

## Contidos:

- > Orbalo de cores
- > Convenios e subvencións
- > Actividades e exposicións Cedeira e San Sadurniño
- > Feira científica
- > Programa Un mundo cheo de diversidade
- > Programa Descubre
- > Xornada xurídica en psiquiatría
- > Actividades dos últimos meses
- > Rincón literario



## O NOSO BOLETÍN PASA A CHAMARSE ORBALLO DE CORES

Este boletín cambia de nome, e pasa a chamarse "Orballo de Cores", en consonancia co logotipo da Asociación, e co significado que Andrés, o noso usuario de Cedeira, e autor do novo logotipo da entidade, lle dou o mesmo.

## CONVENIOS E SUBVENCIONES

## CONCELLO DE FERROL

Aprobado o 30/04/19 para a Atención a Pessoas con enfermedade mental cun importe de 3.000€.

## CONVENIO POLÍTICA SOCIAL

Aprobado en marzo deste ano para a Atención a domicilio no rural, Información, e asesoramento a familias e persoas con enfermedade mental (a executar no 2019) cun importe total de 28.000,00 €

**IRPF 2018/19:** Para executar durante o 2019

## Programas de actividades:

## - Programa Acompaña Saúde Mental

que facilita apoios para o acceso das persoas con problemas de saúde mental (PSM) aos recursos sociocomunitarios coa fin de manter unha calidade de vida digna.

## - Programa Capacita Saúde Mental

que inclúe as escolas de familias e os grupos de autoaxuda. - Programa Incorpora Social Saúde Mental, centrado na inserción social e comunitaria de PSM con medidas xudiciais.

- Programa Respira Saúde Mental, no que se realizan actividades de ocio para PSM e que tamén supoñen un descanso na tarefa das persoas coidadoras.

Importe total programa de actividades: 21.297,17 €,

## Programa de infraestructuras: 150.000 €

- A maiores, este ano tamén recibimos apoio económico para o comezo da **construcción dunha Unidade Residencial** para persoas con problemas de saúde mental no concello de As Pontes.

### **INSERTA EMPREGO: acción formativa de AGRICULTURA ECOLÓXICA:**

A Asociación INSERTA EMPREGO concédenos a docencia dun curso na especialidade de AGRICULTURA ECOLÓXICA, en Ferrol, por importe de 29.384,67 €. O curso terá unha duración de 490 horas, realizarase entre o 16 de maio e o 27 de setembro. Participarán 12 alumnos, procedentes da nosa asociación, do Hospital de Día e do Plan de Inclusión Social de Galicia. Equipo comarcal de As Pontes.

Desenvolveranse os seguintes contidos, distribuídos por módulos:

Módulo 1: "Manexo do solo, operación de cultivo e recolección en explotacións ecológicas

Módulo 2: Mecanización e instalacións agrarias

Módulo 3: Prevención e manexo da sanidade do agroecosistema

Módulo 4: Módulo de prácticas profesionais non laborais

O número total de horas teóricas será de 36. En canto as prácticas, unha parte realizarase nos terreos da horta da asociación (cesión do Concello de Narón) nos Vicás, e as restantes nas instalacións da empresa Agronuquel S.L, en Neda. O curso será eminentemente práctico, cun total de 454 horas prácticas.

### **PROGRAMAS DE COOPERACIÓN.**

Recibimos resolución positiva á solicitude presentada de contratación dos seguintes perfís profesionais:

- persoa auxiliar de axuda a domicilio para as vivendas protexidas
  - condutor para reforzo das actividades de acercamento dos usuarios ás actividades do Centro e as actividades comunitarias (físicas, de ocio e tempo libre, consultas médicas, etc)
  - profesor de baile. Para mellorar a condición física dos usuarios, a expresión de emocións e as relacións interpersonais.
- Importe total da axuda: 38.307,00 €

### **FUNDACIÓN ONCE: Reforzo da Empregabilidade de Persoas Mozas con Trastorno Mental**

Recibimos da Fundación Once, unha axuda económica de 20.000, 00 € dentro da Convocatoria de Axudas Económicas a Proxectos de Reforzo da Empregabilidade de Persoas Mozas con Trastorno Mental – Ano 2019 no marco do Programa Operativo de Emprego Xuvenil Cofinanciado polo Fondo Social Europeo (FSE). A concesión desta subvención vai a posibilitar a realización dun pro-

xecto formativo dirixido a 4 mozos con problemáticas de saúde mental grave, certificado de discapacidade, menores de 30 anos e con intereses e posibilidade de inserción laboral. O programa, que se desenvolverá entre os meses de setembro e decembro, constará de 350 horas de formación, repartidas entre sesións formativas en grupo (245 horas) e atención individual (105 horas).

