

Bones pràctiques

DEL CONSELL MUNICIPAL DE LA DISCAPACITAT

Aquesta exposició recull 14 bones pràctiques impulsades per entitats del Consell Municipal de la Discapacitat de Tarragona, amb l'objectiu de visibilitzar projectes reals que promouen la inclusió, el suport, l'autonomia i la millora de la qualitat de vida de les persones amb discapacitat o problemes de salut i del seu entorn familiar.

Els panells mostren **iniciatives diverses que posen al centre les persones, els drets, l'acompanyament i el treball comunitari, i que evidencien el paper fonamental del teixit associatiu del territori.**

Entitats participants:

AACIC · AFANOC · AFAT · ASPERCAMP · Asociación Todos en Azul · Fundació CORAVANT · Down Tarragona · Si jo puc, tu també #Epilep · Llar Estela · Servei de Teràpia Ocupacional Estela · Colla de la Geganta Frida +QFesta · Fundació La Muntanyeta · Associació Salut i Ment La Muralla · Fundació ONADA

QUÈ ÉS EL CONSELL?

El **Consell Municipal de la Discapacitat de Tarragona** és un òrgan permanent de participació ciutadana de l'Ajuntament que actua com a espai de consulta i assessorament en matèria de discapacitat per una Tarragona més inclusiva, accessible i participativa.

Què fa?

- Assessora l'Ajuntament en polítiques sobre discapacitat.
- Recull necessitats i formula propostes de millora.
- Promou la inclusió, l'accessibilitat i la igualtat de drets.
- Afavoreix la col·laboració entre entitats i l'administració.
- Impulsa accions per millorar la qualitat de vida.

SUPORT D'EUROPE DIRECT TARRAGONA

Aquesta exposició fa visibles **els valors i polítiques europees d'inclusió, cohesió social i drets de les persones** i s'alinea amb l'Agenda 2030 i els Objectius de Desenvolupament Sostenible, especialment l'ODS 10 (Reducció de les desigualtats), l'ODS 3 (Salut i benestar) i l'ODS 11 (Ciutats i comunitats sostenibles). A més, reforça l'ODS 17 (Aliances), posant en valor el treball conjunt entre institucions i entitats del territori.



EL PROJECTE

INFANTS I ADOLESCENTS COR EXTRAORDINARI

Oferim suport i acompanyament psicològic i emocional a infants i adolescents amb cardiopatia, així com als seus familiars, als equips docents de les escoles on estudien o altres professionals amb què tenen relació.

Aquest projecte està liderat i gestionat per:

L'**AACIC** amb la col·laboració de l'**Hospital Sant Pau i Santa Tecla**, de Tarragona, l'**Hospital Sant Joan**, de Reus i altres centres de referència pel que fa a cardiopaties congènites.

Atenció hospitalària

• A cor obert (39 persones beneficiàries)

Des del projecte A cor obert oferim atenció directa psicossocial i emocional en la preparació de l'ingrés hospitalari i durant l'estada a l'hospital de referència; i una vegada l'infant o adolescent rep l'alta mèdica, continuem l'acompanyament en l'arribada a casa i l'adaptació a l'escola.

• Et mirem (4 parelles beneficiades)

Mitjançant el projecte Et mirem, acompanyem la dona gestant i la seva parella des del mateix moment del diagnòstic de cardiopatia congènita del nadó fins als primers mesos de vida de l'infant.



L'ASSOCIACIÓ DE CARDIOPATIES CONGÈNITES

L'Associació de Cardiopaties Congènites, l'**AACIC**, va néixer l'any 1994,

quan una cinquantena de pares i mares d'infants amb cardiopatia congènita compartien llargues estones d'espera a la unitat de cures intensives de l'hospital. En aquestes estones, xerraven de com es trobaven, com se sentien, què pensaven, quines eren les seves pors, els seus dubtes, les seves inquietuds,... **Aquestes converses van ser l'embrió de l'entitat.**

Fa més de 30 anys que oferim resposta a les necessitats socials dels infants i adolescents que viuen amb una cardiopatia congènita o adquirida durant la infància o joventut, a les seves famílies i als professionals de la xarxa amb qui es relacionen, amb l'objectiu que aconseguixin tenir una vida de qualitat.

