

## ÍNDEX

### SORTIDES

- JORNADES ESPORTIVES (Pàg. 1)
- ANEM A LA BOLERA I AL BURGUER (Pàg. 5)
- EXPOSICIONS AL MUSEU DE CIÈNCIES NATURALS (Pàg. 6)
- EXPOSICIÓ AL MUSEU D'HISTÒRIA DE CATALUNYA (Pàg.6)
- ANEM AL CASTELL DE MONTJUÏC (Pàg.12)
- MUSEU ABELLÓ (Pàg. 14)

### TALLERS

- ACTIVITAT CIEL (Pàg.2)
- CANTEM AL KARAOKE (Pàg.4)
- IOGA AL PARC (Pàg.4)
- CARTELLS DEL DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL (Pàg.14)

### GAUDIM DEL MUNICIPI

- EXPOSICIÓ DE PLANTES REMEIERES I EL BANC DE LLAVORS (Pàg.2)

### GAUDIM L'ESTIU

- PISCINES DEL MES DE JULIOL (Pàg.3)
- PISCINES I PLATGES D'AGOST (Pàg.7)
- ANEM DE BBQ (Pàg.8)
- SORTIDA A L'HIVERNACLE (Pàg.9)
- ANEM AL TIBIDABO (Pàg.10)
- ANEM DE DINAR AL WOK (Pàg.11)

### EQUIP PROFESSIONAL

- DESPEDIDA CIEL (Pàg.12)

### PERSPECTIVA DE GÈNERE

- MERCAT D'INTERCANVI (Pàg.13)

### ACCIÓ COMUNITÀRIA

- FEM ROBÒTICA (Pàg.13)

### OPINIÓ PERSONAL

- RAMON R. (Pàg.15)

### PASSATEMPS

- TROBA LES 7 DIFERÈNCIES (Pàg.17)

## SORTIDES

### JORNADES INSLUSPORTS

**E**l dissabte 6 de juliol vam anar a Barcelona per a participar a les jornades esportives realitzades per Fòrum. Els esports que vam jugar van ser; ioga, softbol, bin pong, vòlei, futbol sala i zumba! Ens ho vam passar molt bé i vam compartir moments molt bons amb tots els companys i companyes!



## GAUDIM DEL MUNICIPI

### EXPOSICIÓ DE PLANTES REMEIERES I EL BANC DE LLAVORS

**E**l dimecres 03 vam anar al Museu de Ciències Naturals de Granollers. Va acompanyar-los la nostra tallerista Aixa, la qual ens va fer una explicació de totes les plantes remeieres que estaven exposades. A més, vam veure moltes llavors, les quals havíem d'endevinar de quina hortalissa o verdura era!



## TALLERS

### ACTIVITAT CIEL!



**E**l dimecres 03 la Ciel, la nostra actual persona que està de pràctiques va dinamitzar la seva activitat. Vam fer servir el nostre cos com a instrument per fer música. Ens vam posar d'acord per crear tant la nostra melodia com la lletra i amb la guitarra, el cos i les veus vam poder fer una cançoneta. Al nostre instagram podeu veure el resultat final!

## GAUDIM L'ESTIU

### PISCINES DEL MES DE JULIOL!!

**D**urant el mes de juliol vam estar anant tots els dimecres i divendres a la piscina municipal de Montmeló, ja farà un parell d'anys que hi anem i ens ho passem molt bé!! Aquí deixem algunes de les fotos que hem fet durant aquests dies!!



TALLERS

## CANTEM AL KARAOKE!

**A**quest mes de Juliol hem fet una activitat nova, Karaoke! Va ser molt divertit, vam cantar cançons com ara Nino Bravo, Beatles, Nach i fins a la Shakira! Vam passar per diversos estils de gènere musical!



TALLERS

## IOGA AL PARC!

**D**urant el mes de juliol hem anat un parell de dies a fer ioga al parc. Ha estat una activitat diferent i divertida, tot i que ja a finals de mes començava a fer molta calor i hem hagut de fer-ho al club!



