



# PLA DE TREBALL ASSOCIACIÓ DARUMA ANY 2021



Daruma: Símbol de la disciplina, la determinació i el sacrifici per aconseguir amb èxit el que es desitja.

## **ÍNDEX**

### **1. INTRODUCCIÓ**

### **2. ACTIVITATS I PROJECTES ANY 2021**

### **3. NOUS PROJECTES**

### **4. ORGANITZACIÓ DE LA TASCA DE LA JUNTA**

### **5. PRESSUPOST**

## **INTRODUCCIÓ**

Amb aquest document volem deixar constància de les activitats que l'entitat DARUMA portarà a terme aquest any per tal de fer possibles els objectius que com a associació de familiars tenim encomanats.

La intenció de tot pla de treball és la d'especificar com concretarem els objectius i quines tasques portarem a terme per tal de desenvolupar-los. El pla de treball integra aquelles propostes de millora que han sorgit de la memòria del curs passat i de les propostes que la junta i els socis han anat fent.

I com a novetat per aquest any, i sempre que l'estat de la pandèmia ens ho permeti, treballarem per impulsar els objectius que hem prioritzat del resultat del nostre PE i per incorporar, sempre que la Generalitat ho vegi factible, l'Espai Situa't dins de l'organització de la nostra entitat .

## 2. ACTIVITATS I PROJECTES ANY 2021

El Pla de treball d'aquest any estarà molt determinat per la incorporació a la gestió de l'associació de l'Espai Situa't i a la posta en marxa d'alguns dels projectes que han sorgit de la realització del del Pla Estratègic (PE) .

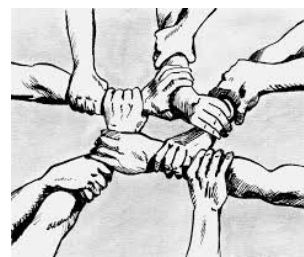
Si la situació de la Pandèmia de la COVID 19 millora també haurem d'estar amatents a la Marató de TV3 que aquest any 2021 es dedicarà a la Salut Mental. A més a més, si la situació sanitària ens ho permet, volem continuar fent les diferents activitats que Daruma ja va fent al llarg del curs: xerrades, presentacions de llibres, la sortida de primavera, la parada de roses per Sant Jordi , el dinar de Nadal , la participació al dia Mundial de la salut Mental etc..

- ✓ Quan la pandèmia ho permeti reprendrem totes les actuacions que ens han quedat pendents i d'altres que siguin interessants pels nostres socis i per a sensibilitzar la població de la problemàtica dels trastorns mentals (xerrades, exposicions, presentacions de llibres etc..)

En aquest apartat les anirem detallant

### ACTUACIONS A FER :

#### 2.1 Grups d'ajuda familiar



Els Grups d'Ajuda familiar amb professional són un servei de suport que afavoreix les relacions interpersonals i promou la sociabilitat. Per això es considera rellevant l'aportació de les pròpies experiències dels membres

que els formen i de l'efecte terapèutic que puguin proporcionar com a sistema de suport social.

Els Grups d'Ajuda familiar amb professional consisteixen en un espai periòdic de teràpies de grup, de suport i recolzament a les famílies que tenen algun familiar amb trastorn mental.

Aquest any hi haurà 3 grups diferents :

**a)** Grup de teràpia familiar per a pares, mares i parelles de les persones amb TM que fa pocs temps que fan teràpia o bé fa poc que viuen aquesta problemàtica. D'aquesta tipologia se'n fan dos grups, un el dijous de 16,15 a 17:45 de la tarda i l'altre també en dijous de 18 a 19:30 del vespre. Tenen una periodicitat setmanal.

**b)** Grup de teràpia familiar per a germans de persones amb TM, es troben els dijous de 19 a 20:30 h quinzenalment.

**c)** Grup de teràpia familiar per a pares, mares i parelles veteranes que fa molt temps que tenen a un familiar amb TM, es troben els dijous de 10:30 a 12:00 h també quinzenalment.

