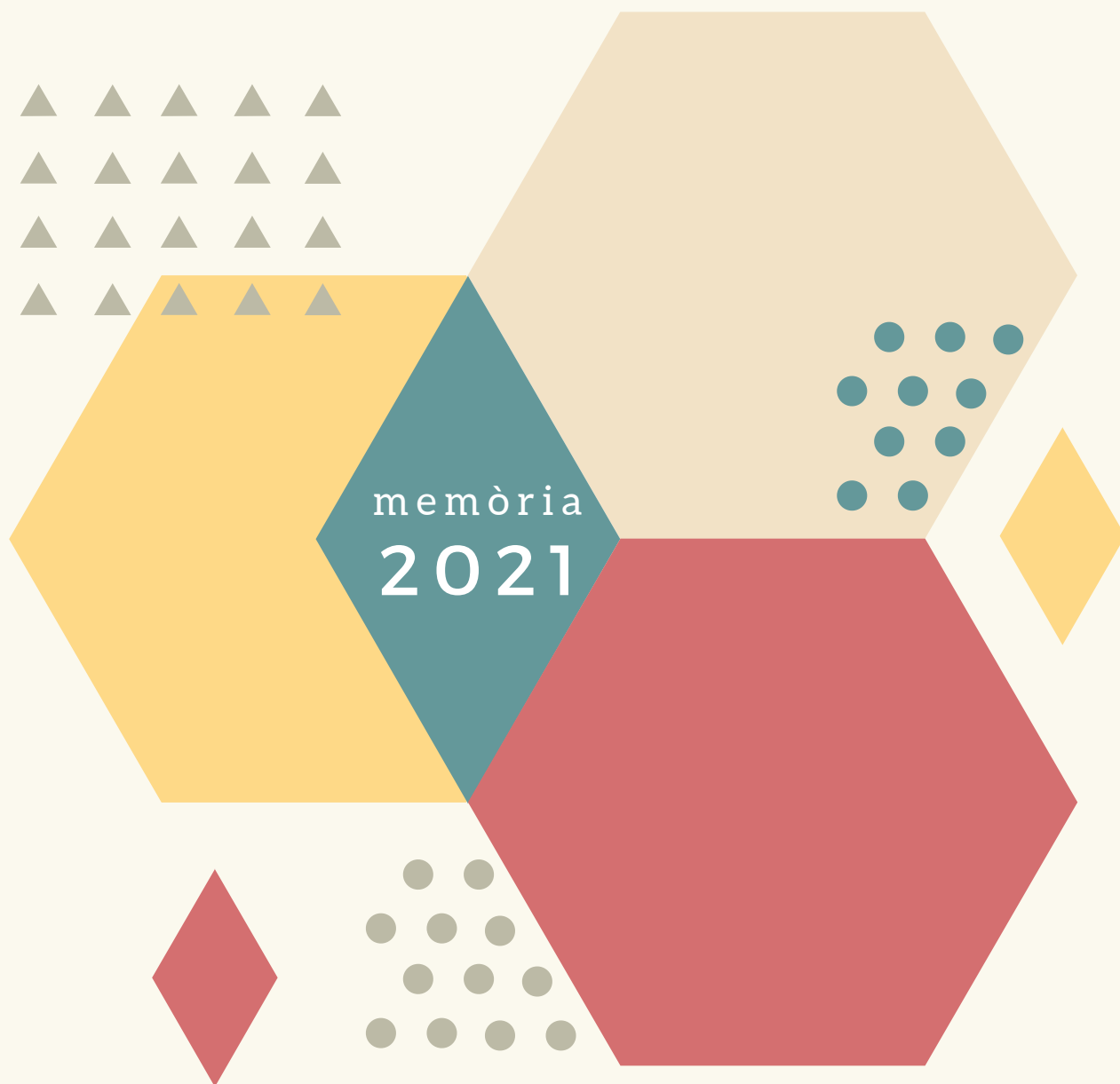




Associació per la Salut Mental

del Baix Llobregat Nord

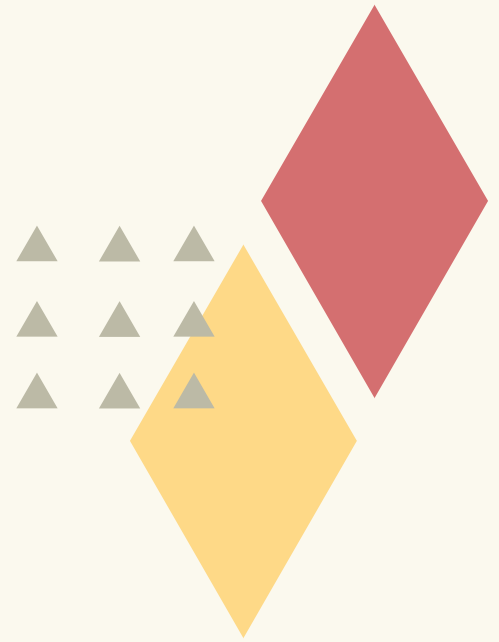


“

No podem
deixar que les
percepcions
limitants dels
altres acabin
definint-nos

”

Vignia Satir



índex

4	Salutació del president	15	Amb experiència pròpia.
5	L'any en xifres	16	Grup d'Ajuda Mútua en Primera Persona
6	L'associació. Objectius, valors, àmbit d'actuació	17	Club Social "Punt de Trobada"
8	Junta directiva, professionals	20	Servei d'atenció psicològica. Habitatge Inclusió
9	Organigrama	21	Treball en xarxa.
10	Socis i sòcies	22	Sensibilització comunitària
12	Servei d'Informació i Assessorament en Salut Mental	23	Reptes de futur.
14	Suport a les famílies	24	2021. Activitats i actes
		25	2021. L'any en imatges.

Salutació del president



Un 2021 on l'entitat s'ha reivindicat com a xarxa de suport dels nostres socis i usuaris

Us presentem un any més la memòria de la nostra associació.

El 2021 ha estat un any de recuperació després del dur 2020.

Encara no estem en una plena normalitat, però mica en mica estem podent reprendre les activitats i projectes que portàvem abans. Com sempre, cal mirar el futur amb optimisme i pensar que, encara ens queda camí per recórrer.

D'una banda hem pogut iniciar un nou projecte "L'Art de cuidar-te", un projecte comunitari de cura emocional a través de l'art, essent un espai d'acollida i que fugi d'estigmes, que ha nascut de la trobada de tres entitats martorellenques (Aula de teatre de Martorell, l'Associació d'artistes plàstics i des del L'Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord).

