



MEMÒRIA DE PROJECTES 2021

ActivaMent Catalunya Associació
C/ Rocafort, 242 bis, 3a planta
08029, Barcelona

activament@activament.org
www.activament.org

ÍNDEX

Presentació de l'Entitat	1
Delegacions territorials	2
La Junta Directiva	2
Resultats i activitats fetes el 2021	4
Eix de suport mutu	4
El Programa de Grups d'Ajuda Mútua	4
La Formació de Persones Moderadores de GAM	6
Projectes de Cultura Accessible i Lleure Compartit	7
Apropa Cultura	7
Senderisme, Excursions i Passejades	8
Eix d'empoderament	8
Reunions d'assemblea	8
Programa de Capacitació de la Base Social: tallers, formacions i Conversatoris	9
Eix de canvi social	14
Programa de Sensibilització Comunitària	14
Programa de Formació a Professionals	16
Programa de Drets	17
La Comissió Feminista	19
Programa de Tallers de contacte social	20
Dia de l'Orgull Boig	22
Xarxes Socials	23
Tresoreria i Finançament	24
Balanç de la situació	24
Compte de resultats	25
Ingressos	25
Despeses	26
Agraïments	27

PRESENTACIÓ DE L'ENTITAT

ActivaMent Catalunya Associació som una entitat de salut mental en primera persona, constituïda, autogestionada i dirigida per qui hem travessat o estem vivint una situació de patiment psicològic o diversitat mental. Vam néixer l'octubre de 2011, som una associació reconeguda per la Generalitat de Catalunya, amb NIF G65671828, i estem considerada com Entitat de Caràcter Social.



Els nostres objectius són:

- Oferir-nos suport mutu en salut mental.
- Fomentar l'empoderament de les persones del nostre col·lectiu.
- Lluitar contra l'estigma, l'autoestigma i la discriminació que patim les persones que hem rebut un diagnòstic psiquiàtric.
- Atorgar veu al nostre col·lectiu de cara a les administracions i les institucions.
- Defensar els nostres drets i deures.
- Col·laborar com agent actiu amb els serveis i d'altres institucions de salut mental de Catalunya.

El nostre ideari és:

- **Missió:** A ActivaMent treballem per millorar la qualitat de vida de les persones del nostre col·lectiu i fer la nostra societat més justa i inclusiva.
- **Visió:** Ser una entitat de referència en l'activisme de salut mental en primera persona de Catalunya, promovent l'empoderament, l'exercici de la ciutadania activa, la defensa dels nostres drets i l'abandonament del rol de malalt entre qui hem estat diagnosticades d'un trastorn mental.

Els nostres valors són:

- **Autogestió:** Actuem en primera persona. L'organització, direcció i presa de decisions d'ActivaMent està a càrrec dels qui hem viscut l'experiència del patiment psicològic o la diversitat mental.
- **Igualtat:** Som una organització horitzontal, amb un funcionament no jeràrquic, inclusiu i assembleari, al qual la veu de totes les persones sòcies té la mateixa importància.
- **Justícia:** Amb el compromís de fer la nostra societat més justa i solidària, defensem els drets de les persones amb un diagnòstic de trastorn mental i promovem el reconeixement de les nostres capacitats.
- **Solidaritat:** Treballem des de la col·laboració i la no competència, donant-nos suport mútuament, aprenent de l'experiència compartida i fent xarxa amb altres col·lectius discriminats.
- **Diversitat:** Entenem el valor de les diferències, enriquint-nos amb les capacitats de totes i cadascuna de les persones que fan ActivaMent, no imposant una veu única, promovent la pluralitat de postures i opinions.
- **Transparència:** Posem a l'abast de qui vulgui accedir-ne tota informació sobre la nostra organització jurídica, fonts de finançament, equip de persones contractades i voluntàries, Estatuts i projectes.
- **Perspectiva de Gènere:** Treballem per revertir la doble discriminació que viuen les dones del nostre col·lectiu: per gènere i per salut mental.
- **Antifeixisme:** Combatem els discursos d'odi que afecten els diversos col·lectius discriminats. Defensem els drets de totes les persones psiquiatritzades i no només els de les blanques, europees i heteronormatives.

DELEGACIONS TERRITORIALS

Les delegacions ens permeten continuar amb el creixement de la nostra base social, alhora que el nostre model d'activisme en 1a persona arrela a nous territoris. Cada delegació té un funcionament independent, escollint els seus representants i la seva organització seguint un model de treball horitzontal i assembleari.

El 2021, Activament ha desenvolupat les seves activitats a **9 territoris**:

- Seu Barcelona
- Barcelonès Nord
- Delegació Catalunya Central
- Delegació Baix Llobregat-
l'Hospitalet
- Delegació Garraf-Penedès
- Delegació Girona
- Delegació Granollers
- Delegació Osona
- Delegació Vallès Occidental

LA JUNTA DIRECTIVA



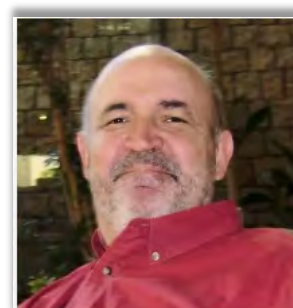
Mònica Civill
Presidenta



Marta Jiménez
Vicepresidenta



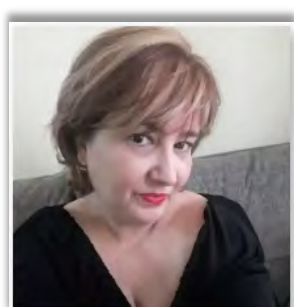
Laura Sicília
Secretària



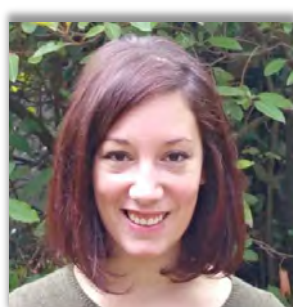
Lluís Imedio
Tresorer



Marta Delgadillo
Vocal de cultura



Inma Arriaga
Vocal de Secretaria



Beatriz Pérez
Vocal de recerca



Hernán Sampietro
Vocal de drets

RESULTATS I ACTIVITATS FETES EL 2021

A ActivaMent, ens organitzem al voltant de tres eixos de treball i un eix transversal de gestió associativa que sosté el seu funcionament. A continuació presentem les principals activitats fetes per a cada eix, és a dir: eix de suport mutu, eix d'empoderament i eix de canvi social.

