



Memòria 2023

Memòria d'activitats i accions

 **BojosXtu**
ACTIVISME I VISIBILITAT A LA SALUT MENTAL.

Continguts

- 1 Introducció
- 2 Qui Som
- 3 El Nostre Equip
- 4 Misió i Visió
- 5 Index Activitats i Accions
 - Tallers
 - Suport Mutu
 - Formacions
 - Activisme
- 6 La Comunitat Virtual
- 7 Resum Activitats
- 8 Credits i Agraïments
- 9 Moltes Gràcies



Introducció

Benvolgudes i benvolguts membres de la comunitat, sòcies i socis, col·laboradores i col·laboradors, amics i seguidores i seguidors.

Ens complau poder presentar-vos la primera memòria anual de **BojosXtu** corresponent a l'any 2023.

Aquest document resumeix les activitats, els assoliments i els reptes de la nostra entitat durant el darrer any 2023.

Ha estat un any en el què hem treballat amb molta il·lusió i ganes, cosa que ens ha permès establir-nos i començar la nostra andadura amb força i molt bona rebuda per part dels usuaris i la comunitat.



Qui Som

BojosXtu és una entitat sense ànim de lucre, de nova creació a Calella, a la comarca del Maresme, autogestionada per persones amb experiència en trastorns mentals, és a dir, està formada per primeres persones.

Treballem per augmentar el benestar així com les possibilitats de recuperació a través del suport mutu, l'empoderament, i la promoció de l'exercici de la ciutadania activa, combatent l'estigma i la discriminació per motius de salut mental.

El nostre Equip



Manuel García Peña

- President
- Dinamizador digital
- Formador de formadors.
- Formador i tallerista
- Coach



Eva Luis Jiménez

- Vice-presidenta
- Facilitadora
- Moderadora GAM
- Voluntaria

El nostre Equip



Sandra Arcos

- Facilitadora
- Moderadora GAM
- Tallerista
- Secretaria



Luis Murillo

- Tressorer
- Facilitador
- Voluntari



Missió

La nostra associació neix de la necessitat de construir espais autogestionats integrats per persones amb experiència pròpia en trastorns mentals, oberts a la participació d'altres persones disposades a assumir un diàleg horitzontal, honest i sincer. L'autogestió és el camí per reivindicar la nostra veu i tots els nostres drets com a col·lectiu.

Vissió

Creiem que els drets de les persones amb experiència pròpia en trastorns mentals han de ser garantits dins de tot el sistema d'atenció i la societat en general i han de constituir la base per a la comprensió de la salut mental en el seu conjunt.

Treballem per una societat on la salut mental sigui concebuda com un aspecte més de la nostra identitat, promocionat des de la infància fins a la vellesa, independentment del gènere, classe, ètnia, religió i altres característiques susceptibles i de discriminació.

Index Activitats i Accions



• 01 Tallers

• 02 Suport Mutu

• 03 Formacions

• 04 Activisme



Index Activitats i Accions

Aquest any ha estat ple d'accions, tallers, amb molta motivació i ganes hem incentivat que les primeres persones es formin en salut mental i augmentin així el seu empoderament.

Hem promogut que els usuaris que ho desitgin facin activitats autogestionades, hem fet coaching amb la finalitat de que aprenguin a parlar en públic i a saber fer, organitzar i conduir activitats per ells mateixos.



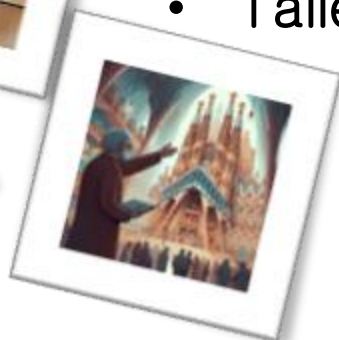
01 Tallers

Explicació dels tallers realitzats

 **BojosXtu**
ACTIVISME I VISIBILITAT A LA SALUT MENTAL.

Index Tallers

Tots els Tallers realitzats han estat autogestionats per primeres persones.



- Expressió oral cantant i Coaching
- Salsa i batxata
- Tutorial programari InShot
- Xerrada la Sagrada Família
- Taller d'origami i música

Expressió oral cantant

Continuem amb el taller de Coaching i d'expressió oral cantant que va començar al Setembre del 2022 al Club social L'Encenall de Calella.



