

**CLUB SOCIAL PORTALET**

**MEMÒRIA 2017**

**CLUB SOCIAL PORTALET**

**C/Santiago Rusiñol, 5 local**

**08401 Granollers**

**Tel.93.879.39.42-618.64.12.24**

**[portalet@fundaciolar.cat](mailto:portalet@fundaciolar.cat)**

**INDEX**

---

1. Introducció i objectius de l'entitat	3
2 . Descripció del servei	3
2.1 Definició del club social	3
2.2 Objectius principals	3
2.2 Equip de treball	4
3. Procés d' entrada	5
3.1 Criteris d' admissió	5
3.2 Criteris d' exclusió	5
3.3 Vies d' entrada	6
3.4 Dades estadístiques	9
4. Dades estadístiques dels usuaris	10
4.1 Dades socio- demogràfiques	10
4.2 Dades clíniques	12
5 Metodologia d'intervenció	13
6. Programa d'activitats	15
6.1 Activitats internes	15
6.2 Activitats externes	15
6.3 Activitats autoorganitzades	16
7.Protocol de coordinació	16
7.1. Coordinació interna	16
7.2. Coordinació externa	17
8. Indicadors d'avaluació	18
8.1. Avaluació del servei	18
8.2. Avaluació del pla de treball individualitzat	19
9. Valració i propostes de futur	19
10. Memòria activitats 2017	24
10.1 Activitats internes	24
10.2 Activitats externes	44

## 1. INTRODUCCIÓ I OBJECTIUS DE L'ENTITAT

---

La **Fundació Lar** va iniciar la seva activitat l'any 2001 com entitat sense ànim de lucre dedicada a l'atenció de persones afectades de Trastorn Mental Sever.

Amb l'objectiu de fomentar la rehabilitació comunitària i normalització de les persones d'aquest col·lectiu, l'entitat ha anat creant serveis per tal de donar cobertura a les necessitats en les àrees d'habitatge, laboral, oci i tutela.

L'any 2002 inicia la seva activitat amb el Servei de Tuteles per tal de cobrir les necessitats de persones afectades de malaltia mental incapacitades judicialment.

L'any 2003, s'acredita com a entitat col·laboradora del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya, amb la finalitat d'atendre les necessitats relacionades en l'àmbit de l'habitatge. Començant a prestar el mateix any el *Servei de Suport a l'Autonomia a la Pròpia Llar per a persones amb problemàtica social derivada de malaltia mental*. I l'any 2006 posa en funcionament el *Servei de Llar amb Suport per persones amb problemàtica social derivada de malaltia mental*, que compta actualment amb tres Llars amb Suport al municipi de Granollers.

L'any 2005 comença a treballar en l'àrea de la rehabilitació en el lleure, amb el servei Club Social Portalet a la població de Granollers i posteriorment amplia aquesta activitat amb la creació al 2009 del Club Social Torrasa a la població de Llinars del Vallès.

El 2008 participa en la creació i constitució de la Cooperativa Ral i del Centre Especial Ral, formant part com a soci fundador, i comproment-se així en la rehabilitació i inserció laboral de les persones afectades per trastorns de salut mental.

## 2 . DESCRIPCIÓ DEL SERVEI

---

### 2.1 Definició del club social

El Club Social és un servei social especialitzat adreçat a persones que, a causa de patir d'un trastorn mental, tenen dificultats en la seva inclusió social i comunitària. Aquest servei té com a finalitat fomentar el manteniment dels vincles afectius i de relació amb l'entorn, i generar espais que possibilitin l'adquisició d'habilitats i competències personals mitjançant l'ocupació significativa del temps lliure.

L'horari d'oficina del servei és de dimarts a divendres de 10 a 14h. L'horari d'atenció directa del Club social Portalet és : de dimarts a divendres de 15 a 19h i dissabtes de 10 a 18h.

El club disposa d'un horari d'informació al públic de dimarts de divendres de 15 a 16h.

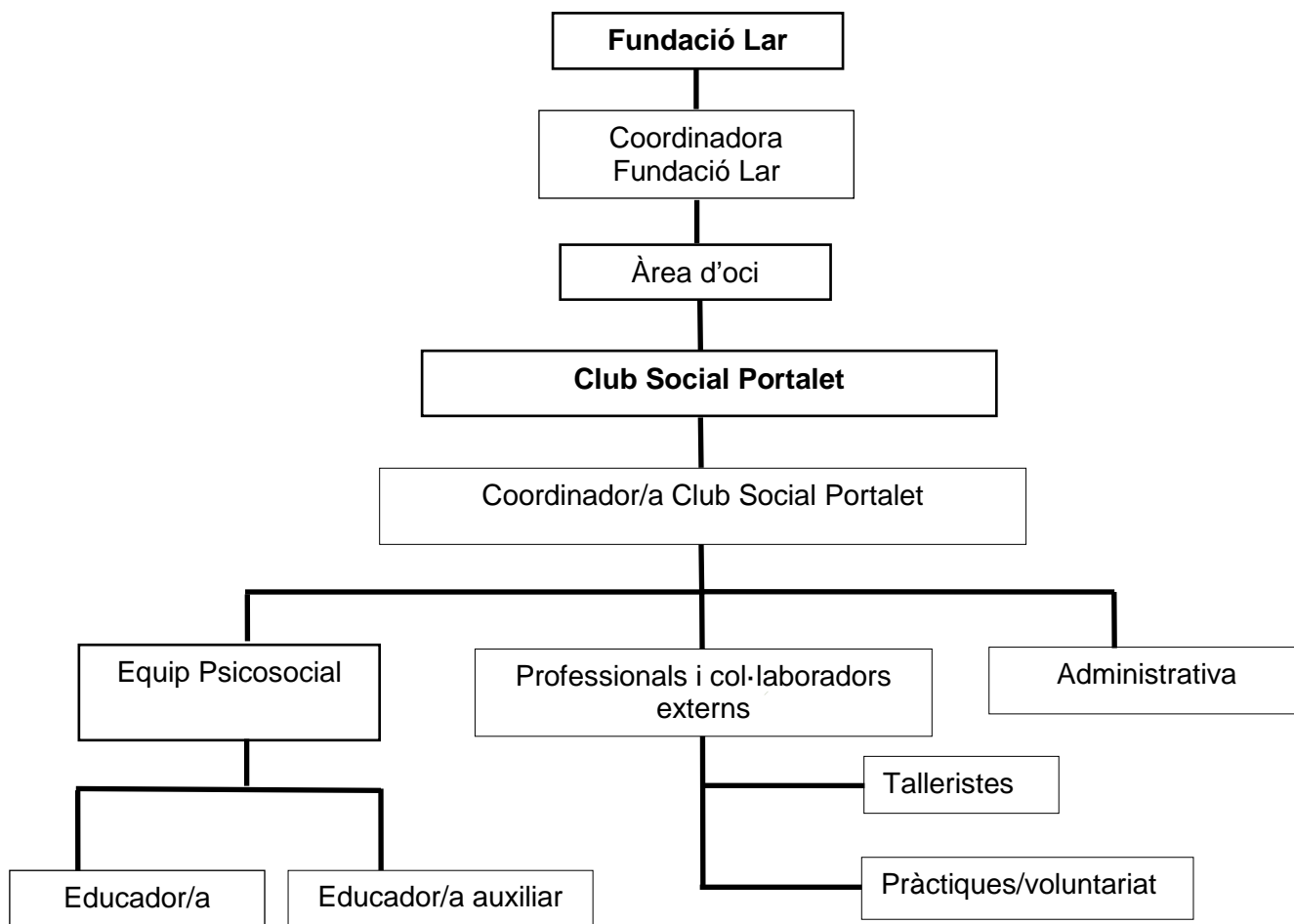
### 2.2. Objectius principals

El Club Social té com a finalitat promoure un increment de la socialització i per tant de l'autonomia personal i de qualitat de vida.

- Mantenir-se com a alternativa eficaç de suport social.

- Potenciar i afavorir la utilització autònoma dels recursos de lleure i culturals que la comunitat ofereix als ciutadans.
- Potenciar la participació en activitats associades al benestar i a la satisfacció personal.
- Promoure la creació de vincles afectius, d'amistat i d'ajuda mútua entre els seus usuaris.
- Estimular l'interès i la motivació en la realització d'activitats, amb la finalitat de superar la tendència a l'aïllament i a la passivitat.
- Desenvolupar rols i ocupacions socialment significatives.
- Col·laborar en el procés d'atenció integral de l'usuari incloent-hi, si s'escau, la vinculació i el tractament a un servei o professional de salut mental.
- Sensibilitzar l'entorn comunitari immediat afavorint la participació activa dels usuaris del club social en activitats i recursos propis de la comunitat.
- Fomentar valors de convivència, inclusió i socialització de la població en general, potenciant el club social com una entitat activa dins del municipi.

### 2.3 Equip de treball



L'equip de treball del Club Social està format per un equip interdisciplinari amb l'objectiu de poder realitzar una atenció i abordatge integral de l'usuari. Aquest és l'encarregat de realitzar l'atenció directa al club i dinamitzar/gestionar l'activitat diària i el funcionament general del recurs. El servei compta també amb uns professionals externs.

Per altre banda, els talleristes que són els encarregats de realitzar les activitats més específiques amb el suport dels educadors. També formen part de la dinamització d'activitats persones voluntàries i/o alumnes en pràctiques.

Els socis tenen també un paper actiu en la planificació i l'organització de les activitats pròpies del Club, configurant-se com a protagonistes en el procés d'elecció.

### 3. PROCÉS D'ENTRADA

---

#### 3.1 Criteris d'accés al servei

- Complir criteris de trastorn mental, acreditat mitjançant informe d'un professional de l'àmbit de la salut mental.
- Persones que estiguin en un període d'estabilitat clínica de la seva malaltia, que mantinguin una motivació i autonomia suficient per realitzar les activitats pròpies pel servei, que s'ha d'acreditar mitjançant un informe signat del professional que coordina el servei
- Tenir més de 18 anys.
- Tenir residència en un municipi de Catalunya i, per les persones estrangeres, complir amb els requisits que estableix la normativa vigent d'estrangeria i d'acollida i integració de les persones immigrades.
- Aquets servei s'atorga a sol·licitud de la persona interessada , dirigida als serveis territorials corresponents del departament competent en matèria de serveis socials.

#### 3.2 Criteris d'extinció de l'estada al servei

- Assolir els objectius del Pla d'intervenció Individual ( d'ara endavant PII ).
- Deixar de complir els criteris d'accés al servei establerts a l'article 4 " criteris d'accés" de l'ordre del 5 de juny BSF/186/2015, DEL 5 DE JUNY del Departament de Benestar Social i Família , amb l'informe motivat previ del coordinador/a del servei.
- Desistir l'usuari voluntàriament de la prestació del servei.
- Abandonament o deixar de participar-hi durant un temps perllongat.
- Suspendre o cessar la prestació del servei per les causes previstes en el Reglament de Règim Interior i la normativa de serveis socials.
- Deixar d'assistir al servei per un període superior als 3 mesos sense causa justificada.

### 3.3 Vies d'entrada

La persona pot arribar al club social per diferents vies de derivació:

Des de la xarxa bàsica de Salut mental:

- Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)
- Hospital de Dia ( HD )
- Servei de Rehabilitació Comunitària (SRC)
- Programa de Seguiment Individualitzat (PSI)

Des de la xarxa de salut:

- Serveis bàsics d'atenció primària

Des de recursos que treballen també en salut mental i en l'àmbit laboral:

- Prelaboral
- Oficines Tècniques Laborals ( OTL )
- Centres Especials de Treball ( CET )

Des de recursos socials:

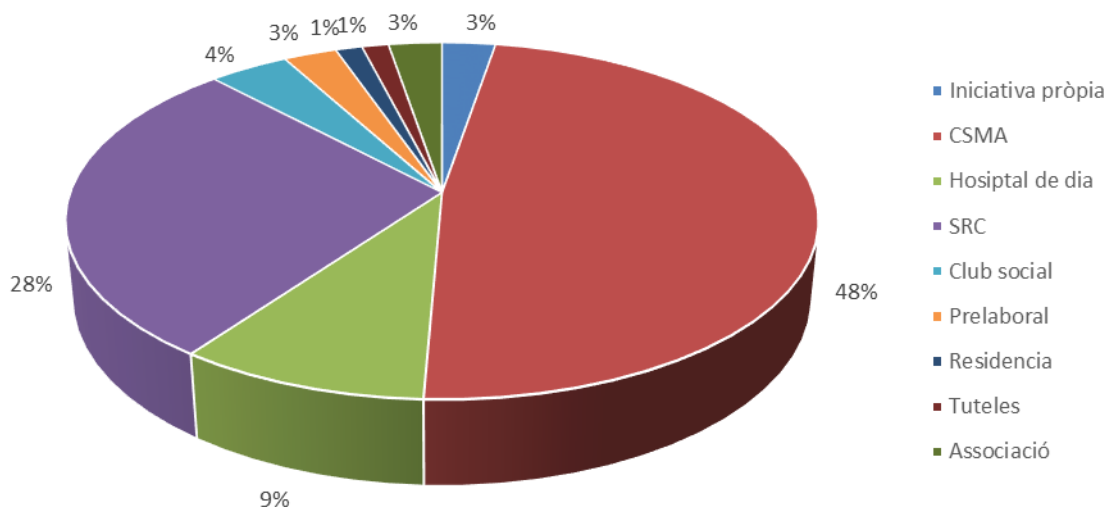
- Llars residències
- Altres dispositius de suport a la llar
- Entitats tutelars
- Associacions i altres clubs

Des de recursos privats:

- Psiquiatra privat

O bé de manera particular (que es remetrà al seu referent per a la valoració).

A la següent gràfica es mostren les diferents vies d'entrada al servei del total d' usuaris durant l'any 2017:



Quasi la meitat de les persones usuàries ho fan derivades a través del Centre de salut mental d'adults ( d'ara endavant CSMA ), seguit d'un 28% per el personal del SRC. L'hospital de dia amb un 9% d'usuaris i entre el 1 i el 4% la resta de serveis i vies d'entrada.

