Il·lustració de Cristina Méndez

ActivaMent
Catalunya Associació

Memòria 2024

Un any de suport mutu, creixement i compromís.

ÍNDEX

Carta de la presidencia
Historia
Qui som?
Què fem?
2024 en xifres
Economia interna
Reptes i mirada al futur
Col·labora
Agraïments

Carta de la presidencia

Un any més, des d'ActivaMent hem seguit caminant juntes per defensar una salut mental digna, construïda en primera persona. Aquest 2024 ha estat un any clau: un moment per aturar-nos, escoltar-nos i replantejar-nos cap on volem anar.

Hem iniciat un procés de reorganització interna, amb la mirada posada a recuperar la nostra presència en aquells territoris on havíem perdut activitat. Sabem que la xarxa és una de les nostres grans fortaleses, i aquest any hem començat a posar les bases per refer vincles, teixir nous enllaços i reconstruir espais compartits.

També ha estat un any en què hem arribat a moltes persones noves, ampliant la nostra base social i apropant els nostres Grups d'Ajuda Mútua a persones que necessiten espais de suport, escolta i reconeixement mutu. A dia d'avui, ActivaMent acompanya X GAMs arreu de Catalunya, i continuem creixent des de l'autogestió, l'experiència pròpia i el compromís col·lectiu.

Alhora, aquest 2024 ens ha servit per recuperar velles pràctiques que havíem deixat de banda i que sabem que són valuoses. Tornar a fer-nos preguntes, revisar dinàmiques i cuidar els espais ha estat una tasca important i necessària.

Tot això no seria possible sense la implicació de tantes persones voluntàries i activistes que, des del seu dia a dia, sostenen l'entitat. A totes elles, gràcies per fer possible aquest projecte col·lectiu que segueix creixent des del suport mutu, la dignitat i la resistència.

Seguim, pas a pas, construint una societat més justa i amb la veu de la primera persona al centre de la salut mental.

Laura Sicília Matas
Presidenta

Història

ActivaMent va néixer a l'**octubre del 2011** com una entitat pionera a Catalunya: una associació de **salut mental en primera persona**, autogestionada i dirigida per aquelles persones que coneixem el patiment psicosocial de primera mà. La idea era senzilla però **revolucionària**: crear un espai on les persones del nostre col·lectiu poguéssim organitzar-nos, donar-nos suport i **fer sentir la nostra pròpia veu**, sense intermediaris.

En els primers anys, les nostres trobades van començar com petits espais d'escolta i confiança. Ràpidament es van consolidar en els **Grups d'Ajuda Mútua** (GAM), que s'han convertit en l'eix central del nostre projecte. A través dels GAM hem après que compartir les nostres **experiències** no només alleuja el dolor, sinó que també transforma i empodera. Aquest model va créixer amb força i va passar de Barcelona a altres punts del territori fins a consolidar avui **X delegacions actives arreu de Catalunya**.

Amb el temps, ActivaMent ha anat molt més enllà del suport mutu. Hem sabut convertir l'experiència pròpia en **coneixement col·lectiu** i en **incidència política**.

Hem participat en processos legislatius, hem col·laborat amb institucions públiques i universitats i hem portat la nostra veu a espais de decisió on sovint havia estat amagada. Aquesta evolució ens ha situat com a **entitat de referència en salut mental**, amb un model reconegut dins i fora de Catalunya.

El nostre recorregut no ha estat exempt de dificultats. Hem travessat etapes de manca de recursos i moments de reorganització interna. Tot i això, cada repte ha estat també una oportunitat per repensar-nos i créixer. El 2024 n'és un bon exemple: un any de resistència i renaixement, en què hem lluitat per recuperar vincles territorials, hem ampliat la base social i hem posat les bases per seguir avançant amb més solidesa.

