

# VULL FER-ME SÒCIA O SOCI

Nom i cognoms \_\_\_\_\_

DNI, NIE o passaport \_\_\_\_\_

Tel. o correu-e \_\_\_\_\_

Adreça \_\_\_\_\_

## Mètode de pagament

Càrrec al meu compte corrent IBAN

Ingrés periòdic al compte corrent  
ES21 2100 0371 2301 0149 0537

## Quota

Individual 18 € trimestrals

Familiar 25 € trimestrals

Signatura i data |

*Accepto la protecció de dades  
([www.ammamesc.es/fer-se-soci-a/](http://www.ammamesc.es/fer-se-soci-a/))*

## L'ASSOCIACIÓ AMMAME


És una entitat sense afany de lucre, creada el 2001 per familiars de persones amb problemes de salut mental, que treballa per millorar la qualitat de vida de les persones afectades i donar suport a les famílies.

## AMMAME SUPPORT A FAMILIARS DE PERSONES AMB UN TRASTORN MENTAL

C. Nàpols, 41 (Centre Cívic del Llatí)  
08921, Santa Coloma de Gramenet  
[info@ammamesc.es](mailto:info@ammamesc.es)

93 468 46 27  
626 683 543

[www.ammamesc.es](http://www.ammamesc.es)

 Associació Ammame  
Santa Coloma de Gramenet

# AMMAME

TAULA DE  
SALUT MENTAL  
I ADDICCIONS  
DE SANTA COLOMA DE GRAMENET

Amb el suport de:



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet



Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball,  
Afers Socials i Famílies



Obra Social  
Fundació 'La Caixa'

## TENS UN FAMILIAR AMB PROBLEMES DE SALUT MENTAL



## NO SAPS COM AJUDAR-LA I NECESSITES ORIENTACIÓ



## VOLS CONÈIXER PERSONES AMB UNA SITUACIÓ SEMBLANT



# AMMAME

SANTA COLOMA DE GRAMENET

## EL QUÈ VOLEM...

- **Proporcionar informació, orientació i suport** als familiars i a les persones amb trastorns mentals.
- **Facilitar un espai de trobada i de referència** on poder expressar-se, compartir experiències i apoderar-se.
- **Defensar els drets** de les persones que conviuen amb qui té un problema de salut mental.
- **Assessorar, orientar i informar** sobre recursos socials i sanitaris a la ciutadania.
- **Millorar la qualitat de vida** de les persones amb problemes de salut mental i llurs famílies.
- **Reivindicar la cobertura de necessitats** i la millora de la xarxa de salut mental.
- **Implicar el teixit social en la salut mental** i promoure la sensibilització ciutadana.

## LES NOSTRES ACTIVITATS!

### 🕒 ATENCIÓ FAMILIAR

Per escoltar i acollir les famílies, i donar el suport i l'orientació que necessiten.

### 🕒 TERÀPIA

Per donar atenció psicològica a les persones que en necessiten.

### 🕒 GRUP D'AJUDA MÚTUA

Per compartir inquietuds i problemes, aprendre d'altres familiars i trobar solucions conjuntament.

### 🕒 TALLERS PSICOEDUCATIUS

Per ajudar en la recuperació de les persones afectades, saber com actuar, tenir eines i informació sobre els trastorns mentals i els tractaments.

### 🕒 GRUP DE SUPORT TERAPÈUTIC

Per disposar d'un espai grupal conduït per professionals en salut mental.

### 🕒 TEATRE SOCIAL

Per reduir l'ansietat i afrontar el dia a dia de manera positiva mitjançant tècniques teatrals amb el suport de Pallapupas.

### 🕒 ACTIVITATS D'OCI I RELAXACIÓ

Per relaxar-nos amb diferents tècniques, relacionar-nos i desconnectar amb sortides culturals i excursions per als familiars i les persones afectades.

### 🕒 SENSIBILITZACIÓ COMUNITÀRIA

Per potenciar la normalització de les persones amb trastorns i afavorir que la població sigui sensible al tema de la salut mental.

## COM PARTICIPAR?

- **Entra com sòcia o soci de l'entitat**  
Quota individual: 18 € trimestrals  
Quota familiar: 25 € trimestrals
- **Fes-te'n amic/ga col·laborador/a**  
Aportació puntual o periòdica  
(ES21 2100 0371 2301 0149 0537)
- **Implica't en l'associació**
- **Apunta't a les activitats**
- **Dona'ns idees i fes propostes**