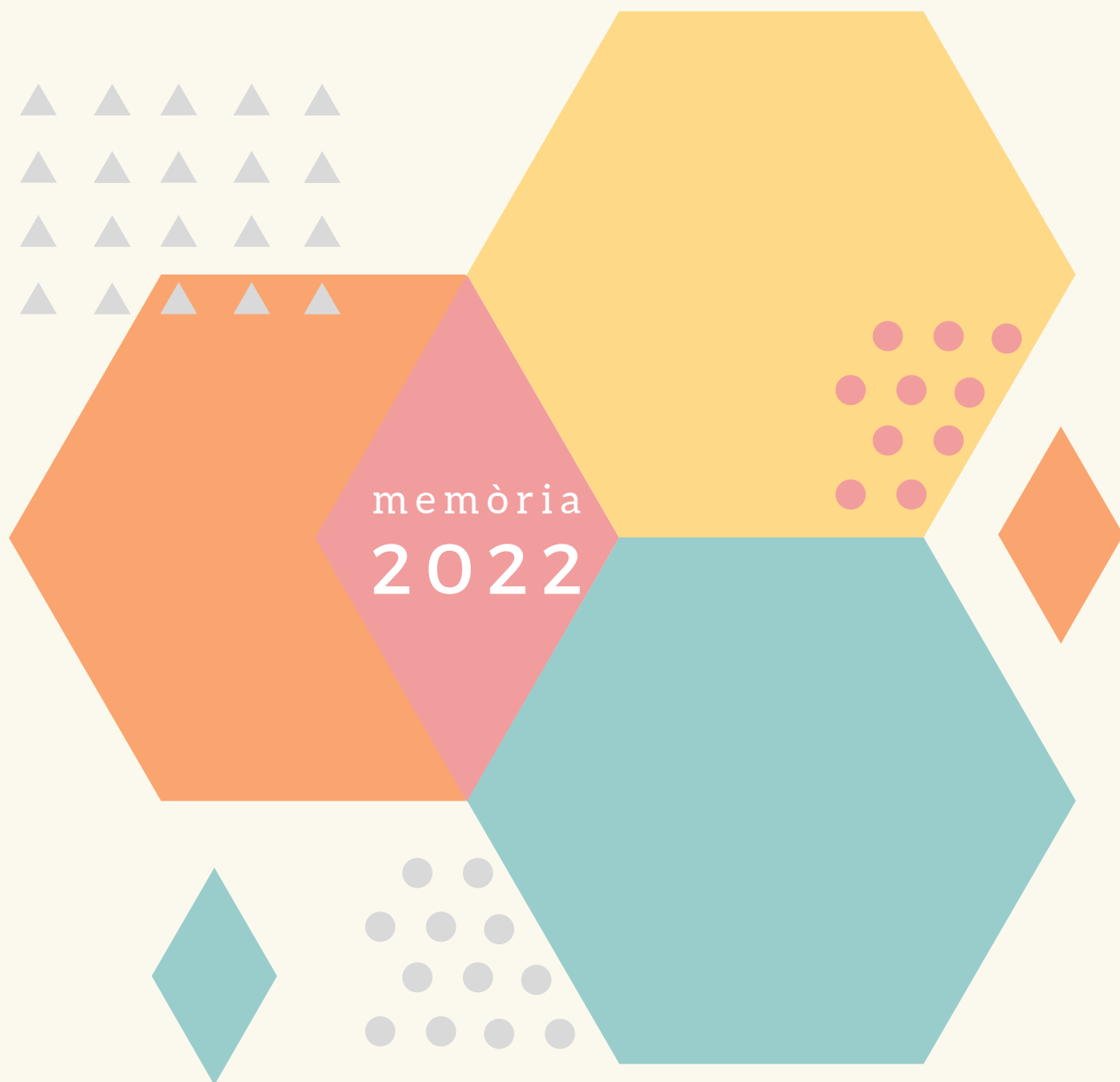




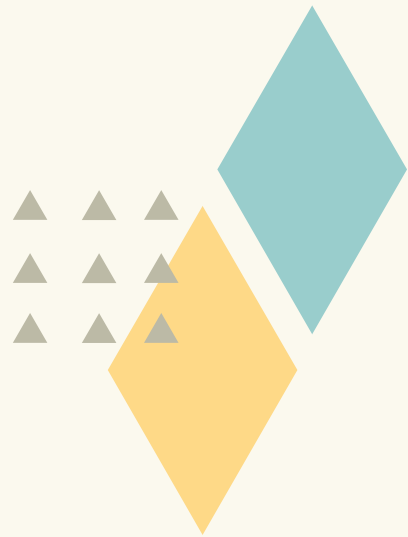
Associació per la Salut Mental

del Baix Llobregat Nord



“ Mai no dubtis
que un petit grup
de persones
compromeses
pugui canviar el
món. De fet, és
l'únic que ho ha
aconseguit. ”

Margaret Meade
Antropòloga



índex

4	Salutació de la presidenta	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	L'Art de Cuidar-te
10	Socis i sòcies	22	Treball en xarxa
12	Servei d'Informació i Assessorament en Salut Mental	23	Sensibilització comunitària
14	Suport a les famílies	24	Reptes de Futur
		25	Actes i Activitats
		26	2022 en imatges

Salutació de la Presidenta

Maite Deamo



Un 2022 de xifres rècords

La nostra associació suma un any més en la seva trajectòria de lluita envers la millora en Salut Mental. Cal dir que aquest 2022 ha estat un any de molta feina...Estem orgullosos, i molt, ja que hem triplicat el nombre de persones ateses en comparació a anys anteriors. És un any històric que ens convida a reflexionar, i no només respecte a les nostres tasques, sinó sobre els condicionants del context social actual.