- S'ofereixen les funcions terapèutiques de la música.
- S'ofereixen coneixements i formació bàsica, teoria musical, solfeig, tècnica de cant i tecnologia per a la veu.
- És fa un coaching complet, grupal i personalitzat dels usuaris del taller, en diferents aspectes.
- Manel dinamitza aquest taller des l'any passat amb una gran acollida i participació per part dels usuaris.
- El taller es realitza els Divendres al demati i te una durada d'una hora i mitja.

Funcions teràpèutiques

1. Reducció de l'estrès i l'ansietat
2. Millora de l'estat d'ànim
3. Expressió emocional
4. Connexió social
5. Estimula la memòria i les funcions cognitives
6. Millora de les habilitats de comunicació
7. Desenvolupament de la creativitat
8. Beneficis físics
9. Promoció de la relaxació i el son
10. Acompanyament en processos terapèutics



Coach grupal i personalitzat



- Crítica per rols
- Reaccions espontànies
- Objectius personalitzats
- Parlar en públic.
- Crítica constructiva
- Enfrontament a la crítica
- Gestió autocrítica reflexiva

Taller de Salsa i Batxata

Sandra comença un taller de ball de salsa i batxata com una activitat autogestionada al Club Social L'Encenall de Calella.



- S'ofereixen les funcions terapèutiques de la música. S'ofereixen coneixements i formació bàsica en ritme i ball.
 - Es fa alguna sortida nocturna per ballar.
 - Sandra dinamitza aquest taller amb una gran acollida per part dels usuaris.
- El taller es realitza els dilluns al matí de forma quinzenal a una sala del club Social L'Encenalli té una durada d'una hora.

Objectius Salsa i Batxata



- Aprendre a ballar
- Coordinació moviments
- Coreografies grupals
- Expressió corporal
- Potenciació memòria
- Exercici físic

Taller de InShot

Manel fa un taller sobre InShot programari d'edició d'imatge i vídeo. Es realitza com activitat autogestionada al Club Social L'Encenall de Calella.

- El taller cobreix des de la descàrrega al dispositiu de cada usuari, configuració i posada en marxa, explicació de la interfície i de les seves funcions i eines, importació de diverses fotos des de la galeria de l'usuari, afegit de vídeos, importació d'una música de fons i explicació de l'ús de transicions i efectes.



Objectius Taller InShot

- Redui la "brecha digital"
- Aprendre a fer videos amb imatges, efectes i música
- Incorporar tecnologia
- Dinàmica en grup
- Treballs trasversals
- Estimulació cognitiva

