LA VEU DE L'ENCENALL
NÚMERO 2

LA FORÇA DEL VOLUNTARIAT



AVAH
FUNDACIÓ PRIVADA DE SALUT DEL MARESME I LA SELVA-AVAH

PROJECTES DE L'AVAH

AVAH
ASSOCIACIÓ DE VOLUNTARIS I AMICS DE L'HOSPITAL

PROGRAMA DE VOLUNTARIAT HOSPITALARI I SOCIOSANITARI

És un programa de suport que té com a objectiu millorar la qualitat de vida de les persones ingressades i de les seves famílies, oferint acompanyament a les persones malaltes, durant l'ingrés a l'hospital o en les estades en altres dispositius de salut.

Dins d'aquest PROGRAMA també hi ha "Els SOMriure"(Pallassos voluntaris d'hospital) que contribueixen a alleugerir l'estrès de tots els hospitalitzats i sobretot promouen el benestar a tots els infants ingressats.

CLUB SOCIAL L'ENCENALL

El Club Social L'Encenall és un servei social especialitzat adreçat a persones que, a causa de patir un trastorn mental, tenen dificultats en la seva inclusió social i comunitària. Aquest servei té com a finalitat fomentar el manteniment de 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.

SERVEI DE SUPORT IMMEDIAT A DOMICILI (SSID)

Per a persones en procés de final de vida. És un servei d'atenció domiciliària per a persones en situació de final de vida i atesos per l'equip de cures pal·liatives, que mitjançant un cuidador especialitzat ofereix suport personal al malalt i a la seva família, amb l'objectiu de mantenir l'atenció a casa els últims dies de vida. Oncolliga i Fundació Miquel Valls ajuden a finançar aquest programa.

PROGRAMA D'ATENCIÓ A LES PERSONES AMB MALALTIA D'ALZHEIMER I ALTRES DEMÈNCIES, I A LES SEVES FAMÍLIES

Amb l'objectiu de millorar l'atenció a les persones que pateixen un deteriorament cognitiu lligat a aquestes malalties, i donar suport a les seves famílies, l'AVAH participa en el projecte conjunt entre l'AFAM, l'Ajuntament i l'Hospital de Calella, per la creació d'un espai d'estimulació cognitiva. Aporta al projecte una psicòloga formada en neuropsicologia, que orienta els professionals i familiars en el tractament d'estimulació cognitiva. També ofereix suport psicològic a les famílies, tant a nivell individual com en grup.

Si t'interessa pots contactar-nos:

coordinacioavah@gmail.com

Amb el suport:

Ajuntament de Calella

Col·labora:

PUBLINTUR
gràfic digital

PRÒLEG





L'edició número 2 de la revista **"LA VEU DE L'ENCENALL"** la volem dedicar a presentar la tasca que la Fundació Privada de Salut del Maresme i la Selva-(AVAH) porta a terme a través dels seus programes assistencials.

Com en l'edició anterior, la revista ha estat realitzada per les persones usuàries del taller d'informàtica del Club Social de Salut Mental l'Encenall.

El taller és una eina valuosa per fomentar la integració social dels usuaris en oferir-los l'oportunitat d'assolir nous coneixements i habilitats en el camp de la informàtica i les noves tecnologies.

En aquesta ocasió hem volgut que els usuaris s'endinsessin en el coneixement de l'aportació social que desenvolupa l'AVAH, institució que acull el Club Social l'Encenall.

Diuen que conèixer és estimar. Ha estat bonic veure com a través d'entrevistar professionals, familiars i usuaris dels diferents programes, els integrants del taller han anat descobrint la ingent tasca que l'entitat fa a la comarca.

Aquesta associació (ara Fundació) va néixer fa molts anys amb la vocació de millorar la qualitat de vida de les persones vulnerables amb problemes de salut i de les seves famílies. Amb el temps moltes coses han canviat. S'ha ampliat l'àmbit d'actuació i en aquests moments estan en marxa els següents programes assistencials:

- Programa de voluntariat
- Programa de suport a afectats d'Alzheimer o altres demències i les seves famílies
- Programa de Club Social de salut mental
- Programa de suport al final de vida

PRÒLEG

La Fundació està formada per un gran nombre de persones que dediquen part del seu temps a fer tasques socials per a la comunitat de manera voluntària. Així mateix, l'AVAH compta amb el suport tècnic de professionals especialistes que són els qui marquen les directrius assistencials treballant amb coordinació amb els professionals de la Corporació de Salut Maresme Selva.

Des de l'equip de l'Encenall i des de fa temps hem volgut animar els usuaris del Club que entrin a la xarxa de voluntaris per poder oferir els seus coneixements o habilitats i posar-los a disposició de la comunitat.

En la revista que us presentem volem compartir experiències personals que familiars, usuaris dels programes, voluntaris o professionals han volgut exposar.

La publicació vol ser la veu de tots els que formen part de la gran família de l'AVAH.

Esperem que la seva lectura us doni una idea del que fem a l'AVAH i us animi a formar-ne part.

EQUIP DEL CLUB SOCIAL DE SALUT MENTAL L'ENCENALL

EL CLUB SOCIAL EN SALUT MENTAL L'ENCENALL

El Club Social l'Encenall funciona a Calella des de l'any 2002 i depèn administrativament de l'AVAH (Associació de Voluntaris i Amics de l'Hospital)

El Club Social és un servei social especialitzat que dona suport a les persones amb problemes de salut mental en situació de dependència.

El servei de club social està dirigit per un equip professional i segueix un programa de suport per a la integració i reinserció comunitària de la persona. Aquest programa es basa en la creació i estimulació de vincles relacionals per millorar el sentiment de pertinença a un grup.

A través de múltiples activitats l'equip tècnic, juntament amb la persona, intenten dissenyar un currículum on l'usuari vagi assolint els seus objectius i aprengui a gestionar la seva vida i les seves relacions.

Aquest servei dona cobertura a la població de l'Alt Maresme.

ON SOM?

El Club Social **L'ENCENALL**
està ubicat a la Fàbrica Llobet.
Carrer St. Pere 152, 2n pis - 08370 Calella
Tel. 676 84 51 46

RELACIÓ D'ACTIVITATS DEL CLUB SOCIAL DE SALUT MENTAL L'ENCENALL



ACTIVITATS INTERNES

- Taller de manualitats
- Dibuix i pintura
- Cine Fòrum
- Taller d'habilitats socials
- Xerrades mèdiques
- Xerrades jurídiques
- Informàtica
- Ioga
- Tennis taula
- Jocs cognitius
- Meditació guiada
- Tertúlies

ACTIVITATS EXTERNES

- Hort social
- Senderisme
- Cuina
- Colònies
- Sortides culturals
- Sortides d'esbarjo
- Cafè tertúlia



ACTIVITATS AUTOGESTIONADES

- Musicoteràpia
- Voluntariat al Parc Dalmau
- Sortides i tertúlies
- Català
- Anglès
- Salsa, Bachata
- Música
- Ioga
- GAM (Grup d'Ajuda Mútua)

ARTICLES

EL VOLUNTARIAT DE L'AVAH

Josep Puig i López

TOTS PLEGATS HEM ACONSEGUIT UN COL·LECTIU AMB VOLUNTAT DE DONAR PART DEL SEU TEMPS EN BENEFICI DE CAUSES SOCIALS I AIXÒ ENS FA SENTIR SATISFETS AMB LA TASCA DE TOTS QUE ENS HA PERMÈS ARRIBAR FINS AQUÍ I CONTINUAR TREBALLANT PER ARRIBAR MÉS LLUNY.



L'AVAH es va constituir jurídicament com entitat sense ànim de lucre l'any 1996, seguint una tradició de voluntariat amb l'Hospital des de la dècada dels anys 60. Des d'aleshores s'ha anat incrementant i professionalitzant l'equip de voluntaris que van començar a l'Hospital de Calella, i a hores d'ara ja actuen també a l'Hospital de Blanes i als sociosanitaris de Calella, Blanes i Lloret de Mar, fent acompanyament als malalts i col·laborant amb altres tasques que se'ls hi pugui requerir.

Concretament, l'Encenall va començar a funcionar l'any 2001 en unes altres dependències que no són les actuals. A poc a poc, han anat augmentant les persones que hi assisteixen fins a assolir en l'actualitat un nombre important d'usuaris consolidats. També, l'ajuntament ens va cedir i arranjar les actuals dependències que estan acreditades i concertades pel Departament de Drets Socials de la Generalitat.

