

Memòria 2021



**Associació per a la Superació
de l'Ansietat i la Depressió,
Grups d'Ajuda Mútua**

Casa de Cultura
Jardins del Monestir
Carrer Castellví, 8
08172 Sant Cugat del Vallès
Tel. 646 715 394

www.ansietat.org
assadegam@ansietat.org

Presentació

L'associació Assadega'm, entitat privada sense ànim de lucre, neix a Sant Cugat l'any 1995 per iniciativa d'un grup de persones amb trastorns d'ansietat i depressió. La seva finalitat és ajudar-se mútuament i millorar la qualitat de vida dels participants. Mitjançant els tallers d'ajuda mútua, dirigits per psicòlegs professionals, s'ensenyen estratègies per superar les malalties i alhora es comparteixen experiències amb els companys.

L'ansietat i la depressió són dues patologies amb un alt índex de prevalença al nostre país, ja que afecten el 40 % de la població. Les persones que pateixen aquests tipus de malalties poden perdre la feina a causa del nombre i la freqüència de les seves baixes laborals, comparativament grans, i corren un risc evident d'exclusió social.

Els fins de l'associació

L'associació treballa a favor de la millora de la salut de les persones afectades pels trastorns d'ansietat, depressió, trastorn obsessiu compulsiu, fòbia social, agorafòbia i altres malalties similars, i per la seva reintegració plena en la vida laboral i social, molt sovint perjudicada per aquestes malalties.

Objectius

Oferir informació.

Promoure l'ajuda mútua dels socis i les sòcies en els moments de crisi.

Oferir suport emocional.

Impulsar canvis d'actitud positius.

Intercanviar informació, experiències, sentiments, etc.

Ajudar els familiars.

Promoure la creació de grups d'ajuda mútua arreu de Catalunya i la resta d'Espanya.

Dur a terme campanyes de sensibilització i desestigmatització en relació als diferents trastorns que tractem.

La participació és la clau

La part final del nom de l'associació, les lletres GAM, acrònim de “grups d'ajuda mútua”, apunta a allò que és l'eix central de la filosofia d'Assadega'm: la intervenció dels usuaris i les usuàries afectades en l'orientació i el desenvolupament de les teràpies. Un grup d'ajuda mútua és un espai en què diverses persones que comparteixen problemes o dificultats similars es reuneixen per intentar superar o millorar la seva situació. Els grups els creen i coordinen els mateixos afectats, i operen sota la conducció de terapeutes professionals. Es configuren com espais on les personnes associades i qualsevol altra persona que pateixi ansietat, depressió, fòbia social, TOC o altres problemes relacionats poden trobar acompanyament i consell dels altres membres, i on els psicòlegs i els altres terapeutes, a part de coordinar el treball grupal, els ofereixen, de manera complementaria, atenció individualitzada quan sigui necessària. El GAM també proporciona ajuda emocional i promou valors gràcies als quals els membres poden reforçar la seva identitat i recuperar els sentiments de pertinença i de solidaritat socials, sovint minvats per aquestes malalties.

Al mateix temps, les personnes associades tenen l'oportunitat de participar en tots els aspectes de la marxa de l'associació com a voluntaris i voluntàries, sigui col·laborant en l'organització de les activitats, com a membres de la Junta Directiva o sotmetent a debat els seus punts de vista en les reunions setmanals de l'organisme de govern.

Serveis i activitats

Per poder aconseguir els objectius esmentats, l'associació ofereix un conjunt de serveis i activitats que es poden agrupar en dues àrees:

1. Orientació i suport

Ajuda psicològica.

Suport per a les persones afectades, familiars i cuidadors.

Documentació sobre la malaltia.

Assessorament sobre ajudes i serveis que ofereix l'Administració.

2. Àrea rehabilitadora

Grups d'ajuda mútua (GAM).

Tallers de ioga.

Tallers de llenguatge expressiu.

Musicoteràpia.

Teràpia psicològica cognitivo-conductual.

Teràpia Gestalt

Teràpia d'acceptació i compromís.

Tallers d'autorrealització.

Horticultura a l'Hort del parc del Turó de Can Mates.

Tallers de relaxació i meditació.

Tallers del Mètode Silva, txikung i taitxí.

Afectació del coronavirus

La pandèmia ha tingut efectes importants sobre el desenvolupament de les teràpies rehabilitadores previstes. S'han mantingut per via telemàtica les sessions d'aquelles que es poden desenvolupar sense la presència física dels participants i els respectius terapeutes, per la qual cosa Assadega'm ha obert un compte de pagament en el sistema de videoconferències Zoom, que permet als terapeutes convocar els i les membres dels grups terapèutics els dies i les hores previstos, enviant-los l'enllaç de connexió per correu electrònic o el servei de missatgeria acordat.

Pel que fa a les activitats que només poden ser presencials, s'han suspès fins que la situació de la pandèmia i les regulacions de l'Administració permetin normalitzar-les. L'horitzó teòric d'activitats, no obstant això, es manté per al curs 2020-2021, de manera que la presencialitat es pugui anar reprendent tan aviat com la situació sanitària i les regulacions corresponents ho permetin.

Memòria

Iniciem l'any amb la participació al Pla de dinamització educativa de l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallès. Va consistir a completar la formació sobre l'ansietat i la depressió que es va impartir als instituts Angeleta Ferrer, a l'Escola Thau Sant Cugat i a l'Institut de FP Sant Cugat y el IES Arnaud Cadell.

El 14 de enero mantenemos la primera reunión trimestral, vía Zoom, entre todos nuestros terapeutas y la junta directiva. En ella se conocen entre sí todos ellos. Además se tratan los siguientes puntos del orden del día:..... (ver acta de Mayca)

El día 10/febrero la presidència de Assadega'm a petición de Enriqueta Vidal, presidenta de SMC (Salut Mental Catalunya) mantiene una reunión vía Zoom, en la que también participan por parte de nuestra asociación el vicepresidente, Antonio Fermoso, y la secretaria, Mayca Padilla. En ella, explicamos en primera persona quiénes somos, qué hacemos y cómo lo hacemos, y planteamos nuestras inquietudes y dudas como entidad asociada a la federación SMC. También pedimos que nos ayuden a conseguir una espacio en Barcelona capital en el cual podamos desarrollar nuestras actividades.

En febrero, la presidència de Assadega'm y Pread, se reúne con nuestra técnica de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Sant Cugat. Tratamos los temas del PDE (Plan Dinamización Escolar) al cual está adscrito la asociación y al que estamos obligados por el convenio firmado entre ambas partes. Nos comprometemos a crear y desarrollar un proyecto con una bolsa de 30h por el que, una vez aprobado, se nos concederá una subvención de 5.000€ y así poder remunerar a los psicólogos/as que participen.

También nos comprometemos a presentar un proyecto de cómo está afectando el COVID19 a nuestra asociación, es decir, explicar cómo ha aumentado la demanda por parte de nuestros usuarios y del resto de la población del estado; también explicamos que todo esto ha hecho aumentar también la contratación de más psicólogos/as para atender, sobre todo, vía Zoom, dicha demanda. Con este proyecto, Assadega'm, pretende optar al remanente que el Ajuntament de Sant Cugat tiene previsto destinar a las entidades afectadas en mayor o menor medida por la pandemia. La cantidad solicitada es de 5.000€.

En marzo, citamos a Mar López Blanco, psicóloga clínica, y la incorporamos al equipo de colaboradores de Assadega'm. En un principio se encargará de analizar y optimizar nuestra página web.

Incorporamos, también, a Álvaro Rodríguez García, que es psicólogo además de coaching, especialista en temas laborales para tratar de asesorar a todos aquellos usuarios que lo necesiten.

El jueves, 18 de marzo, llevamos a cabo la 2^a reunión trimestral, vía Zoom, entre terapeutas y Junta Directiva, con el siguiente orden del día:

- Presentaciones (Esther, Silvia, Álvaro y Mar)
- Funcionamiento y seguimiento los diferentes grupos.
- Coordinación y coordinadores de esos grupos.
- Psicólogos referentes acogidas (Pere Ferrer/Mayca)
- Consentimiento informado (¿implementación?)
- Presentación de Alicia Bernis (tema “freelance”)
- Creación de un grupo de adolescentes.
- Creación del grupo del Vallès Oriental. (Esther Laso)
- Protocolo de actuación (Esther Laso)
- Charlas de colegios
- Ruegos y preguntas

En marzo, Radio Gaga, vuelve a contactar con nosotros para retomar el tema de la grabación del reportaje sobre la salud mental que tuvo que ser suspendido el año pasado 2020 por culpa del COVID19.

Se empieza a concretar la participación en dicho programa de varios de nuestros asociados/as, además de conseguir la colaboración de nuestros terapeutas Toni Gata, Joan Miralles y Lidia Encinas. También se grabará una comida en nuestro huerto de “Can Matés”.

- El 31/marzo/2021, recibimos la resolución por la que se admite el pago de la subvención solicitada en el año 2020 por parte de la Diputació de Barcelona, para llevar a cabo el proyecto de benestar social “Tallers Psicoducatius per persones que pateixen trastorns Mentals lleus (Trastorns d'ansietat i depressió)”. El importe de la misma es de 1046,44€.

