



MEMORIA DE ACTIVIDADES 2020

¿QUÉ ES GRANABIP?

Granabip es una agrupación de personas y familiares afectados por el Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión y Estrés, que surge en 2008 con el propósito de llevar a cabo una actividad colectiva de una forma estable, organizada democráticamente, apolítica y sin ánimo de lucro.

Granabip supone una pieza clave en la rehabilitación psicosocial de las personas con Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión y Estrés dentro de su proceso de recuperación, y tiene la misión genérica de mejorar la calidad de vida de los afectados y de sus familias, favoreciendo su capacidad de decisión sobre su vida.

Granabip ofrece una estrategia asistencial que trasciende el ámbito de los síntomas, ofreciendo a sus socios y socias supervisión y ayuda con su tratamiento farmacológico y psicológico, entrenamiento en habilidades sociales y vocacionales, rehabilitación cognitiva, grupos de ayuda mutua, e informando sobre la enfermedad mental a los usuarios/as, sus familias y la propia comunidad. Asimismo trata de influir sobre aspectos legislativos y la educación de la población, para modificar su percepción sobre el Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión y Estrés, y reducir la discriminación y el estigma.

<http://www.granabip.org/asociacion/que-es-granabip>



FINES DE GRANABIP

- Promover la agrupación de los pacientes familiares afectados por el Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión y Estrés, así como personas afines, simpatizantes, voluntarios y colaboradores, de forma altruista, para poder trabajar de manera coordinada en la mejora de los síntomas de estas patologías y en la defensa de las necesidades y los derechos de las personas afectadas.
- Contribuir al conocimiento, estudio, investigación y asistencia de las patologías denominadas Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión y Estrés.
- Proporcionar orientación e información y fomentar la autoayuda y el apoyo necesarios a los enfermos y familiares afectados por dichas patologías.
- Apoyar a los pacientes y sus respectivas familias, psicológica, emocional y socialmente para promocionar la adaptación y calidad de vida del paciente y de su familia.
- Velar para fomentar el interés y desarrollo de recursos asistenciales y de apoyo e integración social por parte de las diferentes administraciones e instituciones públicas y privadas respecto a todo tipo de enfermedades mentales.



- Fomentar la difusión, información y conocimiento social de las enfermedades mentales para estimular la solidaridad y contribuir a desmitificar el estigma social de las mismas.
- Impulsar la reivindicación en nombre de los pacientes y familiares afectados, de sus derechos, imagen y necesidades ante todas las instancias públicas y privadas.
- Establecer y desarrollar contactos con otras Asociaciones Científicas y de ayudas, dedicadas a la asistencia de las distintas enfermedades mentales para difundir, promover y aprovechar los recursos disponibles.
- Cualquier otra acción legal que, de modo directo o indirecto, ayude o redunde en beneficio de los enfermos mentales.

<http://www.granabip.org/images/ficheros/Estatutos.pdf>



OBJETIVOS

1. Proporcionar apoyo desde el momento en el que se recibe el diagnóstico, mejorando el afrontamiento y la competencia de las personas afectadas y su familia.
2. Favorecer la capacitación-empowering, favoreciendo la participación de los socios/as y sus familias en las decisiones que les afectan.
3. Facilitar la transición entre los ingresos hospitalarios y la reincorporación a la vida cotidiana.
4. Informar, hacer visibles a las personas con Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión y Estrés, y priorizar su asistencia, desde una reivindicación responsable, a la sociedad.
5. Participar en los órganos consultivos y de asesoramiento relacionados con la salud mental.
6. Garantizar a nuestros socios/as una serie de servicios asistenciales y de cuidados, fiables, accesibles y de forma continuada.
7. Ofrecer una atención eficaz e integral a las personas con Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión y Estrés; y a su familia, así como un tratamiento que respete sus preferencias y les proteja de abusos y negligencias.