### **LOCAIS CONCELLO FERROL**

Seguimos á espera da resolución por parte do Concello de Ferrol da concesión dos locais do Centro Comercial do Infernijo ás entidades asociativas.

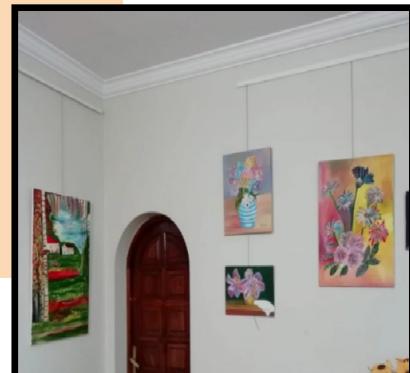
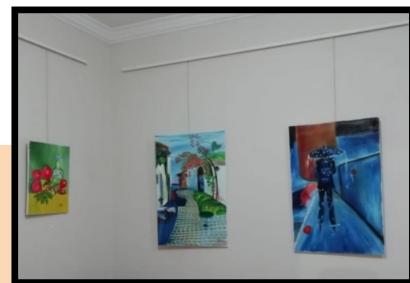
No momento actual as asociacións coñecemos a puntuación concedida pola comisión de valoración, e estamos á espera de que se poña en funcionamento o proceso de elección de locais

## ACTIVIDADES E EXPOSICIÓN CEDEIRA E SAN SADURNIÑO

Continuamos realizando xestións cos servizos sociais dos concellos de Ortegal para acercar a poboación afectada por un problema de saúde mental grave os nosos recursos de rehabilitación psicosocial. Neste sentido desde o pasado xoves 1 de maio, temos tamén presenza física no **Concello de Cedeira**, ó cedernos o uso (compartido con outras entidades) dun local na 2<sup>a</sup> planta do edificio social; onde estamos impartindo talleres os mércores e os xoves en horario de 9:30 a 13:00 horas.

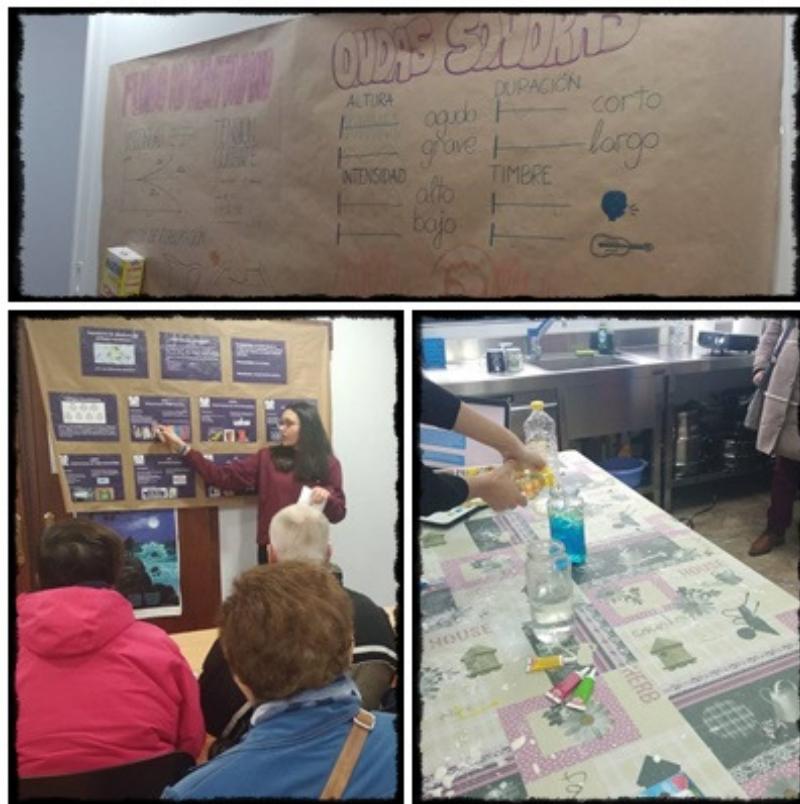
No **Palacete do Concello de Cedeira**, mantivemos durante todo o mes de abril unha exposición dalgúns dos cadros realizamos no taller de pintura do Centro de Narón.

