

Sortida Respir al Mas Colom de Borges International Group

El dia 9 de juliol, i després de dos anys sense organitzar cap sortida, vam conèixer de nou persones diagnosticades d'un trastorn mental, cuidadores professionals del SRC Dr. Pi i Molist i familiars cuidadors. Vam visitar el Mas de Colom a Tàrraga, centre experimental que projecta la filosofia de Borges International Group. Al costat de la masia hi ha un convent cistercenc de principis del segle XX, envoltades ambdues edificacions per 70 hectàrees d'oliveres, nogueres, ametllers i pistatxers.

Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030



Presentació del mapa d'actius de la campanya *Barcelona contra la soledat* a la Sala de Plens de l'Ajuntament de Nou Barris

Foto: AFEM de Nou Barris

Responsables de l'Ajuntament de Barcelona presentaven el dimecres 14 de setembre el Mapa d'actius de la campanya *Barcelona contra la soledat, Estratègia municipal contra la soledat*.

A hores d'ara hi ha a la ciutat, de la mà de 141 entitats, 312 programes de lluita contra la soledat. Xifres que varien d'un dia per l'altre, tota vegada que el mapa permet afegir-hi, així com suprimir-hi quan s'ha acabat un programa. Tot i la feina que fa l'Ajuntament proporcionant l'eina per poder promocionar els programes, està en mans de les entitats lluitar contra la soledat. L'Ajuntament per si sol, no té capacitat per crear el nombre de programes dels que som capaços tots nosaltres.

Consultar el mapa d'actius a la web <https://mapadactius.barcelona/> ens permetrà trobar un programa adequat a les nostres necessitats. La soledat no desitjada no és una situació nova. Tota una sèrie de condicionants, la manera de viure, i la pandèmia recent, han agreujat els efectes. Així mateix a la web de Barcelona contra la soledat trobarem recursos com ara Vincles BCN, Radars i altres.

A la visita, molt completa, vam gaudir d'audiovisuals de la història de la zona i dels sistemes de producció i l'expansió internacional. Vam acabar amb un tast d'oli d'oliva i fruita seca de collita local i de la finca d'Extremadura. A l'hora del comiat ens van obsequiar amb una ampolla d'oli d'oliva verge extra i una bossa d'ametlles.

Vam començar el dia esmorçant al restaurant Canaletes d'Igualada i el vam tancat dinant i gaudint d'un divertit espectacle de fi de festa al propi establiment.

Finalitat de les sortides Respir



A dalt, visita als Alfacs i a Sant Carles de la Ràpita el 2017. A la foto el vaixell que du a les muscleres. Avall, visita al Monestir de Poblet el 2019

Fotos: AFEM de Nou Barris

Les sortides Respir que portem organitzant des de sempre a l'AFEM de Nou Barris han tingut com a finalitat passar una jornada de convivència persones diagnosticades d'un trastorn mental, cuidadores professionals del SRC Dr. Pi i Molist i familiars cuidadors.

Fem cultura, visitem els espais més interessants dels llocs on anem. Són sortides obertes a socis/es, a familiars, a usuaris/es de la Unitat de Recursos Comunitaris Dr. Pi i Molist i a membres de l'Associació Sociocultural Matissos.



A dalt, panoràmica des de dalt del Mas Colom a Tàrraga: convent encara inacabat per dins i terres amb arbres de fruita seca. Avall, una de les sales d'audiovisual a dins de la masia

Fotos: AFEM de Nou Barris

Taller de formadors de dinamitzadors de grups d'ajuda mútua



El darrer dia de la formació va visitar el taller Magda Casamitjana, directora del Pacte Nacional de Salut Mental de la Generalitat de Catalunya, que va lliurar els diplomes als nous formadors

Foto: AFEM de Nou Barris

El programa Activa't per la Salut Mental, de la mà de la Federació Salut Mental Catalunya, va organitzar durant els mesos de juny i juliol un taller en format on-line, les quatre primeres sessions, i presencial la última. La formació va dirigida a les persones amb experiència pròpia i a familiars que dinamitzen grups d'ajuda mútua.

L'objectiu és que els/les dinamitzadors/es formin després altres dinamitzadors/es. Com a entitat interessada en el bon funcionament i en la millora de les activitats dirigides al col·lectiu, vam participar. Fa molts anys que l'AFEM de Nou Barris participem de totes les formacions que poden afavorir el col·lectiu..