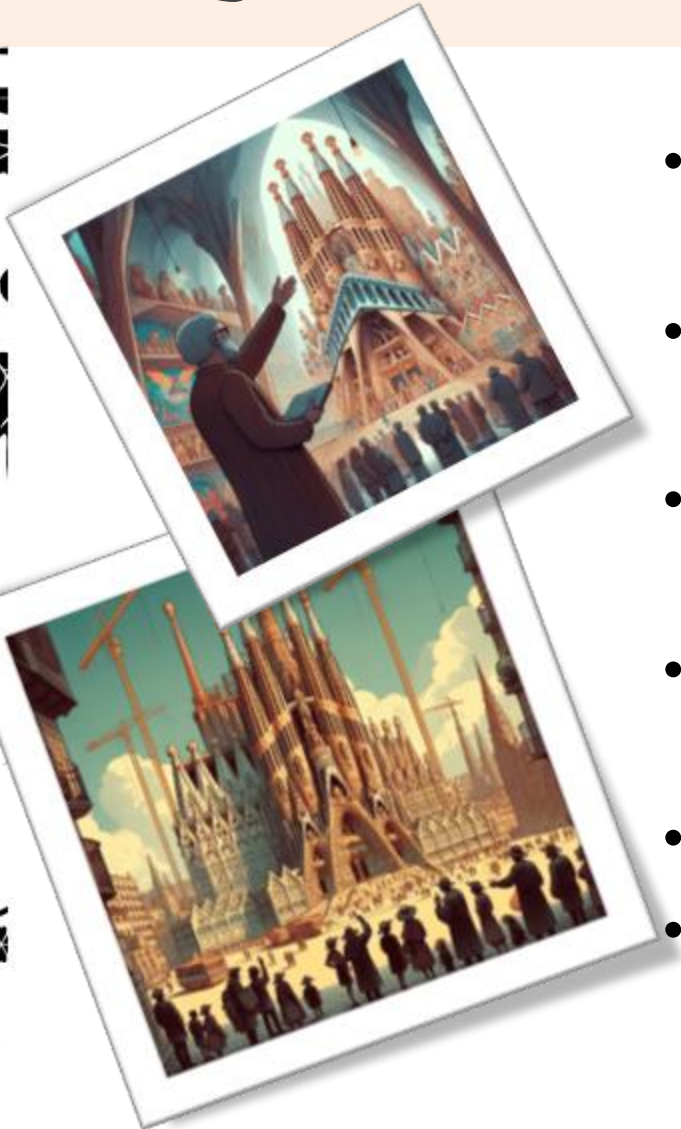
Xerrada Sagrada Família



Amb motiu d'una recent sortida a Barcelona per visitar la Sagrada Família per part dels usuaris del Club Social L'Encenall de Calella, uns dies abans d'aquesta excursió, l'Eva va desenvolupar una xerrada sobre l'arquitecte Antoni Gaudí i la Sagrada Família per els usuaris del Club Social.

- La sessió està dinamitzada per l'Eva, amb imatges i textos, fent als assistents un viatge per la vida d'Antoni Gaudí, un recorregut per la seva obra i la seva influència i llegat en l'arquitectura.
- Aquesta xerrada es fa perquè els usuaris del Club, quan facin la visita, puguin reconèixer molts dels elements parlats a la xerrada.

Objectius Xerrada



- Conèixer la vida, obra d'Antoni Gaudí
- Comprendre la importància de la Sagrada Família
- Identificar tots els elements arquitectònics de Gaudí
- Fomentar l'apreciació del patrimoni cultural
- Preparar per a la visita
- Fomentar la participació activa.

Taller Origami



Amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental, dins les activitats per aquets dies, BojosXtu col·labora amb Marcos Ortega, regidor de "Pineda en Comú" a l'Ajuntament de Pineda de Mar.

Realitzem un taller d'origami. El taller el dinamitza Manel i parlem de drets i de vulneracions de drets en Salut Mental.

Comtem amb una actuació musical a càrrec del Duo Mabel, amb la finalitat de conscienciar i fer de la importància de la salut mental a la comunitat.

Actuació Duo Mabel



Amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental, dins de les activitats planejades per a aquells dies gràcies a la col·laboració de Duo Mabel, tenim el taller amenitzat i gaudim de música acústica en directe.

Duo Mabel és un grup de Pineda de Mar i tots dos componets són primeres persones.

Hem signat un conveni amb ells de col·laboració, com a part de la branca d'animació de BojosXtu

Anem al Teatre

Organitzem una sortida al teatre per veure l'obra "El Bon Judici", que tracta de conscienciar sobre la de la salut mental i sobre les experiències personals i testimonis anònims de primeres persones.

Un dels nostres membres aporta un dels testimonis per a l'obra.



10 D'otubre

Amb motiu de la celebració del Dia Mundial de la Salut Mental, coordinem una sortida juntament amb els usuaris i coordinadors de L'Encenall per assistir als actes previstos per a aquest dia.



11 D'otubre

Amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental i les activitats relacionades, anem a Ràdio Calella junt amb professionals del CSMA i amb el coordinador del Club Social L'Encenall.

Participem en una taula rodona i parlem de drets universals i de les vulneracions de drets que sovint es produeixen en salut mental.





02 Suport mutu

Proyecte Grups GAM

 **BojosXtu**
ACTIVISME I VISIBILITAT A LA SALUT MENTAL.



Suport Mutu

Tenir un recurs intermedi entre visites terapèutiques pot ser molt beneficiós per poder mantenir la continuïtat del procés de sanació.

Proporcionar espais segurs on compartir, aprendre i rebre suport i ajuda mútua, pot enfortir el progrés terapèutic i promoure el benestar emocional fora de les sessions formals de teràpia.

- Inici Projecte GAM
- Evolució del projecte



Inici projecte GAM

Primera reunió al febrer, per informar-nos sobre la creació del grup de Suport Mutu per als usuaris del Club Social L'Encenall de Calella.

