

# MEMORIA D'ACTIVITATS I MEMORIA ECONOMICA

## ANY 2021

Salut Mental Catalunya  
ASSOCIACIÓ PORTA OBERTA

C.I.F. G-43839406

Carrer Abat Lloret, 15 bx

43800 - VALLS (TARRAGONA)

## INTRODUCCIÓ

Un any més presentem el recull d'activitats que ha portat a terme l'associació Porta Oberta al llarg de l'any 2021, en format de memòria d'activitats juntament amb el tancament del pressupost que ha resultat dels ingressos obtinguts de diferents fonts i de les despeses que aquestes activitats han comportat i d'altres propis de la gestió de l'entitat que no són subvencionables i cobrim amb ingressos propis.

Un any afectat per la pandèmia del covid-19, amb restriccions que no a permès fer tot allò que altres anys hem pogut realitzar. Igualment ens hem adaptat a les circumstàncies i hem fet tot el que estava a les nostres mans per portar a terme activitats que complissin els nostres objectius marcats.

Hem afegit un últim apartat que recull les propostes de millora que, una vegada analitzades totes les activitats que s'han portat a terme, s'han vist necessàries d'aplicar.

Com sempre hem fet i farem des de que vam crear la nostra associació seguim amb el propòsit de treballar amb determinació, perseverança i disciplina per anar assolint els nostres objectius.

M. Carmen Lopez Ortigosa  
Presidenta de l'Associació Porta Oberta

## Índex

1.- DADES GENERALS I DE CONTACTE.....	4
2.- QUI SOM .....	4
3.- OBJECTIUS.....	5
4.- QUÈ OFERIM .....	5
5.- MEMORIA D' ACTIVITATS INCLOSES EN ELS DIFERENTS SERVEIS.....	5-30
6.- TOTAL POBLACIÓ ATESA.....	30
7.- ÀMBIT D'ACTUACIÓ.....	31
8.- SISTEMES DE COORDINACIÓ, I COL·LABORACIÓ .....	31-32
9.- IMPACTE SOCIAL ACONSEGUIT.....	32-33
10.- PERÍODE DE L'ACTUACIÓ.....	33
11.- SISTEMES D'AVALUACIÓ DE L'ACTUACIÓ.....	33-34
12.- MECANISMES PER INCORPORAR LA PERSPECTIVA DE GÈNERE I MESURES D'INCLUSIÓ DE PERSONES EN RISC D'EXCLUSIÓ SOCIAL, PERSONES AMB DISCAPACITAT I VOLUNTARIAT.....	34
13.- ACTUACIONS DE QUALITAT QUE S'HAN ASSOLIT DURANT L'ANY 2019 SEGONS AQUESTS ASPECTES .....	34-35
14.- ORGANITZACIÓ DE LA TASCA DE LA JUNTA DIRECTIVA.....	35
15.- MEMÒRIA ECONÒMICA.....	36
16.- PROPOSTES DE MILLORA.....	37

## 1. DADES GENERALS I DE CONTACTE

<b>CIF</b>	G-43839406
<b>Nº de registre</b>	Registrada al Departament de Justícia nº 31291 al Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials amb el nº S06691
<b>Nº de socis</b>	40
<b>Sector Temàtic on actua</b>	Salut mental
<b>Sector de població on actua</b>	Persones amb una problemàtica social derivada d'una malaltia mental
<b>Àmbit territorial d'actuació</b>	Comarcal ( Alt Camp i la Conca de Barberà )
<b>Adreça</b>	Carrer Abat Llord, 15 bx, Valls (Tarragona)
<b>Telèfon</b>	977609675 / 648 039 577
<b>Email</b>	portaoberta@yahoo.es
<b>Web</b>	www.portaobertasalutmental.org
<b>Junta Directiva</b>	Presidenta: M. Carmen López Ortigosa Vicepresidenta: Maria Garcia López Secretaria: Estefania Prieto Lopez Tresorer: Rafael Prieto Alfaro Vocals: Elena Ramos, German Gómez, Anna Llorba, Carmen Montalà i Josep Santasmases

## 2. QUI SOM

L' Associació Porta Oberta es crea a l'any 2005 a la ciutat de Valls, amb la voluntat d'acollir i recolzar a les famílies i persones que pateixen un problema en salut mental.

L'àmbit d'intervenció de l'Associació es centra en el recolzament, orientació i suport, així com en la promoció dels drets i la millora de la situació actual de les persones amb problemes de Salut mental i els seus familiars.

Dins la comunitat l'Associació pretén esdevenir un recurs comunitari complementari a la Xarxa de Salut Mental de la zona de cobertura de l'Entitat.

Per tant, la finalitat última de la nostra Entitat és afavorir a la millora de la qualitat de vida de les persones afectades per un problema de Salut mental i als seus familiars.

### **3. OBJECTIUS**

- 1) Acollir i recolzar a les famílies i persones afectades per un problema de salut mental
- 2) Proporcionar informació, orientació i recolzament a les persones afectades per un problema de salut mental i als seus familiars.
- 3) Promoure i vetllar pels drets socials i civils de les persones amb malalties mentals i els seus familiars.
- 4) Promocionar les activitats d'inserció, residencial, de lleure i altres que contribueixin al ple desenvolupament del malalt mental.
- 5) Contribuir a la millora de les assistència sanitària i social, de l'atenció i informació de les persones afectades i els seus familiars, i a la rehabilitació, integració, i reinserció laboral de les persones amb malalties de salut mental.
- 6) Contribuir a la normalització de la situació de les persones amb malalties mentals i dels seus familiars, i promoure la coordinació del serveis en el seu àmbit territorial i de les entitats que intervenen.
- 7) Promoure totes aquelles activitats lúdiques i educatives que suposin una millora de la qualitat de vida dels malalts i les seves famílies.

### **4. QUÈ OFERIM**

**Servei d'atenció a les famílies**

**Servei de Club Social**

**Servei d'acompanyament integral**

**Servei d'Accions comunitàries per la salut mental**

## **5. DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS INCLOSES EN ELS DIFERENTS SERVEIS**

Les diferents accions incloses en el Programa d'activitats any 2021 estan estretament vinculades amb els objectius generals de l'Associació Porta Oberta, així que han de ser enteses com un complement necessari per al treball desenvolupat.

Dins d'aquest programa ens vam plantejar quatre línies d'acció que van a trobar la seva concreció en els diferents objectius que s'inclouen en el Programa.

Per poder fer-ho vàrem desenvolupar un calendari anual on vam plasmar totes les activitats a realitzar durant l'any 2021.

La majoria de les activitats s'han realitzat al local de l'Associació, a excepció d'altres que s'han realitzat en diferents instal·lacions i serveis, com són: El Patronat Municipal d'esports de Valls, Sala sant Roc de l'institut d'estudis Vallenc. Altres activitats s'han realitzat conjuntament amb altres entitats o institucions públiques i en espais diferents de la ciutat de Valls, o en altres ciutats.

A continuació especificuem les diferents línies d'acció i els espais on s'han desenvolupat les activitats d'aquest any 2021.

### **A) SERVEI D'ATENCIÓ A LES FAMÍLIES:**

Les línies d'intervenció que han definit al servei i la metodologia de treball:

<b>ACTIVITATS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>
<b><i>Atenció integral a la família i a la persona amb un problema de salut mental</i></b>	Implica reconèixer els diversos problemes i necessitats que presenta la família, tant sanitaris com socials, integrant-los, informant, orientant i derivant tenint sempre present el context comunitari on es desenvolupa la unitat familiar.
<b><i>Coordinació amb el territori i treball en xarxa</i></b>	El SAF establirà mecanismes de coordinació amb el territori per poder derivar i orientar correctament les demandes, tant amb els recursos sanitaris i socials especialitzats en salut mental com amb les associacions de familiars i d'altres que puguin ésser d'interès en el territori.
<b><i>Espai de consulta, orientació, informació i suport</i></b>	Es planteja com un espai de consulta, orientació, informació i suport a disposició de les famílies per tal de poder donar resposta a les qüestions que els preocupen, clarificar situacions, oferir recursos, etc... sense esdevenir un espai terapèutic de tractament individual ni grupal, ja que aquesta no és la seva finalitat.
<b><i>Possibilitat d'atendre demandes de forma individual o familiar.</i></b>	Que s'han adreçat a l'Associació de manera voluntària o derivades per una altre servei del territori (CSM de Valls, Serveis Socials, Serveis IPM (URH-IPM)). Si el cas així ho requeria s'ha derivat als professionals i serveis adequats del nostre territori.

## **1. Espai d'acollida a les famílies: Punt d'informació, orientació i assessorament**

És un servei adreçat a les famílies i persones amb un problema de salut mental, un espai d'acollida on s'ofereix orientació, assessorament i recolzament complementari als recursos de la Xarxa d'atenció a la salut mental.

Aquest servei el realitza el tècnic d'atenció a famílies de l'entitat i fa el filtratge de totes les persones que arriben a la nostra entitat, ja sigui derivats d'algun servei, derivat també per un dels nostres programes o pel seu propi peu demandant informació referent a algun familiar o conegut afectat per un problema de salut mental.

### **1. Espai de Suport social.**

Hem seguit orientant, informant, assessorant i donant suport a totes aquelles famílies que s'adrecen al nostre servei per tal de poder donar resposta a les qüestions que els hi preocupen. La Treballadora Social facilita a les famílies el coneixement i ús de diferents recursos socials, sanitaris i econòmics, jurídics que puguin ser útils i necessaris per resoldre les dificultats derivades de l'atenció al seu familiar amb un problema de salut mental. Si és necessari es deriva i acompanya a altres recursos, tant interns com externs. A les famílies ateses se'ls fa el seguiment a través d'un pla d'intervenció, on marquen objectius a aconseguir per millorar la qualitat de vida tant de les famílies ateses com dels familiars afectats per problemes de salut mental.

Durant el **2021** s'han atès un total de **30 demandes a la nostra entitat**. Totes elles **sol·licitaven informació dels serveis i recursos** tant de l'entitat com del territori però també d'escolta i seguiment en la situació relacionada amb salut mental.

El **canal d'atenció de la major part de les demandes és l'entrevista presencial (70%)**. A causa de la pandèmia hem notat un augment en el percentatge de consultes telefòniques i via Mail, per tant, hem hagut d'adaptar-nos a les necessitats del moment.

Generalment, la persona realitza el primer contacte per telèfon o correu electrònic i algunes d'aquestes consultes es poden resoldre en el mateix moment. Si bé, la gran majoria prefereixen l'espai presencial per explicar la seva situació. Les visites cara-cara i l'espai d'escolta aporten un valor afegit en l'atenció que s'ofereix. Una mateixa demanda pot generar diferents accions o tasques que són registrades en l'historial de la demanda, en concret: coordinacions amb altres serveis, trucades, accions de vinculació o seguiment, cerca de recursos o informació, derivacions, etc. L'extensió de les tasques i dedicació a cada demanda depèn de la seva complexitat. Moltes demandes requereixen una resposta pensada i coordinada amb altres serveis i, per tant, en la primera visita, en alguns casos, es pot fer una recollida d'informació sense donar resposta immediata. A més, s'identifiquen necessitats de les persones que consulten, tot i que no siguin expressades explícitament, a les que també intentem donar resposta.

Pel que fa al gènere de la persona que fa la demanda a l'Espai d'acollida, observem que el 80% són dones i el 20% són homes.

La majoria de les persones ateses pel servei està dins del rang d'edat de 30 a 64 anys, seguit de les persones majors de 65 anys. Pel que fa a la persona afectada, observem que el rang d'edat prevalent és de 35 a 60, seguit de 20 a 34.

El perfil de la persona que fa la demanda al servei són persones afectades per algun problema de salut mental (12 demandes; 40%), seguides de les seves mares (9; 30%) i germà/germana (5; 16.66 %) i professionals (4 demandes; 13.33%).

La tipologia de les visites serien un 60% d'acollida i un 40% de seguiment i tractament.

Els serveis que més han derivat persones al nostre servei han estat serveis socials i centre de salut mental.

## **2. Espai de Suport psicològic.**

El nostre Psicòleg fa intervenció psicològica i emocional a tots aquells familiars que ho necessitin. S'ha plantejat com un espai d'orientació terapèutica, d'atenció psicològica individual i familiar, per donar suport i acompanyament emocional en el context de les necessitats específiques de les famílies.

S'intenta prevenir sobre estats emocionals negatius, i trastorns derivats de la problemàtica específica que suposa tenir un familiar amb una malaltia mental.

Dins del servei es van atendre unes 6 persones l'any 2021 sobretot fent seguiment més acurat de forma setmanal o quinzenal segons necessitats del familiar.

## **3. Espai de Formació a les famílies**

Per cinquè any consecutiu hem ofert el curs de formació en Salut Mental per a famílies a través d'un espai amb format psicopedagògic on es tracten diversos temes relacionats amb la salut mental amb l'objectiu de dotar d'informació clara als/les familiars, promoure el seu apoderament, dotar-los d'eines vàlides per al seu dia a dia, i impulsar la seva participació en els processos de rehabilitació del seu familiar amb un problema de salut mental i també la seva participació en el moviment associatiu.

Ha estat dinamitzat per una Treballadora Social i una psicòloga.

Aquest any 2021 hem comptat només amb 5 participants. El 100% dones i mares.