L'AVAH té engegats també altres projectes com són el Servei de Suport Immediat a Domicili (SSID) per a persones amb malaltia avançada. També el programa d'atenció a les persones amb malaltia d'Alzheimer i altres demències, i a les seves famílies.

L'AVAH d'acord amb l'Hospital de Calella abans, i ara amb la Corporació de Salut del Maresme i la Selva, ha anat dissenyant totes aquestes activitats per tal de donar resposta a les necessitats socials vinculades a la salut en el nostre àmbit d'actuació (Alt Maresme i Selva Marítima). Durant tots aquests anys hem teixit complicitats amb els Serveis Socials dels CAP's i Ajuntaments, i també, el que és molt important, som moltes les persones, a més de les que fan voluntariat en els hospitals i en el Club Social, que sentin l'AVAH com a pròpia i col·laborem amb totes les activitats que durant l'any portem a terme per donar-nos a conèixer i obtenir donatius pel finançament de les nostres activitats.

Tots plegats hem aconseguit un col·lectiu amb voluntat de donar part del seu temps en benefici de causes socials i això ens fa sentir satisfets amb la tasca de tots que ens ha permès arribar fins aquí i continuar treballant per arribar més lluny.

ARTICLES

SALUT MENTAL I VOLUNTARIAT

Manuel Garcia Peña



ME ENCANTA VER CÓMO LOS DEMÁS ENCUENTRAN COMUNIDAD Y SE SIENTEN APOYADOS. ES GRATIFICANTE SENTIR QUE PUEDO HACER UNA DIFERENCIA POSITIVA EN LA VIDA DE LOS DEMÁS.

Hola, me llamo Manel, aunque muchos en el mundo de la seguridad informática me conocen como "Lostmon" o "Lostmon Lords". Mi antiguo trabajo consistía en investigar vulnerabilidades y prevenir ataques cibernéticos. Sin embargo, mi vida cambió cuando fui diagnosticado con trastorno esquizoafectivo bipolar. Los primeros años fueron difíciles, el estrés del trabajo solo empeoraba mi salud mental, pero aprendí a manejar mi situación y descubrí maneras de ayudar a los demás.

Un poco antes de que la pandemia llegara, me uní al voluntariado de la asociación (ahora Fundación) de amigos y voluntarios del hospital de Calella (AVAH) para ayudar a personas mayores y vulnerables. Fue gratificante ser parte de un esfuerzo colectivo para mejorar la vida de nuestra comunidad en tiempos difíciles.

Cuando enfermé, encontré consuelo y apoyo en el club social para personas con problemas de salud mental. Ahora, colaboro con mis compañeros en proyectos y talleres que fomentan la expresión oral y el canto. Me encanta ver cómo los demás encuentran comunidad y se sienten apoyados. Es gratificante sentir que puedo hacer una diferencia positiva en la vida de los demás.

Aunque la seguridad informática sigue siendo mi pasión, ahora siento que estoy en una mejor posición para enfrentar mi condición y ayudar a otros.

En el club, trabajamos juntos para derribar los estigmas relacionados con la salud mental y crear una comunidad que nos ayude a sanar juntos.

ARTICLES

JO NO VULL SER VOLUNTARI

Jordi Salbanyà i Benet

TOTS ELS PÚBLICS TENEN UN NEXE COMÚ: SON GENT AMB GANES D'APRENDRE COSES NOVES, I, QUASI SEMPRE, AGRAÏDA DELS CONEIXEMENTS QUE ELS HI TRANSMETS. TAMBÉ ELS DE L'ENCENALL.

Fa uns cinc anys des de l'Encenall em van demanar si volia ser voluntari i donar una xerrada el primer dijous de cada mes al grup d'usuaris que participen a les activitats que el club porta a terme. La idea em va semblar interessant, i en la mesura en què m'agrada i usualment dono classes i conferències de tota mena, no em va ser difícil acceptar la proposta.

Abans de la primera sessió em van posar en antecedents: solien assistir-hi unes deu o quinze persones, uns dies més gent que en altres; que tots es trobaven afectats per patologies de salut mental més o menys greus; que calia adequar el nivell de l'explicació a aquestes circumstàncies personals, i que pels distints estats emocionals en què segons el dia es podien trobar i la farmacologia que els hagués estat subministrada, alguns usuaris podien adormir-se durant l'explicació.

Des de llavors fins ara els primers dijous de cada mes hem tractat temes ben diferents: hem parlat tant de drets i deures dels ciutadans davant l'Administració pública com dels que tenen com a usuaris del Servei de salut; de la funció de la premsa i de com posar en entredit les notícies; dels incendis forestals; de violència de gènere i de delictes sexuals; de com es van crear i han evolucionant les ciutats; entre d'altres. He pogut acompanyar-los també de colònies i parlar-los dels boscos i masies que hi ha al Montnegre; del castell de Montpalau i de la gent que hi vivia; de les bruixes i d'altres dones maltractades al llarg de la història. I també he convidat a participar-hi representants dels mossos d'esquadra i de la policia local que els han comentat què fan i com poden ajudar-los; regidors de l'oposició i del govern municipal que han exposat quines polítiques els afecten; i gent diversa que ens ha explicat temes relacionats amb la seguretat social, o què cal fer davant d'una crisi matrimonial, o com era la Calella dels anys 60, o les anècdotes d'un viatge al Senegal, o com és viure un munt d'anys al Japó.

I si tot ha anat tan bé, per què dic en el títol que no vull ser voluntari? Ara ho explico.

Si faig un balanç de tot aquest temps me n'adono que sí, que és veritat, que jo els he transmès coses que sabia i coses que he buscat i que m'he preparat. I que els usuaris les han rebut amb interès i agraïment, perquè els usuaris d'aquest club no són diferents de la resta de la gent.

En les conferències que usualment faig per a grups i organitzacions diverses, també hi ha dies que hi ha més gent, i altres que menys –com a l'Encenall-; també en uns la gent és més gran i en altres més jove, i cal adaptar el discurs a aquestes circumstàncies; i també en alguns sempre hi ha qui s'adorm, per edat o per avorriment. Tots els públics tenen un nexe comú: són gent amb ganes d'aprendre coses noves, i, quasi sempre, agraïda dels coneixements que els hi transmets. També els de l'Encenall.

En canvi, sí que hi ha un fet diferencial entre l'Encenall i la resta de

ARTICLES





SÓC CONSCIENT QUE L'APRENENTATGE HA ESTAT MUTU; QUE MÉS QUE IMPARTIR JO UNA CLASSE O DIVULGAR UN TEMA, HEM COMPARTIT PLEGATS UN TEMPS, UNS CONEIXEMENTS, UNES EXPERIÈNCIES.

col·lectius, i és allò que dia a dia aprens dels seus usuaris. Si hi va haver cap prevenció el primer dia per saber que eren persones amb problemes de salut mental i no saber si els interessaria el tema a tractar, us ben asseguro que aquesta prevenció es va esvair tot just va començar la xerrada. La gent interactuava, feia preguntes, intervenia i donava la seva opinió, que és la de persones d'un col·lectiu que poques vegades escoltem. I així ha estat cada primer dijous en els que hem tractat un tema o un altre.

Durant tots aquests anys he aprés a no sorprendre'm quan els usuaris parlen amb tota naturalitat de les seves pròpies malalties, àdhuc, alguns, dels seus intents de suïcidi, sabedors de que quan ho exposen en veu alta, es fan forts contra aquestes situacions extremes. I he après que ser conscient de patir un problema mental -que tots en una manera o altra hem pogut patir amb més o menys intensitat i durada- és el primer pas per a treballar el guariment. I he après també a respectar el seu dolor, i a adolorir-me quan ells expressen el rebuig o les desatencions que a vegades pateixen per part de determinades persones, o quan són tractades amb poca destresa per determinats serveis públics, àdhuc alguns estaments sanitaris.

Sóc conscient que l'aprenentatge ha estat mutu; que més que impartir jo una classe o divulgar un tema, hem compartit plegats un temps, uns coneixements, unes experiències. I és per això que m'he dedicat a convidar altra gent a fer-hi xerrades, perquè també coneguin el club i sobretot perquè facin visibles els seus usuaris.

Per tot el que acabo d'exposar és pel que dic que no vull ser voluntari. Perquè ser voluntari em posiciona fora del grup amb el que comparteixo aquest espai i aquestes experiències. Com si les nostres respectives posicions fossin unes més importants que altres.