Durante o mes de maio e ata mediados de xuño a nosa exposición de pintura estará no **concello de San Sadurniño**.



## FEIRA CIENTÍFICA

iComo nos gusta a ciencia! Outro ano máis, @s alumn@s da **Escola Universitaria de Deseño Industrial (EUID) da UDC**, a través do seu Laboratorio de Plásticos organizáronnos unha Feira científica cuns experimentos do máis interesante.



## PROGRAMA UN MUNDO CHEO DE DIVERSIDADE

Saúde Mental Ferrol, Eume e Ortegal participou no programa **Un mundo cheo de diversidade**, impulsado polo Concello de Narón e un total de quince asociacións, e que se desenvolveu o venres 14 e o sábado 15 de decembro nas instalacións do Centro Comunitario Manuela Pérez Sequeiro e o Centro Comercial Odeón.

As propostas foron abertas á participación da cidadanía en xeral, tal e como indicaron as edis de Acción Social e Promoción Social, Catalina García e Teresa Sabio, respectivamente, que animaron ao vecindario de Narón e comarca a asistir aos diferentes actos, que aglutinaron propostas relacionadas coa inmigración, a diversidade funcional e a violencia de xénero.



**Deixámosvos o cartel coas actividades dos dous días nas que participamos**

### UN MUNDO CHEO DE DIVERSIDADE

---

**14 DECEMBRO**  
**MESA REDONDA, EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA**  
**"MULLER E DIVERSIDADE" E DEGUSTACIÓN DE COMIDAS DO MUNDO**

**CENTRO COMUNITARIO MANUELA PÉREZ SEQUEIROS**

17:00h Presentación do acto.  
 17:15h Beatriz Dorriño, "Muller e diversidade". Patronato Concepción Arenal.  
 17:35h: Cristina Taboada, "Visibilizar o invisible. Distintas formas de violencia cara ás mulleres con diversidade". ACADAR  
 17:55 - 18:05h: Descanso.  
 18:05h: Cornelia Adascalitei, "Testemuño dunha muller migrante".  
     Mobilidade Humana  
 18:25h: Claudia Senra, "A dobre discriminación das mulleres migrantes".  
     Mobilidade Humana  
 18:45h: Inmaculada Rial, "En primeira persoa, muller con discapacidade".  
     ASCM  
     Peché do acto

---

**15 DECEMBRO**  
**MOSTRA INTERACTIVA SOBRE INCLUSIÓN SOCIAL DE DIVERSOS COLECTIVOS**

**NO CENTRO COMERCIAL ODEÓN. 17:00 - 19:00h**

Mesas informativas.  
 Bailes multiculturais.  
 Desfile roupas do mundo.  
 Obradoiros interactivos.





Bases do diseño de Juan M. Benítez Lapeira Laura Bouza



## PROGRAMA DESCUBRE

Este ano levamos o Programa #Descubre. Non bloquees o túa saúde mental a 9 Institutos de Educación Secundaria, falando de saúde mental con máis de 370 alumnos e más de 25 profesionais dos centros.

Dende aquí queremos darlle as grazas a todos eles:

IES Fernando Esquío (Neda)  
 IES Castro dá Uz (As Pontes)  
 IES Ferrol Vello (Ferrol)  
 IES Canido (Ferrol)  
 IES Cataboís (Ferrol)  
 IES Carballo Calero (Ferrol)  
 IES Concepción Arenal (Ferrol)  
 IES Punta Candeira (Cedeira)  
 IES Leixa (Ferrol)



## CENTRO DE INSERCIÓN SOCIAL CARMELA ARIAS

Colaboramos dende fai varios anos co Servizo de Penas do Centro de Inserción Social Carmela Arias de A Coruña, acollendo nos talleres da Asociación as persoas que nos derivan en situación de cumprimento de penas para realizar traballos en beneficio da comunidade (TBC). Na actualidade dous penados están realizando TBC.