## **4. Espai del Grup de suport i ajuda mútua**

Des del naixement de l'Associació es porta a terme un grup de suport i ajuda mútua.

El grup de suport i ajuda mútua segueix sent un espai d'escolta i comprensió, de trobada i suport, on els mateixos familiars comparteixen experiències i s'ajuden mútuament complint així l'objectiu d'acompanyar a les famílies en les diferents etapes i en les dificultats que els van sorgint en el seu dia a dia. Són les famílies qui proposen els temes a tractar.

El GAM emfatitza la interacció personal, i l'assumpció individual de responsabilitats per part dels seus membres. Proporcionen ajuda emocional i promouen valors a través dels quals els seus membres poden reforçar la pròpia identitat.

Aquest any 2021 hem comptat només amb 5 participants. El 100% dones i mares i germanes.

ACTIVITATS	DESCRIPCIÓ	TOTAL Participants
<b>Grup de suport i ajuda mútua famílies (GAM)</b>	Els grups estaven formats per 8 persones i s'han reunit amb una periodicitat de caràcter setmanal i les sessions tenien una durada d'una 1:30. Amb el suport d'una treballadora social.	<b>5</b>

## 5. Espai de Tallers i trobades familiars

En aquestes activitats hi participen professionals externs

### TALLERS:

Es segueixen realitzant els tallers que van sorgir per la necessitat detectada que tenen els i les familiars per poder desconnectar de les seves preocupacions diàries. Els tallers permeten a les famílies que es puguin concentrar en accions concretes i d'aquesta manera puguin desconnectar en un ambient en el que no se sentin pressionats ni desbordats.

Els tallers s'han programat tenint en compte les demandes de les famílies, els tallers han estat: Coaching per a treballar temes intrínsecs en la cura d'un mateix i d'altres persones; tallers d'art que permeten a les famílies desconnectar del dia a dia i impulsar la seva creativitat; i tallers de relaxació on s'impulsa l'autoconeixement a través d'un taller dinàmic.

Amb aquests tallers es busca fomentar el benestar emocional i relacional de les famílies.

Aquest any 2021 hem comptat només amb 6 participants. El 100% dones i mares i germanes.

### TROBADES FAMILIARS:

Són espais de trobada on es realitzen diferents activitats per les famílies que tenen com objectiu trencar l'aïllament habitual dels familiars de les persones amb un problema de salut mental i de les pròpies persones afectades, alhora que es fomenta la vessant integradora de l'Associació en la comunitat. Es realitzen passejades per la ciutat de Valls, visites al museu de Valls, anar a fer un cafè, anar al mercat...

Aquest any 2021 donada la situació de pandèmia per covid19 l'activitat s'ha hagut d'adaptar a les restriccions imposades i a l'estat d'alarma, però tot i que, els serveis, s'han hagut d'ajustar i adaptar a les mesures de prevenció i protecció, s'han seguit oferint i la resposta ha estat positiva.

### CONCLUSIONS:

Es realitza una valoració qualitativa i quantitativa a partir de la reunió de valoració de l'activitat realitzada per part de l'equip de professionals, voluntaris i assistents.

Així doncs s'ha realitzat una recollida i registre de dades qualitatives a partir de l'observació directa de les entrevistes individualitzades per conèixer el grau de satisfacció dels usuaris i la

posada en comú en reunió d'equip. I, un anàlisi de les dades quantitatives objectives obtingudes a partir dels registres d'assistència a l'activitat, el nivell de continuïtat, nombre de reunions, accions i activitats internes i amb altres serveis, entitats, institucions o administracions públiques. Així com l'anàlisi documental de la informació enregistrada i les enquestes de satisfacció passades.

El resultat obtingut és satisfactori pel que es consideren assolits els objectius plantejats tot i que la pandèmia hagi repercutit directament en la nostra activitat i ens hagi fet replantejar la forma en com portar-la a terme.

A nivell professional seguim comptant amb professionals que porten a terme l'activitat: Treballadora Social, Psicòleg, Tècnica, Directora Tècnica, un Coach i una Llicenciada en Belles Arts.

Es valora que tot i la situació de pandèmia des de l'entitat hem mantingut les activitats dirigides a la població amb malaltia mental i les seves famílies.

Tot i les limitacions d'atenció s'han buscat alternatives per tal de seguir prestant l'atenció pel que l'atenció telemàtica ha estat un reforç a l'atenció presencial, i, per altra banda, s'han seguit realitzant trucades a aquelles persones sense capacitat o disponibilitat de connexió online o accés a noves tecnologies.

S'han atès unes 30 persones que són familiars de persones amb problemes de salut mental aquest any 2021 ja sigui per assessorament, seguiment, atenció psicològica, grup de suport, curs de formació.... La majoria de persones ateses són dones fet que evidencia el paper de rol cuidador de persones amb malaltia mental.

La majoria de les persones ateses són del mateix municipi de Valls però, cal tenir en compte que n'hi ha moltes que venen de la resta de municipis, en aquests casos cal incidir especialment perquè són persones que si no compten amb vehicle propi tenen més dificultats per poder arribar al municipi fet que dificulta la seva atenció.

Cal destacar que pels resultats que esperaven ha estat un servei poc utilitzat. Cal valorar si no es considera necessari pels mateixos associats o bé que no es coneix gaire. Es proposa de fer alguna actuació per donar-lo a conèixer més (carta informativa a tots els socis, WhatsApp a l'inici del curs, explicació a l'assemblea de socis).

## **B. CLUB SOCIAL PORTAOBERTA**

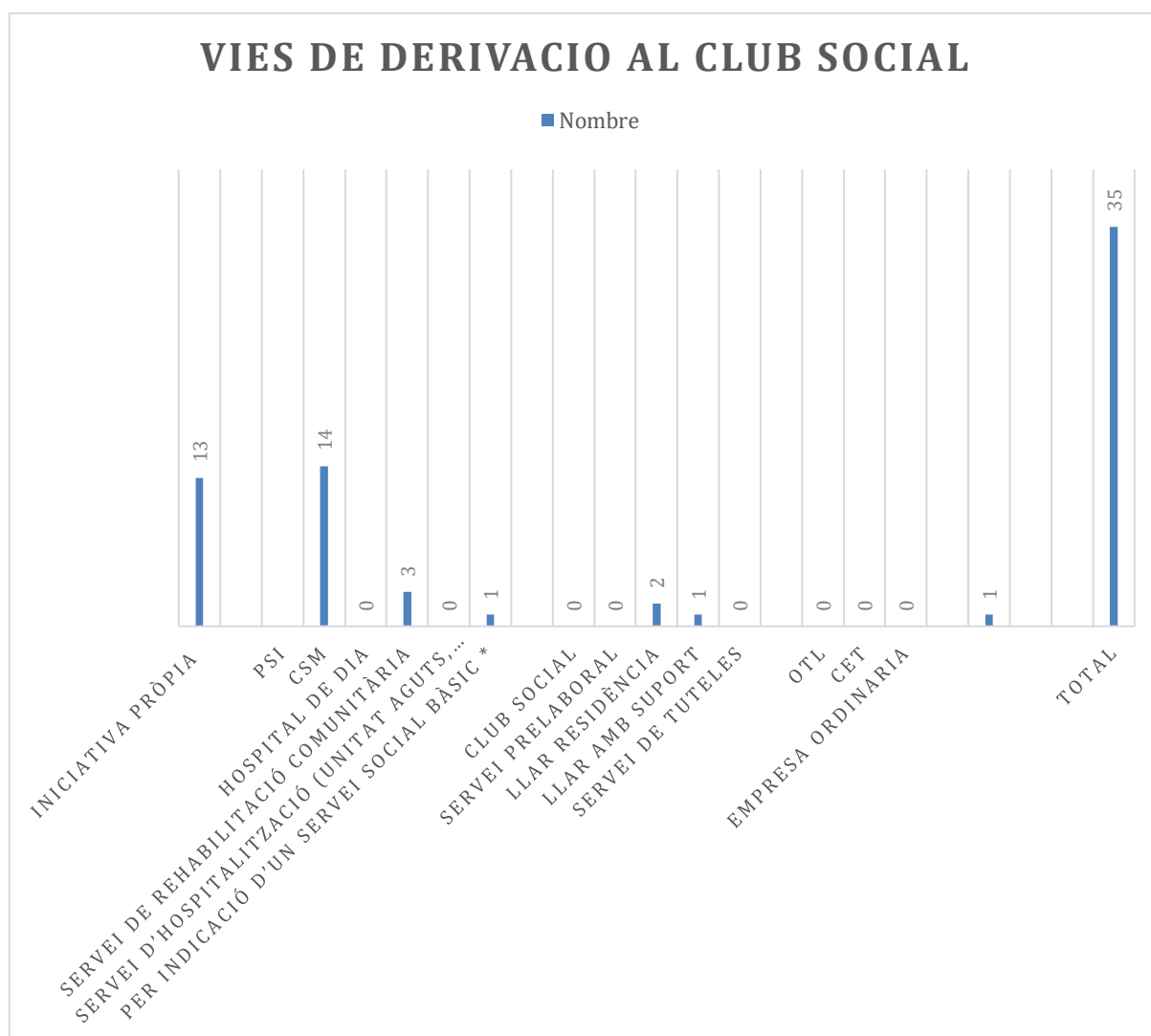
Aquest any 2021 hem continuat desenvolupat activitats de lleure i oci a les persones que, per causa d'un problema de salut mental, tenen dificultats d'inserció social i integració comunitària al seu entorn natural, mitjançant la dinamització del servei de Club Social inclòs en la Cartera de Serveis Socials de la Generalitat, dinamitzat per un equip interdisciplinari. Per desenvolupar aquest seguim el calendari setmanal on de dilluns a divendres, en horari de tarda, i algun dia de matí, es realitzen les activitats.

**Els aspectes que defineixen la intervenció del Club Social són:**

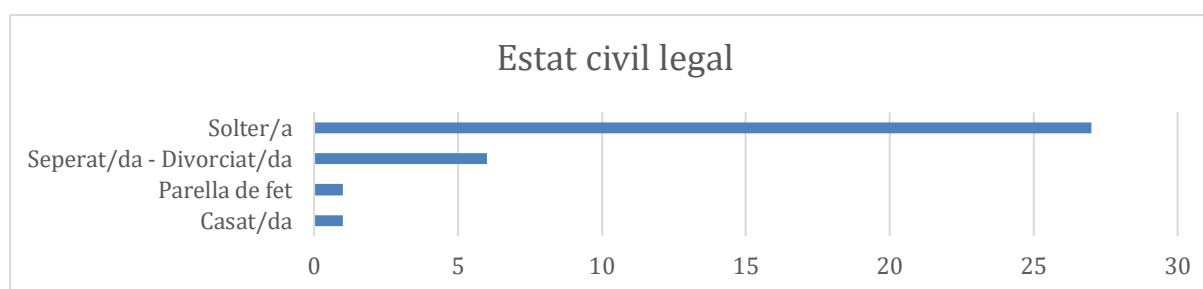
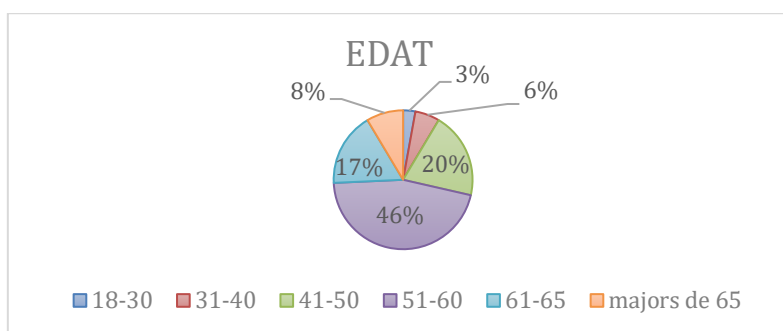
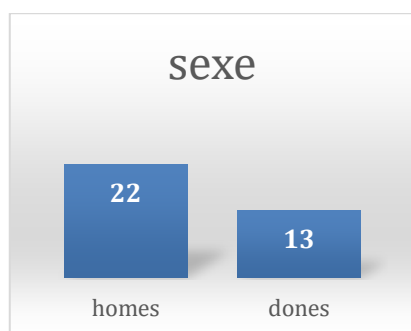
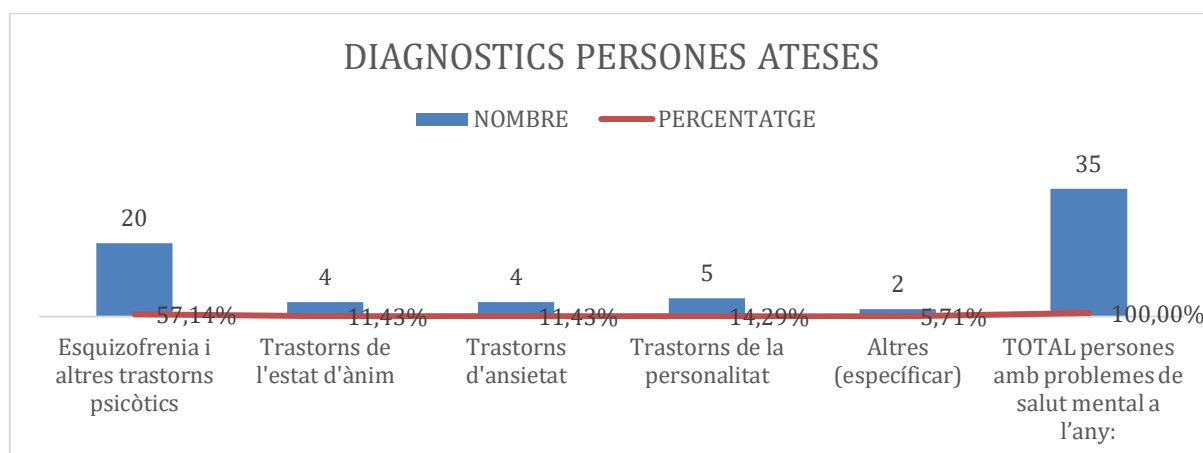
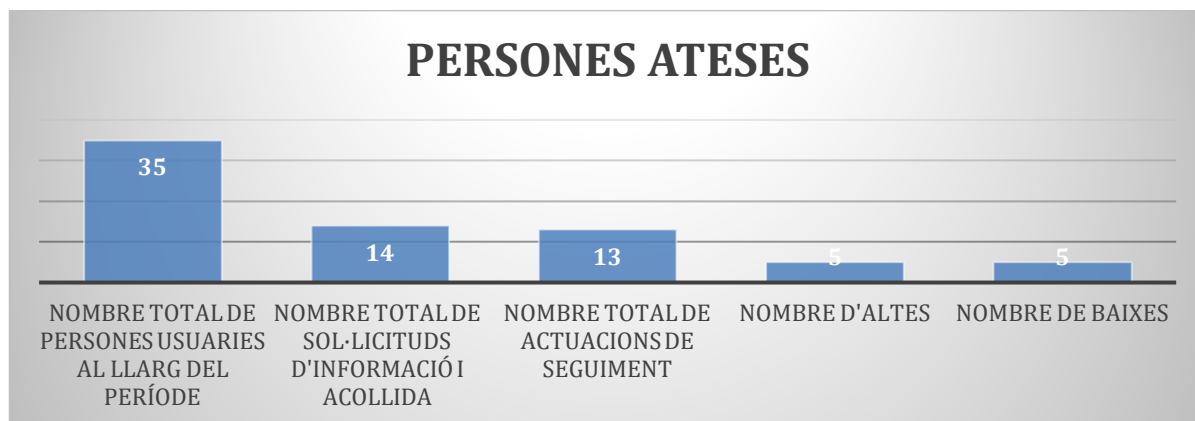
- Facilita un marc de suport social a les persones que hi participen.
- Promou aspectes d'autonomia generant oportunitats de canvi a nivell personal i social.
- Facilita oportunitats de participació comunitària. El Club esdevé una entitat social més, que no només promou la participació activa dels usuaris en la comunitat, sinó que també genera vida comunitària en i amb la comunitat.