- El 4 d'abril de 2023, es va dur a terme la primera reunió amb l'objectiu d'establir un grup de Suport Mutu (GAM). Durant la reunió, els participants vam discutir els objectius del grup,
- Com proporcionar un espai segur per compartir experiències relacionades, oferir suport emocional i compartir recursos per millorar el benestar i l'autonomia personal.
- Es van establir les bases per a l'estructura i funcionament del grup, incloent-hi la freqüència de les reunions i la plataforma de comunicació a utilitzar. La reunió va marcar l'inici d'una iniciativa destinada a fomentar la salut mental a la comunitat.

Evolució projecte GAM

Febrer

Al febrer, ens visiten d'Espai Situa't i ens orienten en els grups GAM.

Març

Creació del primer grup GAM al març amb l'ajuda del club social l'Encenall i Espai Situa't que és part del projecte Activat per la Salut Mental.

Juny

El grup està estable amb 14 usuaris mixtes de mitjana amb una assistència del 95%. Contactem amb un el grup GAM Alt Maresme extern i se'ls assessora i acompanya en la seva gestió i formació.

Agost

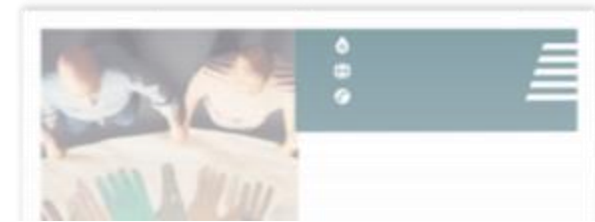
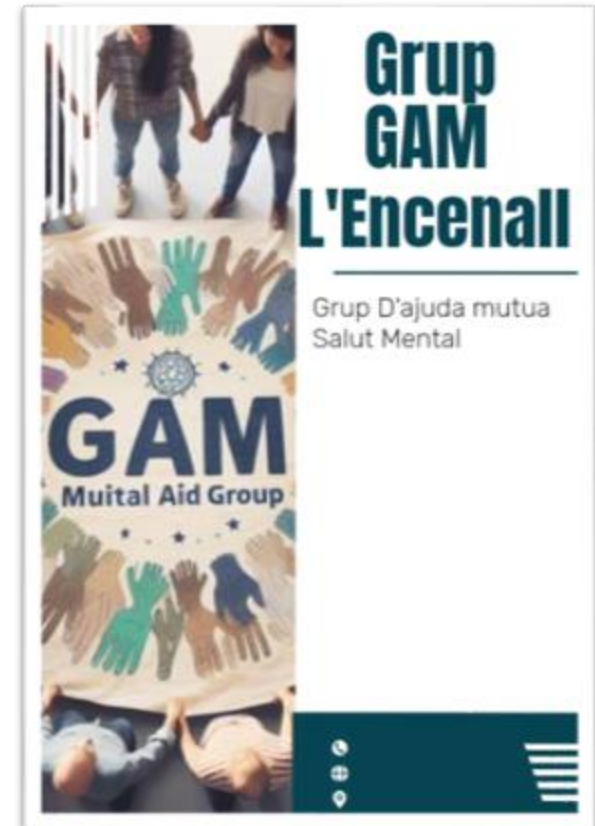
Vacances, s'avaluen els resultats i es comença a pensar en un segon grup. Es fan diverses visites a diferents serveis i per donar a conèixer i oferir els nostres grups d'ajuda i la dinamització dels seus.

Octubre

Es reprèn l'activitat normal del grup i es busquen aliances per expandir l'impacte. El grup participa en un estudi sobre l'efectivitat dels grups GAM.

Gener

S'inicia el segon grup GAM per els dimecres i es continua assessorant el grup extern GAM Alt Maresme.





03 Formacions

Formacions fetes pels nostres membres

 **BojosXtu**
ACTIVISME I VISIBILITAT A LA SALUT MENTAL.

Formacions

Aquestes són les persones que han complert amb les formacions oferides per entitats i associacions que al llarg de l'any hem aconseguit que els nostres usuaris i membres o altres primeres persones fessin.

- Moderació GAM
- Comunicació no violenta
- Prospect Primeres Persones
- Prospect Familiars
- Tallers moderació GAM



- Formació Manel
- Formació Eva
- Formació Luis
- Formació Sandra



04

Activisme

Accions d'activisme realitzades



BojosXtu

ACTIVISME I VISIBILITAT A LA SALUT MENTAL.