Donada la bona acceptació de les dinàmiques de treball dels grups i dels aspectes conceptuals es valora molt positivament la tasca que en Miquel Miranda fa com a psicòleg dels grups i per aquest motiu, si l'economia de l'entitat i les subvencions ho permet, mantindrem a aquest professional. També realitzarem una trobada amb el psicòleg del Grups d'Ajuda Familiar per valorar com ha anat l'any i formular amb ell el nou pla de treball de l'associació.

## **2.2 ajuda individualitzada a les famílies**

L'Ajuda Individualitzada i professionalitzada s'ofereix a tots els socis que vulguin consultar amb un professional quan per la seva situació personal, no únicament familiar, es veuen amb la necessitat de rebre un suport i ajuda complementària.

Aquest any donarem a conèixer aquest servei a través d'una carta informativa a tots els socis, whatsapp a l'inici del curs i explicació a l'assemblea de socis. Tot plegat consensuat amb el psicòleg Miquel Miranda. El psicòleg és el mateix dels grups d'ajuda familiar i als socis els fa un preu especial.

## **2.3 Participació en el dia de la salut mental**

En general pel que fa a la nostra participació al dia mundial de la Salut Mental que organitza la Taula de Salut Mental de Granollers, ens proposem fer les següents millores :

- Demanar explícitament més col·laboració dels associats per fer el muntatge de la parada.
- Informar als nostres socis a través del Newsletter, el whatsapp, @correu i carta dels actes que es fan a Granollers, per facilitar-los la seva participació i implicació.
- Informar de les activitats que es fan el dia Mundial de la Salut Mental al nostre facebook i a la nostra pàgina web.
- Mantenir la nostra presència als mitjans locals (RG, VOTV i setmanaris) al llarg del mes de la salut mental a través de la TSMA.

Daruma hi participa a través de diferents activitats :

**a)** Teatre pel grup **Imagina** adreçat als alumnes de 3<sup>r</sup> i 4<sup>t</sup> de primària de les escoles de Granollers, a la Sala Tarafa. Un teatre de titelles, del Centre de Dia Santa Eulàlia (Hospitalet de Llobregat).

**b)** Convocatòria del **Concurs de cartells del dia mundial de la Salut Mental**, que organitza i subvenciona DARUMA, amb un premi en metàl·lic que es dona al guanyador de 150€ .

L'exposició de cartells es farà a la Biblioteca Can Pedrals i el lliurament del premi es farà en l'acte de la caminada del dia mundial de la salut mental.

**c)** **Caminada popular** que organitza la Taula de Salut Mental i amb la que DARUMA col·labora amb la cuita de les botifarres que es donen als participants per esmorzar.



**d)** **Parada informativa** de l'entitat el mateix dia de la caminada i venda de butlletes de la loteria de Nadal.

**e)** **Assistència a l'acte institucional del dia Mundial de la Salut Mental**

En aquesta moments i degut a la pandèmia encara no està concretat el lloc ni la modalitat però en tot cas Daruma hi serà present i n'informarem a tots els socis per si hi volen anar.

## 2.4 Sortides de convivència amb els associats i els seus fills

Dinar de Nadal i sortida de primavera de convivència amb els associats i els seus fills /es per tal de passar un dia junts, conèixer-nos i fer més lligam a nivell personal.

La sortida encara no té data de realització, però el dissabte 29 de maig seria una bona opció. Estarem pendents de les mesures sanitàries per poder portar-la a terme. En cas de poder-la realitzar farem la que ens va quedar pendent de l'any passat a Manlleu. S'anirà a visitar el Museu del Ter i la Colònia Tèxtil Rossinyol.

Si hi ha possibilitats també farem el dinar de Nadal amb es portarà a terme el dissabte dia 11 de desembre.



## 2.5 Projecte Parelles artístiques

Parelles Artístiques consisteix en la creació i la posterior exposició d'unes obres realitzades per parelles artístiques formades per un artista amateur vinculat a recursos de salut mental i per un artista professional. L'exposició és la presentació pública de les obres i la culminació del treball realitzat, però es valora sobretot el procés creatiu que viu cadascuna de les parelles.