Eix de suport mutu

L'eix de suport mutu inclou: el Programa de Grups d'Ajuda Mútua (GAM), les xarxes d'acompanyament i el Programa d'Oci Compartit Autogestionat. A continuació exposem els resultats del Programa de GAM i les principals activitats del Programa d'Oci.

El Programa de Grups d'Ajuda Mútua

Els Grups d'Ajuda Mútua (GAM) són espais d'escolta i comprensió on ens reunim persones que compartim un mateix problema o dificultat per intentar superar o millorar la nostra situació. En el nostre cas, allò que ens reuneix és el fet d'haver passat o estar passant un problema de salut mental. Els GAM permeten promoure i fer salut mental en 1a persona, oferir-nos suport mutu, fomentar l'empoderament i lluitar contra l'estigma i l'autoestigma. Participar d'un GAM permet abandonar el "rol de malalt", prenent un paper actiu en el propi procés de recuperació. També ajuden a atorgar un sentit positiu al que ens ha tocat viure, aprenent de l'experiència.

Aquest any han funcionat 6 GAM d'ActivaMent a **Barcelona**. Cada un d'aquests grups compta amb 1 o 2 persones voluntàries per a la moderació. A causa de l'alta demanda que tenen els **GAM virtual de dones**, des de setembre de 2021 se n'ha obert un de nou, orientat a donar cabuda als malestars i els problemes de salut mental que estan relacionats amb el gènere i a fer front a la doble discriminació que moltes persones pateixen pel fet de ser dones amb un diagnòstic de trastorn mental. A continuació presentem les dades dels grups de GAM realitzats, a Barcelona, entre l'11 de gener i el 29 de desembre del 2021.

Grup	Horari	Presencial/Virtual	Durada
1. GAM mixt	Dilluns	Presencial	11/01/2021 a 27/12/2021
2. GAM de dones	Dimarts	Virtual (obert a dones d'altres municipis)	28/09/2021 a 28/12/2021
3. GAM de dones	Dimecres	Virtual	13/01/2021 a 29/12/2021
4. GAM mixt	Dimecres	Presencial (Sant Andreu)	13/01/2021 a 29/12/2021
5. GAM mixt	Dijous	Presencial	14/01/2021 a 23/12/2021
6. GAM dones	Divendres	Presencial/Online/ Híbrid (segons necessitat)	15/01/2021 a 24/09/2021

En total, han participat **98 persones** als GAM de Barcelona i s'han realitzat 205 **sessions** de GAM.

GAM arreu de Catalunya: Pel que fa a les delegacions d'altres punts de Catalunya, durant el 2021 (de gener a desembre) han participat dels GAM **123 persones** i s'han realitzat **355 sessions**. Mostrem les dades a continuació:

Grup	Participants	Sessions
1. GAM Santa Coloma	8	36
2. GAM Badalona	7	29
3. GAM Granollers	17	41
4. GAM Sabadell 1	15	32
5. GAM Terrassa	23	48
6. GAM Cerdanyola	6	53
7. GAM Vic	7	39
8. GAM Manresa	7	27
9. GAM Vilanova i la Geltrú	6	7

10.GAM Cornellà	18	24
11.GAM Girona	11	16
12.GAM Sant Antoni de Calonge	6	3

A més, cal destacar que, a causa de la situació de pandèmia, les persones participants dels GAM van organitzar-se per realitzar un GAM-online al dia.

La Formació de Persones Moderadores de GAM

El Programa de Capacitació de Persones Moderadores de GAM és un projecte de formació continuada, acompanyament i avaluació, que permet garantir l'existència, continuïtat i correcte desenvolupament dels GAM. A l'equip, construïm el coneixement a partir del saber que s'adquireix en la moderació de Grups, i actualitzem els continguts dels tallers a través de l'organització de trobades periòdiques de persones moderadores que comparteixen dubtes, dificultats i solucions. Així, el programa esdevé un procés de capitalització de l'experiència acumulada. Els tallers s'han dut a terme de la següent manera: **1 Cicle de Tallers Formatius de 9 sessions**. Cada sessió amb una durada de tres hores: 1 hora de formació teòric-conceptual i dues de pràctica de moderació de GAM. Es resumeix a continuació:

Sessió	Data	Lloc	Participants
1	19/02/2021	Virtual	8
2	26/02/2021	Virtual	8
3	05/03/2021	Virtual	8
4	12/03/2021	Virtual	8
5	19/03/2021	Virtual	8
6	26/03/2021	Virtual	8
7	09/04/2021	Virtual	8
8	16/04/2021	Virtual	8
9	23/04/2021	Virtual	8

A més dels Tallers de Capacitació es van desenvolupar dues trobades de persones moderadores de GAM. Aquestes trobades són una part molt important de la moderació de GAM, ja que permeten construir conjuntament el coneixement experiencial derivat de la nostra participació als GAM, per tal de continuar sistematitzant aquesta experiència i millorar el funcionament del programa. Els resultats de les trobades es mostren en la següent taula.

Data	Participants	Participants
23/02/2021	15	9

Projectes de Cultura Accessible i Lleure Compartit

Els projectes de cultura accessible són activitats realitzades per afavorir l'accés de les persones sòcies a esdeveniments culturals, entesos com una font de benestar, creixement personal, inclusió social i salut. El 2021 s'han realitzat: **apropa cultura, i senderisme, excursions i passejades.**

Apropa Cultura

Apropa Cultura és una xarxa inclusiva que uneix teatres, auditoris, festivals i museus amb les entitats del sector social per fer accessible la cultura als col·lectius de persones amb discapacitat o en risc d'exclusió social. Perquè l'oci és fonamental per gaudir d'una bona salut mental.