Index Activisme



- Hem treballat per mitigar l'estigma a la salut mental, hem anat a moltes xerrades i hem parlat, escoltat i posat veu a les primeres persones.
- Hem fet campanyes amb altres activistes a les xarxes socials.
- Hem anat al teatre, i un usuari dels nostres participa, en l'obra "El bon judici" i aporta el seu testimoni per al guió de l'obra.
- Hem Anats a la Radio Calella el dia 11 d'octubre i hem parlat de drets universals i vulneracions de drets a la Salut mental.



La comunitat virtual

Les dades demogràfiques dels nostres seguidors

 **BojosXtu**
ACTIVISME I VISIBILITAT A LA SALUT MENTAL.

Visibilitat a internet



Hem establert presència web.

Amb l'ajuda d'una webmaster i un community manager, hem creat una web temporal amb informació sobre el projecte BojosXtu i així difondre els nostres projectes a la xarxa.

Estadístiques @Bojos_X_tu



263 public... 388 seguid... se

Bojos X tu

@bojos_x_tu

Organización sin ánimo de lucro
Activisme i visibilitat a la Salut
Mental.

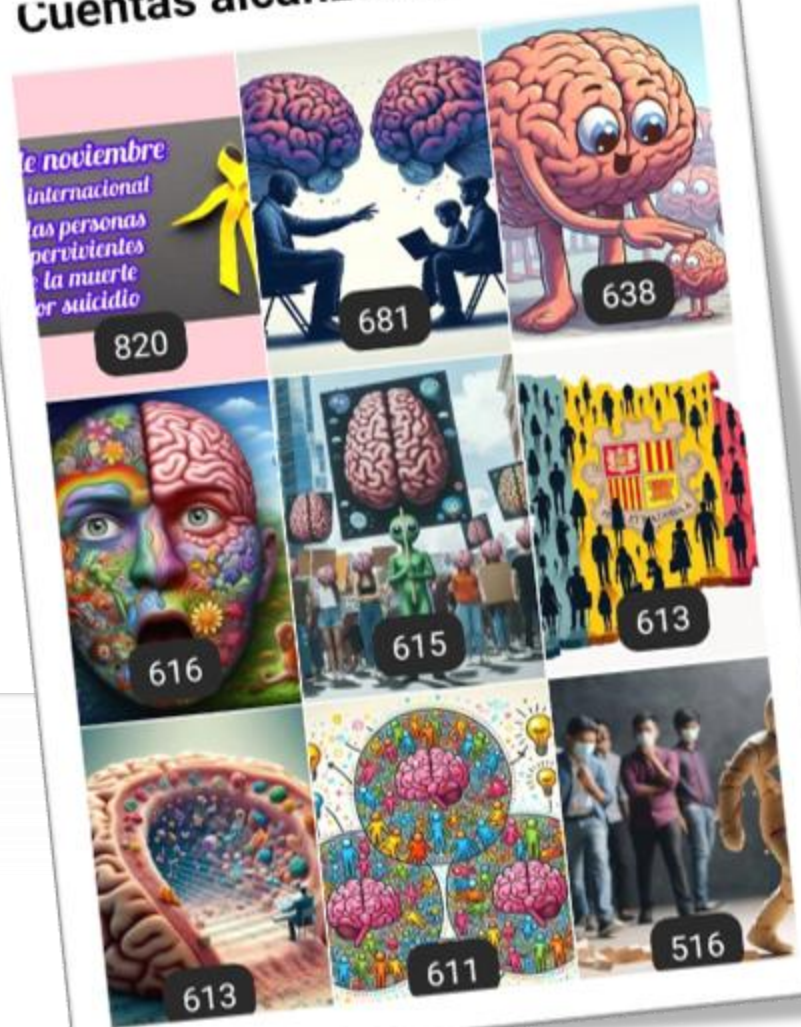
#bojoxtu #enprimeropersona

Salut Mental

Activisme i visibilitat a la Salut



Cuentas alcanzadas



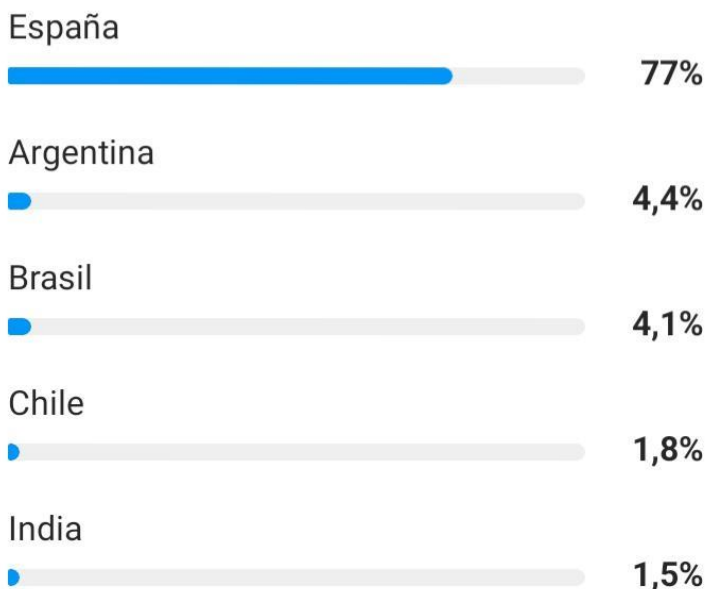
Seguidors per ciutat

Al juny vam començar el perfil a Instagram @Bojos_X_tu per fer més visible la nostra visió de la salut mental i també per poder difondre els nostres projectes i esdeveniments més rellevants. Actualment, el perfil té 388 seguidors, dels quals mostrem a continuació les estadístiques.