No fa massa que hem sortit de la pandèmia provocada per la COVID-19 i ens estem recuperant dels efectes de la mateixa. Si bé el nostre dia a dia està pràcticament normalitzat, estem evidenciant un nivell de malestar i patiment molt gran, i no només per a aquelles persones amb un diagnòstic psiquiàtric sinó a nivell de la població general.

Això sense dubte ha contribuït clarament en la gran quantitat de demandes que hem rebut, però també hem de dir, que de forma paral·lela, com a entitat, hem apostat per projectes potents i ambiciosos que han aprofitat a més persones a la nostra entitat.

Un d'aquests projectes és "L'Art de cuidar-te", que si bé va començar a funcionar l'any 2021, aquest 2022 s'ha consolidat i enriqueix vinculant a una gran quantitat de persones. Es tracta d'un projecte comunitari que inclou una sèrie d'activitats orientades al benestar emocional i l'autocura, i que fomenten la inclusió i la relació, tot incidint en la creació de xarxa social.

També volem fer referència al bon funcionament dels punts d'Informació i Assessorament en Salut Mental que tenim tant a Olesa de Montserrat, com a Sant Andreu de la Barca i a Abrera, sent aquest últim el que ha començat a funcionar aquest any 2022, passant de 55 persones ateses al 2021 a 142 en el 2022.

Afegir el gran nombre d'usuaris que hem tingut al nostre Club Social i la gran tasca feta per el nostre grup de "Amb Experiència Pròpia", amb les xerrades de sensibilització fetes als instituts i la participació a les ràdios locals del territori.

Estem també molt contents pel bon funcionament del servei de psicologia, els grups de suport a les famílies i el grup d'ajuda mútua en primera persona en els que estan participant més persones que mai.

I les sinergies que estem generant en el territori a nivell de professionals, serveis, Ajuntaments... fomentant aquest treball en xarxa tant necessari. Un exemple d'aquesta feina son la Taula de Salut Mental d' Olesa de Montserrat o la Taula Municipal per la Salut Mental i la Discapacitat de Martorell d'on estan sortint iniciatives molt interessants.

Agrair als companys de la Junta Executiva i al nostre incansable i eficient Equip Tècnic ja que sense els seus esforços tot això no hagués estat possible.

Continuarem treballant per la nostra causa amb la constància, exigència i il·lusió que ens caracteritza, i així algun dia poder mirar enrere i sentir l'orgull d'una feina ben feta, per la nostra contribució a crear al final una societat més inclusiva i humana, amb un canvi de mirada envers el patiment humà.

Seguim!



l'any en xifres

SOCIS

81

Actualment, l'Associació compta amb 81 socis

354

Durant l'any 2022 han participat 350 persones en els projectes i serveis de l'entitat

PERSONES
ATESES

TÈCNICS

6

L'Associació compta amb una plantilla de 5 treballadors i una psicòloga externa per gestionar els diversos projectes i serveis

30

Durant l'any 2022 des de l'Associació, hem tirat endavant més de 30 projectes i activitats.

PROJECTES

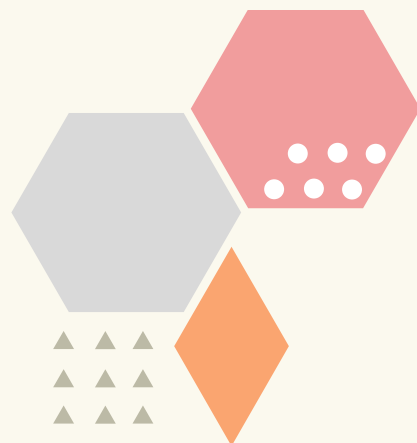
PRESSUPOST

162.103,03€

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.

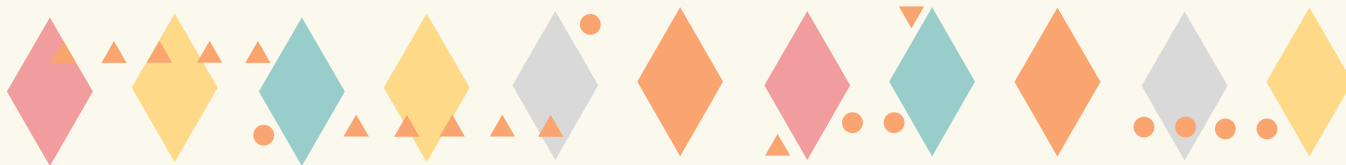
En els últims anys, hem assumit el compromís de treballar per la millora de la salut emocional de la comunitat, amb projectes i activitats destinades a l'autocura i al foment de les relacions socials.

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.