D'altre banda continuem potenciant nous punts d'informació i assessorament en Salut Mental, obrint un a Abrera, que conjuntament amb els que ja estan en funcionament als municipis d'Olesa de Montserrat, Sant Andreu de la Barca i Martorell consolida una potent xarxa d'acollida per a les persones amb alguna problemàtica de salut mental i els seus familiars al Baix Llobregat Nord. O consolidant nous tallers i activitats al Club Social per a la formació integral dels participants com és el cas del taller de sexualitat i afectivitat, espai terra, cos i ment, descobrim el món o la represa de la Lliga esport i Salut de l'equip de fútbol sala, entre altres.

També vull esmentar la tasca realitzada des de l'associació a través del grup amb experiència pròpia i d'altres àrees de l'entitat per a la sensibilització de la població en general com són la taula rodona sobre l'ansietat o la xerrada contra la violència de gènere amb la projecció del curmetratge "Fins Aquí", el grup de gestió emocional i el treball incansable del grup d'ajuda mútua en primera persona, del grup de suport a les famílies, de l'habitatge d'inclusió o el servei d'atenció psicològica per a les persones amb problemes en salut mental i els seus familiars.

Volia fer especial esment del premi atorgat "Josep Clusa 2021" al grup de teatre "La colla" pel seu projecte d'apoderament i inclusió, que ens embarga a tots amb orgull, ja que és el reconeixement de tants anys de feina.

La pandèmia segueix condicionant el nostre desenvolupament diari. Les mesures sanitàries i el control d'aforament, així com les restriccions i confinaments que han sofert i pateixen alguns dels participants del club social residents als hospitals, obstaculitzen i dificulten tant el seu procés de recuperació com el treball realitzat pels seus familiars.

Per últim dir-vos que per mi també és el final d'una etapa, després de quatre anys com a president, assumint gratament la responsabilitat de representar i treballar en el camp de la salut mental, deixo el meu càrrec. És hora de passar el testimoni a una nova persona que estic segur que sabrà, podrà i aconseguirà portar noves metes a la nostra associació.

M'acomio amb la sensació d'haver contribuït a millorar la nostra entitat, posar el meu granet a la millora de la salut mental i haver fet amics/gues, bons companys en el camí. Vull també donar les gràcies a tots els que han treballat al meu costat, sense ells/elles no hi haguéssim pogut fer tot això, als que van creure en mi i els que han contribuït que un servidor millorés i creixés com a persona.

l'any en xifres

SOCIS

78

Actualment, l'Associació compta amb **78** socis

167

Durant l'any 2021 hem atès 167 persones entre tots els serveis de l'associació

PERSONES
ATESES

TÈCNICS

5

L'Associació compta amb una plantilla de 4 treballadors i una psicòloga externa per gestionar els diversos projectes i serveis

24

Durant l'any 2021 des de l'Associació, hem tirat endavant més de **24** projectes i activitats.

PROJECTES

PRESSUPOST

154.975'16€

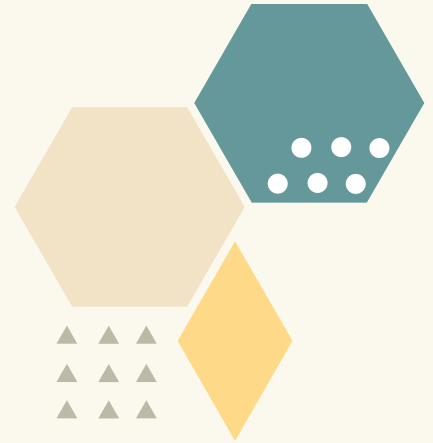
Els ingressos de l'entitat provenen de subvencions de l'administració pública, així com entitats privades, quotes de soci, i donacions d'empreses

l'associació

L'Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord és una associació sense ànim de lucre integrada per persones que pateixen o han patit un problema de salut mental i els seus familiars, de la zona del Baix Llobregat Nord; es va crear a l'any 2000 a Martorell de la mà d'un grup de familiars de persones afectades per algun tipus de malaltia mental, amb

l'objectiu d'unir esforços per acollir i recolzar altres familiars en el Baix Llobregat Nord.

La nostra missió és fomentar un model de convivència social, compromès i solidari, per facilitar la integració social de les persones afectades per trastorn mental i millorar la seva qualitat de vida i la de les seves famílies. En l'actualitat, l'associació no només acull a famílies sinó que les pròpies persones amb un diagnòstic de salut mental també són sòcies de l'entitat.

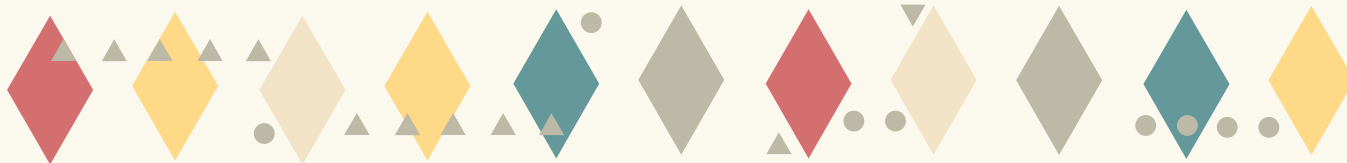


objectius

- Donar suport a les persones amb un problema de salut mental i les seves famílies per aconseguir una major qualitat de vida en el seu dia a dia.
- Representar a les persones afectades d'un trastorn mental i els seus familiars i defensant i promovent l'aplicació dels seus drets.
- Sensibilitzar les autoritats públiques i la societat en general cap a la problemàtica i les necessitats de les persones amb malaltia mental i les seves famílies.
- Promoure la creació de projectes i col·laboracions amb els agents de la comunitat.
- Promoure recursos que millorin la qualitat de vida de les persones afectades i les seves famílies.