Lugares destacados

Ciudades

Países



Lugares destacados

Ciudades

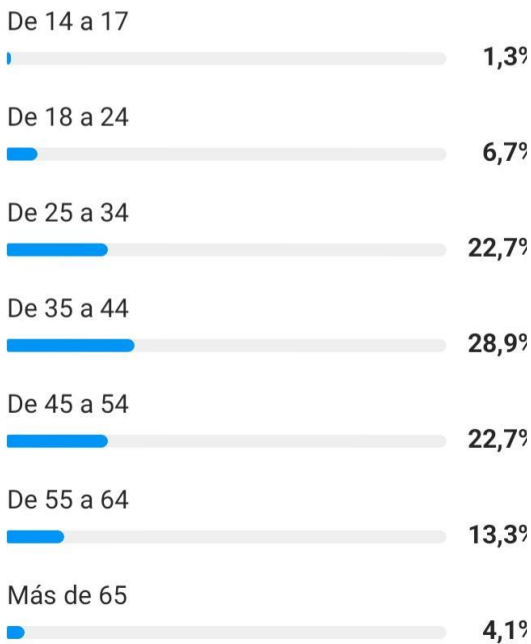
Países



Seguidors per edat i sexe

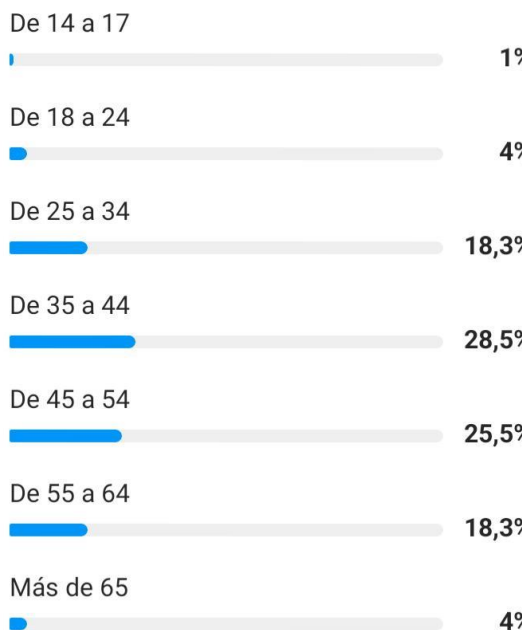
Intervalo de edad

Todos Hombres Mujeres