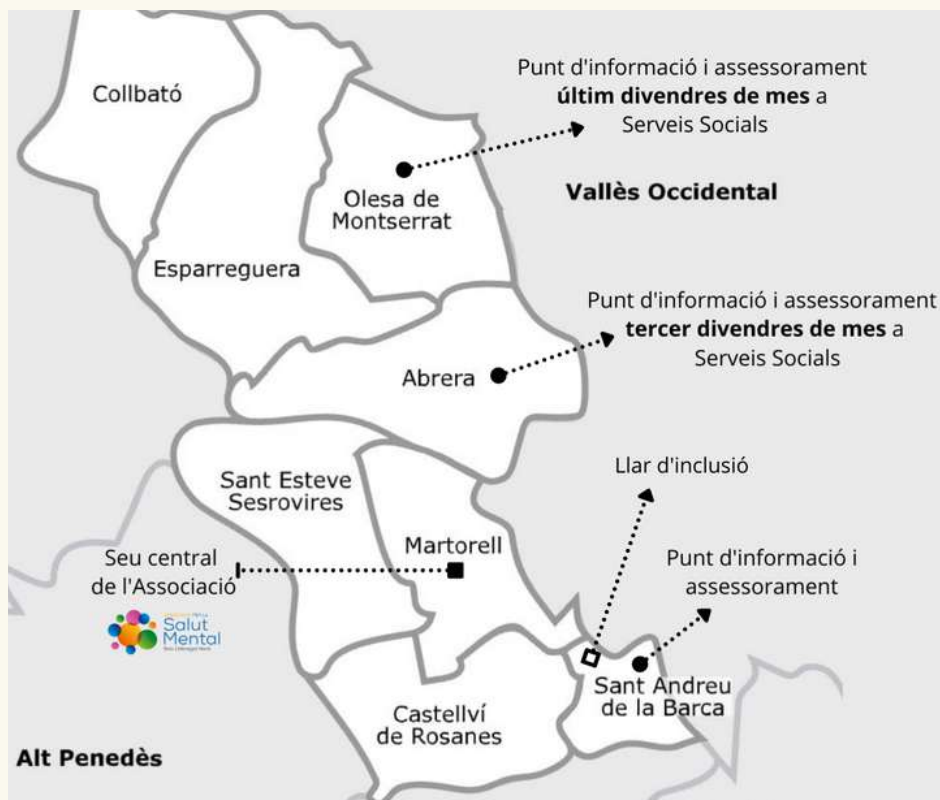
valors

- 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@salutmentalblln.org

Pàgina web: www.salutmentalblln.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. **Al febrer de 2022 es renova la Junta Directiva tal i com marquen els estatuts.**



MAITE DEAMO
Presidenta



ISABEL TREMOSA
Secretària



GUILLERMO GARZÓN
Tresorer



MONTSE AGUILERA
Vocal



EVA MOLINER
Vocal



FRANCESC REDONDO
Vocal

equip tècnic



MARTA ESCORIGÜELA
TREBALLADORA SOCIAL
Coordinadora de projectes
de l'Associació i del servei de
Club Social



BEATRIZ VIEITO
TREBALLADORA SOCIAL
Resp. Servei d'Informació i
Assessorament en SM
Atenció a les Famílies



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



ISABEL ENRI
INTEGRADORA SOCIAL
Auxiliar d'Educadora al
servei de Club Social



SANDRA MIGUELEZ
EDUCADORA SOCIAL
Educadora al club social
Resp. Art de Cuidar-te



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

organigrama



socis

Durant l'any 2022 han passat per l'associació un total de 96 sòcies i socis

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 nexa 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.

A l'any 2022, un cop represa la normalitat social i sanitària, hem recuperat les activitats amb els nostres socis.

Al llarg de l'any 2022 hem augmentat el número de famílies sòcies

Per una banda, les fires d'entitats als diferents municipis de la zona on els socis tenen una participació activa donant a conèixer els nostres projectes. Per segon any consecutiu vam organitzar un Sant Jordi Creatiu, per fer visible el talent dels nostres socis. També vam realitzar la sortida de germanor per celebrar el nostre aniversari, aquest cop a la vila marinera de Sitges. Per últim, al Nadal ens vam reunir per fer el ja tradicional sopar amb el posterior sorteig de regals.

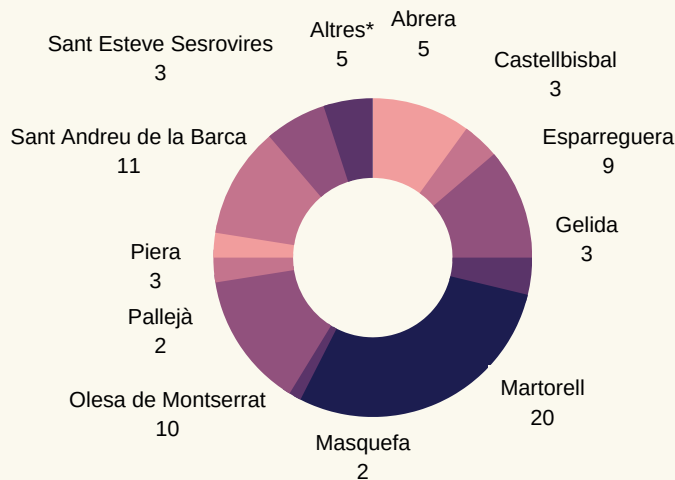
Aquest any, en relació al perfil dels socis, apuntar que hem augmentat el nombre de familiars després d'anys d'estancament. Per l'entitat és important seguir mantenint la participació dels familiars en el nostre dia a dia i així seguir treballant conjuntament pels drets en salut mental.





