



ASSOCIACIÓ PER LA
**Salut
Mental**
Baix Llobregat Nord

L'ART de CUIDAR-TE



L'ART DE CUIDAR-TE
CIRCUIT PER UN BENESTAR EMOCIONAL



#artsinclusives #artscomunitàries

temari

Introducció	3
Justificació	3
El Projecte - Els Espais	7
Destinataris - Objectius	14
Descripció de la proposta	15
Indicadors d'avaluació	16
Dades participants	17
Pressupost curs 24-25	19
Bibliografia	20

introducció

Aquest projecte té com objectiu fer una proposta de canvi de paradigma en el sistema d'Atenció a les persones, on s'atenguin amb serveis la dimensió afectiva d'aquestes. Posant èmfasi en la importància de cuidar els aspectes emocionals i relacionals com a motor de transformació de les situacions que visquin. Un instrument de prevenció i cura de la salut mental a través d'un circuit d'activitats que utilitzen l'Art i el moviment com a mitjà de treball.

Justificació

Per què ho fem?

Aquest projecte té com objectiu principal la lluita contra l'estigma en la salut mental, i la millora de les condicions de vida de les persones amb un diagnòstic en salut mental. Hi ho fa creant espais terapèutics aparentment normalitzats , on l'entorn intervé com a actor passiu, aportant de forma indirecta, elements de benestar -motors de vida- en qualsevol situació on les persones amb un diagnòstic veuen millorar el seu benestar, i per tant, això afavoreix en la seva recuperació, quan no son tractades en ambients tant hospitalaris i institucionalitzats.

L'ambient terapèutic en salut mental és essencial per la recuperació de les persones amb diagnòstic.

Aquesta línia de treball està emmarcada en l'Estratègia en Salut Mental del Sistema Nacional de Salut en la qual s'identifica la importància de preservar la dignitat de les persones, reduir al mínim l'aplicació de mesures coercitives i la restricció de la llibertat i modificar les actituds del personal d'atenció per a adaptar-les al principi de recuperació.

Així amb aquesta estratègia es planteja millorar l'ambient terapèutic dels dispositius de Salut Mental per a garantir la humanització de l'atenció i afavorir el procés de continuïtat de cures i recuperació de les persones afectades. Per a garantir una atenció humanitzada és imprescindible personalitzar l'atenció i organitzar els serveis basant-se en les necessitats dels i de les persones afectades per una problemàtica en salut mental i no al revés.

Un ambient segur i acollidor afavoreix un contacte terapèutic que facilita el compromís de les persones ateses en el seu tractament i millora la satisfacció i els resultats en salut.

[1,2,3,4]

Al 2021, 3 entitats de Martorell pensen en l'acció comunitària com a resposta a aquesta necessitat creen al territori espais generadors de benestar emocional i autocura.

Així neix l'ART DE CUIDAR-TE

L'Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord

És una entitat sense ànim de lucre integrada per persones que pateixen o han patit un problema de salut mental i les seves famílies, de la zona del Baix Llobregat Nord;

L'entitat es va crear l'any 2000 a Martorell de la mà d'un grup de familiars de persones afectades per algun tipus de problemàtica en salut mental, amb l'objectiu d'unir esforços per acollir i recolzar altres familiars en SITUACIONS SIMILARS.

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, PER A millorar la seva qualitat de vida i la de les seves famílies.

En els DARRERS 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.

L'ART DE CUIDAR-TE
CIRCUIT PER UN BENESTAR EMOCIONAL

Activitats destacades a generar benestar personal i autèntic.

COMPANYIA DE TEATRE LA COLLA Horari: Dilluns de 17.30h a 19.00h Espai: Aula de Teatre de Martorell	MINDFULNESS Horari: Dimecres de 18.00h a 19.15h Espai: Centre Cultural
CERÀMICA Horari: Dimecres de 18.00h a 20.00h Espai: Ca l'Ollet	YOGA Horari: Dimecres de 18.00h a 19.15h Espai: Centre Cultural
L'ART DE RIURE Horari: Divendres d'11.30h a 12.30h Espai: Aula de Teatre de Martorell	

A QUI VA DIRIGIT?
A persones majors de 18 anys interessades en fer activitats destinades al benestar personal, l'autocura i millorar la seva autoestima.