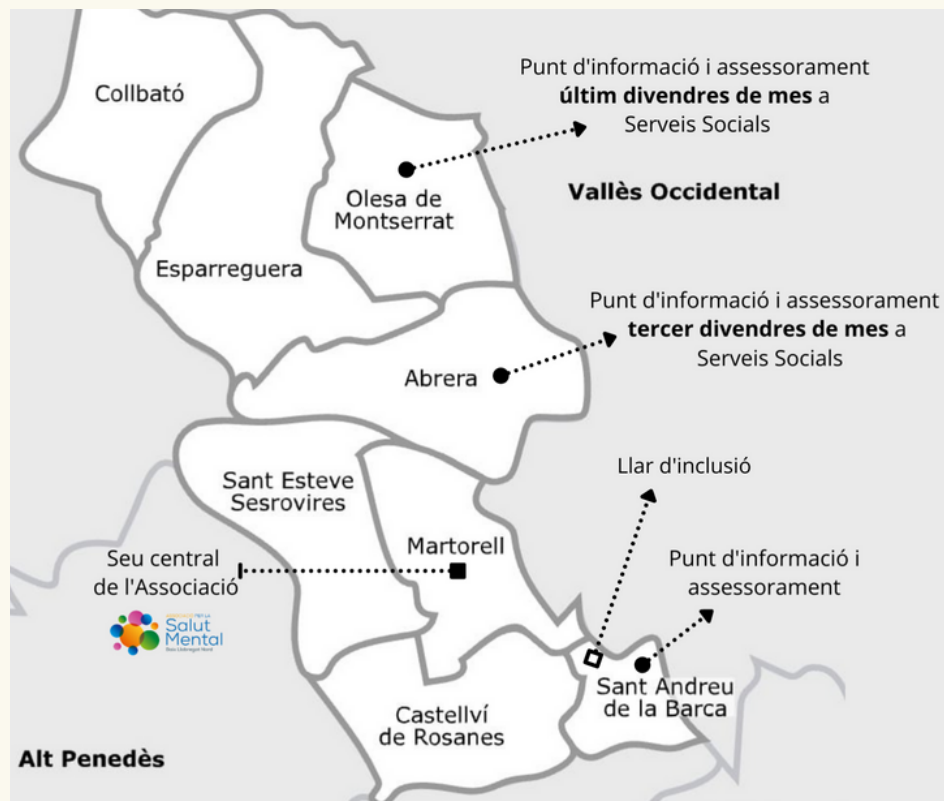
valors

- Participació
- Compromís amb les persones
- Transparència
- Qualitat



àmbit d'actuació

L'Associació té com a àrea d'intervenció els següents municipis que formen la zona del Baix Llobregat Nord:



- Abrera
- Castellví de Rosanes
- Collbató
- Esparreguera
- El Bruc
- Gelida
- Martorell
- Olesa de Montserrat
- Pallejà
- Sant Andreu de la Barca
- Sant Esteve Sesrovires

dades generals

CIF: G-62293444

Seu Social: Carrer Verge de la Mercè número 7 de Martorell

Telèfon: 93 774 33 07 / 618 817 005

e-mail: associacio@salutmentalbln.org

Pàgina web: www.salutmentalbln.org

Registrada a: Departament de justícia núm. 23902. Registre d'Entitats , Serveis i Establiments Socials núm. 03744.

Federada a la FEDERACIÓ SALUT MENTAL CATALUNYA (Federació Catalana d'Associacions de Familiars i Persones Diagnosticades d'un Trastorn Mental) i membre de Salud Mental España (Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Enfermos Mentales). Entitat declarada d'Utilitat Pública per la Generalitat de Catalunya

junta directiva

La Junta Directiva es preocupa d'establir les directrius de l'associació, coordinar i supervisar els programes i activitats pròpies del funcionament de l'entitat. La seva tasca la realitza de forma voluntària, i els seus membres no reben cap retribució econòmica. S'encarrega d'organitzar i supervisar aquelles activitats que van destinades als socis de l'entitat. També realitza la funció d'exercir de pont entre l'associació i altres entitats o institucions.



VICENÇ MATEO
President



MAITE DEAMO
Secretària



GUILLERMO GARZÓN
Tresorer



MONTSE AGUILERA
Vocal

equip tècnic



MARTA ESCORIGÜELA
COORDINADORA
Coordinadora de projectes
de l'Associació.
Coordinadora del servei de
Club Social



BEATRIZ VIEITO
TREBALLADORA SOCIAL
Treballadora social de
l'entitat.
Educadora social al Club
Social.



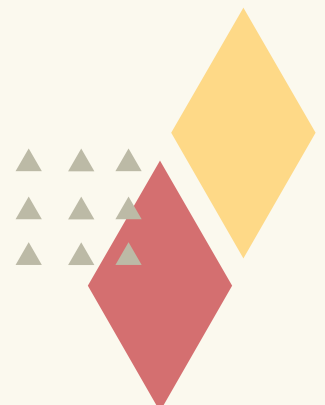
VÍCTOR MUNNER
EDUCADOR SOCIAL
Educador Social.
Servei d'Habitatge d'Inclusió.
Auxiliar d'Educador al Club
Social



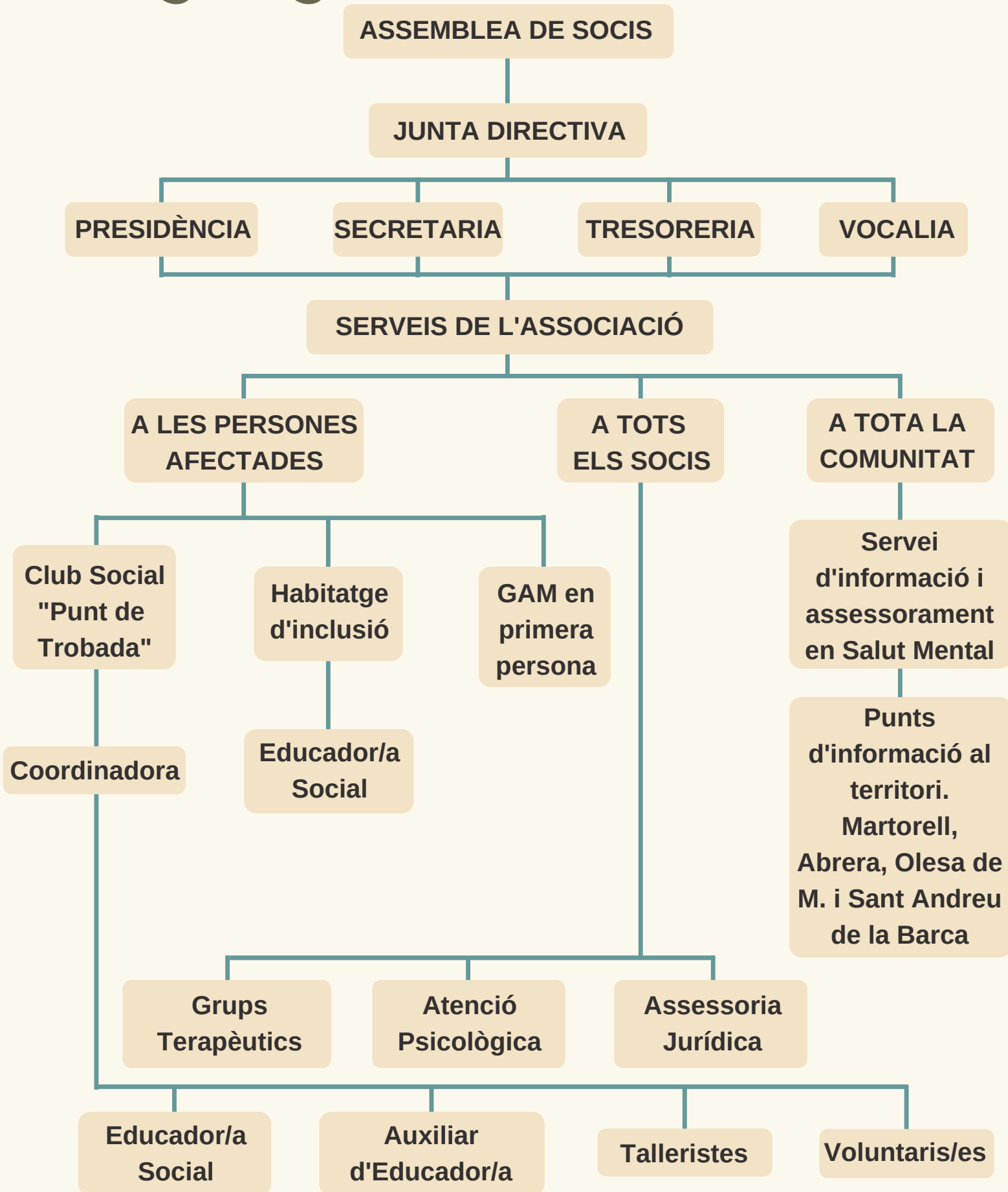
ISABEL ENRI
AUXILIAR D'EDUCADORA
Auxiliar d'Educadora al
servei de Club Social