Sortida de germanor a Sitges. Juny 2022

socis per municipi



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 de relació i participació més enllà dels espais terapèutics.

Durant l'any 2022 hem tirat endavant les següents accions per tal de seguir en contacte amb els socis de l'entitat.

Assemblea General.

Al març es du a terme l'Assemblea General de socis, d'on surt una nova Junta Directiva formada íntegrament per socis en primera persona, per primer cop en la història de l'associació.

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

Gestionat per un grup de socis, mostra com la creativitat i l'art poden 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.

Sortida de Germanor a Sitges.

El 4 de juny passem el dia a Sitges, visita guiada i dinar tot junts. Gaudim del mar, el sol i de la companyia dels socis de l'entitat.

Celebrem el Nadal

Aquest any hem pogut recuperar el tradicional sopar de Nadal amb les persones sòcies de l'entitat.

Què fan els socis?





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, actualment en tenim 4: Martorell, Sant Andreu de la Barca, Olesa de Montserrat i Abrera. La presència a territori ens permet una millora en la relació i coordinació amb els diferents agents socials i sanitaris, a la vegada que fem més accessible l'atenció en salut mental.

L'any 2022 hem viscut un creixement espectacular tant en persones ateses com en consultes realitzades.

Les conseqüències de la pandèmia i la saturació dels serveis públics han situat al servei com a un espai de suport i seguiment imprescindible per la comunitat.

L'entitat ha apostat pel servei, augmentant les hores destinades al projecte de la treballadora social.



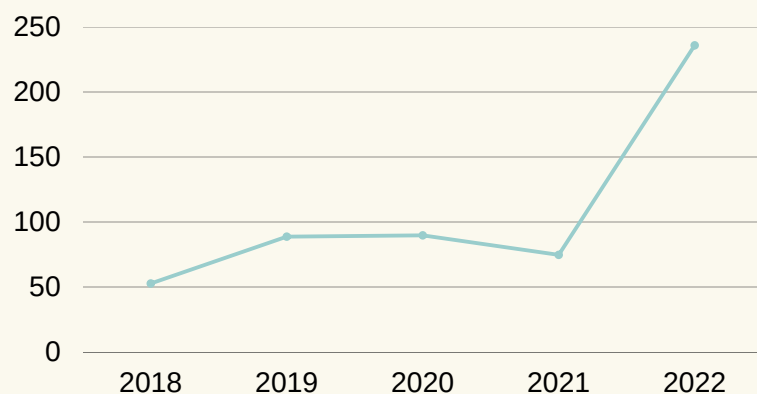
objectius

- 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.

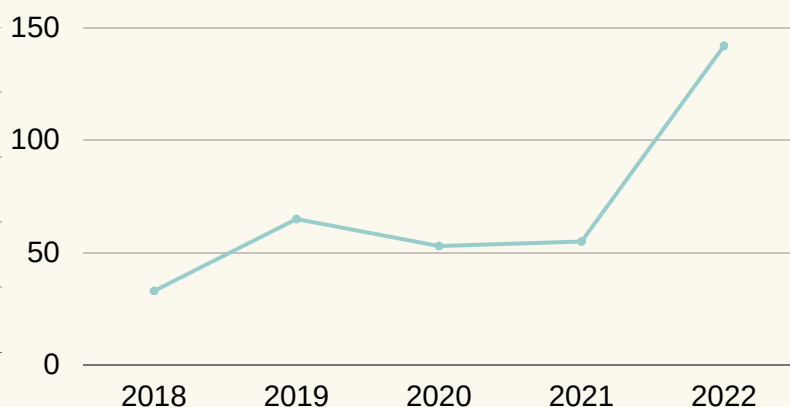
dades

Durant l'any 2022 han passat pel servei 142 persones que han fet 236 consultes diferents. Un any rècord pel que fa a totes les dades recollides. Apuntar que la situació social i sanitària ha fet que moltes persones no trobin l'acompanyament i el suport necessaris dintre de la xarxa pública de serveis. Aquests números, també reflecteixen la confiança dels professionals del territori en el servei i la consolidació com a servei de salut mental comunitari.

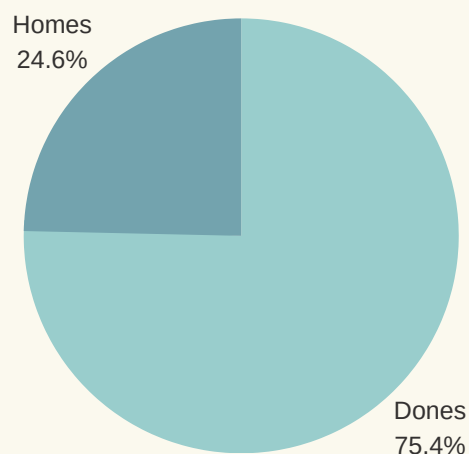
Nombre total de consultes



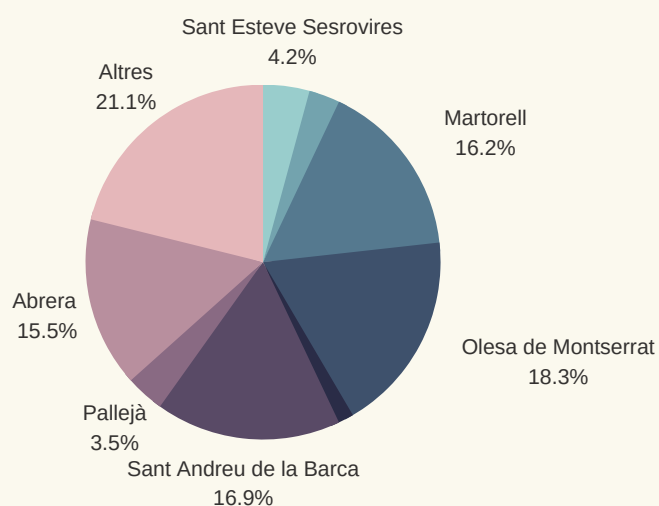
Persones ateses



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.