A Granollers el projecte es porta a terme amb la col·laboració de l'Espai d'Arts de Roca Umbert i l'associació en primera persona Activament.



Aquest any l'Ajuntament de Granollers, a través de la Regidoria de Cultura i l'Espai d'arts de Roca Umbert ha volgut donar més rellevància al projecte oferint una petita subvenció als artistes que hi participen a i la possibilitat que s'organitzin tallers i xerrades pels artistes participants i pel públic en general. A més, Osonament que es qui va començar el projecte, aquest any celebra el seu 15è aniversari i com que Daruma va ser una de les entitats que s'hi va afegir més aviat volen fer l'exposició de totes les obres de Catalunya a Granollers a la Sala Dents de Serra de roca Umbert Fàbrica de les Arts.

La previsió és la següent

- a) Planificació d'actuacions i trobades amb els artistes, gener 2021
  
- b) Inici de la feina entre les parelles artístiques, entre febrer i maig de 2021
  
- c) Tallers i xerrades per artistes i públic en general novembre 2021
  
- f) Exposició de les obres de tot Catalunya l'última setmana de novembre de 2021.

## **2.6 Participem als projectes de salut mental de la zona**

Formem part de totes les organitzacions de salut mental que estan actives a Granollers i a nivell de Catalunya. Som membres actius de la **Taula de Salut Mental de Granollers**, del grup **Antiestigma** de la Taula de Salut Mental. Som membres de la **Federació Salut Mental Catalunya** i membres de la **Federació d'Associacions de Familiars de Malats Mentals de Catalunya** FECAFAM. També som socis d'**ACTIVA't**, i col·laboradors de la Fundació LAR i dels clubs socials del Portalet

(Granollers) i la Torrassa (Llinars).

Aquest any la nostra col·laboració amb la FSMC s'intensificarà com a conseqüència de la incorporació de la gestió de l'espai situat i pel fet de col·laborar activament en alguns dels projectes que la federació vol desenvolupar (Model d'encaix de la Federació amb les Associacions, facilitadors dels PROSPECT, Projecte Xarxa Jove)

## **2.7 Conferències i presentació de llibres**

En la mesura que les mesures sanitàries per aturar la pandèmia ens ho permetin anirem fent xerrades i presentacions de llibres.

Pel que fa a les xerrades s'ha pensat en una pels socis sobre la situació legal dels nostres fills (testament, curatela ...) un cop nosaltres no hi siguem , la demanarem a l'entitat d'Osona l'Esguard.

Pel que fa a d'altres més relacionades amb els trastorns s'ha pensat de provar de contactar amb persones mediàtiques que poguessin venir a explicar com els afecta el trastorn en la seva vida quotidiana i com ho han superat. Es pensava amb en Ricard Ustrell (ansietat) en Roger de Gràcia (Trastorn bipolar) i la Mercedes Milà (depressió ).

Es valorarà la possibilitat de fer altres activitats en altres poblacions de la comarca per a donar a conèixer l'associació. Per exemple muntar parada de roses per Sant Jordi on tenim associats.

Daruma està en contacte amb altres entitats culturals i de salut de Granollers per tal d'organitzar conferències a l'entorn de la salut mental per donar a conèixer la problemàtica que viuen les persones que la pateixen i lluitar contra l'estigma que generen aquests trastorns.

Anirem fent algunes xerrades divulgatives intentant que les persones que en parlin siguin prou conegudes per aconseguir l'efecte de donar-ho a conèixer fora de l'entorn de la Salut Mental.

## 2.8 Parada per Sant Jordi

En la mesura que les mesures sanitàries per aturar la pandèmia ens ho permetin farem parades per Sant Jordi, amb l'objectiu principal de donar-nos a conèixer entre la població i donar a conèixer les activitats i els serveis que Daruma pot oferir a les famílies que tenen una persona que pateixi una problemàtica en salut mental.

- a) El dia 23 d'abril parada a informativa a Cardedeu el dia de la Salut.
- b) El dia 23 d'abril, al llarg de tot el dia, a la carretera de Granollers.
- c) El dia 23 d'abril parada a informativa per donar a conèixer l'Entitat a L'Ametlla.