COM HO FEM?
Som un espai d'acollida i acompanyament, respectuosa amb les característiques de cada persona, donant suport a la diversitat. Generem relacions interpersonals i de participació en la nostra comunitat com una arma de prevenció i cura de la nostra salut.

INSCRIPCIONS
A través del mail artdecuidarte@gmail.com o a la seu de l'Associació per la Salut Mental. Preu: 45€ el trimestre.
Presentar DNI i classe bancària per fer el cobrament.

PER A MÉS INFORMACIÓ:
C/ Verges de La Mercè, 7 - 08700 Martorell
T 937 753 307 | 93 976 711 150
amsm@mental50n.org

ORGANITZA:

AMB EL SUPORT DE:

L'Aula de teatre de Martorell

L'Aula de Teatre, és una associació sense ànim de lucre creada l'any 2009, per uns amants del teatre de Martorell. Va néixer amb la finalitat de proporcionar a les persones un espai on poder formar-se en l'àmbit de les arts escèniques. El seu objectiu principal és el de promoure el desenvolupament de la creativitat i de la riquesa expressiva a partir de les diferents tècniques de creació teatral. Es combina l'aprenentatge de qualitat amb l'atenció a l'enriquiment emocional de l'alumne i l'obertura al seu entorn social.

L'Associació d'Artistes Plàstics de Martorell

És una entitat sense ànim de lucre, constituïda a l'any 2009 integrada per artistes plàstics de diferents disciplines de Martorell, amb l'objectiu de dinamitzar l'espai de les arts plàstiques a la ciutat. Generant propostes de formació, d'exposició i de diàleg artístic amb la ciutadania.

Les tres entitats, que ja ens coneixíem, i portàvem treballant anys conjuntament en les activitats de Teatre, ceràmica, risoteràpia i ioga, vam experimentar els beneficis de l'art, el moviment i la pràctica de l'atenció plena, en el procés de recuperació de les persones que pateixen un problema de salut mental.

Sabem que l'èxit d'aquestes experiències, no només es deu al contingut de les activitats i als exercicis proposats, si no al treball realitzat per crear espais amables i propers on es té cura de les persones.

El projecte - Els espais

Oferim 5 espais destinats a generar benestar personal i autocura:

1

·COMPANYIA DE TEATRE COMUNITARI LA COLLA

Tots els dilluns de 17:30h a 19h a l'Aula de teatre de Martorell

Aquesta activitat té una finalitat d'impacte comunitari i treballa en la realització de diferents peces teatrals amb finalitats solidàries. El curs té com a base la creació teatral a través de la improvisació sobre consignes concretes. En aquest treball hi ha tres mostres a públic de les diferents peces de creació pròpia.



•MINDFULNESS

Tots els dimarts de 18h a 19:15h al Centre Cultural de Martorell.

L'objectiu d'aquest espai de mindfulness o atenció plena es connectar-nos amb el moment present.

Per això treballarem l'atenció, incrementant la nostra consciència, permetent notar els nostres pensaments i emocions així com les sensacions corporals.

Aquesta major presa de contacte amb el nostre món interior ens permetrà escollir i decidir de forma conscient les situacions de la vida en lloc de reaccionar de forma automatitzada.

Aprendrem a valorar les nostres experiències sense judicis, amb una actitud d'apertura, acceptació, compassió i amabilitat.

Es tracta d'un entrenament mental molt necessari donat el ritme accelerat de la nostra vida actual. Amb la intenció de fomentar així el mode d'ESTAR i SER abandonant el mode FER.



CERÀMICA

Tots els dimecres de 18h a 19:30 a la casa d'artistes de Ca L'Oller.

Un espai pel benestar emocional on crear i gaudir de l'art de la ceràmica a un ritme pausat i relaxant, dins d'un entorn ideal.

Aprendrem diferents tècniques ceràmiques, com poden ser xurrus, modelat, plaques o esmalt, d'una manera senzilla, amb l'objectiu de gaudir del procés de creació de peces úniques i personals.



