

asapme bajo aragón

ASOCIACIÓN PRO SALUD MENTAL BAJO ARAGÓN

DÍA **MUNDIAL** de la
Salud **MENTAL**
2016



SOY COMO TÚ
aunque aún no lo sepas

Ilustración del Día Mundial de la Salud Mental 2016 del movimiento asociativo reunido en SALUD MENTAL ESPAÑA



asapme bajo aragón
ASOCIACIÓN PRO SALUD MENTAL BAJO ARAGÓN

EDITORIAL

Soy como tú, aunque no lo sepas.

Siete palabras que componen el lema del Día Mundial de la Salud Mental de este año. Palabras que unidas lanzan un mensaje que al que lo lea, le hará reflexionar. ¿Acaso existen dos tipos de personas? No. Todos tenemos 2 ojos, una boca, necesitamos comer, lloramos...todas las personas podemos enfermar. Por desgracia, nadie está libre de ello. Por lo que tener una enfermedad mental no es mejor ni peor que padecer cualquier otra dolencia.

En el mundo entero sigue existiendo un gran estigma hacia las personas que sufren dichas enfermedades; y por ello la celebración del día mundial el próximo día 10 hace visible y pone voz a la situación real: todos somos iguales aunque algunos digan y sientan lo contrario. Entre todos podemos conseguir esta normalización.

Desde ASAPME Bajo Aragón hemos vuelto a organizar una serie de actos en conmemoración a este día. Durante unos días la salud mental, saldrá en los medios de comunicación; tú como socio de la entidad puedes ayudarnos a diario solo pensando que una persona que tiene enfermedad mental es como el resto.



SUMARIO

- 2 . EDITORIAL
- 3 . HUESCA / LOARRE
. ASAMBLEA DE SOCIOS
- 4 . FIESTA DE CONVIVENCIA
. CULTIVANDO MENTES
- 5 . VACACIONES LA PINEDA
- 6 . DÍA MUNDIAL DE LA SALUS
- 7 . ACTIVIDADES DEPORTIVAS
. NUESTRA ATENCIÓN

VIAJE A HUESCA Y A LOARRE ■

Desde ASAPME Bajo Aragón, dentro del programa de actividades asociativas, organizamos una excursión al año en la cual todos los socios de la entidad pueden participar. Son excursiones de un día donde el objetivo principal es la convivencia entre los participantes y disfrutar de un día fuera de la rutina conociendo a su vez lugares nuevos. En años anteriores hemos ido a Dinópolis Teruel, a la Ciudad de las artes y las ciencias de Valencia, a Port Aventura, a Aqua Park- Safari, a Morella- Salta Pins, etc.

El 5 de julio fue el día elegido para llevar a cabo la excursión de este año. En esta ocasión se desplazaron hasta Huesca y Loarre y fueron 40 las personas que participaron.

Salimos por la mañana temprano del Bajo Aragón rumbo al norte de la comunidad. En primer lugar, realizamos una visita guiada por los edificios más importantes de Huesca: la Catedral, Iglesia de San Pedro, Ayuntamiento, etc. donde a través de las explicaciones de la guía conocimos un poco la historia de la ciudad. A continuación, tiempo para comer. Tras la comi-



da, fuimos hasta Loarre para contemplar en primera persona su magnífico castillo. A través de una visita guiada de más de dos horas de duración, recorrimos todas las estancias cuyas anécdotas e historias inundaban cada rincón.

Al acabar, vuelta de camino a casa, con el cansancio de un día vivido al máximo y pensando donde iremos el próximo año.

El hecho de que cada año aumente el número de participantes, hace que ASAPME Bajo Aragón sigamos apostando por este tipo de actividades; y a través de la integración comunitaria, sigamos consiguiendo objetivos en relación a la normalización en la realización de actividades lúdicas por parte de nuestros usuarios en la comunidad.



ASAMBLEA DE SOCIOS ■

Como buena asociación sin ánimo de lucro que se precie, una vez al año hay que rendir cuentas a las personas más importantes de la misma: sus socios (usuarios, familiares y colaboradores). A través de las asambleas ordinaria y extraordinaria, se da cuenta de lo realizado en la entidad durante el año pasado, y se presentan las actividades a desarrollar en el año; así como el presupuesto con el que se cuenta, siempre muy orientativo ya que en esto de las subvenciones ya se sabe. Además este año ha sido aún dudoso debido a que las administraciones están algo “paradas” debido a la falta de gobierno.

Cualquier socio de la entidad puede solicitar que le facilitemos una copia del mismo, solo es necesario hacérselo saber.

ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS



FIESTA DE CONVIVENCIA ■



A pesar del contratiempo de tener que cambiar la localidad donde íbamos a celebrar el día de convivencia este año casi en el último momento; al final Calanda nos sirvió como buen punto de encuentro para todas las personas que quisimos participar en este día tan especial para todos los que formamos parte de ASAPME Bajo Aragón. El día de convivencia comenzó organizándose

con una asistencia casi familiar; pero cada año el número de participantes va creciendo, algo que nos satisface de buen grado.

El día elegido este año fue el pasado 21 de julio. Salió un día caluroso. La hora de quedar fue las 12 del mediodía en el centro de día para ir todos juntos hasta las piscinas municipales de Calanda. Acudimos con ganas de pasar un día distinto. Un baño antes de comerapaguó en buena medida el calor que hacía.

Paella, ensaladas, patatas, helado y café fueron los componentes del menú. A continuación, como ya todos sabéis, llevamos a cabo el tradicional bingo y sorteo de regalos. En esta ocasión sorteamos 5 de nuestras camisetas (que por cierto aun que dan para poder comprar). Para acabar la tarde, los más bañistas se dieron otro chapuzón y el resto jugamos al juego de Furor, furor. Poco a poco se hizo la hora de volver a los destinos de origen. Fue un día muy entretenido; y como no, esperamos poder celebrarlo muchos años más.

CULTIVANDO MENTES ■

La atención que se presta desde Asapme Bajo Aragón tiene como objetivo la prevención, tratamiento, rehabilitación y reinserción social y laboral de personas con problemas de salud mental.

Desde el proyecto cultivando mentes ponemos nuestro grano de arena para lograr dichos objetivos y nos apoyamos en numerosos estudios que coinciden en señalar los beneficios de cultivar un huerto o jardín conllevan beneficios sustanciales a la salud física y mental de nuestros usuarios.

Las tareas desarrolladas en el proyecto de cultivando mentes son concretas, personalizadas y adaptadas en función de las características individuales, y consisten, mayoritariamente, en actividades físicas y trabajo manual (arrancar malas hierbas, recolectar las verduras del huerto, preparación del terreno) y otras actividades que requieren atención, ayudan a concentrarse y evitan la dispersión mental (siembra en semilleros, trasplantar flores o elaborar cestas entre otras). Son tareas que también ponen en juego varios sentidos, porque además de ver cómo crecen los cultivos,

se sienten los aromas de las diferentes flores y la textura de los vegetales que cosechamos. En definitiva repercuten directamente en nuestra salud.

Estas tareas repetitivas, que son indispensables en la huerta, unidas al propio esfuerzo físico que conlleva, ayudan significativamente a las personas que acuden al recurso con el fortalecimiento de los músculos, la mejora de la coordinación, el equilibrio y la resistencia. Suelen estar más tranquilos, algunos manifiestan que descansan mejor simplemente por el cansancio y a otros les ayuda a rebajar los síntomas de la enfermedad reduciendo las paranoias. También ayudan a mejorar la memoria, la capacidad cognitivas o la socialización.



Por otra parte, y centrándonos en la inserción laboral, son actividades que otorgan una responsabilidad a sus beneficiarios, les ayudan a ser autónomos y, sobre todo, hacen que se sientan orgullosos y satisfechos de las tareas cumplidas. Las personas aprenden a trabajar de forma independiente, a resolver problemas y a seguir las instrucciones y unos horarios.

VACACIONES EN LA PINEDA ■

Desde el programa de vacaciones de ASAPME Bajo Aragón, cada año por estas fechas, organizamos una salida de aproximadamente una semana para que los usuarios de la entidad que así lo quieran, puedan disfrutar de unos días de vacaciones. Los destinos de los últimos años han sido: Las Palmas de Gran Canaria, Jaca, Palma de Mallorca, Gijón, Peñíscola, Cantabria y este año el destino elegido fue La Pineda.

Las vacaciones duraron desde el 12 hasta el 16 de septiembre. El lunes por la mañana cogimos el autobús de línea destino a la playa. El hotel en el que nos alojamos fue del agrado de todos: Hotel Palas Pineda****, cuyas instalaciones y servicios hicieron las delicias de los participantes. Durante la semana compaginamos playa y piscina con visitas a Salou, Cambrils, La Pineda y Tarragona. En este último destino pudimos disfrutar de las ruinas de Tarraco: el circo romano y el anfiteatro. Completamos la tarde con una visita por la ciudad en el tren turístico.