SORTIDES

## ANEM A LA BOLERA I AL BURGUER!

**E**l dissabte 10 d'agost vam fer una partida de bolos a Granollers, vam anar amb Torrassa, va ser una estona molt graciosa on vam jugar i ens ho vam passar super bé! Per acabar el dia, ens vam saltar una miqueta la dieta i vam anar a dinar al Burger King!



**SORTIDES**

## EXPOSICIONS AL MUSEU DE CIÈNCIES NATURALS!

**E**l dissabte 17 vam anar d'agost vam anar al Centre Martorell d'Exposicions, vam visitar dues exposicions; Natura o cultura? Una visió des del Museu de Ciències Naturals i WOW. Animals de Museu. Ciència, tècnica i art. Van ser molt didàctiques i molt interessants!



## EXPOSICIÓ AL MUSEU D'HISTÒRIA DE CATALUNYA

**E**l dissabte 24 vam anar al Museu d'història de Catalunya. Vam estar visitant les exposicions temporals, on vam veure els moviments reivindicatius del segle XIX i XX. Ens vam endinsar en la història de Catalunya i vam descobrir coses dels nostre avantpassats!



GAUDIM L'ESTIU

## PISCINES I PLATGES D'AGOST

**D**urant aquest mes d'agost, entre setmana i algun dissabte hem anat a la piscina de Mollet! Ha estat molt divertit poder aprofitar l'estiu i anar a refrescar-nos a la piscina! Un dissabte també vam anar a la piscina de Granollers!



**E**n aquest mes d'agost, una de les sortides que hem fet entre setmana ha estat anar a la platja! Hem anat a la platja de Masnou i de Badalona!



## GAUDIM L'ESTIU

# ANEM DE BBQ!

**E**l divendres 16 d'agost vam anar a Can Miret, vam fer una BBQ! Cadascú va portar alguna cosa de menjar i les educadores van comprar la carn! Entre tots i totes vam fer el menjar! Per acabar la Hermi va portar un pastís fet de casa i vam celebrar els aniversaris del mes d'agost!!





GAUDIM L'ESTIU

## SORTIDA A L'HIVERNACLE

El dimarts 20 d'agost vam anar a l'hivernacle amb la nostra tallerista Aixa. Ens va fer una explicació de totes les plantes que hi tenen.



GAUDIM L'ESTIU

## ANEM AL TIBIDABO!!!

El dimecres 21 d'agost vam fer una sortida al parc d'atraccions del Tibidabo! Vam pujar a diferents atraccions i ens ho vam passar super bé!!!!



GAUDIM L'ESTIU

## ANEM DE DINAR AL WOK!

**E**l dijous 29 vam anar a dinar tots junts per acomiadar-nos de l'estiu tan fantàstic que hem passat!!!

Un cop més, contents i contentes d'haver realitzat una diversitat d'activitats, els mesos d'estiu sempre ens alegren i són més divertits, ja que tenim la facilitat de poder fer més coses!!



## EQUIP PROFESSIONAL

# DESPEDIDA CIEL!!!!!!

**E**l dimarts 10 de setembre ens vam acomiadar de la nostra noia de pràctiques, la Ciel. Tot i que tant sols va estar 1 mes just durant l'estiu amb nosaltres, la trobarem molt a faltar!! Vam fer un pica-pica i vam donar-li un petit detall que li va encantar, pues per la guitarra i una posta firmada per tothom!



## SORTIDES

# ANEM AL CASTELL DE MONTJUÏC!!

**E**l dissabte 13 de setembre vam anar al Castell de Montjuïc. Vam conèixer una mica més la història de la ciutat i les batalles que hi va haver.

Vam visitar la fortalesa, el pati d'armes, el monument de Lluís Companys i vam estat al mirador veient unes vistes xulíssimes de Barcelona!



ACCIÓ COMUNITÀRIA

# FEM ROBÒTICA!

El dijous 12 i 19 de setembre, a la tarda, vam anar a la biblioteca Roca Umbert per tal de realitzar un taller de robòtica. En primer lloc ens vam llegir el llibre de "La crida del bosc". Vam fer ús de la imaginació, vam dissenyar i construir un personatge utilitzant les peces de Lego WeDo 2.0. També vam fer un cotxe i vam fer una cursa!



