



AMANECER-SALUD MENTAL

ASOCIACIÓN SEGOVIANA DE PERSONAS CON
PROBLEMAS DE SALUD MENTAL, FAMILIARES Y AMIGOS

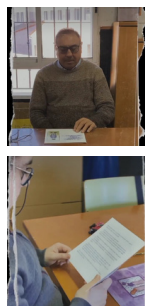
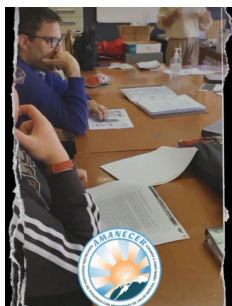


AMANECER

Boletín informativo – Enero a Marzo 2024

RESUMEN DE ACTIVIDADES

ENERO



LOS BENEFICIARIOS DE LA ZONA RURAL RETOMAN SUS ACTIVIDADES

Los beneficiarios de la zona rural de nuestra Asociación AMANECER volvieron a retomar sus actividades y talleres.

Comenzamos el Año con mucha ilusión y ganas y esperamos que nos acompañéis en este viaje que es nuestra vida cada día.

GRACIAS!!



LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DAN VISIBILIDAD AL “PROYECTO DE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO PERSONAL A PERSONAS CON DISCAPACIDAD POR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL”

Alicia de las Heras y Montse Gómez Ruano, Técnicas de nuestra Asociación AMANECER, hablaron en TV8 Magazine Segovia sobre este Proyecto, desarrollado con el apoyo de Caixabank y la Fundación Torreón de Lozoya:

Un hit en la inclusión y el empoderamiento.

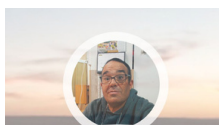
Programa centrado en brindar apoyo psicosocial para facilitar la inclusión en la comunidad y mejorar la calidad de vida de ciertas personas en Segovia capital y zona rural. La clave del éxito de este proyecto radica en la figura del Asistente Personal, cuyo papel es fundamental para impulsar logros significativos y romper barreras que limitan la vida independiente de los participantes.



FLORICA

EN PRIMERA PERSONA

“Me gustaría que la familia y las personas a mi alrededor me aceptasen tal y como soy, una persona con problemas de salud mental y cierta discapacidad”



ÓSCAR

EN PRIMERA PERSONA

“Mi vida actual ahora es muy buena....La vida me ha dado otra oportunidad”

EN PRIMERA PERSONA

Las personas beneficiarias de nuestra Asociación nos siguen contando, "En Primera Persona", su experiencia, sus sensaciones, cómo ha cambiado su vida, sus expectativas....

En nuestras redes sociales vamos publicando videos que nos acercan más a ellos, a estas personas con problemas de salud mental que comparten su vida con nosotros, porque el anuncio de su diagnóstico no les supuso el fin, si no el principio de la búsqueda de un proyecto de vida independiente.

No te pierdas nuestras historias en Primera Persona!

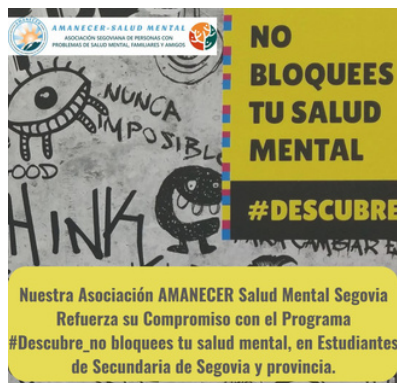


“IMPARABLES”

II ENCUENTRO DE DEPORTE ADAPTADO

Los beneficiarios de nuestra Asociación AMANECER estuvieron presentes, participando y disfrutando, en el Pabellón Pedro Delgado, en el II Encuentro de Deporte Adaptado Imparables, organizado por la Asociación Segoviana de la Prensa Deportiva, en la que colabora el Ayuntamiento de Segovia a través del IDM y Diputación.