2020/0004969	G58545617	ASSOCIACIÓ CATALANA DE L'HEMOFILIA	Colònies inclusives per a infants i joves amb hemofília	67	1.046,44 €	2003002561/298
2020/0006147	G58670753	ASSOCIACIÓ DIOMIRA	"Fem un Cicle pel Barri", foment de la participació a infants, adolescents i llurs famílies, per la seva capacitat, prevenir i disminuir les situacions de risc social.	67	1.046,44 €	2003002561/299
2020/0006581	G59345538	CSP - COMUNITAT DE SANT'EGIDIO	MENJADOR "CASA DE LA SOLIDARITAT" I SERVEI D'ACOLLIDA PER A PERSONES SENSE SOSTRE I SENSE LLAR	67	1.046,44 €	2003002561/300
2020/0004634	G59478800	COORDINADORA DE JUBILATS I PENSIONISTES AAVV DE BARCELONA	ACTIVANT LA MEMÒRIA DE LA GENT GRAN	67	1.046,44 €	2003002561/301
2020/0005577	G59516062	AMPA ESCOLA REL SCCL	BÀSQUET: ESPORT I IL·LUSIÓ (ESCOLA DE BASQUET PER A PERSONES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL I DEL DESENVOLUPAMENT- DID)	67	1.046,44 €	2003002561/302
2020/0005587	G60142551	ASSOCIACIÓ PROJECTA DEL VALLÈS	Escacs Terapèutic	67	1.046,44 €	2003002561/303
2020/0004022	G60280328	FUNDACIÓ DEL BÀSQUET CATALÀ	BÀSQUET PER TOTHOM	67	1.046,44 €	2003002561/304
2020/0005722	G60859477	ASSOCIACIÓ ASSADEGA.M	Tallers Psicoducatius per persones que pateixen trastorns Mentals lleus (Trastorns d'ansietat i depressió)·····	67	1.046,44 €	2003002561/305
2020/0006281	G61037164	GRUP DE JOVES DE CAN TUSELL	Casal diari joves 2020	67	1.046,44 €	2003002561/306
2020/0005426	G61482253	ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS DE MALALTS D'ALZHEIMER I ALTRES DEMÈNCIES DE GAVÀ	Suport psicosocial les famílies que pateixen l'Alzheimer	67	1.046,44 €	2003002561/307
2020/0006496	G61494605	FEDERACIÓ AUTISME CATALUNYA	Programa d'Atenció integral a famílies de persones amb TEA	67	1.046,44 €	2003002561/308

- El 31/marzo “Radio Gaga” de Movistar+, nos pasa el plan de grabaciones de los tres días, 6, 7 y 8 de abril de 2021:

MARTES 6 DE ABRIL:

- **10.30-11.30 Sala Auditorio 1 er piso:** Taller de expresión corporal y de arte terapia con Lidia Encinas (yo la aviso). Sería ideal que hubiera entre **6 y 10 personas.**
- **11.30-12.30 Exterior delante de la Sala de Cultura** (sacaremos sillas): Terapia de grupo con Toni Gata (yo le aviso). Se unirán los presentadores. Será el inicio del programa. Se pueden quedar las personas que han hecho la clase con Lidia. **Entre 6 y 10 personas.**

MIÉRCOLES 7 DE ABRIL:

- **9.30-11.45 Excusión al Pi d'En Xandri con Toni Gata y María del Mar** (usuaria de Assadega'm que ha convocado a gente de su grupo de terapia con Toni). Punto de encuentro: **delante de la Casa de Cultura.** En el bosque, Toni hará una sesión de Mindfulness. Traer bocadillo, bebida... Sería ideal que hubiera unas **10 personas.**
- **19.00-20.30 Merienda-cena en el huerto municipal.** Tener algo de comida a punto, tipo informal y divertido. Se añadirán los presentadores. Ideal entre **6-8 personas.** Si se apuntan más, perfecto.

JUEVES 8 DE ABRIL:

- 14.00-15.00 Comida de la Junta de Assadega'm en el restaurante La Perla.
- 19.00-20.30 Final de programa. Una entrevistada traerá un karaoke y montaremos una fiesta improvisada de final de programa. Los presentadores se despedirán. Lo haremos en la sala de actos. Se puede apuntar quien quiera, cuantos más, mejor. ¡Que se vea gente y alegría!.
- Durante el mes de abril y mayo, llevamos a cabo las intervenciones/charlas en los institutos FP Sant Cugat Pins y Arnaud Cadell, dirigidos por nuestro psicólogo Toni Gata y con los testimonios personales en primera persona de nuestros compañeros Antonio Fermoso, Mayca Padilla, Ricardo de No y yo mismo. Estas charlas son muy bien acogidas tanto por los alumnos/as como por los tutores y forman parte de nuestra participación en el PDE (Plan de Dinamización Escolar) que está programado por el Ajuntament de Sant Cugat del Vallès. Tienen un alcance de 300 participantes y la dirección de los centros nos felicitaban por la labor que llevamos a cabo.
- El 11 de mayo mantenemos una segunda reunión parte de la Junta Directiva con SMC (Salut Mental Catalunya), en concreto con su presidenta Enriqueta Vidal y con Laura Pellisé, responsable del Área de Participación. Nos comunican que creen

que nos conseguirán un nuevo local en Barcelona capital para sustituir el espacio “Impuls Barcelona”. También nos asesorarán en el tema de la creación de un grupo dirigido a adolescentes y en el tema de la inserción laboral.

- Mensaje recibido de parte de una profesora del Instituto Arnau Cadell, en referencia a las charlas ofrecidas:
 - *Soy Paula Martínez, profesora del Instituto Arnau Cadell de Sant Cugat, donde Assadega'm ha estado llevando a cabo diversos talleres sobre la ansiedad y la depresión esta última semana.*

Me pongo en contacto con vosotros puesto que, debido al éxito que tuvo en taller entre mis alumnos, me gustaría saber si los alumnos podrían participar de alguna manera con la asociación. Ellos tienen pendientes horas de servicio comunitario y me preguntaba si sería posible colaborar con Assadega'm de alguna manera para llevar a cabo ese servicio comunitario.

Yo soy profesora de castellano y catalán y quizás se me ocurre que para trabajar la expresión oral y/o escrita, los alumnos podrían preparar algunos materiales para dar visibilidad a vuestra asociación en las redes sociales. En cualquier caso, no he pensado en nada específico y seguro que vosotros conocéis mejor las necesidades de vuestra asociación y de qué manera podrían colaborar los alumnos, si es que existe esta opción de colaboración.

Muchas gracias por vuestro tiempo.

Propostes de col·laboració amb l’Institut Arnau Cadell

1. Participació dels/de les alumnes en una taula informativa situada a la plaça d’Octavià o en un lloc similar, on s’informi de paraula al públic dels serveis i les activitats que ofereix l’associació a favor dels afectats per trastorns d’ansietat, depressió i similars.

2. Convocatòria d’un certamen de redacció (no competitiu) sobre temàtiques relacionades amb l’ansietat, la depressió i altres trastorns relacionats, com la fòbia social, el TOC i el trastorn d’ansietat generalitzada. Els textos es reproduirien en una secció nova de la web d’Assadega’m

(<https://www.ansietat.org>), que s'obriria amb aquest propòsit. Els temes de la redacció podrien ser:

- a) Amb caràcter preferent: narració d'algun cas de trastorn conegut de prop per l'alumne/a, entre els seus coneguts/des o familiars (òbviament garantint l'anonimat dels/de les protagonistes), i incident de manera especial en l'aspecte social de les problemàtiques mentals. Si és pertinent, redacció en primera persona en el cas que l'alumne/a vulgui explicar el seu cas personal.
- b) Reflexió de caràcter més teòric de l'alumne/a sobre els mateixos problemes, a partir del que hagi après/recollit a les xerrades amb les persones d'Assadega'm i del que pugui llegir a la nostra web o en llibres relacionats amb aquests temes, de psicologia o de narrativa

3. Organització de sessions col·lectives de *mindfulness* per als/a les alumnes, amb caràcter rotatori (per garantir dues sessions al mes per persona, com a mínim). El *mindfulness* és una teràpia basada en la meditació i l'atenció plena, tècniques de origen budista que s'usen de manera preferent, però no exclusiva, en els tractaments de l'ansietat i la depressió. Les sessions les realitzaria un psicòleg col·laborador d'Assadega'm (Joan Miralles), i l'associació buscaria la col·laboració econòmica de l'Ajuntament de Sant Cugat o del Departament d'Ensenyament de la Generalitat per no haver de cobrar res als participants o a l'institut. Es tractaria d'insistir a les administracions en el caràcter pioner (segurament a tot Espanya) de la iniciativa, dels efectes de la qual entre el alumnat es faria l'oportú seguiment.

Extracte del pròleg de Jon Kabat-Zinn (un dels principals introductors en el món occidental de la teràpia basada en el *mindfulness*) al llibre *Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*, de Mark Williams i Danny Penman (Paidós Editorial, 2013):

“Se ha demostrado que el *mindfulness* ejerce una poderosa influencia en la salud, el bienestar y la felicidad de quienes lo practican. Así lo atestiguan las pruebas científicas y médicas presentadas en este libro de manera muy accesible. No obstante, y dado que no se trata simplemente de una buena idea, sino de una práctica, su cultivo es un proceso que se desarrolla y profundiza con el tiempo. Resulta más beneficioso si se adopta con un sólido compromiso, con constancia y disciplina, pero sin dejar la parte lúdica y aportando en todo momento, en la medida de nuestras posibilidades, un toque de desenfado y ligereza, un gesto de amabilidad y compasión hacia uno mismo. Esa ligereza, acompañada de un compromiso continuado y sincero, es una de las características de la teoría y la práctica del *mindfulness* en sus diversas formas”.

Com explica Jon Kabat-Zinn, la práctica “tiene miles de años de antigüedad y se conoce como ‘el corazón de la meditación budista’, aunque su esencia (la atención y la conciencia plena) es universal”.

- El 18 de mayo nos es ratificada la resolución definitiva de subvención del IRPF correspondiente al ejercicio 2020/2021 siéndonos otorgada la cantidad de 1523,66€ para llevar a cabo nuestro programa “Grups d'Ajuda Mútua, per afectats d'ansietat i/o depressió”.

