

MEMÒRIA ANUAL 2023



Projecte Vida

CONTINGUTS

PRESENTACIÓ INSTITUCIONAL.

QUI SOM (MISSIÓ I VALORS).

IMPACTE SOCIAL.

ACCIONS DE SENSIBILITZACIÓ.

INGRESSOS.

**ALINEACIÓ AMB ELS OBJECTIUS DE
DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS).**

NOTÍCIES 2023.

AGRAÏMENTS.

PRESENTACIÓ INSTITUCIONAL

Aquesta és la memòria de Projecte Vida en 2023. Encara ens costa processar el creixement exponencial que hem tingut només en 2 anys i mig de trajectòria. Volem agrair a totes les persones i les organitzacions que fan possible Projecte Vida, i per tant, oferir alternatives i projectes perquè el nostre col·lectiu, estigmatitzat i oblidat, pugui ser respectat i tingui un espai tant de representació com de diferents serveis comunitaris i horitzontals que donen suport i un altre projecte de vida possible, tenir tantes oportunitats com calguin.

Creiem en la democràcia interna i els drets humans, sobretot centrant-nos en el dret a la salut, a la igualtat, i els drets socials en general. Per això considerem fonamental la transparència i el rendiment de comptes, predicar amb l'exemple. Perquè la nostra associació realment no és nostra, és de tot Andorra i tenim una gran vocació de servei públic que demostrem amb totes les nostres accions, des d'un punt de vista constrictiu i de treball en xarxa amb tothom qui vulgui i pugui aportar.

Esperem continuar creixent i que us hi sumeu com més gent millor, hem de seguir fomentant la prevenció i intervenció en una malaltia que és un greu problema de salut pública: els trastorns per addicció. Ho seguirem reiterant, creiem en la democràcia interna, els drets humans, la rendició de comptes, la transparència, el reconeixement de la diversitat des de la inclusió en totes les perspectives de Projecte Vida.

Seguirem lluitant contra l'estigma i afirmant rotundament que és possible recuperar-se, només calen recursos i una bona gestió.

Ja ni podem fer una llista de tantes persones, administracions i empreses que ens heu ajudat i feu possible aquesta associació. Ens heu rebut amb afecte, sentim que tot el que fem val la pena i que les nostres portes seguiran obertes a tothom.

Moltíssimes gràcies,

Nabil Bettaoui-president

Josep Castellon-vicepresident

Daniela Bandini-tresorera

Thaïs Cabeza secretària

Eva Tenorio-directora de Projecte Vida



QUI SOM

MISSIÓ I VALORS

- Donar un acompanyament integral i amb perspectiva de gènere a les persones amb addiccions i al seu entorn (coaddictes), derivant cap a tots els recursos existents.
- Actuar integrant la importància de la coexistència entre addicció i altres malalties de salut mental.
- Construir identitats basades en estils de vida saludables.
- Aconseguir més recursos, tractaments i infraestructures a Andorra.
- Prevenir, detectar i intervenir sobre la patologia de les addiccions, incloent les comportamentals.
- Representar i defensar les necessitats del col·lectiu de persones amb trastorns addictius d'Andorra.

Assessorament, acompanyament i derivació.

Grups d'Ajuda Mútua (GAM):

Trobades setmanals al local, gratuïtes i confidencials de 2 hores per grups de fins a 12 persones.

Qui els coordina s'ha format a través del projecte **Activa't** per la salut mental de la **Federació de Salut Mental de Catalunya**.

És un tipus d'intervenció comunitària on les pròpies persones amb addicció s'ajuden entre elles.

Són espais d'escolta, empatia i comprensió entre iguals en els quals qui compartim tenir la malaltia o tenir una coaddicció (cuidem de persones amb aquesta patologia o les tenim molt a prop) expliquem el que sentim, treballem les nostres habilitats socials, trobem persones que ens entenen i ens recolzen sense jutjar-nos, sortim de l'aïllament, promovem la nostra autoestima, compartim recursos per fer front als problemes i essencialment intentem superar o millorar la nostra situació.

- **GAM en primera persona**
- **GAM per familiars o altres persones de l'entorn (coaddictes):**
- **GAM formatiu**
- **GAM per dones que han patit violència de gènere i pateixen un trastorn addictiu.**
- **GAM per joves si tens entre 18 i 30 anys**

Club de lectura organitzat conjuntament amb totes les biblioteques del Principat.

Segona setmana de sensibilització i reducció de danys al Principat d'Andorra

IMPACTE SOCIAL

La nostra activitat

57,15%

Persones amb
trastorns
addictius



39,28%

Familiars de
persones amb
trastorns
addictius

3,57%

Altres consultes

PERSONES ATESES PER PROJECTE VIDA

222 persones

GRUPS D'AJUDA MÚTUA 2024.