En aquest procés de derivació parlem de dues modalitats que consisteixen en:

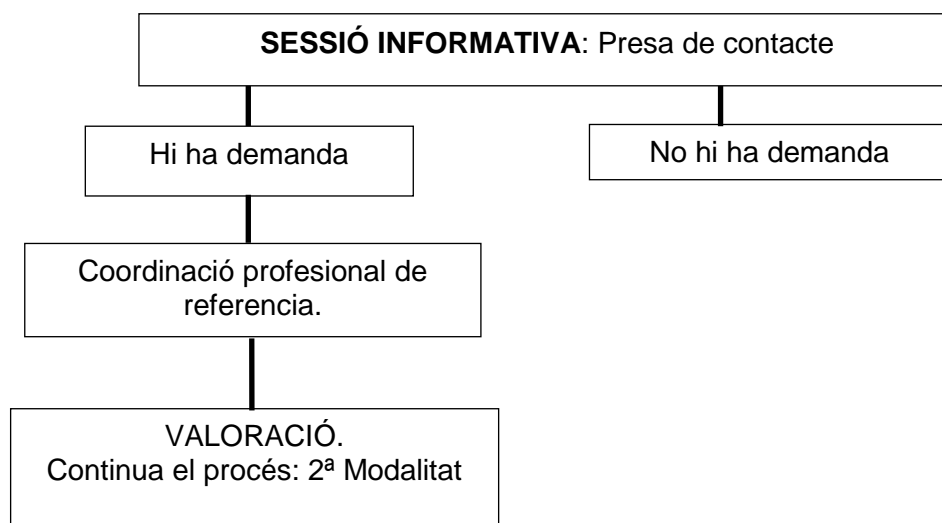
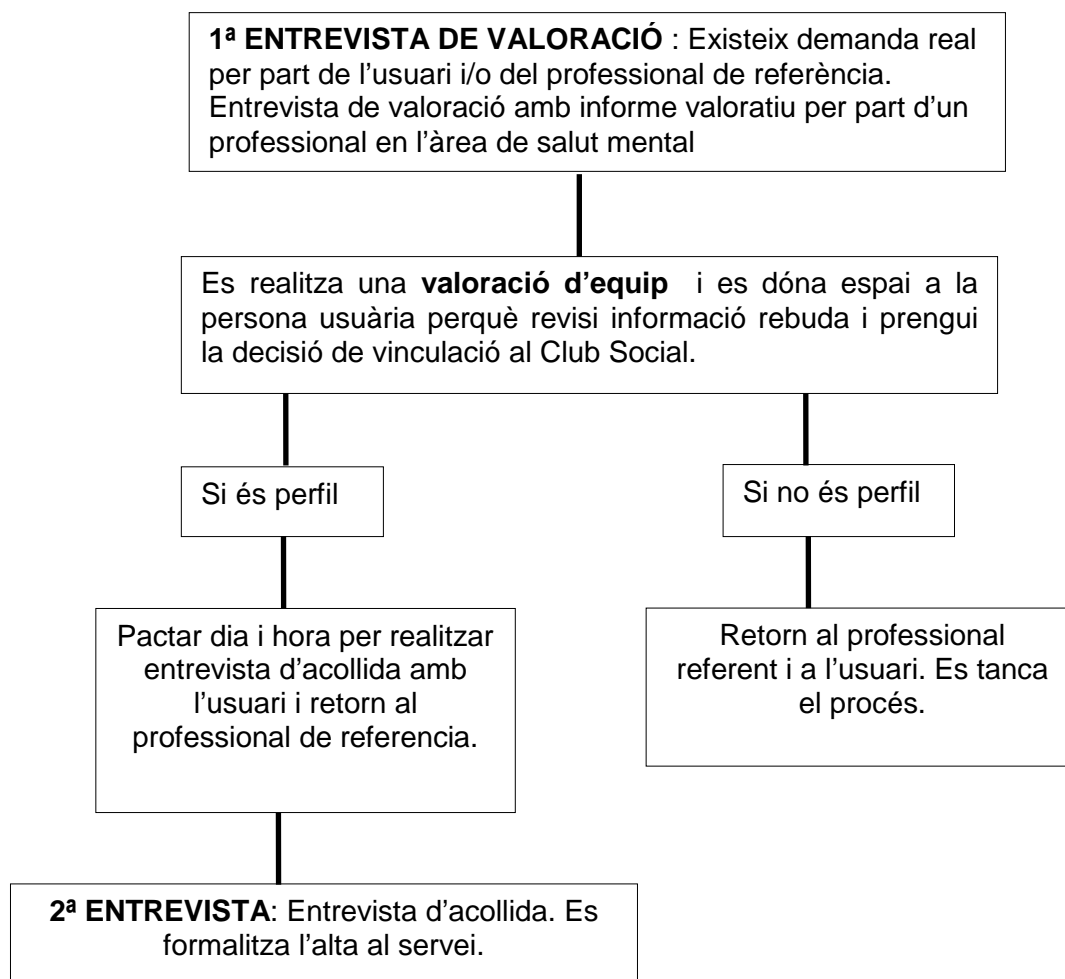
**1ª Modalitat:** Previ al procés de valoració existeix la possibilitat de fer una entrevista informativa que facilita la col·laboració amb els serveis de referència, treballar conjuntament les noves vinculacions i optimitzar el recursos i temps dels professionals.

L'objectiu és facilitar un primer contacte amb la persona, conèixer l'espai i explicar-li el programa d'activitats. Es realitza prèviament contacte telefònic amb el referent o el familiar. Després es regirà per la fase d'estudi habitual.

**2ª Modalitat:** Fer la primera entrevista de valoració per veure la idoneïtat del perfil del candidat/a i el seu desig per a l'entrada al recurs. L'equip valora el perfil, si s'accepta es fa l'entrevista d'acollida.

Durant el 2017 s'han realitzat diverses entrevistes informatives en ambdues modalitats; persones que han vingut acompanyades amb el seu referent, amb la seva família o bé de manera autònoma.

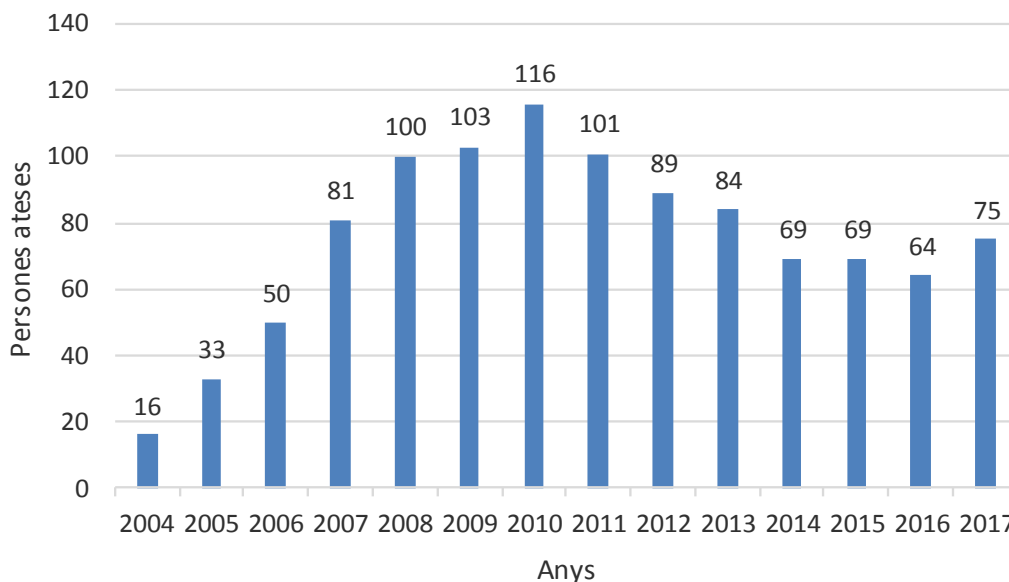
A continuació s'expliquen gràficament les distintes modalitats.

**1ª Modalitat****2ª Modalitat**



### 3.4 Dades estadístiques

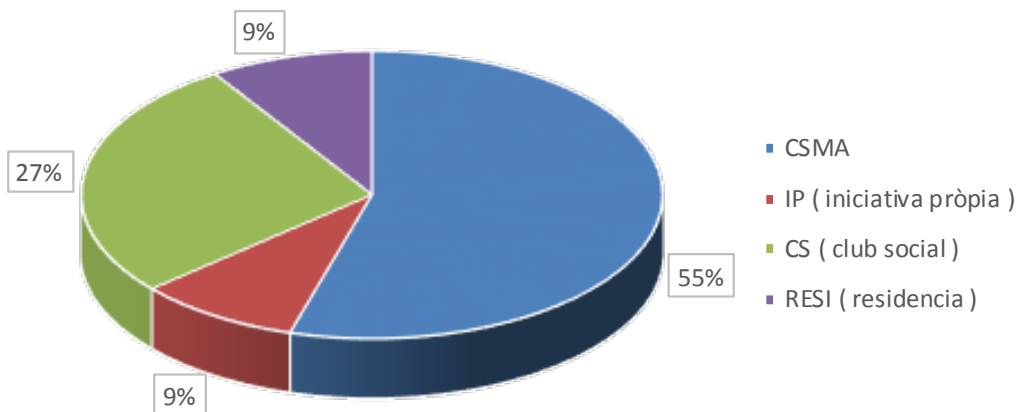
En el següent gràfic es presenta el creixement anual del recurs segons persones ateses, des de l'any 2004 fins l'any 2017:



La tendència general del club ha variat des de l'any 2004. Als inicis va tenir un creixement significatiu, sobretot en els primers anys, i després es va seguir una tendència d'estabilització. Des de l'any 2014 fins l'any 2017 la diferència no ha estat significativa, s'ha mantingut un creixement força igual. Aquest any l'hem finalitzat amb l'atenció a 75 persones usuàries.

D'aquestes 75 persones ateses 11 són noves incorporacions al club social Portalet.

A continuació presentem la gràfica que mostra el percentatge dels diferents serveis d'on han arribat les pertinents derivacions al club social Portalet:



Seguint la tendència de l'any anterior, la major part de persones derivades ho fan a través del CSMA, amb un 55%, el segueixen derivacions d'altres clubs socials, en la major part dels casos per canvi de domicili. Amb un percentatge de quasi el 10% en ambdós casos, les derivacions ens arriben a través de residència o per iniciativa pròpia.

Aquest ha estat un any amb menys acollides que l'any anterior, tot i que la diferència no és remarcable.

El nombre de baixes del servei efectuades durant l'any tampoc ha variat respecte l'any anterior. Aquestes s'han donat per diferents motius; alta terapèutica per vinculacions comunitàries estables, per desvinculació amb el servei o per inestabilitat personal.

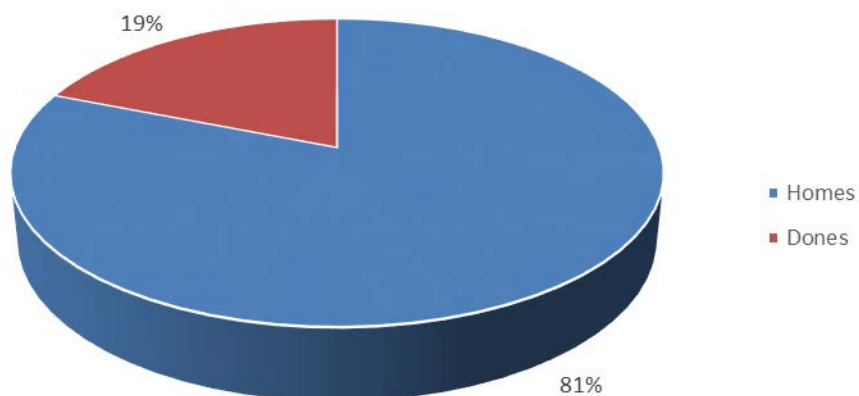
## 4. DADES ESTADÍSTIQUES DELS USUARIS

---

### 4.1 DADES SÒCIO-DEMOGRÀFIQUES

- **Sexe**

Referent al gènere de les persones usuàries, la tendència és d'una clara major presència del sexe masculí amb un 81% i un 19% de sexe femení. Tot i que ha variat dos punts respecte l'any anterior, la diferència encara és molt rellevant.



- **Usuaris per grups d'edat**

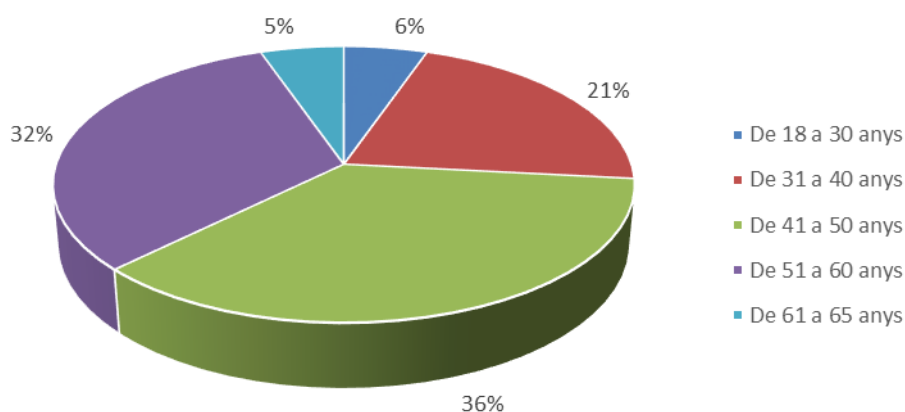
Pel que fa a la franja d'edat de les persones usuàries trobem una alta representació en les edats compreses entre els 41 i els 60 anys i una molt baixa participació en joves menors de 30 anys.

Seguint la línia de l'any anterior, veiem que la participació dels joves en edats compreses entre els 18 i els 30 anys segueix essent molt baixa, un 4.69% l'any 2016 i un 5.3% aquest any. Les edats compreses entre els 31 i els 40 anys ha disminuït també aquest any respecte la representació del 2016, la qual era d'un 26.56%, l'any 2017 es troba a un 21.3%.

En la franja d'edat on trobem el major nombre de persones usuàries, dels 41 als 50 anys, veiem un increment de quatre punts respecte l'any anterior, amb un 36%.

Dels 51 als 60 anys la tendència segueix igual que l'any anterior, amb un 32.81% l'any 2016 i un 32% aquest darrer any. Pel que fa a les persones de 61 a 65 anys es el percentatge es troba en un 5.3% i majors d'aquesta edat no tenim persones usuàries.

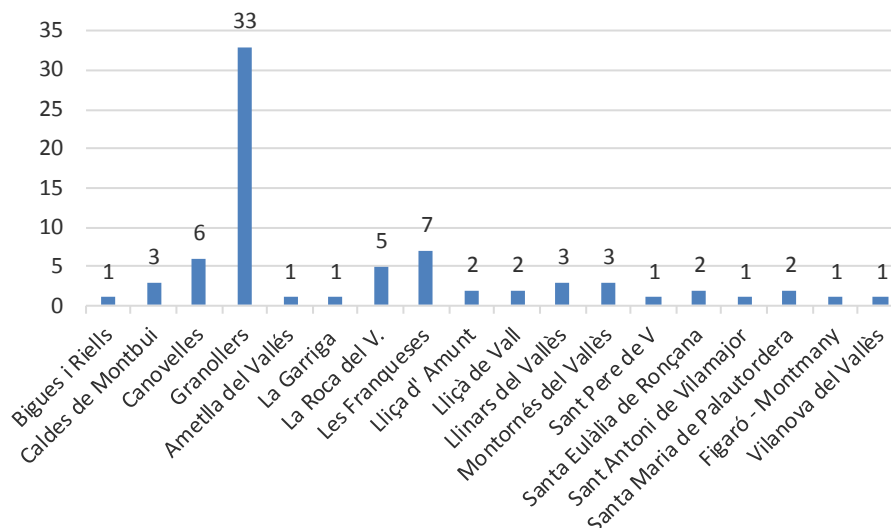
Existeix una clara franja d'edat de majors de 41 fins als 60 anys i una molt baixa participació de persones menors de 30 anys. Es marca una tendència futura en incrementar aquestes franges d'edat més avançada per les pròpies persones usuàries del club social amb necessitat de certa permanència al servei.