RESOLUCIÓ DEFINITIVA IRPF - Convocatòria 2020/2021 - Expedient TSF070/20/000239



PROJECTE I ENTITAT	IMPORT ATORGAT	IMPORT A JUSTIFICAR
Acompanyament Integral	132.629,36 €	185.141,84 €
F62920715	5.957,30 €	5.957,30 €
G08631574	6.364,11 €	20.364,11 €
G25015751	5.957,30 €	6.767,30 €
G25318387	6.364,11 €	12.364,11 €
G25511205	6.364,11 €	6.514,11 €
G25678277	6.364,11 €	10.864,11 €
G43497783	6.364,11 €	6.364,11 €
G43839406	5.957,30 €	6.768,92 €
G58419938	6.364,11 €	8.364,11 €
G60184348	6.364,11 €	7.274,25 €
G60789666	6.002,34 €	8.287,34 €
G60965233	6.364,11 €	8.421,94 €
G61049656	6.364,11 €	6.364,11 €
G61314290	5.957,30 €	11.258,30 €
G61392536	6.364,11 €	6.364,11 €
G61749917	6.364,11 €	6.464,11 €
G61959417	6.364,11 €	6.364,11 €
G62059043	6.364,11 €	8.751,00 €
G62293444	6.364,11 €	6.464,11 €
G64746613	7.742,98 €	7.742,98 €
G64778962	5.957,30 €	17.057,30 €
Escola de Famílies	35.336,39 €	75.835,62 €
G08631574	1.753,35 €	10.753,35 €
G25318387	1.753,35 €	1.753,35 €
G25511205	1.753,35 €	1.853,35 €
G25654484	1.523,66 €	7.423,66 €
G43497783	1.753,35 €	2.519,26 €
G58419938	1.753,35 €	3.753,35 €
G60789666	1.734,79 €	2.748,79 €
G60859477	1.523,66 €	3.323,66 €
G60965233	1.753,35 €	2.496,11 €
G61064242	1.734,64 €	18.011,20 €
G61250486	1.753,35 €	1.753,35 €
G61285532	1.753,35 €	1.753,35 €
G61392536	1.753,35 €	1.753,35 €
G61749917	1.753,35 €	1.753,35 €
G61959417	1.753,35 €	1.753,35 €
G62059043	1.753,35 €	2.253,35 €
G62293444	1.753,35 €	1.753,35 €
G62635321	1.753,35 €	1.753,35 €
G62932405	1.753,35 €	1.753,35 €
G65115107	784,60 €	3.184,60 €
G65192650	1.734,79 €	1.734,79 €
Formació del Voluntariat	11.660,57 €	28.875,21 €
G08631574	3.834,22 €	6.524,81 €
G43497783	2.266,53 €	2.690,58 €
G61392536	1.853,27 €	1.853,27 €
G64177421	1.853,28 €	9.553,28 €
G65469645	1.853,27 €	8.253,27 €
Respir Familiar	21.185,50 €	78.752,80 €
G08631574	3.875,00 €	11.567,30 €
G25511205	2.826,91 €	2.901,91 €
G43497783	3.753,71 €	5.153,71 €
G64177421	1.895,83 €	29.795,83 €
G64746613	8.834,05 €	29.334,05 €
Dona i salut mental	16.157,43 €	16.157,43 €
G61064242	8.078,71 €	8.078,71 €
G64746613	8.078,72 €	8.078,72 €
Activa't per la salut mental	103.180,70 €	103.180,70 €
G61064242	103.180,70 €	103.180,70 €
BENGALA: suport psicològic per joves amb problemes de salut mental i les seves famílies	10.505,57 €	12.005,57 €
G08631574	10.505,57 €	12.005,57 €
Cafè del TeAM	1.070,75 €	3.470,75 €
G65115107	1.070,75 €	3.470,75 €
Comunitat terapèutica "un raig de sol"	21.481,40 €	33.365,90 €
G25511205	21.481,40 €	33.365,90 €

- El 20 de mayo, a través del BOPB, se nos notifica la resolución provisional de las subvenciones para la realización de proyectos, de actividades y servicios de ámbito de distrito y de ciudad Barcelona para el año 2021. No otorgan una subvención de 1000€ para llevar a cabo nuestro proyecto “Grups d'Ajuda Mútua per pal.liar els efectes COVID-19”.

NIF	Persona Jurídica o Persona física	Nom del projecte	Progr.	Codi subvenció	Punts Obtinguts	Proposta Import a Atorgar	Documentació a portar	Subvenció pendent de justificar
G58219874	ATRA	ACTUA	Dd 11	21S02568-001	7.90	11.500,00	J	
G58312489	ASOC.PERSONAS PARTICIPANT AGOR	Tertúlies, aprenentatge i participació per la	Dd 11	21S04111-001	5.23	2.000,00		
G58312489	ASOC.PERSONAS PARTICIPANT AGOR	Actiu Social i millora del Benestar emocional	Dd 11	21S04110-001	7.20	1.500,00		
G58419938	ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS DE MALALTS	Apoderament a la meva Salut Mental	Dd 11	21S00495-001	6.41	2.000,00		
G58830852	CENTRE D'ESTUDIS AFRICANS C.A.E.	Comunitats dorigen migrant, salut mental i em	Dd 11	21S03770-001	7.98	2.000,00		
G59106823	FED.CATALANA DE VOLUNTARIAT SOCIAL	Salut Mental i Voluntariat en línia	Dd 11	21S01473-001	5.18	1.500,00		
G60022787	FUNDACIO PRIVADA ESCO	Punt de trobada	Dd 11	21S01573-001	6.14	2.000,00	C,H	19S00100-015
G60168853	FUNDACIO MALALTS MENTALS DE CATALUN	CULTURA ES SALUT	Dd 11	21S02888-001	7.37	5.200,00		
G60259983	ASOC CONTRA LA ANOREXIA I LA BULIMI	REPRENDRE EL MEU CAMÍ	Dd 11	21S03244-001	5.32	2.000,00	G,E,F	
G60427390	ASSOC. DE BIPOLARS DE CATALUNYA	GAM I FORMACIÓ PERSONAL TÉCNIC (T. BIPOLEAR)	Dd 11	21S00249-001	5.62	2.500,00	E	
G60566668	FUNDACIÓ PRIVADA VIA ACTIVA	Programa Ments Despertes	Dd 11	21S02587-001	7.31	2.000,00		
G60609526	FORUM INICIAT I GESTIÓ SALUT MENTAL	Salut Ment-Art	Dd 11	21S01491-001	6.49	1.500,00		
G60652658	ASSOC. CASALS I GRUPS JOVES DE CATA	Salut i Joves: La salut sassocial	Dd 11	21S02590-001	7.19	3.000,00		
G60697885	ASSOC.ESPLAI L'ESQUITX	Families a l'Esquitx	Dd 11	21S02595-001	7.83	2.000,00		
G60859477	ASSADEGAM	Grups d'Ajuda Mutua, per pal.liar efectes C.	Dd 11	21S00767-001	5.64	1.000,00		
G61064242	FEDERACIÓ SALUT MENTAL DE CATALUNYA	Formació per a dinamitzar Grups d'Ajuda Mutua	Dd 11	21S00769-001	6.36	2.500,00		
G61064242	FEDERACIÓ SALUT MENTAL DE CATALUNYA	Campanya de sensibilització en drets i salut	Dd 11	21S00770-001	6.44	2.500,00		
G61328373	ASOCIACION VOLUNTARIOS ENFERMOS SAN	La salut emocional: un coneixement vital	Dd 11	21S00226-001	7.20	1.500,00		

A finales de mayo Assadega'm se presenta con una propuesta artística a la convocatoria de Projectes en Obert 2022 de la Xarxa de Centres Culturals Poliva



Casa de Cultura de Sant Cugat
Jardins del Monestir. Carrer de Castellví, 8
08172, Sant Cugat del Vallès. Tel. 646 715 394
www.ansietat.org assadegam@ansietat.org
CIF G60859477. Entitat inscrita amb el número 16.969
al Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya

Assadega'm (Associació per a la Superació de l'Ansietat i la Depressió. Grups d'Ajuda Mútua), entitat sense ànim de lucre amb seu central a Sant Cugat del Vallès - que ofereix els seus serveis gràcies al suport de diverses institucions, entre elles, de manera destacada, de l'Ajuntament d'aquesta ciutat-, presenta aquesta proposta artística a la convocatoria de Projectes en Obert 2022 de la Xarxa de Centres Culturals Polivalents, amb un doble propòsit:

-Cultural, d'acord amb els objectius propis de la convocatoria, per potenciar i difondre l'art que es fa a Sant Cugat a través de l'obra realitzada per Jordi Casanovas Salas, membre de l'associació i vocal de la seva Junta Directiva.

-Social, de difusió del nom de l'entitat i d'impuls de la seva presència entre la ciutadania mitjançant l'activisme ja no solament en l'àrea que li és més pròpia com la promoció i la preservació de la salut mental, sinó també en el món cultural, assumint la realització de l'exposició que es comenta en aquest projecte.

Sobre l'autor i la seva obra

Jordi Casanovas Salas, nascut a Barcelona l'any 1954, resideix a Sant Cugat des de l'any 2000. Periodista especialitzat en cultura, va treballar en diversos mitjans de Barcelona-ciutat des de 1977 fins a la seva jubilació el 2019 (*El Correo Catalán, Diari de Barcelona* i la revista *Barcelona Metrópolis*, editada per l'Ajuntament de Barcelona). Comença a dibuixar i pintar els anys setanta del segle passat sobre cartó i paper i també en portes i parets de cases amigues: línies que fan formes que s'omplen de colors. Fa aiguades i després passa a l'oli, sense sortir mai de l'esfera privada o semiprivada. El mític any de 1984 abandona la pintura a causa de les seves altres obligacions, fins que hi torna el 2017, havent descobert el format digital, amb el qual desenvolupa obres noves i versions digitals de les que havia fet anys enrere. No té una concepció clara de la seva pintura, sinó que fa allò que "el cos li demana", segons paraules pròpies. Com a principals motius d'inspiració té els conflictes psicològics, les divagacions filosòfiques, la música barroca i els textos literaris de Poe i J.V. Foix.



Paisatge de ríera en un somni infantil, Estació de les Planes dels FGC i Ciutat nova.