Trobades setmanals al local, gratuïtes i confidencials de 2 hores per grups de fins a 12 persones.

Qui els coordina s'ha format a través del projecte Activa't per la salut mental de la Federació de Salut Mental de Catalunya.

És un tipus d'intervenció comunitària on les mateixes persones amb addicció s'ajuden entre elles.

49 sessions de grups en primera persona de dues hores setmanals. Una mitjana de 12 persones

48 sessions de grups de famílies de dues hores setmanals, dels quals 24 sessions han estat dinamitzades per un psiquiatre. Una mitjana de 18 persones.

8 sessions de grups de joves de 18-25 anys. Una mitjana de 5 joves.

2 mesos de formació a les famílies impartits per salut mental de Catalunya.



ACCIONS DE SENSIBILITZACIÓ

Segona setmana de sensibilització i reducció de danys al Principat d'Andorra.

Amb la col·laboració del Govern d'Andorra, del Servei de Joventut d'Andorra la Vella el Rusc, el Centre de Formació Professional (CFP) de la Massana, l'Institut Espanyol Maria Moliner, The British College of Andorra, La xarxa de biblioteques d'Andorra, FEJAR, Socidrogalcohol i Oihan Iturbide (Biòleg clínic i editor de Yonki Books), hem fet tot tipus de xerrades, taules rodones, conferències, etc. Sobre addiccions, que han arribat a 217 alumnes, 23 familiars i 43 professionals que treballen amb la població juvenil.

A l'espai de diàleg sota el títol "quines alternatives existeixen al consum de drogues durant la joventut?" van participar 35 persones i al club del llibre de la biblioteca d'Andorra la Vella, amb l'assaig ¿Cuánto bebes?, 11 persones.

Altres activitats

Salut Mental Catalunya (SMC) i l'associació Projecte Vida han col·laborat en una formació per a la dinamització de Grups d'Ajuda Mútua (GAM) destinada a familiars de persones amb addiccions (coaddictes) i problemes de salut mental. Segons ha valorat SMC, es tracta d'una col·laboració "d'èxit" per fer un pas per a la promoció del benestar emocional, el suport mutu i la intervenció comunitària al país.

Projecte Vida i Creu Roja units per a la prevenció de drogues. El 26 de juny és el Dia Internacional de la lluita contra l'ús indegut i el tràfic il·lícit de drogues. Amb la Creu Roja d'Andorra, vam organitzar una jornada per tal de conscienciar sobre les addiccions a partir de dinàmiques interactives.

La Universitat d'Andorra va celebrar la segona Jornada UdA Solidària, a l'abril del 2023. L'activitat ha servit per recaptar 500 euros de fons que s'han destinat a les associacions convidades i per visibilitzar les problemàtiques derivades de la salut mental a Andorra. La jornada ha comptat amb diferents activitats esportives i ha culminat amb una taula rodona en la qual s'han donat veu a les associacions de persones relacionades amb la salut mental.

Banys de boscs per a familiars on han participat 19 persones.

Clubs del llibre en col·laboració amb la xarxa de Biblioteques del país.



INGRESSOS

Els recursos de Projecte Vida provenen, d'una banda un 65,66% de donacions i recursos propis, i de l'altra un 34,34% de subvencions de l'Administració.

L'any 2023, en total, s'ha comptat amb 20.167,83 €.

Donacions
39,89%



Recursos propis
25,77%

Subvencions
34,34%

DESTÍ DELS INGRESSOS

- 1.-Compres: 2.377,81 €; 10,02%
- 2.-Pàgina web i ordinador 2.822,25€; 11,90%
- 3.-Serveis Bancaris: 112,63 €; 0,47%
- 4.-Assegurança: 153,03 €; 0,65%
- 5.-Assistència grups d'ajuda mútua i Setmana de Prevenció: 14.791,23€; 62,35%
- 6.-Gestió i administració: 2.150,23 €; 9,06%
- 7.-Formació: 1316,00€; 5,55%



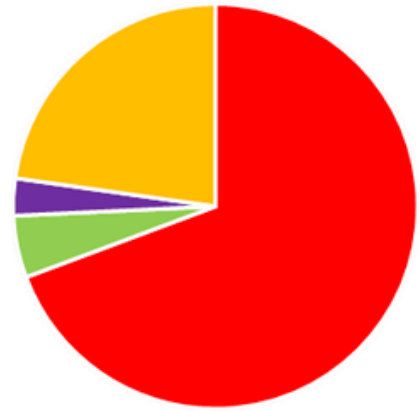
Despeses d'explotació: 23.723,18 €



PROGRAMES DE PROJECTE VIDA

Durant el 2023 els programes més importants van ser els grups d'ajuda mútua, la setmana de sensibilització i el club de lectura en totes les biblioteques del país.