Si alguna cosa he après és que no vull ser un voluntari que regala el seu temps i els seus coneixements i que se sent retribuït amb l'aplaudiment al final de la conferència, sinó que sóc i vull ser un membre més d'aquest club en el que aportant cadascú el que sap, aprenem plegats a viure i a compartir els nostres coneixements i sentiments i a enfortir-nos davant les adversitats.

VIVÈNCIES
en primera persona

SÓC MARE D'UN FILL TRANSSEXUAL

Eva Maria Luis Jiménez

Com és? Per mi és igual que si tingués un fill heterosexual. Em sento molt orgullosa d'ell perquè, a part que és el meu fill, és molt estudiós i molt bona persona. L'estimo per damunt de totes les barreres que la societat li ha imposat. Això és el més complicat. Ha patit i pateix moltes vegades bullying. L'haig d'acompanyar quan ve tard, perquè encara hi ha molts estúpids, molta ignorància en aquest àmbit.

Primer, he de dir per qui pensa diferent, que això ha passat sempre i a qui toca, toca. És natural, encara que no sigui l'habitual. Aquestes persones tenen cor, i pateixen, perquè encara que es discuteix si és una malaltia o no, se senten en un cos que no els correspon. Fins que s'accepti això, molts pateixen depressió, ansietat i intents de suïcidi o marxen de casa perquè no se senten acceptats. No és fàcil trobar feina perquè la societat encara no està preparada i alguns acaben en la mala vida.

El meu fill s'està formant, és i serà bo a la seva feina. Té el suport de la seva família, però li fa falta que la societat canviï. No s'ha de tenir por, mai se sap si en un futur pot tocar a algú proper. Són persones que aporten molt a aquesta societat. Només se'ls ha d'acceptar i escoltar. Per últim vull donar les gràcies a tota la gent que obre el seu cor i la seva ment per una societat millor.



VIVÈNCIES
en primera persona

LA VIDA ÉS UNA CAPSA DE SORPRESES

MRF

Tot va començar l'octubre de 2017, quan en Joaquim va agafar la grip A i, com a conseqüència, una encefalitis.

Les seves pèrdues de memòria el varen acompanyar, i malgrat que ell era atent i de caràcter fort, aquesta malaltia no el va deixar.

La confusió i el no saber, a mi, la seva esposa, també em va arribar. Per això necessitava ser valenta. Aquí és on el gran equip que hi havia a l'hospital em van brindar la mà i el saber.

Les visites viscudes amb la Lorena em van ajudar a entendre la situació per la qual jo no estava preparada i així poder cuidar i mimar el meu estimat.

Les reunions amb altres familiars van ser per adonar-me que no et passa només a tu, sinó que tots trobàvem a faltar la seva vertadera manera de ser. L'equip d'infermeres, que durant tres vegades per setmana donaven suport al meu Joaquim, el van ajudar a poder-se explicar i sincerar. Tot i que no entenia la situació i constantment creia que treballava, en sortia content.

La Lorena em va fer entendre que a casa tenia un cos adult amb una mentalitat d'infant. Va col·laborar perquè jo anés pel camí correcte i va facilitar la nostra convivència a casa. Cal donar-li les gràcies pel seu esforç, la seva amabilitat i professionalitat, ja que sempre va estar alerta de tot. Un gran equip fent un treball dur i coordinat exercit per grans professionals.

"No ploris quan no et reconegui, somriu perquè tu saps qui és".



LA CONFUSIÓ I EL NO SABER, A MI, LA SEVA ESPOSA, TAMBÉ EM VA ARRIBAR. PER AIXÒ NECESSITAVA SER VALENTA. AQUÍ ÉS ON EL GRAN EQUIP QUE HI HAVIA A L'HOSPITAL EM VAN BRINDAR LA MÀ I EL SABER.

GRUP GAM

Sandra Arcos Ortega



COM LES SEVES INICIALS INDIQUEN, UN GRUP GAM ÉS UN GRUP D'AJUDA MÚTUA DE PERSONES AMB PROBLEMES DE SALUT MENTAL.

Es fan xerrades dels problemes de cada individu i es comparteix amb el grup els problemes personals i socials que ens trobem. Es tracta d'aprendre a canalitzar les situacions i ajudar-nos parlant en primera persona des de la seva experiència personal.

Són grups reduïts i evidentment hi ha unes normes per protegir el grup i cada membre del GAM. (Respecte, confidencialitat, compromís, no jutjar són alguns d'ells i els més importants)

Cadascú ha d'adquirir un compromís durant un temps mínim i ha de tenir un objectiu. El principal és ajudar els teus companys i un objectiu personal. (Es fomenta l'empatia)

Són grups oberts, però no totes les persones hi poden participar. Cal comprometre's a complir les normes del GAM i a més poder estar més o menys estables per no desequilibrar el grup.

És una alternativa més i molt efectiva que es complementa amb les visites mèdiques i la medicació. Ja que es comparteixen experiències en primera persona, amb companys amb problemes semblants i poden donar respostes.

Club social Encenall

GAM 1a Persona | Presencial | Quinzenal
(martes, 16:30 h.)
661 23 86 89 (Eva)
678 69 50 90 (Sandra)
656 71 18 47 (Manel)

En este viaje colectivo hacia el bienestar mental, nos sumergimos en diversas perspectivas, aprendiendo unos de otros en un proceso continuo. El Grupo GAM de "L'Encenall" representa no solo una oportunidad para la recuperación individual, sino también una contribución valiosa al fortalecimiento de nuestra red de apoyo en salud mental.

El Grupo GAM se erige como un faro de esperanza y apoyo en el panorama de la salud mental en "L'Encenall". A través de la unidad y el respaldo mutuo, tejemos la red que sustenta la recuperación y el bienestar emocional, demostrando que, en efecto, juntos somos más fuertes.



FOMENTANDO LA SALUD MENTAL: EL GRUPO GAM EN "L'ENCENALL"

Manuel Garcia Peña

En las entrañas del club social "L'Encenall", ha surgido un proyecto significativo destinado a fortalecer la salud mental:

La creación y gestión de un Grupo GAM. Este esfuerzo colectivo, concebido por usuarios de los servicios de salud mental del Maresme comprometidos, con ayuda de la AVAH y "L'Encenall", busca erigir un espacio de apoyo mutuo y participación activa en el contexto de la salud mental.

En mi rol multifacético como usuario, voluntario, tallerista y dinamizador en "L'Encenall", me empeño en garantizar que cada miembro experimente un respaldo sólido y una escucha atenta durante su proceso de recuperación. La labor de Eva y Sandra como moderadoras se extiende a la creación de ambientes colaborativos y enriquecedores que promuevan la interacción significativa entre los participantes.

El Grupo GAM, meticulosamente gestionado por Eva, Sandra y Manel, pivota en torno a las necesidades individuales y colectivas de sus miembros. Este refugio seguro permite compartir experiencias, emociones y consejos relacionados con el bienestar mental, estableciendo así una base sólida para la recuperación.

La gestión del grupo se orienta hacia la facilitación y optimización de la colaboración entre los participantes y entidades afines, cuyo compromiso activo es esencial para el éxito de este proyecto comunitario. Nuestro propósito es fortalecer la red de apoyo en salud mental, enfocándonos en la promoción de la recuperación y el bienestar emocional en primera persona.

EN MI ROL MULTIFACÉTICO COMO USUARIO, VOLUNTARIO, TALLERISTA Y DINAMIZADOR EN "L'ENCENALL", ME EMPEÑO EN GARANTIZAR QUE CADA MIEMBRO EXPERIMENTE UN RESPALDO SÓLIDO Y UNA ESCUCHA ATENTA DURANTE SU PROCESO DE RECUPERACIÓN.

Como activista en salud mental, encuentro un significado especial en mi participación en este proyecto. Más allá de la gestión efectiva del grupo, busco crear conciencia sobre la importancia del bienestar mental en nuestra comunidad, abogando por la comprensión y la solidaridad.

Para obtener más información sobre las actividades y eventos del Grupo GAM, se invita a explorar este enlace: https://avah.cat/noticies/grup-gam/




Club Social
Encendl

PARLEM AMB

...

PARLEM AMB...

WILLY JAMBOU

PARLEM AMB EL WILLY JAMBOU, EDUCADOR SOCIAL DEL CLUB L'ENCENALL.

Què has estudiat?

He estudiat Educació social.

Has treballat en un altre lloc relacionat amb Salut Mental?

No, ha sigut aquí la primera vegada que he connectat amb el món de la salut mental.