GRACIAS por darnos la oportunidad de disfrutar de esta experiencia!! 😊



DESCUBRE_NO BLOQUEES TU SALUD MENTAL

Nuestra Asociación AMANECER Salud Mental Segovia reafirma su compromiso con la difusión del programa #Descubre entre el alumnado de enseñanzas secundarias, comprendiendo edades de 12 a 18 años, en Segovia y provincia. Este programa, centrado en abordar la salud mental y prevenir adicciones, es ejecutado por nuestra Asociación Amanecer Salud Mental Segovia, en colaboración con la Confederación Salud Mental España y con financiación del Plan Nacional sobre Drogas.

En 2023 el número total de alumnos y profesores que recibieron la información de este programa fueron 660, en los siguientes centros: IES Andrés Laguna, IES Mariano Quintanilla, IES Francisco Giner de los Ríos y Centro de Formación Municipal Fábrica de Borra, en Segovia. Y en el IES María Zambrano de El Espinar, CEO Mirador de la Sierra de Villacastín y CEO Virgen de la Peña de Sepúlveda.

En lo que va de año, han sido 110 alumnos los que han asistido a la presentación del programa.

LIGA MENTEGOLES 2024

El equipo de fútbol sala de nuestra Asociación AMANECER Salud Mental Segovia celebró su primer choque deportivo el pasado 7 de febrero frente al equipo ARANDA F.C., representando así el inicio de la Liga MEnTEGOLES de la Federación Salud Mental Castilla y León.

El objetivo principal de esta iniciativa deportiva que es la Liga MEnTEGOLES, es el fomento de hábitos de vida saludable, entre ellos la práctica habitual de una actividad deportiva.

Desde que en el año 2013 arrancara la primera edición de la Liga de Fútbol Sala MEnTEGOLES, esta cita se ha convertido en un referente del deporte inclusivo entre el colectivo de la salud mental y de la promoción del deporte y de los hábitos saludables.



DESCUBRIENDO CAMINOS JUNTOS:

Descubriendo Caminos Juntos: La Escuela de Familias de la Asociación Amanecer Salud Mental Zona Rural, Segovia.



Me siento en silencio, pero en el pueblo donde reside todos me conocen por mi apodo: aunque no les suena de nada. Hoy conté un capítulo de mi vida que, quizás, no todos conocen. Soy el hermano de una mujer maravillosa que lucha día a día contra la esquizofrenia y la limitación mental.

Hace unos años mi hermana se vino a vivir conmigo, cuando nuestros padres fallecieron, marcando el comienzo de una travesía que cambiaría mi perspectiva y enriquecería mi vida.

En un pueblo con no demasiados habitantes, nadie pasa desapercibido, para lo bueno y para lo malo. Todo se sabe, se comenta, se murmura y se valora. Mi familia siempre estuvo en el centro de atención desde que mi hermana nació. Reconocer su situación de salud mental no fue fácil para mis padres, quienes, en su deseo de protegerla, también en aceptar la realidad. Y más, cuando eran los protagonistas de los rumores y chismorreos en los corrillos del pueblo.



"Trabaja de colaboración con un colectivo de salud mental. Hay que aprender a vivir con ellos, a entenderlos, a aceptarlos, a valorarlos y a respetarlos."

DESCUBRIENDO CAMINOS JUNTOS: LA ESCUELA DE FAMILIAS DE LA ASOCIACIÓN AMANECER SALUD MENTAL ZONA RURAL

La Revista De Nava, una vez más nos brinda la oportunidad de compartir el testimonio de uno de nuestros beneficiarios de La Escuela de Familias de Amanecer - Zona Rural.

Un espacio que no solo brinda conocimientos prácticos, sino también un sentido de comunidad que impulsa a seguir adelante, construyendo un futuro lleno de comprensión y aceptación.