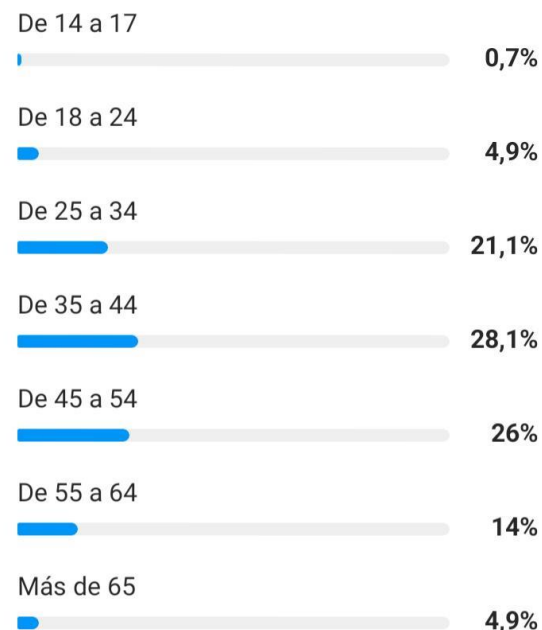
Intervalo de edad

Todos Hombres Mujeres



Intervalo de edad

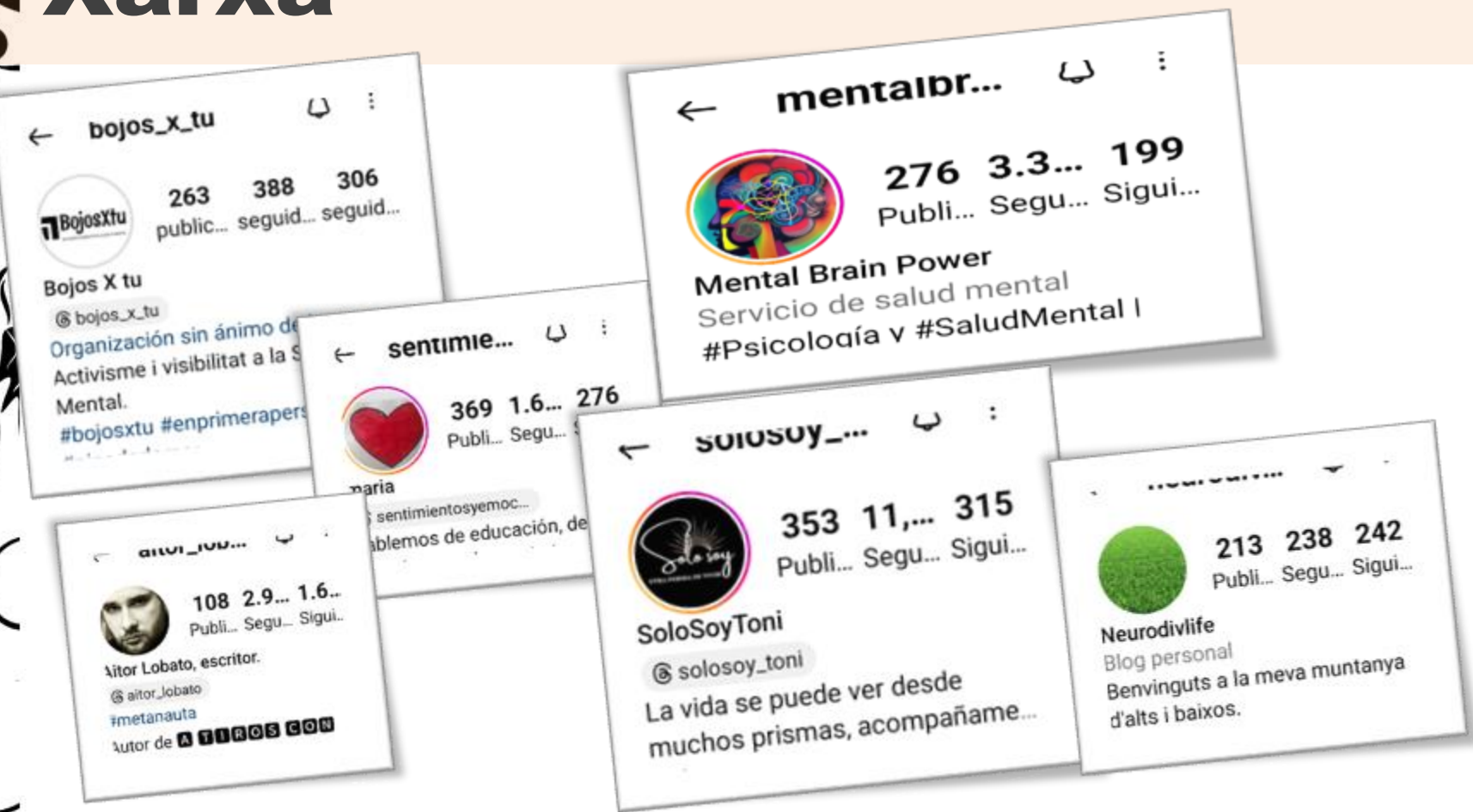
Todos Hombres Mujeres



Sexo



Xarxa



Más de 15.000 seguidores a la xarxa col·laborativa.



