvinguts a Pagès**" de la Fundació Drissa.

CONFERÈNCIES

200
assistents

19/05/2021. Blanes.

"Gestió de conflictes a l'aula", dirigida a professors; a càrrec de les psicòlogues, Judith Martínez i Glòria Lanza, psicòlogues de l'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques.

27/05/2021. Girona.

"Habitatge i salut mental: opcions, gestió i suport en matèria d'habitatge per a persones amb discapacitat psicosocial", a càrrec del director de Support-Girona, Josep Maria Solé, la coordinadora de l'Àrea Social, Sílvia Simoes, i la responsable de l'Àrea Econòmica i Patrimonial de Support Girona, Montse Salvat.



27/09/2021 (Blanes) - 26/10/2021 (Figueres) - 28/10/2021 (Palafrugell) - 4/11/2021 (Girona)
Conferències **"Relació entre el benestar emocional i la cura del propi cos"***, a càrrec del psicòleg esportiu, Sergi Torondel.



6/10/2021. Girona

"Com afecta la reforma legislativa 2021 al suport de les persones amb discapacitat"*, a càrrec del director de Support-Girona, Josep Maria Solé.

14/10/2021. Banyoles.

"Experiències en primera persona"*, a càrrec de la Comissió en Salut Mental de les Comarques Gironines.

I també...

Durant l'any 2021, l'entitat ha anat recuperant les diferents activitats socials i culturals del seu calendari; entre aquestes destaquen els **tallers de sensibilització i lluita contra l'estigma** realitzats en el marc de La Marató de TV3, dins del Pla d'inclusió social de l'Ajuntament de Palafrugell o la celebració de **Sant Jordi**, amb parades i activitats organitzades pels clubs socials de Figueres, Girona, Palafrugell i Blanes.



L'any 2021, el Club Social de Blanes consolida l'emissió de l'espai radiofònic "Menjant-nos el Tarro", amb deu programes emesos per Ràdio Blanes. Des d'aquí, el nostre agraïment a l'emissora i el seu equip i a totes les persones integrants del programa. També als convidats!



Can Ninetes acull el projecte antiestigma de l'associació per Temps de Flors. Amb el títol "Tots som genials" el projecte va voler trencar amb la falsa creença que una persona amb un problema de salut mental no pot treballar o aconseguir tenir una carrera professional d'èxit. El muntatge, inspirat i en homenatge a l'artista Yayoi Kusama, va tenir molt bona acollida.

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 2021.



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



Memòria 2021
Associació Família i Salut
Mental de Girona i Comarques
Editada: maig 2022