ANA GUINALDO
PSICÒLOGA
Responsable del Servei
d'Atenció Psicològica i
del Grup de Suport a
Familiars



organigrama



socis

Durant l'any 2021 han passat per l'associació un total de 82 socis i sòcies

Els socis han de ser el fonament de qualsevol entitat, ells són els que tenen la responsabilitat de marcar el camí a seguir i els que han de donar vida al dia a dia de l'associació. En un moment en que la societat tendeix cada vegada més a l'individualisme i a la falta d'implicació, és molt important cuidar i conservar a aquelles persones que han decidit voluntàriament comprometre's amb la entitat.

El perfil dels socis és variat i heterogeni, però amb un nexce comú. Es tracta de persones que han viscut de prop o en primera persona la salut mental i que tenen ganes de comprometre's amb el projecte i fer créixer l'entitat.

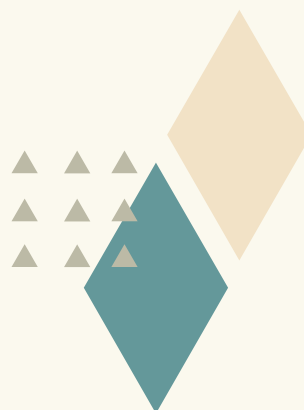
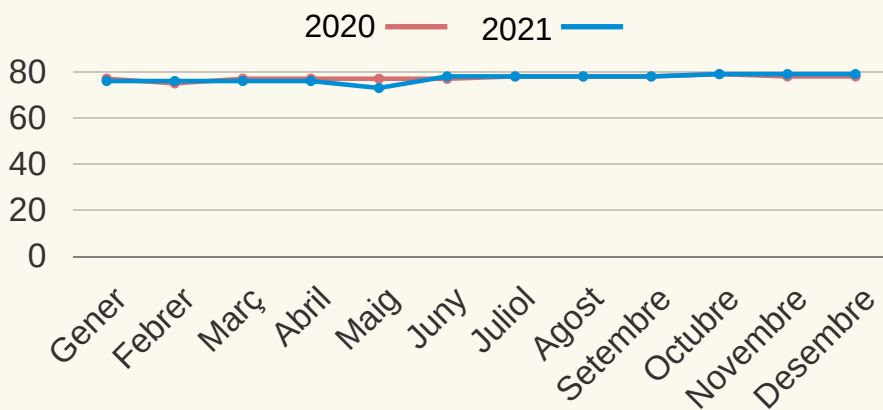
Al llarg de l'any 2021 hem mantingut el nombre de socis

La situació provocada per la pandèmia ha fet modificar la organització de les activitats que teníem programades per als nostres socis.

Els serveis de l'entitat s'han adaptat a les noves necessitats que la situació sanitària ha provocat, incorporant a l'atenció presencial, trobades virtuals, amb la intenció de mantenir el contacte i proporcionar un valor afegit a la manera de relacionar-nos amb els associats.



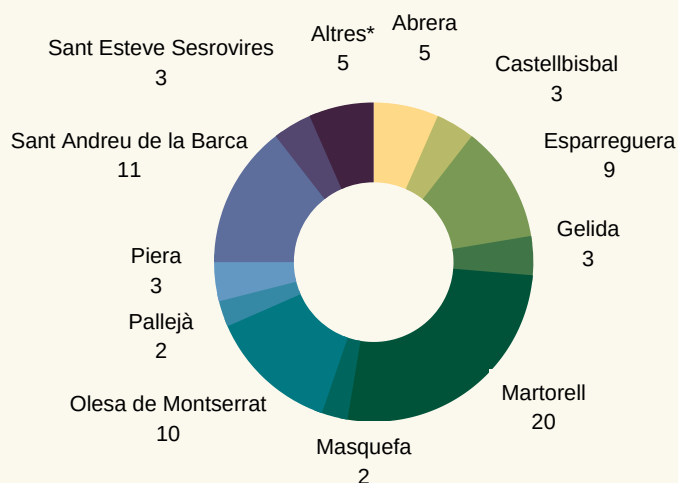
Comparativa de socis 2020 - 2021





Última trobada de socis

socis per municipi



Dinamització de l'ESPAI CREATIU, a la web de l'entitat.

Gestionat per un grup de socis, mostra com la creativitat i l'art pot esdevenir una eina terapèutica molt potent en el procés de recuperació de les persones.

Sant Jordi Creatiu:

Mostra d'art i literatura. Celebració d'una diada especial amb música en directe, poesia i art.

Celebrem el Nadal

La celebració de Nadal de l'entitat és un clàssic, aquest any hem pogut realitzar el tradicional dinar de Nadal entre les socies de l'entitat

Que fan els socis?



Els socis poden accedir a qualsevol dels serveis que ofereix la entitat, a més estan informats de totes les notícies i temes rellevants relacionats amb el dia a dia de l'associació.

Des de fa uns anys, a l'Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord ens vam adonar que és essencial potenciar espais on les persones es puguin relacionar al marge de la problemàtica de salut mental.

Durant l'any 2021 hem tirat endavant les següents accions per tal de seguir en contacte amb els socis de l'entitat.



servei d'informació

i assessorament en salut mental

Un dels grans problemes que es troben les persones en l'àmbit de la salut mental, és la falta d'informació. Aquest servei pretén donar resposta a aquesta problemàtica.

Aquest servei té la intenció d'informar, orientar i donar suport a totes les demandes en relació a la salut mental. Es basa en un model d'atenció comunitària i pretén ser un servei complementari al que s'ofereix des de la xarxa d'atenció en salut mental.

