

# 1. PROJECTE VIDA



## Projecte Vida



### ACTIVITATS

Promoció de la salut  
(Pràctica d'esport, muntanya).  
Hort terapèutic.  
Meditació, Musicoteràpia Bibliotecària i  
Mindfulness.  
Tallers de Compromisos i responsabilitats.

projectevida\_andorra • Following  
Encamp

projectevida\_andorra #promociondelasalud #esport #esports #deporte #muntanya #montaña #ski #huerto #hortterapeutico #huertoterapeutico #meditació #meditació #musicoterapia #biblioterapia #mindfulness #valors #compromiso #projectevida #projectevida\_andorra

1w

projectevida\_andorra Diversos autors són ja els que han estudiat l'efectivitat de l'exercici en la intervenció en addiccions: afavoreix la reducció del consum, facilita la disminució del craving i la disminució de la simptomatologia de l'abstinència.

Sobretot, s'ha vist recomanable com a element facilitador del canvi en l'estil de vida, així com una estratègia útil per a la prevenció de recaigudes.

Els beneficis de l'activitat física són diversos:

Augmenta la tolerància a frustracions, controlant els impulsos nerviosos. Millora el treball dels neurotransmissors.  
Recupera la sensibilitat dels receptors corporals.



27 likes  
FEBRUARY 13

Add a comment...

Post



### ACTIVITATS

GAM (grups d'ajuda mútua tant a famílies com per a addictes).  
Xerrades de prevenció i sensibilització.  
Escola de pares.

projectevida\_andorra • Following  
Canillo

projectevida\_andorra L'Escola de Pares té com a objectiu proporcionar als pares informació, orientació, formació i assessorament per a la seva important tasca d'actuar com a tals i, aconseguir així, un major desenvolupament de la personalitat dels seus fills.

1w Reply

projectevida\_andorra La prevenció del consum de drogues és el conjunt d'actuacions encaminades a eliminar o modificar els factors de risc i a fomentar factors de protecció enfront del consum de drogues, o a altres conductes addictives, amb la finalitat d'evitar que aquestes es produeixin, aconseguir que es retardi el seu inici, o bé aconseguir

1w Reply

projectevida\_andorra Un Grup d'Ajuda Mútua (GAM) és un espai en el qual diverses persones que comparteixen un mateix problema o dificultat es reuneixen per a intentar superar o millorar la seva situació. Hi ha molts tipus de Grups d'Ajuda Mútua, en funció del col·lectiu de persones que decideix reunir-se.



22 likes  
FEBRUARY 13

Add a comment...

Post



# 1. PROJECTE VIDA

Projecte Vida és una associació sense ànim de lucre nascuda aquest any 2022.

Ajuden i donen suport a les persones amb problemes d'addiccions i a les seves famílies. L'essència de l'associació és tenir un espai i comunitat lliures de prejudicis, on les persones que pateixen problemes d'addiccions i el seu entorn perdin la por de parlar.

Donen acompanyament a través dels Grups d'Ajuda Mútua en els processos de recuperació de les addiccions, mitjançant una petita empenta a través del tractament, rehabilitació i reinserció sociolaboral.



# 1. PROJECTE VIDA

Els GAM ja estan en marxa de del passat mes de març amb aquesta freqüència:

- ✓ Dilluns i dimecres G.A.M en primera persona des de les 19 a 21.30 h.
- ✓ Dimarts G.A.M per familiars des de les 19 a 21:30h.

El pressupost necessari per continuar amb els Grups d'Ajuda Mútua (gratuïts pels usuaris) aquest any 2022 és de **4,265,53 €**. Aquest pressupost inclou els materials necessaris (formularis, quaderns d'exercicis i autoajuda, ...), l'assessorament psiquiàtric, les activitats complementàries de promoció de la salut com sortides a la muntanya, incloent-hi pícnic, entre d'altres.

# 1. PROJECTE VIDA

## Què és un Grup d'Ajuda Mútua?

Els Grups d'Ajuda Mútua (GAM) són espais on diferents persones comparteixen experiències de vida relacionades amb un problema o dificultat en concret. Les persones es reuneixen i comparteixen aquesta experiència amb la intenció de millorar la seva situació, aprendre col·lectivament i brindar suport de manera recíproca.



### SABIES QUÈ?

Els trastorns addictius són malalties que, com la gran majoria de malalties, no sols afecten als qui els pateixen en primera persona, sinó que també afecten les persones de voltant.

Els qui més sofreixen les conseqüències de la malaltia de l'addicció, són els familiars, sobretot els pares i les parelles.

- **Grups d'Ajuda Mútua (GAM) famílies:** És un GAM en el qual la totalitat dels participants tenen en comú la circumstància o la situació de ser familiars d'una persona que té o ha tingut un problema d'addiccions. La càrrega de cuidar a un familiar i la dificultat que afronten quotidianament els cuidadors porten amb freqüència a moments d'un important malestar emocional. Expressar aquests pensaments, compartir-los amb persones de confiança, mantenir relacions socials satisfactòries i aprofitar l'experiència i el suport d'altres cuidadors són elements essencials de l'autocura.
- **Grups d'Ajuda Mútua (GAM) en primera persona:** És un GAM on es reuneixen qui ha passat o esta passant per una addicció. Serveixen per a reforçar la voluntat d'abandonar una addicció i adquirir habilitats socials amb què afrontar aquest ardu procés i és que a través de les experiències personals compartides, els membres se senten identificats, compresos i inspirats a refer la seva vida. Motiven als seus membres a treballar per la seva rehabilitació i els ensenyen a bregar amb els desafiaments de la vida quotidiana; aquelles situacions conflictives que poden temptar-los a recaure en el consum.

# 1. PROJECTE VIDA



## Metodologia d'un grup d'ajuda mútua:

La dinàmica de funcionament dels G.A.M consisteix a facilitar l'intercanvi emocional. L'usuari a través del grup és el que planteja les solucions des de la seva experiència, des de la seva llibertat i sense por de ser jutjat pels altres components del grup.

En la funcionalitat del grup té vital importància **el coordinador** que exerceix tasques d'observador, dinamitzador i afavoridor de la comunicació. Centra els seus esforços a facilitar l'intercanvi emocional entre els seus membres, transmetre confiança, promoure la participació, fomentar la cohesió del grup i l'acceptació incondicional de cadascun dels seus components. El coordinador afavoreix l'intercanvi d'experiències, el suport emocional, escoltar, empatitzar i comprendre.

Una vegada al mes comptarem amb l'assessorament **d'un Psiquiatra** per fer el G.A.M amb Contingut Formatiu. No obstant això, tota la resta del funcionament del G.A.M és construït gràcies a la participació de voluntària.





Gràcies!

Web

[www.andtropia.ad](http://www.andtropia.ad)

Telèfon

+376 366 126

Correu  
electrònic

[marta@andtropia.ad](mailto:marta@andtropia.ad)