L'any 2021 es van fer **16 sortides d'Apropa Cultura, a 8 espais diferents**, de les que han gaudit d'un total acumulat de **160 persones**.

Sortida	Espai	Assistents
Joyce Didonato, Mezzosoprano	Palau de la Música	10
Els contes de Hoffmann	Gran Teatre del Liceu	10
Solstice de Blanca Li Company	Gran Teatre del Liceu	10
La nit de la iguana	Teatre Nacional de Catalunya	10
23 F. Anatomia d'un instant	Teatre Lliure de Gràcia	10
L'Àngel de Tristany	L'Auditori	10
I Només jo vaig escapar-ne	Teatre Lliure Montjuïc	10
Pedro Páramo	Teatre Romea	10

Legacy	CCCB	10
Clitemnestra, la casa dels noms	Teatre Romea	10
Ariadne auf Naxos	Gran Teatre del Liceu	10
Bonus Tack	Teatre Lliure Gràcia	10
La cresta de la ola	Teatre Nacional de Catalunya	10
Cinderella	L'Auditori	10
Prostitución	Teatre Nacional de Catalunya	10
Viejo amigo Cicerón	Teatre Romea	10

Senderisme, Excursions i Passejades

Activitats de lleure compartit que tenen per finalitat compartir una estona agradable caminant en grup, per poder gaudir col·lectivament de la natura o d'un espai urbà, redescobrint-lo amb una mirada més oberta i contemplativa.

Durant el 2021 s'han realitzat un total de **2 sessions** amb una assistència de **12 persones en total** i una mitjana de **7 persones per sessió**.

Eix d'empoderament

L'eix d'empoderament inclou una sèrie d'accions i activitats per promoure la participació, l'activisme i la corresponsabilització. Entre aquestes activitats destaquem: reunions d'assemblea, capacitació de la base social i la representació institucional.

Reunions d'Assemblea

Les assemblees ens permeten funcionar com una entitat autogestionada, participativa i horitzontal, d'acord amb la nostra manera d'entendre el moviment associatiu en 1a Persona i poder acomplir amb totes les tasques necessàries de la Gestió Associativa i l'Empoderament. **Durant el 2021, ens hem reunit setmanalment, en format virtual i a través de Google Meet. En total, hem fet 43 assemblees, en les quals van participar una mitjana de 9 persones.**

Programa de Capacitació de la Base Social: tallers, formacions i conversatoris

El **Programa de Capacitació de la Base Social** per l'Autogestió està dissenyat per oferir tota una **sèrie de tallers de formació continuada**, impartits de manera regular i sistemàtica cada any. És un projecte desenvolupat per a que els membres de l'associació aprenguin les eines necessàries per a:

- **Participar** en els espais de presa de decisions de l'entitat,
- **Col·laborar a** un dels àmbits de gestió de l'associació.
- **Formar part** d'un dels equips d'activistes d'ActivaMent.
- **Representar** l'associació davant d'altres institucions i dels mitjans.

El programa de capacitació **atén a les dues dimensions** de funcionament dels grups socials: el nivell productiu i el nivell relacional. És a dir, les formacions no estan dissenyades tan sols per aprendre a fer determinats tipus de tasques de gestió i/o per adquirir un coneixement sobre les activitats a realitzar. Per contra, també permeten adquirir competències per a la gestió de les relacions humanes. Aquest segon aspecte és igual o més important pel bon funcionament d'una entitat no lucrativa, basada en l'activisme dels seus propis membres i promoure la inclusió social. L'any 2021 s'han dut a terme els següents tallers:

a) Dinàmiques Grupals Associatives

Es tracta d'un taller orientat a ensenyar les eines bàsiques necessàries per dinamitzar i/o participar apropiadament a tres tipus de reunions de treball pròpies de les entitats horitzontals, democràtiques i participatives: **la Reunió d'assemblea, el Procés Consultiu i l'Espai de Debat.**

Data	Taller	Delegació	Participants
20/04/2021	Dinàmiques grupals associatives: com fer acollides? (2)	Girona	6

b) Taller d'Alfabetització Digital

Durant l'any 2021 s'han ofert **6 Tallers d'Alfabetització Digital** diferents, cadascun orientat a una secció específica de la base social i amb objectius diferents, per respondre a necessitats concretes de l'associació.

- **Eines de Treball Col·laboratiu: Dropbox, GoogleDrive i OneDrive:** Formació orientada als membres de l'Equip Tècnic i de l'Equip de Gestió d'ActivaMent. Permet aprendre a fer servir les diferents eines d'emmagatzematge i treball al núvol, per treballar de manera coordinada, simultània i no presencial sobre diferents tipus de documents.
- **Eines Bàsiques per a la Gestió Administrativa Online:** Formació orientada per a les persones que formen part de l'Equip Tècnic, que són les responsables de realitzar tràmits i gestions administratives via online. Aprenem a sol·licitar, instal·lar i utilitzar el certificat digital mitjançant exercicis pràctics.
- **Eines Bàsiques per a la Gestió de la Web Institucional:** Formació orientada a les persones que conformen l'equip de comunicació d'ActivaMent. Ofereix coneixements pràctics sobre l'ús de WordPress i, mitjançant un exercici pràctic, cada participant prepara una notícia i la penja al lloc web de la nostra associació.
- **Eines Bàsiques per a la creació del Butlletí mensual:** Formació orientada a les persones que conformen l'equip de comunicació d'ActivaMent. Ofereix coneixements pràctics sobre l'ús de Mailchimp (plataforma que utilitzem per dissenyar i enviar el Butlletí d'activitats de cada mes) i, mitjançant un exercici pràctic, cada participant prepara un exemple de Butlletí.
- **Eines Bàsiques per a la difusió virtual: elaboració de cartells:** En línia amb les temàtiques anteriors, aquesta formació té l'objectiu de transmetre coneixements bàsics per a la realització de cartells en plataformes lliures. Aquesta és una eina important per a l'autogestió i difusió d'activitats dins de l'associació.
- **Eines per la realització de trobades virtuals:** L'any 2021 també s'ha vist marcat per la situació sociosanitària provocada per la COVID-19. Aquesta última ens ha portat a adaptar part important de les nostres activitats a un format virtual. Pel mateix, les formacions d'alfabetització digital, en concret les relacionades amb l'ús de plataformes que permeten

realitzar reunions virtuals, han estat fonamentals per mantenir els nostres projectes.