#### ▪ Municipi de procedència

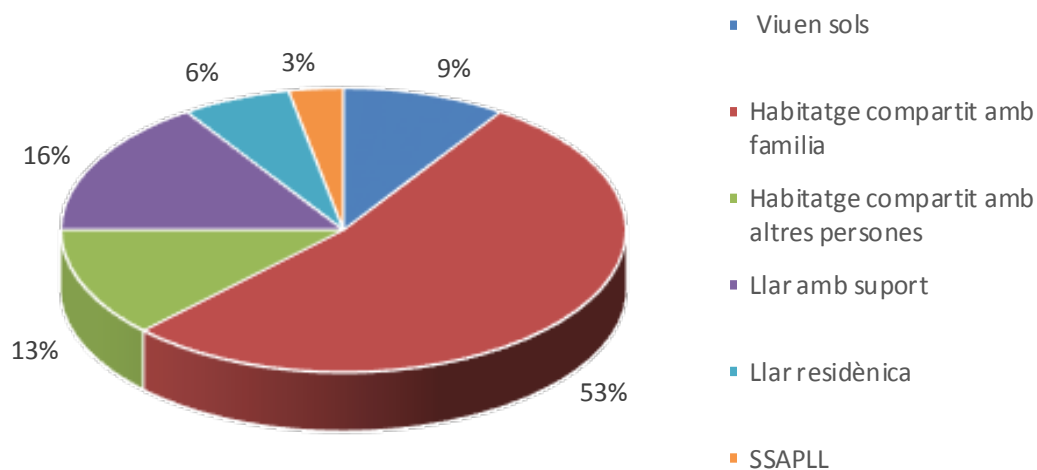
De la comarca del Vallès Oriental comptem amb 18 municipis de procedència de les persones usuàries, el percentatge més alt es troba a la ciutat de Granollers amb un 44%, seguit de les Franqueses del Vallès amb un 9% i Canovelles amb un 8%.

La resta de persones usuàries es troben molt repartits per altres poblacions del voltant.



#### ▪ Nucli de Convivència

Seguint la tendència de l'any anterior, més de la meitat de les persones usuàries viuen en habitatges compartits amb familiars. Amb una diferència de tres punts trobem les persones que viuen a llars amb suport o habitatges compartits amb altres persones. Un 9% viuen soles i la resta, un 6% i un 3% viuen en llar residència i SSAPLL ( servei de suport a l' autonomia a la pròpia llar ).

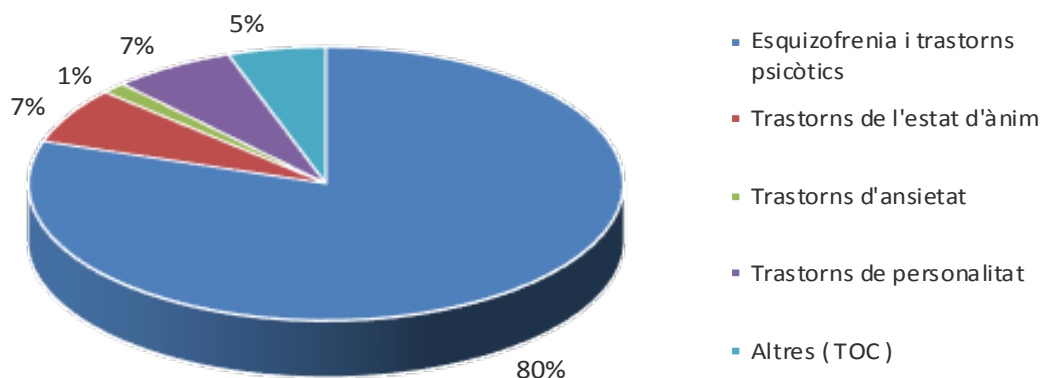


#### 4.2. DADES CLÍNIQUES

A la següent gràfica es mostren els diversos diagnòstics psiquiàtrics de cada un dels usuaris del Club social portalet en el període de l'any 2017.

El percentatge més elevat, amb un 80% és de casos diagnosticats d'esquizofrènia i trastorns psicòtics, seguit amb un 7% cada un de trastorn d'estat d'ànim i trastorn d'ansietat.

Amb un 5% persones afectades de trastorn de personalitat i amb un 1% amb trastorn obsessiu compulsiu, TOC.



## 5. METODOLOGIA D'INTERVENCIÓ

### Principis metodològics de la intervenció

- *Autodeterminació i Apoderament*

La intervenció es fonamenta en el principi d'autodeterminació, entès com : “ la capacitat de la persona per prendre decisions referides a si mateix, permet fer eleccions i tries, marcar-se objectius i fites personals.

El concepte d'autodeterminació es relaciona directament amb el d'apoderament. Aquest s'entén com el procés per mitjà del qual les persones prenen el control sobre les seves vides. Estar capacitada comporta disposar d'informació necessària per prendre decisions rellevants sobre la vida, suposa també, poder actuar de forma assertiva i fer valer els propis drets per desenvolupar una actitud crítica que permeti tornar a definir qui som, de què som capaços, i en el marc del club, quin tipus de vinculació es té amb el servei i amb la comunitat.

- *Ocupació significativa del temps d'oci.*

Dins del marc d'atenció social dels Clubs, les activitats de lleure, contribueixen a augmentar l'autoestima i a millorar les relacions amb els altres, oferint l'oportunitat d'augmentar la sensació de competència i domini, element fonamental en la promoció de la salut. L'ús de l'activitat de lleure pot esdevenir, com a eina d'intervenció social, tenint efectes terapèutics en la persona, en tant que incideixen en els trastorns de socialització i

en la manera que té la persona de veure's a si mateixa des d'un altre rol i generar des d'aquí oportunitats de canvi i de millora.

- *Treball comunitari*

El Club Social dóna eines a situacions d'aïllament que pateix la persona amb malaltia mental, fonamentant la seva acció en el principi de participació i inclusió social. La inclusió social es centra en les ofertes de caràcter sociocomunitari que es poden promoure i potenciar des del club, i implica un procés d'immersió en les activitats del grup social i comunitari de referència des d'una vessant normalitzadora, fent ús de l'exercici de ciutadania plena que correspon a cada individu.

### **Estructura de l'intervenció**

- *Intervenció individual*

Cada usuari segueix un procés específic pel que respecta al seu nivell d'activitat i relació amb l'entorn. Té necessitats diferents d'ocupació i participació en funció del moment evolutiu i de les mateixes actituds i aptituds personals. Això implica una intervenció individual pel coneixement d'aquestes necessitats, l'adaptació al grup i la integració social.

A partir del reconeixement de les capacitats que manté la persona i les seves potencialitats, s'incidirà en aspectes com l'autonomia, l'autodeterminació i l'autogestió.

Les eines per treballar d'intervenció individual del soci són: entrevistes d'acollida, seguiments de les incidències i de l'evolució i el pla de treball individual.

- *Intervenció grupal*

Un dels objectius prioritaris del servei és que els socis desenvolupin i mantinguin xarxes de relacions informals, i així també, participar activament en la comunitat. Els tallers i activitats grupals, així com les assemblees que es realitzen al Club Social es constitueixen com a un element molt important per a treballar la implicació i la motivació, i a partir d'aquí, reforçar l'autogestió, assumir responsabilitats i prendre decisions en contextos de relació amb el seu entorn immediat i comunitari.

- *Intervenció comunitària*

El Club Social és un recurs arrelat al territori i treballa amb xarxa amb recursos sanitaris, socials i comunitaris de la zona, afavorint així, que els socis participin activament de les activitats que ofereix la comunitat. D'aquesta manera, es generen rols socials més actius i significatius contribuint alhora, en la reducció de l'estigma generat per la visió que la societat té del col·lectiu.

## 6. PROGRAMA D'ACTIVITATS

---

El club social ofereix activitats, tallers i accions per a tot un ventall i tipologia d'usuaris que assisteixen al recurs. Està basat en un model de rehabilitació sòcio – comunitària, treballant a partir de les habilitats, de la motivació i de les preferències dels seus socis, intentant donar resposta als diversos interessos del grup.

Parlem d'un programa d'activitats variable que es diferencien entre elles ja que algunes es fan al local, al context comunitari i altres que es fan sense el suport de les educadores.

### 6.1 ACTIVITATS INTERNES

Són aquelles activitats organitzades per l'estructura del Club Social, són realitzades en la seva seu amb suport dels professionals interns i externs.

Es compta en la programació del servei amb:

- Activitats generals: Tallers que es fan en grup, de participació variable, sobre temes que siguin d'interès i utilitat pels membres del Club. La seva duració és variable; monogràfics, trimestrals o anuals. Al club social Portalet disposem de tallers com; taller d'oci, taller d'informàtica, taller de jocs cognitius, taller de manualitats, taller de telefonia mòbil, taller salut, etc.

- Activitats concretes: De durada determinada i que han estat d'interès també pel grup.

### 6.2 ACTIVITATS EXTERNES

Són aquelles activitats organitzades per l'estructura del club social i que es realitzen fora de la seva seu amb el suport dels professionals de club.

El club té com un dels objectius més rellevants el de treballar en l'entorn comunitari, afavorint el contacte amb altres persones i recursos de la comunitat.

Comptem en la programació del servei amb:

- Sortides de dissabte: es centren en conèixer els recursos d'oci existents que ofereix la comunitat, gaudir del temps de lleure i trencar amb la rutina del seu dia a dia.

- Activitats de participació comunitària: compartir amb altres persones espais i activitats, que ofereix la comunitat com per exemples festes i/o celebracions populars; anar a prendre quelcom, fer un ús de la biblioteca; participar i organitzar de forma activa els actes del Dia Mundial de la Salut Mental, amb la participació activa a l'acte d'arts escena juntament altres clubs socials que pertanyen a entitats de Fòrum de Salut mental.

- Activitats d'estiu: una programació específica on es realitzen sortides a la platja, piscina, dinars, utilització del transport públic, caminades, cinema, tallers d'estiu saludables al club social, activitats autogestionades i assistència a les activitats de la comunitat i a la festa major de Granollers.

- Períodes vacacionals: de llarga durada o curta per compartir amb els companys uns dies plegats en un territori diferent. Aquest any s'ha fet un cap de setmana a Malgrat de Mar el mes de juny i una setmana a Galícia durant el mes de setembre.

### 6.3 ACTIVITATS AUTOORGANITZADES

El Club té com a objectiu promoure l'ús autònom del lleure entre els seus participants i que aprenguin a gaudir d'un oci satisfactori; es pretén que l'usuari progressivament es desvinculi del recurs en la realització de certes activitats i que desenvolupi i/o adquireixi habilitats per a organitzar-les i compartir-les amb els altres.

Aquestes activitats autogestionades requereixen de l'estructura del servei i del suport indirecte dels professionals; en aquest sentit, des del servei es potencien les dinàmiques d'autogestió i autoorganització i de creació de xarxes de relació que van més enllà de l'espai del club.

Durant tot l'any s'ha destinat un temps específic en la programació per gestionar tota aquesta tipologia d'activitats dins l'espai d'autogestió, on es programen els calendaris mensuals d'activitats, es cerquen els recursos, es fan les reserves, es consensua en grup, es donen les dades de participants, etc.

En aquestes activitats<sup>1</sup> autogestionades hem trobat un augment significatiu de nombre de participants i això també ha enfortit el vincle creat dins el propi grup. Es confirma també l'organització i trobada de temps lliure fora del club per part d'un petit grup d'usuaris del centre, aquest grup creat durant l'any 2016 segueix realitzant quedades de forma freqüent i per iniciativa pròpia.

## 7. PROTOCOL DE COORDINACIÓ

---

### 7.1 COORDINACIÓ INTERNA

Amb l'objectiu de garantir una qualitat en la gestió i en l'atenció directa que es realitza al Club Social, és necessari coordinar les intervencions dels diferents professionals de l'equip, per aquesta raó, es realitzen les següents reunions:

- **Reunió Tècnica de Clubs:** amb una periodicitat bimensual per tractar temes en comú d'ambdós serveis, com temes generals de funcionament i gestió. Assistents: Coordinadora de Fundació Lar i Coordinadores de Portalet i Torrassa.
- **Reunió d'equip:** de manera quinzenal per fer el seguiment de cada usuari/a i coordinar estratègies d'actuació. Assistents: Coordinadora Portalet, educadora i educadora auxiliar.

---

<sup>1</sup> Veure programa d'activitats punt 10.



- **Reunió de treball Clubs:** es realitza en funció de les necessitats dels dos Clubs, sense data fixada, es treballen diferents documents de gestió comuns; espais de reflexió sobre estratègies d'intervenció, etc. Assistents: les professionals dels dos Clubs.

## 7.2 COORDINACIÓ EXTERNA

Es realitza coordinació amb la xarxa bàsica de salut mental, així com amb els recursos socials que atenen l'usuari (entitats tutelars, serveis d'atenció Primària de Salut, serveis socials i serveis comunitaris) per tal de realitzar un seguiment global dels usuaris. Aquesta coordinació es duu a terme a través de diferents reunions, gestions telefòniques i via correu electrònic.

- **Coordinació amb els recursos de referència en Salut Mental:** Es manté una coordinació periòdica amb els recursos referents de la xarxa de Salut Mental ( d'ara endavant SM ) que porten els casos del servei.  
Hi ha contactes telefònics o via correu electrònic amb les treballadores socials del CSMA, professionals del Centre de Rehabilitació Comunitària ( d'ara endavant SRC ), professionals del Programa de Seguiment Individual i Prelaboral.
- **Coordinació amb altres recursos de salut mental ( llars amb suport, entitats tutelars i d'altres):** S'ha establert contracte a través de reunions, correu electrònic i seguiment telefònic, segons les necessitats que presentaven els usuaris, per tal d'afavorir la seva vinculació al servei.

Durant l'any hem establert diferents coordinacions amb la Llar Residència Sant Jordi de la Roca del Vallès, la Residència Tres Pins de Llinars del Vallès i la Residència Can Monich de Granollers. Aquestes coordinacions han facilitat l'abordatge en temes de gestió i fer un seguiment particular dels casos dels usuaris, tot establint una mateixa línia de treballa. Aquesta coordinació s'ha donat amb les professionals de les diferents residències, les directores i psicòlogues i la coordinadora del club social Portalet.

En aquesta línia, actualment també formem part de Fòrum Salut Mental, on es treballen els temes més tècnics, organitzatius i filosòfics sobre els Clubs Socials en les reunions de comissió realitzades cada mes i mig. I també tenim una coordinació amb Salut Mental Catalunya de manera bimensuals on participem de les comissions i les reunions per treballar aspectes tècnics dels clubs.

A l'inici de l'any 2017 es va iniciar un projecte pilot de la mà d'Obertament per combatre l'estigma entorn la salut mental a Granollers. La coordinadora del club social Portalet forma part del grup motor del Pla contra l'estigma en representació de la Fundació Lar. Juntament amb altres professionals d'altres serveis com CSMA, departament de salut pública de l'Ajuntament de Granollers, associació Activament de Granollers, etc, s'ha dissenyat un Pla de treball amb diferents activitats conjuntes a dur a terme durant l'any 2018.

- **Coordinació amb recursos socio-rehabilitadors:** Durant l'any es realitzen coordinacions amb diversos serveis com pre-laboral per tal d'afavorir la vinculació i realitzar el seguiment dels usuaris i usuàries al club.
- **Coordinació amb recursos comunitaris:** durant l'any 2017 s'han realitzat diferents reunions amb recursos i entitats del municipi com ara l'Ajuntament de Granollers, Centres Cívics, Apropa cultura, Daruma i associacions de veïns entre d'altres, amb l'objectiu de dur a terme projectes i activitats conjuntes per millorar el programa comunitari del club.  
S'ha mantingut el contacte amb les tècniques de l'Ajuntament per treballar qüestions comunitàries i de participació, s'ha participat de forma activa a la comissió de festes de l' Associació de gent del barri de Sant Miquel.  
A través de la coordinació del club social amb Apropa cultura<sup>2</sup> els usuaris han realitzat diferents activitats culturals autogestionades, tant dins el territori com a la ciutat de Barcelona. El vincle entre el club i Apropa cultura és de fa ja temps i el contacte i seguiment es fa de forma periòdica a través de correu electrònic i reunions presencials.  
També existeix una coordinació amb Daruma<sup>3</sup> per tractar temes d'organització d'alguna activitat conjunta o acte específic.  
Aquest any també hem realitzat la coordinació amb recursos de caràcter educatiu per la realització de diverses practiques en el nostre servei.