"Detrás de cada persona con un problema de salud mental, hay una familia que necesita apoyo emocional, comprensión y equilibrio"

Amanecer Salud Mental Zona Rural, teléfono 640 743 087

PROYECTO: SOY COMPETENTE DIGITAL

Nuestra Asociación AMANECER impartió en nuestro Centro de Formación el Proyecto Formativo de mejora y desarrollo de las habilidades digitales para la mejora de la empleabilidad.

"El proyecto Soy competente digital ha sido financiado por la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA dentro de la Estrategia de Empleabilidad 2023/2024 para el Desarrollo de Competencias, Sensibilización y apoyo en materia de empleo para personas con discapacidad psicosocial y/o problemas de salud mental".

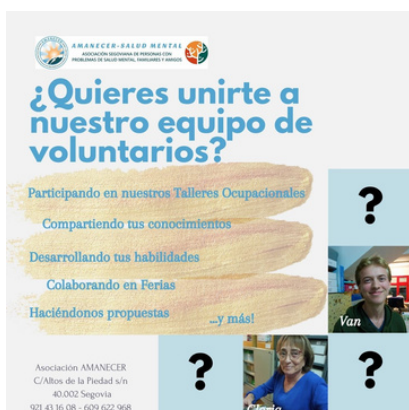


VOLUNTARIADO : UNETÉ

Ser voluntario en nuestra Asociación Amanecer Salud Mental Segovia es una experiencia enriquecedora que va más allá de compartir tiempo en los talleres ocupacionales. Es una oportunidad para ser parte activa en la vida de los beneficiarios, brindando apoyo, compañía y contribuyendo a su bienestar emocional y social.

Ser voluntario es mucho más que dedicar tiempo; es ser parte de un cambio positivo en la vida de personas que buscan apoyo y comprensión. Es una oportunidad para marcar la diferencia y ser un agente de transformación en la vida social.

Te animas?





VISITA DE AUTORIDADES A NUESTRA VIVIENDA APOYADA

La visita a una de nuestras Viviendas Apoyadas por parte de destacados representantes políticos fue un momento significativo para nuestra Asociación AMANECER. Nos honró recibir a Noelia Núñez (Diputada en la Asamblea de Madrid), Paloma Sanz (Senadora en las Cortes Generales y Presidenta del PP de Segovia), Francisco Javier Vázquez Requero (Vicepresidente Primero de las Cortes de Castilla y León y Secretario General del PP), Miguel Ángel de Vicente (Presidente de la Diputación de Segovia) y José Mazarias (Alcalde del Ayuntamiento de Segovia).

Rosario Martín Laguna, nuestra Presidenta, y Patricia del Río, Gerente de la Asociación, junto con los beneficiarios de la vivienda, abrieron las puertas para ofrecer una visión íntima de su día a día. Fue una oportunidad única para que los usuarios compartieran sus inquietudes, experiencias y vida, con estos representantes, sintiendo la cercanía y atención que siempre merecen.

QUINCENA DE LAS FAMILIAS

Marzo 2024

Lunes 04	ENTREVISTA EN ONDA CERO RADIO SEGOVIA Participantes: Ana María Ramos Cano, Marta Teijeiro Rebollo, Rosario Martín Laguna, Patricia del Río, Francisco Javier Vázquez Requero, Miguel Ángel de Vicente, José Mazarias, Noelia Núñez.
Martes 12	VISITA A LA EXPOSICIÓN "Nikola Tesla, el genio de la electricidad moderna" Participantes: Rosario Martín Laguna, Patricia del Río, Francisco Javier Vázquez Requero, Miguel Ángel de Vicente, José Mazarias, Noelia Núñez.
Miércoles 06	CHARLA ABIERTA "La Figura de Enfermería en Salud Mental" Participantes: Ana María Ramos Cano, Marta Teijeiro Rebollo, Rosario Martín Laguna, Patricia del Río, Francisco Javier Vázquez Requero, Miguel Ángel de Vicente, José Mazarias, Noelia Núñez.
Miércoles 20	TALLER PARA CIUDADANOS "SANANDO Y NUTRIENDO NUESTRO ÁRBOL GENEALÓGICO" Participantes: Rosario Martín Laguna, Patricia del Río, Francisco Javier Vázquez Requero, Miguel Ángel de Vicente, José Mazarias, Noelia Núñez.