Avui, tretze anys després, mirem enrere amb orgull i cap endavant amb il·lusió. **La nostra història és la suma de moltes històries** personals que, juntes, han anat construint aquest projecte col·lectiu. I seguirem escrivint-la pas a pas, fins que la salut mental sigui realment un dret reconegut i viscut per tothom.

Qui som?

ActivaMent Catalunya Associació és una entitat formada íntegrament per persones que hem viscut o estem vivint una experiència de patiment psicològic o diversitat mental. Som una organització **autogestionada**, **horitzontal** i **assembleària**, on cada veu té el mateix valor i les decisions es prenen col·lectivament. Aquesta manera de funcionar no és només una metodologia: és la nostra **identitat** i el reflex d'allò que defensem.

La nostra missió és clara: **millorar la qualitat de vida** del nostre col·lectiu i fer de la societat un lloc més **just i inclusiu**.

Al llarg dels anys hem anat creant una estructura que ens permet arribar a cada vegada més persones. La **Junta Directiva**, formada íntegrament per activistes en primera persona, garanteix que el rumb de l'entitat sigui coherent amb la nostra missió.

Paral·lelament, les **delegacions territorials** són el motor que arrel·la el projecte al territori: actualment som presents en **X zones de Catalunya**, cadascuna amb la seva pròpia organització i representants, però totes compartint els mateixos valors i objectius.

Som també una xarxa viva i plural. Cadascuna de les persones **sòcies, amigues, voluntàries i activistes** aporta la seva experiència i energia per fer créixer l'associació. Algunes participen en Grups d'Ajuda Mútua, altres en tallers de capacitació, altres en accions de sensibilització o en espais institucionals. Totes, amb el seu gra de sorra, fan que ActivaMent sigui un projecte col·lectiu en constant moviment.

Presidència
Laura Sicília

Vicepresidència
Daniel Ferrer

Secretaría
Josep Mª Martínez

Vocalíes

Beatriz Pérez
Daniel López
Miguel Ángel Moreno
Hernán Sampietro
Núria Prats
Andreu Mas
Núria Balcells
José Manuel López

Equip Tècnic

Ariadna Sáez
Judith Reyes
Paula López
Viviana Carmona

Què fem?

A ActivaMent treballem per transformar la manera com s'entén i es viu la salut mental. Ho fem des de **quatre grans eixos** que orienten totes les nostres activitats i projectes:

Suport mutu

El nostre projecte neix de la força de compartir experiències i això es reflecteix en els **Grups d'Ajuda Mútua (GAM)**, espais on desenes de persones troben escolta, confiança i reconeixement. El 2024 hem consolidat GAMs presencials i virtuals en diverses delegacions i hem ampliat el programa de formació de moderadores, clau per assegurar-ne la continuïtat. També hem impulsat activitats culturals i de lleure compartit, com sortides a teatres i concerts a través d'Apropa Cultura, espais de creació i trobades comunitàries.

Empoderament

Hem estat presents en jornades i espais institucionals, i hem organitzat accions reivindicatives com el **Dia de l'Orgull Boig** o la **concentració del 10 d'octubre**, en col·laboració amb la Plataforma Trans. Tot plegat amb un objectiu comú: fer visible la diversitat mental i defensar els drets humans.

Canvi social

La nostra veu també es projecta cap enfora. Mitjançant el **Programa de Sensibilització Comunitària** hem dut les **nostres històries de vida** a escoles, universitats i entitats, obrint debats i trencant estereotips.

Gestió associativa

Creiem que la primera persona ha d'estar al centre de la presa de decisions. Per això organitzem **assemblees setmanals**, que garanteixen la **participació activa** de la base social, i oferim tallers i formacions per donar eines a qui vol assumir més responsabilitats dins l'entitat. Aquestes activitats no només aporten coneixements, sinó que enforteixen la confiança i la **capacitat d'incidència** de cada participant.

En conjunt, tot el que fem té un fil conductor: posar en valor l'experiència en primera persona i demostrar que, des del suport mutu i la participació col·lectiva, és possible **transformar la salut mental i la societat**.