- En el mes de mayo presentamos un proyecto titulado “**Grups d'Ajuda Mútua per pal·liar els efectes de la COVID-19**” en la Fundación “laCaixa” que es aceptado y por el que para poder desarrollarlo, se nos concede un donativo de 5.500€.
- En julio recibimos una subvención del Ajuntament de Sant Cugat del Vallès de 1000€ de una partida extraordinaria para desarrollar el PDE (Plan de Dinamización Escolar). Con ella, es posible remunerar las charlas impartidas por nuestro psicólogo Toni Gata junto con el soporte voluntario de varios usuarios de la Asociación, en el IES Arnaud Cadell y el IFP Sant Cugat Els Pins.
- El 29/julio/2021 firmamos definitivamente el convenio de colaboración entre el Ajuntament de Sant Cugat del Vallès y Assadega'm. Dicho convenio está dotado de una subvención de 5.000€ que nos será pagada antes del 31/12/2021.

Codi de verificació:	 4G491V3V5X3C096V01VD
Procediment: N311 Convenis per a col·lectius	
Expedient: 23871/2021	Document: 193764/2021

Document signat electrònicament. La seva autenticitat es pot verificar a <https://seu.santcugat.cat/seu/validacio>

**CONVENI DE COL·LABORACIÓ PER A LA CONCESSIÓ DE SUBVENCIÓ DIRECTA A
FAVOR DE L'ASSOCIACIÓ PER A LA SUPERACIÓ DE L'ANSIETAT I LA DEPRESSIÓ
GRUPS D'AJUDA MUTUA ASSADEGA'M PER A L'ANY 2021**

ENTRE PARTS

D'una part, l'I·l·lma. Sra. Mireia Inglà i Mas, alcaldessa-presidenta de l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallès, actuant en la seva representació en virtut de les facultats conferides per l'art 21.1.f) de la Llei 7/1985, de 2 d'abril, reguladora de les bases de règim local (LRBRL) i l'art 53.1.a) del Decret legislatiu 2/2003, de 28 d'abril, pel qual s'aprova el text refós de la Llei municipal i de règim local de Catalunya (TRLMRC), assistida en aquest acte per la Sra. Rosa Castellà Mata, secretària general de l'Ajuntament de Sant Cugat, de conformitat amb el que estableix l'art. 92 de la LRBRL.

De l'altra, el Sr. Francisco Lopera Secilla, amb DNI 33888342G, en representació de l'Associació per a la superació de l'ansietat i la depressió grups d'ajuda mútua – ASSADEGA'M, com a president, segons el certificat emès per la secretaria de l'entitat, Maria Carmen Padilla Pintor, amb DNI 27227336M, en data 31 de maig de 2021, que consta a l'expedient.

Ambdues parts reconeixen mútuament la seva capacitat per al present atorgament i

MANIFESTEN

I. Que l'Associació ASSADEGA'M és una entitat sense ànim de lucre del municipi que té entre els seus objectius la promoció d'iniciatives i actuacions adreçades a la realització d'activitats de promoció de la salut mental adreçades a persones afectades per ansietat i depressió, tot mantenint les persones pertanyents a aquest col·lectiu actives, cohesionades, plenament incorporades a la comunitat i amb un alt grau de participació social.

II. Que és voluntat municipal donar suport a les entitats que desenvolupen activitats de naturalesa social i de caràcter cívic que, conjuntament amb els serveis i activitats oferts per l'Ajuntament, conformen una oferta variada i de qualitat que suscita un alt grau de participació i demanda ciutadana.

III. Que el Pla Integral d'atenció a les persones amb trastorn mental aprovat per la Generalitat, marca uns eixos d'intervenció a partir de diagnosis de necessitats realitzades a nivell territorial. Alguns d'aquests eixos són exclusius pel departament de Salut, però altres són marcs d'intervenció per les administracions locals.

IV. Que Sant Cugat ha elaborat una diagnosi qualitativa sobre l'estat de la salut mental del territori, amb el suport de la Diputació de Barcelona, i posteriorment s'ha realitzat un pla d'acció

per definir quines actuacions haurien de ser prioritàries per part de la xarxa de salut mental de la ciutat (recursos sanitaris, entitats socials i ajuntament), i que la integració social de les persones que pateixen un trastorn mental, així com acabar amb l'estigma que comporta estar afectat/da per una malaltia mental, és un eix prioritari per garantir els drets de les persones amb trastorn mental.

V. Que ASSADEGA'M és una entitat que treballa amb persones afectades per ansietat i depressió, que els hi ofereix activitats terapèutiques que ajudin a millorar el seu benestar emocional. Realitzen accions encaminades a millorar la integració social i comunitària ja que moltes persones usuàries de l'associació, degut a la seva malaltia, no volen sortir de casa, fet que augmenta la incapacitat per a establir contactes amb altres persones, realitzar gestions personals, etc. i aquest aïllament encara agreuja més la situació.

El programa d'activitats que fan es centra especialment en la realització dels GAM (grups d'ajuda mútua), l'orientació psicològica i les activitats de lleure terapèutiques: ioga, meditació, etc.

VI. Que, l'entitat reuneix els requisits exigits a l'article 13 de la Llei 38/2003, de 17 de novembre, general de subvencions (en endavant, LGS) per a ser beneficiària de la subvenció sol·licitada, per a la qual cosa presenta una declaració responsable que consta com annex i, així mateix, que es troba al corrent de les seves obligacions amb l'Agència Tributària i amb la Seguretat Social, de conformitat amb els dos certificats positius que consten a l'expedient.

En virtut de les manifestacions precedents, l'Ajuntament de Sant Cugat atorga una subvenció econòmica a favor de l'entitat i, aquesta, l'accepta, formalitzant el present conveni com a instrument jurídic mitjançant el qual s'estableixen l'objecte, requisits, drets i obligacions de les parts, amb subjecció a les següents:

CLÀUSULES

Primera. OBJECTE I CONSIGNACIÓ PRESSUPOSTÀRIA

És objecte del present conveni l'atorgament de la subvenció nominativa, a càrrec de l'aplicació pressupostària 61900.23100.4800025, per import de 5.000,00 €, que representa el 28% del seu pressupost anual, a favor de l'entitat ASSADEGA'M, que l'accepta destinada a finançar les activitats a desenvolupar per l'entitat descrites a la clàusula quarta.

La present subvenció és compatible amb altres subvencions o aportacions públiques i/o privades sempre que, de forma conjunta, no superin el 100% del finançament de l'activitat, de conformitat amb l'article 65.3.c) del Reglament que desenvolupa la LGS.

Segona. EFECTIVITAT DE LA SUBVENCIÓ

L'Ajuntament es compromet a fer efectiu l'import indicat en el punt anterior, en concepte de pagament avançat, abans del 31 de desembre de 2021, d'acord amb el que estableix l'article 25 de l'Ordenança General de Subvencions de l'Ajuntament de Sant Cugat (en endavant, OGS) atès que el desenvolupament de les activitats a dur a terme per l'entitat subvencionada requereixen del finançament previ.

Tercera. COMPROMISOS DE L'AJUNTAMENT (*llicències, permisos, cobertura comunicativa*)

1. L'Ajuntament farà efectiva la subvenció indicada a la clàusula primera de conformitat amb les previsions de la clàusula segona.

2. L'Ajuntament comprovarà, en els termes que estableixen els articles 44 i s. de la LGS, la realització de les activitats programades i el compliment de les finalitats que determinen la concessió de la subvenció, així com la seva adequada justificació.
3. L'Ajuntament oferirà assessorament tècnic en la definició de tasques, la coordinació i el desenvolupament dels programes objecte del conveni.
4. L'Ajuntament farà el seguiment dels aspectes derivats de l'aplicació de la subvenció nominativa per fer-ne l'avaluació corresponent i estudiar els termes de col·laboració per a l'any següent.

Quarta. OBLIGACIONS DE L'ENTITAT

Són obligacions de l'entitat subvencionada:

1. Executar el programa d'activitats per la superació de l'ansietat i la depressió per l'entitat ASSADEGA'M entre els mesos de gener i desembre de 2021 ambdós inclosos, en els termes i l'àmbit que tot seguit s'indiquen:
 - Realització de Grups d'ajuda mútua, orientació psicològica i activitats de lleure terapèutiques: loga, meditació, etc.
 - Col·laborar als espais de participació de la ciutat.
 - Actuar com espai de detecció i assessorament de possibles situacions de persones amb un problema de salut mental greu que no tinguin coneixement dels serveis de la xarxa sanitària de salut mental.
 - Actuar com espai d'informació per les persones amb trastorn mental així com per recollir les seves necessitats i els seus interessos per tal de traspassar-los a l'administració a través del treball conjunt amb la tècnica de salut mental (Ciutadania).
2. Fer constar la col·laboració de l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallès en la publicitat i difusió de totes les activitats que es realitzin.
3. Aplicar la subvenció atorgada a la finalitat prevista i justificar-la, per a la qual cosa presentarà, en el Registre General de l'Ajuntament, en el termini màxim dels tres mesos posteriors a la realització de l'activitat subvencionada i, en qualsevol cas, abans del 31 de març de 2022, la documentació següent:
 - a) Memòria explicativa de les activitats realitzades, amb inclusió de la totalitat del material generat (escrit, gràfic, audiovisual o de qualsevol altra mena), i detall del seu cost, amb detall de cadascuna de les despeses realitzades, i acompanyat de:
 - i. Factures (o altres documents amb valor probatori equivalent) acreditatius dels pagaments efectuats.
 - ii. Despeses de remuneració de personal i l'acreditació del seu pagament, tot el que es justificarà, mitjançant la presentació de nòmines i transferència realitzades, TC1 i TC2 amb comprovant d'ingrés a la Seguretat Social i, ingressos de l'IRPF a l'Agència Tributària.
 - iii. Declaració de l'import, procedència i aplicació de subvencions o ajuts atorgats per altres administracions o organismes.

Cinquena. SEGUIMENT I COMPROVACIÓ DE LES ACTIVITATS SUBVENCIONADES

L'Ajuntament, mitjançant la Secció de Ciutadania - Salut Mental, comprovarà l'adequada realització de les activitats programades i els fins als quals s'aplica la subvenció atorgada, per a la qual cosa emetrà el corresponent informe tècnic, sense perjudici de les competències en

matèria de control financer que corresponen a la Intervenció municipal, d'acord amb el que s'estableix a l'article 24 i 25 de l'OGS.