<http://www.granabip.org/asociacion/objetivos>



EVENTOS SOLIDARIOS

- Reparto de juguetes Reyes Magos en el Merca 80 Zaidín (03/01/2020)



- Lotería de Navidad





- Reconocimiento a la labor y el compromiso de Granabip en el acto organizado por UGR Solidaria (06/02/2020)



- Concierto de las Asociaciones organizado por La Caixa (14/02/2020)





- Teatro solidario “Cien años con los Álvarez Quintero” (14/02/2020)

AUDITORIO SS.CC. DE CAJA RURAL DE GRANADA
GRANADA
 Avda. Don Bosco, 2
 Viernes, 14 de febrero de 2020 - 20:00 horas
 Donativo sugerido: 5 €

Teatro solidario

PRESENTA:
**CIENT AÑOS CON LOS
ÁLVAREZ QUINTERO**

El Grupo de Teatro del
 Ilustre Colegio de Abogados de Granada
 Dirección y adaptación: José M. Motos
 Ayte. Dirección: Pepa Hidalgo

LA MANGA ANCHA
 BEATRIZ: Irene Revilla
 BOQUETE: Emilio Castilla
 JUANICA: Lola Hermoso
 SACRISTÁN CALERO: Ángel Domínguez

EL BUQUEO SERVIDOR
 FUMISTA, CHICO: Luis Gómez-Quesada
 INÉS: Carmen Ortega
 MARGARA: Mar Navarro
 PITTO: Ángel Domínguez

LA ESPOSA Y LA CHISNOSA
 ANACLETA: Inma Rodríguez Simón
 PONCIANA: Eva Marín
 VICTORIA: Pepa Hidalgo



GANAS DE REÑIR
 JULIÁN: Juan García Molina
 MARTIRIO: M^o: Luisa García Lahoz

LECTORA Y ESCRITORA
 MARTINA: Carmen Ortega
 TOMASA: Irene Rodríguez



NOVIATZO, BODA Y DIVORCIO
 JACINTO: Luis Gómez-Quesada
 TRINIDAD: Sacra G. Montalvo

MAÑANA DE SOL.
 D. GONZALO: Celerino Bustos
 D^o: LAURA: M^o: Victoria Agallar
 JUANITO: Juan García Molina
 PETRA: María Robles

REGIDURÍA: María Robles, Irene Rodríguez y María Motos
 ESCENOGRAFÍA: Luis Gómez-Quesada
 REALIZACIÓN DE DECORADOS: Valentín Martínez
 VESTUARIO: Rosario Cabrerá
 SONIDO e ILUMINACIÓN: José M. Ferró y Paco Pomares
 MAQUILLAJE: Nieves Castillo, Lola Hermoso y Luisa de Castro Zubeldia
 CARTELERÍA y FOTOGRAFÍA: José M. Ferró

Colaboran:  

Produce:
 Ilustre Colegio de Abogados de Granada





- Firma de convenio con Bankia (octubre 2020)
- Magic Bus





- CAMPAÑA SOLIDARIA DE RECOGIDA DE ROPA, ALIMENTOS Y JUGUETES para niños y niñas en riesgo de exclusión social. (19/11/2020)



**TODOS LOS DÍAS
10 - 13:30**

**CAMPAÑA SOLIDARIA DE
VOLUNTARIADO PARA LA
RECOGIDA DE ROPA,
ALIMENTOS Y JUGUETES PARA
NIÑOS/AS EN RIESGO DE
EXCLUSIÓN SOCIAL**



**TE ESPERAMOS EN LA
C/ CHILE, Nº 10,
GRANADA**



- Reparto de alimentos de parte de usuarios y familiares de GRANABIP para los niños y niñas en riesgo de exclusión social en Almanjayar En Familia (ALFA). (27/11/2020)





- Reparto de alimentos de parte de usuarios y familiares de GRANABIP para los niños y niñas en riesgo de exclusión social para las Hermanitas de los Pobres, ya que nuestros mayores también son como niños. (27/11/2020).