- Estimular l'interès i la motivació en la realització d'activitats, a fi de superar la tendència a l'aïllament i a la passivitat.
- El temps d'estada al club i el grau de vinculació és flexible d'acord amb les necessitats i les característiques de cada persona.
- L'usuari pren un paper actiu en la planificació i l'organització de les activitats pròpies del Club configurant-se com a protagonista en el procés d'elecció d'aquestes.
- Les àrees en què el club centra la seva intervenció són totes aquelles que es relacionen directament amb la promoció de la socialització per la persona atesa que li permeti participar més activament dintre de la comunitat que l'envolta. En aquest sentit, el club enfoca la seva intervenció dirigida cap a aquelles àrees que des d'una perspectiva de lleure i ocupació significativa del temps puguin col·laborar en aquest procés.

A continuació, es mostren algunes dades quantitatives del servei de Club Social durant aquest any 2021:



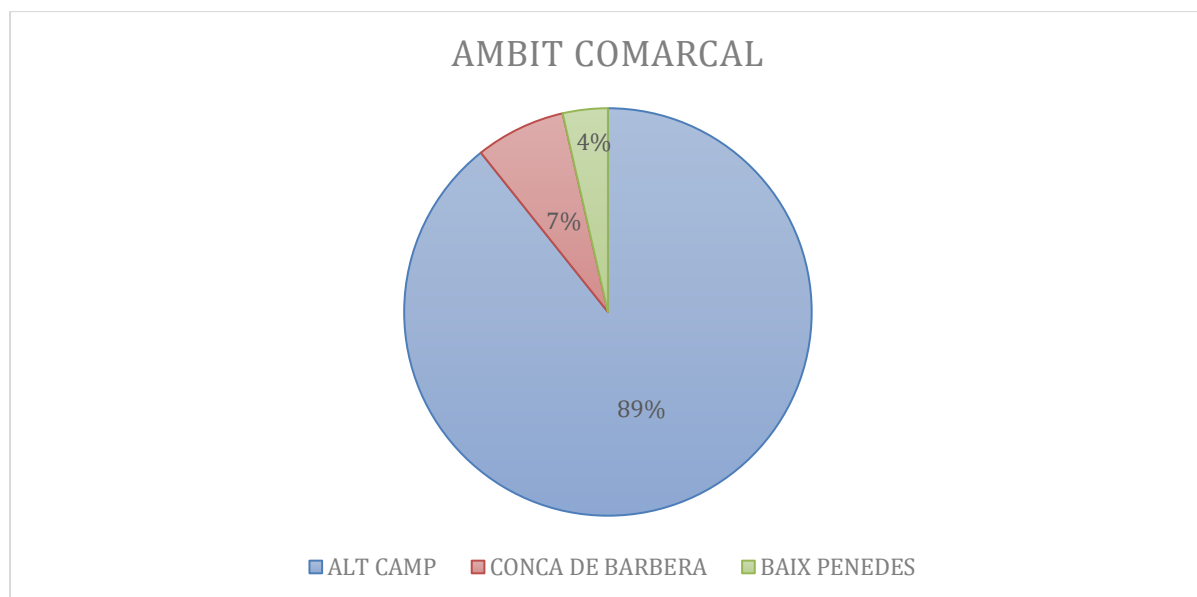
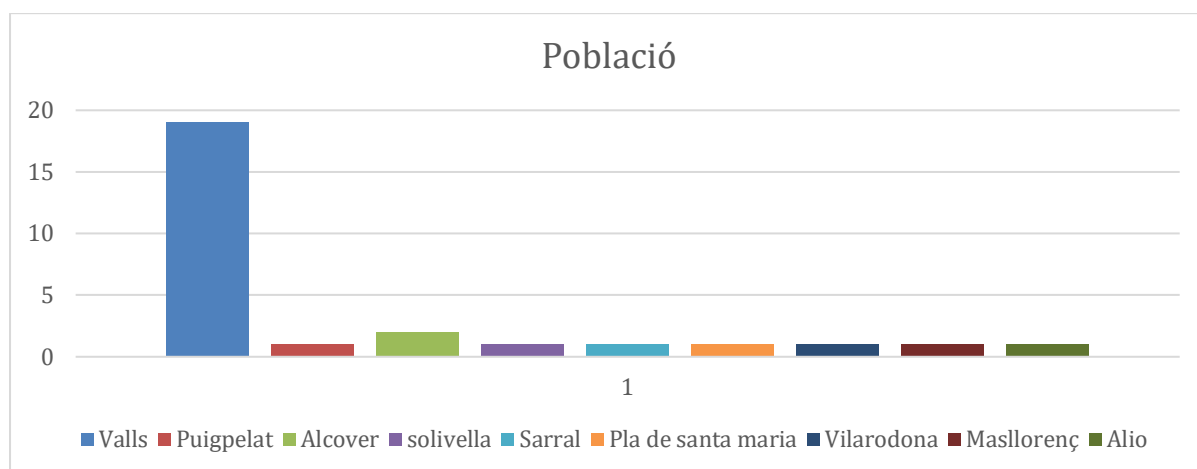
La font de derivació majoritària d'aquest últim any ha estat del Centre de Salut Mental (CSM) seguida per la iniciativa pròpia resultat que valorem positivament, ja que creiem és gràcies a l'apoderament propi de l'usuari i a una bona coordinació amb el CSM.



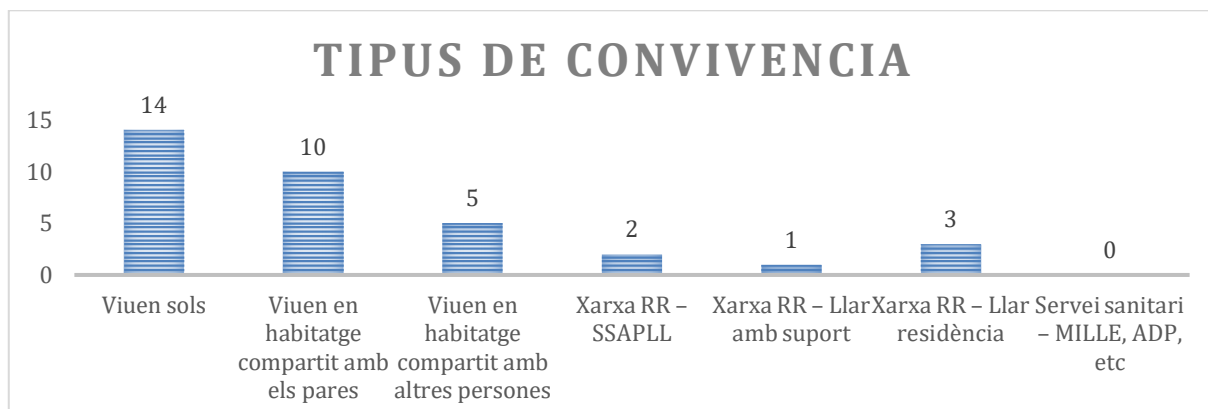
Durant l'any 2021 un total de 35 persones han estat vinculades al servei de club social. El gènere majoritari és el masculí, un fet significatiu que porta repetint-se al llarg dels anys; tot i això s'ha pogut observar un lleuger increment de dones al llarg del temps. Quant a les edats predominants destaca el grup d'edat comprès entre 51 i 60 anys. Aquest és un reflex de la problemàtica actual que persisteix en el club que correspon amb l'envelliment gradual del perfil dels usuaris ja veterans.

El diagnòstic més significatiu entre els usuaris que acudeixen al club és el trastorn psicòtic.

La majoria de les persones usuàries són solteres, tret també característic d'aquest col·lectiu.



Respecte a la **residència dels usuaris** l'àmplia majoria pertanyen a **Valls** o a algunes localitats de la comarca de l'Alt Camp. Tan sols dos provenen de la comarca de la Conca de Barberà i una persona del Baix Penedès, acut al nostre servei perquè acut al CSM de Valls.



En el tipus de convivència es pot observar que predominen les persones que viuen soles seguit de les persones que viuen amb els pares i un menor nombre de persones que viuen amb habitatges compartits amb altres persones ( parelles, germans...) i de persones que viuen en algun servei residencial.

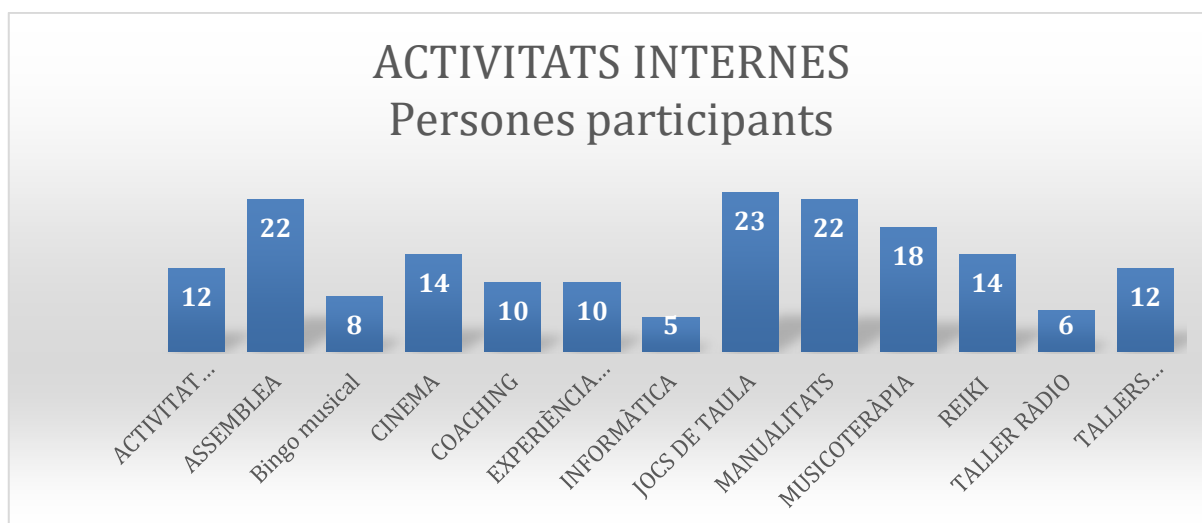
ACTIVITATS	DESCRIPCIÓ
<b>INTERNES</b>	
<b>ACTIVITAT LLIURE</b>	<p>Aquesta proposta permet fer protagonistes les primeres persones, empoderant-los en la presa de decisions i implicació en la preparació d'activitat a partir de les seves preferències personals o ensenyament de les seves capacitats.</p> <p>S'anirà realitzant de forma periòdica per potenciar que cadascun dels usuaris mostrin habilitats o proposin activitats dirigides per ells o que els puguin interessar especialment:</p> <p>Taller d'aprenentatge de jocs de cartes: impartit per l'EPrieto  Taller d'aprenentatge de rummikub: JGuevara  Taller de cuina: impartit per la CGarcía  Campionat de tennis taula: proposat pel J Guinovart</p>
<b>ASSEMBLEA</b>	<p>L'assemblea tracta d'una reunió en un espai de trobada on els usuaris/es són els protagonistes. És un espai on es debat i es decideixen les activitats del Club Social, fomentant l'empoderament i el poder de decisió així com la proposta d'activitats i canvis en el funcionament del servei a demanda dels participants.</p> <p>És important treballar la importància de ser responsable en l'aprofitament de la plaça ja que les primeres persones han de tenir molt clar que ocupen un plaça en un servei social que té un cost i que si per qualsevol raó no la poden aprofitar cal deixar-la lliure perquè altres persones que la puguin necessitar se'n puguin beneficiar i en tot cas poden seguir participant d'activitats obertes. Cal reforçar positivament les persones que mensualment participen activament de les activitats al CS i fan un esforç per venir o avisen en cas que no puguin assistir a alguna activitat per donar exemple de bones pràctiques.</p>