Dia Mundial de la Salut Mental al Centre Ton i Guida de Roquetes

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL 2022

Xerrada col·loqui - Centre Cultural Ton i Guida
carrer Romani, 6 (Roquetes) – 08042 Barcelona
Dilluns, 10 d'octubre 2022 – 18:30 h

Entrada lliure

Connectar amb els altres per reduir la soledat no volguda als nostres barris i ciutats

Una aproximació a la situació de soledat no triada que viuen persones al nostre entorn urbà. Veurem com es viu aquesta sensació de buit i desconexió, les seves causes, i farem èmfasi especial en com la pandèmia del COVID 19 ha agreujat la seva incidència. Parlarem i pensarem la soledat i connectarem amb algunes possibles estratègies per a superar aquest sentiment de solitud

Miquel Miranda psicòleg i psicoterapeuta Especialista en Educació per la Salut en Salut Mental Comunitària



Organitzen:

Associació de Famílies per la Salut Mental de Nou Barris
(AFEM de Nou Barris) - Tel. 654 154 382
associacio@afemnoubarris.org
Centre Cultural Ton i Guida - Tel. 933 548 721
info@toniguia.org

Districte de
Nou Barris

Ajuntament de
Barcelona



Aquest any en fa set que participem de les activitats que organitza el Centre Ton i Guida de Roquetes amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental. Seran diversos dies del mes d'octubre els que dedicaran a diferents activitats: xerrades, exposicions, etc., juntament amb el Servei de Rehabilitació Comunitària de Sant Andreu, el Memorial del Mental, i d'altres.

La xerrada corre a càrrec de Miquel Miranda, psicòleg encarregat de les formacions d'empoderament de la Federació Salut Mental Catalunya. Ha estat casualitat, i coincidim amb l'Ajuntament de Nou Barris, que ha presentat el dia 14 de setembre a la sala de plens, el Mapa d'actius amb les entitats que posen a l'abast de la població programes de suport per afrontar la soledat no desitjada. Una cosa va quedar prou clara quan la presentació: és una equivocació pensar que aquesta situació afecta només a la gent gran. A més, es dona la circumstància que en aquest col·lectiu està baixant la incidència, mentre que en adolescents i joves està pujant fins ultrapassar la anterior.

El Mapa d'actius inclou tot d'entitats i serveis, fins i tot les que no consten registrades. Hi ha grups que, gratuïtament i sense ingressos de cap tipus, fa més de vint anys que donen suport emocional a persones amb problemes emocionals

A més de la xerrada, l'AFEM de Nou Barris organitzem una sortida per a socis i sòcies i usuaris dels serveis de la Unitat de Recursos Comunitaris Dr. Pi i Molist i membres de l'Associació Socio-cultural Matissos. La sortida és a Sant Feliu de Guíxols, i la visita al Museu d'Història de la Joguina, col·lecció Tomàs Pla. Abans de la pandèmia ens adheríem al Dia Mundial de la Salut Mental que organitzava la Federació Salut Mental Catalunya amb altres entitats federades, però un cop superada, la federació ha optat per un acte institucional al CaixaForum. L'any passat van aprofitar per celebrar els 25 anys de l'entitat.



El president Pere Aragonés i el Conseller de Salut, Josep Maria Argimon, en els seus parlaments al CaixaForum en la celebració del 25é aniversari de la Federació Salut Mental Catalunya, coincidint amb el Dia Mundial de la Salut Mental 2021

Fotos de la celebració Del Dia Mundial de la Salut Mental a Nou Barris l'any 2021. Per ordre de dalt avall, Miquel Miranda durant la xerrada *Quan les pors ens dominen... com podem dominar les pors*, que organitzava l'AFEM de Nou Barris. Francesc de Diego, que participava a l'exposició, amb Anna Carrió del Servei de Rehabilitació Comunitària de Sant Andreu, i David Clusa de Sant Pere Claver, que mostra un llibre del pintor. Mercedes Hidalgo parlava del Memorial del Mental, que, entre les activitats que organitza destaquen les tertúlies café al Arxiu de Roquetes-Nou Barris. Avall, la Princesa Inca recitant poemes propis.

Fotos: AFEM de Nou Barris

Fotos: Federació Salut Mental Catalunya



L'AFEM de Nou barris hem participat de la sessió de treball anterior a la presentació de la Targeta Cuidadora davant l'alcaldeessa Ada Colau el 29 de setembre.