IOGA

Tots els dijous de 18h a 19:15 al Centre Cultural

Aquesta pràctica de ioga és un vinyasa fluid i dinàmic, un ball entre respiració i moviment,

Una pràctica adaptada a la morfologia, condicions i habilitats naturals de cada una, donant la mateixa importància als aspectes corporals, respiratoris així com a la concentració i la meditació. I

Cada classe és diferent, però el propòsit sempre és el mateix, renovar l'energia, pacificar el cos, la ment i els sentits, trobar el balanç que ajudi a recuperar el primordial silenci interior.



L'ART DE RIURE (RISOTERÀPIA)

Tots els divendres d'11 a 12:30 a l'Aula de Teatre
En aquest espai es practica la risoteràpia i el clown. Dues activitats que milloren l'estat emocional i anímic. El riure és una bona eina per combatre l'estrès i l'ansietat. Trencar la barrera de la vergonya millorarà les relacions interpersonals i la capacitat de comunicació i de treball amb equip. Un espai on jugar i deixar fluir el riure.





Les activitats es caracteritzen per...

- Ser un espai d'acollida i acompanyament
- Es respecta el ritme de la persona pel que fa al assoliment d'objectius
- Es prioritza les relacions interpersonals, davant d'altres aspectes
- S'utilitza l'art i la consciència corporal, en les seves diverses disciplines, com a eina per a acompanyar processos de benestar personal
- es treballa l'autoconeixença sense judicis i amb escolta amable

La experiència aquests anys, ens ha demostrat que espais d'aquest tipus són una eina de prevenció eficaç en l'aïllament social de col·lectius vulnerables com poden ser les persones amb un diagnòstic de salut mental. També que són uns espais on fomentar les relacions personals a la vegada que el contacte amb la resta de la comunitat.

Partim de la necessitat de crear i desenvolupar espais de trobada , de creació artística, de relació entre les persones i la comunitat en general, on pugui participar qualsevol persona, més enllà de les seva situació personal, social o de salut. Espais sense etiquetes, d'acompanyament, generadors de benestar emocional.



Interès de l'Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord en aquest projecte

Ja sigui com a eina de prevenció en aquells casos en que no ha arribat el diagnòstic però la persona experimenta un fort malestar emocional o com a eina d'inclusió comunitària en aquelles persones que han fet el seu procés de recuperació i volen seguir fent activitats, però en un espai comunitari i no en un servei de salut mental.





Objectius

Objectiu principal:

Aquest projecte té com objectiu principal la lluita contra l'estigma en la salut mental, i la millora de les condicions de vida de les persones amb un diagnòstic en salut mental.

L'objectiu general és crear una xarxa d'activitats com a espai de trobada i de relació a través de l'art, el moviment i l'autoceneixença. per millorar la salut mental de les persones participants.

Objectius específics :

- Fomentar la millora del benestar emocional dels membres de la comunitat.
- Fomentar una mirada empàtica cap a la diversitat social de la comunitat.
- Organitzar activitats a la comunitat per generar teixit i vida comunitària.



organització de l'activitat

S'organitzen les activitats: dia, hora, contingut. Es defineix persona de contacte/referència en cada una de les activitats. És defineix la durada de les activitats (inici a l'octubre- finalització al juny)

Funcions d'aquesta persona:

- Acompanyament en la vinculació.
- Coordinació amb el servei o entitat que ha fet la vinculació.
- Avaluació del desenvolupament de l'activitat.

Difusió, xarxes socials

Es realitza la difusió: xarxes, cartells, mails, trucades, presentació del projecte a la comunitat. Adreçat a qualsevol persona i posant especial atenció en fer arribar la informació del taller a entitats i serveis que treballen amb col·lectius en risc d'exclusió social.

inscripció

S'inicia el període d'inscripcions als canals de comunicació definits per aquest projecte

quotes

Les persones participants al projecte paguen una quota simbòlica de 45 euros trimestrals per activitat