Sisena. DURADA

Aquest conveni tindrà vigència des de la seva signatura fins a la total i adequada justificació de la subvenció, d'acord amb els requisits establerts a la clàusula quarta i sense perjudici de la modificació i/o reintegrament que, si s'escau, procedeixi, d'acord amb allò previst als articles 27 a 31 de l'OGS.

Setena. CAUSES DE RESOLUCIÓ DEL CONVENI

Seran causes d'extinció les establertes legalment i, en concret:

1. El transcurs del termini de vigència establert.
2. El mutu acord de les parts que, en tot cas, haurà de formalitzar-se per escrit.
3. L'incompliment greu i manifest, per alguna de les parts, de qualsevol de les obligacions que se'n derivin.
4. La impossibilitat sobrevinguda, material o legal, de fer front a les obligacions que se'n derivin.

Vuitena. PROTECCIÓ DE DADES

Les dades personals hauran de ser tractades de conformitat amb el que estableix la Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals (LOPD) i el Reglament europeu 2016/679, de 27 d'abril, de protecció de dades, així com la normativa complementària que li sigui d'aplicació.

Novena. CONFIDENCIALITAT

Les parts es comprometen a no facilitar a tercers ni utilitzar, per a altres finalitats diferents de les derivades del present conveni, la informació, propietat de l'altra part, a la que tinguin accés com a conseqüència del desenvolupament dels acords assolits per mitjà d'aquest document, essent responsables del possibles danys i perjudicis que es derivin de l'incompliment d'aquest deure de confidencialitat.

Dessena. RÈGIM JURÍDIC I JURISDICCió COMPETENT

Aquest conveni té caràcter administratiu i, en tot allò no previst en el mateix, li serà d'aplicació l'OGS (BOP núm. 131, de 2 de juny de 2009), la LGS i el Reial decret 887/2006, de 21 de juliol, pel qual s'aprova el Reglament que la desenvolupa, així com qualsevol altre de general i concreta aplicació.

En cas de discrepància en la interpretació i/o aplicació del seu contingut, serà competent l'ordre jurisdiccional contencios-administratiu dels jutjats i tribunals del partit que correspongui al municipi de Sant Cugat del Vallès, amb renúncia expressa a qualsevol altre fur que hi pogués correspondre.

I, com a prova de conformitat, les parts signen el present document.

L'alcaldessa

Signat digitalment per:
L'Alcaldia
Mireia Inglà Mas
28-07-2021 13:11

El president

33888342G Firmado
FRANCISC digitalmente por
O LOPERA 33888342G
(R: FRANCISCO
G60859477) LOPERA (R:
Fecha: G60859477) G60859477
2021.07.29 4/5
01:25:04 +02'00'

- L'any 2021 se'ns ha mantingut el conveni de temporades anteriors, signat en aquest mateix mes de juliol, i que estableix que obtenim una **subvenció econòmica de 5.000€** per a l'execució del programa d'activitats de l'entitat entre els mesos de gener i desembre de 2021. Segons aquest conveni, Assadega'm es compromet a:
 - 1. Col·laborar activament als espais participatius de la ciutat

- 2. Actuar com a espai de detecció de persones amb problemes greus de salut mental que no tinguin coneixement dels serveis de la xarxa sanitària pública en aquest àmbit, d'assessorament a aquestes persones i de recollida de les seves necessitats i interessos per transmetre'ls a l'Administració a través d'un treball conjunt amb els tècnics de salut mental del municipi.
- 3. Fer constar la col·laboració de l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallès en la publicitat i la difusió de les activitats que es duguin a terme.
- 4. Justificar l'aplicació adequada de la subvenció a les finalitats previstes, i a presentar amb tal efecte davant del Registre General de l'Ajuntament, en el termini màxim de tres mesos, la justificació d'aquestes despeses, mitjançant la memòria explicativa de les activitats realitzades, amb inclusió de la totalitat del material generat (escrit, gràfic, audiovisual o de qualsevol altra mena), i detall dels seus costos i de les remuneracions del personal que hagi intervingut en la seva producció. També es declararà l'import, la procedència i l'aplicació de les subvencions i es ajuts atorgats per altres administracions o organismes. L'Ajuntament, mitjançant la Secció de Ciutadania-Salut mental, comprovarà l'adequada realització de les activitats programades i els fins als quals s'aplica la subvenció, i a aquest efecte emetrà l'informe tècnic corresponent, sense perjudici de les competències de control financer que corresponen a la Intervenció municipal, d'acord amb allò que s'estableix als articles 24 i 25 de l'Ordenança general de subvencions de l'Ajuntament de Sant Cugat.
- El conveni té vigència des de la seva signatura fins a la total i adequada justificació de la subvenció, sense perjudici, de la modificació i/o el reintegrament que procedeixin si s'escau, d'acord amb allò previst als articles 27 a 31 de l'Ordenança general de subvencions de l'Ajuntament de Sant Cugat.

En agosto nos es notificada la resolución por parte del departamento de Benestar Social de la Diputació de Barcelona por la que nos ha sido aprobada la subvención para este año 2021 y poder llevar a cabo nuestro programa “Grups d'Ajuda Mútua per personnes que pateixen trastorns d'Ansietat i/o Depressió, degut al impacte del COVID-19”.

El importe de dicha subvención es de 1050,13€.

Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social
Gerència de Serveis de Benestar Social
Gerència de Serveis d'Igualtat i Ciutadania

2021/0009418	G02960821	ASSOCIACIÓ HORAI: ART, BIODANZA, NUTRICIO	Singulars	67	1.050,13 €	2103002513/272
2021/0008300	G58440934	FUNDACIÓ PRIVADA AUTISME GURU	A l'estiu fem vacances	67	1.050,13 €	2103002513/273
2021/0008791	G58514258	CLUB D'ESCAPS I CULTURA BADIA	Escacs terapèutic per a trastorns cognitius	67	1.050,13 €	2103002513/274
2021/0006914	G59478800	COORDINADORA DE JUBILATS I PENSIONISTES AAVV DE BARCELONA	ACTIVANT LA MEMÒRIA DE LA GENT GRAN	67	1.050,13 €	2103002513/275
2021/0005920	G60219763	ASSOCIACIÓ DE DIABETICS DE CATALUNYA XXI, ADC	PROGRAMA EDUCATIU PER A PERSONES AMB DIABETIS	67	1.050,13 €	2103002513/276
2021/0007834	G60696739	SALUT MENTAL TERRASSA	Programa d' Acompanyament a la Comunitat en l' era post Covid-19.	67	1.050,13 €	2103002513/277
2021/0007177	G60701000	GAIS POSITIUS	Més info, menys danys	67	1.050,13 €	2103002513/278
2021/0008282	G60859477	ASSOCIACIÓ ASSADEGA'M	Grups d'Ajuda Mútua per personnes que pateixen trastorns d'Ansietat i/o Depressió, degut al impacte del COVID-19	67	1.050,13 €	2103002513/279

- A primeros de septiembre, la Junta Directiva, contacta con Raúl Arqueros, un musicoterapeuta gracias al cual llegamos a realizar el video representativo de Assadega'm, que podéis visionar desde la portada de nuestra web, para intentar llevar a cabo una nueva colaboración, es decir, crear un nuevo grupo de musicoterapia.

En el fichero adjunto se detalla en qué consistirá este nuevo taller



MUSICOTERAPIA INTEGRATIVA

PROPIEDAD PARA ASSADEGA'M

Las propuestas de Musicoterapia Integrativa (MTI) van más allá de lo convencional pues, además de trabajar con la música y el sonido, también se atiende a factores importantes, sin los cuales no es posible un trabajo realmente profundo. Por lo tanto, incorporamos:

- Una conciencia práctica sobre la salud, la alimentación y el estilo de vida.
- Un trabajo creativo que permite redescubrirnos y, por tanto, con más opciones para nuestro desarrollo personal.

En MTI siempre buscamos que las sesiones, más allá del objetivo que se pretende conseguir, puedan ser una manera de producir material útil a las personas o grupos con los que se trabaja. En este sentido y después de la labor realizada hace unos años con ASSADEGA'M (un disco y más tarde un videoclip), subimos el listón y propongo hacer un cortometraje, que sirva a la Asociación para tener también material de difusión propio.

Como ya saben las personas que estuvieron en la producción del disco y del videoclip, el proceso creativo es la excusa para realizar la labor terapéutica.

Temática de fondo para el cortometraje

Ante la propuesta de volver a realizar sesiones de MTI, en la primera conversación se apuntó la posibilidad de montar una coral. Por lo tanto, teniendo en cuenta esta idea, podemos utilizarla como línea argumental para el mensaje a transmitir: Desmitificar el origen de muchos de los trastornos de ansiedad, que ahora se pueden entender como una patología con la que se ha nacido o que aparece en un momento dado, y cambiar este enfoque por otro más acorde a la realidad de muchas de las personas que viven ese estado. O sea, reivindicar que son personas con un nivel de sensibilidad muy alto, necesitadas de contextos que les permitan:

- 1º. Redescubrir esa sensibilidad.
- 2º. Aprender a aportar esa sensibilidad al contexto social en el que se está.
- 3º. Sacarle partido y encontrar su lugar en la vida.

Y no tanto como enfermos que han de aprender a sobrellevar su problema.

Esto nos lleva a un replanteamiento de algunos tratamientos psiquiátricos, para entrar en otra dimensión de la terapéutica.

Planteamiento narrativo

Aun teniendo clara la finalidad, en MTI se trabaja en función de las personas que intervienen, así como el tiempo que dedicará. Quien construirá la historia será el grupo, pues esa es, precisamente, una de las claves de la terapéutica que aplicamos. Por lo tanto, son detalles que iremos concretando en las próximas reuniones, cuando nos pongamos ya a trabajar y a definir quienes formarán parte de esta propuesta.

Tiempo para la realización del proyecto

Para hacer un buen trabajo, necesitaremos un curso lectivo; entre 8 y 9 meses.

En octubre, reactivamos con la colaboración de dos nuevas socias las redes sociales y la web de Assadega'm.

Ampliamos también el alcance de la Asociación creando un grupo de apoyo a todo el colectivo LGTBI, coordinado por nuestro compañero Jordi Casanovas.