<b>BINGO MUSICAL</b>	En aquesta activitat hi han 10 taulells diferents amb diferents noms d'artistes, els quals una monitora anirà reproduint cançons de alguns dels diferents artistes que es troben en els diversos taulells. Finalment quan algun dels usuaris hagi completat finalment el seu taulell, haurà fet BINGO, i guanyarà el joc. (pràctiques Xènia i Judit)
<b>CINEMA</b>	"La present activitat tracta de visualitzar un film escollit per els usuaris de la mateixa, de manera que visualitzem pel·lícules de diverses gèneres. D'aquesta manera, l'activitat permet als usuaris participants concentrar-se en una història i d'aquesta manera desconnectar del dia a dia. L'activitat es porta a terme setmanalment a la seu de l'entitat, convertint-la en cinema amb projector i pantalla i visualitzant pel·lícules de Netflix que trien els mateixos espectadors. I, una vegada al mes, les 5 persones que participen habitualment de l'activitat i tenen més assistències poden gaudir d'anar al cinema amb la despesa coberta per l'entitat. Es respecta la limitació de grups de 6 persones per a la realització d'aquesta activitat fora del nostre establiment a causa de la pandèmia.
<b>TALLER GRUPAL DE COACHING</b>	El taller de coaching és un sistema pràctic d'exercicis individuals, duts a terme en un grup i fet a mida per a ampliar el coneixement i la bona gestió dels recursos personals (competències, emocions, etc.) d'una persona. Cada sessió proposa exercicis pràctics i mètodes a fer en el dia a dia i en fa un seguiment. Es tracta de sessions dinàmiques on es descobreix el món interior de cada persona i s'exposa de manera grupal.
<b>IOGA</b>	El loga proposa com a objectiu la felicitat per mitjà de la unió de l'atman (ànima individual) amb el Braman (l'ànima universal). Desenvolupa com integrar els aspectes físics, psíquics i espirituals de la persona a través de la pràctica de la meditació, l'ascesi moral i l'exercici corporal.  Per aconseguir-ho, prèviament cal passar per l'autoconeixement i l'autoanàlisi, el desaprenentatge d'idees preconcebudes inconscients, el creixement personal i altres fases. Inclou la cura del cos físic, perquè és qui conté la persona i perquè considera que fent-ho hom pren cura de l'inconscient. Dóna importància a la respiració perquè és controlable conscientment i d'aquesta manera també es pot controlar i tenir cura del cor, la circulació sanguínia i altres aspectes físics i psíquics  L'activitat de loga és dirigida per una voluntària.
<b>INFORMÀTICA</b>	Es tracta d'una activitat on es dóna suport a diferents aprenentatges que tenen a veure amb l'ordinador. És el mateix participant el que decideix l'activitat a dur a terme, com escoltar música a través de youtube, aprendre a utilitzar xarxes socials com facebook, crear un compte de correu electrònic, aprendre mecanografia etc...

<b>JOCS DE TAULA</b>	Jocs de taula suposa la creació d'un espai informal de convivència on els usuaris lliurement poden decidir en quin joc volen participar i amb quins participants el volen dur a terme. Suposa un temps d'entreteniment on es desenvolupen diferents converses que faciliten el contacte entre els participants i on són els participants els que gestionen l'activitat.
<b>MANUALITATS</b>	La present activitat correspon a diferents tallers de manualitats, que sorgeixen de la motivació i creativitats dels/les usuaris/es així com de la relació amb diferents aspectes del Club Social i l'Associació com jornades i activitats que aquesta dugui a terme en la comunitat. (Dia de la salut mental, Firagost, Parc de Nadal, Dia de les capacitats, Mercat de Nadal...)
<b>MUSICA</b>	"Les sessions del taller de música consisteixen en l'ús de la música i els seus elements, com a eina de suport terapèutica per aconseguir els objectius de canvi plantejats. Aquestes sessions consten de tres parts: - Benvinguda: rebuda dels participants. - Part central: on es desenvolupa diferents activitats (expressió corporal, improvisació, imitació, audició, acompanyament, etc.). - Comiat: tancament de la sessió i possible valoració (en funció de necessitats). Valoració final del tècnic/a, i possible reformulació d'objectius.
<b>REIKI</b>	El present taller està compost per 2 activitats diferents destinades a la relaxació i l'autoconeixement. La duració del mateix és d'una hora i es distribueix de la següent manera: - Ioga en cadira (30 minuts): Es basa en diferents exercicis de ioga que es poden realitzar assegut en una cadira. Això permet que una usuària de l'associació amb diversitat funcional (cadira de rodes) pugui participar-hi de manera normalitzada, ja que es treballa amb el tronc, el cap i les extremitats. - AutoReiki (30 minuts): El Reiki és un tractament alternatiu que es basa en equilibrar l'energia del nostre cos a través dels diferents chakras, col·locant les mans damunt de cadascun d'aquests amb l'objectiu d'equilibrar el canal d'energia del propi cos. Es du a terme de manera guiada, on el guia (en aquest cas jo) comunica cada canvi de moviment.
<b>TALLER RÀDIO</b>	Participar en la ràdio local amb l'objectiu principal és lluitar contra l'estigma cap a les persones amb problemes de salut mental i afavorir la seva inclusió i participació social. També es treballen diferents objectius com per exemple: - la recerca d'informació a internet. - debat dels temes a tractar. - preparar els diàlegs i els textos.
<b>TALLERS COGNITIUS</b>	Els tallers cognitius representen diferents activitats que farem després de l'activitat de l'hora del cafè, en el que els usuaris podran decidir la activitat que volen fer, ja sigui anar a donar una volta, jugar al bingo musical, jugar al uno, jugar al memory...

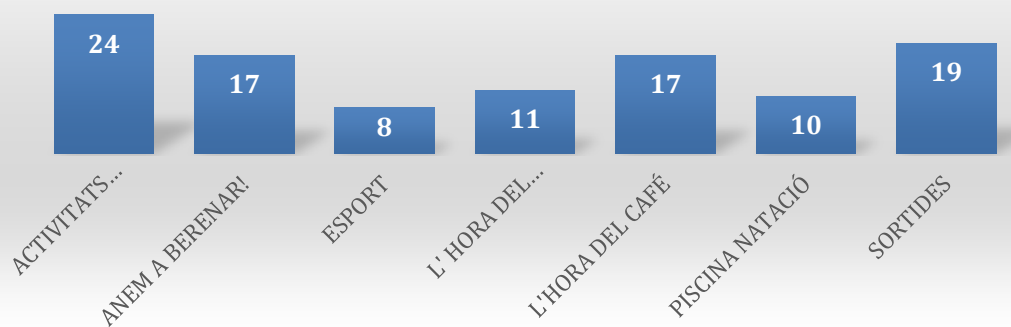
<b>EXTERNES</b>	
<b>ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES</b>	Les activitats extraordinàries corresponen a aquelles que no estan programades en l'horari ordinari del club. Són activitats organitzades per l'Associació o per altres entitats de Valls i de la comunitat en general en les quals participem com a Club Social.
<b>ANEM A BERENAR!</b>	La present activitat respon a poder deixar lliure l'espai del Club Social degut a la reunió mensual de la Junta directiva de l'Associació Porta Oberta, i a l'hora sortir fora del Club, fer una activitat a l'exterior perquè es relacionin amb la comunitat.
<b>ESPORT</b>	Es tracta d'una activitat que es desenvolupa al Pavelló Municipal d'Esports de Valls (el fornàs) amb un monitor especialitzat que proposa setmanalment diverses activitats relacionades amb l'esport: bàsquet, circuits, caminades, màquines, spinning etc. L'activitat permet la relació amb personal extern al Club social en unes instal·lacions que utilitza tota la comunitat, de manera que es comparteix l'espai amb la ciutadania.
<b>L' HORA DEL GELAT!</b>	Activitat per relacionar-se entre ells, anar a menjar un gelat o un refresc per Valls.
<b>L'HORA DEL CAFÉ</b>	L'hora del cafè, és una activitat dissenyada per tal de poder treballar les habilitats socials a través d'activitats quotidianes que es duen a terme habitualment en la nostra societat. En aquest cas, l'activitat correspon al fet d'anar a fer un cafè a qualsevol cafeteria de l'entorn que rodeja el Club Social.  D'aquesta manera, l'activitat dona peu a sortir fóra de l'espai habitual del club, acudint a diferents llocs de la ciutat de manera que prenent "un cafè" sorgeixen converses espontànies i es treballen diferents habilitats socials.
<b>PISCINA NATACIÓ</b>	L'activitat de Piscina es du a terme en el Pavelló Municipal d'Esports de Valls (el fornàs). Durant el curs escolar, es du a terme un curs de natació dissenyat a les característiques dels usuaris que hi participen, de manera que una monitora dirigeix les sessions. A l'estiu, acudim a la piscina d'estiu Municipal.
<b>SORTIDES</b>	Les sortides conformen l'activitat dels dissabtes. Es tracta d'activitats d'esport i salut (caminades, excursions...), activitats culturals (exposicions, visites a museus i altres llocs d'interès) i altres esdeveniments que permeten sortir del club i relacionar-se amb la comunitat, així com conèixer el patrimoni que envolta la ciutat de Valls.
<b>AUTOGESTIONADES</b>	
<b>GAM: Grup d'Ajuda Mútua</b>	Tal com descriu Salut Mental Catalunya, els Grups d'Ajuda Mútua (GAM) són reunions de persones que es troben de manera voluntària amb la finalitat d'ajudar-se mútuament i aconseguir un propòsit especial. Estan creats i impulsats pels propis afectats per

	<p>un problema de Salut Mental i són un recurs mobilitzat en la comunitat i per a la comunitat. El GAM emfatitza la interacció personal, i l'assumpció individual de responsabilitats per part dels seus membres. Proporcionen ajuda emocional i promouen valors a través dels quals els seus membres poden reforçar la pròpia identitat. Cal dir que en aquesta activitat no hi participa cap professional, de manera que es crea un espai individual i obert per als participants.</p>
<b>GRUP DE DONES</b>	<p>Creació d'un espai per a totes aquelles persones del Club Social que es considerin dones amb l'objectiu de trobar-se millor de forma íntima, privada i d'apoderament màxim entre dones amb necessitats com: Relacionar-se i aprendre amb altres dones. Explorar el seu rol de dona i marcar els seus límits.</p> <p>És una activitat autoorganitzada que es realitzarà un dilluns al mes (18 h a 19 h). L'espai principal de l'activitat és el local de l'Associació però, les integrants del grup tenen total llibertat per decidir en cas de fer la sessió fora de les nostres instal·lacions, proposar una sortida interessant o demanar qualsevol material, fungible o no. per facilitar l'assoliment del seus objectius.</p>
<b>EXPERIÈNCIA PRÒPIA</b>	<p>El moviment associatiu en salut mental a Catalunya ha estat liderat històricament per familiars de persones amb problemes de salut mental, sent escassa la participació de les persones amb problemes de salut mental. Aquests últims, relegats gairebé sempre al paper de beneficiaris dels serveis, no han participat en la dinàmica organitzativa i de gestió de les entitats, així com tampoc, han ocupat espais d'auto representació.</p> <p>D'aquesta manera, experiència pròpia tracta de sessions on els usuaris plantegen qualsevol tema relacionat amb la salut mental per tal de participar-hi i reflexionar sobre qüestions de la comunitat que els afecta.</p>