Aquí vaig entrar una mica per casualitat, jo muntava cuines abans i vaig deixar la feina, i després, estant a l'atur, vaig fer cursets i més tard buscant feina vaig trobar aquesta oferta que era per fer restauració de mobles amb persones que tenen problemes d'addiccions, perquè al principi el club bàsicament era per aquest col·lectiu.

Quants anys portes a l'Encenall?

El maig de 2024 va fer 22 anys que estic a l'Encenall.

Què et va motivar per treballar a l'àmbit de la Salut Mental?

Ha sigut circumstancial, perquè al principi eren persones amb problemes de drogoaddicció, vist l'estreta relació que existeix entre la drogodependència i la salut mental, el col·lectiu del centre es va orientar poc a poc cap a la salut mental i, és clar, ha sigut un apropament progressiu.

Amb el temps he après a adaptar-me i treballar en aquest nou àmbit.

Quina és la teva funció a l'Encenall?

D'un costat, tot el que seria la programació setmanal i el seguiment de les activitats, comprovar que els voluntaris estiguin disponibles, si falta algun material per fer-les. De l'altre, m'encarrego de les memòries, enquestes de satisfacció, contractes i convenis interns, es podria resumir com la part administrativa interna del club.

De la part externa amb l'Administració i entitats externes se n'encarrega l'Alex. Després gestiono tot el tema de les lletres de l'Encenall i la part de restauració de mobles.

Quina és la teva opinió sobre la Salut Mental?

La meva opinió és que en general la salut mental està abandonada pel sistema sanitari.

Penso que és un tema que no interessa gaire, perquè ja sabem com funcionen els governs i els polítics, tenen interessos econòmics i estratègics diferents.

A la salut mental falten recursos econòmics i recursos personals. En aquest sector hi ha moltes despeses i s'ha de sobreviure amb allò que es té. És una feina per fer. Hi ha hagut molts canvis, però queda molt camí encara per recórrer.



Has après o millorat com a persona treballant amb nosaltres?

Sí, molt, perquè rebem molt de vosaltres, és una feina de relacions humanes molt enriquidora. Per sort hi ha una harmonia molt maca entre usuaris, professionals i voluntaris, i amb els mateixos usuaris entre si. Estic molt satisfet de treballar amb vosaltres, la prova són els anys que porto treballant en el club.

Afecta personalment els problemes dels usuaris? Si és que sí, s'aprèn a gestionar-ho?

És clar que sí que afecta, però com a professional has d'aprendre a gestionar les teves emocions i no deixar que t'alteri gaire, per habilitats personals i experiència he pogut treballar tot aquest temps sense sol·licitar ajuda externa. Nosaltres no podem ajudar-vos si estem malament. Un treballador necessita estar bé en la seva salut mental.

Hi ha alguna cosa que t'agradaria afegir sobre l'Encenall?

Sempre volem afegir noves activitats, fer coses noves, no totes tenen tanta assistència, però econòmicament no tenim sempre recursos o són limitats.

Creus que es pot millorar l'àmbit de la salut mental?

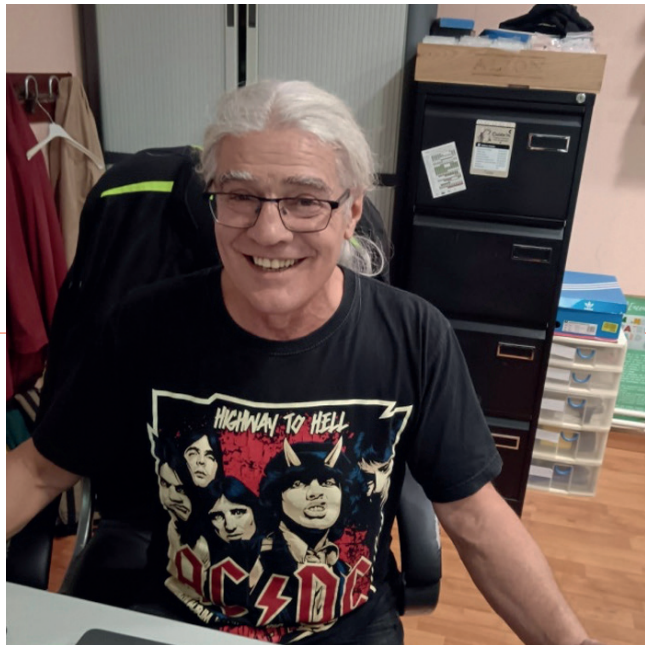
Sí, falten recursos econòmics i personals. Millorar en l'aspecte de l'estigma. Calen campanyes de difusió per normalitzar les persones que pateixen aquestes malalties. Són malalties com unes altres. Es té por del desconegut i la gent s'aparta.

PENSO QUE ÉS UN TEMA QUE NO INTERESSA GAIRE, PERQUÈ JA SABEM COM FUNCIONEN ELS GOVERNS I ELS POLÍTICS, TENEN INTERESSOS ECONÒMICS I ESTRATÈGICS DIFERENTS.

PARLEM AMB...

ALEX EZQUERRA

PARLEM AMB L'ALEX EZQUERRA, PSICÒLEG I COORDINADOR DEL CLUB SOCIAL L'ENCENALL. TAMBÉ TREBALLA EN UN PROGRAMA D'ACOMPANYAMENT INTEGRAL.



Ens pots explicar en què consisteix el programa d'acompanyament integral?

Es un programa que subvenciona el Estado español, el IRPF, nos dan un dinero para que vayamos a domicilios a buscar a personas que tienen un problema de Salud Mental, lo más importante es que son personas que no salen de casa, pueden ser personas que están muy mal: que tienen obesidad mórbida, gente que no tiene a nadie con quién hablar, prefieren estar en casa con el ordenador o la tele, gente que no está diagnosticada o personas diagnosticadas que no va a las visitas de psiquiatría, personas muy problemáticas. Normalmente, estas personas llegan a los servicios sociales porque un vecino u otra persona van a pedir ayuda; entonces los Servicios Sociales nos avisan a nosotros y nos cuentan el caso. Tenemos una entrevista con esa persona. Lo primero es crear un vínculo con esa persona, que te acepte como alguien que va a intentar ayudarle, hacerle ver que su vida puede mejorar, hacerle ver que hay alguien que está dispuesto a escucharle y a guiarle para algo mejor.

Cuando sucede esto se crea un vínculo. A veces quedo con usuarios y tomamos café o algo, y cuando acaba la hora, nos damos cuenta que ha sido fantástico. Es crear un vínculo. A partir de ahí intentamos que estas personas elijan su destino poco a poco. Intentamos que conozcan el club social y vengan. Normalmente no les gusta. Hablamos de qué les gustaría hacer: trabajar, estudiar... intentamos buscar lo que pueden hacer.

Lo importante es que salgan de casa y vean que hay otras cosas. A veces no lo consiguen. A veces sí.

Hi ha molta feina perquè un malalt surti de casa?

Es complicado, cuando llegan a servicios sociales por este problema, cuesta mucho. Por ejemplo hay personas con obesidad mórbida a las que les cuesta moverse, el calor, hacer deportes, andar...

Y los que se enganchan al ordenador, consola, tele, lo mismo, es muy complicado.

LO IMPORTANTE ES QUE SALGAN DE CASA Y VEAN QUE HAY OTRAS COSAS. A VECES NO LO CONSIGUEN. A VECES SÍ.

Quina és la teva tasca concreta amb les persones d'acompanyament integral?

Mi trabajo principal es establecer un buen vínculo con ellos, que confíen en mí. Yo intento acercarme a ellos de igual a igual. En este programa no somos terapeutas, psicólogos, psiquiatras... somos acompañantes, educadores a lo mejor. Somos personas de igual a igual. A veces compartimos penas: ellos a mí y a veces yo a ellos. Hay que ser así. No todos somos perfectos.

Quina ha estat la teva trajectòria professional referent a Salut Mental?

Entré en la facultad en 1996, empecé a los 34 años. Hice la carrera de psicología de mayor por mi pasado. Desde el 78 hasta el 93 fui uno de los chicos de la época de los 80, que lo descubrimos todo, probé todo tipo de drogas y me enganché a muchas de ellas. A mitad de los 80 empezaron a ponerse enfermos muchos de mis amigos: esquizofrenia por los tripis, del hígado por las drogas y el alcohol, yo también me puse enfermo. A finales de los 80 la gente no se ponía enferma, se moría. Mis amigos empezaron a morir por el sida, me quedé casi sin amigos.

En el 92 trabajaba en SEUR y en una revisión médica me detectaron Hepatitis C crónica. Yo no hice ni caso.