- 1.- Grups d'ajuda mútua.
- 2.- Setmana de prevenció
- 3.- Club de lectura
- 4.- Divulgació i Sensibilització



ALINEACIÓ AMB ELS OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS).

Projecte Vida vol col·laborar en la consecució de l'Agenda 2030, desenvolupant els següents Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS).



COM ENS POTS AJUDAR?

- Compte bancari: Andbank AD51 0001 0000 4164 5410 0100
- Donacions : Envia un sms amb la paraula vida al 604. Bizum 08914
- Voluntariat.
- Acompanyament i suport per part de professionals.

NOTÍCIES 2023



Especialistes i associacions participen en la segona Jornada Solidària de la Universitat d'Andorra per tractar la salut mental.

La Universitat d'Andorra (UdA) ha celebrat aquest dimarts 25 d'abril la II Jornada Uda Solidària, que ha servit per recaptar fons i, sobretot, per visibilitzar les problemàtiques derivades de la salut mental a Andorra.

La jornada ha comptat amb diferents activitats esportives i ha culminat amb una taula rodona, moderada per Univers Bertrana, en què s'han donat veu a les associacions de persones amb malalties relacionades amb la salut mental: Projecte Vida (Eva Tenorio). També hi ha participat el cap del servei de salut mental del Servei Andorrà d'Atenció Sanitària (SAAS), Carlos Mur, l'assessor del Ministeri de Salut del Govern Pere Bonet, i les representants del Servei d'Acompanyament a l'Estudiant i al Personal (SAEP) i del Servei d'Orientació i Coaching (SOC) de l'UdA, Mònica Duran i Meritxell Camp.



Projecte Vida s'estableix definitivament a Escaldes

L'associació ha estrenat nou local i també nova junta directiva en el seu primer any en funcionament, a més d'un horari temporal per als grups d'ajuda mútua. El nou local de Projecte Vida estarà situat a l'avinguda Fiter i Rossell d'Escaldes-Engordany, a l'edifici de La Llanterna, a la planta 3. D'aquesta manera, l'associació ha aconseguit una de les seves demandes principals, que era poder tenir un local definitiu on realitzar la seva activitat i poder establir-se. Tenorio explica que l'espai ha estat cedit pel comú i que es començarà aviat a oferir els diferents serveis.

Projecte Vida participa en 36a Diada d'Andorra a la 55a Universitat Catalana d'Estiu amb la ponència "La desigualtat que patim les persones amb trastorns addictius. Estigma, autoestigma i perspectiva de gènere"



La ludopatia, una addicció que arrossega estructures familiars

Al país hi ha 7 persones que han sol·licitat ajuda a Projecte Vida, una associació sense ànim de lucre que acompanya i assessora amb grups d'ajuda mútua de totes les edats addictes al joc. La presidenta de l'associació, Eva Tenorio, explica quins perfils han demanat ajuda. "Hi ha una franja d'edats de joves que són addictes a apostes en línia per internet. També en tenim de 40 o 45 anys."



NOTÍCIES 2023



Projecte Vida i Creu Roja units per a la prevenció de drogues

El 26 de juny és el Dia Internacional de la lluita contra l'ús indegut i el tràfic il·lícit de drogues. L'associació sobre trastorns addictius, Projecte Vida, i la Creu Roja d'Andorra han organitzat una jornada per tal de conscienciar sobre les addiccions a partir de dinàmiques interactives. Així ho van explicar ahir la integrant del Departament Creatiu del Projecte Vida, Angi Duro, la vocal de Projecte Vida, Daniella Bandini i la responsable de Voluntariat i Joventut de la Creu Roja, Aida Sánchez. L'objectiu principal d'aquesta trobada és trencar els estigmes que hi ha amb tot aquest tema perquè l'aspecte físic no ho és tot, «una persona vestida amb tratge pot patir una addicció, encara que a simple vista no ho sembli», va comentar Bandini.

Aquesta jornada serà el pròxim 26 de juny a les 18.30 hores a la sala de Congressos d'Andorra la Vella. Un esdeveniment on s'ha convidat a diferents autoritats, polítics, col·legis, grups de joves i gent de totes les edats. Per tal de donar visibilitat ha aconseguit que assisteixin testimonis o familiars de testimonis que tenen addicció a les drogues.