Les famílies necessiten recolzament i ajuda per acompanyar al familiar en el seu procés de recuperació. La sobrecàrrega i l'estrès que pot implicar aquesta cura, esdevenen factors de risc tant per la pròpia salut del familiar com pel desenvolupament i l'evolució del trastorn mental de la persona amb experiència pròpia, fet que justifica la importància de la intervenció familiar.

Aquest any hem volgut donar-li un impuls amb els següents canvis:

- Ampliació de la jornada laboral a la professional responsable del programa
- Nou material de difusió per publicitar els serveis

Durant l'any 2022 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 25 persones familiars.

Grups de Suport

El grup de famílies ha seguit funcionant i ha acabat l'any amb un augment significatiu de participants.

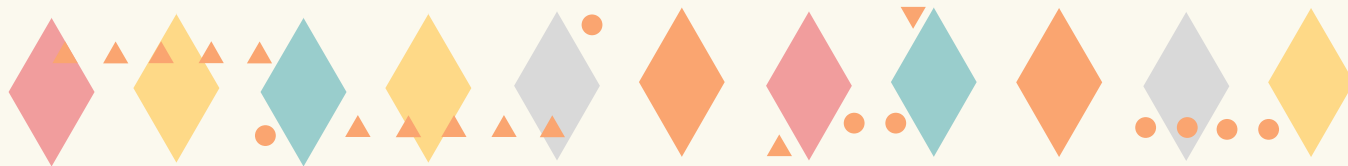
Iniciem l'any 2023 amb la posada en marxa d'un nou grup integrat per famílies novingudes a l'entitat.

A l'any 2022, han participat 25 familiars, s'han realitzat 18 sessions d'una hora i mitja de duració

Alguns dels temes tractats han estat els següents:

- Capacitat d'escollir l'actitud de com ens prenem les coses: procés d'acceptació versus resignació
- Treball d'auto-cura per recuperar l'energia
- Posar límits, canviar actituds
- Xoc d'expectatives: Desig de com volem les coses versus Realitat tal com són

- Relació entre el canvi d'actituds pròpies i el canvi en el clima relacional
- Obertura a la compassió i a la comprensió
- Presa de decisions davant l'ajuda: la persona amb diagnòstic també decideix acceptar o no acceptar l'ajuda
- El dol davant la pèrdua de projectes vitals
- Esperança: obrint nous camins
- Reflexió sobre consentir i posar límits
- Gestió emocional de la ràbia
- Expressió i gestió de sentiments i emocions davant la cronicitat del patiment
- Relació des del conflicte o des de la comprensió i l'acceptació



Amb Experiència Pròpia

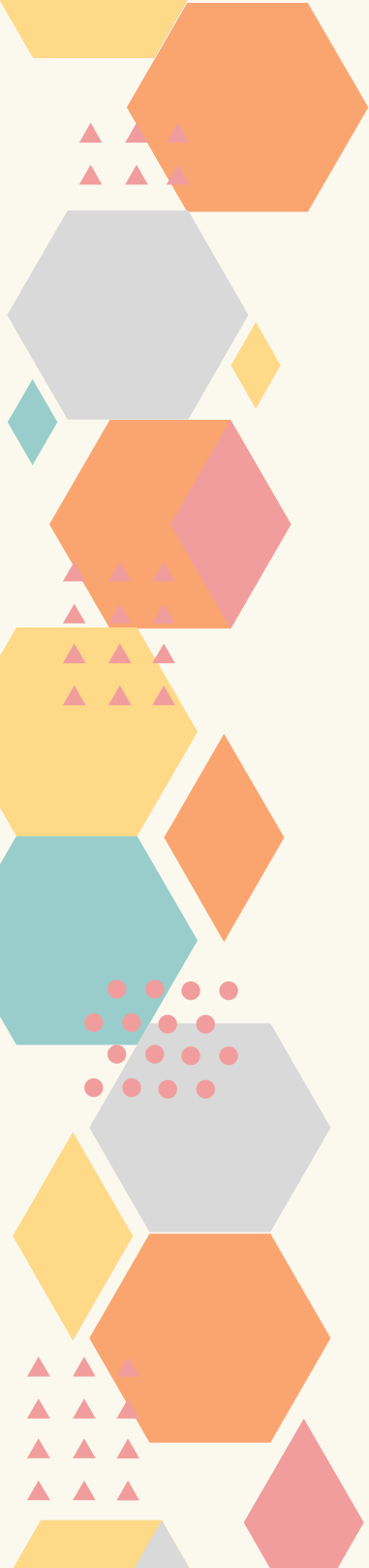
Espai de participació i sensibilització en primera persona. La defensa dels drets en salut mental és el seu tret identitari.