- Reparto de alimentos de parte de usuarios y familiares de GRANABIP para los niños y niñas en riesgo de exclusión social en la Escuela Hogar Madre Teresa. (27/11/2020)





- Donación por parte de Transportes Rober con la finalidad de que menores en riesgo de exclusión social puedan disfrutar de unos regalos traídos por los Reyes Magos de Granabip. (18/12/2020)





- Donación de juguetes de parte de GranaBip a la Fundación Manuela. (23/12/2020)





- Donación de parte de Fundación CB Granada y Transportes Rober para Granabip. (30/12/2020)





- Reparto de juguetes de Granabip a la Fundación Manuela. (29/12/2020)





OTRAS ACTIVIDADES Y COLABORACIONES

- Visita al Concierto “De Berlioz a Piazzola: 150 años de música” organizado por la Banda Municipal de Granada (11/09/2020)



- Acto de nuevas remodelaciones Barrio del Zaidín organizado por el Ayuntamiento de Granada (22/02/2020)





- Reunión con el Delegado de Salud de la Junta de Andalucía en Granada
(24/02/2020)





- Visita al Colegio de Enfermería de Granada

(27/02/2020)





- Firma Convenio de colaboración de voluntariado en la Unidad de Agudos de Salud Mental con los hospitales Virgen de las Nieves y Clínico San Cecilio (04/03/2020)





- Acto de la Junta de Distrito Zaidín en el Salón de Plenos del Ayuntamiento (12/06/2020)





- Granabip en el Parlamento Andaluz (29/9/2020)





- Día Mundial de la Salud Mental en Granada. Nuestra presidenta, Marisol Casas Toledo, en el Ayuntamiento de Granada. (19/10/2020)





- Reunión en el Ayuntamiento todas las Asociaciones representantes de la Salud Mental para manifestar las necesidades e inquietudes de las personas afectadas por este tipo de enfermedades (19/10/20)



- Visita a la Asociación Alfa (18/11/2020)