## 3. NOUS PROJECTES DE L'ANY

### 3.1 Cicle de Cinema per la Salut Mental



Intentarem iniciar el Cicle de Cinema per la Salut Mental que l'any passat no es va poder portar a terme. El planifiquem conjuntament amb l'Entitat Activament Granollers (Col·lectiu Actiu de Persones amb l'Experiència del Trastorn Mental), alguns professionals de la psiquiatria del Centre de Salut

Mental Benito Menni, i Daruma (Associació de familiars per la salut mental del Vallès Oriental) ens hem proposat portar a terme un cicle de cinema dedicat a la salut Mental.

Els objectius són els següents:

- Canviar actituds i comportaments en relació a les persones que tenen un trastorn de salut mental.
- Posar a disposició de la ciutadania films que reflecteixin la problemàtica que viu la persona que pateix un trastorn mental
- Sensibilitzar la població en general de la problemàtica que l'estigma contra la salut mental provoca al nostre entorn social.
- Establir un debat sobre com superar les barreres i l'estigma a través del fòrum que es faci de la pel·lícula visionada.
- Aportar l'experiència de la primera persona, dels familiars i dels professionals al fòrum perquè totes hem de poder donar la nostra visió sobre el trastorn mental.

Intentarem reprogramar-lo entre maig i octubre. Una pel·lícula cada mes; maig, juny, setembre, octubre.

El dimecres a la tarda de 6 a 8 h al Cinema Edison de Granollers. Les pel·lícules que es projectaran són les següents:

**Zauria(k)** (2019) Directors:Maier Irigoien Ulaiar / Isabel Sáez Pérez / Iker Oiz Elgorriaga

Aborda la salut mental i els feminismes.

**Infinity Polar Bear** (2014)Directora: Maya Forbes

Representa la visió de la família, la directora i guionista aborda amb aquesta pel·lícula la seva pròpia experiència amb el seu pare, que estava diagnosticat.

### **Vivir y otras ficciones (2016)** Director: Jo Sol

Tracta la salut mental i la diversitat funcional (concretament la reivindicació del cos i del dret a tenir sexualitat) a través dels dos protagonistes, Pepe Rovira i Antonio Centeno.

### **Imaginarium (2006)** Director: Vicente Rubio

Una historia real, viva. Un viatge a través de la multirealidad, la esquizofrenia. Una cerca de la autenticitat de un jo que potser va ser imaginari, la font d'on s'alimentaven tots els deliris. Quan la imaginació agafa les regnes tot és possible, inclús la sanació, que equival a una convivència harmoniosa entre els diversos mons que tens al cap.

### **Amunt, l'eufòria bipolar (2014)** Directora: Berta O. Peig

Els 10 protagonistes del documental "Amunt" afronten tabús i exposen, sense complexos, les seves experiències eufòriques del trastorn bipolar. Ens parlen de quan els van diagnosticar el trastorn, dels símptomes, de l'acceptació personal i de l'entorn, les conseqüències, i de la consciència social i quin balanç fan del trastorn.

El pressupost d'aquest projecte es basa bàsicament en el cost de la distribuïdora de les pel·lícules i del pagament a l'SAGAE perquè els altres aspectes ( sala, ponents, difusió... no presenten cost ), i és aproximadament de 900€ que assumirà l'Ajuntament de Granollers a través d'una subvenció directa.

## **3.2 Participació a la Marató de TV3**

Si no hi ha novetats aquest any la Marató de TV3 estarà dedicada a les malalties mental ( de fet ja ho havia d'estar la del 2020 abans que esclatés la pandèmia de la COVID ) i pensem que Daruma hi ha de ser present i fer

alguna activitat per recaptar diners per la Marató. Hem pensat en una bicicletada «Pedala per la Salut Mental», però hem d'acabar de valorar les possibilitats que tenim o bé pensar en altres activitats. També hem pensat en una marató de concerts, aquesta activitat seria bo que es fes conjuntament amb les entitats de la TSMD de Granollers, Daruma s'encarregarà de proposar-los- hi.