Data	Taller	Delegació	Participants
20/01/2021	Eines digitals: Actualització de llistes de correus – formació dirigida a vocals territorials.	Delegacions territorials (virtual)	7
25/02/2021	Càpsules formatives digitals: Diversos temes.	Terrassa (obert a altres delegacions territorials)	6
11/03/2021	Càpsules formatives digitals: Diversos temes.	Terrassa (obert a altres delegacions territorials)	6
12/03/2021	Eines digitals: com fer cartells online?	Barcelona i delegacions	5
23/03/2021	Eines digitals: com editar la Viquipèdia?	Barcelona	8
25/03/2021	Càpsules formatives digitals: Diversos temes.	Terrassa (obert a altres delegacions territorials)	6
08/04/2021	Càpsules formatives digitals: Diversos temes.	Terrassa (obert a altres delegacions territorials)	6
22/04/2021	Càpsules formatives digitals: Diversos temes.	Terrassa (obert a altres delegacions territorials)	6
06/05/2021	Càpsules formatives digitals: Diversos temes.	Terrassa (obert a altres delegacions territorials)	6
20/05/2021	Càpsules formatives digitals: Diversos temes.	Terrassa (obert a altres delegacions territorials)	6
03/06/2021	Càpsules formatives digitals: Diversos temes.	Terrassa (obert a altres delegacions territorials)	6
06/07/2021	Càpsules formatives digitals: Diversos temes.	Terrassa (obert a altres delegacions territorials)	6

c) Taller de Reflexió Interseccional de Gènere

ActivaMent és una entitat que té com uns dels seus valors fundacionals la Perspectiva de Gènere. Es tracta d'una dimensió transversal a totes les activitats i projectes de l'entitat.

Les Trobades de Reflexió de Gènere van ser implementades l'any 2015, amb l'objectiu de promoure la participació de les sòcies als espais de presa de decisions i per fomentar les relacions d'amistat saludables i enriquidores per a tots i totes dins l'associació.

Al 2021, una mirada interseccional de gènere va ser el nostre principal objectiu. Amb aquests objectius, realitzem diversos tipus de formacions i "conversatoris", on es van abordar experiències de gènere travessades per distints elements com la sexualitat, la racialització, la classe social, la salut mental, la discapacitat, entre d'altres.

A continuació, el taller que es va implementar al 2021 va ser:

Data	Taller	Delegació	Participants
17/06/2021	Defensa de drets en salut mental i en el col·lectiu LGBTI+ (9)	Terrassa	10

d) Taller per als Portaveus d'ActivaMent

El Taller de Portaveus consisteix s'ofereix a les persones que representen institucionalment a ActivaMent i/o a qui són portaveus per als mitjans de comunicació.

Als tallers s'aprèn:

- A presentar l'ideari de l'associació, les seves línies d'actuació i els principals projectes.
- Com fer ús d'un vocabulari inclusiu i no discriminatori (per motius de salut mental, gènere o d'altres condicions discriminades).
- Com preparar-se una intervenció davant d'un mitjà o com fer una presentació dels nostres projectes o propostes davant de l'administració o d'altres entitats.

A continuació, els taller que es va implementar el 2021 va ser:

Data	Taller	Delegació	Participants
14/06/2021	Taller de Portaveus	Barcelona i delegacions territorials. (format virtual)	9

e) Taller de Drets en Salut Mental

Aquesta formació va destinada a totes les persones sòcies, i molt especialment a les que vulguin participar dels diversos equips de gestió, representació institucional i d'activisme. La nostra entitat té per objectiu, entre d'altres, que les persones sòcies puguem defensar els drets humans del nostre col·lectiu allà on sigui. Per això és important que les persones sòcies coneguem quins són els nostres drets, així com quins són els drets que se'ns vulneren, tant a nivell individual, com de manera sistèmica a les institucions.

Al taller s'aprèn:

- Què és la perspectiva dels Drets Humans en Salut Mental.
- Què és la Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat, de l'ONU.
- Quins són aquells drets humans més vulnerats a les persones amb trastorn mental al territori català.
- De quines eines disposem com a col·lectiu per exercir i protegir els nostres drets.

A continuació, el taller que es va implementar es:

Data	Taller	Delegació	Participants
24/02/2021	Drets Humans en Salut Mental: Les Cases de Crisi i el canvi de paradigma en salut mental.	Barcelona i delegacions	69

Eix de canvi social

Programa de Sensibilització Comunitària

Projecte pensat per a portar a la societat una visió no distorsionada ni discriminatòria de la salut mental i les persones amb un trastorn mental. Es basa en l'ofertament d'una sèrie de xerrades i formacions a col·lectius diana, com ara infants i adolescents, estudiants universitaris i professionals, responsables de RRHH, periodistes, familiars i públic general.

El programa té el valor afegit que som les mateixes persones que patim discriminació per motius de salut mental qui expliquem com som i de quina manera ens afecten els prejudicis socials.