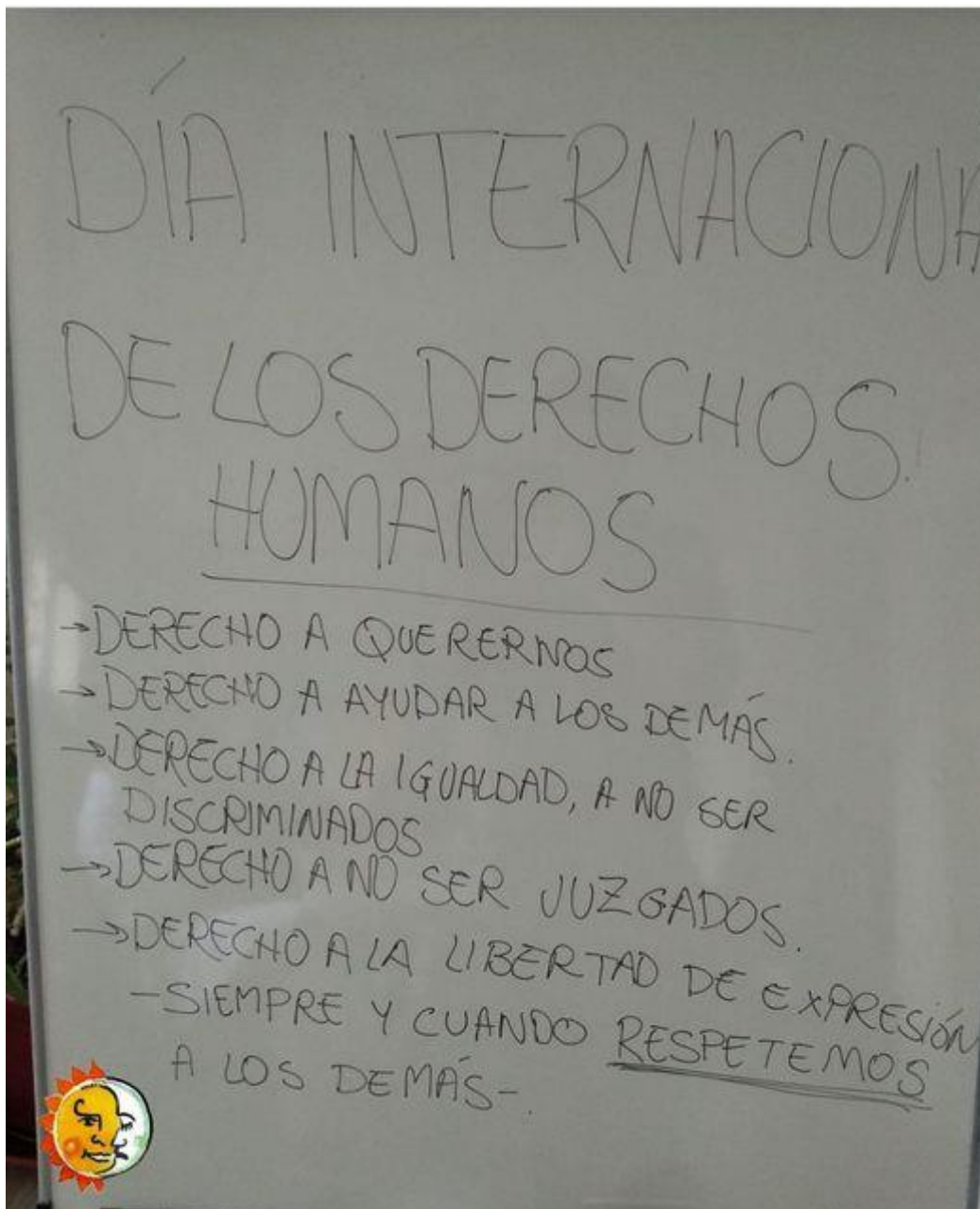


- Celebración en la plaza del Ayuntamiento de Granada, un acto por el Día Internacional de las Personas con Discapacidad. (3/12/2020)





- Celebración en GranaBip del día Internacional de los Derechos Humanos. (10/12/2020)





PROYECTOS

- Curso de voluntariado (07/03/2020)



- Curso de psicoeducación

(28/01/2020)



CURSO DE PSICOEDUCACIÓN Todos los Martes de 18:00 a 20:00 horas.

Dirigido y organizado por: D. Luis Gutiérrez Rojas y Granabip
con la colaboración del Psiquiatra D. Juan Francisco Mula y el
Psicólogo D. José Antonio Gutiérrez

PRECIO DE LA INSCRIPCIÓN: **30€** para nuestros socios y **40€** para los demás



- EmpleaBip: Programa de Orientación, Inserción e Intermediación Laboral

Programa
Ayudamos a los que Ayudan
Acción social

Bankia en acción

CAJAGRANADA
FUNDACIÓN

EmpleaBip:
"Programa de Orientación, Inserción e
Intermediación Laboral"

1 de Septiembre - 31 de Diciembre

Actividades:

- Creación de Itinerario Personalizado de Inserción
- Grupo de Apoyo a la Búsqueda de Empleo
- Talleres para la Búsqueda Activa de Empleo

+info:
Sede de la Asociación Granabip (c/Chile, nº10 Bajos). Tlf: 958.81.87.67

- Empoderamiento de las mujeres con Trastorno Bipolar, Depresión, Ansiedad y Estrés

**"EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES
CON TRASTORNO BIPOLAR,
DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS"**

TALLERES:
TALLER DE IGUALDAD DE GÉNERO
TALLER DE EMPODERAMIENTO FEMENINO

2 DE DICIEMBRE DE 2019 AL 31 DE MARZO DE 2020

PROYECTO SUBVENCIONADO POR GRANABIP Y EL
EXC. AYUNTAMIENTO DE GRANADA

Información:
C/Chile, nº10 Bajos (Zaidín, Granada)
Tlf: 958 81 87 67
WhatsApp: 626 65 65 96



- Programa de Orientación, Inserción e Intermediación Laboral. (8 de octubre de 2020)

Programa
Ayudamos a los que Ayudan
Acción social

1 de septiembre - 31 de diciembre

EMPLEÁNDONOS CON GRANABIP

Programa de orientación, inserción e intermediación laboral.

- Creación de un itinerario personalizado de inserción.
- Talleres orientados a la búsqueda activa de empleo.
- Grupos de ayuda mutua para trabajar el afrontamiento.

Info:
Sede de la Asociación Granabip (C/Chile, nº10, bajos).
Teléfono: 958 81 87 67

Esta iniciativa se ha llevado a cabo gracias al apoyo del programa
Ayudamos a los que Ayudan - Acción social

Un programa para el fomento de la empleabilidad en personas con trastorno bipolar, depresión y ansiedad.

