



**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.

També contempla aquells aspectes que a nivell social han sorgit i que la nostra associació ha de donar resposta , com per exemple la Marató que TV3 dedicarà als trastorns mentals.

Tal i com indica l'esperit japonès del nom de la nostra associació, DARUMA, nosaltres ens posem al servei de l'entitat per aconseguir amb èxit allò que desitgem pels nostres familiars que pateixen un trastorn mental. I com a voluntat concreta d'aquest any treballarem perquè els ingressos de l'entitat augmenti per tal de fer possible el creixement de les activitats que portem a terme i donar cobertura a les necessitats expressades pels nostres socis i els seus familiars.

2. ACTIVITATS I PROJECTES ANY 2021

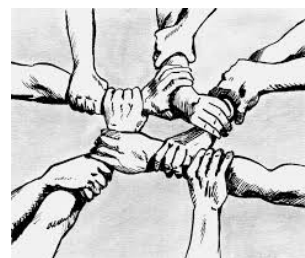
El Pla de treball d'aquest any estarà molt determinat per la incorporació a la gestió de l'associació de l'Espai Situa't i a la posta en marxa d'alguns dels projectes que han sorgit de la realització del del Pla Estratègic (PE) .

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..

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 dimecres de 17 a 18:30 de la tarda i l'altre també en dimecres de 19 a 20:30 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 17 a 19:30 h quinzenalment.

Donada la bona acceptació de les dinàmiques de treball dels grups i dels aspectes conceptuals es valora molt positivament la incorporació de Miquel Miranda com a psicòleg dels grups i per aquest motiu, si l'economia de l'entitat i les subvencions ho permet, mantindrem a aquest professional.

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 de wapsap, @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 face bouke.

Daruma hi participa a través de diferents activitats :

a) Teatre pel grup **Imagina** adreçat als alumnes de 3^r i 4^t 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.

Pel que fa al premi en metàl·lic que es dona al guanyador, passarà a ser de 150€ potser. Es valorarà si el premi es dona a l'entitat de procedència del participant o bé si es dona a una persona individualment.

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
Aquest any es farà a Martorelles però encara està per concretar la data i la organització. En tot cas el membres de la Junta hi assistiran i n'informarem a tots els socis per si hi volen anar.

2.4 Sortides de convivència amb els associats i els seu 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 es realitzara el dissabte 23 del mes de maig a Manlleu. S'anirà a visitar el Museu del Ter i la Colònia Tèxtil Rossinyol.

El dinar de nadal es portarà a terme el dissabte dia 12 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.

Al llarg del desenvolupament del projecte una persona de Daruma anirà als tallers, en coordinació amb la coordinadora de l'espai d'arts, per fer algunes fotos del artistes i una gravació del procés artístic per penjar a la web del projecte.

Es demanarà a un representant del servei que facilita la introducció de la 1^a persona al projecte (Servei de rehabilitació, Portalet, Torrasa, Activament ...) sigui el contacte amb els artistes per si els cal poder fer alguna consulta. En el moment d'iniciar el projecte de 2019 es parlarà amb les entitats per tal d'acordar aquesta qüestió.

- a) Inici d'un nou projecte any 2020
- b) Exposició de les obres de parelles artístiques any 2019
- c) Exposició a l'espai de PASIR (CAP del Centre) a Granollers el mes de setembre
- f) Exposició i venda de les obres, en alguns locals de Granollers.

Pel que fa al projecte de parelles artístiques hem de buscar la fórmula per aconseguir mes parelles i llocs on exposar per poder-les vendre.

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, membres de la **Federació d'Associacions de Familiars de Malats Mentals de Catalunya** FECAFAM, socis d'**ACTIVA't**, i col·laboradors de la Fundació LAR i dels clubs socials del Portalet (Granollers) i la Torrassa (Llinars). També participem i assistim a conferències, seminari i/o congressos de salut que s'organitzen a la nostra zona.

Participació al taller sobre emocions, a partir de la música i el moviment, que es farà al TAG amb el grup de Teatre Les Impuxibles, els dies 11, 24 i 27 de febrer

2.7 Conferències i presentació 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.

a) Conferència: La pèrdua per suïcidi , dol i acompanyament. Al Museu de Granollers.