En breve ampliaremos a colaboración con este Servizo de Penas a penados con problemas de enfermidade mental grave, coa finalidade de facilitar a rehabilitación e integración social que axude a mellorar a súa problemática de saúde mental, compensando en tempo a pena imposta como xornadas de traballo na comunidade por sesións recibidas de intervención psicosocial.

## XORNADA XURÍDICA

Participamos na organización e asistimos xunto con outros profesionais de Saúde Mental e persoal en formación da área sanitaria de Ferrol, á xornada xurídica "A Convención Internacional sobre os dereitos das persoas con discapacidade e a súa implicación na protección das persoas con Trastorno Mental Grave" que o mércores 14 de novembro en horario de 12 a 14 horas se celebrou no salón de actos do Hospital Naval de Ferrol. Foi impartida polos dous asesores xurídicos de Feafes Galicia, Rodrigo e Ivan, o fiscal xefe da fiscalía de Área de Ferrol e dous médicos forenses da subdirección do Imelga.

## ACTIVIDADES DE OCIO DOS ÚLTIMOS MESES

### **VISITA Ó TALLER DE ELABORACIÓN DE INSTRUMENTOS DO PADROADO DE CULTURA DO CONCELLO DE NARÓN**

O pasado 29 de novembro disfrutamos dunha mañá moi divertida no Pazo de Cultura do noso Concello. Ali, Emilio, o mestre do taller de instrumentos contounos e amosounos os instrumentos de percusión tradicional que alí teñen con diversas características en función do lugar de Galicia ó cal pertencen. Tamén vimos as ferramentas que empregan para o seu traballo. Como cerre da visita cada un de nós elaboramos un carrizo que levamos de agasallo para as nosas casas. Un millón de grazas a Emilio e ó Padroado por deixarnos disfrutar de este día!!!

### **FESTA DE NADAL**

Como xa ven sendo costume nestas datas despedimos xuntos o ano nunha gran festa de Nadal chea de ledicia, música, boa compañía e uns deliciosos pinchos feitos no noso taller de cociña. Brindamos por un novo ano onde transmitimos os nosos mellores deseños a usuarios, familiares e traballadores. BO 2019 A TOD@S!!

### **FESTA DE CARNAVAL ( 6 marzo )**

Menudo traballo nos pegamos cos disfraces de este ano!!! Non nos faltou detalle e estábamos ben guapos!!! Carnaval, carnavaaaaal...

### **VIAXE Ó BALNEARIO DE CUNTIS ( 11-13 marzo )**

Isto sí que é relaxarse. Qué sorte poder disfrutar durante 3 días da tranquilidade do pobo de Cuntis e do seu balneario. Os seis que alí fomos voltamos como novos!!!

### **VIAXE A MADRID ( 26-29 marzo )**

E parecía verán!!! Qué sorte poder ver a capital con este bo tempo. Ademais de ver as zonas más características do centro da cidade tamén visitamos o zoo, Segovia, Aranjuez e o Escorial. A viaxe en autobús mereceu a pena sen dúbida.

### **ESTANCIA DE RESPIRO FAMILIAR EN SANXENXO ( 4-6 abril )**

Sete usuarios se beneficiaron nestas datas da estancia na casa de Sanxenxo que nos ofrece a Federación. Ali, ademais de pasear polo propio pobo, visitamos outras zonas como o Parque da Natureza do Río Barosa, Vilagarcía e Carril.

### **X SOLIDARIA ( 3 abril )**

Para concienciar sobre a importancia de marcar a x solidaria na declaración da renda, varias entidades nos xuntamos na Praza da Ilustración de Ferrol para construir cos nosos propios corpos unha X como símbolo do noso apoio a esta iniciativa.

### **MOSTRA DE ENCAIXE DE CAMARIÑAS ( 17 abril )**

No noso taller de costura, a monitora Mar, estanos amosando unha nova actividade de bolillos. Aproveitando a ocasión, visitamos esta mostra de encaixe onde paséamoss polos stands nacionais e internacionais e vimos o desfile inaugural. Ademais pola mañá vimos tamén o Faro de Cabo Villano.