El Servei d'Informació i Assessorament en Salut Mental posa a l'abast de les persones una xarxa de recursos socials i comunitaris

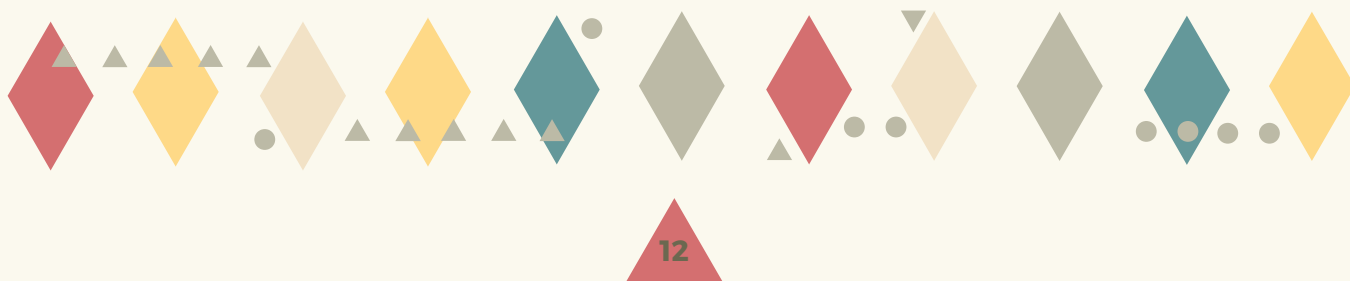
que permetin donar resposta a les múltiples necessitats de suport que presenten les persones amb un trastorn mental i les seves famílies.

Des de fa uns anys hem creat els Punts d'informació al territori. D'aquesta manera, l'any 2016 es va posar en marxa el punt d'informació a Olesa de Montserrat i a finals de 2018 a Sant Andreu de la Barca, durant aquest 2021 hem incorporat a la nostra cartera un Punt informatiu a Abrera, amb la intenció d'arribar a més territori.

En els darrers mesos de l'any hem comprovat com ha anat en augment el número de consultes, arribant a xifres properes a anys anteriors de la pandèmia.

També destacar que aquest any hi ha hagut un augment de consultes provinents de professionals del territori.

Aquest indicador reforça la nostra creença en un model d'atenció comunitari, on la proximitat i el treball en xarxa són elements clau.



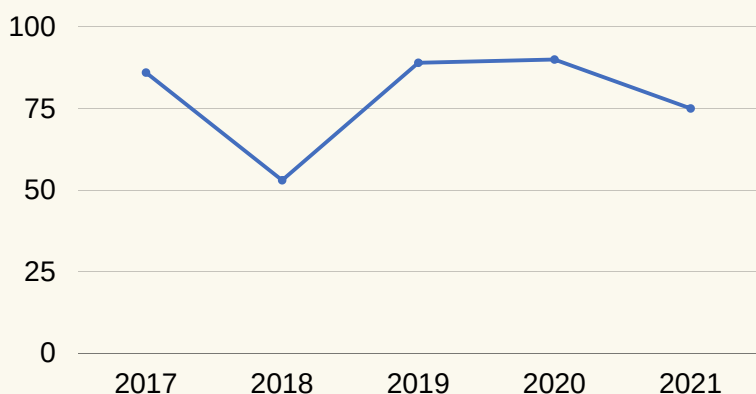
objectius

- Oferir informació, orientació i assessorament sobre temes de salut mental a qualsevol persona de la comunitat.
- Oferir un servei a les famílies que els permeti clarificar dubtes, itineraris i alhora sentir-se recolzats en la tasca d'atenció i cura del familiar amb trastorn mental.
- Oferir un espai de contenció i seguiment tant a les persones amb un diagnòstic de salut mental com a les seves famílies.
- Impulsar la millora de coordinació entre els diferents serveis del territori.

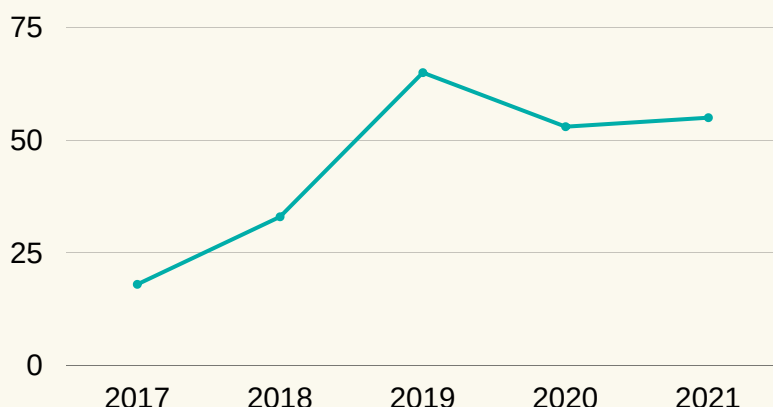
dades

Durant l'any 2021 han passat pel servei 55 persones que han fet 75 consultes diferents. Tot i que s'han atès menys persones que l'any passat a causa de la situació de pandèmica, hem pogut observar com moltes persones han utilitzat el servei per primera vegada. A partir de la segona meitat de l'any, ha anat existint un repunt en les consultes, similar a xifres d'anys anteriors.

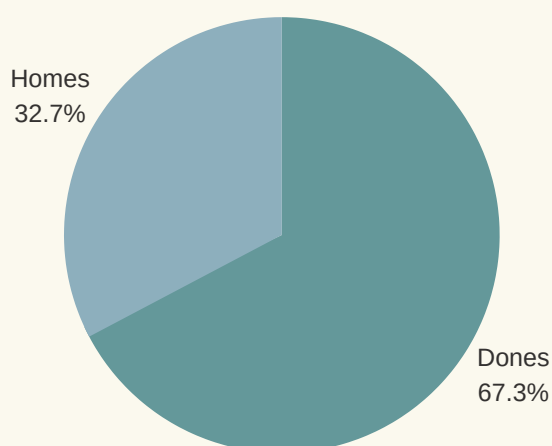
Nombre total de consultes



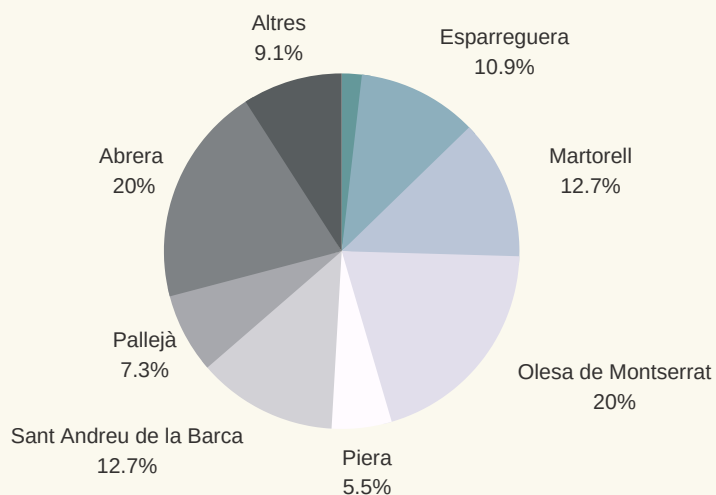
Persones ateses



Gènere de qui fa la consulta



Municipi de residència





suport a les famílies

El suport a les famílies és l'origen de la nostra associació i és de vital importància.