Al año siguiente me volvieron a hacer la revisión y el médico me preguntó si ya había ido al hematólogo y, al decirle que no, me dijo que si no lo hacía en 2 meses me moriría.

LOS CLUBES SOCIALES COMPLEMENTAN EL SEGUIMIENTO CLÍNICO, Y LA COMUNIDAD MÉDICA, POCO A POCO HA IDO ACEPTANDO QUE LA PRESCRIPCIÓN SOCIAL, COMO DERIVAR UN PACIENTE A UN CLUB SOCIAL, CADA VEZ ES MÁS NECESARIA.

El hematólogo me dijo que estaba muy mal, entonces dejé de bajar a la calle, dejé todas las drogas duras, solamente no dejé el tabaco, los porros y la cerveza.

Salí de la facultad de psicología el año 2000, hice las prácticas en el hospital de día de Malgrat, ahora trabajo con ellos, somos Recursos Coordinados del Maresme Nord. Del 2000 al 2005 estuve deambulando por consultas que me alquilaban, me dejaban, herboristerías que tienen trastienda para las terapias, trabajando para hacer de psicólogo.

Por casualidad, el médico Dr. Briva me preguntó si quería hacer un grupo de ayuda mutua para personas seropositivas y lo hice. Me presentó a Dolors Pujol, la creadora de "l'Encenall", al Dr. Tremoleda, psiquiatra del CAS, y a Marga, la trabajadora social del CAS.

Willy y Dolors montaron "l'Encenall" en 2002 y en 2005 me ofrecieron hacer terapia un día o dos a algunas personas. Como tenía tiempo me hice voluntario, venía cada día, hacía talleres de habilidades sociales. Al poco tiempo me hicieron contrato.

Mi experiencia en salud mental hasta 2005 fue con jóvenes del CAS de Sants y pacientes varios con neurosis, no psicosis. Después toda mi historia ha sido con vosotros, con la gente del club social, con trastornos severos de salud mental pero que están bien, que son capaces de hacer muchas cosas, de vivir, tirar para adelante, caerse y levantarse ochenta veces. Eso es maravilloso, eso me encanta. Mi experiencia es con personas con trastornos psicóticos, algún neurótico, pero dentro de los psicóticos los que están mejor.

He trabajado en otros sitios donde están personas que están mucho peor, cuando hice las prácticas... he visto casos graves que no podrían estar aquí.

Per què vas estudiar psicologia i per què treballes en l'àmbit de la salut mental?

Para ayudar a las personas drogadictas. En los años 80 fui politoxicómano, tuve la suerte de no morir, de no tener ningún accidente... estuve yendo a una psicóloga semanalmente durante 4 años, me formé como renacedor y maestro de Reiki, trabajé con ella llevando grupos. Ella me sugirió la idea que estudiara psicología. Y lo hice para ayudar a personas con problemas de drogadicción.

Per què creus que són importants centres com l'Encenall per integrar les persones a la comunitat?

Se lo digo a los usuarios en cada asamblea, un club social es el complemento perfecto de la psiquiatría, hay que tomar la medicación, pero por mucha medicación que tomes si no te relacionas con la gente vas a estar mal, si no vives la vida vas a caer en el proceso de descompensar, a beber, a drogarse o ingresar.



L'Encenall es como un casal para personas que tienen problemas como tú. Venimos aquí a pasarlo bien, aprender, relacionarnos, conocer gente, tener amigos, igual a tener alguna pareja, ¡a tener vida!

Los clubes sociales complementan el seguimiento clínico, y la comunidad médica, poco a poco ha ido aceptando que la prescripción social, como derivar un paciente a un club social, cada vez es más necesaria. Yo no veo a un enfermo, veo a una persona, le tengo que decir lo que hace mal, le trato como si fuera un amigo, un hermano, un hijo... Ya sé que está enfermo pero esto se puede trabajar...

Els costa molt a les persones de salut mental integrar-se a la vida normal?

Bastante, es difícil: el estigma y la autoestima.

Es complicado, hace poco hicimos un taller sobre la vulneración de derechos de salud mental y vimos las dificultades que tiene la gente y cómo se vulneran los derechos: pedir una hipoteca, alquilar un piso, los médicos te miran con otra cara que si eres hipocondríaco, las mutuas no te aceptan... Te discriminan solo por tener un problema de salud mental.

Notes que hi ha estigma sobre la salut mental dins el nucli familiar?

¿Te refieres a que hay familias que no entienden bien la enfermedad del familiar y creen que es vago, malo...?

No es lo normal pero hay algunos padres o parejas que no entienden lo que tiene su pareja o hijo, al final lo aceptan y lo entienden un poco más.

PARLEM AMB...



MONTSE FÀBREGAS

PARLEM AMB LA MONTSE FÀBREGAS, TREBALLADORA SOCIAL I COORDINADORA DE VOLUNTARIS DE L'AVAH.

Quina és la teva feina?

Jo estic fent de coordinadora dels voluntaris del projecte del voluntariat de l'AVAH. M'encarrego primer de seleccionar els voluntaris, poder-los formar i després poder-los coordinar en tots els centres on estem treballant, nosaltres fem voluntariat de sociosanitari, estem atenent persones que estan ingressades a l'hospital o al sociosanitari, de tota la corporació sanitària, des de l'Hospital de Calella, Hospital de Blanes, Sociosanitari de Blanes i el Sociosanitari de Lloret. Han d'estar formats de manera més específica en temes més sanitaris, hem de pensar que estem atenent persones amb problemes de salut, estan molt aïllades, perquè fa molt de temps que estan ingressades, persones grans que no tenen família, estem formant els voluntaris perquè facin companyia a aquestes persones, perquè així la seva estada a l'hospital sigui el més agradable possible.

Quina ha estat la teva feina fins a arribar a ser coordinadora de voluntaris de l'AVAH?

Em vaig incorporar l'agost del 2022 a l'AVAH, portava 20 anys de treballadora social en diferents municipis, majoritàriament amb serveis socials. L'últim a Pineda de Mar.

Què t'agrada d'aquesta professió?

El que m'agrada és el contacte amb la gent, poder treballar directament amb ells. Abans treballava amb els usuaris i ara amb persones voluntàries que treballen amb altres, poder crear xarxa entre voluntaris, perquè tinguin una visió més comunitària, que puguin ajudar-se els uns als altres, de poder ajudar a les persones per anar avançant en les seves vides, desenvolupat de la millor manera possible, això és el que m'agrada.

Hi ha molta feina per fer?

Sí, hi ha molta feina per fer.

Quants voluntaris hi ha actualment?

Ara mateix hi ha 34 voluntaris, per la pandèmia va abaixar el volum de feina, no deixaven entrar als hospitals, tots vam estar aïllats. L'any passat vam acabar amb 17 voluntaris dels hospitals pròxims. Ara, aquest any són 34 voluntaris, estem pujant, la gent torna a activar-se i té ganes de fer coses per als altres.

Quina és la feina de voluntaris?

La feina dels voluntaris és acompanyar la gent que està ingressada, gent que està sola, que no té família, que fa molt de temps que està ingressada. Amb qualsevol malaltia, si estàs ingressat a un hospital, et vas com aïllant, estàs més deprimit, no veus la família, tota la teva vida la tens fora.

De manera que el fet que hi hagi algú que cada dia et ve a veure, que et tregui a passejar, igual tens ganes de llegir un llibre o jugar a cartes o simplement xerrar o fer un cafè, això fa que l'estada sigui molt més agradable i els dies passen més de pressa.

Qualsevol pot ser voluntari de l'AVAH? Quin perfil ha de tenir un voluntari?

Sí, qualsevol pot ser voluntari de l'AVAH, però primer fem una entrevista on els expliquem que cal que siguin majors d'edat, la corporació ha marcat fins als 70 anys, de 18 a 70 anys, això és el primer requisit. Després que estiguin vacunats de la Covid. Una cosa molt important és que el voluntari estigui estable mentalment. Si tu estàs ajudant un altre has d'estar bé físicament i mentalment. Si per exemple estàs descompensat, has d'esperar a estar estable per ser voluntari, si estàs fent de voluntari i tens algun problema amb la teva família i et desestabilitzes, millor deixar de ser voluntari i quan estiguis bé tornis un altre cop. Per això serveix la primera entrevista, per valorar aquestes coses.

Què ha de fer una persona que vulgui ser voluntari?

