

RECURSOS

PER CUIDAR
LA SALUT MENTAL
I EL BENESTAR EMOCIONAL



TAULA DE SALUT
MENTAL
del Sobornès

ÍNDEX

Pàg.



INFÀNCIA

2

1. Salut

3

2. Educació

4

3. Petita infància

5

4. Serveis socials

6



ADULTS

8

1. Salut

9

2. Serveis socials

10

3. Associacions i entitats

11



ALTRES SERVEIS I RECURSOS

18

Introducció

La salut mental i el benestar emocional són elements fonamentals per al desenvolupament personal, social i comunitari de les persones. En aquest sentit, la promoció de la salut mental, la prevenció del malestar emocional i l'accés als recursos de suport existents esdevenen aspectes clau per construir una comunitat més saludable, inclusiva i cohesionada.

Aquesta guia neix de la voluntat de la Taula de Salut Mental de recollir i posar a l'abast de la ciutadania i dels professionals els diferents recursos, serveis, programes i espais de suport disponibles al territori. El seu objectiu és facilitar la tasca d'orientació, derivació i acompanyament que realitzen els diferents agents del territori, alhora que contribueix a fer més accessibles i visibles els recursos existents.

El document inclou recursos adreçats a persones que poden estar vivint situacions de malestar emocional o problemàtiques de salut mental, així com iniciatives de promoció del benestar, prevenció, suport comunitari i acompanyament en diferents etapes i situacions de la vida. D'aquesta manera, es vol donar resposta a la diversitat de necessitats presents al territori i fomentar una mirada integral de la salut mental.

A més, aquesta guia pretén ser una eina útil per a tota la població, afavorint el coneixement dels recursos disponibles i promovent una cultura de cura, suport mutu i sensibilització envers la salut mental. Conèixer els serveis i espais existents és un primer pas per facilitar l'accés a l'ajuda quan sigui necessària i per reforçar el benestar emocional de les persones i de la comunitat en el seu conjunt.

Aquest recull és una eina viva, oberta a actualitzacions i millores, que reflecteix el compromís dels diferents agents del territori amb la promoció de la salut mental i el benestar emocional de tota la ciutadania.

1. Salut



Centre Sanitari del Solsonès (servei de pediatria)

Descripció: servei que ofereix atenció sanitària interdisciplinària en medicina de família, infermeria, treball social, salut mental i altres especialitats. L'objectiu és garantir una atenció integral i de proximitat a la població del Solsonès proporcionant diagnòstic, tractament i seguiment per a diverses patologies físiques i mentals.

A qui va adreçat: a la població assignada a l'àrea bàsica de salut del Solsonès

Via d'accés: contacte directe amb el Centre Sanitari del Solsonès o derivació des d'altres serveis mèdics

Ubicació i contacte: plaça d'Antoni Guitart, 1 / Solsona /
Tel. 973481172

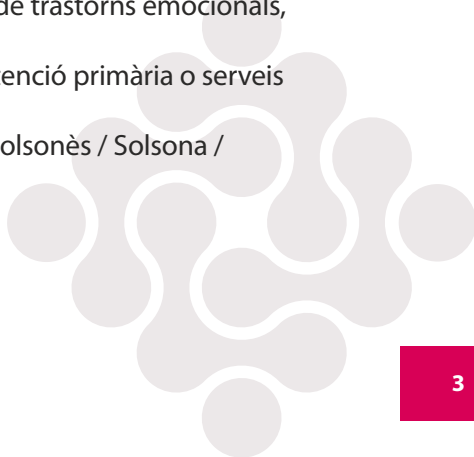
CSMIJ (Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil)

Descripció: servei especialitzat en la detecció, diagnòstic i tractament de problemes de salut mental en infants i adolescents. Treballa en coordinació amb escoles, famílies i altres serveis per garantir una atenció personalitzada i adaptada a cada cas.

A qui s'adreça: a infants i joves fins a 18 anys amb necessitats de suport psicològic o psiquiàtric derivades de trastorns emocionals, conductuals o de desenvolupament

Via d'accés: derivació des de pediatria, atenció primària o serveis socials

Ubicació i contacte: Centre Sanitari del Solsonès / Solsona /
Tel. 973481172



2. Educació



EAP (Equip d'Assessorament Psicopedagògic)

Descripció: servei públic del Departament d'Educació de la Generalitat que assessora i orienta els centres educatius, alumnat i les seves famílies en l'àmbit psicopedagògic i social.