## 8. INDICADORS D' AVALUACIÓ

---

### 8.1. AVALUACIÓ DEL SERVEI

Es realitza de forma anual una avaluació general del funcionament i de la qualitat del servei mitjançant l'elaboració de documents interns realitzats pels professionals de l'equip, i d'altres que es realitzen als usuaris del servei, com:

- ✓ **Pla de Gestió anual:** es realitza a principis de període per recollir els objectius anuals dels clubs socials dins la Fundació Lar. Es realitza per les diferents àrees, segons cada club i els responsables que coordinen i porten a terme les diferents dinàmiques, es valora la temporització, els indicadors que serveixen per avaluar-los a final del període, i els ítems de qualitat del servei.
- ✓ **Memòria anual del servei:** document tècnic on es detallen tots els aspectes del servei: definició, objectius, procés d'entrada, dades estadístiques recollides durant l'any, programa d'activitats, protocol de coordinació, indicadors d'avaluació i formació de l'equip.
- ✓ **Avaluacions dels usuaris :** es realitzen enquestes amb temporalitat diversa segons l'organització del pla d'activitats del Club Social, per avaluar el seu grau de satisfacció envers els tallers, activitats, relació amb els companys i educadores.

<sup>2</sup> Apropa cultura: iniciativa de lleure cultural inclusiu per a les entitats socials.

<sup>3</sup> Daruma: Associació de familiars de persones amb malaltia mental del Vallès Oriental.

✓ **Enquesta de valoració anual:** a final d'any es passa als usuaris aquesta enquesta de satisfacció del recurs que permet fer una valoració general dels diferents aspectes que conformen el servei de Club Social.

## 8.2. AVALUACIÓ DEL PLA D'INTERVENCIÓ INDIVIDUAL

- Pla d'intervenció individual (PII).

És un document que elabora l'equip tècnic per constituir un mapa global de la persona. En ell s'inclou: una valoració inicial de la persona en aquell període i les diferents àrees que es poden treballar amb els objectius operatius bàsics i a curt termini. D'aquesta manera es planteja la intervenció, les estratègies o programa d'activitats de l'usuari per dur a terme els objectius marcats per aquest.

- Revisions del programa de treball individual de manera semestral si s'escau, per l'equip de treball per revisar si s'ha complert o no els objectius plantejats o redefinir aspectes del mateix.
- Avaluació final de PII que realitza l'educador a final d'any on es valoren els objectius definitius aconseguits i permet plantejar el nou PII en funció dels resultats i d'una nova valoració de l'usuari.
- Seguiment de les incidències i de l'evolució dels usuaris al club.

## 9. VALORACIÓ I PROPOSTES DE FUTUR

---

En aquest any 2017 s'han realitzat 20 entrevistes informatives derivades de diferents serveis, d'aquestes 11 han estat efectives i han causat nous usuaris dins el servei. Dels usuaris en actiu també s'han donat baixes del servei per diferents motius; altes terapèutiques per vinculació estable a diferents serveis comunitaris i/o per desvinculació personal del servei.

La valoració general que fem del servei de club social és positiva; això s'extreu dels resultats de l'enquesta anual efectuada pels usuaris i dels indicadors del pla de gestió.

El Club social es constitueix com un recurs consolidat en el territori que s'observa pel volum de les derivacions anuals des de els diferents recursos de la xarxa de SM i d'altres ( com residències, prelaboral,etc). Es dona una baixada, tot i que poc significativa, del número d'acollides respecte l'any anterior. També es mantenen les sessions informatives per conèixer el servei ja que es valora molt positivament i amb bons resultats, ja que en molts casos el resultat final esdevé en acollides efectives.

Respecte la gestió interna del servei:

- Activitats

- ✓ Es planifica una programació amb gran diversitat dels tallers/activitats durant aquest període. Es realitzen diverses activitats simultànies que engloben els interessos i preferències del grup.  
Parlem que en el transcurs de l'any hem realitzat un total de 35 diverses activitats i/o tallers.

Es mantenen les activitats dels usuaris sense suport dels professionals i es valora que ha hagut un augment de la realització de les mateixes.

- Coordinació amb diferents serveis

La coordinació amb els altres recursos ha estat fluida i continua. Tenim un contacte periòdic durant l'any amb els diferents serveis o recursos a través de correu electrònic, telèfon o reunions presencials.

La coordinació es realitza amb la finalitat de fer un seguiment dels usuaris o bé per temes relacionats amb la gestió del servei.

- Assistència

La participació dels usuaris ha estat destacada amb un major nombre de participants a les activitats internes, amb un 60,15% sobretot en aquelles activitats com el taller d'oci i la celebració dels aniversaris.

Hi ha hagut també un alt nombre de participació en les activitats externes, amb un 37%, igualant a l'any anterior, destaquen activitats com la participació comunitària, l'hora del refresc i la biblioteca. Cal destacar que hi ha un alt nombre de participació en les activitats del mes d'agost, les quals totes són escollides i gestionades per les persones usuàries.

Pel que fa a les activitats autogestionades, amb un 3,24% de participació trobem com a primera activitat a destacar els entrenaments de futbol sala.

- Grau de satisfacció i participació dels usuaris

Hi ha un alt grau de satisfacció amb les activitats, tallers, el funcionament intern, tracte rebut, etc. Aquests resultats s'han obtinguts a través de l'enquesta de valoració anual. En general els participants s'han implicat activament en la dinàmica del servei i han gaudit dels diversos tallers proposats pel grup.

La major part dels usuaris participa i manté el seu compromís en assistència i participació.

Al servei es treballa l'apoderament i això queda palès en que els usuaris van assumint diverses responsabilitats en el funcionament diari del servei.

Valorem molt positivament aquests aspectes des de el punt de vista qualitatiu; una vessant important, tenint en compte que es tracta d' un recurs de lleure i que

les persones venen de manera voluntària i per ocupar el temps amb activitats significatives per ells.

- Grau de millora de la qualitat de vida familiar i dels usuaris

Es valora de manera positiva l'increment dels recursos personals dels usuaris, consens, resolució de problemes, etc. Tot això es treballa a través del pla de treball individual i en el funcionament diari grupal.

S'observa una millora de la simptomatologia, conscienciació de malaltia, afrontament de situacions d'estrès, resolució de conflictes, millora de la comunicació amb la família, etc...

A finals de 2011 es van definir les línies de treball comunitari com a repte de futur, podem valorar que s'ha anat treballant des de llavors i com a resultat s'ha constituït el club com servei comunitari i d'integració. Hem assolit un paper actiu en el barri i estem treballant l'activació de rols socials en l'entorn comunitari amb els usuaris.

Aquest 2017 hem aconseguit diversos objectius plantejats com per exemple:

- ❖ Continuar la col·laboració i el treball conjunt amb l'associació Gent del barri de Sant Miquel, amb menys activitat que l'any anterior, però buscant la permanència del vincle comunitari. Fruit d'això és el manteniment de les activitats que hem estat fent de manera conjunta com són:
  - Continuem realitzant l'activitat de futbol sala amb els veïns amb un únic equip de futbol. Entrenaments conjunts dilluns, amb autogestió per part dels usuaris del club social Portalet, i entrenament amb tallerista els dimecres. A final d'any curseu la tramitació per incorporar nous jugadors del Barri Sant Miquel a la lliga de futbol, seguint d'aquesta manera la formació d'un equip inclusiu i comunitari.
  - Continuem amb els cicles de caminades que organitzem conjuntament amb l'associació.
  
- ❖ A nivell de treball comunitari i més específic de barri i en el municipi :
  - Durant el 2017 s'ha pres contacte amb l'àrea de salut de l'ajuntament de Granollers amb la finalitat que ens assessorin i ens ajudin a fer activitats en el taller realitzat els divendres de salut.
  - També s'ha treballat la possible assistència a cursos que es realitzen a la comunitat ( cursos d' anglès, telèfon mòbil i taller de guitarra) i utilitzant recursos comunitaris com la biblioteca.

- Seguim amb el voluntariat amb la gossera de Granollers, hem incorporat el voluntariat en el gran recapte d'aliments i seguim amb el voluntariat amb una escola de primària preparant activitats i material per als infants del centre.
- Aquest any també hem participat realitzant voluntariat en el gran recapte d'aliments a diferents supermercats de Granollers.
- Fomentem la participació en projectes locals com el Programa Apropa de l'auditori de Granollers i hem estat en contacte i assistit a les reunions de presentació.
- Hem realitzat col·loquis amb l'Associació Activament, dirigida i gestionada per persones amb trastorn mental de Granollers, i d'aquestes s'hi ha afegit usuaris del club social. Realitzen reunions bimensuals i gestionen diferents actes entorn la salut mental.
- Formem part del grup motor del Pla contra l'estigma vers la salut mental que promou Obertament. Juntament amb altres actors com; SRC, Ajuntament de Granollers, Apropa, Activament, etc, hem desenvolupat un pla pilot que es durà a terme el proper any a la nostra ciutat.
- Hem participat a la caminada del dia de la salut mental a Granollers on hi participaven diferents entitats i institucions com SRC, CSMA, etc.

❖ A nivell d'altres municipis:

- Hem col·laborat amb diferents projectes que es fan des de recursos comunitaris com el projecte Cosmocaixa.
- Hem participat a l'acte del dia mundial de la Salut mental promogut per Forum salut Mental on hi participaven diferents clubs socials de la zona de Barcelona.

El nostre repte es continuar treballant en els diferents projectes comunitaris que tenim plantejats, tant a nivell grupal com individual, fomentant la participació activa dels usuaris en els mateixos. Volem potenciar i arrelar el tema del voluntariat lligat a l'activitat habitual de club alhora que també volem arrelar la participació en activitats comunitàries dels usuaris del servei.

Una altra línia per mantenir serà l'esport a nivell comunitari i que fem a través de l'associació de veïns Gent del Barri de Sant Miquel. I promoure la participació dels usuaris de club social en les seves activitats programades pel 2018.

Continuar treballant per promoure aliances per realitzar projectes en el nostre municipi dins un l'entorn comunitari, promovent treballs i projectes conjunts amb d'altres clubs o entitats.

Existeixen tota una sèrie de reptes de futur com participar en la jornada de la Marató de TV3 del 2018, promoure les aliances amb les escoles del barri per treballar contra l'estigma i fer xerrades; promoure el voluntariat en els diferents recursos de la zona i en aquesta línia reprendre el contacte amb la Creu Roja.

De l'execució del pla contra l'estigma vers la salut mental, que es presentarà a principis de l'any 2018, es portaran a terme diferents actes que es faran conjuntament amb altres entitats, recolzades amb l'Administració local. Considerem que el Pla contra l'estigma ajudarà a visualitzar l'estigma envers el trastorn mental i empoderarà a les persones que la pateixen, tot participant activament dins les diferents activitats que es desenvoluparan.

## 10.MEMÒRIA ACTIVITATS 2017

---

### 10.1.ACTIVITATS INTERNES

#### Taller d'oci

**Descripció:**

En aquest espai un usuari o professional del servei informa a la resta del grup sobre la sortida que es realitzarà el proper dijous i proper dissabte. Alhora es un espai per a informar d'activitats, voluntariats o cursos dins i/o fora del territori.

**Temporalitat:** Anual

**Objectius:**

- Potenciar la implicació activa dels usuaris.
- Desenvolupar habilitats i aprenentatges que possibilitin als usuaris la organització del seu propi temps d'oci fora de l'espai del club social.
- Conèixer i participar de la oferta cultural que ofereix la comunitat.
- Treballar les habilitats socials.
- Potenciar el treball en equip i la capacitat d'arribar a un consens.
- Connectar amb els seus propis interessos i compartir-los amb els altres.
- Treballar el sentiment de pertinença al grup.

**Metodologia:**

Les sortides que es fan els dissabtes i dijous es decideixen per consens a l'espai de comissió. Un responsable és l'encarregat de buscar la informació pertinent sobre l'activitat i omple una fitxa on recull tota la informació necessària per poder informar a la resta del grup al taller d'oci, que es realitza cada dimarts. Es planifiquen els detalls, el lloc de quedada i l'hora, el transport i el preu orientatiu de l'activitat, amb el suport de les professionals. En aquest espai professionals i usuaris proposen activitats, espais, cursos, etc. per a ocupar el temps d'oci.

**Nº participants:** 59

**Valoració- avaluació:**

La valoració a nivell quantitatiu és molt positiva degut a la gran participació registrada dels usuaris en l'activitat. Es de les activitats amb més nivell de participants, tot i això comprat amb l'any anterior la participació s'ha reduït.

A nivell qualitatiu es valora positivament que els usuaris vagin assumint responsabilitats en la presa de decisions i prenent iniciatives, d'aquesta manera es promou una participació activa en l'activitat. Exercitar aquestes habilitats no únicament afavoreix al usuari dintre de l'activitat de club, sinó també a la vida quotidiana. De cara al proper any es potenciarà més activament el rol actiu dels participants.



## Taller d' informàtica

### **Descripció:**

El taller pretén oferir als participants coneixements i habilitats necessaris per poder fer ús de les noves tecnologies amb la finalitat de potenciar la interacció amb la resta del món i trencar la bretxa digital. El taller ofereix coneixements sobre l'ús, configuració i programes d'ofimàtica de ordinadors de sobretaula i portàtils.

**Temporalitat:** Anual

### **Objectius:**

- Tenir seguretat alhora d'interactuar amb les noves tecnologies
- Dominar els conceptes bàsics de Windows i ampliar els coneixements en els diferents camps de les noves tecnologies.
- Aprendre a fer ús d'internet i el ventall de possibilitats que ofereix.
- Fer el manteniment mensual dels ordinadors.
- Fomentar la cooperació i interacció entre els participants compartint dubtes i intercanviant coneixements.
- Exercitar la concertació, atenció i paciència.
- Trencar la bretxa digital.

### **Metodologia:**

Les sessions dels taller estan organitzades per explicacions teòriques realitzades pel tallerista i acompanyades de continguts pràctics. Durant aquest any els continguts treballats han sigut el sistema operatiu Windows 7, l'escriptori i la barra de tasques, l'explorador, la paperera de reciclatge, aplicacions, afegir o treure aplicacions i programes, eines del sistema i xarxes.

La última sessió del mes està dedicada al manteniment i neteja del ordinador.

**Nº participants:** 25

### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu s'ha reduït el nombre de participants, des de l'equip es valora que la qualitat dels ordinadors afecta a l'assistència. Calen nous ordinadors.

A nivell qualitatiu, s'han observat progressos en l'adquisició de coneixements, el grup avança a bon ritme. Tot i això aquest any el grau de complexitat dels continguts ha estat més elevat i el tallerista ha observat certes dificultats en l'aprenentatge. De cara al proper any es farà una disminució del grau de complexitat amb la finalitat de facilitar el aprenentatge i continuar motivant als participants

### **Taller de menús saludables**

#### **Descripció:**

El taller de menús saludables és una activitat que té l'objectiu treballar els hàbits alimentaris saludables de la vida diària donant peu a una dinàmica interactiva i de comunicació entre els seus participants. És un espai on es realitzen diverses activitats relacionades amb la salut (xerrades, receptes, classes practiques...)