## ACTIVITATS EXTERNES

### Persones participants



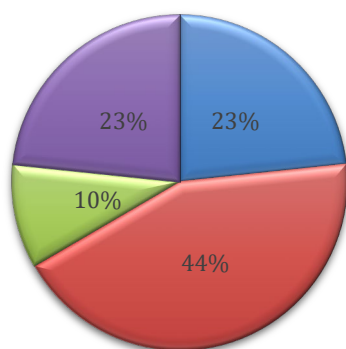
## ACTIVITATS AUTOGESTIONADES

### Persones participants



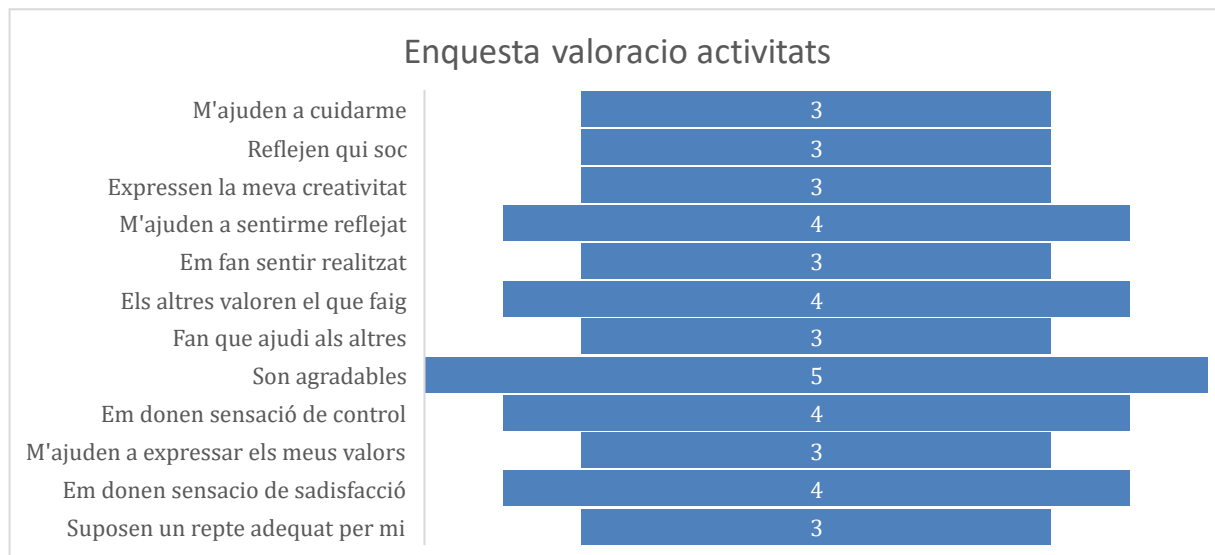
Quant a la **tipologia de les activitats**, es pot observar que hi ha més activitats de tipus intern, conseqüència directa de la situació pandèmica i les mesures de seguretat establertes. També es pot observar que es va fer activitats de tipus comunitària. Són més escasses les activitats autogestionades.

## Tipologia de les activitats



■ Externes ■ Internes ■ Autogestionades ■ Comunitaries

Tot seguit, mostrem els resultats obtinguts a l'enquesta de valoració de les activitats, que es passa anualment, realitzada a 8 persones del Club que han volgut respondre l'enquesta.



1 Mai 2 Gairebé sempre 3 De vegades 4 Gairebé sempre 5 Sempre

Per la majoria de vegades les activitats els ajuden a cuidar-se, reflexen qui són, a sentir-se realitzats i a ajudar als altres, a expressar els seus valors i suposen un repte per a ells. Per la majoria sempre són activitats agradables, i per la majoria gairebé sempre els ajuden a sentir-se reflexats, altres valoren el que faig, em donen sensació de control i de satisfacció.

## ACOLLIDA D'ESTUDIANTS EN PRÀCTIQUES

Durant aquest any, un total de 4 persones han realitzat les seves pràctiques acadèmiques al club:

PRÀCTIQUES D'INTEGRACIÓ SOCIAL: 4 alumnes ( 3 noies i 1 noi)

La valoració d'aquestes pràctiques ha estat molt positiva, han sabut adaptar-se a la dinàmica i funcionament del Club.

## C. SERVEI D'ACOMPANYAMENT INTEGRAL:

El servei ha ofert un espai d'acompanyament terapèutic individualitzat e integral a persones afectades per un problema de salut mental i a les seves famílies, que presenten dificultats d'inserció social i integració comunitària, que no estan vinculades a cap servei sociosanitari o bé presenten dificultats per mantenir una vinculació amb el mateix i seguir eficaçment el tractament pausat. Hem afavorit el seu empoderament i el desenvolupament de la seva autonomia personal, la seva vinculació a la xarxa assistencial, i participació en recursos comunitaris.

El programa permet donar un suport a la persona en diferents processos personals com és la seva recuperació o incorporació al procés de recuperació, es realitza gestió emocional, suport en les atencions mèdiques, interacció amb l'entorn i amb les necessitats del individu, tot derivant a les diferents necessitats, mèdiques, socials, programes de suport laboral, o coordinació amb famílies entre d'altres. Es focalitza a l'individu tant en conèixer la malaltia com en l'acompanyament, per tal que els objectius plantejats en el pla de treball es puguin aconseguir.

Dins l'acompanyament hi ha el punt d'informació, orientació i assessorament tant a les famílies com a les persones amb un problema de salut mental, oferint així un espai d'acollida i funcionant com un servei complementari als ja existents en la Xarxa de Salut Mental, amb la possibilitat d'atendre tant demandes individuals com familiars. D'altra s'ha constituït un espai on s'oferien sessions individualitzades dutes a terme per una Psicòloga.

Les intervencions consistiran en oferir informació i orientació de caràcter psicosocial especialitzat, destinat a millorar aspectes psicològics tals com habilitats, aptituds i conductes, i també millorar aspectes socials com ara la utilització i la gestió de recursos propis i comunitaris, així com orientació en el desenvolupament de les activitats de la vida diària.

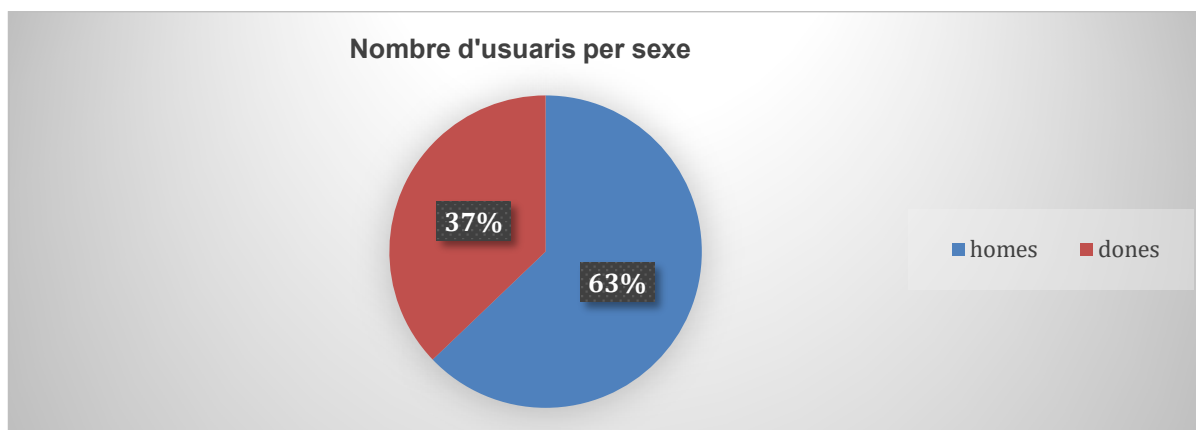
El projecte ha afavorit la implicació tant de la família com de la persona amb un problema de salut mental en el seu propi procés de recuperació, potenciant a través d'un pla d'intervenció individualitzat una major autonomia i un millor coneixement de la seva malaltia i dels recursos als que pot accedir tan ell/ella com la seva família. Per aconseguir els objectius marcats en el projecte hem elaborat un **Pla d'Intervenció Individualitzat (PII)** per cada usuari, orientat a afavorir el desenvolupament i/o manteniment de les seves capacitats, la seva adaptació a l'entorn, i a proporcionar a la persona eines que li ajudin a millorar la seva qualitat de vida, incidint en les següents **actuacions** orientades a la rehabilitació:

- Psicoeducació, facilita a la persona amb un problema de salut mental formar-se sobre les característiques de la seva malaltia i el seu curs i en maneig dels símptomes, millorant la consciència de malaltia i el seguiment del tractament, així com establir-se metes i prioritats per a la millorança, recuperació i qualitat de vida.
- Habilitats socials, que permeten a la persona amb un problema de salut mental potenciar la xarxa social de suport.
- Afrontament de l'estrès, afavorint així l'abordatge de les situacions d'estrès de manera efectiva.
- Habilitats de la vida diària, aquestes faciliten l'orientació, acompanyament i suport si és necessari per al desenvolupament d'activitats de la vida diària.
- Rehabilitació cognitiva, que fomenti el desenvolupament de les seves capacitats cognitives.
- Intervenció familiar, promou la incorporació de la família a programes específics de formació que també oferim com a entitat, potenciant l'acceptació de la malaltia, la necessitat dels tractaments i unes pautes de comunicació i relació adequades. Així mateix, millorem l'accessibilitat de la família als recursos comunitaris, la seva xarxa de suport social i les habilitats necessàries per abordar de manera eficaç les situacions conflictives. D'igual forma, proporcionem suport emocional i detectem noves necessitats o manques en l'àmbit familiar.

- Intervenció comunitària, donem suport en el reconeixement de recursos i recolzem l'accés de la persona amb un problema de salut mental als recursos econòmics, sanitaris, socials, laborals i educatius disponibles en la comunitat per a la seva recuperació i autonomia.
- Intervenció institucional, donem a conèixer el programa ( recursos sociosanitaris, associacions veïnals...), per identificar noves persones beneficiaries potencials, coordinant-nos amb altres centres i recursos de la comunitat optimitzant l'eficàcia dels serveis.

Hem comptat amb 3 professionals per dur a terme totes aquestes activitats, una treballadora social, una psicòloga i una monitora:

Activitats	Nº homes beneficiaris	Nº dones beneficiaries
Avaluació inicial, acollida i adaptació	2	2
Seguiment i intervenció del cas	9	7
Avaluació del projecte	9	7



## **METODOLOGIA:**

La metodologia s'ha basat en una atenció totalment individualitzada tant de la primera persona com dels seus familiars de suport.

D'aquesta manera, les Treballadores socials del projecte es van repartir els casos i a través de l'entrevista d'acollida van fer una primera detecció de les necessitats.

Es van marcar objectius a treballar conjuntament amb els i les participants per elaborar de manera específica el pla de d'intervenció.

Després de cada visita s'ha enregistrat el seguiment i les actuacions o derivacions oportunes per a cada cas i en cada moment.

Paral·lelament s'ha treballat en xarxa a través de coordinacions amb els diferents serveis que també atenen el cas en concret.

I perquè les persones beneficiàries del projecte puguin ser ateses pel servei de psicologia són les treballadores socials qui, i, sempre després d'estudiar el cas fan una valoració per decidir a quines persones hi deriven.

### **RESULTATS OBTINGUTS:**

Amb el servei d'Acompanyament Integral, hem atès de manera individualitzada 14 persones, 9 homes i 7 dones tenint en compte les entrevistes d'acollida, els seguiments i a les persones beneficiàries del servei de psicologia. Cada cas s'ha tractat de manera individual amb demandes diferents atenent les dificultats específiques de cada persona beneficiària i fent els seguiments necessaris així com les derivacions corresponents a altres serveis de la comunitat o als nostres propis serveis.

D'aquesta manera, podem valorar positivament la posada en marxa d'aquesta línia d'acció i afirmar que s'han complert els objectius plantejats en el projecte.

### **CONCLUSIONS:**

La posada en marxa del Servei d'Acompanyament Integral ha estat una acció important per a l'Associació i la xarxa de salut mental donat que les línies d'acció donen resposta a diferents necessitats que tenen les persones amb un problema de salut mental i sobretot a aquelles que no estan vinculades a la xarxa de salut mental o a recursos comunitaris que poden beneficiar el seu reconeixement social i el seu procés de recuperació. També per a les seves famílies ja que moltes d'elles necessiten un suport extern que els hi doni el suport necessari per poder entendre a la persona amb un problema de salut mental i poder-la acompanyar en les AVD i en el procés de recuperació sigui quin sigui el punt en el que es trobi en cada moment.

Podem dir que el nombre de participants al servei ha estat molt satisfactori perquè tot i no ha arribat al nombre que ens havíem marcat si hem estat força a prop d'aconseguir-ho i per això creiem que hem de seguir treballant en aquesta línia per poder arribar a moltes més persones que ho necessiten.

