



La Fundació Hestia i el projecte #Matealestigma

La **Fundació Hestia** és una entitat sense ànim de lucre destinada a la protecció, la innovació i la sensibilització en l'àmbit de les persones afectades per trastorns mentals o malalties associades a l'envelliment.

Una de les seves línies d'actuació és el desenvolupament de projectes de sensibilització per conscienciar la societat de la necessitat de implicar-se en l'efectivitat dels drets que garanteixen el benestar i la integració d'aquestes persones vulnerables. En el marc d'aquesta activitat de sensibilització, s'enquadra el projecte #Matealestigma.

#Matealestigma és un projecte esportiu i social que pretén lluitar contra l'estigmatització que comporten les malalties mentals i conscienciar la societat sobre els beneficis de l'activitat física a l'hora de prevenir-les i de millorar la integració de qui les pateix.

Aquest projecte neix de la voluntat de la Fundació Hestia i el Bàsquet Menorca de "formar equip" a favor de la salut mental, i implica:

- L'assumpció per part de la Fundació Hestia del paper de patrocinador principal del Bàsquet Menorca, que, des de la temporada 2018-2019, juga amb el nom d'Hestia Menorca.
- La col·laboració del Club menorquí en el projecte social que comporta el patrocini.

Concretament, aquest projecte es tradueix en el desenvolupament d'accions, que permetin:

1. Promoure l'activitat física i l'esport (gaudi i / o pràctica) com a instrument de millora de la salut mental de les persones.
2. Afavorir la integració social dels col·lectius amb malaltia mental greu.
3. Visibilitzar la malaltia mental i posicionar-se en la lluita contra l'estigma.

Les accions es duen a terme coincidint amb el desenvolupament de la temporada a LEB Plata i, principalment, a Menorca i a les ciutats on l'equip jugui com a visitant, sense perjudici de l'execució d'altres en paral·lel.

En l'execució d'aquestes accions, la Fundació Hestia busca la complicitat dels altres clubs de la lliga LEB Plata, entitats públiques i privades vinculades a la problemàtica de la salut mental o la promoció de l'esport, i mitjans de comunicació.

Durant la temporada passada, més de 800 persones i mig centenar d'organitzacions, entre entitats esportives i socials i mitjans de comunicació, van sumar-se al projecte #Matealestigma assistint a partits de bàsquet i a diferents col·loquis i seminaris sobre la relació entre activitat física i salut mental.

Pots ampliar aquesta informació a l'enllaç <http://hestiafundacion.org/ca/fundacion-hestia-aposta-una-temporada-mes-pel-basquet-menorca-per-seguir-donant-un-matealestigma-per-la-salut-mental/>; i, en la sèrie d'entrevistes #matealestigma que trobaràs a la nostra pàgina web www.hestiafundacion.org. També pots col·laborar amb el projecte. A continuació t'expliquem com.



Com pots col·laborar si ets ...?

UNA PERSONA AMB PROJECCIÓ PÚBLICA

- Ser entrevistat per a la sèrie d'entrevistes #Matealestigma.
- Difondre el projecte entre els teus, personalment o mitjançant les xarxes socials fent servir l'etiqueta #matealestigma.
- Fer-te una fotografia al·lusiva al projecte i compartir-la a les xarxes amb l'etiqueta #matealestigma.
- ...

UN CLUB

- Cedint entrades perquè persones amb malaltia o trastorn mental i els seus acompanyants vagin al partit.
- Possibilitant una foto del teu equip, amb o sense l'Hestia Menorca, però amb algun element al·lusiu al #matealestigma, i compartint-la a les teves xarxes socials, amb aquesta mateixa etiqueta.
- Permetent repartir per les localitats *flyers* sobre el projecte #matealestigma i la relació entre la activitat física i la salut mental.
- Permetent passar una enquesta amb la qual intentem esbrinar el grau de coneixement dels beneficis de l'activitat física en la societat.
- Organitzant una xerrada sobre la relació entre activitat física i salut mental a jugadors, equips de base, seguidors ..., que podria oferir el nostre psicòleg esportiu.
- Difonent les accions en què vas a col·laborar en la convocatòria prèvia al partit i afegint a les valoracions post-partit que, amb independència del resultat, esteu contents d'haver contribuït al #matealestigma.
- Demanant al teu speaker que durant el partit esmenti les accions en què heu col·laborat i / o anunciï que el teu club s'ha sumat al #matealestigma de la Fundació Hestia i el Bàsquet Menorca.
- ...

UNA ENTITAT

- Ajundant-nos a organitzar una xerrada sobre la relació entre activitat física i salut mental a usuaris, familiars i interessats ... La pot oferir el nostre psicòleg esportiu.
- Possibilitant una foto de la xerrada, amb algun element al·lusiu al #matealestigma, i compartint-la a les teves xarxes socials, amb aquesta mateixa etiqueta.
- Permetent repartir a la seu de l'entitat *flyers* o documentació sobre el projecte #matealestigma i la relació entre la activitat física i la salut mental.
- Facilitant entre els teus usuaris el repartiment d'entrades per a l'assistència a aquells partits dels clubs que s'hagin implicat en el projecte #matealestigma amb la cessió de les mateixes.
- ...



UN GABINET O UN MITJÀ DE COMUNICACIÓ

- Fent-te ressò d'aquesta iniciativa: utilitza-la com excusa per parlar de la salut mental; contant que hi ha un patrocini que més enllà de l'habitual aportació econòmica demana als directius, jugadors i aficionats d'un club esportiu que es posicionin en la lluita contra l'estigma que acompanya a les persones que pateixen una malaltia mental.
- Donant difusió a les activitats que s'organitzen en relació a aquest projecte i emprant l'etiqueta #matealestigma a les teves xarxes socials si comparteixes en ella els continguts que elaboris.
- Difonent continguts que facin visible la realitat de la malaltia mental i de la importància que l'activitat física té a l'hora de prevenir-la i de contribuir a la integració de qui la pateix: pots fer un reportatge o entrevista a persones vinculades a aquesta realitat, com el nostre psicòleg esportiu, els responsables de la Fundació Hestia o del Bàsquet Menorca ...
- ...

Què farem nosaltres?

- Gestionar el tema de les entrades. Només ens hauràs de dir de quantes podem disposar i nosaltres ens encarreguem que els arribi al col·lectiu beneficiari a través de les entitats que treballen amb ell.
- Aportar l'element al·lusiu a #matealestigma per a la foto.
- Repartir i recollir *flyers* i enquestes.
- Donar la xerrada.
- Difondre la col·laboració i els continguts relacionats en els mitjans locals i les xarxes socials.
- Agrair la teva col·laboració en el projecte sempre que ens sigui possible.
- ...

Per què ...?

Perquè aquesta és una proposta oberta. Podem dissenyar conjuntament accions diferents que ens permetin donar un #matealestigma per la salut mental. Depèn de nosaltres! Contacta'ns a través de hestiafundacion.org o del 902 92 19 28.