Primer de tot posar-se en contacte amb mi, a través del correu o a través del telèfon, hi ha tríptics a tots els centres de salut de l' AVAH, on hi ha el meu correu i el meu telèfon. El cito per fer una entrevista i valorar si pot fer de voluntari, igual a aquesta persona no li encaixa el que fem nosaltres, potser a aquesta persona no li ve de gust estar als hospitals i el derivem a unes altres entitats que facin voluntariat. Tothom pot fer de voluntari, però ha d'encaixar a on fer-lo.

LA FEINA DELS VOLUNTARIS ÉS ACOMPANYAR LA GENT QUE ESTÀ INGRESSADA, GENT QUE ESTÀ SOLA, QUE NO TÉ FAMÍLIA, QUE FA MOLT DE TEMPS QUE ESTÀ INGRESSADA. AMB QUALSEVOL MALALTIA, SI ESTÀS INGRESSAT A UN HOSPITAL, ET VAS COM AÏLLANT, ESTÀS MÉS DEPRIMIT, NO VEUS LA FAMÍLIA, TOTA LA TEVA VIDA LA TENS FORA.

Tens algun projecte de l'AVAH actualment?

Sí, estem treballant amb la Lorena, que porta persones amb demències, hi ha ganes de fer altres coses i projectes i començar el segon trimestre.

Quina és la teva opinió de la salut mental?

La salut mental està present en el dia a dia de les nostres vides. Siguem capaços de parlar-ho, gràcies a la pandèmia tothom parla de la salut mental, és gent normal amb un problema de salut mental. S'ha de posar el focus en els adolescents i això és molt bo, i poder tractar-los des de joves.

Costa una miqueta, no hi ha prou psiquiatres, i, a la zona, costa de fer seguiments.

Creus que es pot millorar?

Des de la no estigmatització, la prevenció precoç, viure amb normalitat aquesta malaltia, crear xarxa de salut i xarxa de serveis. A les escoles i a les empreses.

Què milloraries?

Principalment normalitzar l'estigma i parlar-ne obertament.

Ja hem arribat al final de l'entrevista. Moltes gràcies, Montse, pel teu temps i la teva tasca.

PARLEM AMB...

VALENTÍ CAMPS

FAMILIAR DE PERSONA AFECTADA D'ALZHEIMER I VOLUNTARI DE L'AVAH.



Què és l'Alzheimer?

Pel que jo conec, per la meva senyora de fa molt de temps, 14 o 15 anys, és una falta de salut mental, per part dels cuidadors és una persona que té una malaltia a dintre, que limita les possibilitats del malalt.

Quants anys porta el seu familiar amb l'Alzheimer?

Des del 2002 que va començar, va anar perdent agilitat mental i el diagnòstic definitiu va ser el 2008-2009.

Com se'n va adonar vostè que el seu familiar tenia aquesta malaltia?

En conviure junts és molt difícil inicialment veure-ho. Qui més se n'adona són les persones de fora, les persones que no hi conviuen. Per naturalitat, li deixes passar molts descuits i moltes situacions que són símptomes de la malaltia i no n'ets conscient com ho pot veure algú a la botiga o un familiar amb qui no conviu.

Quins símptomes va començar a tenir?

Va començar on estava treballant, escrivia i no se'n recordava i quan anava a comprar, els canvis de diners no els donava bé.

Quin és el seu dia a dia amb un malalt d'Alzheimer?

Ja fa dos anys que la tinc ingressada en una residència. El dia a dia, aixecar-la costa, vestir-la, rentar-la i estar pendent d'ella; vigilar-la tot el dia, no pots deixar-la sola, perquè pot caure.

Ara està a la residència i la vaig a buscar 4 dies a la setmana, i dina amb mi. Un dia me la vaig trobar a baix de les escales i les va baixar sola, o sigui que no se la pot deixar sense ningú.

Li queda temps per fer de voluntari a l'AVAH?

Sí, ara m'he quedat sol, ella està ingressada a una residència i tinc molt de temps lliure, o sigui, tinc temps per fer de voluntari.

Quant temps li dedica al seu familiar i al voluntariat?

La vaig a buscar a les 11 h i la deixo a la tarda a les 17 h.

Vostè pateix pel que pugui venir?

Sí, perquè quan la vaig ingressar ja sabia que no sortiria d'allà bé. Això per una persona amb l'Alzheimer, noto que va perdent. La meva dona està molt ben cuidada i està prima, os i pell, això és degut a la malaltia. A la residència no se sap si menja bé o no menja. No és violenta, és molt dolça. A la residència li deixen el menjar a taula, li donen la cullera i, si és necessari, li donen el menjar les treballadores. Abans no podia caminar i ara des que està a la residència, sí que pot, està més ben alimentada.

En quina etapa està el seu familiar?

Porto 15 anys amb la malaltia d'ella. Les doctores que la cuiden, deien depèn del pacient el que duri. Jo el dol ja el porto. Ella ja no parla.

Aquestes persones necessiten algú que les cuidin amb amor i tendresa.

Quines ajudes ha rebut des del diagnòstic?

Jo he rebut ajuda de l'AVAH, per una situació que vaig passar, es va morir una filla. De tenir la casa plena de gent, m'he quedat sol des de fa 2 anys. A l'AVAH m'han ajudat molt, i ara jo també ajudo. Em dedico a fer vitralls.

Has trobat alguna carència per part de l'Administració?

No, estic molt agraït per part de l'Administració, estan fent una feina molt bona pels cuidadors i les persones malaltes.

Què li recomanaries a un altre familiar, que acaba de rebre la notícia del diagnòstic?

Que assumeixi que és una malaltia i que la persona malalta s'ha d'entendre, donar-li l'amor que necessita. Tenir paciència i buscar ajuda sempre.

PARLEM AMB...

ISABEL MARÍN

VOLUNTÀRIA DE L'HOSPITAL



Quan vas començar a fer de voluntària a l'Hospital? Fins quan ho vas fer?

Vaig començar a finals del mes de juny de 1998 i hi vaig estar fins que va arribar la Covid l'any 2020. Després de la Covid, tot va canviar molt, jo ja m'havia fet gran i vaig decidir deixar-ho. Hi vaig estar 22 anys.

Què va fer que et volguessis fer voluntària de l'hospital?

A principis del mes de juny del 1998, vaig quedar vídua. Jo era companya de feina de la Fina Pedret en una fàbrica tèxtil, i m'havia parlat del que feia com a voluntària de l'hospital. En aquell moment jo, els caps de setmana, disposava de tot el temps, i tenia ganes d'ajudar gent que ho necessités.

Com ho vas fer?

Molt fàcil. Vaig anar a parlar amb la germana Magda que era la que portava el tema dels voluntaris i de seguida vaig començar.

En què va consistir el teu voluntariat?

Bàsicament en ajudar i acompanyar els malalts de llarga estada que ho necessitaven, tot i que també vaig participar en alguna altra activitat.

Hi anava els dissabtes a la tarda. Primer els donàvem el berenar. El servíem i si calia els hi donàvem. A l'hora de sopar preparàvem les taules del menjador. Quan era l'hora, les auxiliars portaven els malalts i els ajudàvem segons necessitaven. Més endavant per necessitats de l'hospital, a la zona del menjador se li va donar un altre ús i llavors es van passar a servir a les habitacions.

A part dels àpats, durant la tarda, dintre les funcions d'acompanyament, parlàvem, jugàvem a cartes, parxís, etc.

També alguna vegada recordo que havíem fet algun mini taller per preparar el material que faria falta per la visita dels pallassos.

Pel que fa al que comentava de participar en altres activitats, recordo haver venut entrades per festivals benèfics i participar en un estand de la Fira que veníem pastissets i els vermuts, la veritat és que se'n venien molts.

Algun record especial?

La nit de Reis sempre era especial. Els Reis passaven per les habitacions, i els deixaven regals i xocolata i, bàsicament aquella nit portaven felicitat a gent que ho necessitava molt.

Com valores la teva experiència?

Molt i molt positiva. Molt contenta. Vaig poder fer allò que jo volia, ajudar gent que ho necessitava. Em vaig sentir molt útil. A més sempre van ser molt agraïts i sempre em vaig sentir molt ben tractada per tothom. Tant pels malalts com per les auxiliars, per les infermeres, per la Laura Molina, que després va ser qui gestionava les voluntàries. Encara avui conservo moltes amistats fetes.