Credits i Agraïments

Donem les Gràcies a tots els que han participat

 **BojosXtu**
ACTIVISME I VISIBILITAT A LA SALUT MENTAL.

Agraïments

Volem agrair a totes les entitats i serveis que ens han obert les portes i han dedicat temps a escoltar-nos, a interessar-se pels nostres projectes.

Esperem que l'any vinent hàgim fet molt més, arribat a més gent i ampliat el projecte BojosXtu.

Som persones i no sempre ho fem tot bé, però estem oberts a millorar, i per això volem agrair expressament la paciència mostrada per molts d'aquests serveis i persones.

Agraïments

Volem agrair a Marcos Ortega per brindar-nos l'oportunitat i donar-nos visibilitat a Pineda de Mar.
Volem agrair a l'AVAH i al Club Social L'Encenall de Calella per ser el nostre abric i referent en molts casos.
A l'Ana Fonseca, per ser aquesta persona amb paciència.

A totes les **Primeres Persones**, cap de nosaltres està sol!!!

A tots els que ens seguiu i creieu en nosaltres. Gràcies.
A Salut Mental Catalunya Per tot l'acompanyament i Formacions
A Activament Catalunya per l'acompanyament i Formacions
A Jessica i Nuria del Espai Situa't del valles Oriental i a Alicia De Maya del Espai Situa't del projecte Activa't per la Salut Mental, hem arribat aquí amb el seu suport i acompanyament.



Resum Activitats

Resum Cronològic d'activitatd



BojosXtu

ACTIVISME I VISIBILITAT A LA SALUT MENTAL.



Resum Activitats

Resum d'activitats de BojosXtu durant el 2023

- **7 de gener:** Continuació del taller d'expressió oral amb cant al Club Social L'Encenall de Calella, amb funcions terapèutiques de la música i coaching complet per als usuaris.
- **4 d'abril:** Primera reunió per la creació del grup de Suport Mutu (GAM) per als usuaris del Club Social L'Encenall de Calella.
- **4 de juliol:** Inici del perfil d'Instagram @bojos_x_tu per promoure activitats i missatges del grup GAM.
- **16 de juliol:** Creació d'una web provisional per difondre projecte BojosXtu gràcies a la col·laboració d'un webmaster i un community manager.
- **7 d'agost:** Assessorament i acompanyament al grup extern GAM Alt Maresme.



Resum Activitats

- **28 d'agost:** Enviament de carta als nous governants sol·licitant la inclusió de la salut mental en els seus projectes.
- **26 de setembre – 5 de desembre:** Una de les usuàries finalitza amb èxit el curs de moderació GAM.
- **10 d'octubre:** Assistència a la reunió de Salut Mental Catalunya a Barcelona.
- **11 d'octubre:** Participació a Ràdio Calella i en una xerrada sobre salut mental i la solitud no desitjada.
- **14 d'octubre:** Participació en les activitats de Pineda de Mar sobre salut mental amb un taller de papiroflèxia i una actuació musical de Dúo Mabel.
- **16 i 17 d'octubre:** Animació musical nocturna com @Duomabel a les colònies del Club Social L'Encenall de Calella.
- **9 – 23 de novembre:** Un membre es forma en comunicació no violenta.



Resum Activitats

- **22 de novembre:** Reunió amb el CSMA per establir un camí de col·laboració.
- **27 de novembre:** Participació en el consell de participació anual del Club Social L'Encenall de Calella.
- **1 de desembre:** Assistència a una trobada de facilitadors i de moderadors de GAM a Manresa.
- **11 de desembre:** Formació de diversos membres en Prospect de Salut Mental Catalunya.
- **14 de desembre:** Sortida a dinar conjunta amb els usuaris del grup GAM, amb gran èxit d'assistència.
- **20 de desembre:** Reunió amb Benestar Emocional a Calella i exposar el nostre projecte i possibles col·laboracions.
- **20 de desembre:** Selecció d'usuaris per a un nou grup GAM que començarà al gener de 2024.



Moltes Gràcies

A l'any 2024 continuarem creixent

 **BojosXtu**
ACTIVISME I VISIBILITAT A LA SALUT MENTAL.