**Temporalitat:** 3 mesos (Maig - Juliol)

#### **Objectius:**

- Fer una millora en els hàbits alimentaris amb la finalitat de millorar l'estil de vida.
- Comprendre els conceptes bàsics d'un estil de vida saludable.
- Aprendre els aliments saludables i el seu consum. I reduir les grasses saturades, el sodi i l'excés de glucosa.
- Entendre la etiqueta d'informació nutricional.
- Conèixer els deus hàbits saludables.
- Gestionar els hàbits de compra
- Fomentar la creació de menús i receptes saludables

#### **Metodologia:**

El taller es dividirà en dues parts ben diferenciades, formades per diverses sessions.

La primera part serà més teòrica, i inclourà històries de vida per donar conèixer la veracitat de la teoria, hàbits saludables, explicacions sobre el coneixement dels aliments i el seu consum a partir de la interpretació de les etiquetes nutricionals dels aliments. Paral·lelament, s'informarà de com fer correctament les compres per tal de facilitar l'adquisició d'hàbits saludables.

La segona part serà més pràctica i es basarà en la creació de menús diaris amb la realització d'una recepta saludable.

**Nº participants: 23**

#### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu, el taller es valora positivament degut a la elevada assistència. En relació al nivell qualitatiu, es va realitzar una enquesta per a valorar els aprenentatges i el grau de satisfacció en relació al taller. Es va valorar positivament la part teòrica ja que van rebre informació sobre hàbits d'alimentació saludables que desconeixen, tot i que la part pràctica va ser entretinguda, van trobar a faltar una cuina. Si es torna a realitzar el taller es farà algun centre cívic on ens puguin prestar la cuina, A nivells generals va ser molt positiu i molts van fer el seu hàbits quotidians més saludables.

### **Taller de iniciació als telèfons mòbils**

#### **Descripció:**

El taller de iniciació als telèfons mòbils és una activitat que té l'objectiu de trencar la bretxa digital i oferir informació bàsica sobre el funcionament dels telèfons mòbils amb sistema android amb la finalitat de facilitar la vida quotidiana dels participants

**Temporalitat:** 4 mesos (Setembre- Desembre)

#### **Objectius:**

- Agafar confiança en l'ús del telèfon mòbil.
- Funcionament bàsic del telèfon (Contactes, agenda, càmera de fotos, etc.)
- Aprendre a connectar-se a internet: Red Wifi. i connexió de dades.
- Fer el manteniment bàsic del telèfon (Ajustaments, actualitzacions, etc.)
- Intruir-se en les aplicacions més essencials i descarrega d'aquestes.
- Maneig d'aplicacions bàsiques (Whatssap, google maps, temps, etc.)
- Potenciar la cohesió de grup
- Fomentar l'ensenyament i aprenentatge entre els participants al taller.

#### **Metodologia:**

La metodologia que es posarà en pràctica per a realitzar aquest taller serà la d'un ensenyament i aprenentatge entre els participants del taller. Degut a la diferència de nivells en els coneixements del telèfon mòbil, les persones amb més continguts adquirits ensenyaran als que tenen menys coneixements. Partint del dossier creat i facilitat per l'equip educatiu es van abordant els temes, des de un nivell senzill i augmentat progressivament. Al final de queda tema es fa un repàs i es resolen dubtes.

**Nº participants: 20**

#### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu, l'assistència al taller es valora positivament i ha hagut un augment de participants els divendres degut al taller de mòbils.

En relació al nivell qualitatiu, el taller de mòbils es descriu per part dels participants com molt útil i pràctic degut a que han millorat molt en l'ús de les tecnologies amb els smartphones. El taller es molt positiu per a millorar la qualitat de vida dels participants ja que poden comunicar-se amb més facilitat i aprofitar tots els ventalls que ofereix la tecnologia mòbil. Es un dels tallers amb el grau de satisfacció més alt per part dels participants.

## Taller de Ciberoci

### **Descripció:**

Aquest taller ofereix als usuaris un espai per poder utilitzar de manera autònoma i lliure l'ordinador.

**Temporalitat:** Anual

### **Objectius:**

- Creació d'un espai on els usuaris puguin utilitzar l'ordinador de forma lliure
- Apropament i ús dels ordinadors a les persones que no volen fer el taller d'informàtica
- Autonomia e iniciativa en la recerca d'informació
- Poder enfrontar-se a l'ordinador de manera autònoma
- Ajudar a solucionar dubtes als companys.

### **Metodologia:**

Els usuaris poden fer ús de la sala d'ordinadors de forma lliure, respectant la normativa, segons la disponibilitat que hi hagi en aquell moment, contemplant que no s'estigui realitzant cap taller a la sala i en espais en que no participen d'altre activitat.

**Nº participants:** 17

### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu, durant l'any un gran nombre d'usuaris han fet ús d'aquest espai en algun moment, el nivell de participació s'ha reduït degut a les condicions del material informàtic.

A nivell qualitatiu es valora molt positivament aquesta activitat ja que causa un alt interès. Té un nombre elevat de demandes degut a que molts usuaris no disposen d'ordinador a casa seva i aprofiten aquest espai per fer cerques del seu interès i gaudir del seu temps d'oci. Alhora s'ha valorat aquesta activitat com espai de relació i creació de vincle social degut a que els usuaris no únicament comparteixen els seus interessos, sinó que es donen suport en el moment de resoldre dubtes i qüestions en relació a la informàtica i tot el que comporta.

## Taller de manualitats

### **Descripció:**

Les manualitats degut a la seva gran diversitat d'estils i d'opcions faciliten la motivació i la participació dels usuaris al recollir i donar resposta als seus gustos i demandes. Es tracta de promoure la realització d'activitats basades en l'estètica i la creativitat amb la finalitat que puguin trobar una alternativa per a ocupar el temps d'oci.

**Temporalitat:** Anual

### **Objectius:**

- Aprendre a fer us de recursos i tècniques manuals.
- Exercitar la psicomotricitat fina i les habilitats manuals.
- Estimular la creativitat.
- Fomentar la cohesió de grup i el treball en equip.
- Conèixer les característiques físiques dels diferents materials.
- Exercitar habilitats cognitives, com la concentració i atenció.
- Aprendre a ser constants i pacients.
- Ser participants en les tasques de manteniment i neteja.
- Valorar els recursos i materials reciclats amb la finalitat de conscienciar sobre el medi ambient.

### **Metodologia:**

El tallerista ha plantejat el taller partint de les demandes fetes per els participants de l'activitat i de les propostes que han anat sorgint per part d'altres entitats. Durant aquest any s'han posat en practica les tècniques d'aquarel·la, gouache, papier-machè, papiroflèxia, modelat, escultura, scrap-booking, mosaic, espalmatòries, cartapesta amb la finalitat de fer ninots, decoracions per a festivitats, mascarees, fanalets, bijuteria, etc.

Es fa ús d'una metodologia proactiva que precisa del consens dels participants per poder organitzar les sessions, aquesta metodologia potencia la motivació dels usuaris. Alhora, es procura tenir diverses feines amb la finalitat que els participants puguin escollir quina els motiva més

**Nº participants:** 26

### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu es valora positivament aquesta activitat i es manté un grup fix i cohesionat de treball.

A nivell qualitatiu, la majoria de feines que s'han fet es treballen a partir de la planificació i creativitat de tot el grup, això crea satisfacció i motivació als participants, ja que són participants del seu procés. A nivell general els participants valoren positivament el taller i refereixen que han millorat en els habilitats cognitives i en la paciència.

El tallerista esta content amb el grup i amb l'ambient grupal i distes que s'ha creat.

### **Activitat de celebracions**

#### **Descripció:**

Aquest tipus d'activitat està instaurada en el club des de el seu començament al considerar-se una bona eina per a treballar les relacions socials, la comunicació entre els membres, donar peu a la creació d'un ambient més distés del que normalment permet les activitats programades. Incloem en aquestes activitats les celebracions festives com son els aniversaris, comiats, benvingudes i les celebracions populars (Sant Joan, Carnaval, Halloween, etc.) que es facin al servei.

**Temporalitat:** Anual

#### **Objectius:**

- Fomentar l'apoderament.
- Treballar les habilitats socials.
- Fomentar un sentiment de pertinença.
- Potenciar la cohesió grupal.
- Fomentar l'autoestima.
- Gaudir del temps pel seu propi caràcter lúdic.

#### **Metodologia:**

La planificació de les celebracions es gestiona en l'espai de comissió. Es realitza un llistat amb les dates per què els usuaris ho tinguin present i puguin planificar-se i organitzar el material que farà falta. Paral·lelament s'organitzen grups per a comprar els elements necessaris per a la celebració i procurar que tot quedi netejat i endreçat després de la festivitat.

**Nº participants:** 56

#### **Valoració- avaluació:**

L'indicador quantitatiu a partir del registre d'assistència indica que l'activitat es una amb el major nombre de participants per tant es valora molt positivament.

En relació al nivell qualitatiu aquestes celebracions són valorades molt positivament pel grup i les educadores. Es un moment on es fa interacció entre els participants sense necessitat que l'educador sigui el facilitador del diàleg, això es degut a l'ambient més informal i distés que es crea en aquest tipus d'activitat. Per aquest motiu s'afavoreix el clima del grup fent una millora dels vincles afectius. Alhora, fa protagonistes als participants que celebren l'aniversari fet que fomenta l'autoestima.

## **Cinefòrum**

### **Descripció:**

El cinefòrum és una activitat que parteix del llenguatge cinematogràfic i del cinema donant peu a una dinàmica interactiva i de comunicació entre els seus participants. És un espai on es visionen diferents pel·lícules responent als interessos i suggeriments dels assistents. Alhora es un espai de debat i d'intercanvi d'opinions cinematogràfiques.

**Temporalitat:** Anual

### **Objectius:**

- Gaudir del temps de lleure i compartir un espai de temps enriquidor amb el grup.
- Fomentar l' expressió d' emocions i idees.
- Treballar les habilitats socials.
- Ampliar els horitzons culturals dels participants.
- Promoure la presa de decisions grupals, el respecte i la flexibilitat.
- Potenciar la capacitat de reflexió i d' anàlisi.
- Fomentar la responsabilitat en la realització de tasques.

### **Metodologia:**

Un cop al mes els participants amb el suport d'un educador/a es reuneixen per fer la programació mensual del taller. Per consens es decideix els gèneres de les pel·lícules i tot el grup va a la biblioteca municipal a triar-les. Cada mes un usuari responsable s'encarrega de posar i retirar la pel·lícula del DVD.

Un cop vista l' educador/a dinamitza un espai de tertúlia. Es treballa la presa de decisions grupals, el respecte, la tolerància i flexibilitat que requereix el decidir una pel·lícula, el saber estar en silenci, el gaudir d'una bona estona, les habilitats socials i la socialització.

**Nº participants:** 43

### **Valoració- avaluació:**

L' indicador quantitatiu basat en el registre d'assistència confirma la satisfacció dels participants amb una gran participació elevat.

A nivell qualitatiu, l'equip educatiu i els usuaris valoren correctament aquest espai. Aquest any s'ha solucionat la problemàtica sobre la selecció de la temàtica de la pel·lícula, a principi de mes es pacta els gènere de les pel·lícules i conjuntament s'escullen i es vota la que interessa més al grup. El grup es mostra més respectuós i flexibles de cara a l'elecció de les pel·lícules.

A trets generals l'activitat és un espai positiu per a compartir amb els companys i gaudir del temps d'oci d'una manera més relaxada i de caire cultural.

### **Taller Lectura o Documentals**

#### **Descripció:**

El taller de lectura o documentals és una activitat on s'alterna de manera setmanal entre la lectura i la visualització de documentals, que té per a objectiu treballar els hàbits de lectura responent als interessos dels assistents. Alhora s'aprèn a fer ús del servei de préstec de la biblioteca.

**Temporalitat:** Anual.

#### **Objectius:**

- Fomentar l'hàbit de la lectura/ visió de documentals i el diàleg ( habilitats socials).
- Oferir noves possibilitats per al temps lliure.
- Promoure l'ús de la biblioteca i donar-la a conèixer com a equipament cultural.
- Crear un punt de trobada per a persones interessades en la lectura.
- Treballar habilitats cognitives: atenció, concentració, etc.
- Treballar la concentració i el respecte vers els altres.

#### **Metodologia:**

Per la realització del taller de lectura o documentals els llibres bé els poden portar de casa o agafar-los de la biblioteca. Aquest any es va pactar que el primer dijous del mes es fa lectura a la biblioteca i s'aprofita per a agafar els documentals que es miraran durant el mes. Al finalitzar la visualització del documental es realitza un debat grupal.

**Nº participants:** 28

#### **Valoració- avaluació:**

L' indicador quantitatiu basat en el registre d' assistència confirma la satisfacció dels participants. Tot i això, hi ha un numero bastant reduït degut a que l'activitat s'uneix a la de participació comunitària i els usuaris tenen més predilecció per aquesta activitat.

A nivell qualitatiu és favorable ja que és un espai en el qual s'exerciten les habilitats cognitives com ara la concentració i l'atenció i es treballa el respecte cap el grup. El fet de tenir un grup reduït facilita que no hi hagi soroll extern i permet als participants centrar-se en l'activitat de manera més relaxada.



### Taller de jocs cognitius

**Descripció:**

El taller de jocs cognitius és una activitat que té l'objectiu treballar les capacitats cognitives a través del joc, donant peu a una dinàmica interactiva i de comunicació entre els seus participants.

És un espai lúdic on es realitzen diverses activitats per a treballar les capacitats cognitives i l'enginy, treballant sempre en equip des del respecte i la tolerància.

**Temporalitat:** Anual.

**Objectius:**

- Promoure la participació, divertint-se i gaudint del temps de lleure.
- Exercitar les capacitats cognitives i l'enginy.
- Promoure les habilitats socials.
- Fomentar la cohesió grupal.
- Treballar el respecte i la tolerància.

**Metodologia:**

El taller de jocs cognitius es realitzà setmanalment els dimarts. Les educadores, mentre prenen part del joc, dinamitzen i condueixen la dinàmica per afavorir que tots els jugadors participin. Al taller es treballen, tant a nivell individual com grupal. les diferents àrees cognitives: Atenció, memòria, raonament, concentració, etc. Prèviament a l'inici de l'activitat es va realitzar una prova per valorar el nivell cognitiu de cada usuari.

Durant aquest any s'ha treballat amb dos vessants seguint els interessos dels usuaris: Amb una part del grup, es treballa amb fitxes (Reconeixement d'imatges, reacció d'històries a partir d'imatges, sopa de lletres, diferències, Sudokus, problemes matemàtics, etc. Amb l'altre, es parteix de l'ús de jocs clàssic però que alhora exerciten les habilitats cognitives, tals com el memori, el Scrabble o el scattergories amb la finalitat que l'activitat sigui més lúdica i augmenti el nivell de participació activa dels usuaris.

**Nº participants:** 37

**Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu s'observa una alta participació en aquesta activitat i amb un nivell elevat de continuïtat.

A nivell qualitatiu el grup valora molt positivament el fet que hi hagi dues vessants adaptades als seus interessos ja que fomenta la continuïtat i persistència en la activitat. Alhora, s'aprecia que el grup gaudeix d'un espai en el que a part de fomentar les capacitats cognitives, comparteixen una estona divertida amb els companys del grup, fet que fomenta les relacions socials i la cohesió grupal. De cara al proper any es valora fer ús del projector per a fer el taller més dinàmic.

## **Comissió i Assemblea**

### **Descripció:**

La comissió està plantejada com un espai d'autogestió on tots els usuaris puguin treballar conjuntament i com a equip diversos temes a tractar i que vagin sorgint sense la presència dels educadors/es.

L' Assemblea és un espai reservat per a finals d'any, per poder fer una valoració amb els usuaris del funcionament del recurs, fer una valoració final dels tallers realitzats, de la dinàmica, etc.