EMPLEÁNDONOS CON GRANABIP

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN, INSERCIÓN E INTERMEDIACIÓN LABORAL

Programa
Ayudamos a los que Ayudan
Acción social

Bankia en acción

CAJAGRANADA FUNDACIÓN

Contacto
Sede de la Asociación Granabip (C/Chile, nº10 bajos).
Teléfono: 958 81 87 67

Contenidos del programa:

1) Acogida y sesión informativa

- Obtención de información formativa, laboral y personal.
- Pautas básicas para la búsqueda de empleo.
- Itinerario personalizado de inserción.

2) Grupo de ayuda mutua

- Creación de un grupo de ayuda mutua para el afrontamiento del estrés, la situación de desempleo, la enfermedad mental y los sentimientos de soledad/aislamiento.

3) Habilidades de comunicación

- Competencias básicas de lectoescritura y de comunicación oral.
- Habilidades sociales (escucha activa, negociación y persuasión).
- Elaboración de un Curriculum Vitae.

4) Manejo del estrés

- Autoconocimiento personal y autogestión de emociones negativas.
- Afrontamiento de situaciones novedosas.
- Rechazo (aceptar un "NO" como respuesta).
- Flexibilidad/Creatividad.
- Motivación/Movilización.

5) Trabajo en equipo

- Consolidar objetivos comunes.
- Búsqueda y selección de recursos disponibles.
- Resolución de problemas (laborales y personales).

6) Metaconocimiento

- Comprender cómo se lleva a cabo el propio proceso de aprendizaje.
- Manejo de las nuevas tecnologías (PC, páginas de búsqueda de empleo, e-mails, recursos online, redes sociales).

Semanalmente se realizará una recopilación de ofertas de trabajo y mediante técnicas de role-playing se harán simulacros de entrevistas de empleo.

Esta iniciativa se ha llevado a cabo gracias al apoyo del programa
Ayudamos a los que Ayudan - Acción social



- Curso de Voluntariado (25/11/2020)





TALLERES

- GAM
- TALLER IGUALDAD DE GENERO
- TALLER EMPODERAMIENTO Y SEXUALIDAD
- TALLER DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
- MOTIVACION Y AUTOESTIMA
- RELACIONES INTERPERSONALES
- MINDFULNESS
- SALUD EN EL TRASTORNO BIPOLAR
- AUTONOMÍA PERSONAL
- TEATRO CLOWN
- MANEJO DE LAS EMOCIONES
- PSICOEDUCACIÓN
- AUTOESTIMA
- ASPECTOS BÁSICOS DE LA COMUNICACIÓN
- DISTORSIONES COGNITIVAS
- EDUCACIÓN AMBIENTAL
- DINÁMICAS GRUPALES
- TAICHI
- TEATRO DIVERTIDO
- MUSICOTERAPIA
- HABILIDADES SOCIALES





- Taller de Inteligencia Emocional. (15/12/2020)



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRASTORNO BIPOLAR

TALLER DE PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL.
TALLER DE EXPRESIÓN Y CONTROL EMOCIONAL.
GRUPO DE AYUDA MUTUA.
TALLER "APRENDE A SER ASERIVO; COMUNICACIÓN EFICAZ Y EXITOSA".
TALLER DE TEATRO DE IMPROVISACIÓN.
ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y SOCIAL INDIVIDUAL FAMILIAR.

+INFO:
C/ Chile, N.º 10, Bajos. (Zaidín, Granada)
Tif: 958 81 87 67.
WhatsApp: 656 65 65 96.

1 de DICIEMBRE de 2020 A 31 de MARZO de 2021

- Programa de apoyo centrado en el trastorno bipolar, depresión, ansiedad y estrés. (16/12/2020)



"AYUDA MUTUA EN EL TRASTORNO BIPOLAR, DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS."

"PROGRAMA PROVINCIAL DE APOYO ECONÓMICO A ENTIDADES SIN ÁNIMO DE LUCRO. ACTIVIDAD CO-FINANCIADA POR LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE GRANADA. CONVOCATORIA 2020"

ACTIVIDADES:

- VISITAS SOLIDARIAS.
- TALLER DE EQUIPO DE BIENESTAR.
- GRUPO DE AYUDA MUTUA.
- MANEJO DE EMOCIONES.

