Què és el Programa Respir?

El programa **Respir** ofereix la possibilitat que persones amb trastorn mental i les seves famílies descansin de les relacions de dependència gaudint de la possibilitat de fer estades a diferents indrets del territori català.

A més, el Respir vol...

Fomentar l'**autonomia** de les participants

Fomentar **relacions socials sanes** i significatives

Oferir espais de socialització i **trencar l'aïllament**

Donar la possibilitat que les **famílies** se sentin **cuidades**

Un projecte de:

SMC SalutMental Catalunya Fundació

Amb el suport de:

Ajuntament de Barcelona

Diputació Barcelona

Diputació Tarragona

Obra Social "la Caixa"

C/ Nou de Sant Francesc, 42, local
08002 - Barcelona
Tel. 93 272 14 51
info@salutmental.org
www.salutmental.org

Programa Respir

SMC SalutMental Catalunya

Una mica més sobre el projecte...

El Programa Respir ofereix sortides de diferents tipus amb **grups de 10 persones** acompanyades de referents especialitzats:

Respir Sortides: sortides per a persones amb trastorn mental majors de 18 anys.

Respir Salut: sortides per les seves famílies i persones cuidadores.

Respir Dones: sortides per a dones amb problemes de salut mental.

Quan i a on anem?

Realitzem diferents sortides al llarg de l'any, **la seva durada és de cap de setmana, i per setmana santa i estiu, la durada és de 5 dies.**

El Programa Respir ofereix **sortides pels diferents indrets del territori Català** amb grups de 10 persones acompanyades de referents especialitzats.

Algunes opinions sobre el Respir...

"*El Respir el visc amb paraules: pau, alegria, il·lusió i amistat*"

Teresa, participant

"*Es un espacio para divertirme, relacionarme y conocer nuevas personas y de desasosiego*"

Alberto, participant

"*El meu fill sempre que pot va a les sortides perquè a ell li dóna ànims. Està content de veure als amics i a les educadores, que són un encant*"

Antònia, mare

"*És un programa molt interessant perquè treballa l'autonomia de la persona i a la socialització amb el grup, aspectes que de vegades estan molt deteriorats. És una gran ajuda*"

Treballadora social del CSMA

Contacte:

Raquel Arilla:

raquel.arilla@salutmental.org