


## QUÈ POTS FER TÚ?

**No tinguis por.  
Enfronta't a l'estigma.  
Dóna la cara per la salut  
mental, junts podem fer  
molt, associa't!**

Salut Mental Terrassa  
Martí Díez 7, 1r dreta  
08224 Terrassa  
Tel. 93 780 93 29  
salutmentalterrassa@gmail.com

Segueix-nos a:

 [facebook.com/salutmentalterrassa](https://facebook.com/salutmentalterrassa)  
 [www.salutmentalterrassa.org](http://www.salutmentalterrassa.org)

Atenció al públic: dimecres de 10 a 12 h  
i dijous de 18 a 20 h

## PERFIL DE PERSONES ATESES

- Famílies que es troben desorientades i busquen respostes
- Persones que busquen assessorament i informació del TMS i xarxes de suport
- Persones que tenen un familiar amb trastorn mental sever i cerquen activitats d'oci
- Estudiants que busquen informació i orientació específica sobre la salut mental
- Centres d'estudis que volen una primera aproximació al TMS (PAME)



**LLUÍS PALOMA SÁNCHEZ**  
(Terrassa, 1975)

Sóc músic. M'agrada qualsevol música, mentre estigui ben feta. La meua primera composició data de 1990. Toco teclat i guitarra.

Em descripc com a obrer, demòcrata, d'esquerres i català independentista i igualitarista. Ateu científic.

Fa cosa d'un parell d'anys vaig entrar com a vocal a la junta de **Salut Mental Terrassa**. M'ha canviat la vida, i cap a millor.

També estic integrat a la **Taula de Salut Mental de Terrassa**, que té com a missió contribuir a millorar l'atenció a la població i al reconeixement de la persona amb discapacitat derivada de salut mental de la ciutat a través del treball en xarxa.

Sobre com ho visc? Com m'ha canviat tot plegat? Només puc dir que és el punt de màxima transformació personal de la meua vida. Estic molt més segur de mi mateix. I, dintre del que és la meua vida, sempre complexa, em permet veure'm a mi mateix net en almenys una de les coses que faig. I això és molt.

Sense comptar que entre el nostre col·lectiu he fet molts amics. El canvi d'òptica ha estat brutal. Més i més, per favor, que aquesta gent és màgica.

Memòria 2015

# Associació de familiars Salut Mental Catalunya Terrassa



**Aquest any,  
estem de celebració!**

Hem aconseguit el **Club Social**,  
la constitució de la **Taula de  
Salut Mental** i la creació del grup  
“**Col·lectiu Consciència**”.

## Aquest any estem molt contents!

Després de molts anys reclamant a diferents institucions, **hem aconseguit el Club Social**. Té capacitat per 70 persones i és el lloc idoni per crear, gaudir, compartir, créixer i establir una relació integradora i activa dins la societat, per part dels usuaris de salut mental.

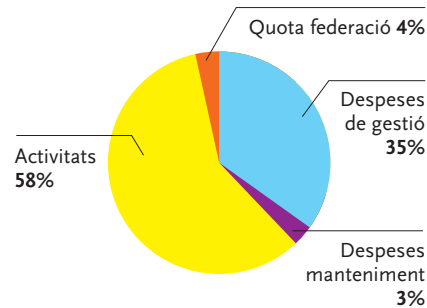
Una altra fita important ha estat la **creació de la Taula de Salut Mental** on, a partir del treball en xarxa, en col·laboració amb tots els recursos de la població, abordem 4 línies de treball: habitatge, infantil-juvenil, protocol d'internament i gestió de casos complexos.

**Cooperem amb el programa Obertament.org** per ajudar a la incorporació i formació d'activistes que lluiten contra l'estigma.

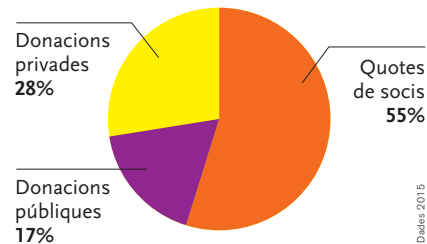
Hem fet un pas més incorporant a **Lluís Paloma a la Junta**. Ell ens aporta la inestimable visió dels temes de salut mental des de la seva experiència pròpia.

### INFORMACIÓ ECONÒMICA

#### Despeses



#### Ingressos



Dades 2015

### AGRAÏMENTS

Tota la nostra feina no seria possible sense el suport de les institucions i administracions que estan al darrere. No hi ha prou paraules per agrair l'ajut que rebem, la formació, els ànims i el suport de tota mena. **Gràcies!**



### QUI SOM?

Som una associació que funciona des del 1996. Els nostres òrgans de govern: l'Assemblea General de socis i la Junta. **Ara som 87 socis, 17 més que l'any passat.**

### MISSIÓ

- **Denunciem** les negligències i la falta de recursos en salut mental
- **Dediquem** molts esforços a la formació interna dels socis per fomentar la qualitat de vida
- **Apostem** pel treball en xarxa, posant en marxa la **Taula de Salut Mental de Terrassa**
- **Ens esmercem** a la sensibilització i lluita contra l'estigma de la malaltia mental

### PROJECTES DESTACATS

#### Formació i atenció a famílies

- Tertúlies
- Curs de suport al cuidador
- Curs d'intervenció familiar
- Psicoeducativa
- Sessions d'aclariment de dubtes
- Grup de GAM (Programa Activa't)
- Col·lectiu Consciència
- Formació d'activistes d'Obertament
- Servei psicològic personalitzat
- Acollida a les famílies i atenció personalitzada a cada cas

#### Treball en xarxa

- Taula de Salut Mental
- Taula de Capacitats Diverses i Accessibilitat
- Consell Municipal de Benestar Social
- Consell Municipal de Salut
- Xarxa ALEI (Associació local d'entitats per la inclusió de Terrassa)

#### Tallers

- Teatre
- Aeròbic
- Tai-txi
- Sortides culturals
- Manualitats

Aquest any volem deixar constància i **agraïment a la Joaquina**, la nostra tresorera durant molts anys.