**Temporalitat:** Anual

### **Objectius:**

- Adoptar un rol actiu en el funcionament i l'organització del club
- Fomentar la responsabilitat i la presa de decisions
- Fomentar mecanismes d' autogestió
- Treballar la pertinença al grup
- Fomentar la identitat grupal
- Millorar el recurs de Club Social a partir de les propostes i/o queixes dels usuaris i de les educadores.

### **Metodologia:**

El taller es divideix en tres parts ben diferenciades: La primera part consisteix en la reunió de tots els usuaris del servei i dels educadors/es. Un usuari que fa de secretari redacta un ordre del dia on es recullen tots els temes que es tenen que treballar. La segona part, es un espai d'autogestió en el que els usuaris treballen l'ordre del dia i decideixen les sortides mensuals de dissabte i de dijous (Participació comunitària). Finalment, a la tercera part es realitza una posada en comú, en la que els professionals recullen les demandes dels usuaris i exposen informacions varies que s'hagin de donar. En aquest espai també es determinen els responsables mensuals de les tasques de manteniment i reciclatge del servei.

**Nº participants:** 52

### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu es registra un augment elevat de la participació al taller, des de l'equip es pensa que es degut a la creació del taller de mòbils, seguit d'aquesta activitat, que compta mb una elevada assistència.

nivell qualitatiu s'observen que el grau d'implicació dels usuaris ha augmentat i el grup funciona molt positivament alhora de realitzar propostes i prendre decisions. Tot i això encara s'ha de treballar el respecte, l'escolta activa i l'espera, ja que de vegades hi ha moments de desordre o descontrol. Com a factor negatiu s'ha perdut el fet de que un voluntari redacti l'ordre del dia, de cara a l'any vinent, es tornarà a reprendre aquest rol.

### **Taller de Preparació Autogestionada**

#### **Descripció:**

El taller de preparació d'autogestionades és una espai que permet als usuaris organitzar i preparar les activitats autogestionades amb el suport del equip educatiu. Té per a objectiu promoure l'organització i preparació de l'ocupació del temps de lleure de manera autònoma i independent.

**Temporalitat:** Anual.

#### **Objectius:**

- Treballar l'autonomia.
- Apoderar als usuaris.
- Desenvolupar i treballar tècniques d'organització i gestió.
- Exercitar l'empatia i la tolerància a les opinions dels altres.
- Potenciar el treball en equip.

#### **Metodologia:**

El taller preparació de les sortides autogestionades es realitza tots els dimarts durant un període de 30 min, després del taller d'oci. El taller esta gestionat pels usuaris amb el suport de les professionals.

El grup realitza una sèrie de propostes d'activitats a fer autogestionades mensualment, des de veure un partit fins anar a dinar algun restaurant. Seguidament es valoren les propostes factibles i s'inicia la organització de l'activitat. El grup d'usuaris pacta el dia i la hora i realitza les gestions necessàries. La funció de l'equip educatiu es donar suport en el procés organitzatiu i en cas que sigui necessari dinamitzar el grup quan no hi hagi un acord. Paral·lelament després de cada activitat autogestionada es realitza una valoració grupal analitzant els aspecte positius i negatius d'aquesta amb la finalitat de reforçar-los i/o treballar-los.

**Nº participants:** 59

#### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu hi ha una alta participació en aquesta activitat. A nivell qualitatiu els resultats es valoren positivament degut a la implantació del taller ha agut un augment significatiu dels participants en les activitats autogestionades. Els usuaris estan motivats en realitzar activitats fora del horari de club, tot i això, afirmen que els costa iniciar la organització i aquest espai es un ajut que els facilita l'apoderament alhora de prendre decisions i gestionar el seu temps d'oci.

## Taller de Blogg

### **Descripció:**

Al taller de blogg, els participants redacten notícies i informacions varies i les publiquen al blogg del Club Social. Els encarregats de buscar i escriure la informació son els usuaris amb un alt nivell de coneixements d'informàtica. Es un espai per a fer ús de les noves tecnologies de manera autònoma, treballar la creativitat i posar en pràctica els coneixements sobre ofimàtica i internet.

**Temporalitat:** Anual

### **Objectius:**

- Estimular a la creativitat.
- Fomentar la cohesió de grup i el treball en equip.
- Apoderament dels participants.
- Conèixer l'actualitat de la societat en les xarxes socials
- Aprendre a crear notícies, editar-les i publicar-les a Internet.
- Fer un manteniment del blogg i solucionar incidències.
- Tenir compromís, responsabilitat i ser constant amb el projecte.
- Posar en pràctica coneixements d'ofimàtica i internet.

### **Metodologia:**

Els usuaris amb el suport del tallerista redacten i cerquen imatges relacionades amb els articles que volen publicar, fent ús de les eines i recursos apresos al taller. Quan tenen finalitzat el article o noticia, el tallerista el revisa i dona suport i acompanyament per a publicar-lo al blogg.

**Nº participants:** 9

### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu es valora que hi ha una disminució en el número de participants respecte a l'any anterior, les valoracions, tant de usuaris com professionals, apunten a les condicions dels materials informàtics.

Qualitativament s'observa l'assoliment progressiu dels coneixements i la facilitat en la utilització del programes apresos. S'ha observat una millora en el ús de les noves tecnologies donant peu a l'actualització dels participants en les xarxes socials. De cara al any que ve es valora amplia els coneixements en les xarxes socials, obrint un Facebook del Club Social.

### Activitat de Berenar

**Descripció:**

Aquest espai va ser creat per donar resposta als usuaris de club que demanaven fer ús dels electrodomèstics per poder berenar i no tenir que anar a un establiment a fer-ho. S'ha adaptat l' horari de les activitats del servei per poder fer-ho.

**Temporalitat:** 3 mesos (Gener- Març)

**Objectius:**

- Adoptar i respectar els horaris d'alimentació pactats.
- Reduir els nivells d'ansietat dels usuaris
- Crear un espai d'autogestió
- Potenciar la cohesió del grup i les relacions socials
- Fomentar habilitats socials.
- Apoderament dels usuaris
- Treballar el respecte i l'espera.

**Metodologia:**

Dos dies a la setmana els usuaris tenen un espai de mitja hora de duració per a poder berenar. Cada mes un usuari s'encarrega de la recopilació dels diners i un altre de repartir el berenar. Les educadores fan suport si és necessari.

Els preus dels productes i el tipus d'aliments ha estat fixat pel grup en espai de comissió. Les compres es realitzen al taller de compra. Actualment, els participants tenen un període de 30 min per a berenar, tot portant-se els aliments de casa o comprant-los a recursos del territori.

**Nº participants:** 28

**Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu es registra una baixa participació dels usuaris els dos dies que es realitzava l'activitat.

A nivell qualitatiu els usuaris gaudeixen d'aquest espai que els hi permet treballar de manera autogestionada i fer cohesió de grup. Tot i això, es va decidir anular el taller per falta de responsables, alhora, es va decidir aprofitar els recursos del territori (Botigues, fleques, bars, etc.) per a berenar i augmentar les relacions i participacions amb la comunitat.

## **Taller de YouTube**

### **Descripció:**

El projecte del canal de YouTube sorgeix de la necessitat de donar a conèixer la realitat dels participants i trencar l'estigma cap a la salut mental. Alhora potencia la implicació dels usuaris en un projecte de caire comunitari.

**Temporalitat:** Anual

### **Objectius:**

- Treballar la inclusió social i implicar-se en la comunitat
- Trencar amb l'estigma en la salut mental
- Apoderar als participants.
- Treballar la responsabilitat e implicació en un projecte.
- Exercitar les habilitats socials .
- Crear espais d'autogestió.
- Millorar l'autoestima.
- Potenciar la creativitat i la imaginació.

### **Metodologia:**

El taller es realitza cada dijous al local del Club social. Durant diverses setmanes els participants preparen el tema del proper vídeo (Notícies d'interès, entrevistes, activitats, viatges, etc.), seguidament procedeixen a la creació i edició del vídeo fins que estiguin satisfets amb el resultat i el comparteixen a les xarxes socials. El projecte l'organitzen i gestionen els participants, tot i això de manera puntual reben suport dels professionals del centre.

**Nº participants:** 7

### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu el taller registra una disminució en la participació, tot i això s'observa un grup cohesionat i fixe.

A nivell qualitatiu és un espai de gran valor per el servei com a eina per a fer un treball d'inclusió i implicació comunitària dels participants. Tant els usuaris com l'equip educatiu valora positivament el projecte del canal de Youtube que té com a finalitat trencar l'estigma en la salut mental.

### **Taller de Dinàmiques grupals**

#### **Descripció:**

El taller de dinàmiques grupals és una activitat que es dur a terme al club o als espais de la comunitat que té l'objectiu de treballar les habilitats relacionals i emocionals dels participants partint d'exercicis i activitats que fomentin la confiança i cohesió del grup.

**Temporalitat:** 6 mesos (Gener-Juny)

#### **Objectius:**

- Potenciar l'autoestima.
- Oferir un espai per expressar opinions i emocions.
- Crear un clima de confiança grupal.
- Exercitar les habilitats relacionals.
- Identificar els propis valors i preferències.
- Crear confiança i cohesió en el grup.

#### **Metodologia:**

El taller dinàmiques grupals es realitza cada divendres durant un període de 45 minuts. L'espai per realitzar aquesta activitat és duu a terme en una sala del Club Social o a l'exterior segons la dinàmica.

El taller compta amb tres parts, primerament es fa una ronda per a conèixer la situació i estat d'ànim de cada participant, seguidament es duen a terme les dinàmiques plantejades per les educadores. Per finalitzar es realitza un tancament de l'activitat, en el que es valora la dinàmica i es realitza una tornada a la calma.

**Nº participants:** 25

#### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu en aquest taller ha hagut una participació elevada, fet que provoca que es valori positivament de cara a instaurar-la novament.

A nivell qualitatiu s'observa un canvi favorable i positiu dels participants. Es un espai de confiança en el que els usuaris es poden obrir emocionalment i expressar opinions lliurement. En general el nivell de satisfacció és elevat tan a nivell individual pel que fa a l'assertivitat, la confiança, l'autoestima i el coneixement d'un mateix. Com a nivell grupal per la cohesió, coneixement i enfortiment col·lectiu, tant cap als companys com cap a les educadores.

### Taller de jocs de taula

**Descripció:**

Es un espai on els usuaris amb la participació dels professionals juguen a diferents jocs de taula, com poden ser: Les Dames, parxís, oca, dominó, jocs de cartes, Tabú, Rummicub, Memory, etc. La finalitat del taller es facilitar eines i recursos als participants per a aprendre a gaudir de manera satisfactòria del seu temps d'oci.

**Temporalitat:** Anual

**Objectius:**

- Aprendre a gaudir del temps d'oci
- Compartir emocions i opinions amb els companys.
- Exercitar les capacitats cognitives i l'enginy.
- Contribuir a la cohesió de grup.
- Treballar el respecte i la tolerància.
- Conèixer i respectar les normatives i funcionament de diferents jocs de taula.

**Metodologia:**

El taller de jocs cognitius es realitza cada dimecres al club social. Abans d'iniciar el taller els participants escullen el joc o l'activitat i duen a terme la preparació d'aquest. Les educadores, mentre prenen part del joc, dinamitzen, fan mediació i condueixen la dinàmica per afavorir que tots els jugadors participin i no hi hagi un ambient competitiu i negatiu.

**Nº participants:** 19

**Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu s'observa una participació mig alta al taller, es valora positivament que normalment venen els mateixos participants i hi ha una continuïtat.

A nivell qualitatiu s'observa que els usuaris els agrada venir a l'activitat a jugar a jocs de taula, on gaudeixen del temps d'oci en grup. En aquest espai es treballa el respecte i el treball en equip. Encara que quan tenen una fixació en un joc és molt complicat modificar les costums i rutines establertes. Seria positiu que l'any que vinent es treballés la flexibilitat i la rigidesa davant el canvis.



## **Activitat de Televisió**

### **Descripció:**

El taller de televisió és una activitat interna on es gaudeix dels programes de televisió actuals responent als interessos i suggeriments dels assistents donant peu a una dinàmica interactiva i de comunicació entre els seus participants

**Temporalitat:** Anual

### **Objectius:**

- Gaudir del temps de lleure i compartir un espai de temps enriquidor amb el grup.
- Fomentar l' expressió d' emocions, opinions i idees.
- Potenciar les habilitats socials i relacionals.
- Treballar la presa de decisions grupals.
- Aprendre a ser respectuosos i la flexibles en les decisions.

### **Metodologia:**

L'activitat es realitza un cop per setmana, els participants de manera autogestionada decideixen el programa de televisió que volen veure. Es treballa la presa de decisions, el respecte, la tolerància i flexibilitat. Alhora el saber estar en silenci, aprendre a gaudir d'una bona estona i les habilitats socials i relacionals. Tot això fomenta la cohesió de grup.

**Nº participants:** 54

### **Valoració- avaluació:**

L' indicador quantitatiu basat en el registre d' assistència confirma la satisfacció dels participants amb una gran participació. Es la segona activitat interna amb més participants.

A nivell qualitatiu es dona un espai de participació a aquells usuaris que volen participar a activitats més relaxades i de caire cultural. Es valora molt positivament, que tot i ser un grup gran, alhora de decidir la programació del televisió ho fan de manera consensuada i des de el respecte, mai hi ha hagut cap problemàtica i això es favorable per a la cohesió del grup.

## **Taller de Benvinguda**

### **Descripció:**

El taller de benvinguda és l'activitat amb la que s'inicia la rutina setmanal al espai del Club Social. Els participants escullen i realitzen una activitat basada en els seus interessos, com ara anar a dinar, mirar la televisió o fer un passeig. La finalitat es que iniciïn la setmana gaudint d'una activitat d'oci satisfactòria.

**Temporalitat:** Anual

### **Objectius:**

- Gaudir del temps d'oci.
- Compartir un espai de temps enriquidor amb el grup.
- Treballar la presa de decisions grupals, el respecte i la flexibilitat.
- Fomentar l'expressió d'emocions, opinions i idees.
- Potenciar les habilitats socials i relacionals.
- Reprendre la rutina setmanal.

### **Metodologia:**

L'activitat de benvinguda es realitza els dimarts de 14:00h a 15:00h. Els participants de manera autogestionada decideixen l'activitat que volen realitzant, tot valorant els interessos del grup. Es un espai per a conèixer els interessos dels companys i aprendre a respectar-los i tenir tolerància, fet que fomenta l'ús de les habilitats socials i relacionals.

**Nº participants:** 24

### **Valoració- avaluació:**

L' indicador quantitatiu basat en el registre d' assistència confirma que el nivell de participació es baix, tot i això els usuaris gaudeixen d'aquest espai. Des de l'equipa es valora que el horari de l'activitat es molt d'hora i encara no han acabat de dinar.

A nivell qualitatiu es valora positivament per a iniciar la rutina setmanal, degut a que el taller s'inicia amb una activitat basada en els interessos del participants. Paral·lelament es valora molt el fet de que ells decideixin que volen fer i prenguin les decisions ja que estan més motivats al iniciar la setmana.

### **Taller de neteja i reciclatge**

#### **Descripció:**

El taller de reciclatge és una activitat que es comença a treballar a principis de l'any 2015, per tal de fomentar la preocupació pel medi ambient dels usuaris del club. El taller de neteja, sorgeix després de l'activitat del reciclatge, al mes de Juliol de 2015, per tal de fomentar els hàbits de neteja dels usuaris del Club Social (En aquest cas, de la vorera de fora del centre, on surten a fumar o el manteniment del Club).