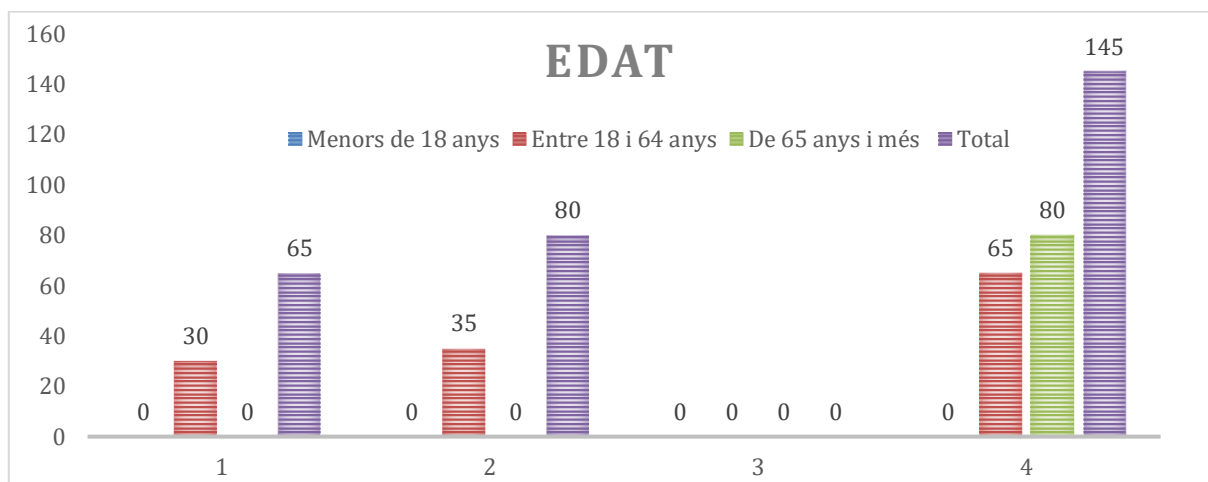
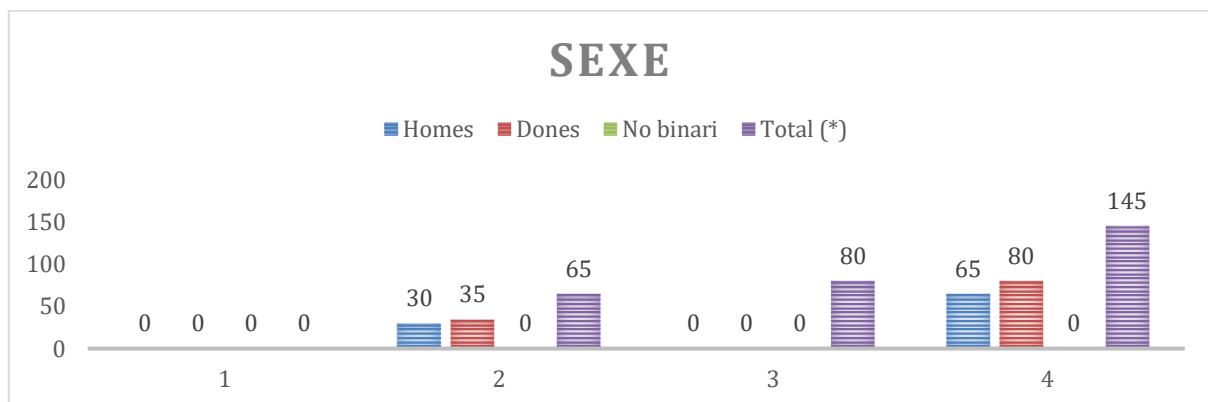
Concloent, s'han complert la majoria dels objectius plantejats en el projecte i s'ha posat en marxa un servei que era necessari i que esperem perduri en el temps.

## **D. ACCIONS COMUNITÀRIES PER LA SALUT MENTAL DE SENSIBILITZACIÓ I INFORMACIÓ:**

Valorem molt positivament la sensibilització a nivell comunitari, és necessari informar sobre la realitat dels problemes de salut mental, per lluitar contra l'estigma, la marginació i l'exclusió d'aquest col·lectiu. Per aquest motiu, aquest any 2019 hem realitzat una tasca permanent d'informació i sensibilització comunitària, amb l'objectiu de sensibilitzar i informar a les

autoritats públiques, als professionals dels diferents àmbits d'actuació i a la ciutadania en general, sobre els problemes de salut mental i les necessitats i mancances detectades que afecten a les persones que pateixen un problema de salut mental i a les seves famílies, impulsant accions i estratègies per lluitar contra l'estigma i la discriminació que pateixen les persones afectades per un problema de salut mental i les seves famílies.

Considerem fonamental la formació i informació permanent dels nostres associats, per disminuir l'aïllament, la desinformació i la sobrecàrrega de molts familiars de persones afectades per una problema de salut mental. Hem organitzat les diferents activitats:



### **METODOLOGIA:**

Les diferents accions incloses en el Programa d'activitats de l'any 2021 estan relacionades amb els objectius generals de l'Associació Salut Mental Catalunya Porta Oberta esdevenint un complement a la tasca realitzada.

S'han establert diferents línies d'actuació, però totes elles relacionades:

1. El punt d'informació i assessorament comunitari, ubicat al local de la nostra entitat on em ates a totes aquelles persones que s'han adreçat per rebre informació i assessorament en salut mental, facilitant tríptics i material informatiu. També ha estat present en totes aquelles activitats comunitàries en les quals hem participat: la festa de les capacitats i el mercat de nadal, on hem facilitat tríptics i hem donat informació.

2. Les accions de sensibilització, en les que s'han realitzat activitats i accions dirigides a la comunitat, amb l'objectiu de sensibilitzar, difondre i comunicar sobre els problemes de salut mental, les necessitats i mancances detectades que afecten a les persones que pateixen un problema de salut mental, a les seves famílies i a l'entorn, a través d'accions i estratègies per lluitar contra l'estigma i la discriminació.
3. El grup d' experiència pròpia.
4. El grup de dones per la salut mental.
5. El grup de suport i ajuda mútua.
6. Espais de trobada.

En totes elles la nostra metodologia d'acció ha sigut participativa, acollidora, informativa i de sensibilització vers la salut mental.

En les activitats grupals hem utilitzat també una metodologia d' escolta activa i d'empoderament dels participants per reforçar els valors de l'individu, promovent la participació grupal, i proporcionant el sentiment de ser membre de la societat a la qual pertany.

La situació de la pandèmia per la Covid-19 ha limitat les accions habituals, tot i així aquest any hem pogut portar a terme algunes de les activitats presencials a través de grups bombolla a l'Associació respectant les mesures Covid-19.

També ha ocasionat que haguem limitat les accions habituals de trobades i celebracions presencials en activitats, però s'han pogut portar a terme activitats socials pròpies de l'entitat que tenen per objectiu la informació i sensibilització en salut mental a nivell comunitari.

Així doncs, es van realitzar activitats com el dia de la Salut Mental, la Setmana de les Capacitats de Valls en accions conjuntes amb altres entitats del territori i les parades de Nadal del mes de desembre al Pati de Valls.

Així mateix s'han potenciat i s'han mantingut actives les xarxes socials com Facebook, Instagram i la pàgina web de la nostra Associació. També s'han actualitzat els tríptics i material de difusió.

Per altra banda, hem seguit participant de les Taules de Salut Mental del Camp de Tarragona, la Taula de Cohesió Social de l'Ajuntament de Valls i la Coordinadora de Salut Mental de Tarragona i Terres de l'Ebre i de la Federació de Salut Mental Catalunya.

A causa de les restriccions i situació epidemiològica ocasionada per la Covid-19 no s'han pogut portar a terme totes les xerrades preparades als diferents pobles de l'Alt Camp i la Conca de Barberà. Vam poder participar a la Setmana de la Salut Mental realitzant una xerrada de sensibilització i una activitat a nivell comunitari al poble de Valls. Per altra banda també hem continuat amb la planificació i guia de ruta de les activitats per a l'any vinent i formant a les primeres persones en aquesta tasca.

ACTIVITATS	DESCRIPCIÓ	PARTICIPACIÓ
<b>El punt d'informació i assessorament comunitari.</b>	<p>És un espai de consulta, orientació, informació, i assessorament obert a tota la població, per tal de poder donar resposta a les qüestions que els preocupen, resoldre dubtes, clarificar situacions, oferir recursos, etc...</p> <p>Funciona com un servei complementari als ja existents en la Xarxa de Salut Mental.</p> <p>És una professional qualificada, diplomada en treball social, qui fa l'atenció presencial i les gestions internes que es puguin derivar.</p>	20

	En aquest espai oferim: Informació, orientació i assessorament.	
<b>Grup amb experiència pròpia sessions grupals quinzenals.</b>	Espai on les persones usuàries plantegen qualsevol tema relacionat amb la salut mental per tal de participar-hi i reflexionar sobre qüestions de la comunitat que els afecta. Té com a finalitat iniciar un procés d'apoderament i facilitar la participació activa i real a les persones amb problemes de salut mental en el moviment associatiu, convertint-los en els seus protagonistes i oferint possibilitats d'auto representació en espais d'incidència política a través de la creació de grups d'activistes locals.	9
<b>Grup de dones</b>	Espai per a totes aquelles persones de l'entitat que es considerin dones amb l'objectiu de trobar-se millor de forma íntima, privada i d'apoderament màxim entre dones.	8
<b>Grup de suport i ajuda mútua</b>	Espai de suport i acompanyament continuat entre iguals. L'objectiu és lluitar contra l'estigma i refer i/o enfortir la xarxa de suport social, així com compartir estratègies de convivència amb els problemes de salut mental. És un GAM de primeres persones.	6
<b>Reunió Taula Motor</b>	El 09 de juliol de 2021 participem en la reunió de la Taula motor per establir línies d'actuació conjuntes en salut mental i tot el que hi pugui estar relacionat.	8
<b>Reunió Coordinadora Tarragona</b>	El 16 de juliol de 2021 participem en la reunió de la Coordinadora de Tarragona i Terres de l'Ebre per treballar conjuntament en accions en salut mental del Territori del Camp de Tarragona i les Terres de l'Ebre.	6
<b>Sessió Grup Plenari Dona i Salut Mental</b>	El 15 de juliol de 2021 participa la professional que dinamitza el grup a la Sessió Grup Plenari Dona i Salut Mental: Efectes de la medicació en la sexualitat i l'afectivitat de les dones amb problemes de salut mental.	6
<b>Reunió Grup motor</b>	El 10 de setembre de 2021 participem en la reunió de la Taula motor per establir línies d'actuació conjuntes en salut mental i tot el que hi pugui estar relacionat.	8
<b>Reunió Taula Salut comunitària</b>	El 18 de setembre de 2021 participem en la reunió de la Taula de salut comunitària organitzada pel PLACI de l'Aj. De Valls, per establir línies d'actuació conjuntes en salut.	13
<b>Reunió Taula Motor dia SM</b>	El 22 de setembre de 2021 participem en la reunió de la Taula motor per establir línies d'actuació conjuntes en salut mental per la celebració de la Taula institucional. I tot el que hi pugui estar relacionat.	8
<b>Grup de Treball Infantil i Juvenil de la Taula de Salut Mental de</b>	01/10/2021 El 01 d'octubre de 2021 es participa en la reunió del grup de treball infanto-juvenil on s'estableixen línies d'actuació conjuntes, dissenyant entre els diferents professionals un díptic informatiu per a fer difusió als instituts del territori sobres les xerrades de sensibilització en salut mental que duran a terme activament les primeres persones.	9
<b>Reunió Institucional de la Taula de</b>	El 08 d'octubre de 2021 per la celebració de la setmana de la salut mental es fa una reunió institucional de la Taula de Salut Mental.	60

<b>Salut Mental del Camp de Tarragona</b>		
<b>Xerrada sensibilització Sala Sant Roc</b>	El 13 d'octubre de 2021 per la celebració de la setmana de la salut mental s'organitza una xerrada de sensibilització en la Sala Sant Roc del Centre Cívic de Valls.	12
<b>Taller de Mindfulness al Centre Cívic de Valls</b>	Per la celebració de la setmana de la salut mental es fa un taller de Mindfulness al Centre Cívic de Valls.	6
<b>Projecció d'un vídeo a les xarxes socials de l'associació.</b>	Per la celebració de la setmana de la salut mental es projecta un vídeo a les xarxes socials de l'associació.	7
<b>Reunió Taula Salut comunitària</b>	El 20 d'octubre de 2021 participem en la reunió de la Taula de salut comunitària organitzada pel PLACI de l'Aj. De Valls, per establir línies d'actuació conjuntes en salut.	12
<b>Reunió grup Salut Ment i Tal</b>	El 19 d'octubre de 2021 participem en la reunió del grup salut mental i tal per preparar les xerrades de sensibilització als instituts.	10
<b>Reunió Taula de les Capacitats</b>	El 20 d'octubre a través de les diferents entitats i agents del territori es realitza la reunió on es fan propostes de millora i activitats a nivell comunitari per tal de visibilitzar el col·lectiu de discapacitat i incloure a la ciutadania en la setmana de les capacitats.	13
<b>Sessió dinamitzadores grup de dones</b>	El 05 de novembre de 2021 es participa en una sessió online amb l'objectiu d'orientar i intercanviar opinions de les diferents professionals que conformen el grup de dones d'arreu de Catalunya. A les sessions del grup de Cura i Salut Emocional per a dinamitzadores de grups de dones, organitzat per la Federació SMC.	15
<b>Reunió Taula de les Capacitats</b>	09/11/2021 El 20 d'octubre a través de les diferents entitats i agents del territori es realitza la reunió on es fan propostes de millora i activitats a nivell comunitari per tal de visibilitzar el col·lectiu de discapacitat i incloure a la ciutadania en la setmana de les capacitats.	9
<b>La Setmana de les Capacitats</b>	El dia 3 de desembre de 2021 per la setmana de les capacitats projectem a les 11.45 h als cinemes JCA de Valls la pel·lícula "Una mente maravillosa".	40
<b>V Festa de les Capacitats</b>	Van participar a la gran festa de les Capacitats a Vallès el dia 4 de desembre 2021 des de les 11.30 a 13.00 h a la plaça del Pati, es duu a terme la Festa de les Capacitats al Pati, un acte obert a la ciutadania on hi haurà un estand informatiu de les entitats i actuació de DJ Abadia, es llegirà una lectura de consignes i parlament institucional, actuació castellera de la Colla Castellera per la il·lusió, i s'acabarà amb una Dancemob "Balla per les capacitats" a càrrec d'Infinity Dansa.	45