Les persones LGBTI (lesbianes, gais, bisexuals, transsexuals i intersexuales, entre altres) estan especialment exposades a l'ansietat, la depressió i altres trastorns mentals per les condicions de la seva vida en una societat que en molts aspectes els és aliena, quan no obertament lesiva.

Per contribuir a la millora de la vida d'aquest sector social, hem engegat el Grup LGBTI d'Assadega'm. Convidem les persones integrants de la comunitat a participar en la nostra gran família, oferint-los atendre les seves necessitats psicològiques des d'una perspectiva específica, de contingut afirmatiu, impulsora i garant de la diversitat sexual, i animant-los a aportar la seva visió a la lluita contra l'ansietat i la depressió.

Se incluye a este GAM en nuestra web.

- Els dies 2, 3 i 12 de novembre ens fem presents a l'IFP San Cugat per intervenir en vuit xerrades amb col·loqui sobre salut mental amb els estudiants de 2n curs de Batxillerat. Les xerrades van ser preparades i conduïdes pel nostre terapeuta Toni Gata i van comptar amb el testimoni de tres companys de l'associació: Antonio Fermoso, Mayca Padilla i Ricardo de No i Jordi Casanovas. En total hi van participar una seixantena d'alumnes, en el marc de les activitats complementàries de l'assignatura Valors. La resposta dels estudiants va ser totalment positiva, i va representar un notable pas endavant en el camí de la sensibilització i la desestigmatització de l'ansietat i la depressió.
- L'activitat s'inscrivia en la campanya de sensibilització per la promoció de la salut mental en l'àmbit educatiu, titulada "Educació inclusiva, salut mental positiva", una de les iniciatives del Pla de Dinamització Escolar impulsat per l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallès. Aquest any era el quart consecutiu que es duia endavant la campanya, consistent en la realització de xerrades per als estudiants i el professorat d'instituts d'ensenyament secundari i centres de formació professional.
- En asamblea ordinaria de la Junta Directiva se aprueba, decide y se marcan las directrices de un nuevo proyecto: ponemos en manos de nuestro psicólogo, Joan Miralles todos los recursos disponibles, presupuestarios y materiales para que lleve a cabo un trabajo cuyo resultado final ha de ser y servir para tener una "carta de presentación", que consiste en un Power Point y unas cápsulas informativas sobre la ansiedad y depresión.

Todo este soporte pertenecerá a Assadega'm para su utilización tanto en presentaciones ante organismos, escuelas, institutos, etc.. y formará parte de la base de datos para ceder, si nos parece conveniente, a futuros profesionales y/o colaboradores. De esta manera pensamos conseguir una línea de trabajo unificada, además de marcar el camino que consideramos más fácil y factible.



¿QUIÉNES SOMOS?

- Un grupo de personas que han o están pasando por problemas de Ansiedad y/o Depresión que hemos constituido la asociación sin ánimo de lucro de Assadega'm para dar lugar a todas aquellas personas afectadas por estas problemáticas.



¿QUIÉNES SOMOS?

- **Como grupos de ayuda mutua, formamos una gran familia de amigos y compañeros** en proceso de crecimiento que compartimos experiencias, estrategias y conocimientos, comprendiéndonos y apoyándonos para ir superando nuestras dificultades con ayuda de profesionales de la salud mental.



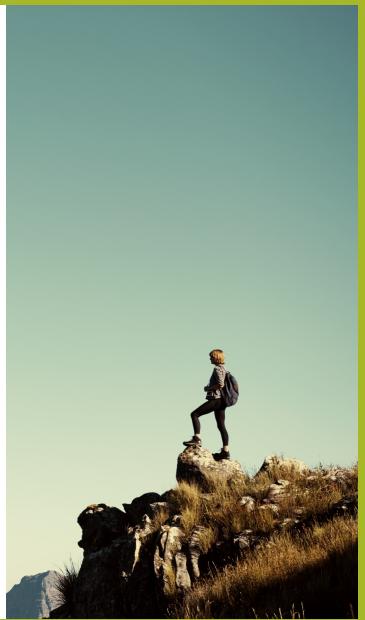
NUESTROS VALORES

- Respeto
- Empatía
- Compromiso
- Inclusión
- Solidaridad
- Confianza



NUESTRA VISIÓN

- Conscientes de la necesidad de abordar las problemáticas de ansiedad y depresión trabajamos por una sociedad donde éstas sean visibilizadas y que las personas que sufran dispongan de espacios y recursos para tratarlas.



NUESTRO PROPÓSITO

- Que dispongas de la **información** y la **ayuda** necesaria para que recuperes tu equilibrio emocional de los problemas de ansiedad y depresión y así poder vivir una vida plena.



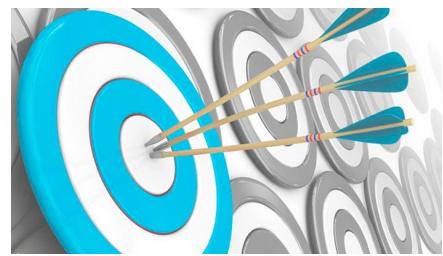
OBJETIVOS

- Nuestro objetivo es **hacer llegar a TODOS** (tanto a los socios y socias de la entidad como al resto de la población) **TODA la información posible**, así como intentar que se sientan identificados con **más personas que sufren síntomas y preocupaciones similares**.



OBJETIVOS

- Informar y ayudar a quien lo necesite de verdad
- Esta lucha por la **SUPERACIÓN**, para ayudarnos mutuamente y para poderlo hacer con toda persona que recurra a nosotros es, pues, nuestro **PRINCIPAL OBJETIVO**.



¿QUÉ ABORDAMOS?

• Problemas de Ansiedad:

- Trastorno de Ansiedad Generalizada
- Ansiedad Social
- Fobias
- Trastorno de Pánico
- Agorafobia
- Hipocondría
- TOC: Trastorno Obsesivo Compulsivo
- ...



• Problemas de Depresión:

- Depresión Mayor
- Distimia
-

¿QUÉ HACEMOS?

- Ofrecer información
- Crear grupos de **ayuda mutua**
- **Compartir** nuestras experiencias
- **Promover cambios** de actitud
- Encontrar **comprensión**
- **Intercambiar experiencias e información** con grupos de otras comunidades
- **Colaborar** con las instituciones públicas y privadas
- **Participar** en estudios y ensayos
- Promover la **inserción laboral**
- Realizar cursos de **formación**.



¿QUÉ HACEMOS?

Actividades:



Grupos de
ayuda mutua



Talleres



Terapias



Mindfulness



Excursiones y
encuentros



Yoga



¿CÓMO LO HACEMOS?

- Realizamos varias actividades a lo largo de la semana para los socios y socias.
- Gracias a nuestro **equipo de psicólogos y terapeutas**, personas que por vocación colaboran de manera totalmente altruista con nuestra asociación.



NUESTROS GRUPOS

- Grupos de Terapia
- Grupos de Mindfulness
- Grupos de Yoga
- Grupos de fobia social
- Grupos de desarrollo personal
- Grupos LGTBI+



LGTBI+

Las personas LGTBI (lesbianas, gais, bisexuales, transexuales e intersexuales entre otros) están especialmente expuestas a la ansiedad, la depresión y otros trastornos mentales por las condiciones de su vida en una sociedad que discrimina.

Las personas de este colectivo tienen mayor riesgo de padecer Ansiedad, Depresión y de Suicidio.

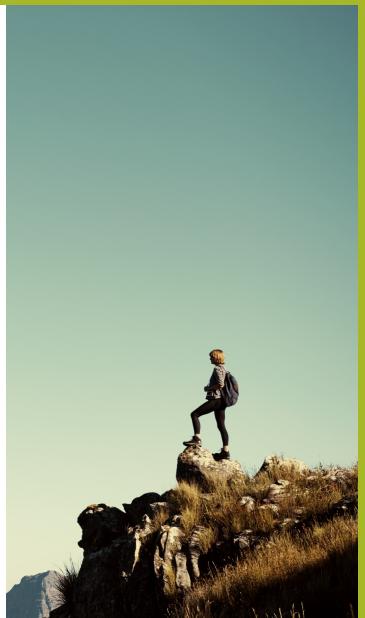
Por ello desde un enfoque afirmativo ayudamos a gestionar las dificultades psicológicas relacionadas.

Además ofrecemos apoyo para "Salir del armario".



PRECIOS

- Nuestros socios, por tan solo **20 € trimestrales**, reciben de ellos (y por supuesto del grupo) ayuda, comprensión, ternura y toda la atención para tratar de ayudarles a vencer sus miedos y angustias, sus temores y sus ansiedades...



El próximo lunes, 22 de noviembre, ponemos en marcha un grupo de WhatsApp dedicado a meditaciones. Estas tendrán lugar, en principio, todos los lunes entre 19 y 19,30 h. Las haremos por Zoom y las podéis seguir desde el móvil o el ordenador, para lo cual debéis tener instalado el programa Zoom y disponer de cámara activa.

Para participar os enviaremos una invitación privada por WhatsApp (para seguirlas desde el móvil) o por email (para seguirlas desde el ordenador). Si preferís el ordenador, deberéis facilitarnos una dirección de email, a donde os enviaremos el enlace con la invitación para acceder a Zoom poco antes de las 19 h.

Las meditaciones no sirven para relajarse. Si se practican regularmente, tienen una función terapéutica y también espiritual. En el plano terapéutico vienen a ser como un yoga psíquico, que ayuda a reconducir las inercias mentales para disminuir el sufrimiento causado por estas. En el plano espiritual, pueden ayudar al practicante a conectar con su Yo profundo y a reducir el dominio engañoso de su yo superficial o yo-idea, según los conceptos del psicólogo transpersonal y místico Antonio Blay.

El conductor de las meditaciones será nuestro compañero Jordi Casanovas, que nos ofrece compartir lo que ha aprendido como practicante del mindfulness, la meditación budista y la meditación contemplativa occidental. Jordi se califica como un simple amateur de la meditación. De hecho, asegura, la “profesionalidad” no es un concepto aplicable en este ámbito. Cada persona es su propio profesional y protagonista absoluto de su eventual mejora.