### **3.3 Incorporació de la gestió de l'Espai Situa't**

Si no hi ha canvis d'última hora, a partir del mes d'Abril, cinc espais Situa't passaran a estar gestionats per entitats de familiars de Salut Mental. Aquesta serà una prova pilot que el Departament de Benestar i Família de la Generalitat vol portar a terme abans de passar a cartera de serveis tots els espais situa't que hi ha a Catalunya.

La nostra Associació s'ha postulat per a fe-se'n càrrec i hem estat un dels escollits. Per aquest motiu una de les tasques principals de la junta aquest serà serà l'encaix de l'espai Situa't dins de la gestió de la nostra associació. Comptarem, com fins ara, amb la Cristina Domínguez que continuarà sent la nostra tècnica d'aquest servei.

### **3.4 Desenvolupament dels projectes de Pla Estratègic**

Després de tot un any de treball d'elaboració del PE , en aquest moments ja tenim definits els nostres eixos de treball i els objectius que cal assolir per tal de desenvolupar-los. Passem a anomenar-los.

## EIX 1 : Promoció dels drets de les persones amb TM i dels seus familiars

### Objectius

- Donar-la a conèixer l'entitat tant a les famílies que tenen algun familiar amb problemàtica de salut mental com a la ciutadania en general.
- **Mantenir la nostra presència i bona interlocució amb la Taula de Salut Mental de Granollers i a les comissions que es creïn i ser-ne membres actius.**
- **Mantenir la relació amb Activament i fer activitats conjuntes sempre que les dues entitats ho trobin interessant.**
- Mantenir i millorar la relació amb els proveïdors socio-sanitaris (projecte familiar expert).
- Mantenir la bona relació amb l'Administració local de Granollers i altres ajuntaments de la comarca.
- Mantenir una relació de col·laboració amb la Federació Salut Mental Catalunya i el projecte Activa't per la salut mental, per seguir les línies de treball de la federació i traslladar-les a la política local.

## EIX 2 : Informació, orientació i suport als familiars de les persones amb TM

### Objectius

- Establir diferents mitjans de comunicació amb els socis i sòcies
- Mantenir els grups d'ajuda familiar i ampliar-los a diferents poblacions del Vallès Oriental per seguir apoderant als familiars
- **Mantenir la col·laboració amb l'Espai Situa't de la FSMC i la seva possible reconversió a SAFE**
- Tenir cura de fer arribar les informacions legals i assessorament jurídic als socis.
- **Parlar amb les responsables del CESMA i de l'Hospital de Psiquiatria del projecte «Fent costat entre famílies» per veure la possibilitat d'implementar-lo a Granollers.**

## EIX 3 : Sensibilització social

### Objectius

- Fer partícips a la ciutadania de la realitat en la que es troben les persones amb una problemàtica de salut mental i les dificultats que suposa tant per ells com per la seva família.
- **Donar a conèixer l'associació a través de diferents activitats adreçades tant a les famílies com a la ciutadania en general (actuacions i mitjans de comunicació)**
- **Col·laborar amb Activament i el Club Social Portalet per organitzar conjuntament activitats de sensibilització a la població en general (Cicle de cinema de Salut Mental ) o bé en activitats en les que puguin interactuar més d'un col·lectiu a més del de 1ª persona (Projecte Parelles Artístiques).**

**EIX 4 : Contribució a la millora de l'assistència soci-sanitària****Objectius**

- Establir contactes amb els diferents recursos de salut mental. Donar-los la informació de qui som com a entitat i difondre-ho a través dels nostres usuaris.
- Impulsar el model sociocomunitari i reivindicar les millores pertinents
- Donar a conèixer a tots els sectors la problemàtica de les famílies i les primeres persones, la tasca principal és posar el tema sobre la taula, iniciar el debat i empènyer per tal que els diferents actors obrint camins laborals, d'habitatge i altres.