<b>Dinar solidari</b>	04/11/2021 El 04 de desembre de 2021 vam organitzar un dinar solidari per recaptar fons i passar una estona distesa i tranquil·la entre tots gaudint d'un bon àpat.	35
<b>Xerrada La salut Mental poble a poble al Pla de santa Maria</b>	El 27 de novembre de 2021 pels actes de la Marato s'organitza una xerrada de sensibilització al centre cívic del Pla de Santa Maria amb la col·laboració de l'Associació de dones.	48
<b>Mercat de Nadal a Valls</b>	El 18 i 19 de desembre de 2021 participem al mecat de nadal que consisteix en posar una parada de venda de productes solidaris fets pels socis i usuaris de l'associació, i donar informació sobre salut mental.	10
<b>Reunió salut comunitària</b>	20/12/2021 El 20 de desembre de 2021 participem en la reunió de la Taula de salut comunitària organitzada pel PLACI de l'Aj. De Valls, per establir línies d'actuació conjuntes en salut.	7
<b>Manteniment permanent del Facebook de l'Associació</b>	L'activitat va consistir en mantenir actualitzat el facebook amb les activitats que hem anat fent al llarg del 2021 i també a donar informació sobre salut mental.	30
<b>Manteniment permanent del Instagram que te l'associació</b>	L'activitat va consistir en mantenir actualitzar l'instagram amb les activitats que hem anat fent al llarg del 2021 i també a donar informació sobre salut mental.	30
<b>Manteniment de la web corporativa</b>	L'activitat va consistir en mantenir actualitzada la web corporativa, mantenint-la actualitzada.	0

## **PROJECTE ENFORTIMENT DE L'ASSOCIACIONISME “ LA SALUT MENTAL POBLE A POBLE”**

Aquest projecte neix vers la necessitat d'augmentar el nombre de persones compromeses amb l'entitat i promoure el relleu generacional. Des de l'inici de l'Associació Porta Oberta ja fa 17 anys, ens està resultant difícil el fet d'incorporar a nous socis.

La nostra Associació juga un paper molt important al territori, és un element cabdal pel foment de l'activisme, la incidència en l'àmbit local i el suport mutu. Per aquest motiu volem incorporar a més persones en el nostre projecte.

És important lluitar contra l'estigma i discriminació de les persones amb un problema de salut mental i les seves famílies, les primeres persones tenen un paper molt important de difusió i sensibilització vers la comunitat als pobles de l'Alt Camp i Conca de Barberà.

Aquest any des de la junta directiva s'ha dissenyat el pla estratègic per a duu a terme aquest projecte. Des de l'Associació comptem amb el vehicle que ha cedit el tresorer per a cobrir aquesta acció de difusió, aquest any s'ha pogut pintar i ficar l'eslògan de l'Associació com a medi de publicitat mòbil. També s'ha pogut duu a terme nous tríptics, xapes, bolígrafs i una pancarta per a donar visibilitat de l'entitat tant a les xerrades de Poble a Poble com a les activitats a nivell comunitari, a més està pendent imprimir els carnets per a socis del proper any 2022.

De cara al proper 2022 hi ha prevista una formació de com dirigir una junta directiva tant per a socis i no socis.

La situació de la pandèmia mundial ocasionada per la Covid-19 i la possibilitat de poder contractar a una treballadora social i monitora fa escassos mesos, ha ocasionat que es pugessin duu a terme dues xerrades de Poble a Poble. Per aquest motiu s'ha continuat amb el disseny del pla de treball i la preparació de les primeres persones per empoderar-les i duu a terme aquesta tasca.

Es tracta d'un projecte que té per objecte realitzar xerrades informatives a diferents pobles de la Conca de Barberà i de l'Alt Camp, gratuïtes i obertes a tota la població. La finalitat del nostre projecte ha estat arribar a aquell col·lectiu de gent que encara no coneix l'Associació ni els serveis i suports que aquesta els pot oferir. I per altra banda, es busca la sensibilització, informació i reducció de l'estigma present en aquestes localitats vers la salut mental. Aquesta funció informadora i sensibilitzadora es fa des d'una vessant participativa i interactiva amb els assistents a la xerrada, buscant un aprenentatge el màxim vivencial possible.

Es valora positivament la implementació d'aquest nou projecte, aquest any 2021 ens ha estat d'utilitat per a organitzar el pla estratègic que es durà a terme i ens ha permès planificar les tasques que realitzarem.

El pròxim any seguint un pla de treball es pretén duu a terme accions a nivell comunitari per tal d'enfortir a l'Associació, sensibilitzar a la població i dotar-la de nous socis.

Inicialment es va dur a terme un primer contacte amb les poblacions via correu electrònic, amb els diferents regidors de benestar social. Després de la primera presa de contacte, s'ha parlat en els casos convenients amb entitats o associacions dels pobles per organitzar les xerrades. S'han concertat reunions o també s'ha concretat via trucada telefònica els detalls de la xerrada.

Les xerrades s'han dut a terme en sales culturals i de conferències dels diferents municipis. La durada aproximada ha estat d'una hora i mitja, la qual s'estructura de la següent manera:

- 15 min informant de qui som i que fem per part de la presidenta de l'associació, de la creació d'aquesta i dels objectius proposats i aconseguits durant els anys des de la seva fundació.
- 45 min de xerrada referent al contingut de l'estigma en salut mental, les conseqüències d'aquest, les possibilitats de canvi, etc.
- 30 min dedicats a la presentació d'un cas en primera persona, la qual explica la seva experiència i la recuperació després del correcte tractament, i a continuació la presentació de la experiència viscuda per un familiar.

Les xerrades s'han realitzat promovent la participació activa dels assistents i la interacció constant entre aquests i la ponent.

## RESULTATS:

Mitjana de persones que han assistit: La mitjana d'assistents a la xerrada a Valls ha estat d'unes 12 persones, en aquest cas no ha sigut inferior a l'esperada, però al Pla de santa Maria hi va haver més participació d'unes 48 persones.

Els resultats obtinguts han estat favorables, ja que les persones assistents manifestaven la seva comprensió respecte la temàtica i s'observava un canvi en l'opinió i l'argumentació a mesura que avançava la xerrada. S'observava un augment de la comprensió del concepte

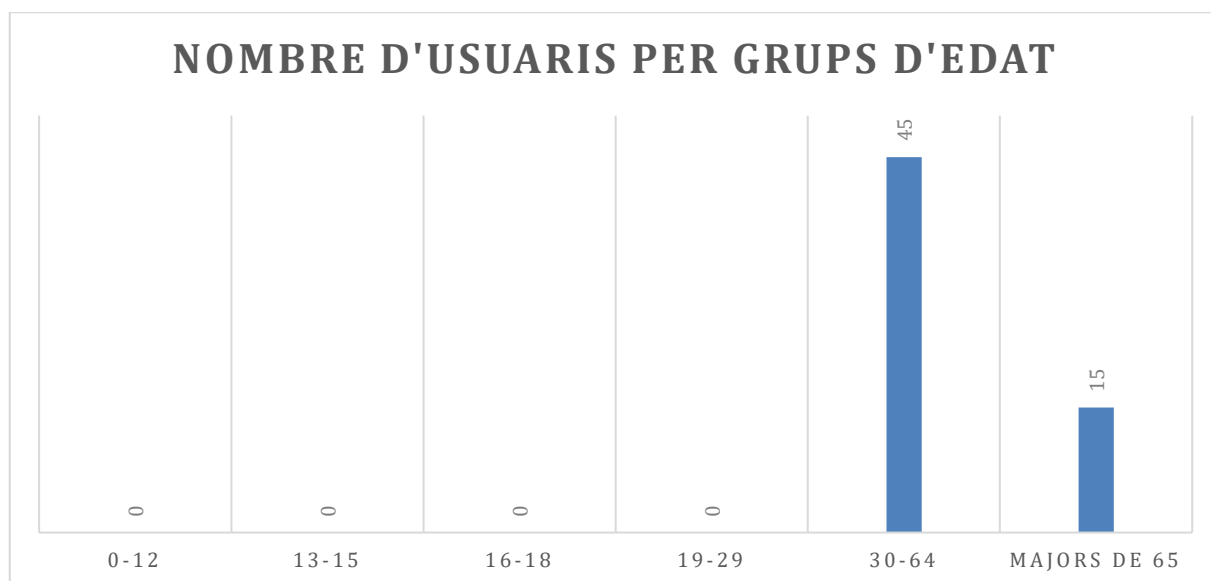
estigma, de les implicacions i conseqüències d'aquests, alhora que es podia observar una gran comprensió i impacte en el moment de l'exposició en primera persona.

Per altra banda s'ha percebut molt interès i comprensió cap al projecte i l'associació. El projecte té continuïtat durant el 2022, durant el qual es seguirà exponent la temàtica als pobles restants de les dues comarques on no s'ha arribat en els anys anteriors.

Es realitza una valoració qualitativa a partir de l'observació directa de l'assistència de les persones a les dues xerrades realitzades a l'Alt Camp de Poble a Poble. El resultat obtingut és positiu, hi ha hagut bona acollida per part de la població.

També es valora que la situació de la pandèmia ens ha perjudicat, ens hem hagut d'adaptar a les restriccions del moment i canviant segons la situació epidemiològica, dificultant l'accés a la població degut a l'aforament. Es valora que aquest any ens ha estat d'utilitat per a preparar el pla estratègic que es durà a terme de cara a l'any 2022, per aquest disseny ens hem reunit mensualment tant l'equip tècnic com direcció.

Les edats dels usuaris que s'han beneficiat d'aquesta actuació estan representats en la següent gràfica:



Majoria edat esta entre els 30 i 64 anys. S'han beneficiat del projecte un total de 60 persones.

## **6. TOTAL POBLACIÓ ATESA PE R L' ASSOCIACIÓ PORTA OBERTA**

TOTAL PERSONES ATESES ANY 2021: 400

## **7. ÀMBIT D'ACTUACIÓ**

El territori on es desenvolupa el Programa d'activitats de l'Associació Porta Oberta és la Conca de Barberà i l'Alt Camp, en els municipis que conformen les respectives comarques.

- Alt Camp: Aiguamúrcia, Alcover, Alió, Bràfim, Cabra del Camp, Figuerola del Camp, els Garidells, la Masó, el Milà, Mont-ral, Montferri, Nulles, el Pla de Santa Maria, el Pont d'Armentera, Puigpelat, Querol, la Riba, Rodonyà, el Rourell, Vallmoll, Valls, Vila-rodona i Vilabella.
- Conca de Barberà: Barberà de la Conca, Blancafort, Conesa, L'espluga de Francolí, Forès, Llorac, Montblanc, Passanant i Belltall, les Piles, Pira, Pontils, Rocafort de Queralt, Santa Coloma de Queralt, Sarral, Savallà del Comtat, Senan, Solivella, Vallclara, Vallfogona de Riucorb, Vilanova de Prades, Vilaverd, Vimbodí i Poblet.

L'àrea d'actuació de l'Associació Porta Oberta avarca uns 538 km<sup>2</sup>, de la comarca de l'Alt Camp, amb una població total de 44.306 habitants. Prenent com a centre la ciutat de Valls amb una població total de 24.321 habitants. I 650,2 km<sup>2</sup>, de la comarca de la Conca de Barberà, amb una població total de 20.482 habitants.

## **8. SISTEMES DE COORDINACIÓ, i COL·LABORACIÓ AMB ELS EQUIPS BÀSICS D'ATENCIÓ SOCIAL MUNICIPALS O COMARCALS O ALTRES ENTITATS SOCIALS**

Des de l'Associació Porta Oberta haurem realitzat unes 8 coordinacions, on s' inclouen, les reunions amb el Regidor de Benestar social i salut de l'Ajuntament de Valls, amb la tècnica d' inclusió social de l'ajuntament de Valls, amb el Coordinador de Serveis Socials de l'ajuntament de valls, i mitjançant correus electrònics hem atès les demandes de les treballadores socials de serveis socials de l'ajuntament de Valls, que s'han posat en contacte amb nosaltres per derivar-nos un possible cas o fer-nos una consulta d'algun possible usuari que estigués participant a les activitats de la nostra associació.

En el desenvolupament del nostre projecte d'activitats hem col·laborat amb:

- Institucions públiques: Ajuntament de Valls, Institut Pere Mata, Centre de salut mental de Valls.
- Altres institucions: Federació Salut Mental Catalunya, Coordinadora Salut Mental Camp de Tarragona i Terres de l'Ebre.