A qui s'adreça: a centres educatius, alumnat i les seves famílies en etapa obligatòria

Via d'accés: a través dels centres educatius

Ubicació i contacte: carrer de Francesc Ribalta, 5 / Solsona /
Tel. 973482124

Programa de Salut i Escola

Descripció: programa impulsat conjuntament pel departament d'Educació i Formació Professional i de Salut que consisteix en una consulta oberta gestionada per un professional d'infermeria que es desplaça periòdicament al centre educatiu. L'objectiu principal és millorar l'accessibilitat dels adolescents a l'atenció sanitària, promovent la prevenció de situacions de risc i garantint una intervenció precoç davant possibles problemes de salut.

A qui s'adreça: a estudiants de secundària

Via d'accés: a través dels centres educatius i serveis d'orientació psicopedagògica

3. Petita infància



Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç (CDIAP)

Descripció: servei especialitzat en el desenvolupament infantil que té com a objectiu prevenir, detectar i atendre, des de la concepció de l'embaràs i fins als 6 anys, possibles dificultats en el desenvolupament motriu, sensorial, cognitiu, relacional, emocional, adaptatiu, del llenguatge dels infants o el risc de presentar-ne per causa orgànica, psicològica i/o social.

A qui s'adreça: a la població infantil des de la concepció i com a màxim fins que es compleixen 6 anys

Via d'accés: les famílies poden accedir-hi per iniciativa pròpia o derivades per pediatria, escoles, serveis socials, etc.

Ubicació i contacte: carrer de Carles Morató, 4, baixos / Solsona / Tel. 973483919 / cdiap@amisol.cat



4. Serveis socials



4. Serveis Socials

- **Equip bàsic d'atenció social:** equip que realitza intervenció interdisciplinària (treball social, educació social, psicologia, jurista) per atendre, conèixer, prevenir i intervenir en persones i famílies, especialment si es troben en situació de risc social i d'exclusió. Projectes, programes i recursos per oferir orientació i suport als infants i les seves famílies.
- **Servei d'Intervenció Socioeducativa:** servei diürn preventiu, fora de l'horari escolar i en període lectiu, que dona suport, estimula i potencia l'estructuració i el desenvolupament de la personalitat, la socialització, l'adquisició d'aprenentatges bàsics i l'esbarjo, i compensa les mancances socioeducatives de les persones ateses mitjançant treball individualitzat, grupal, amb la família, en xarxa i amb la comunitat.

Per mitjà de l'**espai familiar Cucanya (0-3)**, atén les necessitats socioeducatives dels infants més petits i les seves famílies.

A qui s'adreça: a tota persona (infant o adult) empadronada a la comarca del Solsonès

Via d'accés: directament, demanant hora a les dependències dels serveis socials bàsics (Consell Comarcal i Ajuntament de Solsona) o per derivació d'altres recursos, entitats, etc.

Ubicació i contacte: Consell Comarcal del Solsonès / Tel. 973483234 / i Ajuntament de Solsona / Solsona / Tel. 973480050



ADULTS



1. Salut



Centre Sanitari del Solsonès

Descripció: servei que ofereix atenció sanitària interdisciplinària en medicina de família, infermeria, treball social, salut mental i altres especialitats. L'objectiu és garantir una atenció integral i de proximitat a la població del Solsonès, proporcionant diagnòstic, tractament i seguiment per a diverses patologies físiques i mentals.

A qui va adreçat: a la població assignada a l'àrea bàsica de salut del Solsonès

Via d'accés: contacte directe amb el Centre Sanitari del Solsonès o derivació des d'altres serveis mèdics.

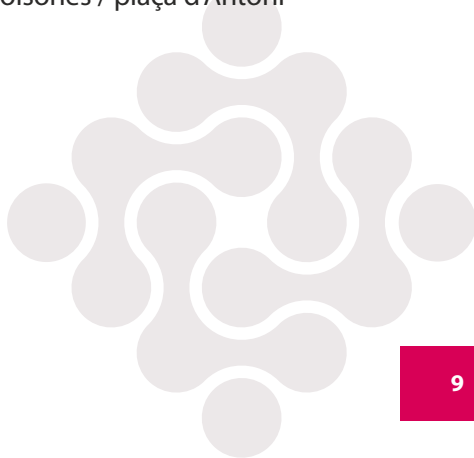
Ubicació i contacte: plaça d'Antoni Guitart, 1 / Solsona /
Tel. 973481172

CSMA (Centre de Salut Mental d'Adults)

Descripció: servei especialitzat en el diagnòstic, tractament i seguiment de trastorns mentals en persones adultes. Ofereix atenció especialitzada en salut mental en psicològica i psiquiàtrica, infermeria i de treball social.