Les intervencions del programa són possible gràcies al treball d'un Equip de Sensibilització Comunitària, compost per persones activistes que comparteixen les seves històries de vida com a model i exemple per a trencar prejudicis. Aquest equip ha estat compost al 2021 per 24 participants. S'han realitzat dos tipus d'intervencions:

- **Xerrades de Sensibilització** (testimonis en primera persona).
- **Formacions i Sensibilitzacions** (inclou un apartat conceptual, a més d'històries de vida).

a) Xerrades de Sensibilització

Al 2021, l'Equip, amb 24 participants, ha realitzat 44 xerrades en total, més una campanya antiestigma, arribant a un **públic total de 312 persones** com a mínim.

Participants	Espais	Xerrades	Públic
24	11	44	312

b) Xerrades per a Infants i Adolescents

Al 2021 es van realitzar 8 xerrades a tres col·legis diferents (Escoles per la igualtat i la diversitat; IES Costa i Llobera i Els Maristes), dirigides a alumnes de distintes edats. **En total van participar 120 persones.**

Projecte/institució	Xerrades	Públic
Escoles per la igualtat i la diversitat (al Consorci de Barcelona)	5	20
Sensibilització en salut mental per l'IES Costa i Llobera	2	70
Sensibilització en salut mental pel Centre "Els maristes"	1	30

c) Xerrades per a Familiars i Públic General

Al 2021, es van realitzar 2 projectes dirigits a públic general i es va muntar un estand pel Dia Mundial de la Salut Mental a la Plaça Major de Santa Coloma de Gramenet, amb la col·laboració d'AMMAME, Salut Mental Catalunya i el Club Social Gramenet. En total van participar 85 persones.

Projecte/institució	Xerrades	Públic
Jornada sobre el Desig: Taula Rodona en L'Ortiga (Vic)	1	40
Dia mundial de la salut mental (formato estand – Plaça Major de Santa Coloma de Gramenet)	1	15
Jornada Activisme i Ajuda Mútua com a font d'Empoderament	15	30

d) Xerrades per a persones usuàries i per a professionals de salut mental

Al 2021, es va donar continuïtat al projecte d'ajuda mútua i sensibilització de l'Hospital Dr. Emilia Mira i López.

Projecte/institució	Xerrades	Públic
Xerrada de Sensibilització i Suport Mutu. Hospital Dr. Emili Mira i López.	2	10

Programa de Formació a Professionals

Conjunt de projectes orientats a l'actualització de coneixements de les professionals o futures professionals de salut mental, amb l'objectiu de promoure un canvi de paradigma cap al Model de Recuperació i l'Atenció Basada en Drets. Un programa basat en la Formació en 1a Persona; és a dir, oferta per les mateixes persones amb l'experiència del trastorn mental; una inversió de rols que permet aprendre tant dels conceptes que es reben com de les experiències compartides que es viuen.

Al 2021, s'han realitzat 2 cicles formatius, implementats en 14 sessions de formació de les que han participat un total de 55 persones.

Formació	Diana/Institució	Participants
Curso: Les Fundacions Tutelars en el context actual: cap a un model de recuperació i d'atenció basada en drets.	Fundació Malalts Mentals de Catalunya (dos cicles de 4 sessions cadascun)	26
Mòduls: Empoderament, Suport Mutu, Drets i Perspectiva de gènere.	Màster "El valor de les cures en salut mental" del PSSJDD (6 sessions en total)	29

Xerrades per a professionals de periodisme i mitjans de comunicació

Xerrades de sensibilització dirigits a professionals de periodisme i de l'àmbit de la comunicació, per tal d'oferir xerrades per desmuntar els prejudicis socials que generen discriminació vers les persones que estem diagnosticades d'un trastorn mental. Al 2021 es van realitzar **3 xerrades** per estudiants de periodisme i mitjans audiovisuals, amb la col·laboració de la UVic.

Projecte/institució	Xerrades	Públic
L'estigma als mitjans de comunicació (per estudiants de 2on de Mitjans Audiovisuals - UVic)	1	9
L'estigma als mitjans de comunicació (per estudiants de 2on de Periodisme - UVic)	1	20

L'estigma als mitjans de comunicació (per estudiants d'ESO i Batxillerat dins l'Escola d'Estiu de Periodisme del 9 Nou).	1	13
--	---	----

Programa de Drets

Un programa orientat a la Defensa i el Foment dels Drets Humans en Salut Mental. Una línia d'actuació que inclou tota una sèrie d'iniciatives i col·laboracions nacionals i internacionals implementades per afavorir l'acompliment dels nostres DDHH, tant a nivell autonòmic com Estatal. El programa està fonamentat en la Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat (CDPD), de Nacions Unides, i es desenvolupa amb un triple objectiu:

- **Informar i difondre** sobre el marc legal de la CDPD.
- **Promoure canvis legislatius** Estatals i Autonòmics acords amb la CDPD.
- **Lluitar contra la vulneració de DDHH** per motius de salut mental.

a) Espai d'Aprenentatge en Drets Humans

El **Taller de Reflexió de Gènere i Drets Humans en Salut Mental** es va desenvolupar durant la primera meitat de l'any 2021 i ha estat una activitat complementària a les sessions de formació del programa de capacitació de la base social. La particularitat ha estat que en aquest cicle s'han abordat específicament temes que relacionen el gènere (des d'una perspectiva interseccional), els drets humans i les cures en salut mental.

S'ha convidat a talleristes externs a l'associació i les sessions han estat obertes a la comunitat en general. Per primera vegada el taller ha tingut un abast internacional (tant per alguns talleristes convidats com pel públic que ha assistit), cosa que ha permès ampliar el contacte social i les nostres perspectives i reflexions sobre la salut mental.