Projecte Vida oferirà aquest any formacions sobre addiccions a professionals i famílies

Les jornades les organitza Projecte Vida en col·laboració amb el Comú d'Andorra la Vella i associacions espanyoles durant la setmana del 13 de novembre. També es farà un espai de diàleg entre professionals, famílies i joves sobre alternatives al consum. També es farà un club de lectura amb Yonki Books.

Les jornades es desenvoluparan del 13 al 16 de novembre, una part a les escoles i les activitats de divulgació adreçades a les famílies al Centre de Congressos. Projecte Vida compta amb el suport i la col·laboració d'entitats espanyoles com FEJAR (Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados), que se centrarà en l'addicció als jocs i les pantalles, i SOCIDROGALCOHOL (Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y otras Toxicomanías).

Les jornades començaran els dies 13 i 14 de novembre amb una xerrada a les escoles de la mà de Projecte Vida i FEJAR, on es tractaran les addiccions sense substàncies. Els dies 15 i 16 serà el torn de SOCIDROGALCOHOL als centres educatius. En total hi assistiran 200 alumnes. D'altra banda, també el dia 13 de novembre s'oferirà la primera xerrada per a professionals que treballen amb adolescents. Finalment, els dies 14 i 16 de novembre tindran lloc al Centre de Congressos les trobades amb les famílies. En primer lloc, el dia 14, de 20 a 21.30 h, Juan Lamas Alonso, director tècnic de FEJAR, oferirà la xerrada "Navegant per l'era digital de forma segura i saludable". Posteriorment, el dia 16 de novembre, de 20 a 21.30 h, Francisco Pascual i Carmen Sala, de SOCIDROGALCOHOL, es faran càrrec de la xerrada "La informació és salut. Parlem de drogues".

El dimecres, 15 de novembre, es farà una trobada entre famílies, joves, professionals i qualsevol persona interessada. En aquesta ocasió s'ha plantejat la pregunta "Quines alternatives existeixen al consum de drogues durant la joventut?" Pel que fa al club de lectura, se celebrarà el 13 de novembre amb el llibre Cuánto bebes?, de David Nutt. Totes les activitats són gratuïtes i les orientades a professionals, així com l'espai de diàleg, requereixen inscripció.

Per prevenir el suïcidi cal la promoció de la salut mental. Fomentar un entorn de suport i comprensió contribueix a la salut emocional de les persones.

La prevenció del suïcidi també contribueix a trencar l'estigma associat amb els problemes de salut mental.

Parlar oberta i honestament sobre el suïcidi, ajuda a reduir l'estigma i fomentar la cerca d'ajuda.

**ASSISTÈNCIA LLIURE I GRATUÏTA
ACTE PRESENCIAL**

AFORAMENT LIMITAT
SALA D'ACTES DEL CENTRE CULTURAL
LA LLACUNA
(C/Mossèn Cinto Verdaguer, 4, Andorra la Vella)

COL·LABORANDOS:

Col·legi Oficial
de psicòlegs
d'Andorra



Jornada per prevenir el suïcidi

L'acte es farà el pròxim 10 d'octubre a La Llacuna. El Col·legi Oficial de Psicòlegs d'Andorra ha organitzat una jornada el pròxim 10 d'octubre per prevenir el suïcidi entorn del Dia Mundial de la Salut Mental. L'acte se celebrarà a la sala d'actes del centre cultura La Llacuna amb assistència lliure, gratuïta i de forma presencial. L'objectiu de la proposta és parlar obertament sobre el suïcidi, reduint l'estigma i fomentant la cerca d'ajuda.

A les 12 hores Eva Tenorio, presidenta de l'Associació Projecte Vida farà una ponència "Comportaments autolítics en l'addicció".



NOTÍCIES 2023



L'associació Projecte Vida ha organitzat la segona edició de la setmana de prevenció i sensibilització sobre les addiccions. Des d'aquelles comportamentals, com el joc o les pantalles, fins a les substàncies. Han detectat un augment d'aquestes conductes, sobretot consum d'alcohol i cànnabis, i ho relacionen directament amb crisis com la de l'habitatge.

La presidenta de Projecte Vida, Eva Tenorio, considera que l'arribada de la crisi de l'habitatge pot tenir un efecte multiplicador en la salut mental. "Jo penso que la crisi de l'habitatge pot ser un caldo de cultiu per a les addiccions també. La gent quan té problemes moltes vegades es refugia en l'alcohol i en altres substàncies per anestesiar-se i no pensar en aquests problemes que moltes vegades no tenen una solució immediata".