Via d'accés: derivació des d'atenció primària o contacte directe d'urgències (Althaia)

Ubicació i contacte: Centre Sanitari del Solsonès / plaça d'Antoni Guitart, 1 / Solsona / Tel. 973481172



CAS Solsonès (Centre d'Atenció i Seguiment de les drogodependències)

Descripció: recurs específic dins del servei de salut mental adreçat a la prevenció, diagnòstic, tractament i seguiment del consum problemàtic de substàncies i altres addiccions. Ofereix atenció ambulatoria mèdica, psicològica i social, inclosa la desintoxicació ambulatoria, reducció de danys, teràpia individual i grupal, i suport a l'entorn familiar.

Via d'accés: derivació des d'atenció primària o altres serveis mèdics o per contacte directe a través de la treballadora social del CSMA

Ubicació i contacte: Centre Sanitari del Solsonès / plaça d'Antoni Guitart, 1 / Solsona / Tel. 973481172

2. Serveis socials



Descripció: servei intervenció interdisciplinària (treball social, educació social, psicologia, jurista) per atendre, conèixer, prevenir i intervenir en persones i famílies, especialment si es troben en situació de risc social i d'exclusió. Projectes, programes i recursos per oferir orientació i suport a les persones que ho necessitin segons la situació en què es trobin (gent gran, famílies, violència masclista, etc.)

A qui va adreçat: a tota persona (infant o adult) que resideixi empadronat/ada a la comarca del Solsonès

Via d'accés: directament demanant hora a les dependències dels serveis socials bàsics (Consell Comarcal i Ajuntament de Solsona) o derivats des d'altres recursos o entitats.

Ubicació i contacte: Consell Comarcal del Solsonès / Tel. 973483234 / i Ajuntament de Solsona / Solsona / Tel. 973480050

3. Associacions i entitats



Sol del Solsonès

Club social

Descripció: servei que promou la participació en la comunitat mitjançant l'ocupació significativa del temps lliure. És un recurs d'inserció sociocomunitària des d'on s'ofereixen tallers, suport psicosocial, sortides respir i activitats que fomenten la vinculació a la comunitat.

A qui va adreçat: a persones amb problemes de salut mental i/o addiccions entre els 18 i els 65 anys.

Via d'accés: derivació d'una persona referent del CSMA, per serveis socials o accés directe

Ubicació i contacte: carrer del Vall Fred, 22, baixos / Solsona /
Tel. 973482464

Pis amb suport:

Descripció: servei de llar amb suport temporal o permanent per a persones amb problemàtica social derivada de malaltia mental.

A qui va adreçat: a usuaris/àries del club social Sol del Solsonès amb necessitat per accedir a un habitatge digne i amb diagnòstic de problema de malaltia mental.

Via d'accés: cal estar vinculat al club social Sol del Solsonès i no disposar d'un habitatge.

Ubicació i contacte: carrer del Vall Fred, 22, baixos / Solsona /
Tel. 973482464

Servei de suport a l'autonomia de la pròpia llar (APLL)

Descripció: servei que ofereix orientació i suport per afavorir l'autonomia personal a la llar i vida diària. Fomenta el desenvolupament d'activitats diàries adaptatives tant a la llar com a la comunitat.

A qui va adreçat: a persones amb problemes de salut mental que tinguin entre 18 i 65 anys i siguin usuàries del club social Sol del Solsonès.

Via d'accés: s'ha de ser usuari/ària del club social Sol del Solsonès i necessitar suport a la llar.

Ubicació i contacte: carrer del Vall Fred, 22, baixos / Solsona / Tel. 973482464

Centre d'activitats diürnes per a familiars de persones amb addiccions Un raig de sol:

Descripció: Espai d'activitats orientades a la sensibilització sobre salut mental i addiccions. Elaboració de jornades psicoeducatives pels centres educatius i població general. Recurs educatiu i terapèutic destinat a donar suport i oferir estratègies d'actuació a familiars de persones afectades pel consum de drogues i altres addiccions.