Foto: Ajuntament de Barcelona

En funcionament la Targeta Cuidadora de Barcelona

La Targeta Cuidadora és una iniciativa de l'Ajuntament de Barcelona dissenyada de forma conjunta amb entitats, professionals i familiars, per tal que la persona cuidadora tingui accés a nous recursos i serveis i facilitar i reconèixer d'aquesta manera la seva tasca, imprescindible i sovint poc valorada. Dit d'una altra manera, aquesta iniciativa municipal pionera vol combatre la invisibilitat social de les tasques de cura, les dificultats que les persones cuidadores afronten en la seva vida quotidiana i la manca d'informació, formació i suport que pateixen, així com reduir el risc d'aïllament de les persones que cuiden. En resum, es tracta d'una mesura inèdita fins ara amb un potencial de creixement notable i que vol aprofundir en la transformació de Barcelona per fer una ciutat més adaptada i permeable a les necessitats de les persones cuidadores. La nova Targeta Cuidadora, operativa des del 29 de setembre, és gratuïta i es pot sol·licitar mitjançant un formulari disponible a la plataforma web www.barcelona.cat/ciutatcuidadora o bé presencialment tant a l'Espai Barcelona Cuida (Viladomat 127) com a qualsevol de les oficines de Vila Veïna que ja existeixen a la ciutat. Igualment s'ha habilitat el telèfon 934 132 121 del propi Espai Barcelona Cuida per resoldre els dubtes que es puguin plantejar en la sol·licitud i obtenció de la targeta.

Important: Suport emocional telefònic les 24h
El telèfon 936 420 124 estarà disponible 24 hores per totes aquelles persones que disposin de la targeta i estarà atès per persones voluntàries supervisades per un professional de la psicologia.

Font: Ajuntament de Barcelona



A més de la targeta física s'incorporarà una APP per facilitar l'accés pel mòbil

“Cuidar a mayores y dependientes en tiempos de la covid-19” Una obra sorgida de la recerca d'Universitats, cuidadors/es professionals i persones cuidades



Sílvia Bofill-Poch, una de les autores, i persones cuidadores durant la presentació del llibre a la sala d'actes de la planta baixa del Sindicat de les CCOO a Barcelona

Foto: AFEM de Nou Barris

Fruit del treball de recerca de deu universitats i de l'aportació de persones cuidadores i cuidades de tot l'Estat ha estat l'edició del llibre *Cuidar a mayores y dependientes en tiempos de la covid-19*. Les autores, Dolors Comas d'Argemir i Sílvia Bofill-Poch han recollit les experiències de dos anys en una obra prou rigorosa i acurada.

La presentació ha estat al Sindicat de les CCOO de Barcelona el 29 de setembre, davant de prop d'un centenar de persones i la participació, a més de les autores, de persones cuidadores i responsables de l'Ajuntament i la Generalitat.

El Konsulta'm Nou Barris: una resposta immediata al malestar i el patiment

El Konsulta'm és un servei municipal pensat per donar resposta al malestar o patiment de la persona, així com als familiars que necessiten una orientació i un suport especialitzat. Amb aquest dispositiu es vol intervenir abans que el malestar psicològic no s'agreugi i acabi sent un problema de salut mental. És d'accés directe, sense necessitat que cap servei assistencial o social et derivi.

Localitzacions:

Konsulta'm Centre Cívic Zona Nord: c/ Vallcivera, 14. Dimecres de 16 a 20 h. Telèfon: 686 791 271 (de 12 a 22 anys)
Konsulta'm Biblioteca Nou Barris: Plaça Major de Nou Barris, 2. Dimarts, de 16 a 20 h. Telèfon: 605 588 003 (de 12 a 22 anys)
Konsulta'm + 22 La Bòbila de Porta: Plaça Sóller, 1. Dilluns i dimecres, de 17 a 20 h. Telèfon: 671 516 176 (a partir de 22 anys).

La línia 024, un èxit més de l'associacionisme

Fa anys que les entitats demanàvem un telèfon d'atenció i prevenció del suïcidi en la línia d'altres telèfons governamentals de tres xifres. Per fi, entrava en funcionament el mes de maig.



Telèfons locals:

900 925 555 Ajuntament de Barcelona/ Fundació Ajuda i Esperança
061 Sanitat Respon – 652 873 826 Assoc. Catalana per a la Prevenció del Suïcidi – 662 545 199/666 640 665 (WhatsApp) Assoc. Després del Suïcidi/Associació de Supervivents – 699 861 164 Assoc. per a la Prevenció del Suïcidi i Atenció al Supervivent (WhatsApp).