2024 en xifres

Al llarg del 2024, ActivaMent ha continuat **creixent i consolidant** la seva tasca arreu de Catalunya. Les dades d'aquest any no només mostren activitat, sinó sobretot l'impacte real que hem tingut en la vida de moltes persones.

Grups d'Ajuda Mútua

Els GAM han estat, un any més, el cor de l'associació.

17 Grups d'Ajuda Mútua

S'han mantingut actius 17 Grups d'Ajuda Mútua al llarg del 2024, consolidant la nostra tasca comunitària arreu del territori.

529 Sessions de GAM

Al llarg del 2024 es van dur a terme 529 sessions de GAM arreu del territori.

179 Participants GAM

Més de la meitat de les participants (55,3 %) van ser dones, seguides d'un 44,1 % d'homes i un 0,6 % d'una persona no binària.

3 Trobades de moderació

Un total de 27 persones van participar en les trobades de moderació, el 37 % de les quals van ser dones i el 63 % homes.

7 Formacions de Moderació

Un total de 78 persones van participar en les formacions de moderació, el 74,4 % de les quals van ser dones i el 25,6 % homes.

2024 en xifres

Formació i capacitació interna

3 Tallers de perspectiva de gènere

Un total de 36 persones van participar en els tallers de perspectiva de gènere, el 86,1 % de les quals van ser dones.

3 Tallers de Comunicació No-Violenta

Un total de 65 persones van participar en els tallers de Comunicació No-Violenta, el 70 % de les quals van ser dones.

1 Tallers dinàmiques grupals

Un total de 7 persones van participar en el taller dinàmic grupal, el 85,7 % de les quals van ser dones.

Cultura i lleure compartit

4 PENSEM! Espai de critica social i filosofia

Un total de 27 persones van participar a l'espai PENSEM!, el 59,3 % de les quals van ser dones.

Dansa lliure i moviment conscient

Un total de 12 persones van participar a l'activitat de dansa lliure i moviment conscient, el 91,7 % de les quals van ser dones i el 8,3 % homes.

3 Llana i salut mental

Un total de 38 persones van participar a l'activitat "Llana i salut mental", el 52,6 % de les quals van ser dones.

2024 en xifres

Formacions externes

18 **Formacions a estudiants universitaris i col·lectius professionals**

En model de recuperació, estigma i discriminació en salut mental, gènere i salut mental, salut mental basada en drets, suport mutu, Planificació de Decisions Anticipades (PDA), entre d'altres.

5 **Implementació de pilots de la PDA**

Cinc cicles d'implementació pilot de la PDA amb professionals, persones usuaries de salut mental i entorn.

Participació en PI-MACBA

Formació/taller per veure l'origen de l'activisme boig.

2 **Participacions en congressos**

Organitzat per la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental y per l'European Network for Mental Health Service Evaluation

14 **Tallers i jornades formatives a entitats i comunitat**

Participació com a expertes en espais de discusió i taules rodones en temàtiques com model de recuperacio, capacitat jurírdica i PDA, atenció basada en drets, suport mutu, mapes bojos, etc.

Assemblees i vida associativa

46 **Assemblees generals**

S'han celebrat un total de 46 assemblees generals al llarg del 2024, amb una participació mitjana de 7 persones a cadascuna d'elles.

65 **Voluntàries**

Un total de 65 persones han col·laborat com a voluntàries durant el 2024.

740 **Socies**

El 60 % de les quals són dones.

Accions destacades

El 2024 ha estat un any intens i ple de moments que han marcat la vida de l'entitat. Més enllà de les xifres, hi ha accions concretes que simbolitzen la força del nostre activisme i la vitalitat de la nostra comunitat.

Recuperar els tallers creatius i comunitaris.

El taller de "Dansa lliure i moviment conscient" i la trobada "Llana i salut mental" han estat exemples d'activitats que combinen expressió artística, autocura i comunitat. A través del moviment i de la creació col·lectiva, les persones participants han trobat nous llenguatges per expressar emocions i compartir vivències.