A qui va adreçat: Qualsevol persona amb problemes d'addiccions. Familiars de persones amb problemes d'addiccions. Centres educatius i persones interessades amb la temàtica

Via d'accés: per iniciativa pròpia

Ubicació i contacte: casa Font de Goters / Navès / Tel. 973296230 / informacio@unraigdesol.com

Assessorament i suport psicosocial a familiars de persones amb addiccions i salut mental

Descripció: espai d'atenció i suport psicològic per promoure una millor convivència i acceptació de la malaltia mental. S'ofereixen grups d'ajuda mútua (GAM), psicoeducació de la malaltia, assessorament i orientació per l'acompanyament i convivència amb el familiar, espais de respir i promoció de cuidar al cuidador.

A qui va adreçat: a familiars de persones amb problemes de salut mental i/o addiccions

Via d'accés: per iniciativa pròpia

Ubicació i contacte: carrer del Vall Fred, 22, baixos / Solsona /
Tel. 973482464

Eunoia

Descripció: entitat que treballa per la salut mental comunitària, oferint espais de suport i activitats per a la població.

A qui va adreçat: a tota la població

Via d'accés: contacte a través d'Instagram al compte @eunoiasolsones (Eunoia Espai de Salut Mental)



Amisol

Servei de suport a l'autonomia a la pròpia llar

Descripció: servei que ofereix orientació i suport a persones que desitgen i poden viure soles, amb parella o amb altres companys/es de manera autònoma i autogestionada.

A qui va adreçat: a persones majors de 18 anys amb discapacitat intel·lectual o amb problemàtica de salut mental

Via d'accés: per iniciativa pròpia, derivació per part de les administracions públiques o d'altres entitats del tercer sector, per petició familiar o per valoració de l'equip professional de l'entitat

Ubicació i contacte: Amisol, pujada del Seminari, 6, ed. Seminari Menor / Solsona / amisol@amisol.cat / Tel. 973482304

Centre Especial de Treball (CET)

Descripció: servei que té com a finalitat assegurar un lloc de treball remunerat i la prestació dels serveis d'ajustament personal i social que requereix les persones treballadores amb discapacitat.

A qui va adreçat: a persones amb discapacitat intel·lectual, física, sensorial i/o trastorns de salut mental en edat laboral.

Via d'accés: per oferta de feina, iniciativa pròpia, per serveis propis de l'Amisol, per derivació d'altres entitats socials o d'ens públics d'àmbit laboral, social, de salut, etc.

Ubicació i contacte: Serradora Amisol, a la partida de Santa Llúcia, s/n / Solsona / amisol@amisol.cat / Tel. 973482304

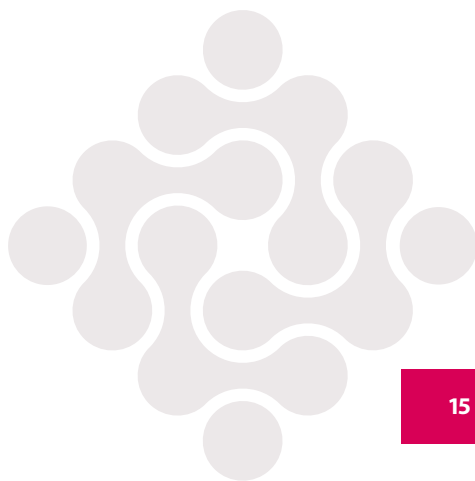
Servei Enllaç

Descripció: servei integral d'orientació, acompanyament i suport a la inserció de persones amb discapacitat intel·lectual i/o trastorns de la salut mental a empreses de la comarca.

- **A qui va adreçat:** a persones en edat laboral que disposin de certificat de discapacitat a partir del 33 % amb diagnòstic de discapacitat intel·lectual i/o trastorn mental i que es trobin en les situacions següents:
- Demandants d'ocupació no ocupades inscrites al SOC
- Persones inscrites al SOC per millorar de feina
- Persones treballadores en actiu en empreses de la comarca que es trobin en fase de seguiment a la inserció i/o treball amb suport

Via d'accés: per iniciativa pròpia, per serveis propis de l'Amisol, per derivació d'altres entitats socials o d'ens públics d'àmbit laboral, social, de salut

Ubicació i contacte: Amisol, pujada del seminari, 6, ed. Seminari Menor / Solsona / amisol@amisol.cat / Tel. 973482304



AMPANS

Ocells de foc

Descripció: programa que ofereix atenció a joves d'entre 16 i 30 anys amb problemàtiques de salut mental o susceptibles de patir-ne per millorar la seva autonomia personal i facilitar la construcció d'una vida independent mitjançant els acompanyaments individuals i grupals.