**Temporalitat:** Anual.

#### **Objectius:**

- Fomentar els hàbits de reciclatge i neteja.
- Treballar la responsabilitat i el compliment de les tasques.
- Augmentar el nivell de implicació en el manteniment del Club Social.
- Prendre part de la cura del medi ambient.
- Aprendre habilitats de neteja (Escombrar, rentar papereres i el cendrer, fregar, etc.)

#### **Metodologia:**

Per organitzar el taller de reciclatge a principis d'any es presenten 12 voluntaris (Un per cada mes de l'any) i es realitza una llista d'aquests que es penja al taulell de tasques.

El responsable voluntari, un cop per setmana, buida les diferents papereres situades al club (Paper i cartró, envasos i rebuig) als contenidors corresponents.

En relació al taller de neteja, a principis d'any es tenen en compte els usuaris que fumen habitualment a l'entrada del Club per tal de fer una llista per a realitzar la tasca de neteja. La llista es penja al taulell de tasques. L'encarregat de la tasca setmanalment (dimarts i divendres) escombra la vorera i aprofita per a buidar i netejar el cendrer..

**Nº participants:** 10

#### **Valoració- avaluació:**

L' indicador quantitatiu basat en el registre de la taula de responsables del reciclatge i la taula de responsables de la neteja confirma la participació dels usuaris del Club en aquesta tasca, ha hagut un augment significatiu dels participants, es valora molt positivament aquest compromís cap el Club i cap el medi ambient.

A nivell qualitatiu es valora positivament, tot i que s'ha hagut de treballar i reforçar la implicació en la neteja del Club Social, s'ha fet un seguiment i una supervisió més continuada degut a que un nombre elevat d'usuaris intenta evitar realitzar la tasca, normalment ho fan les mateixes persones. Com a positiu es potencia la realització de tasques i es dona suport al medi ambient. Paral·lelament s'exercita l'aprenentatge i comunicació entre els usuaris, degut a que entre ells s'expliquen les maneres de reciclar i es resolen dubtes de manera autogestionada.

## 10.2.ACTIVITATS EXTERNES

---

### Taller Cafè Tertúlia

**Descripció:**

Es una activitat externa de caire informal, amb l'objectiu principal de que els usuaris tinguin un espai per parlar de temes d'actualitat i/o d'interès, potenciant les relacions socials, la interacció i la creació de vincles.

**Temporalitat:** Anual

**Objectius:**

- Conèixer millor als membres del grup i els seus interessos.
- Treballar el sentiment de pertinença i la cohesió grupal.
- Guanyar confiança fora del espai del club social.
- Treballar el respecte, la tolerància i la flexibilitat.
- Compartir i debatre sobre temes d'actualitat.
- Treballar habilitats comunicatives i relacionals.
- Fer ús d'espais d'oci del territori.

**Metodologia:**

L'activitat es realitza de forma setmanal i es planteja com a un espai informal (Normalment algun bar de Granollers) amb la finalitat de que sigui un espai per parlar sobre temes d'actualitat i/o d'interès. La dinàmica es escollir una temàtica d'actualitat, proposada pel grup o seleccionada del diari, i debatre i donar opinió sobre el tema escollit. Les professionals formen part del debat mitjançant i fomentant la participació de tots els membres.

**Nº participants:** 43

**Valoració- avaluació:**

La valoració és molt positiva, a nivell quantitatiu, ja que es manté el elevat nombre de participants en l'activitat.

A nivell qualitatiu, el grup li ha donat molt bon ús a aquest espai, l'aprofiten per a compartir temes d'actualitat i conèixer diferents opinions sobre el tema. L'espai els permet treballar el respecte i la flexibilitat en vers els altres en petits grups. Han incorporat aquesta activitat com a part essencial del club i com a eina per a formar cohesió grupal i augmentar la participació de les persones que presenten més dificultats en les habilitats socials i relacionals. Tot i això, un gran nombre de vegades les educadores han de proposar les temàtiques, de cara al proper any, es proposarà que cada usuari setmanalment porti alguns temes de debat preparats a la fi de que el taller sigui més autogestionat.

### **Taller Hora Refresc**

#### **Descripció:**

Es una activitat externa de caire informal, amb l'objectiu principal de que els usuaris tinguin un espai, fora del club social, en el que guanyar confiança, relacionar-se amb els companys i crear vincles relacionals. Es el primer pas per a realitzar activitats amb amics i amigues paral·leles al club.

**Temporalitat:** Anual

#### **Objectius:**

- Compartir experiències, interessos i opinions.
- Crear vincles i conèixer millor als membres del grup.
- Contribuir a la cohesió grupal i al sentiment de pertinença a un grup.
- Treballar les habilitats socials i relacionals.
- Evitar l'aïllament social.
- Crear un ambient de confiança fora del club social.

#### **Metodologia:**

L'activitat es realitza cada dimecres a ultima hora. Els usuaris participants de diferents activitats es troben a un bar de la zona i comparteixen el espai prenent algun refresc. S'aprofita el espai informal, extern al club, per a treballar des de la confiança i des de un àmbit més normalitzat, trencant el propi aïllament.

**Nº participants:** 54

#### **Valoració- avaluació:**

La valoració és molt positiva, a nivell quantitatiu, segons les dades extretes hi ha un alt nivell d'implicació i participació en aquest taller . El grup es bastant majoritari i normalment son les mateixes persones fet que fomenta la cohesió de grup.

A nivell qualitatiu, el grup valora molt positivament aquest espai ja que els permet guanyar confiança i apropar-se més al grup. El fet de poder compartir experiències i sensacions lliurement i compartir-les amb el grup es molt favorable per a fer cohesió grupal i vincles.

## Taller de Salut

### **Descripció:**

El taller de salut és una activitat que té l'objectiu treballar els hàbits saludables de la vida diària donant peu a una dinàmica interactiva i de comunicació entre els seus participants. És un espai on es realitzen diverses activitats relacionades amb la salut (Xerrades, dinàmiques, caminades...) responent als interessos i suggeriments dels assistents.

**Temporalitat:** Anual.

### **Objectius:**

- Aprendre els hàbits saludables i desenvolupar actituds positives cap aquests.
- Prevenir situacions de risc per a la salut.
- Informar i resoldre dubtes sobre la salut.
- Augmentar la realització d'activitat física.
- Aprendre exercicis d'estiraments per a realitzar a la llar.
- Realitzar una rutina personalitzada d'exercicis.
- Gaudir del temps de lleure i compartir un espai de temps enriquidor amb la resta del grup.

### **Metodologia:**

El taller de salut es realitza els divendres a primera hora. Cada divendres es realitza una caminada de 45 minuts amb la finalitat de potenciar l'exercici físic del usuari. En cas de pluja i/o mal temps es realitzen estiraments, dinàmiques i exercicis de relaxació. Un cop al mes es realitza una xerrada de salut basada en els interessos dels usuaris tals com, el consum tabac, higiene dental, cura del son, higiene postural, etc. Les xerrades les realitzen tant usuaris com professionals.

**Nº participants:** 30

### **Valoració- avaluació:**

L'indicador quantitatiu basat en el registre d'assistència confirma la satisfacció dels participants, alhora mostra un manteniment del nombre de participants.

Qualitativament es fa una valoració positiva ja que es un espai on es poden treballar els hàbits saludables de la vida diària, es gaudeix del temps de lleure amb la resta del grup on comparteixen emocions i fomenten les habilitats social i relacional amb la finalitat de informar i prevenir riscos sobre la salut. Les sessions parteixen de la seva motivació, això fa que l'activitat sigui més enriquidora i hi hagi més participació. Es valora la possibilitat de fer activitats de salut fora del club social a la fi de apropar-se més als recursos del territori, tals com cursos a centres cívics, formacions sobre primers auxilis, etc.

## **Taller de Piscina**

### **Descripció:**

El taller de piscina és una activitat que s'engloba dins del àmbit de salut i, es dur a terme en un espai de participació a la comunitat. Té per a objectiu fomentar els hàbits de salut i treballar l'esforç i activitat física.

**Temporalitat:** Anual.

### **Objectius:**

- Incrementar el nivell d'activitat física
- Fomentar una actitud positiva cap les activitats que aportin beneficis a la salut.
- Treballar l'autonomia.
- Desenvolupar les capacitats de coordinació, equilibri i flotació.
- Potenciar la relaxació i desconexió de cos i ment
- Treballar l'esforç i la autosuperació personal.
- Fer us de recursos i espais comunitaris.

### **Metodologia:**

El taller piscina es realitza el primer dijous de cada mes durant un període de tres hores al Complex Esportiu Municipal de les Franqueses.

El taller es divideix en dos espais diferenciats: Primerament el grup, de manera autònoma o amb les indicacions de les professionals o dels usuaris realitza exercici de natació de major o menor intensitat segons el nivell de cada persona. Seguidament, s'aprofita el espai de jacuzzi i de sauna per a oblidar el estrès i treballar la relaxació i desconexió de cos i ment. Aquest espai de relaxació potencia la reflexió i expressió de malestar o sensacions més profundes.

**Nº participants:** 13

### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu hi ha una baixa participació en aquesta activitat, tot i això a nivell qualitatiu s'observa que els usuaris estan motivats en aquesta activitat i la realitzen de manera satisfactòria, encara que refereixen que es un període de temps bastant llarg. La valoren positivament ja que a part de realitzar una activitat física, tenen un espai per a relaxar se i reflexionar, aquesta activitat aporta molt beneficis saludables, tant a nivell de cos com a nivell mental.

## **Taller de Biblioteca**

### **Descripció:**

El taller de Biblioteca és una activitat realitzada a un recurs comunitari del territori, que té l'objectiu de treballar els hàbits de lectura i l'ús de la biblioteca municipal.

**Temporalitat:** Anual.

### **Objectius:**

- Fomentar i aprendre a fer ús de la biblioteca municipal i dels seus serveis.
- Aprendre a fer ús del servei de préstec de la biblioteca.
- Incrementar la interacció i participació a la comunitat.
- Fomentar els hàbits de lectura.
- Gaudir del temps de lleure.
- Fomentar les habilitats socials i relacionals
- Treballar la concentració, silenci i respecte cap la normativa i els altres.

### **Metodologia:**

El taller de Biblioteca es realitza cada dimecres. Per la seva realització els participants surten caminant del Club amb les educadores fins arribar a la Biblioteca, on poden llegir llibres, revistes o altres documents d'interès i/o fer ús dels ordinadors, així com fer ús del servei de préstec de la Biblioteca.

**Nº participants:** 48

### **Valoració- avaluació:**

L' indicador quantitatiu basat en el registre d' assistència confirma la satisfacció dels participants amb una gran participació i que va en augment.

A nivell qualitatiu el grup valora positivament aquesta activitat, es un espai que els permet participar en activitats de caire cultural. Alhora poden gaudir de manera autònoma d'un espai de lectura en el que desconnectar i gaudir del temps d'oci d'una manera més relaxada. Paral·lelament valoren l'espai com a activitat de participació comunitària i com aprenentatge de fer ús del recurs.



## Viatges

### **Descripció:**

Aquest any s'han realitzat dos viatges des de el Club social: Un viatge d'una setmana a Galícia amb persones de Fundació Lar i una escapada de cap de setmana a Malgrat de Mar amb persones del Club Portalet.

Sortir a conèixer llocs nous, relacionar-se amb altres persones, fins i tot d'altres ciutats, estar en contacte amb la natura, fer turisme, etc. En conclusió viatjar té efectes positius i saludables per les persones i permet conèixer una altra manera de gaudir del temps d'oci.

**Temporalitat:** Anual

### **Objectius:**

- Gaudir del temps d'oci fora del Club Social
- Conèixer diferents llocs, cultures i ciutats trencant la rutina.
- Treballar la rigidesa i flexibilitat als canvis.
- Millorar la qualitat de vida
- Reduir factors psicològics negatius fent turisme.
- Aprendre a conviure amb altres persones
- Fomentar la cohesió grupal i el sentiment de pertinença al grup.
- Aprendre a respectar la normativa i indicacions.
- Treballar l'autonomia en la gestió i responsabilitats durant el viatge.

### **Metodologia:**

La programació i l'organització dels viatges recau principalment ens els educadors/es. Els usuaris són responsables de fer el pagament del viatge, preparar-se la maleta, tenir tots els documents necessaris i ser responsables de la gestió econòmica i del tabac. En el cas que necessitin suport, les educadores prenen part en la gestió.

**Nº participants:** 18

### **Valoració- avaluació:**

La valoració de les vacances tant a nivell quantitatiu com qualitatiu és molt positiva. Son activitats en els que els usuaris gaudeixen molt i esperen amb il·lusió durant tot l'any. Aquest any ha hagut un augment significatiu dels participants degut a les destinacions.

A nivell qualitatiu es valora molt positivament per a trencar la rutina i conèixer al grup en un espai diferent. Es valora que es coneguin altres ciutats i cultures ja que es un benefici per al coneixement i experiència pròpies de cada persona.

Amb els participants després dels viatges es fa una valoració on s'analitza el funcionament, les activitats que s' han fet, l'estada a l'hotel, aportacions, queixes, surgències, etc. Amb la finalitat d'aportar millores als següents anys.

## **Sortides d'oci**

### **Descripció:**

Les sortides de dissabte estan orientades a ensenyar maneres alternatives de gaudir del temps d'oci participant a la comunitat i explorant els recursos del entorn.

Algunes sortides d'oci es realitzen conjuntament amb altres clubs socials, amb la finalitat de conèixer un altre grup i per tant, aprendre a respectar i entendre un funcionament i dinàmica diferent, alhora relacionar-se i conèixer els interessos d'altres persones.

**Temporalitat:** Anual

### **Objectius:**

- Aprendre alternatives per a gaudir del temps d'oci.
- Conèixer i fer ús dels recursos socioculturals de la comunitat.
- Fomentar un espai de relació social i crear vincle entre els participants.
- Treballar habilitats socials i relacionals.
- Fomentar la cohesió del grup.
- Sensibilitzar els usuaris amb diversos temes d'actualitat per tal de promoure la seva vinculació i participació amb la societat.
- Ampliar els horitzons culturals i socials.
- Trencar la rutina
- Aprendre a fer ús del transport públic.

### **Metodologia:**

Els usuaris acompanyats dels educadors/es fan les sortides setmanals proposades al taller d'oci i organitzades per ells, tals com visites a museus, monuments, pobles, excursions i caminades, parcs d'atraccions i/o aquàtics, piscines, centres comercials, dinars, calçotades, fires, partits de futbol, etc.

**Nº participants:** 45

### **Valoració- avaluació:**

Es valora molt positivament aquesta activitat a nivell quantitatiu donat la alta participació dels usuaris i la seva satisfacció amb aquest tipus d'activitat. Qualitativament és una activitat amb gran importància e interès en el servei degut a la seva rellevància en el treball social i comunitari. En aquestes activitats ells aprenen i coneixen el seu entorn i adquireixen noves habilitats que poden posar en pràctica quan estiguin fora de les hores de club. En aquest espai la relació entre els membres del grup és més favorable ja que es troben en un espai diferent, més obert i dinàmic al habitual.

## **Taller de futbol sala**

### **Descripció:**

Aquest taller està orientat com a eina d'inserció i d'adquisició d'hàbits esportius que permetin augmentar la qualitat de vida dels seus participants per els beneficis físics, psicològics i socials que l'esport proporciona. És realitza conjuntament amb l'Associació de veïns del barri de Sant Miquel.