Estas vacaciones las enfocamos también como una actividad de respiro familiar para aquellas personas que conviven diariamente con nuestros usuarios. Añadir que los beneficios para ellos son muchos: rompen con la rutina, conocen lugares nuevos, trabajan habilidades sociales, mejoran la autoestima... aspectos importantes que hacen que cada año desde ASAPME Bajo Aragón volvamos a organizar dichas vacaciones a pesar de lo costoso de la organización de las mismas. Desde la entidad ya tenemos pensado el próximo destino.

Trabajar la integración comunitaria, realizando todas aquellas actividades que realiza la sociedad en general fomenta la inclusión y normalización, factores importantísimos en relación a las enfermedades mentales.



ACTOS DE CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2016 ■

Como cada año, desde ASAPME Bajo Aragón queremos celebrar el Día Mundial de la Salud Mental con la organización de diferentes actos a desarrollar los días más próximos al día 10 de octubre.

A continuación os mostramos los actos:

LUNES 3 DE OCTUBRE

-Rueda de prensa y/o colaboración en programa de radio La Comarca.

-A las 9:30 horas. Mesa informativa en el Centro de Salud de Valderrobres.

-A las 9:30 horas. Mesa informativa en el Centro de Salud de Alcañiz.

MARTES 4 DE OCTUBRE

-De 10 a 13 horas. Acto solidario en el mercadillo de Alcañiz a favor de APAP. Nuestro objetivo es recaudar dinero para dicha entidad rellenando un dibujo relacionado con ambas entidades. Acércate.

-A las 16 horas. Inauguración exposición "La vida en el tercer mundo" de Miguel Guimerá y exposición de pintura de Pilar Valimañas en el Centro de Día de Calanda.

LUNES 10 DE OCTUBRE

- **Celebración del Día Mundial en Zaragoza.**

Actos. Precio 15 euros. Apuntarse en la asociación.

MIÉRCOLES 5 DE OCTUBRE

-A las 9:30 horas. Mesa informativa en el Centro de Salud de Mas de las Matas.

-A las 15:30 horas. Campeonato de Guiñote en el Centro de Día de Calanda.

JUEVES 6 DE OCTUBRE

-A las 10 horas, grabación de un Lipdub en el Centro de Día de Calanda y exteriores.

-A las 14 horas. Comida Día Mundial en el Restaurante El Trillero de Alcañiz. Precio 12 euros. Apuntarse en la asociación hasta el 4 de octubre.

-Al finalizar se llevará a cabo la lectura del manifiesto del Día Mundial de la Salud Mental 2016.

VIERNES 7 DE OCTUBRE

-A las 11 horas. Taller de marcapáginas en el IES de Calanda.

SÁBADO 8 DE OCTUBRE

-III Andada por la salud mental en Calanda. Salida a las 9 horas desde la Plaza de España de Calanda. Habrá avituallamiento durante el recorrido y aperitivo para todos los participantes al acabar. 6 km.

10:45h. LLEGADA DE LAS ASOCIACIONES A ZARAGOZA. Llegada de autobuses a Paseo María Agustín.

11:00h. APERTURA DE PUERTAS. SALA DE LA CORONA, EDIFICIO PIGNATELLI, SEDE GOBIERNO DE ARAGÓN.
Paseo María Agustín, 36.

11:30h. CELEBRACIÓN DE LA "JORNADA CONMEMORATIVA POR EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL"

- Conferencia "Nuevos horizontes en la investigación en psiquiatría".

Antonio Lobo, catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Zaragoza y miembro del Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM).

- Entrega de los Premios ASAPME

14:00h. COMIDA ASOCIATIVA EN EL RESTAURANTE ASPEN (C/Madre Rafols, 2). Menú de 15€/persona.

- Bienvenida del presidente de la Federación Salud Mental Aragón, Francisco González.
- Lectura del Manifiesto por la Salud Mental por un miembro del Comité de Usuarios de la Federación.

16:30h. TIEMPO LIBRE PARA DISFRUTAR DE LAS FIESTAS DEL PILAR

18:00h. DESPEDIDA DE LAS ASOCIACIONES. En Paseo Echegaray y Caballero, junto a la Plaza del Pilar.

VIERNES 14 DE OCTUBRE

-A las 16 horas. Charla en la asociación de Amas de Casa de Alcañiz "La Ercavica".

¡¡¡¡OS INVITAMOS A TODOS!!!!