També realitzem tallers i xerrades gratuïtes a centres educatius i entitats, accions al carrer en lluita contra l'estigma, i acompanyament a joves que vulguin crear iniciatives juvenils.

A qui va adreçat: a joves de 16 a 30 anys susceptibles de patir malestar emocional

Via d'accés: contacte directe amb la entitat i derivació d'altres serveis

Ubicació i contacte: casal cívic i comunitari Xavier Jounou / Solsona / AMPANS / Tel. 618541131 / nurrich@ampans.cat

ASSOCIACIÓ TEA SOLSONÈS

Descripció: entitat sense afany de lucre amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida de les persones diagnosticades amb TEA i altres neurodivergències a la comarca del Solsonès

Contacte: teasolsones@gmail.com

ASSOCIACIÓ TEA CATALUNYA CENTRAL

Descripció: entitat que promou accions que millorin la qualitat de vida de les persones amb síndrome d'Asperger (SA) i altres trastorns de l'espectre autista (TEA) i les seves famílies, i desenvolupa iniciatives que millorin la inclusió social, educativa i laboral de les persones amb aquesta síndrome.

Què fan:

- Impressió diagnòstica i valoració individualitzada inicial
- Proves diagnòstiques i de capacitat
- Tallers d'habilitats socials (individual i en grup reduït)
- Intervenció psicoterapèutica individual
- Reforç escolar, tècniques d'estudi i reeducacions
- Assessorament a docents i centres escolars
- Assessorament i orientació familiar
- Grups psicoeducatius per a pares
- Esplai
- Trobades d'adolescents
- Estadades d'estiu

Ubicació i contacte: Centre Hospitalari, carrer de la Flor de Lis, 33, pral.
/ Manresa / Tel. 692170935



ALTRES SERVEIS I RECURSOS



A la comarca hi ha diversos serveis i recursos destinats a la prevenció i intervenció en qüestions de benestar emocional, que també actuen com a suport en la salut mental.

Càritas Arxiprestal Solsona

Descripció del servei: acompanyament de persones grans, de més de 65 anys, que es troben en situació de soledat no volguda, i realització d'accions per trencar amb els prejudicis i estereotips sovint associats a l'envelliment i desafiar l'edatisme i els intents de limitar les persones grans.

Ubicació i contacte: carrer de Sant Roc, 4 / Solsona / Tel. 973481920

Creu Roja del Solsonès

Descripció del servei: acompanyament de persones que es troben en situació de soledat no volguda (servei T'acompanya i altres)

Ubicació i contacte: carretera de Manresa, km 50 / Solsona / Tel. 973480652 - 616415760 / elsolsones@creuroja.org

Entitats tutelars

Les entitats tutelars de persones amb problemes de salut mental són institucions autoritzades judicialment per assumir funcions de suport i representació de persones amb un trastorn mental que afecta la seva capacitat per prendre decisions de manera autònoma.

Existeixen diverses entitats que treballen al territori. Algunes d'elles són les següents:

- Intress – Servei de Suports a la Capacitat Jurídica:
intresslleida@intress.org
- Fundació Germà Tomàs Can: ftomascanet@sjd.es
- Som – Fundació: informacio@somfundacio.org

Fènix (associació d'ajuda i de suport contra el càncer)

Descripció del servei: és una associació que dona ajuda i suport als malalts de càncer i els seus familiars. S'ofereixen gratuïtament serveis i prestacions de nutrició, fisioteràpia, allotjament..., així com un programa d'assessorament i suport emocional, i tècniques d'afrontament per a aquelles persones que han passat o estan passant un procés de malaltia oncològica i per als seus familiars.

Ubicació i contacte: casal cívic i comunitari Xavier Jounou de Solsona / carrer d'Antoni Gaudí, 2A / Solsona / Tel. 619684762 / fenixsolsones@gmail.com

Giga

Descripció del servei: Giga és una associació sense ànim de lucre que té com a finalitat donar servei a persones i famílies que conviuen amb alguna malaltia neurodegenerativa o dany cerebral adquirit. Ho fa a través d'un treball multidisciplinari, bio-psico-social i seguint el model d'atenció centrada en la persona. Els principals serveis que ofereix són acollida i informació, valoració neuropsicològica, tallers de psicoestimulació, grups d'ajuda mútua i acompanyament psicològic.