Para apuntaros al grupo de WhatsApp, seguid este enlace:
<https://chat.whatsapp.com/JXFDKdTj0Am3DGJ8vt7PSC>

¡Esperamos y deseamos que esta nueva actividad sea bien acogida por vuestra parte!

Espacio para la sesión extraordinaria de la Taula respecto al tema adolescentes

Espacio para la reunión presidencia/vicepresidencia y Raquel Coranti: temas charlas, GAM adolescentes, convenio año 2022 y local

El día 13/diciembre, nuestros compañeros, pertenecientes a la Junta Directiva, Ricardo de No, Jordi Casanovas y Ester Hernández asisten a la rueda de prensa “Sant Cugat am la Marató de TV3”



En esta rueda de prensa se pide la solidaridad de todos para impulsar la sensibilización y la investigación en pos de una mejor salud mental para todos nosotros.

Podéis ver el vídeo de la rueda de prensa en este enlace

<https://youtu.be/n8yLUMwrnDo>

RODA DE PREMSA

La Marató

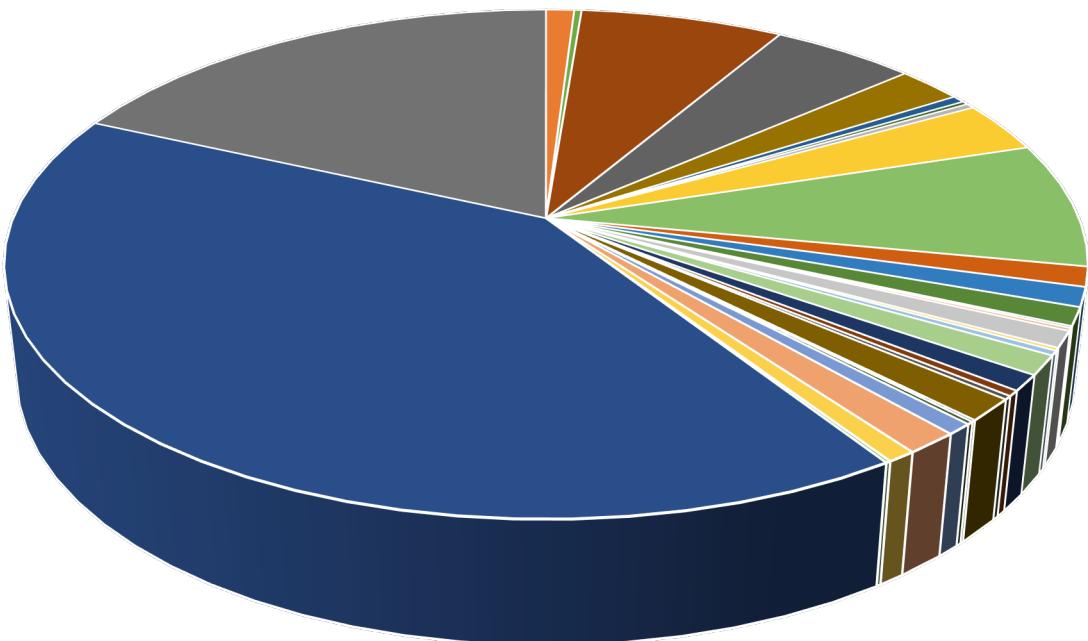


Presentació de les activitats a Sant Cugat per La Marató de TV3

13 de desembre de 2021

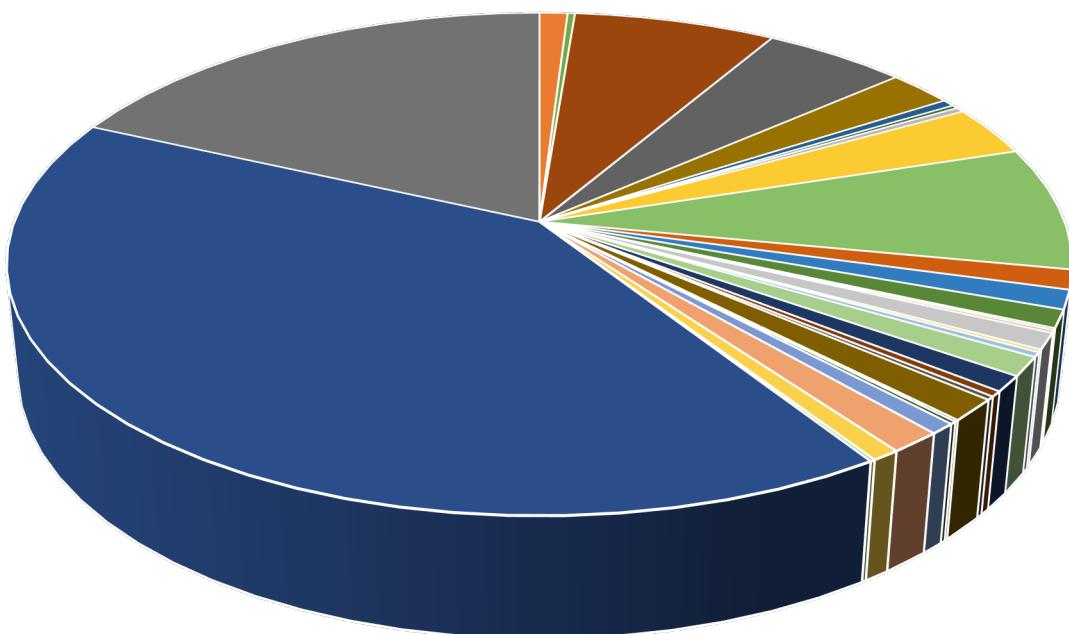


Gastos 2020



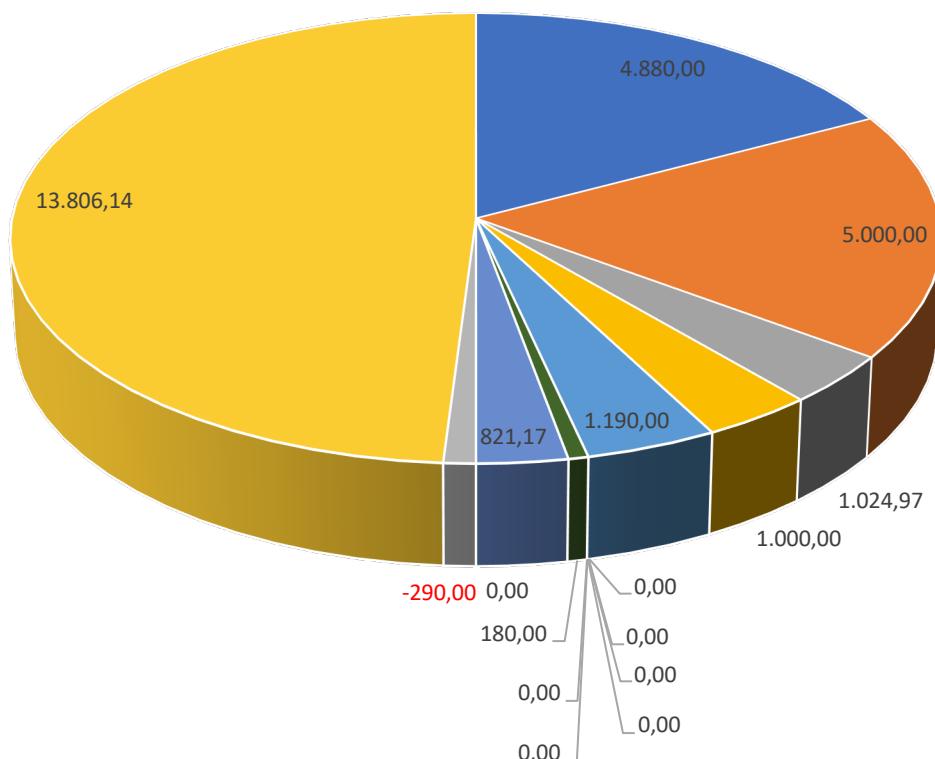
- | | |
|---|---|
| ■ MATERIAL DIVERSO / MOBILIARIO Y VARIOS | ■ ALQUILER HOSPITALET - R.BUSOM |
| ■ BARCELONA - PARROQUIA E.GRANADOS | ■ VILLACRECES |
| ■ FECAFAMM - ANUAL | ■ LIDIA ENCINAS - MONITORES-EXPRES. CRE |
| ■ GESTALT - MONITORES | ■ TONI GATA PEREZ - MONITORES |
| ■ FINA ESPINAR - YOGA- MONITORES | ■ AJUDENT-NOS PROYECTO GENERALITAT |
| ■ ADYEN B.V. PAGINA WWW Wix.com | ■ DINAHOSTING - PAGINA WEB DOMINIO |
| ■ PREAB - WEB MANTMTO ANSIETAT | ■ FACEBOOK |
| ■ ARSYS INTERNET- DOMINIO WEB VILLACRECES | ■ GASTON AUGUSTE - FOBIA SOCIAL |
| ■ MARIA PRATS | ■ JOAN MIRALLES GARRIDO - PSICOLOGO |
| ■ TERAPEUTAS - GASTOS VARIOS | ■ PABLO BOZZO |
| ■ V. NEGOCIOS CRED. | ■ ZOOM |
| ■ TRANSPORTE - RENFE Y VARIOS | ■ SMC SALUD MENTAL |
| ■ VEUS FEDERACIO CATALANA SALUD MENTAL | ■ COMISIONES BANCARIAS MANTENIMIENTO |
| ■ COMISIONES BANCO - COBRO RECIBOS | ■ COMISIONES BANCO - DEVOLUCIONES |
| ■ COMISIONES BANCARIAS TRANSFERENCIAS | ■ PUBLICIDAD-PROPAGANDA-RELAC.PUBLICAS |
| ■ PULSERAS | ■ VIDEOCLIC |
| ■ HUERTO | ■ FIESTAS - CONCIERTOS - VARIOS |
| ■ DIPUTACION BARCELONA Y ORG.OFICIALES | ■ DONATIVOS OBSEQUIS |
| ■ MATERIAL DE OFICINA | ■ TELEFONOS |

