

## ACTIVITATS QUE ES REALITZEN

- Itineraris personalitzats. Es dissenya un **Programa d'Atenció Individual (PAI)** per a cada dona distribuït en:
  - Autocura i organització
  - Benestar emocional
  - Habilitats comunitàries
  - Habilitats socials
  - Habilitats ocupacionals
- **Seguiment** al propi domicili i/o a l'entorn comunitari.
- **Acompanyaments.**
- **Atencions individuals.**
- **Atenció a les famílies.**
- **Grup de Dones (Emmirallades):** Activitat grupal amb suport psicològic.
- **Formació i seguiment de les persones voluntàries.**
- **Labora't i Actua:** Servei de suport i acompanyament per promoure i facilitar la inserció sociolaboral.

## Informació i contacte

📍 **ACTUA - BARCELONA:**  
 C/ Gran de Gràcia 239, 1r 1a  
 08012 - Barcelona  
 ✉ actua.bcn@grupatra.org  
 ☎ Tel. 611 433 965

📍 **ACTUA - VILANOVA:**  
 C/ Pàdua 17-19  
 08800 - Vilanova i la Geltrú  
 ✉ actua.garraf@grupatra.org  
 ☎ Tel. 600 533 226

👤 **Coordinadora:** Yolanda Guasch  
 ✉ yguasch@grupatra.org  
 ☎ Tel. 616 570 199  
 🌐 www.grupatra.org

**APPTU@ és l'aplicació del programa, dirigida a la promoció de la salut mental.**

Descarrega-la ja a:



Amb el suport de:



# ACTUA DONA



## MISSIÓ

L'“Actua Dona” és un programa **comunitari, inclusiu i integrador d'atenció centrada en la persona**. Ofereix suport a la vida autònoma a dones amb problemàtica derivada del trastorn mental, que pateixen o poden haver patit violències masclistes, i que presenten dificultats per realitzar les activitats de la vida diària, tant a la seva llar com a l'entorn comunitari.



És un programa **innovador i pioner**, que incorpora la participació d'un **voluntariat inclusiu**, format per persones amb i sense problemes de salut mental principalment dones, com a agents de suport i de canvi social.

## OBJECTIUS

- Promoure l'autonomia i l'adaptació psicosocial de les dones amb trastorn mental que pateixen violències, potenciant el seu procés de recuperació i facilitant la seva inserció comunitària i inclusió social, evitant processos d'aïllament i situacions de dependència.
- Ajudar les dones a identificar situacions de violències viscudes i proporcionar eines per fer front a aquestes circumstàncies (presa de consciència, inici de procés de recuperació, etc.).
- Promoure l'apoderament personal, familiar, laboral, social, cultural i polític de les dones, dotant-les d'eines per desenvolupar la capacitat per defensar els seus drets.
- Realitzar un treball preventiu i una intervenció precoç.
- Recuperar o adquirir les competències personals, interpersonals i psicosocials.
- Fomentar l'ajuda mútua i la sororitat entre dones amb trastorn mental.
- Potenciar el voluntariat inclusiu.
- Oferir suport i atenció a les famílies.
- Fer visible l'elevat grau de violències que pateixen les dones amb trastorn mental.

- Sensibilitzar i col·laborar amb organitzacions socials, administracions i societat en general sobre les necessitats i realitats de les dones amb trastorn mental.



## CRITERIS D'ACCÉS

- Conviure amb una problemàtica associada a la salut mental.
- Tenir capacitat per desenvolupar les activitats de la vida diària amb el suport previst pel programa.
- Estar psicopatològicament estable.
- Tenir entre 16 i 65 anys en el moment de la sol·licitud.
- Viure a la comarca del Garraf i/o a la ciutat de Barcelona.