El dia 30 de gener a les 6 de la tarda

A càrrec de Carles Alastruey, sots president de l'Associació Supervivents després del Suïcidi

b) Presentació del llibre «Dormo molt»

També hem pensat en presentacions de llibres a diferents llocs d'on s'han fet fins ara. Es valora la possibilitat de fer-ho a Cardedeu (Restaurant Tarambana) i a Les Franqueses (Llibreria l'Espolsada). Pensem en llibres com «Els dits dels arbres» de la Anna M^a Villalonga i «Dormo molt» de Maria Manonelles.

Amb la presència de Maria Manonelles persones amb experiència pròpia que ha escrit el llibre i l'ha il·lustrat i la presència de l'editorial Fragile Movement. El mes de març al Centre Cívic de la Marineta de Mollet.



c) Conferència , taula rodona amb col·laboració amb les aules d'Extensió Universitària de Granollers el dimarts 20 d'octubre , a la sala d'Actes del Museu de Granollers : **Mites i Veritats en Salut Mental**

i ens apropem a l'actual cultura rica en comprensió.

Els Integrants de la taula : un professional de la salut mental, familiar, 1^a persona

- 🕒 Psiquiatra Doctor Francesco Panicali
- 🕒 Familiar, Isabel alcalde, de l'associació Daruma familiars per la Salut Mental
- 🕒 1^a persona, activista de l'associació Activament

2.8 Parada per Sant Jordi

- a) El dia 18 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. Amb l'objectiu 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.



- 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

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.

Es portarà a terme 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.

Infinito 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

Aquest any la Marató de TV3 estarà dedicada a les malalties mental 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.

4. ORGANITZACIÓ TASCA DE LA JUNTA

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

4.1 Elaboració del Projecte Estratègic

Enguany, al llarg de l'any 2020 , portarem a terme el procés per elaborar el Projecte Estratègic. Aquest projecte el portarem a terme perquè ens doni la mesura de les necessitats de la població, dels nostres socis i dels nostres col·laboradors en referència a les problemàtiques de Salut Mental de la nostra població i la nostra comarca.

Per tal de realitzar-lo tindrem en compte els objectius que els estatuts de la nostra associació té presents com a missió d'ençà que va nàixer, aviat farà 25 anys .

Per portar-lo a terme hem rebut una subvenció de Generalitat de 2.865 € que utilitzarem per pagar els serveis de la tècnica que hem contractat i altres despeses que generi el projecte .

En un annex adjuntem el Pla de treball específic del PE

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 i a la Beca Maria Gaja en projectes cívics que atorga l'Ajuntament de Granollers.

A aquesta tasca així com a administrar la documentació de l'associació, crear una newsleter, gestionar la pàgina web 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.

5. PRESSUPOST

L'any 2019 hi va haver un dèficit de 1.642,27 € que es va poder eixugar gràcies al romanent de tresoreria acumulat d'altres anys. Per aquest motiu, si volem mantenir el nivell de despesa de l'associació, ens cal continuar cercant altres canals de subvenció.

INGRESSOS :

Quotes socis	9.300€
Ingressos diversos (loteria i altres)	1.200€
Venda de roses de Sant Jordi	400 €
Subvenció COSPE.....	2.865 €
Subvenció IRPF	2.480€
Ingressos Parelles artístiques Osonament	150€
Subvenció Ajuntament de Granollers	900€

TOTAL INGRESSOS 17.295 €

DESPESES:

Despeses bancàries	965€
Manteniment del Banc Sabadell	265€
Gestió dels rebuts	700€
Psicòlegs dels GF.....	11.300€
Professionals externs	1.200€

Salaris personal	2.435€
Seguretat social	780€
Cicle de cinema i Salut Mental	900€
Transport.....	500€
Assegurances.....	375€
Telèfon	200€
Despeses oficina	380€
Correus	275€
Despeses Federació	205€
Despeses viatges	250€
Despeses varies	1.400€
Despeses sortides especials	250€
Neteja del local	220€
TOTAL DESPESES	21.635 €
DEFICIT PREVIST	4.340€

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) i de la Fundació la Caixa.

El president de Daruma

Francesc Ventura i Riera