Ubicació i contacte: pl. de les Moreres, 2, baixos / Solsona / Tel. 873454106 - 621190677 / info@neurogiga.org

Oficina Jove del Solsonès

Descripció del servei: des de l'Oficina Jove del Solsonès s'ofereix un espai informatiu d'atenció personalitzada on poder compartir tots els dubtes i neguits sobre salut. És un espai adreçat a la població jove per parlar i informar-se sobre les relacions afectives i sexuals, el consum i les drogues, la gestió de les emocions, l'activitat física i l'alimentació saludable...

Ofereix diferents canals per fer-hi arribar els dubtes. Fa atenció presencial els dilluns de 16 a 19 h.

Ubicació i contacte: Casal de Cultura i Joventut / Solsona / WhatsApp al 679631946 / salut.solsones@oficinajove.cat

SAI Solsonès

Descripció del servei: el Servei d'Atenció Integral (SAI) treballa per a la sensibilització social en matèria d'orientació sexual, identitat de gènere i expressió de gènere. Es concep com un espai de referència per donar visibilitat al col·lectiu LGTBIQ+ (lesbianes, gais, persones trans, bisexuals, intersexuals, queer i més).

Ofereix atenció a les persones LGTBIQ+ i a aquelles que s'hi adrecin per qüestions de diversitat sexual, orientació sexual i identitat o expressió de gènere.

Ubicació i contacte: Consell Comarcal del Solsonès / Solsona / Tel. 973483234 / saisolsones@elsolsones.cat

SIAD Solsonès

Descripció del servei: el Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD) ofereix informació i assessorament en aquells temes que són d'interès per a les dones i els facilita l'accés als diferents recursos del territori.

Disposa del servei d'orientació psicològica i assessorament jurídic. El SIAD té un paper important en l'atenció i recuperació de dones en situació de violència masclista.

Ubicació i contacte: Consell Comarcal del Solsonès / Solsona / Tel. 973483234 / siad@elsolsones.cat

Servei d'acompanyament al dol

Descripció del servei i què es pot oferir:

servei d'acompanyament psicològic individual per a aquelles persones empadronades a Solsona, que transiten un procés de dol per la pèrdua d'éssers estimats, i promoció d'activitats comunitàries amb l'objectiu de trencar el tabú social per parlar sobre la mort i el dol. És un servei subvencionat per l'Ajuntament de Solsona en col·laboració amb l'espai terapèutic Matís.

A qui va adreçat: a persones residents de Solsona que hagin patit la pèrdua d'un ésser estimat i es trobi en procés de dol

Via d'accés: cal contactar telefònicament trucant al 609256178 (Marta).

Ubicació i contacte: passeig de Sant Antoni Maria Claret, 7 (espai Matís) / Solsona / Tel. 609256178

Servei de Migracions i Acollida

Descripció del servei: el Servei de Migracions i Acollida té la finalitat de contribuir a la integració de la població nouvinguda a la comarca i potenciar la convivència en la diversitat i la cohesió social.

Ubicació i contacte: Consell Comarcal del Solsonès / Solsona / Tel. 973483234 / ciutadania@elsolsones.cat

Volem Feina

Descripció del servei: és una entitat privada sense ànim de lucre que té com objectiu ajudar les persones en risc d'exclusió social mitjançant un acompanyament que les permeti incorporar-se, en igualtat de condicions, en una vida social i laboral activa.

S'adreça a totes les persones en situació de vulnerabilitat derivades de serveis socials.

Ubicació i contacte: av. de Sant Jordi, 23 / Solsona / Tel. 973481162 / 674011979





TAULA DE SALUT
MENTAL
del Solsonès



Ajuntament de Solsona

/Salut



Generalitat
de Catalunya



althaia

Xarxa Assistencial
Universitària Manresa



CENTRE SANITARI DEL SOLSONÈS,
FUNDACIÓ PÚBLICA COMARCAL



**servei
educatiu®
del solsonès**



*Aquesta guia ha estat elaborada per la Taula
de Salut Mental del Solsonès per facilitar l'accés
als recursos disponibles a la comarca.*