EM VAIG SENTIR MOLT ÚTIL. A MÉS SEMPRE VAN SER MOLT AGRAÏTS I SEMPRE EM VAIG SENTIR MOLT BEN TRACTADA PER TOTHOM. TANT PELS MALALTS COM PER LES AUXILIARS I PER LES INFERMERES



L'EXPERIÈNCIA DELS VOLUNTARIS

...

L'EXPERIÈNCIA DELS VOLUNTARIS

MANEL PUIG I ESPERANÇA



Jubilats des de fa set anys, venim de dos mons laborals diferents. En Manel d'empreses de distribució de begudes i alimentació i jo de l'àmbit educatiu, escola de primària.

Volíem jubilar-nos com més aviat millor, però tots dos teníem clar que, tot i baixar el ritme que comporta el treball diari, no ens quedaríem tancats a casa. Pensem que el cos i la ment necessiten tenir activitat. A més és bo, mentre es pugui, retornar a la societat una part del nostre temps i esforç.

Ja sabíem de la feina que porta a terme l'AVAH, per haver disposat del seu servei amb familiars molt propers. Ens vam acostar a la gent que coneixíem. Ara en Manel està en els serveis de logística del bar de la Fira i de les activitats de la Fundació que requereixen transport i organització de material. Jo, l'Esperança, col·laboro amb la secretaria de la Junta.

Us hem de dir que tot i que puntualment hi ha moments de feina, de l'AVAH hem rebut més del que estem donant, fer equip amb nous amics i conèixer realitats presents en la nostra estimada Calella, que fins ara no havíem valorat.

Per tant, us animem a apuntar-vos-hi.

Ja veureu com no us decebrà!!!



CARME PUIG

Em dic Carme Puig, estic jubilada i he treballat sempre d'administrativa.

Actualment, faig voluntariat a l'AVAH i la meva tasca dins de la Junta Directiva és la de secretària de l'entitat.

A més de la burocràcia i la coordinació que comporta la feina de secretaria, miro de participar en les activitats que organitzem per recaptar donatius, ja que és una de les fonts de recursos econòmics que ens permeten tirar endavant els projectes assistencials que portem a terme.

Fer voluntariat per mi no ha estat una cosa nova, des de molt jove i durant força anys vaig fer colònies d'estiu amb mainada, cursets de dansa, i altres petites coses.

Des del 2008 que formo part de l'AVAH.

Crec que viure en un col·lectiu comporta estar pendent de les necessitats de la comunitat, i implicar-nos, cadascú en la mesura que sigui possible, per poder conviure tots plegats millor.

L'EXPERIÈNCIA DELS VOLUNTARIS

LLUÍS MURILLO ARAZO



ÉS USUARI DE L'ENCENALL DES DE FA 8 ANYS I VOLUNTARI DE L'AVAH.

A quin any vas començar a ser voluntari de l'AVAH?

El 2018, abans de la pandèmia, vam començar a Càritas amb els menjars.

Per què vas decidir fer de voluntari?

Perquè no treballava i disposava de temps, per fer una cosa de profit.

Cobres alguna cosa?

No, és altruista tot.

Quina és la teva tasca ara?

Ara mateix, faig de voluntari a l'hospital de Sant Jaume de Calella dos dies a la setmana, el dilluns, jo vaig a maternitat i organitzo les lletres dels noms de les nenes i nens que neixen (les confeccionem a l'Encenall).

I de l'hospital de voluntari, què fas?

Anem a diferents sales per anar a visitar les persones que estan soles, a parlar amb ells i elles, si volen jugar a dòmino, a fer una volta per l'hospital.

Quines feines o àrees hi ha dintre del voluntariat?

Hi ha diferents tasques com a voluntaris a les àrees del dol, la llarga estada, els pal·liatius i els acompanyaments.

I després també hi ha l'activitat de la Fira de Calella, fem el bar de l'hospital de l'AVAH, anem a ajudar a servir, obrir llaunes i preparar els vermuts els dies de Festa Major. Aquest any ho vam fer de les 11 del matí fins a les 11 de la nit, però hi ha torns de 4 hores. Jo hi anava al matí i a la tarda si no tenia res a fer.

Què t'agrada de la teva tasca com a voluntari?

Doncs ajudar la gent, perquè hi ha molta gent que ho necessita i cobrir la meva tasca de desenvolupar alguna cosa útil dins de la meva vida. Hi ha diferents perfils, s'ajusten dintre dels voluntaris cadascú ho porta més per la mà, per exemple: pal·liatius, etc.. Després hi ha trucades per telèfon (que truquen a malalts que estan a casa 1 cop per setmana) per parlar amb ells.

Quant de temps implica formar-te? T'has de formar per ser de l'AVAH?

Sí, cada 15 dies tenim una formació. I un cop al mes venen metges a parlar sobre l'Alzheimer, la falta de memòria, tot això.

Creus que les donacions de la gent són necessàries, les que donen per l'AVAH?

Oh sí, perquè sense les donacions una formació com aquesta de l'AVAH no podria subsistir. Falten diners per fer coses i ajudar la gent.

Per a què s'utilitzen els diners?

Els cèntims s'empren per pagar els sous dels treballadors. També per fer activitats com les colònies. I suposo que per ajudar alguna gent que ho necessita per quelcom concret.

Les colònies són per l'Encenall, no?

Sí, sí, sí les colònies són per l'Encenall. L'Encenall és el centre de salut mental que un cop l'any organitza unes colònies de 3 dies. Hi ha gent que econòmicament no es pot permetre anar de vacances. Ells posen una part i el que falta ho fica l'AVAH.

Es necessiten més recursos per l'AVAH?

Això sempre, quant més diners hi ha més coses es poden fer. Jo crec que s'utilitzen molt bé.

Hi ha molta feina per fer?

Sempre hi ha feina per fer en un àmbit així, el que passa és que per desgràcia la joventut no s'implica gaire en el voluntariat.

Què recomanaries a tots els que desitgen fer-se voluntaris?

Doncs que ho facin, sobretot no per obligació, si no que ho facin amb el cor. Perquè si ho fas per obligació al final te'n canses, però si ho fas per devoció doncs ho vas fent i t'emportes una satisfacció pròpia ajudant la gent i t'ho agraeix molt tothom.

Doncs moltes gràcies, Lluís, per dedicar-nos el cor i el temps en aquesta feina sense ànim de lucre.

L'EXPERIÈNCIA DELS VOLUNTARIS

SARA LIA PIÑEIRO TARRIO

LA NOVA GENERACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA

EN EL CAMP DEL VOLUNTARIAT HA SORGIT UNA FRANJA SOCIAL QUE ABANS NO EXISTIA. SÓN PERSONES QUE AVUI TENEN ENTRE CINQUANTA I MÉS DE SETANTA ANYS QUE ANOMENO GENERACIÓ VINTAGE, PER POSAR UNA MICA D'HUMOR.

Mai va estar a la meva naturalesa la discriminació cultural, econòmica, religiosa, de llengua o races, no obstant això, trobo que la discriminació per edat és un fet, moltes vegades dissimulat, comença a l'entorn laboral, els treballadors entre 45 i 65 són els primers a ser elegits quan s'ha de reduir la plantilla, i ¿quina és la causa? És senzill, alguns empresaris al·ludeixen una suposada disminució de la productivitat, no tan fàcil de provar.

En el camp del voluntariat ha sorgit una franja social que abans no existia. Són persones que avui tenen entre cinquanta i més de setanta anys que anomeno generació VINTAGE, per posar una mica d'humor, molts decideixen anar a la universitat, altres col·laboren en projectes comunitaris com, majors, salut mental, dones maltractades, immigració, són voluntaris també amb les seves famílies, amb els seus néts, amb veïns i també amb qui no coneixen.

Aquest grup amb el qual m'identifico discriminem la paraula (ancià), aplicada amb menyspreu no qualla amb el nostre llenguatge perquè no està en els nostres plans ser-ho, i considerant que la llengua, qualsevol que sigui, ens uneix, prego que s'eviti aquesta paraula per referir-se a una persona gran, em sona innecessari i marginador.

Molts mantenen les capacitats físiques i mentals en forma, a més de la necessitat de transmetre experiències de vida, habilitats, talents. No temen els canvis ni el reciclatge perquè creuen que el món pot ser millor, ajuden a redescobrir l'esperança, pot ser un abans i un després en una crisi de qualsevol mena.

