



AMANECE-SALUD MENTAL

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



AMANECE

Boletín informativo – Octubre a Diciembre 2023

RESUMEN DE ACTIVIDADES

OCTUBRE



"LA MAGIA DE SER TÚ"

Tuvimos la oportunidad de participar en un taller presencial que constó de tres sesiones donde se trabajó la autoestima de las mujeres participantes.

Aprendimos a cerrar el primer libro de nuestra vida y tomar conciencia para empezar a escribir el siguiente. Totalmente nuevo. Con nuevos propósitos, proyectos, ilusiones. Nos quedamos con todo lo que hemos aprendido, con las ganas de mirar al presente y al futuro con determinación. Con nuestros momentos íntimos, poniendo en práctica la enseñanza de escuchar al silencio, el nuestro, ese que nos guiará en el proyecto de vida que queramos vivir.

GRACIAS a [@auroragarciaalcalde](#), nuestra coach, por todo.

Proyecto impulsado por [@saludmentalcyj](#) y financiado por [@fundlacaixa](#).



DMSM #DIAMUNDIALDELASALUDMENTAL

Nuestra Asociación AMANECE estuvo presente en Miranda de Ebro para celebrar, con el movimiento asociativo de Castilla y León, el [#diamundialdelasaludmental](#)

Multitud de personas quisimos dar voz, con frases reivindicativas, a la necesidad de poner más atención y medios a los problemas de salud mental. La jornada comenzó recorriendo las calles principales de Miranda para concluir en el templete donde hablaron autoridades y personas representativas de la Salud Mental de Castilla y León. Comimos en un paraje idílico, San Juan del Monte, al aire libre, disfrutando de la música y la compañía de tod@s.

[#saludmentalderechouniversal](#)



Inserta Innovación



CORRESPONSABLES

Taller: Corresponsabilidad y Conciliación



Fecha: 24 de Octubre de 2023

Duración: 4 horas

Dinámicas y metodología LEGO serious play



TALLER DE CORRESPONSABILIDAD Y CONCILIACIÓN

Un Proyecto nuevo englobado en el marco del Plan Corresponsable, concretamente dentro del Plan Formativo de Corresponsabilidad y Cuidados 2023, financiado por el Ministerio de Igualdad y gestionado por la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León.

Inserta Innovación ([@fundaciononce](#)) puso en marcha esta iniciativa dirigida a hombres usuarios de los programas y/o servicios de nuestra Asociación AMANECE. El objetivo de este taller fue concienciar y formar en contenidos de corresponsabilidad y conciliación, reforzando técnicas de gestión del tiempo, flexibilidad y planificación.

Esta acción vino a completar las iniciativas puestas en marcha desde el área de Mujer e Igualdad de la Federación relativas a la formación en igualdad, perspectiva de género y prevención de la violencia, orientada específicamente en esta ocasión a los beneficiarios masculinos.



CHARLA ABIERTA PARA FAMILIARES DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

"Actualización de los SERVICIOS DE SALUD MENTAL en Segovia"

Alberto Miranda Sivelo

Jefe de Servicio de Psiquiatría del Complejo Asistencial de Segovia

MIÉRCOLES 29 DE NOVIEMBRE
17:30

Centro de Formación Psiquiátrica AMANECER
C/ Juan de Mena y del la Torre 14
1º (Barrio Nuevo Segovia)
Segovia

Organiza:



Colabora:



La experiencia de convivir en una vivienda apoyada para personas con problemas de salud mental, contada por dos beneficiarias de este servicio, en Segovia



Mercedes y Raquel

El servicio de viviendas apoyadas de la Asociación AMANECER Salud Mental es un recurso comunitario en la ciudad de Segovia en las que conviven personas con problemas de salud mental.



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

JULIA

En el Proyecto JULIA hemos trabajado en el amplio concepto de identidad de la mujer, y sus aspectos culturales, sociales, psicológicos y personales, así como los micromachismos, en el Real Sitio de San Ildefonso (Segovia).