**Temporalitat:** Anual

### **Objectius:**

- Compartir un temps lúdic amb els companys del club i veïns del barri.
- Treballar aspectes motrius i físics fent esport.
- Posar en pràctica les habilitats socials i relacionals.
- Fomentar la responsabilitat i compromís vers a l'equip i ells mateixos.
- Participar en la lliga de clubs socials de Catalunya.
- Treballar l'apoderament i l'autogestió.
- Fer us de recursos de participació comunitària.
- Treballar i potenciar la pertinença i cohesió de grup.
- Aprendre a respectar la normativa i les directrius del entrenador.

### **Metodologia:**

El taller de futbol es realitza dilluns i dimecres a la tarda al complex esportiu de handbol de Granollers. Dilluns els propis usuaris gestionen el entrenament i administren l'activitat, fet que potencia l'autonomia i l'apoderament. Dimecres el taller està dinamitzat pel tallerista, aquest estructura les sessions d'entrenament en tres parts: La primera dedicada al escalfament mitjançant diversos exercicis i activitats específiques, la segona es juga un partit i per últim es realitzen els estiraments i un tancament de la sessió. Aquests entrenaments es realitzen conjuntament amb els veïns del barri i amb persones externes al servei. Tots dos equips participen en la lliga de Clubs Socials de futbol.

**Nº participants:** 22

### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu es manté el nombre de participants a l'activitat i tenen una continuïtat positiva, no hi ha molt moviment en els usuaris.

A nivell qualitatiu el taller és valorat molt positivament pels participants, sobretot els que participen a la lliga de salut mental. Tot i les dificultats de pujar a primera divisió i l'alta competitivitat, es continua treballant des de les línies de superació, optimisme, participació, paciència i divertiment. Els entrenaments, oberts a la comunitat, són una manera de treballar la participació comunitària i la integració. A nivells generals tant l'equip com l'entrenador estan contents amb l'activitat i la cohesió grupal que se ha creat.

### **Activitats de participació comunitària**

#### **Descripció:**

Activitat externa que es realitza els dijous en la que s'agrupen diverses activitats orientades a la inserció comunitària i a l'ús d'espais que ofereix la comunitat. Es fa ús dels recursos lúdics i culturals que ens ofereix la comunitat (cinema, bolera, exposicions i jornades, restaurants, petanca ...).

**Temporalitat:** Anual

#### **Objectius:**

- Treballar la inserció sociocomunitària i conèixer els recursos del territori.
- Participar activament en les activitats de la nostra ciutat i territoris del voltant
- Potenciar la relació dels participants fora de la seu del club
- Apoderar als usuaris
- Trencar amb l'estigma i l'aïllament social.

#### **Metodologia:**

Les sortides i activitats que es realitzen de manera setmanal han sigut prèviament programades i organitzades per els usuaris del servei en el taller de Comissió. A part de l'activitat principal es realitza una activitat paral·lela que té uns costos més reduïts i facilita que les persones amb menys recursos econòmics també puguin participar a les activitats de dijous. Per tant, es realitzen dos activitats dirigides a la inserció sociocomunitària adaptades als interessos i característiques del grup.

**Nº participants:** 59

#### **Valoració- avaluació:**

Aquestes activitats són valorades positivament per els usuaris i els professionals degut als bons resultats a nivell quantitatiu amb una elevada participació del grup. Es una de les activitats amb més participants.

Com a nivell qualitatiu són molt positives ja que el grup té l'oportunitat de participar amb activitats que ofereix la comunitat i conèixer nous espais i recursos del territori.

El fet de realitzar activitats paral·leles és molt positiu ja que permet a les persones que no tenen uns recursos tan elevats com la resta realitzar una activitat adaptada a les seves necessitats i que també tinguin l'oportunitat de fer treball comunitari des d'una altra perspectiva . A nivell qualitatiu les activitats paral·leles són enriquidores ja que es potencia molt trencar amb les barreres de l'estigma i l'aïllament social.

### **Accions comunitàries**

Activitats que es realitzen en la comunitat i que implica la nostra participació activa com a entitat (Fires, actes en els centres cívics, festes del barri, museus, clubs socials, etc.) i activitats del Dia Mundial de la Salut Mental.

**Treball comunitari:** De manera puntual s'ha demanat al club social com a entitat i als seus usuaris com a membres que hi participem ja sigui organitzant o assistint a actes que es fan al territori. Durant aquest any, s'ha participat a l'activitat del Bosc inundat del Cosmo Caixa, s'ha conegut el projecte del banc del temps i l'associació activament de Granollers, es va fer una masterclass sobre curtmetratges al Club Social el Roure, dur a terme activitats al barri i vam participar a un concurs de relats breus i fotografia creativa.

**Activitats Dia Mundial de la Salut Mental:** Aquelles activitats puntuals com les organitzades per el Dia Mundial de la Salut Mental. Aquest any com a pioners vam participar al projecte de Clubs Socials a escena organitzat per Fòrum SM, vam formar part de la caminada sobre salut mental i vam visitar i participar al concurs de cartells.

**Temporalitat:** Anual

#### **Objectius:**

- Treballar la inserció sociocomunitària.
- Participar activament en les activitats que ofereix el territori
- Potenciar la relació dels participants fora del club social
- Apoderar als usuaris.
- Trencar amb l'estigma i l'aïllament social.

#### **Metodologia:**

La programació i l'organització del Treball Comunitari recau principalment ens els educadors/es del Club Social. Tot i això, algunes de les activitats han estat proposades pels participants del Club Social.

**Nº participants:** 33

#### **Valoració- avaluació**

Compten amb una elevada participació interna i externa, tant per accions puntuals al llarg de l'any i/o activitats de voluntariat.

A nivell qualitatiu aquestes activitats son valorades positivament pels participants i professionals, permet donar a conèixer el club social i obrir-se al territori, aprofitant el ventall de possibilitats que ofereix.

### **Activitats autoorganitzades**

El Club té com a objectiu promoure l'ús autònom del lleure entre els seus participants i que aprenguin a gaudir d'un oci satisfactori; Es pretén que l'usuari progressivament es desvinculi del recurs en la realització de certes activitats i que desenvolupi i/o adquireixi habilitats per a organitzar-les i compartir-les amb els altres. Les activitats autogestionades són el principi per a iniciar aquesta evolució.

**Temporalitat:** Anual

#### **Objectius:**

- Promoure l'ús autònom del lleure.
- Crear un clima de confiança fora de la seu del club social.
- Participar activament en les activitats de la nostra ciutat i territoris del voltant
- Potenciar la relació dels participants fora de la seu del club.
- Treballar la gestió i l'apoderament dels usuaris.
- Relacionar-se sense el suport de les professionals.
- Trencar amb l'estigma i l'aïllament social.

#### **Metodologia:**

Aquestes activitats autogestionades normalment requereixen de l'estructura del servei i del suport indirecte dels professionals, l'organització d'aquestes activitats es fan al taller de preparació d'autogestionades del dimarts. Tot i això, algunes activitats En aquest sentit, des del servei es potencien les dinàmiques d'autogestió i autoorganització i de creació de xarxes de relació que van més enllà de l'espai del club

Aquest 2017 s'ha realitzat diverses activitats al barri juntament amb els veïns de Sant Miquel, com ara l'entrenament de futbol dels dilluns, partits amistosos contra els mossos, etc., alhora s'han organitzat diverses visites a obres de teatre del Apropa, dinars a restaurants del territori, tardes de cinema, trobades a la bolera, visualització de partits de basquet i futbol, etc. Algunes d'aquestes activitats es supervisen en espai de Club Social, però els usuaris les realitzen de manera autònoma o juntament amb els veïns del barri, potenciant l'autonomia del grup i evitant l'aïllament social.

**Nº participants:** 42

#### **Valoració- avaluació**

S'ha observat un augment significatiu en les activitats autogestionades pensem que es degut a la implementació del taller de preparació d'activitat autogestionades.

Des de l'equip valorem que l'espai de preparació d'activitats autogestionades facilita que hi hagi un nombre més elevat d'activitats i augmenti el nivell de participació dels usuaris. Paral·lelament aquest augment s'ha vist reforçat per les darreres vinculacions i per la creació d'un grup fixe que sovint realitza activitats d'oci fora de l'horari de Club.

## **Activitats d'Agost**

### **Descripció:**

Durant el mes d'agost es dissenya una programació específica i diferent a la resta de l'any perquè els usuaris facin activitats més de tipus vacacional i exteriors al servei amb l'objectiu de trencar amb la dinàmica habitual.

**Temporalitat:** Mensual

### **Objectius:**

- Gaudir d' un ventall d' activitats lúdiques de temporada d'Estiu
- Gaudir del temps d'oci fora del local del Club
- Treballar l' autonomia
- Trencar amb la rutina dels participants
- Millorar la qualitat de vida de les persones usuàries
- Reduir factors psicològics negatius de la persona.
- Reforçar els vincles afectius i relacionals entre els usuaris.
- Treballar les habilitats socials i relacionals.
- Treballar la flexibilitat i rigidesa als canvis.

### **Metodologia:**

En l'espai de comissió el grup durant els mesos previs es realitzen propostes d' activitats que es poden dur a terme durant aquest mes. De les diferents sessions de treball surt una proposta de calendari que presenten als educadors/es perquè verifiquin si és viable i facin modificacions oportunes. Quan el calendari esta finalitzat es reparteix al grup i de manera individual es decideix quines són del propi interès, tot informant a la professional referent.

**Nº participants:** 48

### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu la valoració és molt positiva degut a l'alta participació i l'increment d'aquesta respecte l'any anterior. Es una de les activitats amb un percentatge més elevat de participants.

Qualitativament els resultats de la enquesta de satisfacció demostra que hi ha una complaença general dels participants tant amb la oferta de activitats com en els horaris. Això fa que de cara a l'any vinent es segueixin mantenint els mètodes utilitzats per fer la tria d'activitats i organitzar el mes d'agost, tot i això, algunes activitats es fan repetitives pels usuaris, per una altre part cal buscar activitats alternatives en cas de pluja per evitar fer activitat dintre del club i aprofitar els recursos del territori.

### **Activitat de compra**

#### **Descripció:**

El taller de compra està orientat a ser un espai d'autogestió i autoorganització dels usuaris. La finalitat és que de manera autònoma es responsabilitzin de la gestió tant de les compres com de fer el llistat dels aliments necessaris.

**Temporalitat:** Tres mesos (Gener - Març)

#### **Objectius:**

- Fomentar la responsabilitat.
- Aprendre a gestionar els diners.
- Realitzar el manteniment de l'activitat (Compra, ordre de la despensa, neteja...)
- Apoderament
- Potenciar l'autogestió i la autoorganització
- Treballar les activitats de la vida diària (AVD).

#### **Metodologia:**

En l'espai de comissió els usuaris fan la llista de la compra i pacten els aliments que volen comprar; això es fa de manera setmanal. Els participants d'aquest taller són els responsables d'anar al supermercat i fer la compra. Al final de mes es fa un recompte tant de producte com dels costos mensuals.

**Nº participants:** 19

#### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu s'observa una augment de la participació en aquest espai, degut a que s'han realitzat grups per a repartir la tasca i evitar que únicament participin les mateixes persones.

A nivell qualitatiu es valora positivament per que els usuaris aprenen a gestionar els diners i es fomenta la responsabilitat. Tot i això, degut a falta d'implicació i compromís d'alguns participants es va suspendre l'activitat. Actualment, el berenar es un espai autogestionat en el que els participants fan us de recursos del territori per a berenar, com ara supermercats o bars.



## **Taller de Chikung**

### **Descripció:**

La tècnica del Chikung es una branca de la medicina xinesa que basa els seus beneficis terapèutics en exercicis físics suaus, control de la respiració i exercicis de concentració i atenció. L'objectiu principal es reequilibrar el cos obtenint un major benestar en els plans emocional, físic i mental. El taller es realitza al centre Cívic Can Bassa, com a novetat aquest any l'activitat de Chikung es oberta a la comunitat.

**Temporalitat:** Anual

### **Objectius:**

- Continuar i profunditzar en la tècnica del Chikung.
- Aprendre a gestionar la ment i les emocions
- Treballar l'equilibri i la coordinació mitjançant el ritme lent dels moviments
- Exercitar les habilitats cognitives, tals com l'atenció i la memòria.
- Presa de consciència d'una bona postura corporal.
- Combatre el sedentarisme i tonificar el cos.
- Treballar l'autopercepció.
- Vincular-se a la comunitat i al territori.
- Aprendre tècniques de relaxació i control de l'estrès.
- Prendre consciència i control de la respiració.

### **Metodologia:**

Degut a la progressió dels participants en els anys, s'ha modificat l'estructuració del taller. Actualment consta de les següents parts: Escalfament i preparació d'exercicis de relaxació muscular i control de la respiració, exercicis de Chikung i tai chi i finalment relaxació estirats a les estoretes. Les sessions estan dissenyades amb la intenció d'assimilar els moviments apresos per reforçar la seguretat i confiança dels participants, deixant que cada usuari prengui consciència del seu ritme.

**Nº participants:** 13

### **Valoració- avaluació:**

A nivell quantitatiu, el grup es bastant reduït, tot i això es manté fixe. Aquest any ha hagut noves incorporacions i obrir el taller a la comunitat ha fomentat que el grup creixi.

Qualitativament, els resultats de la valoració anual són molt positius, degut a que les tècniques apreses afavoreixen als participants, tenint major confiança i autoestima. Alhora, destaquen aprendre a relaxar-se, respirar i controlar els nervis en el moment de dormir. Els participants noten un increment en l'atenció, la concentració i l'equilibri. Valoren que la tècnica del Chikung els aporta molts beneficis en la vida quotidiana.

El tallerista valora satisfactòriament el taller, el grup s'implica i vol aprendre i avançar. Alhora al ser un grup fixe i que porta bastant temps es veu el creixement i els beneficis de la continuïtat en aquesta tècnica. Refereix que aporta molts beneficis al grup que es veuen reflectits en la concentració, moviment i la relaxació.

### **Activitats de Nadal externes**

#### **Descripció:**

Durant els últims mesos de l'any , en l'època nadalenca, amb la finalitat de trencar la rutina i celebrar les festes de nadal al club es realitzen diverses activitats tant externes com internes. Aquest any hem celebrat un dinar de nadal, una festa amb famílies, visites a fires nadalenques del territori i hem decorat el local, fins i tot alguns han fet de voluntaris en el gran recapte d'aliments de nadal.

**Temporalitat:** Mensual (Desembre)

#### **Objectius:**

- Gaudir del temps d'oci.
- Celebració de les festes de nadal.
- Treballar les habilitats socials i relacionals.
- Fomentar un sentiment de pertinença al grup.
- Potenciar la cohesió grupal.
- Fer partícips a les famílies del procés de celebració nadalenc.

#### **Metodologia:**

La planificació de les celebracions es gestiona en l'espai de comissió, els usuaris/es realitzen diverses propostes d'activitats. Des de l'equip es valoren i si són factibles es duen a terme. Les professionals fan arribar una programació amb les dates de les activitats amb la finalitat que els participants es puguin organitzar i gaudir de les festes.

**Nº participants:** 44

#### **Valoració- avaluació:**

Es valoren de forma molt positiva a nivell qualitatiu i quantitatiu, on cal destacar que ha augmentat el seu nombre de participants respecte a l'any anterior.

Els usuaris han gaudit de la celebració de les festes nadalenques, aprenent a ser flexibles trencat la rutina. Valoren positivament que es facin partícipes les famílies i els coneguts ja que es donen a conèixer el servei i es fa treballa la vinculació i cohesió del grup. Per un altre part es trenca l'aïllament social i es fomenten les habilitats socials i relacionals.