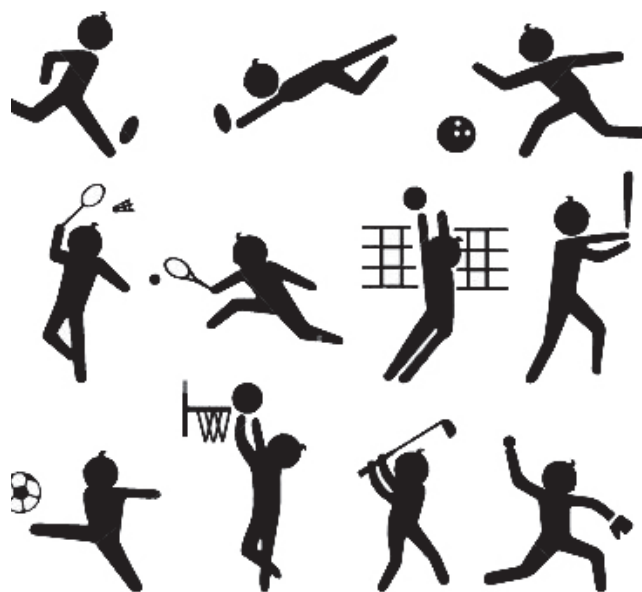
ACTIVIDADES DEPORTIVAS ¡¡¡¡A PONERSE EN FORMA!!! ■

Además de los beneficios que se consiguen a nivel físico, el ejercicio se recomienda como un complemento eficaz en los tratamientos de salud mental, ya que:

- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora los ciclos de sueño previniendo trastornos como el insomnio
- Aumenta la autoestima personal y social
- Mejora el estado de ánimo, así como la autoimagen personal.
- Proporciona una mayor sensación de control sobre la propia vida.
- Facilita el manejo de nuestra atención para conseguir tranquilidad, distraernos de pensamientos o ideas que nos producen tristeza, ansiedad o estrés, etc.

Es por ello que desde ASAPME Bajo Aragón vamos a empezar a realizar más actividades deportivas organizadas de manera semanal para que nuestros usuarios cojan la rutina y así se reduzcan las conductas sedentarias que en muchos casos se presentan.

Como ya sabéis, desde hace mucho tiempo se vienen organizando las actividades de nadando en verano y andando en Calanda y Alcañiz (junto con APAP) y pues a partir del 22 de septiembre se han puesto en marcha actividades deportivas en el pabellón de Calanda. Estas actividades se llevaran a cabo todos los jueves por la tarde. El único requisito, traer zapatillas y ropa de deporte. Si estás interesado ponte en contacto con Beatriz Ferrer, encargada de club de ocio.



NUESTRA ATENCIÓN ■

En verano, ciertas entidades similares como ASAPME Bajo Aragón cierran en agosto como periodo vacacional. En nuestra entidad siempre hemos apostado por permanecer abiertos el mayor número de días al año, pues nunca se sabe cuándo alguien puede necesitar nuestra ayuda. Es por ello que en el periodo estival, el centro sólo cierra el 15 de agosto, y si cae entre semana. Un esfuerzo, que merece la pena llevar a cabo.

Al año que viene nuestra entidad celebra 10 años desde su creación; y será un buen momento para hacer balance de lo bueno, lo malo, lo conseguido, lo perdido, cosas que se pueden cambiar o actividades que ya forman parte de la asociación y son ya una tradición. Sin lugar a dudas, dar atención de manera continuada es algo muy positivo pues nadie decide cuando encontrarse mal o cuando necesita apoyo.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES ■

1. ESCUELA DE FAMILIAS / GAM DE DEPRESIÓN

Con el comienzo del nuevo curso se retoma la actividad de escuela de familias que se lleva a cabo en Alcañiz. La actividad de GAM de depresión que se lleva a cabo en Alcorisa retrasa su comienzo hasta Octubre. Si estás interesado en participar, no lo dudes, llámanos y te facilitaremos toda la información.

2. CLUB DE OCIO EN ALCAÑIZ

El 24 de octubre y 21 de noviembre el club de ocio se hará en Alcañiz.

3. HALLOWEEN

El próximo 27 de octubre nos disfrazaremos para celebrar la fiesta de Halloween.

4. FIESTA DE NAVIDAD

El próximo 22 de diciembre se celebrará la fiesta de Navidad en el centro de día de Calanda.

5. NO HABRÁ ACTIVIDAD LOS DÍAS:

12, 13, 14 de octubre

31 de octubre y 1 de noviembre

Del 5 al 9 de diciembre

Del 26 de diciembre al 8 de enero

6. EL CENTRO PERMANECERÁ CERRADO

12 y 13 de octubre

1 de noviembre

6 y 8 de diciembre

26 de diciembre

2 y 6 de enero



asapme bajo aragón
ASOCIACIÓN PRO SALUD MENTAL BAJO ARAGÓN

www.asapmebajoaragon.org

Sede Social

Avenida Aragón, 43 Entresuelo B
44600 ALCAÑIZ

Centro de Día/ Centro Especial de Empleo

C/ Federico García Lorca, S/N
44570 CALANDA