Durant l'any 2022 el grup ha realitzat una gran tasca amb l'objectiu d'estar més present als diferents municipis del nostre territori. S'ha consolidat la participació a les ràdios locals de la zona, que ens ha permès fer arribar el nostre missatge a més persones. També hem seguit amb les sessions de sensibilització als instituts i participant a les xerrades que l'associació organitza pel Dia Mundial de la Salut Mental.

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

- Xerrades de sensibilització a l'INS Guinovarda (Piera, març de 2022)
- Organització de la presentació del llibre de David Puig "Cazagamusinos" (Olesa de Montserrat, maig de 2022)
- Secció pròpia a ràdio Olesa. Participació mensual al programa Hotel Gori (Olesa de Montserrat, de setembre a desembre de 2022)
- Entrevista a Ràdio Masquefa (Masquefa, novembre de 2022)
- Participació a la xerrada, Tinc Ansietat, i ara què? (Abrera, octubre de 2022)
- Participació a la trobada amb voluntaris de Caixabank (Martorell, octubre de 2022)





Grup d'Ajuda Mútua en primera persona

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

12 participants
11 sessions

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 inquietuds, emocions, 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.

Aquests son alguns dels temes tractats a l'any 2022:

- Com gestionar la recuperació: La actitud que és necessària per tirar endavant
- Reflexions sobre la medicació: La importància de recórrer a altres tractaments complementaris com la psicoteràpia, activitats d'oci, etc...
- La acceptació del diagnòstic
- Identificar pensaments i comportaments que no ens ajuden en el procés de recuperació
- Els ingressos hospitalaris

D'aquest espai és important destacar l'impacte que té en la creació de relacions socials que transcendeixen més enllà del grup: quedades de cap de setmana, sopars, sortides culturals, etc...

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

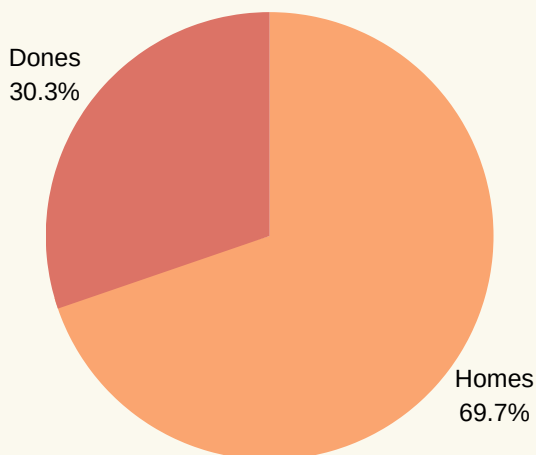
Telèfon: 93 774 33 07/676 711 150

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.

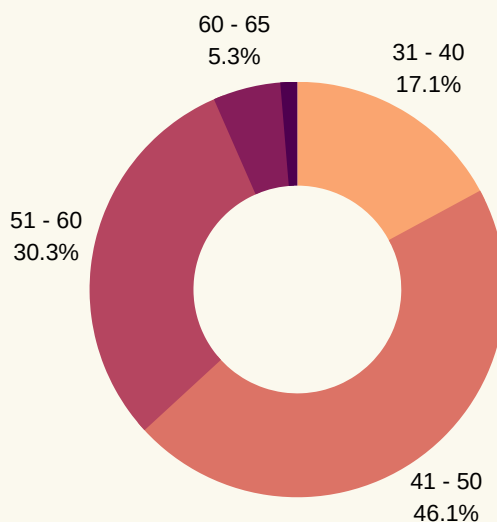
participants del club social "Punt de Trobada"

Durant l'any 2022 han passat pel Club Social "Punt de Trobada" un total de 76 persones. Aquest any hem registrat un rècord en les entrevistes informatives, 46 persones s'han apropat a demanar informació i conèixer el servei.

Per gènere



Per grups d'edat



Per municipi de residència

Abrera	2	Masquefa	3
Collbató	1	Olesa de Montserrat	12
Esparreguera	6	Pallejà	2
Gelida	2	Sant Andreu de la Barca	12
Martorell	34	Altres municipis	2



activitats

Activitats realitzades el 2022 (activitat i número de participants)

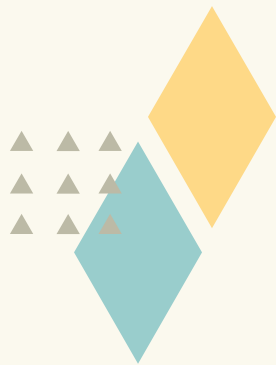
Ball	8	Cap de setmana V del P	7
Risoterapia	10	Torneig Vila de Martorell	140
Hort	18	Fotografia	9
Club de cinema	19	Futbol Sala	11
loga	18	Grup d'homes	15
Connectats	14	Fet a mà	11
Mecànica del Movim	12	Cinema	12
Cuina d'estiu	14	Sortides Cap de Setmana	35
Celebració de Nadal	24	Piscina d'estiu	11
Descobrim el món	23	Taichí	11
Descobrim la música	13	Sopar d'estiu	22
Espai Terra	11	Tablets	11
Laboratori de Ritme	15	TIC's	6
Emociona't	17	Senderisme	32
Espai Dona	12	Cos i Ment	14
Sant Jordi Creatiu	22	Welcome Summer Party	29

Comissions i espais de gestió

Assemblea	65
Comissió Sopar Estiu	5
Com. Activitats Nou Horari	6
Comissió de Manteniment	11
Comissió Hort	10
Espai de Participació	20

Inserció comunitària

Nombre de vinculacions a altres serveis com a resultat de la intervenció del club social.	19
Nombre d'activitats obertes a la comunitat.	9
Nombre de persones membres del club social que participen de les activitats del club obertes a la comunitat.	35
Nombre de persones NO membres del club social que participen de les activitats dirigides del club obertes a la comunitat.	180



Servei d'atenció psicològica

23 persones
202 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 2022 hem atès a 23 persones. En relació a l'any anterior hem augmentat tant el número de persones ateses com el número total de sessions.