Gastos 2021



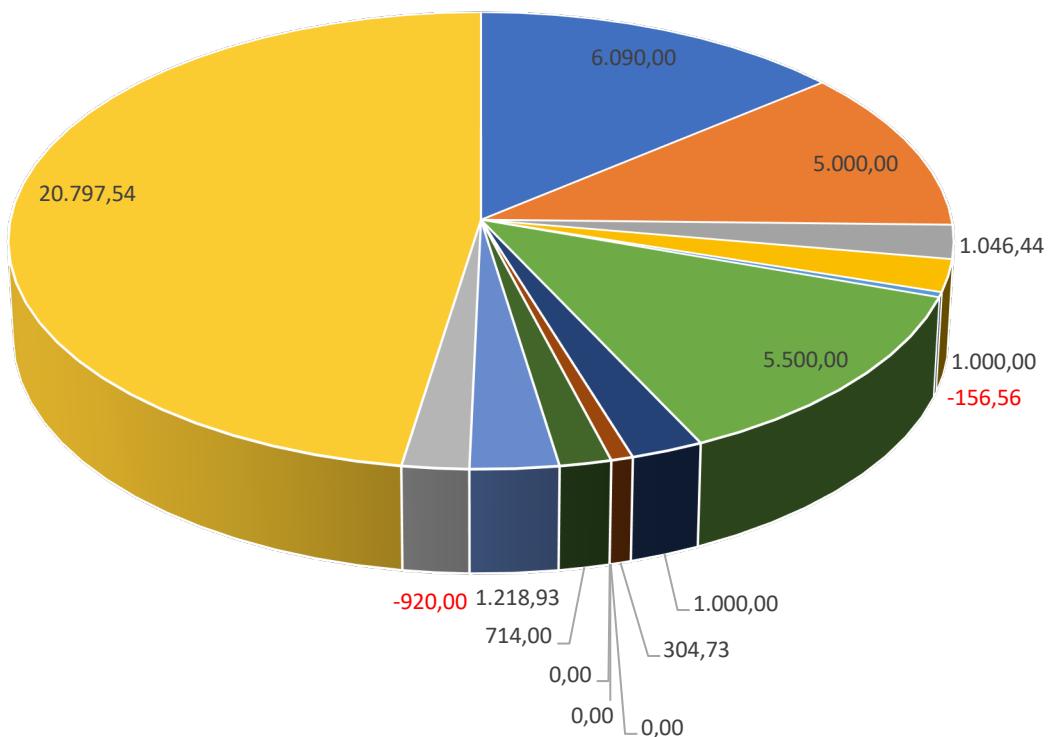
- | | |
|---|---|
| ■ MATERIAL DIVERSO / MOBILIARIO Y VARIOS | ■ ALQUILER HOSPITALET - R.BUSOM |
| ■ BARCELONA - PARROQUIA E.GRANADOS | ■ VILLACRECES |
| ■ FECAFAMM - ANUAL | ■ LIDIA ENCINAS - MONITORES-EXPRES. CRE |
| ■ GESTALT - MONITORES | ■ TONI GATA PEREZ - MONITORES |
| ■ FINA ESPINAR - YOGA- MONITORES | ■ AJUDENT-NOS PROYECTO GENERALITAT |
| ■ ADYEN B.V. PAGINA WWW Wix.com | ■ DINAHOSTING - PAGINA WEB DOMINIO |
| ■ PREAB - WEB MANTMTO ANSIETAT | ■ FACEBOOK |
| ■ ARSYS INTERNET- DOMINIO WEB VILLACRECES | ■ GASTON AUGUSTE - FOBIA SOCIAL |
| ■ MARIA PRATS | ■ JOAN MIRALLES GARRIDO - PSICOLOGO |
| ■ TERAPEUTAS - GASTOS VARIOS | ■ PABLO BOZZO |
| ■ V. NEGOCIOS CRED. | ■ ZOOM |
| ■ TRANSPORTE - RENFE Y VARIOS | ■ SMC SALUD MENTAL |
| ■ VEUS FEDERACIO CATALANA SALUD MENTAL | ■ COMISIONES BANCARIAS MANTENIMIENTO |
| ■ COMISIONES BANCO - COBRO RECIBOS | ■ COMISIONES BANCO - DEVOLUCIONES |
| ■ COMISIONES BANCARIAS TRANSFERENCIAS | ■ PUBLICIDAD-PROPAGANDA-RELAC.PUBLICAS |
| ■ PULSERAS | ■ VIDEOCLIC |
| ■ HUERTO | ■ FIESTAS - CONCIERTOS - VARIOS |
| ■ DIPUTACION BARCELONA Y ORG.OFICIALES | ■ DONATIVOS OBSEQUIS |
| ■ MATERIAL DE OFICINA | ■ TELEFONOS |

INGRESOS 2020



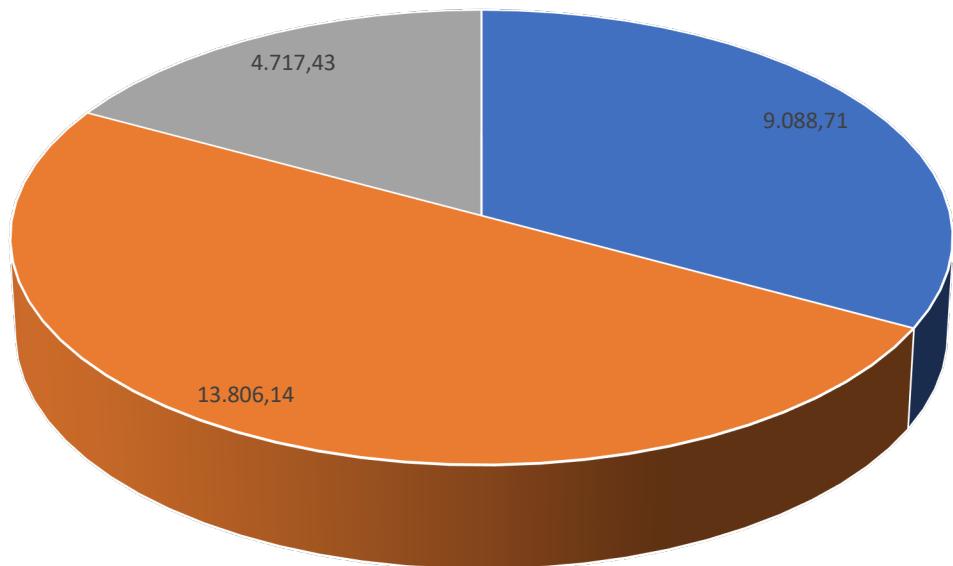
- SOCIOS CUOTAS
- DIPUTACION BARCELONA
- GENERALITAT DE CATALUNYA
- PREAD
- DONACIO REBAIXES SOL LIDARIES
- DONATIVOS
- ASSOCIACIO SUPORT SALUD MENTAL
- SOCIOS CUOTAS - DEVOLUCIONES
- AYUNTAMIENTO SANT CUGAT DEL VALLES
- AYUNTAMIENTO DE BARCELONA
- FUNDACION CAIXABANK
- FEDERACION SALUD MENTAL
- CAJA DE BURGOS
- DIVERSOS
- CAN AMETLLER
- SUMA TOTAL,,

INGRESOS 2021



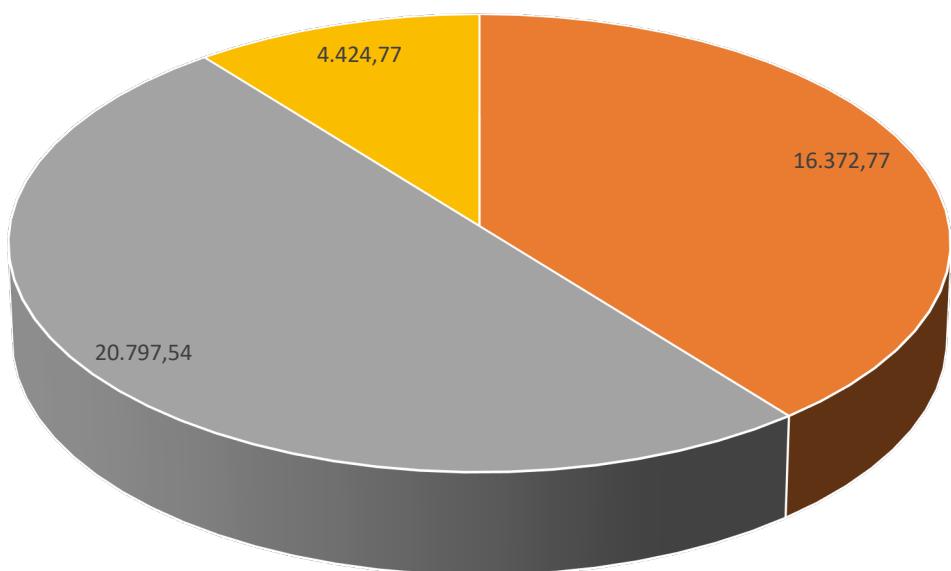
- SOCIOS CUOTAS
- DIPUTACION BARCELONA
- GENERALITAT DE CATALUNYA
- PREAD
- DONACIO REBAIXES SOL LIDARIES
- DONATIVOS
- ASSOCIACIO SUPORT SALUD MENTAL
- SOCIOS CUOTAS - DEVOLUCIONES
- AYUNTAMIENTO SANT CUGAT DEL VALLES
- AYUNTAMIENTO DE BARCELONA
- FUNDACION CAIXABANK
- FEDERACION SALUD MENTAL
- CAJA DE BURGOS
- DIVERSOS
- CAN AMETLLER
- SUMA TOTAL

RESULTADOS 2020



■ GASTOS ■ INGRESOS ■ BENEFICIO

RESULTADOS 2021



■ RESULTADOS 2021

■ RESULTADOS 2021 INGRESOS ■ RESULTADOS 2021 GASTOS

■ RESULTADOS 2021 BENEFICIO