Els programes de suport a les famílies és una de les àrees més importants de l'entitat. En els últims anys s'han realitzat canvis per tal d'adaptar aquests programes a les necessitats de les famílies que en l'actualitat integren l'entitat, a la vegada que s'han adaptat al nou model d'atenció en salut mental, un model que requereix el foment de l'empoderament de la persona que pateix el problema de salut mental i dels familiars, a la vegada d'una intervenció que ha d'anar encaminada a acompanyar al seu familiar en el procés de recuperació.

Durant l'any 2021 s'ha ofert a les famílies suport en un context grupal i individual a través del Servei d'Informació i Assessorament i del Servei d'Atenció Psicològica, com ja venia sent habitual. Hem atès un total de 11 famílies.

Grups de suport

El format de grup de famílies que es va consolidar l'any 2018 ha seguit funcionant durant el 2021.

Durant aquest any s'ha reprès la presencialitat de les sessions.

Hi han participat 11 famílies, s'han realitzat **15** sessions d'una hora i mitja.

Alguns dels temes tractats han estat els següents:

- Com afrontar les situacions de crisi
- Humanitzar a la persona diagnosticada
- Necessitats pròpies i la dels altres
- Els límits per cuidar i cuidar-se
- Els temps en els processos de canvi
- La gestió emocional i el sentiment de culpa
- El familiar cuidador
- El procés d'incapacitació
- El reconeixement de la malaltia
- Com afrontar la difícil convivència
- Conviure amb el patiment
- La generació d'actituds positives

Opinions dels participants

Les sessions grupals hem proporcionen seguretat en mi mateixa, així com tranquil·litat i un punt de calma.

Las palabras de mis compañeros me sirven de ayuda

Me ha aportado herramientas para afrontar diferentes situaciones vividas

Sentir que formo part d'un grup, on existeixen situacions semblants a les meves hem reconforta. Hem sentit recolzada i això m'ajuda a no sentir-me sola

Encara que tinc dificultats per gestionar les meves emocions, les trobades que fem facilita poder superar moments complexos

Amb Experiència Propia

Espai de participació i sensibilització en primera persona. La defensa dels drets en salut mental és el seu tret identitari.

Durant l'any 2021 el grup de treball ha reprès algunes de les activitats consolidades anys anteriors com les sessions de sensibilització als instituts. Per altra banda s'ha redirigit l'esforç i la tasca, participant en articles d'opinió en torn a la defensa dels drets i la visibilització de la experiència en primera persona en salut mental.

De la tasca realitzada per aquest grup de dones de l'entitat destaquem:

- Participació en l'article de la revista El Confidencial titulat *"35 años después del cierre de los antiguos psiquiátricos: la reforma aún sin terminar"*
- Participació en una Formació amb el personal de OAC de l'Ajuntament d'Olesa dins del projecte de la Taula Salut Mental d'Olesa
- Participació en l'article "Drets en Salut Mental" Vides i Testimonis de Salut Mental Catalunya
- Participació en l'acte "Tinc ansietat i ara què?" dins de la Marató 2021
- Xerrada sobre salut mental al IES Guinovarda de Piera



Grup d'Ajuda Mútua en primera persona

L'ajuda mutua és una eina terapèutica d'empoderament i recuperació complementaria i, per tant, compatible amb altres tractaments

El Grup d'Ajuda Mútua és un espai de trobada de persones amb l'experiència d'haver viscut un problema de salut mental en primera persona, amb l'objectiu de compartir experiències, inquietuds, etc. que permeti trobar recolzament en les vivències de les altres persones.

Al GAM no hi participa cap professional, amb la intenció de generar un espai segur, íntim i de plena confiança.

Al gener de 2021 s'inicia una nova edició d'aquest espai, retornant a la presencialitat. S'ha pogut copsar una major motivació i implicació per part dels participants, observant més apertura i confiança entre els components del grup. Durant aquest 2021 el treball amb el grup s'ha basat en la combinació de tècniques de coaching, teràpies d'acceptació i diferents temes treballats durant les sessions.

8 participants

11 sessions:

11 presencials

Sessió de Mindfulness del GAM





Club social

"Punt de Trobada"

El Club Social actua com a pont per aconseguir la plena inclusió comunitària de les persones participants.

El Club Social és un servei d'inclusió comunitària dirigit a persones que a causa de patir un problema de salut mental, tenen dificultats de relació i d'integració comunitària i els resulta difícil vincular-se a activitats més normalitzades. El seu objectiu és el de promoure un increment de l'autonomia personal i la socialització i, per tant, una millora en la seva qualitat de vida. El Club es constitueix com una estructura de suport

social perquè les persones que participen, disposin d'una xarxa social de referència i puguin superar els obstacles que dificulten la seva participació en activitats del seu entorn comunitari i, d'aquesta manera, poder gaudir del seu temps d'oci d'una forma satisfactòria. Per tal d'assolir aquests objectius, el servei té una programació d'activitats diverses, realitzades al propi servei o a la comunitat.

Dades generals

Adreça: C/ Verge de la mercè, 7 de Martorell, Barcelona

Horari: De dilluns a divendres de 15:00h a 19:00h; De dilluns a dissabte de 10:00 a 14:00h

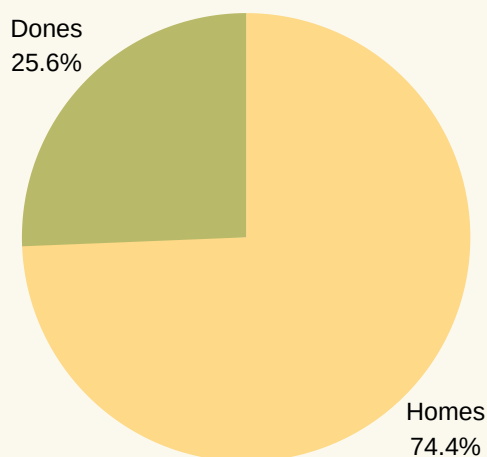
Telèfon: 93 774 33 07/676 711 150

Equip tècnic: Una coordinadora a 30h/setmanals, una educadora a 26h/setmanals, un professional auxiliar a 26h/setmanals i un altre professional auxiliar a 30h/setmanals.