Talleres dirigidos a mujeres del medio rural de Castilla y León, con especial atención a mujeres con problemas de salud mental o discapacidad psicosocial, cuyo fin es promover la autonomía, el empoderamiento y fortalecer su identidad positiva.

Las mujeres rurales enfrentan desafíos que afectan su identidad, como la falta de acceso a servicios de salud mental, el aislamiento geográfico, las expectativas sociales arraigadas en comunidades más tradicionales...etc. Explorar la identidad en este contexto implica reconocer y valorar las experiencias y fortalezas específicas de estas mujeres, así como las presiones y limitaciones que encuentran en sus entornos.

Experiencia inolvidable y continuo aprendizaje en los talleres del Proyecto JULIA.

CHARLA ABIERTA PARA FAMILIARES DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Nuestra Asociación AMANECER organizó una charla abierta para familiares de personas con problemas de salud mental, bajo el título : **"Actualización de los Servicios de Salud Mental en Segovia"** .*

Con las familias y en familia, disfrutamos de una jornada muy clarificadora en la que tuvimos el placer de contar de nuevo con la colaboración de Alberto Miranda, Jefe de Servicio de Psiquiatría del Complejo Asistencial de Segovia.

Expusimos nuestras dudas, demandas y propuestas de mejora, para continuar con un trabajo de intervención coordinada en la atención a nuestros usuarios con problemas de salud mental.

Seguimos adelante.

ACTIVATE : JUNTOS SOMOS CAPACES

Nuestra Asociación AMANECER participó en la jornada ACTIVATE 2023, en su formato virtual.

Las personas adscritas a entidades sociales realizamos una serie de actividades propuestas. Estuvimos conectados a través de streaming y participamos, desde nuestro Centro de Formación de Segovia, más de veinte beneficiarios.

Fue un placer ser parte de esta actividad, donde aprendimos el lenguaje de los signos, nos divertimos preparando decoración navideña con ramas de pino y olivo, y jugamos con Kahoot.

GRACIAS a Fundación Mapfre.

25 N: DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

Organizamos una semana temática para no olvidar el significado del 25 N, Día Internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer, y preparamos el taller "Entre iguales: Piel con piel".

Recordamos que el 25N fue elegido para conmemorar el violento asesinato de las hermanas Mirabal, Patria, Minerva y María Teresa, activistas políticas que fueron asesinadas el 25 de noviembre de 1960, en manos de la policía secreta del dictador Rafael Trujillo, en La República Dominicana. Un asesinato que conmocionó a la sociedad aumentando la presión contra aquel gobierno.

"Las mariposas" simbolizaban la lucha por la libertad y la independencia, y en la actualidad son un símbolo global contra la violencia de género.

Una jornada, entre iguales!!

EXPERIENCIAS EN PRIMERA PERSONA

El servicio de viviendas apoyadas de la Asociación Amanecer Salud Mental es un recurso comunitario en la ciudad de Segovia en las que conviven personas con problemas de salud mental. Estas viviendas forman un espacio físico apoyado que tiene por objetivo potenciar la autonomía personal, facilitar la rehabilitación psicosocial, principalmente en las actividades de la vida diaria básicas e instrumentales, con el fin de conseguir la integración comunitaria. En dicho servicio se cuenta con plazas fijas (ocupaciones de larga estancia), plazas de respiro (ocupación de corta estancia) y plazas de estancia diurna (ocupación durante unas horas en días alternos, sin pernoctar).

Hemos conocido la experiencia de dos beneficiarias de este servicio de viviendas apoyadas ubicadas en Segovia. Ellas son de Nava de la Asunción, donde sigue residiendo su familia, pero que por circunstancias personales su domicilio es ahora en Segovia capital. Raquel Marugán García llegó a una de las viviendas hace ya cinco años. Mercedes Rubio Marugán, prima de Raquel, lo ha hecho hace relativamente poco, cuatro meses.



DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

La Presidenta de nuestra Asociación AMANECER, Rosario Martín Laguna, y muchos de nuestros beneficiarios, estuvieron presentes, un año más, conmemorando el Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

Nosotros recordamos que "La salud mental y la Asociación Amanecer son una sola causa. Y que seguiremos luchando por las oportunidades de las personas con discapacidad"

Fuimos muchas las personas, amigos, familiares y otras Asociaciones que participamos en un día tan importante y pusimos voz a nuestros deseos.

"Con capacidad o discapacidad, yo sigo siendo la misma persona"

DESARROLLO DE PROGRAMAS SUBVENCIONADOS POR LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN, CON CARGO AL 0,7% DEL IRPF, DESTINADOS A DIFERENTES ASPECTOS DE APOYO Y ATENCIÓN EN SALUD MENTAL.

"Acompañamiento Integral: Apoyo técnico a personas en situación de dependencia y/o discapacidad", donde brindamos atención a 49 beneficiarios, ofreciendo un apoyo técnico integral.

"Servicio de Apoyo a familiar para la promoción de la autonomía personal en situación de dependencia y/o discapacidad por problema de salud mental", atendiendo las necesidades de 35 beneficiarios y facilitando la promoción de la autonomía personal.

"Envejecimiento activo y Prevención de la Dependencia", un programa dirigido a fomentar un envejecimiento activo y prevenir la dependencia, con 12 beneficiarios que recibieron atención y apoyo específico.

"Formación del voluntariado en Salud Mental", donde capacitamos a 25 personas voluntarias, brindándoles herramientas y conocimientos en el ámbito de la salud mental.

"Atención a las necesidades de mujeres con problemas de salud mental: Formación en igualdad, prevención y violencia de género", enfocado en 10 mujeres beneficiarias, ofreciendo formación en igualdad, prevención y apoyo contra la violencia de género.

EXCURSIÓN NAVIDEÑA A VALLADOLID

Dimos la bienvenida a la Navidad con nuestra tradicional excursión navideña, esta vez a Valladolid. Visitamos el Ala 37 de la Base Aérea de Villanubla. Nos explicaron algunas de las funciones que realizan allí como transporte de personas y carga en vuelos regulares, lanzamientos paracaidistas, auxilios en catástrofes, misiones humanitarias...etc. Visitamos los hangares así como la pista de despegue y aterrizaje y presenciamos una exhibición de los camiones contra incendios.

Después disfrutamos de un soleado día, compartiendo entre nosotros risas y confidencias durante la comida, visitamos el Belén Napolitano en el Museo Nacional de Escultura con seiscientos veinte figuritas del s. XVIII, paseamos por la Plaza Mayor, calle Santiago y Plaza de Portugalete, con su espectáculo de luces y música. Una excursión inolvidable.

PARTICIPAMOS EN EL MERCADO SOLIDARIO SAN LORENZO

Un año más fuimos invitados al Mercado Solidario de San Lorenzo, esta vez en su tercera edición.

Fue un placer poder participar con nuestros productos artesanales y variados, realizados por los beneficiarios de nuestra Asociación AMANECER en los talleres de nuestra sede en Segovia.

Una jornada muy especial, rodeados de otras asociaciones así como amigos, vecinos y voluntarios.

GRACIAS, de ♥ por comprar nuestros artículos solidarios, para decorar y regalar.

GRACIAS, de ♥ por dejarnos formar parte de la gran familia que sois.

GRACIAS a la Asociación de Vecinos del Barrio de San Lorenzo por todo y por tanto!!

BRINDIS NAVIDEÑO: FELIZ 2024!

Un año más, la gran familia que es AMANECER, celebró su "Brindis Navideño".

Celebramos un año de trabajo, dedicación y compromiso con una causa que nos mueve a todos:
La Salud Mental.

En nombre de nuestra Asociación AMANECER Salud Mental Segovia, agradecemos profundamente la presencia de cada uno: miembros de la Junta Directiva, Socios, Beneficiarios, Familiares, Voluntarios y Trabajadores.

Su presencia es testimonio del apoyo inquebrantable a nuestra misión: promover y cuidar la 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