Concurs de dibuix per a les tote bags.

Una de les novetats del 2024 ha estat la creació d'un concurs obert a la base social per il·lustrar les bosses de tela de l'entitat. Les obres presentades reflectien els valors d'ActivaMent i van ser votades a través d'Instagram. La proposta guanyadora s'ha plasmat a les nostres tote bags, convertint-se en un símbol del nostre activisme quotidià. També és la imatge que hem utilitzat per il·lustrar aquesta memòria.

Taller "Pensem!"

Aquest espai de reflexió col·lectiva sobre filosofia i salut mental, coordinat per l'Abel Garcia, va comptar amb 27 participants. Durant quatre trobades es va obrir un diàleg crític sobre valors socials i formes alternatives de pensar la salut.

Dia de l'Orgull Boig.

Per setè any consecutiu vam sortir als carrers de Sant Andreu per reivindicar amb alegria i fermesa la veu de la primera persona. El manifest d'aquest any va tornar a qüestionar el model psiquiàtric hegemònic i a reclamar dignitat i drets. La jornada, amb batucada, pancartes i actuacions musicals, va ser una festa i alhora una crida col·lectiva.

Concentració del 10 d'octubre

Juntament amb Plataforma Trans vam organitzar una acció davant l'hospital Benito Menni per denunciar les vulneracions que encara pateixen les persones trans en l'àmbit psiquiàtric. Aquesta acció va visibilitzar la necessitat d'una lluita conjunta contra la patologització i per la justícia i reparació.

Economia interna

La transparència i la gestió responsable són elements fonamentals a ActivaMent. Per això presentem de manera clara els ingressos i despeses del 2024, així com els reptes econòmics que tenim per endavant.

Ingressos

El 2024 hem obtingut un total de **42.185**€. La major part provenen de **subvencions públiques** (**24.902**€), que ens permeten finançar programes i activitats específiques. Les **quotes de sòcies i amigues** i la **venda de productes i serveis** (com la venda de cursos puntuals a altres entitats) han aportat **17.287**€.

Despeses

L'activitat del 2024 ha comportat unes despeses de **75.207** €. El gruix s'ha destinat al pagament de salaris del recurs humà, amb una xifra de **62.159** €, que ajuda a sustentar els projectes i activitats vinculades al suport mutu, l'empoderament i la sensibilització. Una altra part important, **11.712** €, ha anat a la contratació de serveis professionals independents i despeses de gestió i funcionament (assegurances, comunicació, materials i desplaçaments), imprescindibles per al dia a dia de l'associació.

Resultat econòmic.

L'exercici ha tancat amb un dèficit de **33.022** €. Tot i ser una xifra significativa, cal entendre-la en el seu context: l'entitat disposava de fons propis acumulats i **ha pogut cobrir aquest desajust** sense posar en risc la continuïtat dels programes. A més, ja tenim en marxa gestions per recuperar subvencions i diversificar els ingressos, cosa que ens permet mirar el futur amb confiança.

Transparència i compromís

Tots els comptes estan disponibles per a la nostra base social i es presenten anualment davant les administracions corresponents. Entenem la transparència no només com una obligació legal, sinó com un valor fonamental per generar confiança i demostrar que cada euro es destina a la nostra missió.

En resum, el 2024 ha estat un any complex des del punt de vista econòmic, però també ens ha donat l'oportunitat de repensar com financem el projecte i com podem fer-lo més sostenible. El repte del 2025 és consolidar ingressos estables i diversificats, que ens permetin seguir oferint suport mutu, empoderament i incidència social sense posar en risc el futur de l'associació.

Reptes i mirada al futur

El 2024 ha estat un any de **reorganització i renaixement**. Hem **recuperat vincles** i **hem consolidat espais** de suport mutu. Tot i així, sabem que el camí per endavant és llarg i ple de reptes que hem d'afrontar amb determinació i esperança.