1 de DICIEMBRE de 2020 AL 30 de ABRIL de 2021

+INFO:
C/ Chile, N.º 10, Bajos. (Zaidín, Granada)
Tif: 958 81 87 67.
WhatsApp: 656 65 65 96.



MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- Granabip en Canal Sur (14/02/2020)



- Visita a GranadaSocial (13/10/2020)





- El periódico Ideal se ha hecho eco de la gran labor que lleva la Asociación con las personas con Trastorno Bipolar y sus familiares. El coordinador del equipo de psicólogos de nuestra asociación, Francisco, cuenta su experiencia en Granabip Bipolares Granada. (9/12/2020)

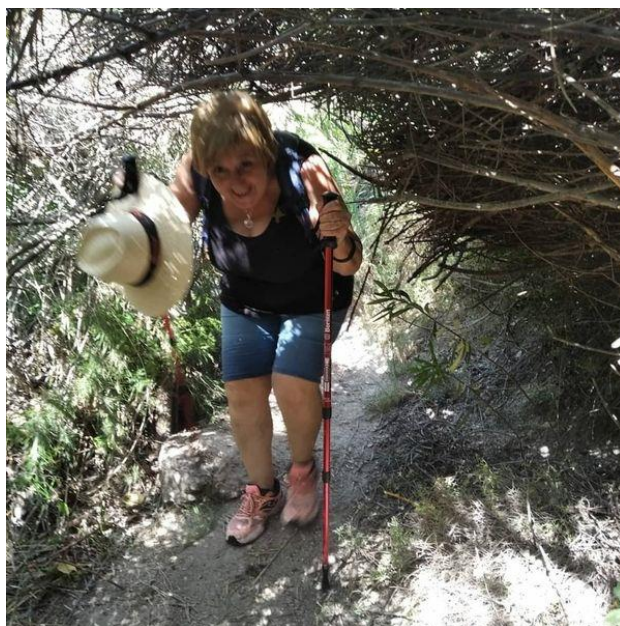
<https://www.ideal.es/granada/chico-salva-vidas-20201207132531-nt.html?fbclid=IwAR0985e-cjKcfNG8Krd66Dzd43Lkhy9k4hBdzXdv2kOvZf9VMJWFbDkVhQU>





SENDERISMO

RUTAS
CRUZ DE LA ATALAYA (DIFICULTAD MEDIA)
ALBUÑUELAS –RESTABAL, VALLE LECRIN (D. MEDIA)
RIO CACIN (CIRCULAR D. MEDIA)
ENTRADA CUEVAS DE PIÑAR Y SUBIDA AL CASTILLO
RIO CASTRIL
CIRCULAR VENTA CALLEJAS – PUERTO JAYENA
BOCA DE LA PESCA
TERMAS DE SANTA FE
NIGUELAS, MURCHAS, TALARA Y NIGUELAS,
CIRCULAR ERMITA TRES JUANES –SIERRA ELVIRA
CASERIO HUENES, CERCA DE PUENTE 7 OJOS (D. MEDIA)
RIO DILAR (DIFICULTAD MEDIA)
RIO CEBOLLON, (D.MEDIA CIRCULAR)
OLIVARES, RIO VELILLOS, MOCLIN (CIRCULAR D. MEDIA)
CIRCULAR SIERRA DE MADRID-ILLORA
SUBIDA AL PICO DE LOPERA (CIRCULAR D.MEDIA)
BOSQUE MEDITERRANEO, SIERRA DE HUETOR
CIRCULAR ATALAYA DE CONCHAR, RIO DURCAL
CIRCULAR CERRAJON DE MURTAS





- Senderismo por el río Dilar. (4 de octubre del 2020)





SALIDAS CULTURALES Y DE OCIO

- Rutas por el centro histórico de Granada (todos los viernes)

VISITA CULTURAL POR EL CENTRO DE GRANADA

VISITAREMOS LA CATEDRAL, BIBRAMBLA, PLAZA NUEVA, UNIVERSIDAD ÁRABE, ETC.

Quedamos a las 10 horas en la Puerta del Teatro Isabel La Católica





- Paseo por el SACROMONTE. (30/11/2020)