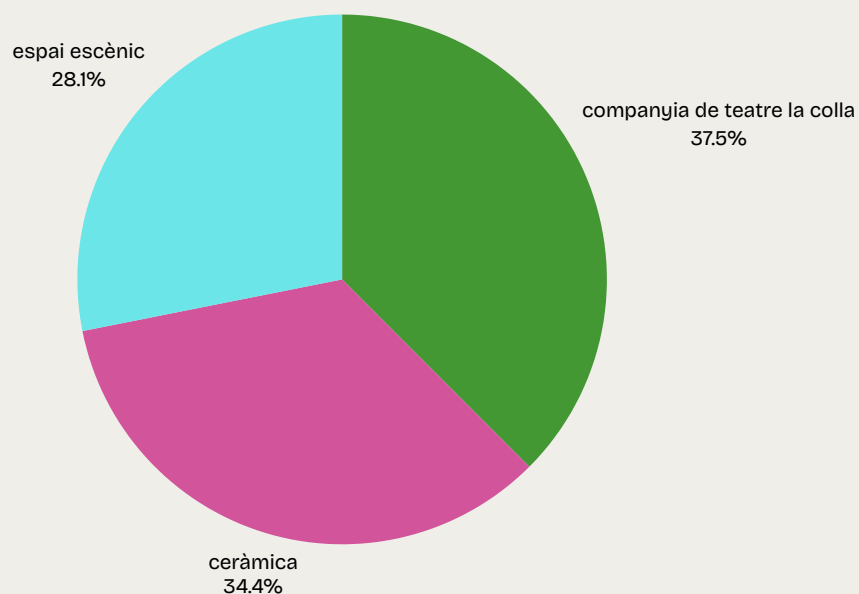
descripció de la proposta



Objectiu	Indicador	Eina per mesurar l'indicador
Crear una xarxa d'activitats com a espai de trobada i de relació.	Nº d'activitats realitzades durant el període d'un any	Base de dades
Fomentar la millora del benestar emocional dels membres de la comunitat.		Enquesta de satisfacció incloent preguntes sobre l'estat emocional de la persona
Fomentar una mirada empàtica cap a la diversitat social de la comunitat.	-Número de persones que pertanyen al col·lectiu e risc d'exclusió social - Número de persones de la comunitat	Base de dades, recull de derivacions per part de serveis de l'àmbit social i/o sanitari
Organitzar activitats a la comunitat per generar teixit i vida comunitària.	-Número d'activitats organitzades -Número de participants en l'activitat	Base de dades