Objectius:

- **Oferir eines** per a millorar la qualitat de les relacions interpersonals de les persones que acudeixen al taller, aprenent a desenvolupar el respecte mutu, la cooperació i l'empatia.
- **Reflexionar i fer pròpia la perspectiva de gènere** en les nostres relacions socials i intrapersonals.
- **Reflexionar sobre l'exercici dels drets i la ciutadania** i com aquest exercici repercuteix positivament en la nostra salut mental.
- **Reflexionar sobre les cures en salut mental** i conèixer eines per al canvi de paradigma en salut mental.
- **Desmuntar i de-construir estereotips de gènere** des d'una perspectiva interseccional i creativa que afavoreixi el contacte social.
- **Promoure l'eliminació de l'estigma i l'autoestigma** que existeix cap a les persones amb un trastorn mental i que dificulta la recuperació d'aquestes.

Es van realitzar **5 sessions** sobre aspectes diversos, amb un **total de 199 persones** i amb una mitjana de participació de **39 persones** per sessió.

Data	Sessió	Assistents
09/03/2021	Art, bogeria feminista i antiracisme (4h)	33
24/03/2021	El Model de Diàleg Obert i les cures en salut mental (3h)	71
14/03/2021	Maternitats boges (2h)	37
11/03/2021	Jo decideixo: capacitat jurídica i sistemes de suport a la presa de decisions (3h)	32
22/06/2021	Transformacions legislatives per a un canvi de paradigma en salut mental (2h)	26

b) La Comissió de Drets

La comissió de drets és un taller que sorgeix a inicis de 2021, integrat per socis i sòcies d'ActivaMent així com persones de la comunitat en general, interessades a aprendre conjuntament sobre l'aplicació del paradigma de drets humans en l'àmbit de la salut mental. Es tracta d'un espai de reflexió i aprenentatge col·lectiu en què vam parlar sobre les vulneracions de drets més habituals a la xarxa assistencial de salut mental i en la comunitat, i coneixem eines per defensar-nos. De la mateixa manera, permet que persones alienes al camp de la salut mental adquireixin coneixements al respecte i es sensibilitza davant la realitat que vivim les persones diagnosticades d'un trastorn mental.

Objectius:

- Que persones diagnosticades d'un trastorn mental **comparteixin experiències** dins de la xarxa assistencial d'atenció a la salut mental.
- Que persones que han viscut vulneracions de drets en l'àmbit sanitari **comparteixin estratègies i eines** per al respecte dels drets humans.
- **Combatre l'estigma i la discriminació** per motius de salut mental, en informar a altres persones sobre la realitat de les persones amb diagnòstics psiquiàtrics.
- **Enfortir la xarxa de suport mutu** entre persones d'ActivaMent i persones externes a l'associació.

La comissió de drets humans s'ha realitzat els dimarts **cada quinze dies**, en total es van realitzar **10 sessions** al llarg de l'any 2021. La convocatòria s'ha enviat tant a persones d'ActivaMent com a la comunitat en general. Hi ha hagut dues persones moderadores en cada sessió, a més, en cadascuna s'han acordat col·lectivament materials per llegir de cara a la següent sessió, de manera que es facilités la reflexió conjunta. Hi han assistit **25 participants** en total, i 9 persones de mitjana.

La Comissió Feminista

La Comissió Feminista sorgeix durant l'any 2020 com un espai per debatre sobre les cruïlles entre la salut mental i el gènere, així com per pensar de manera

col·lectiva possibles respostes davant situacions en què aquests encreuaments es fan evidents en diferents formes de vulnerabilitat. Entre altres coses, la Comissió es va crear per promoure la perspectiva de gènere dins d'ActivaMent, així com impactar positivament en la comunitat en general des del moviment de salut mental en primera persona amb perspectives feministes. Es tracta d'un espai no-mixt, obert no només a sòcies d'ActivaMent, sinó a qualsevol interessada en compartir sobre aquests temes, prioritzant els coneixements adquirits per experiència pròpia.

Els espais de trobada s'ha realitzat els dilluns cada quinze dies, des del mes de juny fins al mes de març de 2021. En total s'han fet **16 sessions**. En cadascuna s'ha abordat un tema diferent, prèviament consensuat entre les participants. Per realitzar aquest consens, s'ha elaborat entre les participants i en les primeres sessions del taller, un document d'Excel amb un total de 28 temes a tractar. Entre alguns dels temes destaquem entre molts d'altres:

- Salut mental
- Estigma i família
- Racisme i migració
- Maternitat
- Mediació i salut mental
- ¿Bogeria o trastorn mental?
- Salut mental i pobresa

En total s'han realitzat **17 sessions** entre els mesos de juny 2020 i març 2021, amb una **assistència de 8 dones** com a mitjana per sessió i un total de **22 participants**.

Programa de Tallers de Contacte Social

Programa d'activitats comunitàries i cooperatives en les quals persones amb un trastorn mental i sense aquest, treballen juntes per aconseguir un objectiu comú, sense que ningú estigui identificat prèviament com a persona diagnosticada. El contacte social és una eina per trencar els prejudicis i estereotips que afecten les persones estigmatitzades, i que es troben en la base de tota discriminació. Per això, un dels principals objectius de les activitats és

disminuir l'estigma i la discriminació, a través del treball cooperatiu entre les persones.

Objectius:

- **Promoure la inclusió social** de les persones diagnosticades d'un trastorn mental, així com afavorir la cohesió de la comunitat i l'aprenentatge col·lectiu a través d'activitats d'oci inclusiu ofertes en un format virtual.
- Així mateix, el projecte busca **incrementar l'oferta d'activitats** per compartir el temps lliure i fomentar l'oci i la convivència sana.

Al llarg dels anys 2020 i 2021, aquest cicle de tallers s'ha dividit en set sessions diferents, de dues hores cadascuna, sobre els següents temes:

1. "Dibuixant emocions"

El taller va ser un espai de creació i reflexió on les assistents van poder exposar amb paraules, a través de les obres artístiques, emocions de les quals tenien la necessitat de parlar i compartir.

2. "Entendre les emocions a través del cinema"

Ha estat un taller que ha unit la intel·ligència emocional amb la cultura, ja que hem il·lustrat les 4 emocions universals (alegria, tristesa, por i ràbia) a partir d'escenes cinematogràfiques, i hem après les característiques de cadascuna d'elles i la manera productiva de gestionar-les.