Des que es va crear fa un any i mig, Projecte Vida ha atès unes 200 trucades de persones afectades per una addicció o les seves famílies. Reclamen més recursos, com ara un centre de dia per a joves i un altre de desintoxicació. En aquest sentit, creuen que falta més informació a tots els nivells.

Per això han organitzat diverses xerrades dirigides a escoles, professionals i famílies, començant al centre de Formació Professional de la Massana. I és que preocupa, i molt, l'augment d'aquesta problemàtica de salut mental. El director tècnic de la Federació espanyola de jugadors d'atzar rehabilitats, Juan José Lamas, explica que l'abús de l'ús dels mòbils és una de les causes principals de la baixa autoestima dels adolescents.

"Les autolesions, la depressió, l'angoixa vital que normalment estan patint els nostres adolescents ve produïda per un abús de les noves tecnologies que els provoca un aïllament social, molt poca capacitat a la frustració i uns nivells d'autoestima que veritablement els hauríem de formar i tractar-los



Queda clar, el cànnabis està massa a l'abast dels joves. I, per acabar-ho d'adobar, aquests joves banalitzen aquell cànnabis. Uns joves que, paral·lelament, tenen l'autoestima molt baixa i miren de redreçar aquest sentiment aixoplugant-se en les xarxes socials. I quan s'hi capbussen pot passar qualsevol cosa perquè hi troben "molta informació que no són capaços d'integrar".

Són algunes de les reflexions de la presidenta de Projecte Vida, Eva Tenorio, al tomb de la setmana de sensibilització i prevenció de les addiccions que han dut a terme aquests dies centrada en tres centres educatius concrets (British College, FP a la Massana i institut Maria Moliner) i en diverses activitats formatives per a professionals i famílies que s'han dut a terme al Centre de Congressos d'Andorra la Vella. Els departaments de Joventut del Govern i del comú d'Andorra la Vella hi han donat el suport econòmic, i diverses organitzacions espanyoles, l'assistència tècnica.

Tenorio fa un bon balanç de la feina feta. Especialment satisfeta està de les xerrades, de les activitats dirigides als escolars i als professionals. I "hi ha hagut famílies però ens hagués agradat que n'hi haguessin més". La promotora de Projecte Vida considera que una activitat com aquesta no pot ser només qüestió d'una setmana a l'any. "Ha de tenir més continuïtat, però això vol dir més suport econòmic i social" i, ara per ara, l'associació arriba on arriba. I fa prou en el sentit que els joves han rebut millor les xerrades que s'han perfilat des de l'entitat que no pas les que es fan oficialment des de l'administració.

NOTÍCIES 2023



Salut Mental Catalunya (SMC) i l'associació andorrana Projecte Vida han col·laborat en una formació per a la dinamització de Grups d'Ajuda Mútua (GAM) destinada a familiars de persones amb addiccions i problemes de salut mental. Segons ha valorat SMC, es tracta d'una col·laboració "d'èxit" per fer un pas per a la promoció del benestar emocional i el suport mutu al país.

Una enquesta mostra que els participants han valorat positivament la iniciativa amb una puntuació mitjana de 4,9 sobre 5, destacant la capacitat motivadora i l'expertesa dels formadors així com el seu domini de la matèria i la seva eficàcia en la resolució de dubtes.

Salut Mental Catalunya compta amb 80 entitats federades, més de 10.000 socis i més de 1.200 persones voluntàries

No s'ha de culpar la víctima d'una addicció Francisco Pascual (Elx, Comunitat Valenciana) és doctor en medicina per la Universitat Miguel Hernández i el president de la Societat Espanyola d'Estudis de l'Alcohol i l'Alcoholisme (Socidrogalcohol). És especialista en l'estudi de les conductes addictives i col·labora amb entitats com, per exemple, l'Institut Espanyol d'Investigació de Drogodependències (INID).



27 articles d'opinió en diferents mitjans del país. Diari d'Andorra , Bon dia i Altaveu.

https://www.altaveu.com/opinio/hola-dic-eva-pateixo-trastorn-addictiu_45714_102.html

https://www.diariandorra.ad/opinio/la-tribuna/230529/no-salut-sense-salut-mental_124083.html

https://www.diariandorra.ad/opinio/la-tribuna/230526/la-importancia-les-associacions-democracia_123646.html

https://www.diariandorra.ad/opinio/la-tribuna/231010/drogoaddicció-problema-consequencia_137985.html

AGRAÏMENTS





Projecte Vida



www.projectevida.com



+376 800707



projectevidandorra@gmail.com



[@projectevida_andorra](https://www.instagram.com/projectevida_andorra)



Av. Fiter i Rossell 71 3 pl.
AD600 Escaldes-Engordany