

# FULL TRIMESTRAL

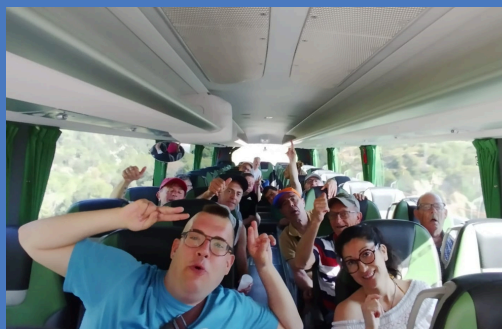
## ABRIL - JULIOL 2024

### SORTIDA DANKAES

El dia 1 de juny vam anar tots plegats a l'hípica "DANKAES", a Copons. Vam poder conèixer de prop el dia a dia d'una hípica. Tots plegats vam fer la neteja diària d'un cavall (raspallar, pentinar...). També vam mirar les constants i la temperatura, per saber si un cavall està sa. I finalment, vam poder "muntar a cavall". Va ser un dia fantàstic!!



### SORTIDA A LA PLATJA D'ALTAFULLA



El passat 10 de juliol, va arribar el dia tan esperat de la sortida a la platja. Després del gran èxit de l'any anterior vam decidir tornar a Altafulla. El dia va ser fantàstic, ens va fer bon temps i la mar estava molt calmada. Vam gaudir de la mar, les passejades a peu de platja i el sol lleuger i agradable.

Després de banyar-nos i gaudir de la platja, vam anar a un bufet prop d'Altafulla. On vam gaudir de valent del menjar i del bon tracte de la seva gent.

En definitiva, va ser un gran dia que no oblidarem!!!



### COMUNITATS CONTRA L'AÏLLAMENT

El dimarts 30 d'abril es va presentar al Casal Cívic i Comunitari Igualada - Montserrat la nova tècnica del programa "Comunitats contra l'aïllament", del qual en forma part la nostra Associació.

Aquest és un projecte impulsat per la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària per atendre persones en situació de solitud no volguda. El projecte **acompanya les persones en la socialització i la inclusió comunitària perquè aconseguixin més qualitat de vida.**

## FORMACIÓ "PROSPECT"

El passat 15 d'abril, l'equip tècnic de l'Associació va participar en una formació en empoderament per a persones amb experiència en salut mental, familiars i professionals. Organitza't per ACTIVA'T. Es van fer tres sessions on es va parlar d'estratègies, participació, recuperació, experiència, qualitat de vida, capacitat i diàleg.

## PARADA SANT JORDI

Aquest 23 d'abril, diada de Sant Jordi, l'Associació va muntar una parada per donar visibilitat i informar de la seva activitat.

Els participants de l'Associació, van treballar de valent fent punts de llibre i roses. Va ser tot un èxit !!!



## ASSEMBLEA SOCIS/ES

El passat dilluns 20 de maig es va celebrar, a la biblioteca municipal d'Igualada, l'assemblea ordinària i una extraordinària de socis de la nostra Associació. En l'ordinària es va aprovar el tancament de comptes de l'any 2023, la memòria i el pressupost de l'any 2024. D'igual manera es van explicar les línies de treball de l'any en curs. I en l'extraordinària es va aprovar el canvi de denominació de l'Associació passant a anomenar-se SALUT MENTAL ANOIA ASSOCIACIÓ.



## DESPEDIDA ROSA



El passat dimecres 19 de juny, vam acomiadar-nos de la Rosa, la nostra monitora de manualitats.

Ens ha acompanyat durant quasi 6 anys. Aquesta etapa compartida s'ha acabat, però sempre la portarem als nostres cors.

## BUSQUEM VOLUNTARIS/ES

Si coneixes alguna persona que vulgui ajudar a les professionals en les activitats i conèixer de més a prop la salut mental, que contacti amb nosaltres.

## GAMS (Grups d'Ajuda Mútua)

GAM per **famílies**, cada primer dimecres de mes.

GAM en **Primera Persona**, cada divendres.

GAM **supervivents mort per suïcidi**, cada últim divendres de mes.