Un dels principals desafiaments és **assegurar la sostenibilitat econòmica** de l'entitat. La pèrdua de subvencions clau ens ha obligat a fer equilibris i a reduir algunes activitats, però també ens ha empès a buscar noves vies de finançament. El 2025 serà un any clau per diversificar recursos, **reforçar les quotes** de sòcies i amigues, **impulsar campanyes** de donatius i **consolidar col·laboracions amb administracions i entitats**.

Un altre repte important és **enfortir la nostra presència territorial**. Les **delegacions** són l'ànima del projecte i volem que **continuïn creixent** amb autonomia i solidesa. El **naixement de la delegació del Maresme** i la reorganització del Bages mostren que estem en camí, però cal continuar acompanyant les persones activistes que sostenen aquests espais, amb formació, suport i recursos.

Finalment, un repte que travessa tota la nostra acció és **cuidar la comunitat interna**. L'activisme pot ser intens i esgotador; per això és imprescindible seguir promovent la cura col·lectiva, el respecte als ritmes personals i la construcció d'espais segurs on tothom se senti valorat.

Finalment, ens proposem **reforçar la incidència social** i política, portant la veu en primera persona a més espais institucionals i **ampliant les activitats de sensibilització** en escoles, universitats i entitats.

La mirada al futur és exigent, però també plena d'il·lusió. Sabem que els reptes són grans, però també ho és la força d'aquesta comunitat.

Col·labora

ActivaMent és una associació construïda col·lectivament. Cada pas que fem, cada projecte que impulsem i cada veu que s'escolta és possible gràcies al compromís de moltes persones que hi posen temps, recursos i energia. Per això diem que col·laborar amb ActivaMent és molt més que donar suport: és formar part d'un moviment que vol transformar la manera com la societat entén i viu la salut mental.

Hi ha moltes maneres de sumar-te a aquest projecte:

Fes-te sòcia o amic/a. La nostra força és la base social. Amb una quota anual, flexible i assequible, ens ajudes a garantir la sostenibilitat de l'entitat i, alhora, formes part activa de la comunitat. Ser sòcia o amic/a et permet participar a les assemblees, estar al dia de les activitats i donar suport directe a la nostra missió.

Participa com a voluntària. El voluntariat és clau per fer créixer els nostres programes. Pots acompanyar activitats culturals, col·laborar en tallers, donar suport a la comunicació o ajudar en la gestió de les delegacions. No cal experiència prèvia: només ganes de compartir temps i sumar esforços.

Dona suport econòmic. A més de les quotes, pots fer un donatiu puntual o periòdic. Cada aportació, gran o petita, es destina directament a activitats que milloren la vida de persones amb experiència pròpia en salut mental.

Dona difusió. Compartir les nostres activitats a les xarxes socials, assistir als actes o recomanar l'associació a altres persones també és una manera molt valuosa de col·laborar. La visibilitat ens ajuda a arribar a més gent i a trencar l'estigma que encara pesa sobre la salut mental.

Col·laborar amb ActivaMent és apostar per una salut mental digna, inclusiva i en primera persona. Sigui quina sigui la manera que triïs, la teva implicació ens ajuda a seguir caminant i a demostrar que, juntes, podem transformar la realitat.

Agraïments

Ajuntament de Terrassa

Ajuntament de Barcelona

UVIC UNIVERSITAT DE VIC UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Obra Social Fundación "la Caixa"

obertament

uic barcelona

AJUNTAMENT DE Vilanova i la Geltrú

Universitat de Barcelona

Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet

Ajuntament Granollers

UAB Universitat Autònoma de Barcelona

Diputació Barcelona

SJD Sant Joan de Déu Barcelona · Hospital

apropa cultura

ActivaMent
Catalunya Associació

Adreça
C/ Rocafort, 242 Bis – 3r B
08029 Barcelona

Contacte
activament@activament.org