Perfil participants curs 2021-2022

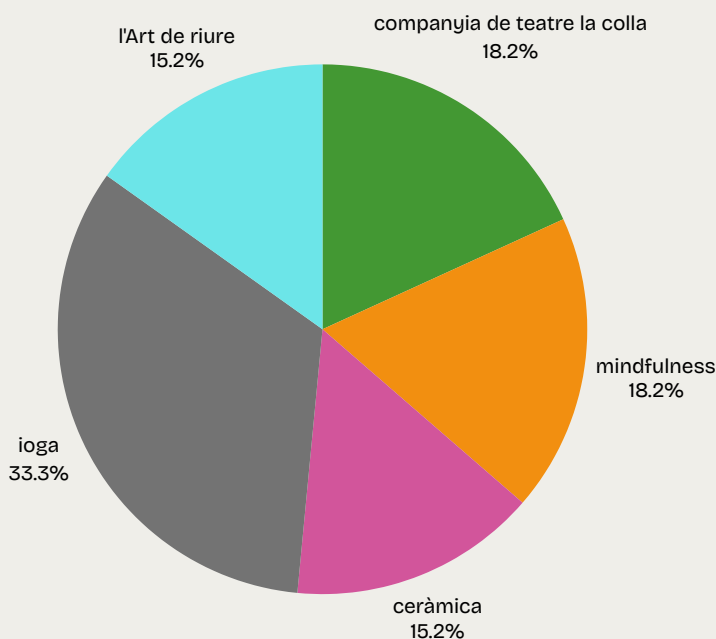
32 persones participants



clades participants

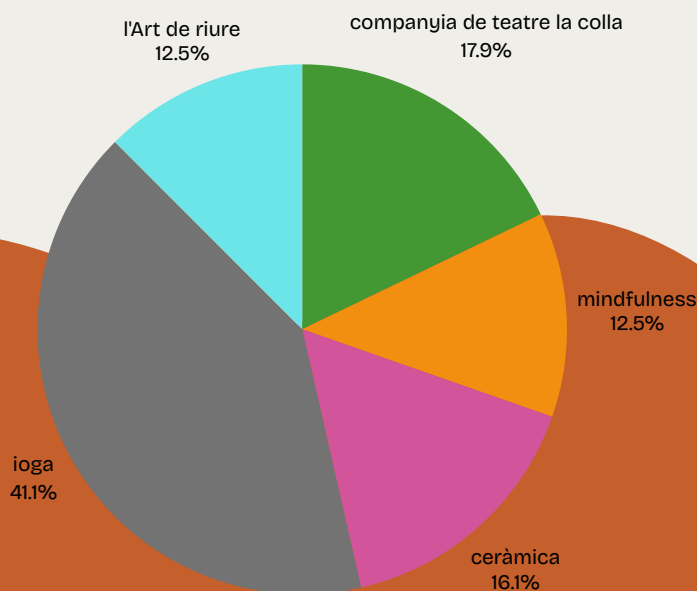
Perfil participants curs 2022-2023

64 persones participants



Perfil participants curs 2023-2024

56 persones participants

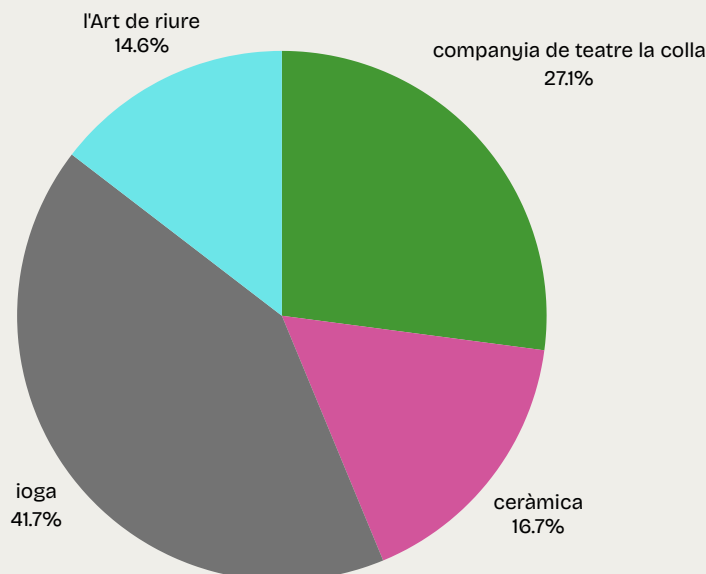


clades participants

18

Perfil participants curs 2024-2025

39 persones participants



El número de participants durant el curs 2024-2025 és una estimació donat que en el moment de realitzar la memòria queda pendent encara la facturació de les persones participants durant el tercer trimestre de l'any 2025.

La quantitat d'espais també és estimatòria ja que en funció del pressupost (en base a donacions o subvencions) podrem obrir més espais i pagar més talleristes/professionals.

D'altra banda, si el projecte és subvencionable en major quantia, es podran subvencionar les quotes de les persones participants amb més dificultats econòmiques

dades participants

Pressupost curs 2024/2025



DESPESES

concepte	quantitat
tècnics dinamitzadors	3.600 €
coordinació projecte	1.200 €
materials tallers	700 €
materials difusió	100 €
TOTAL	5.600 €

INGRESSOS

concepte	quantitat
quotes participants	3.510 €
donació / altres ajuts	0 €
TOTAL	3.510 €

Bibliografía



1. Mistral W, Hall A, McKee P. Using the therapeutic community principles to improve the functioning of a high care psychiatric ward in the UK. INT J MENT HEALTH. 2002;11:10-17.

2. Eklund M, Hansson L. Relationships between characteristics of the ward atmosphere and the treatment outcome in a psychiatric day-care unit based on occupational therapy. Acta Psychiatr Scand. 1997 Apr; 95(4):329-35.

3. Melle I, Friis S, Hauff E, Island TK, Lorentzen S, Vaglum P. The importance of ward atmosphere in inpatient treatment of schizophrenia on short-term units. Psychiatr. Serv. 1996; 47(7):721-6.

4. Jørgensen KN, Rømma V, Rundmo T. Associations between ward atmosphere, patient satisfaction and outcome. J Psychiatr Ment Health Nurs. 2009 Mar;16(2):113-20.10.



@lartdecuidarte

associacio@salutmentalbln.org

lartdecuidarte@gmail.com

www.salutmentalbln.org