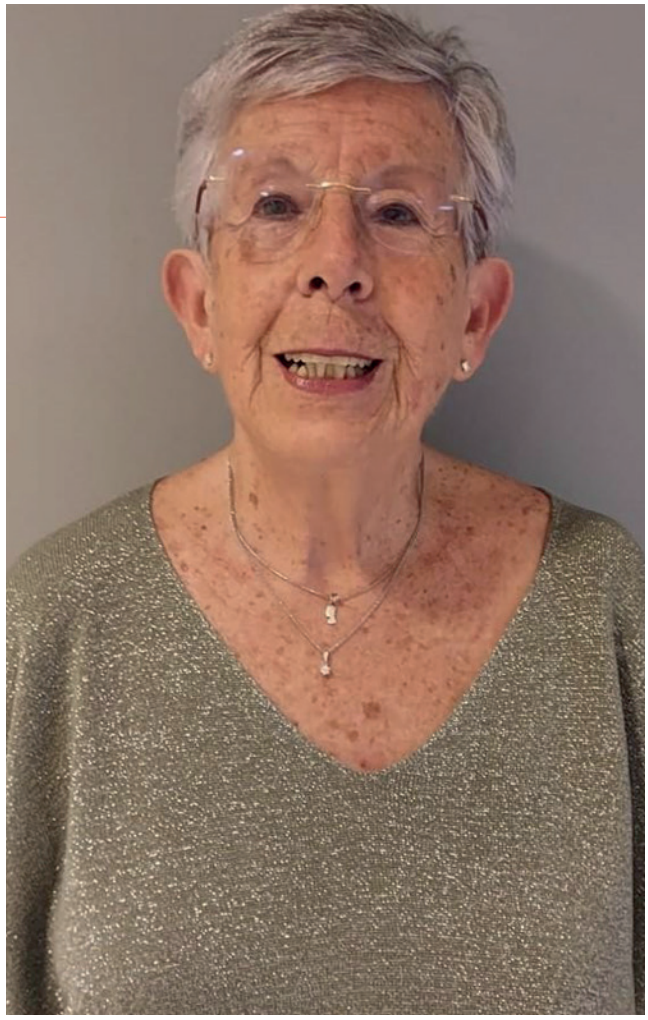
Els valors dels voluntaris no disminueixen perquè superin una edat imposada en el seu document, és només això, una xifra en un paper, molts conserven les seves capacitats físiques i mentals en forma, no temen els canvis ni el reciclatge, saben que el món pot ser millor i estan disposats a ensenyar allò que van aprendre.



Així que, senyors d'institucions, assegurances, mútues, usuaris, aquesta franja social ofereix experiència i coneixement a disposició del nostre igual perquè així enriquim el dia a dia, agrairem que s'ampliï l'edat per participar en els diferents projectes socials.

L'EXPERIÈNCIA DELS VOLUNTARIS

FINA PEDRET



Soc la Fina Pedret Vidal i tinc 83 anys. La meva experiència amb el voluntariat neix quan la meva sogra, l'Eugènia Garriga, l'any 1982 ingressa a la part que en deien dels "avis" a l'Hospital de Calella. Hi anava cada dia i allà em vaig trobar amb la Joaquima Pagès, que hi tenia la seva mare. La meva sogra en aquella època menjava sola i per això juntament amb la Joaquima vam començar a ajudar els altres residents i així donàvem un cop de mà a les cuidadores.

L'any 1987 mor l'Eugènia, però a mi ja m'havia picat el "cuquet" del voluntariat i continuo anant cada dia a donar dinar als avis juntament amb un grup de persones que ens hi trobàvem, algunes tenien familiars ingressats i d'altres no. Així vam crear un grup de gent amb ganes d'ajudar.

Al cap d'uns anys es va formar el Voluntariat de Catalunya i amb la germana Dolors Pujol al capdavant, ens hi vam adherir. La cosa ja començava a ser més formal i es va crear l'Associació de Voluntaris de l'Hospital, amb en Quimet Pedemonte com a president. Més tard aquesta associació es transformaria en l'AVAH actual.

Passats els anys, les meves filles van tenir fills, els meus néts em necessitaven i vaig haver de deixar aquesta tasca, em va costar molt i ho vaig trobar molt a faltar, però la família em reclamava.

US VULL DIR QUE TOTS AQUESTS ANYS ELS VAIG VIURE D'UNA MANERA MOLT ESPECIAL, EL VOLUNTARIAT ET FA SENTIR MOLT ÚTIL, VAIG EXPERIMENTAR SENSACIONS I SITUACIONS DE TOTA MENA, ALEGRIA EN MOLTS MOMENTS I TAMBÉ TRISTESA QUAN UN AVI O UNA ÀVIA ENS DEIXAVA.

Us vull dir que tots aquests anys els vaig viure d'una manera molt especial, el voluntariat et fa sentir molt útil, vaig experimentar sensacions i situacions de tota mena, alegria en molts moments i també tristesa quan un avi o una àvia ens deixava.

Vaig conèixer persones encantadores amb les que encara avui tinc contacte. I molt important, per fer aquesta feina no cal tenir carreres i molts estudis, només cal tenir ganes d'ajudar els altres i dedicar una estona del nostre temps a acompanyar, de diferents maneres, els malalts. Creieu-me OMPLE molt.

Des de fa anys, quan vaig deixar el voluntariat més actiu, estic a la Junta de l'AVAH i actualment en sóc la vicepresidenta, són altres tipus de tasques, però també són molt agraïdes.

Animeu-vos a ser voluntaris!

TALLER DE CUINA

LA TAULA ÉS PARADA

Coordina Mercè Illes



PASTÍS FRED

INGREDIENTS:

- Pa de motlle
- Tomàquets
- Alvocat
- Tonyina
- Cranc
- Formatge "Philadelphia"
- Maionesa+ketchup=salsa rosa
- Ous
- Enciam
- Oli
- Sal

PREPARACIÓ:

1. Untem 4 llesques de pa de motlle amb pasta de guacamole. A sobre hi posem tonyina esmicolada.
2. Untem amb salsa rosa 4 llesques més i hi posem cranc (tallat petit).
3. Tornem a untar amb formatge 4 llesques més i hi posem salmó o pernil o ous durs amb enciam.
4. Tapem amb 4 llesques més, posem maionesa i ou ratllat a sobre.
5. Ho deixem reposar a la nevera.

Bon profit!

POESIA ANNA

Què és la llum sense el dia?
Quan es fa fosc tot ombreja.
Sento els meus peus mullant-se al mar.
Sento la vida passar sense aturar-se.

Vida que em dones, vida que em treus.
L'Univers tan gran i nosaltres tan minsos.
Despullat, deixat anar i viu,
que què és la vida sense tu?

Em sento buida i aquesta buidor...
com l'omplo?
Ets tu qui em crida!
O soc jo només qui tremolo!

Deixa'm en pau,
que no veus que ja no et vull al meu costat?

Depressió, ansietat, suïcidi,
mort, angoixa, ira, ràbia.
Pare, què m'està passant?
Sense ganes de viure, què soc jo!
Digues si us plau, què soc?

I un dia qualsevol, comences a sentir-te,
a respirar, i els ofecs es tornen clars.
I la por de viure bé, a descansar, a saber de tu,
o sigui: jo qui soc i què hi faig aquí, tot torna a tenir sentit
i m'adono que la vida ja no és patiment sinó un regal.

I les persecucions que hi havia al meu cap desapareixen.
I respiro dignament.
I somric sense culpa.
I vibro sense tenir fred.
I la ràbia es torna calma. La mort, vida.
La família és amor. I l'amistat es transforma en unió i gratitud.

COM POTS COL·LABORAR?

www.avah.cat

FENT-TE AMIC.

I participar en activitats concretes a benefici de l'Associació.

FENT-TE VOLUNTARI.

Cooperant en tasques més properes a les necessitats de les persones que pateixen una malaltia i dels seus familiars.

FENT UNA APORTACIÓ ECONÒMICA.

Tots els projectes de l'AVAH es financen a través de subvencions públiques, accions de mecenatge i donatius de persones particulars.

Els donatius fets a l'Associació desgraven a la Declaració de la Renda i a l'Impost de Societats.

Nº compte de CaixaBank

ES2421000022110200570159

Bizum: **Codi 01616**

I també amb PAYPAL a través del nostre web
www.avah.cat

Cal que ens indiqueu el vostre nom i telèfon per posar-nos en contacte i obtenir les dades fiscals necessàries per al certificat de desgravació.

Gràcies a aquestes col·laboracions podem desenvolupar programes per millorar la qualitat de vida de les persones que pateixen una malaltia i de les seves famílies.

AVAH

FUNDACIÓ PRIVADA DE SALUT DEL MARESME I LA SELVA-AVAH