Habitatge d'inclusió

Actualment a la llar hi conviuen dues persones.

Durant l'any 2022 es realitzen 160 hores d'atenció directa

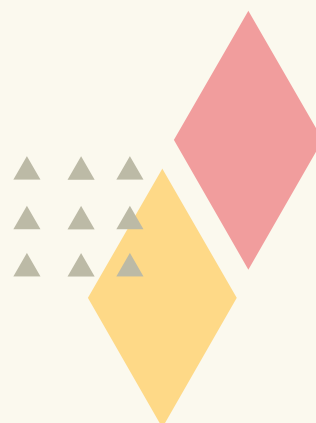
És un recurs privat d'habitatge d'inclusió per persones que no tenen la possibilitat d'accedir a una llar de forma normalitzada i requereixen un suport o ajuda per fer-ho. Els programes d'intervenció s'elaboren basant-se en les necessitats dels residents, essent flexibles i adaptables en funció d'allò que la persona considera important a treballar. Durant aquest any els plans de treball han estat centrats en els següents objectius:

- Desenvolupament de l'autonomia personal i la planificació quotidiana.
- Gestió de les despeses econòmiques.
- Potenciar la integració comunitària i establir relacions socials.
- Fomentar un espai d'organització comú on poder decidir els diferents aspectes de la llar així com oferir un espai de reflexió i de tractament d'allò que pugui estar relacionat amb la convivència.

Durant el 2022
han passat pel
servei 4 persones
diferents

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'Art de Cuidar-te

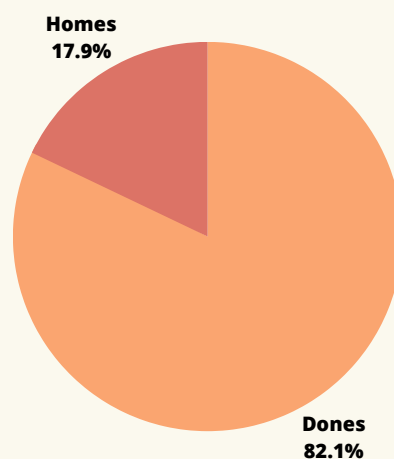


Circuit d'activitats destinades al benestar emocional, impulsat conjuntament amb l'Associació d'Artistes Plàstics de Martorell i l'Aula de Teatre

Aquest projecte comunitari es va iniciar a l'any 2021, i ha sigut aquest any quan s'ha consolidat amb una xifra record de participants: 52 persones.

Pretén ser un espai d'acollida i acompanyament, respectuós amb les característiques de cada persona, donant valor a la diversitat. Un dels objectius principals és fomentar les relacions interpersonals i de participació en la nostra comunitat com una eina de prevenció i cura de la nostra salut.

Durant l'any 2022 han participat un total de 67 persones, amb edats compreses entre els 23 i els 77 anys



Companyia de teatre La Colla

Mindfulness

L'Art de Riure

Nº de sessions	14	Nº de sessions	10	Nº de sessions	10
Nº de Participants	12	Nº de Participants	12	Nº de Participants	15

Ioga

Ceràmica

Nº de sessions	10	Nº de sessions	14
Nº de Participants	16	Nº de Participants	12



treball en xarxa

Com a entitat social que som, el treball en xarxa és un tret característic bàsic de la nostra manera de fer. Treballem amb i en comunitat, sempre oberts a noves propostes i col·laboracions.

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.

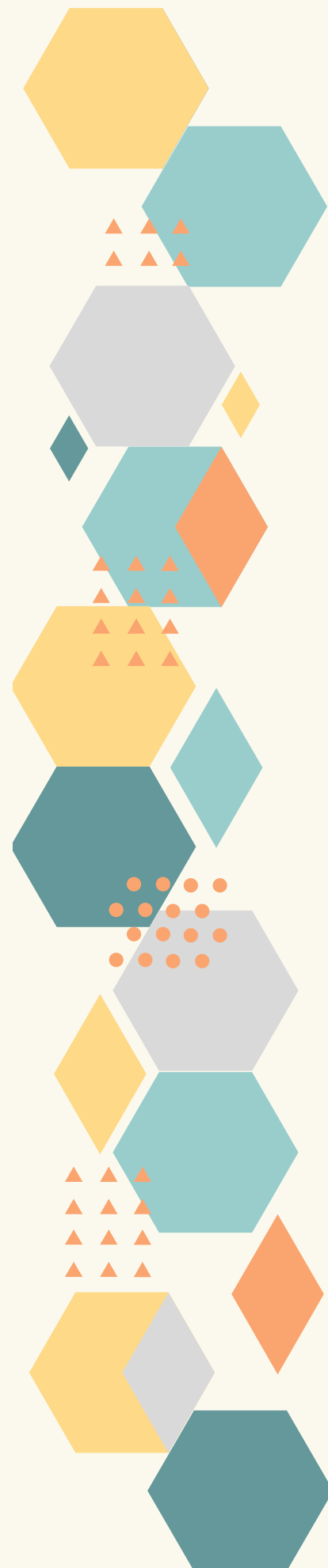
En un moment en que s'ha evidenciat que la intervenció en salut mental ha d'anar acompanyada amb tot un treball comunitari per tal d'assolir millores significatives. Aquest any hem pogut recuperar la presencialitat en les trobades amb agents de la comunitat i s'han iniciat nous espais de treball.