3. "Sostenibilitat i elaboració de pasta de dents casolana"

El taller es va dividir en dues seccions diferenciades, una part teòrica i una altra part pràctica. A la part teòrica es van introduir conceptes bàsics sobre què és la sostenibilitat i per què val la pena dur a terme rutines sostenibles. Cap al final de la secció es van introduir conceptes més complexos com la transició ecològica o el consum responsable.

A la part pràctica es va concretar sobre com convertir-se en un consumidor responsable. A continuació, les assistents van poder elaborar la seva pròpia pasta de dents ecològica seguint les instruccions de la tallerista. Es va finalitzar

la presentació amb un compendi de rutines sostenibles de dur a terme a la higiene personal diària.

4. "Una cuina boja"

L'objectiu d'aquest taller és compartir temps i oci de maneres saludables i intercanviant idees per ampliar les nostres opcions gastronòmiques tenint cura de l'economia. També es tracta de compartir informació sobre els beneficis dels ingredients i les tradicions dels plats.

5. "Expressió Expressionista"

Es tracta d'un taller d'art teòric i pràctic, que vam realitzar en tres sessions de dues hores cadascuna. Primer vam fer una introducció als moviments artístics de l'Art Brut i l'Expressionisme. Després vam realitzar aplicacions pràctiques: vam crear una obra des de les emocions, i finalment, vam reproduir una obra expressionista coneguda i una obra expressionista de temàtica lliure.

Les dates i total de participants per taller a l'any 2021 es mostren a continuació:

Data	Taller	Participants
18/03/2021, 04/03/2021, 18/03/2021	"Una cuina boja"	5
30/06/2021, 07/07/2021, 14/07/2021	Taller d'Expressió Expressionista (presencial)	5

Dia de l'Orgull Boig

Dia de l'Orgull Boig, una festa per reivindicar el valor de la nostra veu, tant de temps silenciada, i el respecte dels drets de les persones amb diversitat mental. Com es narra en el **manifest del 2021**:

"El Dia de l'Orgull Boig neix per reivindicar-nos com a persones boges, contra-normatives, neuro-divergents i psico-diverses. Les persones que hem sigut psiquiatritzades i violentades per la nostra diversitat posem en valor la bogeria com a experiència, una més entre aquelles que són part de la humanitat.

Reivindiquem el coneixement basat en la nostra pròpia trajectòria vital i visió del món. El nostre patiment psíquic i les nostres vivències ens atorguen un saber i una veritat pròpies, que són l'expressió de biografies úniques i singulars."

El dia de l'Orgull Boig és un dia pensat per a:

- **Reivindicar** el dret de decidir sobre els nostres tractaments.
- **Modificar** la percepció que té la societat del patiment psíquic.
- **Acabar** amb l'estigma, els prejudicis i la discriminació.
- **Posar** en valor la pròpia identitat.
- **Reivindicar** i donar connotacions positives a la paraula "boig", que fins ara estava relacionada amb adjectius negatius com "perillós" o "agressiu".
- **Dignificar** "la bogeria", exigint un canvi en la forma en la que s'aborda la salut mental a l'Estat Espanyol.

El lema del 2021 és: **Consciència d'opressió i adherència als nostres drets!**
Durant la jornada de l'Orgull boig el **30 de maig del 2021** s'han realitzat diferents actes com:

- La lectura del Manifest a càrrec de Clara Peya
- Concerts, contes, poemes i narracions curtes
- Concurs literari
- La colla del Drac del Poblenou

XARXES SOCIALS

Canals de comunicació que ens permeten difondre les nostres activitats i projectes, acostant el nostre missatge a una major audiència. ActivaMent té presència a quatre Xarxes Socials: Twitter, Facebook, Instagram i Youtube.

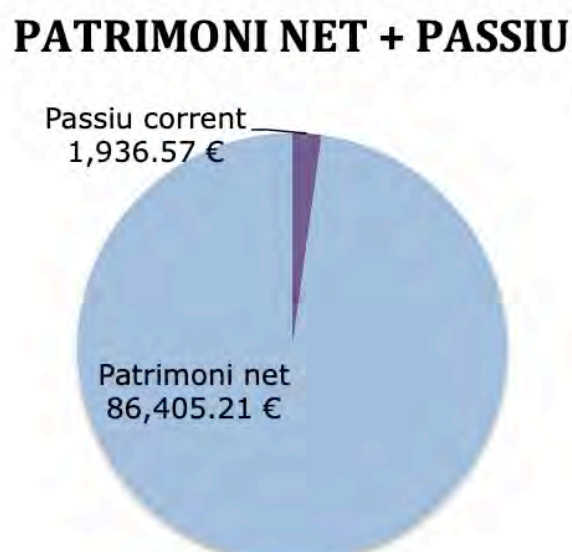
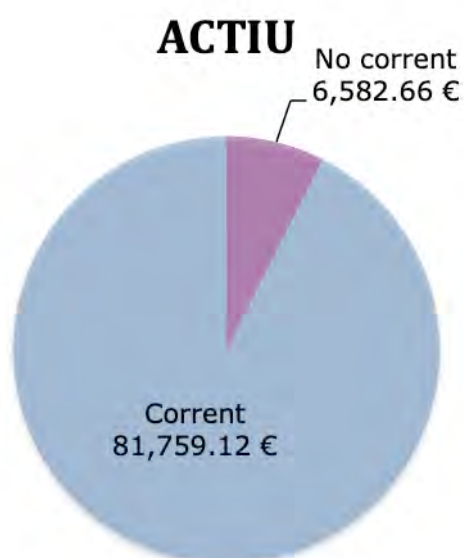
L'**Instagram** d'ActivaMent s'utilitza prioritàriament per fer difusió de les nostres activitats i tallers. Durant el 2021 la interacció als comentaris ha estat baixa, no obstant els likes sobre els posts de difusió han oscil·lat entre els **25 - 70 likes**.