PERSPECTIVA DE GÈNERE



# MERCAT D'INTERCANVI!

El divendres 6, en els espais d'homes i dones, vam aprofitar per fer un mercat d'intercanvi! Aquest ens ha ajudat a donar importància a la reutilització i a conèixer noves formes per generar menys residus. També és una manera de desfer-nos d'objectes o roba que ja no fem servir i que encara estan en bon estat i pot utilitzar algú altre. A més com que no fem servir diners no té cap cost per les persones que hi participen i sempre es pot trobar alguna cosa necessària. Ha tingut molt bona acollida i esperem que a poc a poc sigui una més de les activitats del nostre club. És la nostra petita aportació per a fer un món millor.

**SORTIDES**

## MUSEU ABELLÓ!

**E**l dissabte 21 vam anar al Museu Abelló a Mollet. Vam veure 3 exposicions diferents, una relacionada amb els cossos de les dones en els còmics i les altres eren obres de l'autor Joan Abelló i d'altres pintors catalans coetanis de la mateixa època.



**TALLERS**

## CARTELLS DEL DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

**D**urant el mes de setembre hem estat preparant els cartells pel dia 10 d'octubre, dia mundial de la Salut Mental. Com cada any, intentem inspirar-nos i tenir noves idees per a presentar en el concurs!



## OPINIÓ PERSONAL

### RAMON R.

Va ser una tarda del 2008, tenia 24 anys (ara en tinc 40), ha plogut molt. Era més jove, molt rebel, amb poques ganes de fer coses, molt reticent a fer noves amistats i molt tancat, a banda això, d'anar al club social.

Recordi que vaig fer l'entrevista amb la Pili i amb els meus pares i vam pactar anar dos dies a la setmana, per començar, a veure què tal.

Les meves expectatives eren molt dolentes al principi, pensava que duraria dos telediaris. Però com vaig veure que era l'únic lloc on em podia relacionar amb gent, parlar, anar a prendre quelcom, fer sortides, fer tallers, etc. Doncs, a poc a poc, m'hi vaig anar enganxant. Era un lloc on la gent podia comprendre les meves emocions, pensaments, neguits, angoixes, perquè tots tenim malalties mentals i ens donem suport als uns als altres. Per mi, amb el temps el club ha passat a ser d'un recurs de lleure a un espai indispensable per la meva vida, m'aporta coneixements a través dels tallers que es treballen les monitores o professionals, suport emocional també gràcies a les professionals, amistats amb els companys/es.

El club és un espai d'oci que m'ajuda a superar-me cada dia una mica més. Encara que sempre hi ha ingressos hospitalaris, que retrocedeixes a la casella de sortida.

El millor del club és les grans amistats que es fan.

Recomano de veritat a tothom aquest recurs que és el club social, perquè encara que hi jugui la por o respecte al principi al apuntar-te, és molt gratificant i un genial recurs de lleure. No tingueu por de fer el pas, perquè val la pena.

Tot això, no seria possible sense la dedicació i el treball de les professionals que organitzen els tallers i dirigeixen el club. La Pili és la coordinadora i és la cap, sempre està per resoldre els problemes i llavors hi ha la Núria i la Hermi que són les que fan més atenció directa que fan la majoria dels tallers, espais de sortides, excursions...

## OPINIÓ PERSONAL

Des d'aquí dir-lis gràcies per la seva dedicació, perquè sense la seva implicació això no rutllaria

Fan una gran feina per organitzar tallers, fer sortides els dissabtes, etc.

A mi, l'activitat que més m'agrada d'entre totes les que es fan al club Portalet és "escriptura creativa". Aquesta activitat la fa la Hermi, ens posa algun fragment de diversos temes del qual es pot treure profit i llavors, nosaltres reflexionem i escrivim el que ens aporta, ens commou o ens fa sentir aquell fragment que hem escoltat.

Es tracta de fer volar la imaginació i escriure el que et passi pel cap. A mi em fa sentir molt bé. Per mi el club és com una il·lusió per fer l'endemà, com si anés a treballar.

Però anant-hi a gust, per plaer, a passar-m'ho bé, a veure els amics, a veure les educadores, a fer i participar en els tallers.





PASSATEMPS

# TROBA LES 7 DIFERÈNCIES