Al 2022, hem realitzat **117 coordinacions amb agents de la comunitat**, tant en espais de treball a nivell comunitari com coordinacions de casos en salut mental.

Volem destacar la participació en els següents espais:

- Grup Impulsor Salut Mental Comunitària
- Taula per la Salut Mental d'Olesa de Montserrat
- Taula Municipal per la Salut Mental i la Discapacitat de Martorell
- L'Art de Cuidar-te
- Espai Interclubs
- Trobada de treballadores socials del territori
- Espais de Treball amb la Federació Salut Mental Catalunya

També destacar les reunions amb els serveis socials dels ajuntaments de Sant Andreu de la Barca, Martorell, Esparreguera, 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 un trastorn mental i les seves famílies. També reivindicar el respecte als drets en salut mental.

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'erradicació 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.

Accions de sensibilització 2022

MAIG 2022 Presentació del llibre *Cazagamusinos* de David Puig. Biblioteca Olesa de Montserrat

OCTUBRE 2022 Xerrada "Tinc Ansietat, i ara què?". Biblioteca d'Abrera

NOVEMBRE 2022 Jornada "Joves i Salut Mental. Que pot fer la comunitat?". Espai Jove Martorell

NOVEMBRE 2022 Xerrada "Prevenió de Suïcidi". Sala de plens Ajuntament Olesa de Montserrat

NOVEMBRE 2022 Col·loqui 25N" Fins aquí!" Visualització del curt i posterior debat. Departament d'Igualtat Ajuntament de Martorell





reptes de futur

Aquest any el club social Punt de Trobada, celebra els 20 anys de la seva creació. Un moment per sentir-nos orgullosos de la seva trajectòria i tot el que significa per l'entitat i les persones que hi formen part.

Acabeu de llegir un resum del que ha donat de si aquest any 2022, un any en el que hem recuperat la normalitat en el nostre dia a dia i ens ha permès reprendre projectes i espais de treball parats per la Covid19. Encetem el 2023 amb la il·lusió i la satisfacció de la feina ben feta durant tot l'any passat.

Pel que fa als serveis de l'entitat, una de les nostres prioritats aquest any serà l'atenció a les famílies, consolidar la bona dinàmica iniciada al 2022 i seguir donant resposta a les necessitats que les famílies s'estan trobant en aquest moment de saturació dels serveis públics.

L'aniversari del Club Social serà un dels moments especials d'aquest 2023, celebrar la fita d'arribar als 20 anys ens permetrà retrobar-nos amb persones especials que han marcat el dia a dia del club social i posar en valor el que significa per a tots els seus integrants: suport, activitats i relacions socials.

Volem que els punts d'informació del Servei d'Informació i Assessorament en Salut Mental, segueixen acompanyant de forma propera i respectuosa a totes aquelles persones que ho necessitin, posant èmfasi en la creació de xarxes de treball en els municipis, com per exemple, creant noves taules de salut mental.

Les companyes del projecte Amb Experiència Pròpia, uniran esforços pel treball en pro als Drets en Salut Mental, organitzant xerrades orientades a sensibilitzar sobre aquesta temàtica. També consolidar la seva participació a les ràdios locals després de la bona experiència que estem tenint a Olesa de Montserrat.

Pel que fa a la vida associativa, aquest any prestar més atenció a la nostra salut mental, cuidar-nos, tenir cura dels nostres socis, escoltar les seves necessitats i seguir teixint xarxes de suport. També fer més gran aquesta família, ampliant el número de socis per tal d'anar fer extensiu el nostre missatge per tot el territori.

A nivell comunitari, seguirem treballant pel benestar emocional de tota comunitat, tenim clar que la salut mental es cosa de tots, no només de les persones amb un diagnòstic.

En definitiva, un 2023 amb la voluntat de seguir aprenent i creixent per poder **DONAR SUPORT EN SALUT MENTAL!**



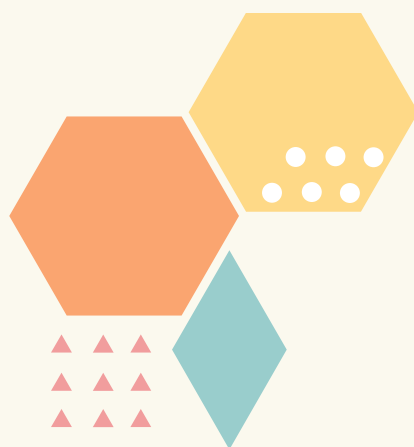
2022. Actes i activitats



2022. En imatges







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