A **YouTube** podem veure diferents vídeos sobre activisme, persones que parlen dels drets de la salut mental, xerrades sobre els estigmes que pateixen els col·lectius socialment exclosos i testimonis. Hi ha una gran varietat, sobretot el que vol transmetre ActivaMent i els temes que treballa. Els vídeos que es van penjar el 2021 les visualitzacions oscil·len entre **53 i 439 visualitzacions**.

Tant el **Twitter** com el **Facebook** d'ActivaMent s'utilitza com: una eina de difusió de contingut que va acord amb els valors de l'entitat, a recordatori dels esdeveniments que organitza l'associació i retweet de publicacions d'altres entitats.

TRESORERIA I FINANÇAMENT

Balanç de la situació



El Balanç de situació del 2021 ens mostra que l'associació té uns deutes a curt termini baixos (Passiu corrent de 1.936,57 €) i menors als ingressos que s'esperen a curt termini (part de l'Actiu corrent 11.857,55 €). Si desglossem l'Actiu corrent, tenim que: a Tresoreria (comptes bancaris i altres) hi ha 66.934,97 €, a Clients per vendes i prestacions de serveis i altres deutors tenim

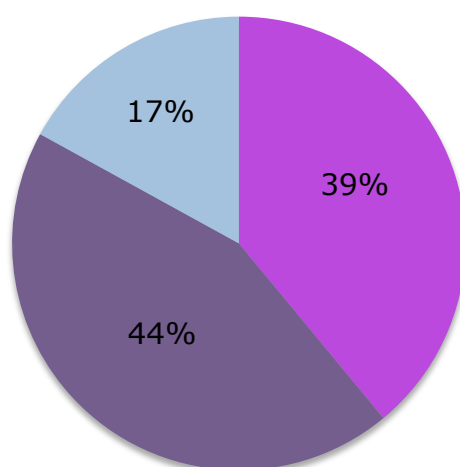
7.707,91 €, les administracions públiques per subvencions ens deuen 4.149,64 € i finalment del Projecte Erasmus+ per bitllets d'avió a reemborsar hi ha 2.966,60 €. El Patrimoni net de l'associació és fort (**86.405,21 €**). Això ens dona més estabilitat i confiança enfront de tercers.

Compte de resultats

Pel que fa al compte de Resultats, el 2021 només hem tingut una baixada lleugera dels ingressos respecte al 2020, gràcies a que vam periodificar ajuts i subvencions. Les despeses han baixat en l'apartat de Nòmines i Seguretat Social en un 34,35% respecte a l'any anterior a causa de la desprofessionalització portada a terme. Això ha compensat l'increment del 122% de Despeses de Serveis Professionals independents, de manera que hem tingut un excedent d'exercici positiu de 14.395,82€. No obstant això, som conscients que per afrontar amb garanties el futur hem d'incrementar els ingressos l'any 2022, i tornar a demanar ajuts i subvencions, sense arribar als nivells de prepandemia.

Ingressos

Els nostres ingressos del 2021, provenen: el 39% de Fonts de finançament privades (36.849.70€) que corresponen a premis/ajuts i altres fonts; el 44% de Fonts de finançament pròpies (41.110,93€) de venda de productes/serveis i quotes de socis/es i amics/gues; i el 17 % de Subvencions públiques (15.800€). Aquesta diversitat ens dona molta solidesa financera.



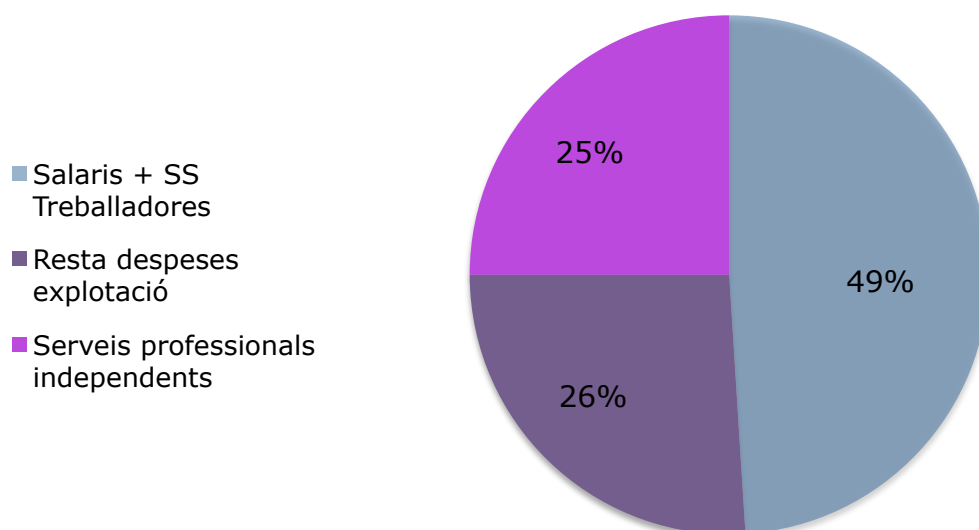
■ Finançament privat ■ Finançament propi ■ Finançament públic

Despeses

Al 2021, la principal despesa d'ActivaMent ha estat el pagament dels Salaris i S.S. als treballadors en plantilla amb 38.787,98€ (**49% del total**).

En segon lloc, trobem la Resta de Despeses d'Explotació i Altres Despeses amb 20.854,03€ (**26% del total**). Aquí destaquem sobretot: el lloguer del local de la seu (3.661,48€), les despeses de la gestoria (2.882,41€), el reintegrament de subvencions i ajuts de projectes que degut a la pandèmia no hem pogut desenvolupar (5.331,25€) i despeses de desplaçaments vinculades sobretot al projecte Erasmus+ (3.484,61€) que en gran part recuperarem al 2022.

Finalment, tenim els Serveis de Professionals Independents amb 19.722,80€ (**25% del total**).



AGRAÏMENTS