DIES	DESCRIPCIÓ	TOTAL
<b>COORDINACIÓ</b>		
De gener a desembre	Reunions trimestrals amb TS CSM Valls	4
De gener a desembre	Reunions trimestrals amb Centre de Dia Valls	4
De gener a desembre	Reunió puntual segon necessitat de coordinació amb la Treballadora Social de l'ABS Valls Urbà	3
De gener a desembre	Reunió equip tècnic de l'Associació Porta Oberta	12
De gener a desembre	Reunió equip tècnic i direcció tècnica de l'Associació Porta Oberta	36
De gener a desembre	Reunió amb la Coordinadora de SSB de Valls i/o amb l'equip tècnic	1
De gener a desembre	Reunió amb l'Equip Tècnic del Consell Comarcal de l'Alt Camp Coordinacions amb l'equip Consell Comarcal Alt Camp: 2	2
<b>COL·LABORACIÓ</b>		
12/09	Contacte amb Aj, de Valls per realitzar la xerrada "La salut mental poble a poble"	1
18/09/21 20/10/21 20/12/21	Reunió grup salut comunitària	3
09/07/21 10/09/21 22/09/21	Reunió Grup motor Taula de Salut Mental ( Institut Pere Mata )	3
De gener a desembre	Assistència trimestral a la reunió amb la Junta de la Coordinadora del Camp de Tarragona i Terres de l'Ebre	4
20/10/21 09/11/2021	Reunió amb la Taula de las capacitats amb la Tècnica del Pla d'inclusió de l'Aj. De Valls i altres entitats Socials de Valls participants,	2
10/04/21	Contacte amb la Fundació Port Aventura	1
01/10/21	Reunió amb la Taula Infanto-Juvenil	1
De gener a desembre	Reunió Taula de Salut	2

### **9. IMPACTE SOCIAL ACONSEGUIT**

Considerem molt important que tota la xarxa de serveis relacionats amb l'atenció a les persones amb problemes de salut mental, administracions públiques, altres entitats socials i la població en general conegui les tasques que realitzem, i els nostres projectes de futur.

Valorem molt positivament la nostra progressiva implantació en el territori, i el progressiu suport que ens han donat les administracions tant local com autonòmica.

Aquest any 2021 hem organitzat celebracions i activitats que ens han fet més visibles al nostre territori i el nivell d'acceptació de la població ha estat molt positiva. S'han aprofitat al nostre local càrrecs polítics i familiars de persones amb un problema de salut mental per conèixer la nostra iniciativa. També hem participat conjuntament amb altres entitats socials del territori, en diferents jornades i celebracions.

Pel que fa als usuaris que han participat en les nostres activitats, la seva evolució és molt favorable, ha millorat la seva autoestima, s'han enfortit els seus vincles afectius amb altres usuaris, i s'han vinculat amb altres activitats fetes en altres serveis o recursos de la comunitat.

Les eines utilitzades per fer la valoració de l'impacte social han estat:

1. Informació obtinguda a través d'entrevistes, reunions i coordinacions fetes amb professionals i càrrecs polítics.
2. Nombre de participació de l'entitat en jornades, taula de salut, taula de cohesió social, celebracions, conferències o xerrades.
3. Nivell d'acceptació per part de les administracions, serveis públics i població en general.
4. Nombre d'usuaris participants en les activitats.
5. Nombre de socis de l'associació a l'any 2021.
6. Nivell de participació per part de la ciutadania en general en les celebracions, activitats, jornades o xerrades organitzades per l'entitat aquest any 2021.

## **10. PERÍODE DE L'ACTUACIÓ**

S'estén des del mes de gener de 2021 fins al mes de desembre de 2021

## **11. SISTEMES D'AVUACIÓ DE L'ACTUACIÓ**

La nostra avaluació es subjectiva ja que ha estat realitzada de manera interna per part dels professionals, els voluntaris i els destinataris que han intervingut i participat en el programa.

El criteri metodològic emprat ha estat:

Qualitatiu fent recollida i registre de dades qualitatives :

- Observació directa i observació participant per part dels professionals o voluntaris implicats en l'activitat.
- Entrevistes individualitzades als participants per valorar el seu grau de satisfacció.
- Entrevistes amb professionals, càrrecs polítics, i familiars implicats.

Quantitatiu fent recollida i registre de dades quantitatives:

- Registre de l'assistència de les persones usuàries i seguiment de la seva continuïtat.
- Registre d'assistència a reunions, conferències, xerrades, comissions de treball i coordinacions amb altres serveis, entitats, institucions o administracions públiques.
- Registre de persones ateses, ja siguin familiars, persones afectades, càrrecs polítics, professionals o la ciutadania en general.
- Documents, materials o recursos utilitzats en la realització del projecte.
- Hores invertides en la realització del projecte.
- Nombre d'activitats de contacte comunitari.
- Nombre d'activitats desenvolupades en el servei.

Davant els resultats obtinguts a través de la nostra avaluació podem dir que els objectius que ens havíem marcat com associació en el nostre programa d'activitats s'han aconseguit en la mesura de les nostres possibilitats.

Com ha entitat hem participat en diversos jornades, festes o celebracions per tal de donar a conèixer la nostra entitat i sensibilitzar a la societat i els diferents organismes públics i privats pel que fa a les necessitats i les problemàtiques personals - familiars i socials.

També hem continuat organitzant activitats de caire lúdic, per tal de proporcionar suport psicosocial amb activitats que constitueixen al ple desenvolupament de les persones amb un problema de salut mental.

També comptem amb 5 professionals, una tècnica en treball social, una psicòloga, una monitora, una tallerista de manualitats, un music i un coach.

Avaluem positivament l'evolució personal i social de molts dels usuaris que habitualment participen en les nostres activitats. Han participat activament en cadascuna d'elles. Se'ls veia satisfets i amb moltes ganes d'aprendre.

S'observa una consolidació en l'assistència d'alguns dels usuaris que assisteixen de manera regular a les mateixes activitats cada setmana, aquesta assistència constant i regular a creat vincles entre els participants. També s'observa un canvi d'actitud en molts d'ells.

Creiem que com ha entitat i amb la posada en marxa de les diferents línies d'acció d'aquest programa hem pogut realitzar tot un seguit d'accions per tal de proporcionar informació i recolzament a les persones amb una problemàtica de salut mental i als seus familiars, i poder ser un referent per totes aquestes persones que veuen en la nostra entitat una oportunitat per conèixer altres persones afectades per una mateixa problemàtica.

## **12. MECANISMES PER INCORPORAR LA PERSPECTIVA DE GÈNERE I MESURES D'INCLUSIÓ DE PERSONES EN RISC D'EXCLUSIÓ SOCIAL, PERSONES AMB DISCAPACITAT I VOLUNTARIAT**

Pel que fa als mecanismes per incorporar la perspectiva de gènere, hem tingut en compte alhora de proposar les activitats que anessin dirigides tan a dones com a homes per igual. Hem organitzat les reunions i activitats en horaris que permeten l'assistència i participació de les dones, hem de dir que pel que fa a la nostra Junta Directiva, el 80% som dones. No hem permès conductes masculistes tant en la junta directiva com en la mateixa associació i en el desenvolupament de totes les activitats que es feien. També hem promogut un ús no sexista del llenguatge en els escrits que ha realitzat l'associació.

## **13. ACTUACIONS DE QUALITAT QUE S'HAN ASSOLIT DURANT L'ANY 2021 SEGONS AQUESTS ASPECTES :**

Aspectes operatius :

- Atenció a l'usuari i suport a la família.
- Valoració del grau de satisfacció de l'usuari i família.
- Elaboració de propostes de millora en funció dels resultats.
- Treball en xarxa amb altres serveis públics, administració local i entitats sense ànim de lucre.

Aspectes de qualitat

- Rebre suport i assessorament per part d'un coaching/consultor en temes relacionats amb l'organització i funcions de la junta directiva.

#### **14. ORGANITZACIÓ DE LA TASCA DE LA JUNTA DIRECTIVA**

Aquest any, a nivell organitzatiu, l'associació ha portat a terme les següents actuacions:

1. S'han presentat les següents subvencions:

- a) Subvencions que atorga el Departament de Drets socials de la Generalitat de Catalunya
  - COSPE línia F5a: es van demanar 14.800€ per l'enfortiment de l'associació i poder fer un Pla estratègic per l'Associació i poder fer xerrades Poble a Poble per parlar de la salut mental i captar noves persones sòcies. Ens van donar 9.600 € com que són subvencions bianuals se n'hauran de justificar 4.800 aquest 2021 i el 2022 els altres.
  - COSPE línia G1: es van demanar 14.000€ per accions comunitàries per la salut mental. Ens van donar 8.870,72€ com que són subvencions bianuals se n'hauran de justificar 4.435.36 aquest 2021 i el 2022 els altres.
  - COSPE línia H1: es van demanar 8.000€ pel servei d'atenció a les famílies especialitzat. Ens van donar 2773,77€.
  - COSPE línia J1: es van demanar per un període quatrianual, aquest és el tercer any, i ens donen 60.095,00 € anuals, pagats mensualment amb bestreta.
- b) S'ha presentat un projecte a l'Ajuntament de Valls per a subvencionar el cost del servei d'atenció a les famílies conjuntament amb la línia H1 de la cospe. S'ha demanat 5000,00 euros. Ens han donat els 5000,00 euros.
- c) S'ha presentat un projecte al Departament de Drets socials a la convocatòria del IRPF, Conjuntament amb la Federació SMC. S'ha demanat 6.862,64 euros. Ens han donat els 2.201,74 euros.
- d) S'ha demanat una subvenció a la Diputació de Tarragona de 1000 euros per complementar les subvenció demana a la línia G1 de la cospe. Ens han donat 1000 euros.

2. Hem organitzat dues assemblees de persones sòcies per l'aprovació dels comptes anuals i l'aprovació del nou pressupost 2021 i altres temes a tractar. Una al mes de juny de 2021 i l'altre al mes de novembre de 2021.

3. Hem participat a les assemblees de la Federació SMC com a membres associats.

4. Hem realitzat el nostre pla estratègic 2021-2025.

5. Hem serigrafiat una furgoneta que utilitzem amb el nostre nom, activitats que fem, dades de contacte, per millorar la visibilitat de qui som i que fem.

## 15. MEMÒRIA ECONÒMICA

INGRESSOS ASSOCIACIO	Total ingressos
1. Ingressos per les activitats	<b>89.964,05 €</b>
a) Vendes i prestacions de serveis	<b>900,00 €</b>
b) Subvencions	<b>80.323,78 €</b>
COSPE J10	56.968,53 €
COSPE G1	4.413,59 €
COSPE H1	2.635,08 €
COSPE F5a	4.560,00 €
IRPF	0,00 €
IRPF	5.957,30 €
Ajuntament Valls	5.000,00 €
Diputació Tarragona	789,28 €
c) Donacions	<b>200,00 €</b>
d) Altres ingressos: premi, diners de socis per compres menjar, regals	<b>319,36 €</b>
e) Quotes persones sòcies	<b>4.800,00 €</b>
f) J10 excedent subvenció COSPE2019	<b>0,00 €</b>
g) J10 excedent subvenció COSPE2020	<b>3.420,91 €</b>
INGRESSOS ASSOCIACIO	<b>89.964,05 €</b>
DESPESES ASSOCIACIO	<b>89.964,05 €</b>
DIFERENCIA INGRESSOS I DESPESES	<b>0,00 €</b>

DESPESES ASSOCIACIÓ	Total Despeses
<b>B.1 Despeses directes</b>	
<b>Despesa de servei professional:</b> personal de serveis professionals independents	4.805,00 €
<b>Despesa de personal:</b> personal en plantilla	56.806,82 €
<b>Despesa d'assegurança:</b> pòlisses d'assegurances i malaltia i responsabilitat civil del personal (inclòs el voluntari) i altres assegurances específicament relacionades amb l'acció	388,09 €
<b>Despesa de subministrament:</b> subministraments (aigua, llum, calefacció)	1.882,96 €
<b>Despesa de servei general:</b> lloguer, missatgeria, neteja, vigilància i similars	7.891,55 €
<b>Altres despeses:</b> béns consumibles, compres i consums, serveis externs i altres despeses específiques	8.687,17 €
	<b>Total despeses directes (B.1)</b>
	<b>80.461,58 €</b>
<b>B.2 Despeses indirectes</b>	
<b>Despesa de personal:</b> costos del personal directiu i d'administració i gestió	0,00 €
<b>Despesa d'assegurança:</b> assegurances	76,54 €
<b>Altres despeses:</b> béns consumibles, administració i gestió, lloguer, impostos directes i tributs, compres i consums, serveis externs	5.919,69 €
	<b>Total despeses indirectes (B.2)</b>
	<b>5.996,23 €</b>
	<b>% Despeses indirectes</b>
	<b>6,94</b>
<b>B.3 Despeses no subvencionables</b>	
<b>Altres despeses:</b> serveis externs, comissions i pèrdues de canvi	3.506,24 €
	<b>Total Despeses no subvencionables (B.3)</b>
	<b>3.506,24 €</b>
	<b>Total despeses (B.1+B.2+B.3) (B)</b>
	<b>89.964,05 €</b>

## **16. PROPOSTES DE MILLORA**

- Donar a conèixer als socis el servei suport psicològic. Fer alguna actuació per donar-lo a conèixer (carta informativa a tots els socis, WhatsApp a l'inici del curs, explicació a l'assemblea de socis).
- Pel que fa al dia mundial de la salut mental que s'organitza a Valls, demanar explícitament més col·laboració dels associats per la seva preparació.
- Mantenir la col·laboració amb l'ajuntament de Valls.
- Anar fent algunes xerrades divulgatives intentant que les persones que en parlin siguin prou conegudes per fer aquest efecte de donar-ho a conèixer fora de l'entorn de la Salut Mental.
- Es valorarà la possibilitat de fer altres activitats en altres poblacions de les comarques en que intervenim, Alt Camp i Conca de Barberà, per a donar a conèixer l'associació. Per exemple muntar parada de roses per Sant Jordi on tenim associats.