**EIX 5 : Promoció d'activitats d'inserció****Objectius**

- Aconseguir recursos associant-se amb entitats públiques i privades, i amb empreses que poden fer convenis.
- **Treballar amb la TSMA el projecte Xarxa Jove, es podria fer una iniciativa i pilotar-la. Aquí fa falta molta implicació de tots els agents i sobretot de l'ajuntament i també finançament privat.**

**EIX 6 : Sistematització del funcionament de l'entitat i la seva gestió****Objectius**

- Crear protocols sobre les funcions i tasques dels membres de la Junta
- **Implementar un sistema de protecció de dades**
- **Presentar projectes a subvencions administracions públiques i entitats privades**
- **Actualitzar xarxes socials (Facebook, crear Instagram, web)**
- **Crear grups de treball amb la participació de socis interessats**

Són objectius de treball que s'han d'anar assolint al llarg d'un termini de tres anys. Aquest any prioritzarem els que hem marcat en negreta i cadascun d'ells tindrà un pla de treball específic per ser portat a terme.

En un annex adjuntem el Projecte de Pla Estratègic.



## **4. ORGANITZACIÓ TASCA DE LA JUNTA**

Aquest any, a nivell organitzatiu, l'associació portarà a terme les següents actuacions.

### **4.1 Implementació dels eixos de treball del Projecte Estratègic**

Enguany, al llarg de l'any 2021, portarem a terme el procés d'implementació d'alguns dels objectius sorgits en l'elaboració del Projecte Estratègic.

Cercarem la complicitat dels nostres socis, de les institucions i de les entitats de la nostra zona per fer-los possibles.

### **4.2 Celebració dels 25<sup>e</sup> aniversari de l'entitat**

Si la pandèmia ens ho permet, organitzarem alguns actes per a celebrar el 25<sup>e</sup> aniversari del naixement de la nostra entitat, en cas que no sigui possible ho posposarem per celebrar-ho l'any següent.

### **4.3 Demanda de subvencions**

Aquest any ens presentarem a les subvencions que sorgeixin i que tinguin a veure amb els projectes que portem a terme , entre elles : IRPF , Diputació de Barcelona, Caixa Banc, COPC (Col·legi oficial de psicòlegs de Catalunya). A l'hora de presentar les subvencions demanarem l'ajuda de la FSMC doncs aquest any 2020, donat a defectes de forma en la seva presentació, no varem poder cobrar ni les que ens havien atorgat.

A aquesta tasca així com a administrar la documentació de l'associació i tenir una mirada més professional sobre els diferents temes que volem endegar, ens hi ajudarà na Cristina Domínguez, la mateixa tècnica que té

cura de l'espai Situa't, que fa una jornada de 4 hores setmanals i l'hem assegurada, per 16 hores mensuals.

- ✓ Continuarem demanant les subvencions que siguin possibles però abans demanarem informació a la Federació Salut Mental Catalunya per fer bé el pressupost i que no hi hàgim de renunciar una vegada concedides.

## **5. PRESSUPOST**

### **I N G R E S S O S**

Quotes socis..... 9.000 €

Loteria nadal.....950 €

Subvenció Caixa Banc.....5.000 €

Subvenció Projecte Parelles Artístiques Ajuntament Granollers .....3.872€

**T O T A L I N G R E S O S ..... 18.822€**

**DESPESES**

Despeses bancàries.....	225€
Despeses gestió de rebuts.....	130€
Psicòleg.....	8.000 €
Professionals externs.....	3.300 €
Assegurances.....	375 €
Telèfon.....	200 €
Despeses oficina.....	450€
Correus.....	400€
Despeses quota FSMC.....	210 €
Despeses Viatges .....	100 €
Despeses varies.....	800€
Neteja.....	225€
Salari Tècnica Daruma .....	2.435€
Seguretat Social.....	769 €
Activitats Projecte Parelles Artístiques .....	3.872€
<b>TOTAL DESPESES .....</b>	<b>21.491 €</b>
<b>DEFICIT PREVIST ANY 2021 .....</b>	<b>2.669 €</b>

Degut a la previsió de dèficit continuarem cercant subvencions. En aquest moment estem a l'espera de la subvenció del COPC (Col·legi oficial de psicòlegs de Catalunya), del IRPF i de la COSPE.

El president de Daruma

Francesc Ventura i Riera

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ventura', with a long horizontal stroke extending to the right.