

# 3 SALUD Y BIENESTAR



El ODS 3 tiene por finalidad garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

**Meta 3.4 Reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante su prevención y tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar.**

Es el objetivo de cabecera de Fundación Manantial contribuyendo de forma directa al mismo a través de un extenso abanico de acciones que fomentan la atención a la salud mental.

- Formación de estudiantes en prácticas de psicología, enfermería, psiquiatría, integración social, educación social, trabajo social, terapia ocupacional y profesionales complementarias.
- Coordinación con administraciones públicas y agentes sociales para la atención y cuidado de la salud mental.
  - Coordinación con Comunidades Autónomas y Ayuntamientos que tengan programas, servicios y proyectos que contribuyan al bienestar en salud mental.
    - Mesas de coordinación (inclusión social, diversidad funcional, salud, etc.).
    - Programas de sensibilización en salud mental .
    - Áreas de Juventud.
    - PAMCE (Programa de apoyo municipal de centros educativos).
    - Áreas de participación ciudadana.
    - Coordinación con SASEM (Servicio de Atención y Seguimiento a las Personas con Enfermedad Mental de la Consellería de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda).
    - Coordinación con servicios sociales.
    - Observatorios de discapacidad.
    - Concejalías de deportes.
    - Observatorios de la diversidad.
    - AMAPAD (Agencia Madrileña para el Apoyo a las Personas Adultas con Discapacidad).
    - Agentes de seguridad y justicia.
- UNIVERSIDADES
  - Coordinación para el alta y supervisión de prácticas sociales.
  - Coordinación para el alta y supervisión de prácticas universitarias.
- SANIDAD
  - Coordinaciones con servicios de Salud Mental.
  - Coordinaciones con centros de especialidades.
  - Derivaciones a atención primaria.
  - Coordinaciones para el control de adicciones.
  - Centros de Atención a Drogodependencias (CAD).
  - Centro de Atención Integral a drogodependientes (CAID).
  - La Unidad de Deshabitación del Alcohol (UDA).
  - Centros y servicios de patología dual.
  - Participación en mesas de salud.
  - Taller de salud mental perinatal en Centro de Atención Primaria.

- Colaboración con Federación Salud Mental Comunidad de Madrid (Salud Mental Madrid): cesión sede local y plazas en cursos formativos.
- Red de entidades de salud.
- Coordinación con UCA (Unidad de Conductas Adictivas de la Consellería de Sanidad).
- Participación mesa humanización Hospital de Arganda.
- RECURSOS COMUNITARIOS
  - Recursos comunitarios LGTBI.
  - Coordinaciones con Asociaciones de vecinos (A.A.V.V).
  - Mancomunidades.
  - Red Parla Incluye.
  - Apoyo y fomento para la realización de Voluntariado.
  - Coordinaciones con movimiento asociativo comunitario.
  - Intercambio de experiencia en salud mental en redes de voluntariado.
- CULTURA
  - Centros culturales del distrito de Barajas.
  - Colaboración con Museo Tyssen desde la Residencia Hortaleza.
- TERCER SECTOR
  - Colaboración con Farmamundi (la ONG del medicamento).
  - Colaboración con entidades dedicadas a la salud mental (Plan de Atención Social a Personas con Enfermedad Mental de la Comunidad de Madrid, Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas de la Comunidad Valenciana).
  - Redes de asociaciones de familiares de personas con problemas de salud mental.
  - Cirvite-Plena Inclusión (personas con discapacidad intelectual y sus familias).
  - CESAL (cooperación internacional y acción social).
  - Red de terapeutas ocupacionales.
  - Comisiones de soledad no deseada.
  - Colaboración con ORCAM (Fundación Orquesta y Coro de la Comunidad de Madrid).
  - Coordinación interresidencias.
  - Coordinadora de ocio y tiempo libre de Vallecas.
  - Colaboración con Luz Casanova.
  - Plataforma para la salud mental y empleabilidad juvenil (Fundación Santa María la Real).
  - Splash Project (proyectos de desarrollo comunitario con alianza empresarial).

Un 32,6 % de recursos de rehabilitación social fomentan la realización de voluntariado por parte de los/as usuarios/as: Rivanimal (protectora de animales de Rivas), Asociaciones de los distritos en los que se interviene, Administraciones, Red puntos de información al voluntariado comunidad de Madrid (PIV), Comedores sociales y Personas mayores.

#### • INTERVENCIONES COMUNITARIAS

- Actividades comunitarias (carnaval, mercadillo, etc.).
- Coordinación y desarrollo de huertos comunitarios.
- Grupos de participación comunitaria.
- Acciones comunitarias frente a la pobreza (colaboración entre vecinos como comidas vecinales, compartir wifi, agua, etc).
- Creación de la escuela comunitaria de San Blas en colaboración con otras entidades.
- Coordinación, apoyo y asesoramiento a colegios y escuelas infantiles.

#### • CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA

- Apoyo en la elaboración de comida equilibrada y hábitos saludables a coste reducido.
- Acompañamiento en citas y gestiones médicas.
- Información sobre campañas de salud: vacunación y olas de calor.
- Seguimiento y gestión de la salud (pastilleros, citas médicas, analíticas y dietas).
- Control de salud (tensión, IMC, azúcar, etc).
- Apoyo en la prevención y reducción del consumo de tóxicos.
- Actividades deportivas con voluntariado corporativo.
- Actividades de promoción de la salud: charlas, monográficos, café-tertulia con expertos, formaciones, etc.
- Participación en marchas.
- Senderismo urbano.
- Grupo de salud.
- Taller sobre salud de las mujeres.
- Grupo de sexualidad y afectividad para jóvenes o mujeres.
- LIGASAME y SPORTSAME (Liga de fútbol y torneos deportivos Salud Mental).

#### • PROMOCIÓN DEL BIENESTAR Y AUTONOMÍA

- Entrenamiento en la gestión económica personal.

12 recursos y servicios organizan actividades relacionadas con las bicicletas: talleres, fomento de uso y utilización de bicicletas municipales.

El 80% de los recursos y servicios de la entidad realizan talleres deportivos y de salud física:

- Pádel
- Caminar
- Piscina
- Senderismo
- Petanca
- Gimnasio
- Bici
- Yoga
- Fútbol
- Baloncesto
- Esquí
- Programa Enforma Comunidad de Madrid

- PROMOCIÓN DEL BIENESTAR Y AUTONOMÍA
  - Entrenamiento en la gestión económica personal.
  - Apoyo en la mejora de las condiciones de la vivienda.
  - Intervenciones ante la soledad no deseada.
  - Entrenamiento en Actividades de la Vida Diaria (AVD).
  - Respeto a la voluntad, deseos y preferencias de las personas.
  - Defensa de los derechos fundamentales.
  - Fomento de redes de apoyo mutuo.
  - Fomento del ocio de calidad y saludable (visitas culturales, excursiones, vacaciones, divertirse y salidas en entorno próximo).
  - Programa de cuidados y autocuidados en todos nuestros centros de día y centros de rehabilitación psicosocial.
  - Taller de cocina y alimentación saludable: aprovechamiento comida, entrenamiento y supervisión de menús.
  - Taller de bienestar y vida saludable.
  - Taller de alimentación vegana.
  - Actividades de relajación.
  - Higiene del sueño.
- CUIDADO DE LA SALUD MENTAL
  - Taller de afrontamiento.
  - Acompañamiento emocional y en crisis.
  - Contención emocional.
  - Talleres de gestión/regulación emocional.
  - Taller de autoconocimiento.
  - Jornadas relacionadas con la salud mental.
  - Crecimiento personal.
  - Acompañamiento afectivo por parte de los voluntarios.
  - Grupo de escucha y ayuda mutua.
  - Talleres de estimulación cognitiva, atención y memoria.
  - Taller menopausia.
  - Formación a jóvenes en género salud mental.
  - Jornada sobre soledad no deseada y salud mental.
  - Taller de prevención del suicidio abierto a la comunidad.
  - Blogs y podcast de difusión.
  - Atención a personas refugiadas con problemas de salud mental (colaboración ACCEM).
  - Servicio de voluntariado transversal a toda la entidad.

Se promueve la participación de personas voluntarias en las en diferentes actividades que se desarrollan en los centros y programas de atención.
- ATENCIÓN A LA FAMILIA E INFANCIA
  - Programa de familias.
  - Apoyo y seguimiento en la gestación materna.
  - Fomentar al vínculo emocional entre la madre y el bebé.

Un 58% de los recursos y servicios desarrollan talleres específicos de cocina.

- Garantizar el desarrollo evolutivo acorde a la edad.
- Evitar la medicación de la infancia y favorecer el desarrollo de alternativas menos comprometidas.
- Potenciar las redes de ayuda para evitar el desamparo infantil.
- Tratamiento psicoterapéutico e intervenciones a los padres, madres, niños y niñas.
- Prevenir la salud mental de la primera infancia.
- Reducir el impacto de acontecimientos traumáticos en la primera infancia.
- Acompañamiento terapéutico en el colegio.
- Fomento de actividades extraescolares.
- Grupo multifamiliar.
- Libre verde (fortalecimiento de vínculos familiares a través de la lectura).
- ACTIVIDADES CREATIVAS Y ARTÍSTICAS
  - Taller artístico "desatando nudos".
  - Taller de danza.
  - Escritura creativa.
  - Teatro.
  - Taller tejearte.
  - Taller de arte.
  - Teatro sobre violencia de género.
- ACTIVIDADES DE OCIO SALUDABLE
  - Equinoterapia con voluntariado corporativo.
  - Programa de senderismo desde el programa de ocio.
  - Programa de viajes (externos e interno).
  - Guía de senderismo puesta a disposición del público general.
  - Club social.
  - Grupo desayunos.
  - Servicio de ocio transversal a toda la entidad.
  - Café del voluntariado.