

## ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN

- Itinerarios personalizados. Se diseña un **Programa de Atención Individual (PAI)** para cada mujer, distribuido en:
  - Autocuidado y organización
  - Bienestar emocional
  - Habilidades comunitarias
  - Habilidades sociales
  - Habilidades ocupacionales
- **Seguimiento** en el propio domicilio y/o en el entorno comunitario.
- **Acompañamientos.**
- **Atenciones individuales.**
- Atención a las **familias.**
- **Grupo de Mujeres (Emmirallades):** Actividad grupal con apoyo psicológico.
- Formación y seguimiento de las **personas voluntarias.**
- **Labora't i Actua:** Servicio de soporte y acompañamiento para promover y facilitar la inserción socio-laboral.

## Información y contacto

📍 **ACTUA - BARCELONA:**  
 C/ Gran de Gràcia 239, 1r 1a  
 08012 - Barcelona  
 ✉ actua.bcn@grupatra.org  
 ☎ Tel. 611 433 965

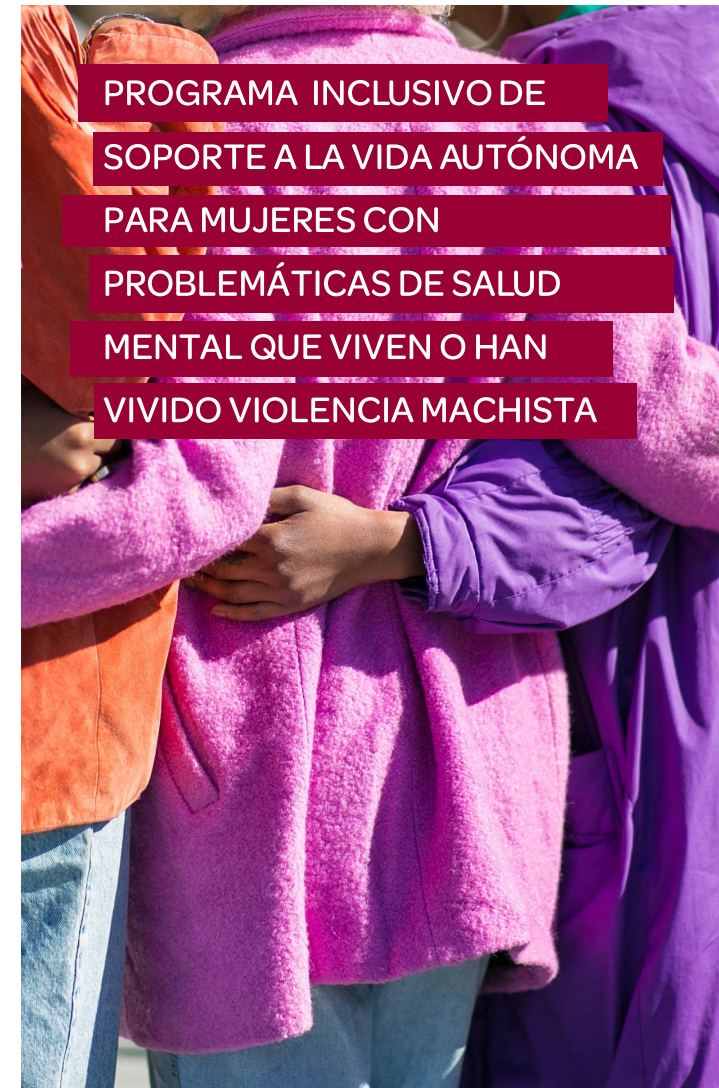
📍 **ACTUA - VILANOVA:**  
 C/ Pàdua 17-19  
 08800 - Vilanova i la Geltrú  
 ✉ actua.garraf@grupatra.org  
 ☎ Tel. 600 533 226

👤 Coordinadora: Yolanda Guasch  
 ✉ yguasch@grupatra.org  
 ☎ Tel. 616 570 199  
 🌐 www.grupatra.org

Con el apoyo de:



# ACTUA DONA



PROGRAMA INCLUSIVO DE  
 SOPORTE A LA VIDA AUTÓNOMA  
 PARA MUJERES CON  
 PROBLEMÁTICAS DE SALUD  
 MENTAL QUE VIVEN O HAN  
 VIVIDO VIOLENCIA MACHISTA

## MISIÓN

**Actua Dona** es un programa **comunitario, inclusivo e integrador de atención centrada en la persona**. Ofrece soporte a la vida autónoma a mujeres con problemática derivada del trastorno mental, que sufren o pueden haber sufrido violencias machistas, y que presentan dificultades para realizar las actividades de la vida diaria, tanto en su hogar como en el entorno comunitario.



Es un programa **innovador y pionero**, que incorpora la participación de un **voluntariado inclusivo**, formado por personas con y sin problemas de salud mental, principalmente mujeres, como agentes de soporte y de cambio social.

## OBJETIVOS

- Promover la autonomía y la adaptación psicosocial de las mujeres con trastorno mental que sufren violencias, potenciando su proceso de recuperación y facilitando su inserción comunitaria e inclusión social, evitando procesos de aislamiento y situaciones de dependencia.
- Ayudar a las mujeres a identificar situaciones de violencias vividas y proporcionar herramientas para hacer frente a estas circunstancias (toma de conciencia, inicio del proceso de recuperación, etc.).
- Promover el empoderamiento personal, familiar, laboral, social, cultural y político de las mujeres, dotándolas de herramientas para desarrollar la capacidad para defender sus derechos.
- Realizar un trabajo preventivo y una intervención precoz.
- Recuperar o adquirir las competencias personales, interpersonales y psicosociales.
- Fomentar la ayuda mutua y la sororidad entre mujeres con trastorno mental.
- Potenciar el voluntariado inclusivo.
- Ofrecer soporte y atención a las familias.
- Visibilizar el elevado grado de violencias que sufren las mujeres con trastorno mental.

- Sensibilizar y colaborar con organizaciones sociales, administraciones y la sociedad en general sobre las necesidades y realidades de las mujeres con trastorno mental.



## CRITERIOS DE ACCESO

- Convivir con una problemática asociada a la salud mental.
- Tener capacidad para desarrollar las actividades de la vida diaria con el apoyo previsto por el programa.
- Estar psicopatológicamente estable.
- Edad: a partir de 16 años