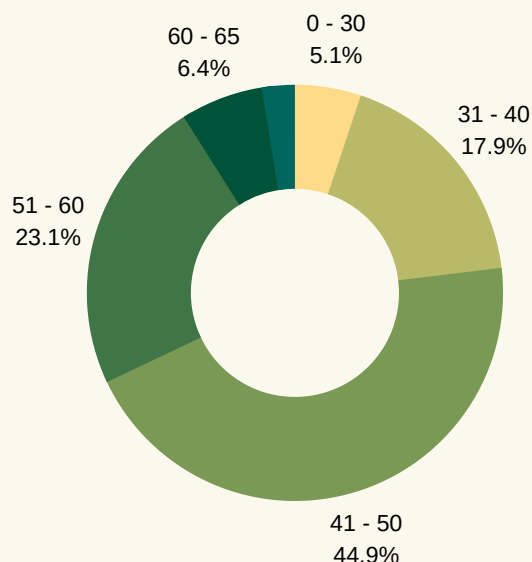
participants del club social "Punt de Trobada"

Durant l'any 2021 han passat pel Club Social "Punt de Trobada" un total de 78 persones. Malgrat la situació provocada per la COVID19, ha existit una estabilitat envers a les vinculacions al club.

Per gènere



Per grups d'edat



Per municipi de residència

Abrera	3	Masquefa	1
Collbató	1	Olesa de Montserrat	9
Esparreguera	7	Pallejà	1
Gelida	3	Sant Andreu de la Barca	12
Martorell	39	Altres municipis	2



activitats

Activitats realitzades el 2021 (activitat i número de participants)

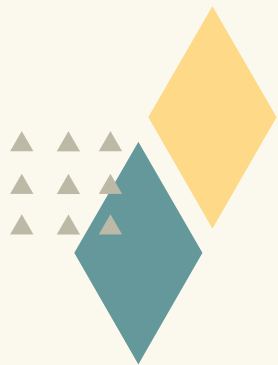
Activament	20	Escacs	11
Afectivitat i sexualitat	14	Espai Terra	28
Gestió d'emocions	7	Fotografia	7
Club de cinema	12	Futbol Sala	9
Col·loqui d'actualitat	13	Grup d'homes	18
Connectats	2	Habilitats socials	18
Cos i Ment	22	Handmade	8
Cuina	21	Sortides	35
Sopar de Nadal	19	Mindfulness	10
Descobrim el món	15	Musicoteràpia	12
Temps lliure	72	Piscina d'estiu	18
Xerrades	17	Petanca	5
Dijous on fire	28	Punt de Retrobada	12
Emociona't	15	Rols de gènere	14
En Femení	9	Segona Vida	12
Ens cuidem	27	Senderisme	20

Comissions i espais de gestió

Assemblea	50
Com. Activitats cap de setmana	4
Com. Activitats nou horari	8
Comissió Assemblea	6
Comissió de Manteniment	9
Comissió de Viatge	11
Com. Dijous On Fire	5

Inserció comunitària

Nombre de vinculacions a altres serveis com a resultat de la intervenció del club social.	27
Nombre d'activitats obertes a la comunitat.	8
Nombre de persones membres del club social que participen de les activitats del club obertes a la comunitat.	46
Nombre de persones NO membres del club social que participen de les activitats dirigides del club obertes a la comunitat.	15



Servei d'atenció psicològica

15 persones
150 sessions

El servei d'atenció psicològica és va oferir de forma gratuïta als nostres socis durant els mesos de confinament

El servei permet que els socis de l'entitat puguin rebre un tractament terapèutic continuat i de qualitat a un preu social. Espai encarat a potenciar la capacitat relacional per tal de millorar la convivència i les relacions amb l'entorn. Es treballa tant amb famílies com amb persones afectades. Durant l'any 2021, hem atès a 15 persones

Habitatge d'inclusió

Actualment a la llar i conviuen dues persones.

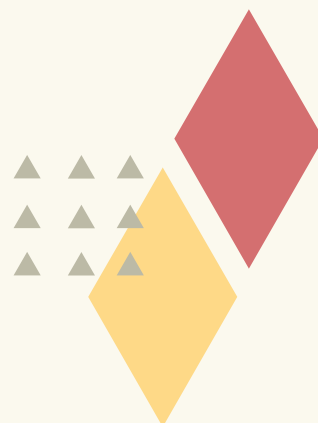
Durant l'any 2021 es realitzen 135 hores d'atenció directa

És un recurs privat d'habitatge d'inclusió per persones que per causa d'una problemàtica de salut mental tenen dificultats per assolir l'autonomia en aquest àmbit, o bé que no tenen la possibilitat d'accedir a la vivenda de forma normalitzada i requereixen un suport o ajuda per fer-ho.

Aquest recurs busca ser un tractament complementari per a la persona i la seva rehabilitació psicosocial, cobrint les necessitat d'autorealització, autonomia personal, autoestima, etc. amb capacitat d'adaptació i flexibilitat en funció de la persona i les seves necessitats.

El pis esta ubicat a la població de Sant Andreu de la Barca. L'habitatge pertany a la Agència d'Habitatge de Catalunya i esta gestionat per la Fundació Habitat3 amb la qual hem signat un contracte de cessió.

**L'únic recurs
d'habitatge en
salut mental al
Baix Llobregat
Nord**



treball en xarxa

Per nosaltres, relacionar-nos amb altres agents del territori és necessari, tant per establir col·laboracions, com per conèixer altres realitats

Per tal d'assolir els nostres objectius com a entitat, és imprescindible treballar conjuntament amb altres agents de la comunitat. La força de les accions que fem com a entitat és major si va acompanyada de tot un treball en xarxa.