Qué ben o pasamos!!! Pero sen dúbida o que máis nos gustou foi ver o arte co que as palilleiras traballaban. Nos, seguimos aprendendo a técnica para chegar algún día a traballar coma elas.

### **SAÍDAS Ó CINE**

Dende o taller de orientación ó ocio decidimos organizar saídas ó cine para socializar entre nós e participar da nosa comunidade. Xa levamos dúas pelis e a experiencia de momento foi xenial!!



## RINCÓN LITERARIO



Nesta ocasión, no noso rincón literario, a nosa usuaria Eva, comparte con todos nós os seus pensamentos e reflexíons. Disfrutade deles .

En todo el tiempo que pasé sola he tenido la suerte de contar con mi mascota, yo pensaba "*no hay como ellos, siempre están dispuestas a que las frotes, te miman, te acompañan*", pero señores, **¿no será en el fondo que le pedimos mucho al género humano?** Si en cuestión de pareja, esperamos que la euforia de los primeros días dure toda la vida, cuando desaparece llega al caos, "ya no me quiere, ya no lo quiero", etc, etc.

Si es cuestión de amigos-as, primero es todo nuevo y divertido, "*que gracioso es iqué payaso!*", pasado el tiempo, "*vaya pesado, siempre cuenta las mismas, historias, que plasta*". **¿No será que, a diferencia de los animales somos muy poco conformistas?**

En lo que se refiere al amor, acaso una persona que se levanta día a día a tu lado, **¿no está con ello demostrando fidelidad y cariño?**, ese novio que te llama todos los días para decirte "*¿Qué tal? ¿No está con ello demostrando su cariño e interés?*"

Eses amigos-as con los que contactas una o dos veces por semana **¿no te dicen a su manera, "aquí estoy"?**. ¿Por qué nos complicamos tanto la vida?. En una ocasión que yo estaba bastante mal, me dijo un amigo, "*mira Ana un día como el de hoy no se vuelve a repetir; mañana podrá ser parecido, pero este no existirá más*", aquello me encendió una lucecita que me hizo ver más; **me planteé esos días en que no te apetece estar con nadie ni con esa persona a la que quieres tanto**, no porque te haga sentir esa euforia del principio, sino porque es buena persona, te escucha y aunque con el tiempo haya cambiado y esté más fondón o rallante, **piensas "si yo no voy a ser mejor que él"**. Y ese amigo-a que te llama, aunque repita siempre la misma historia, es tu amigo y si tienes un día malo, sabes que siempre lo puedes llamar y quejarte un poco, la vida es un toma y daca, no será pues que somos unos inconformistas y unos desagradecidos. Conste que también comprendo que como seres humanos que somos necesitamos más percepciones que los animales, pero también sé que **la felicidad, está en las cosas más pequeñas**.

Nosotros percibimos la realidad a través de cinco sentidos, gusto, olfato, tacto, vista y oido. Con tantos sentidos para disfrutar **¿cómo podemos llegar tan pronto al desánimo, la desilusión, el desamor, ...?**

Todo depende del estado de ánimo, **deberíamos levantarnos cada día como si fuese el último**, claro que eso no significa volverse loco, sino **disfrutar de lo cotidiano**, cosa que parece tan sencilla y la hacemos tan difícil. Además realmente cada día puede ser el último, puesto que la vida no está en nuestras manos y en cualquier momento se nos puede seguir.

*Continuará...*

CRPL NARÓN  
Rúa Río Sil, 1-3,Baixo (Piñeiro)  
15570 Narón  
Tfno.:981388992 Fax: 981393018  
E-mail:[saudementalferrol@saudementalferrol.org](mailto:saudementalferrol@saudementalferrol.org)  
Web:[saudementalferrol.org](http://saudementalferrol.org)

CRPL CERDIDO  
Escola da Avispeira, lugar de Porto  
s/n, 15569, Cerdido

CENTRO OCUPACIONAL  
Rúa Río Sil, 2-4,Baixo (Piñeiro)  
15570 Narón