QUINCENA DE LAS FAMILIAS

Un año más celebramos nuestra "Quincena de las Familias" con diferentes actividades para los participantes de nuestras Familias.

Nos entrevistaron en Onda Cero, asistimos a la Charla Abierta "La Figura de Enfermería en Salud Mental" impartida por Ana María Ramos Cano (Supervisora de Salud Mental. Complejo Asistencial de Segovia) y Marta Teijeiro Rebollo (Enfermera Residente de Enfermería de Salud Mental del Complejo Asistencial de Segovia); visitamos la exposición de Nikola Tesla, el genio de la electricidad moderna; y para clausurar la Quincena tuvimos el privilegio de participar en una actividad muy sanadora y terapéutica de la mano de Mónica de Andrés: "Sanando y nutriendo nuestro árbol genealógico".

Una quincena muy familiar para compartir y mucho más!

8M: CELEBRAMOS EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER CON UNA PODEROSA DECLARACIÓN DE IGUALDAD.

Nuestros beneficiarios crearon una bonita "escarapela" en honor al trabajo, la dedicación y la existencia de las mujeres.

En el GAM (Grupo de Ayuda Mutua) de nuestras Mayores trabajamos la temática de la MUJER y la lucha por la IGUALDAD y en el Taller JUNTAS se trabajaron los objetivos y bases que este día conmemorativo pretende, para recordarlos, afianzarlos y debatirlos como, eliminar toda forma de discriminación, independientemente de su forma o condición, en cualquier ámbito de la vida y, singularmente, en las esferas política, civil, laboral, económica, social y cultural.

En nuestra Asociación AMANECER, reconocemos y premiamos su contribución con este pequeño homenaje.

ACTIVIDAD CULTURAL EXTRAORDINARIA: NIKOLA TESLA

AMANECER visitó la exposición itinerante ubicada en la Plaza Mayor, creada por la Fundación La Caixa sobre el "científico e ingeniero excepcional" Nikola Tesla. Un recorrido cronológico por su vida y los avances tecnológicos que marcaron su trayectoria.

Muy interesante!!

SALUD MENTAL EN POSITIVO

Nuestra Asociación AMANECER Salud Mental Segovia comenzó con el desarrollo del Proyecto "Salud Mental en Positivo" que la Federación Salud Mental Castilla y León ha puesto en marcha a través del cual vamos a impartir charlas en Institutos de Enseñanza Secundaria de la zona rural de Segovia.

Nuestra andadura ha dado comienzo en El Espinar, en el IES María Zambrano.

El proyecto cuenta con el apoyo de la Consejería de Sanidad a través de los fondos para las estrategias 2023 del Ministerio de Sanidad que fueron aprobados en el CISNS de fecha 23 de junio de 2023 como apoyo a la implantación del Plan de Acción de Salud Mental.



Salud Mental en Positivo



Proyecto financiado a cargo de los fondos para las estrategias 2023 del Ministerio de Sanidad que fueron aprobados en el CISNS de fecha 23 de junio de 2023 como apoyo a la implantación del Plan de Acción de Salud Mental.



SÚMATE A COLABORAR CON NUESTRO TRABAJO PARA QUE SIGAMOS CRECIENDO

VOLUNTARIADO



PRÁCTICAS
UNIVERSITARIAS Y DE
POSTGRADO

DONACIONES



COLABORACIONES

¡MUCHAS GRACIAS POR LEERNOS!



PARA MÁS INFORMACIÓN
NOS PUEDES ENCONTRAR
Y CONTACTAR EN:



SEGOVIA@ASOCIACIONAMANECER.ORG

WWW.ASOCIACIONAMANECER.ORG