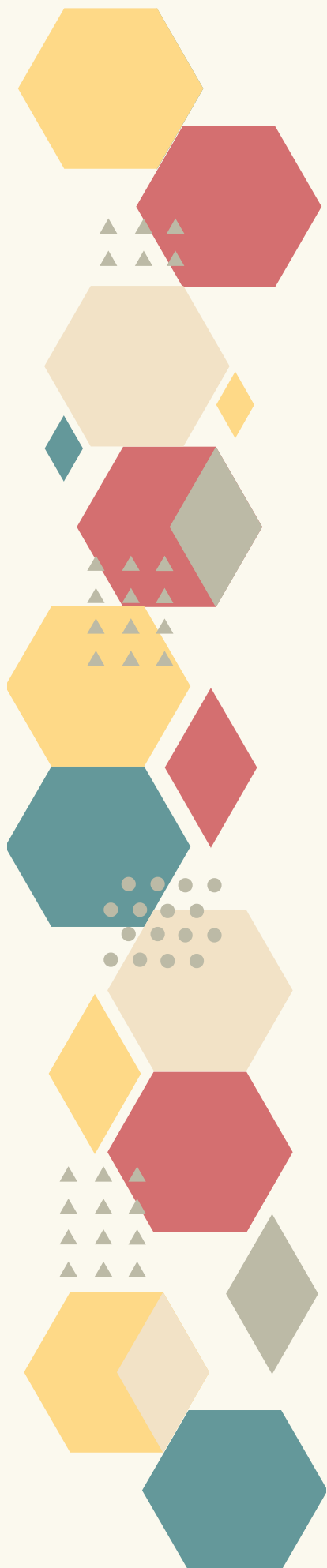
En un moment en que s'ha evidenciat que la intervenció en salut mental ha d'anar acompanyada amb tot un treball comunitari per tal d'assolir millores significatives, li donem molt valor a tota la tasca realitzada aquest any en aquest sentit, malgrat totes les dificultats que ens hem trobat per dur-lo a terme.

Aquest últim any hem realitzat 78 reunions i trobades tant presencials com virtuals amb agents de comunitat.

Volem destacar la participació en els següents espais:

- ENSAMEC (Entorns Salut Mental Comunitària)
- Inci de la Taula per la Salut Mental d'Olesa de M.
- Diagnosi de necessitats en Salut Mental i Discapacitats de Martorell
- Iniciem projecte L'ART DE CUIDAR-SE, amb l'Aula de Teatre de Martorell i l'Associació d'Artistes Plàstics de Martorell
- Espai Interclubs on es segueix treballant pel model de club social i la nova licitació.

També destacat les reunions amb els serveis socials dels ajuntaments de Sant Andreu de la Barca, Martorell, Abrera i Olesa de Montserrat, que ens han permès anar fent un treball continuat i no només accions puntuals.





sensibilització comunitària

Un dels objectius principals de la nostra associació és sensibilitzar les autoritats públiques i la societat en general envers la problemàtica i les necessitats de les persones afectades per una problemàtica de salut mental i les seves famílies.

L'objectiu de les accions de sensibilització és donar a conèixer a la societat la realitat del trastorn mental i l'atenció que rep,

intentant:

Promoure un canvi en les actituds i els prejudicis, que signifiquin l'eradicació de l'estigma que socialment s'atribueix a la malaltia mental.

Impulsar els canvis necessaris, la creació de recursos suficients per a la rehabilitació i inserció social i laboral de les persones que la pateixen, així com el suport adequat als seus familiars.

L'associació en aquest sentit treballa a cinc nivells d'interlocució:

- Administracions Públiques.
- Xarxes de Salut Mental i Serveis Socials.
- Mitjans de Comunicació.
- Xarxa associativa i comunitària.
- Població en general.

Accions de sensibilització 2021



TRENQUEM EL SILENCI



APRENDRE A GESTIONAR EMOCIONS DIFÍCILS



TAULA RODONA

TINC ANSIETAT. I ARA QUÈ? PARLEM-NE AMB NATURALITAT

Participació en un cineforum "Trenquem el Silenci" a Sant Andreu de la Barca;
Taller d'aprendre a gestionar emocions difícils;
Taller de gestió emocional a Olesa de Montserrat;
Taula Rodona "Tinc ansietat. i ara què? Dins dels actes de la MaratóTV3;



reptes de futur

El nostre principal repte de cara a l'any 2022 és anar recuperant la normalitat en els serveis de l'entitat i reprendre tots aquells projectes de caire comunitari que s'han vist afectats per la situació actual.

Acabeu de llegir un resum del que ha donat de si aquest any 2021, tant difícil i complicat però que a la vegada també ens ha fet adonar-nos de la nostra fortalesa com a entitat.

Encarem aquest 2022 esperançats per la recuperació de tot allò que hem perdut durant aquesta crisi sanitària i social.

Aquest nou any que tot just comença es presenta ple de nous reptes.

El primer d'ells és el relleu de la junta directiva de l'entitat. Tal i com s'especifica en els estatuts de l'associació, l'any 2022 hi ha d'haver un relleu dins dels òrgans de govern. Treballarem per assegurar l'estabilitat i continuïtat en la gestió de l'entitat.

Un altre dels reptes més importants i prioritaris, és **recuperar aquells projectes comunitaris que permeten teixir xarxa** i un treball col·laboratiu amb altres agents del territori.

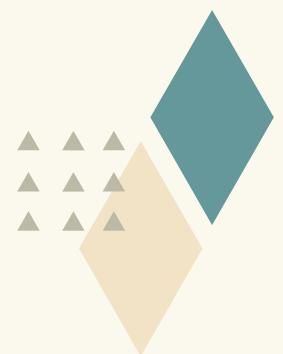
Tot plegat amb la intenció d'incidir en les agendes polítiques, promovent taules de salut on s'aposti per la salut mental d'una manera prioritària i decidida. Amb l'objectiu d'acompanyar i donar suport a més persones.

També volem impulsar nous projectes amb l'objectiu de donar resposta a totes les noves necessitats que la pandèmia ha generat en les persones que pateixen un problema de salut mental i els seus familiars.

Si la situació sanitària ho permet, una de les prioritats és recuperar la vida associativa. Reprendre els espais relacionals amb totes aquelles persones que integren l'entitat.

Així doncs, esperem que aquest 2022 sigui un any d'esforç, d'implicació i d'unir forces per tal d'acompanyar el dia a dia de les persones que pateixen una problemàtica de salut mental.

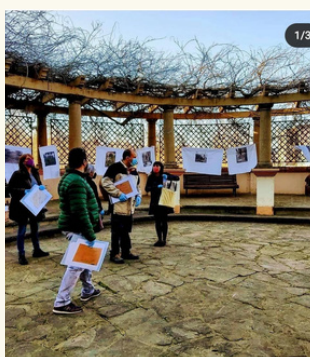
Ja sigui en primera persona, a les famílies o acostant la salut mental a la població en general i contribuint així a la lluita contra l'estigma.



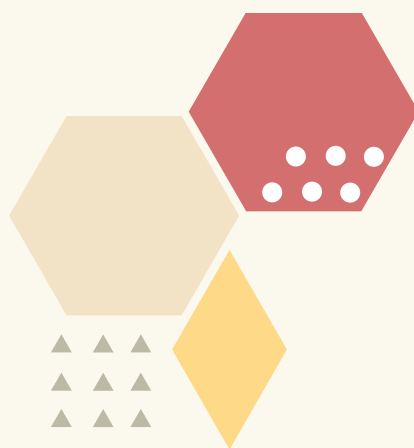
2021. Actes i activitats



2021. En imatges







Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord
Carrer Verge de la Mercè número 7
Martorell
www.salutmentalblln.org