CONCLUSIONS DEL PROJECTE

Els infants i adolescents amb cardiopatia valoren molt l'atenció grupal, tant els espais infantils com les Aventures.Cor, perquè poden relacionar-se entre iguals i en ambients on la seva condició no és una novetat ni el centre de totes les mirades. L'atenció directa individual en menors es va consolidant i cada vegada l'infant pren més consciència de la seva cardiopatia i vol parlar de la seva situació.

Les famílies han començat a centrar-se més en les capacitats del fill o de la filla que en les possibles limitacions, fet que l'ajuda a viure i acceptar la seva situació. S'han sentit emocionalment més estables i segures per buscar els recursos que les poden orientar i acompanyar en la seva tasca de progenitors d'un infant amb cardiopatia, i han pogut gestionar amb més informació i confiança les possibilitats de tenir suport en l'atenció de les necessitats dels seus fills i de les seves filles optimitzant la seva situació personal i laboral.

Els professionals valoren molt positivament el servei perquè és un suport més que els facilita la relació amb el seu alumne/client i, en el cas dels **metges**, el veuen com una extensió a casa de la seva tasca dins de l'hospital.

Espai infantil

• Espai d'intercanvi (8 infants participants)

Promovem espais d'intercanvi entre iguals amb l'objectiu de compartir experiències, sentiments, pors i angoixes. Fomentant el sentiment de pertinença al grup aconseguim que se sentin més segurs a l'hora de fer front al fet de viure amb una malaltia crònica.

• Aventures.Cor (24 infants en tres edicions)

Les Aventures.Cor són les nostres colònies terapèutiques i inclusives que celebrem tres cops l'any (per Nadal, Setmana Santa i a l'estiu), i que apleguen infants i adolescents (de 6 a 18 anys) amb cardiopatia i sense.

Espai per a pares i mares amb fills i filles amb cardiopatia congènita

• Grups d'ajuda mútua

(7 pares i 8 mares participants)

Fomentem els grups d'ajuda mútua entre pares i mares amb l'objectiu que, mitjançant l'intercanvi d'experiències, prenguin consciència de la seva situació i se sentin més acompanyats i amb més recursos a l'hora de viure-la.


Formació i assessorament a mestres i altres professionals

(14 professionals atesos individualment i 60 en formacions grupals)

Des del Servei d'atenció a professionals oferim sessions grupals d'informació i formació sobre les repercussions de les cardiopaties congènites i assessorament individual sobre casos particulars. Atenem altres professionals amb què tenen relació, metges, psicòlegs, fisioterapeutes, etc.

RESULTATS I IMPACTE DEL PROJECTE

 **167**
beneficiaris

 **Presenta a tot el territori català; amb seu a Tarragona des del 2004.**

167 beneficiaris dels **serveis i projectes d'atenció psicossocial i emocional** de l'AACIC Tarragona.

L'Associació de Cardiopaties Congènites fa més de trenta anys que treballa a tot el territori català i, **des del 2004, té seu a Tarragona.**

Els projectes d'atenció directa es duen a terme des del territori o en coordinació amb altres territoris i la seu central.

Adrià (11 anys): "Moltes vegades quan no em trobo bé al col·le, o no em van bé les coses, vaig a parlar amb l'Àngels, i ella sempre m'anima i m'ajuda."

Alba (14 anys): "a les colònies hi ha molt bon rotllo. És molt bo desfogar-se quan tens moltes preocupacions. Als pares ens fa cosa dir segons quines coses, però amb els companys és més fàcil."

Carles (pare del Jan): "Saber que tens una persona que et pot escoltar i entendre és important, però el que és més important per a mi és que m'ajuda a resoldre temes que semblaven una muntanya i que no sabíem per on agafar-los."

Clara (mare de l'Alba): "Quan em van dir que havien d'intervenir una altra vegada a l'Alba, em vaig desmuntar i la metgessa em va dir que truqués a l'AACIC. Gràcies a la Mireia vaig ser un suport fort al costat de la meva filla durant tota la intervenció i recuperació."

Elsa (mestra de la Jana): "Quan vaig saber que seria tutora de la Jana, em vaig posar en contacte amb la família per saber què havia de fer i em van donar el telèfon de l'AACIC. Parlar amb la Gemma em va anar molt bé, estic molt més tranquil·la, sé com fer front a la situació i puc ajudar millor la Jana en el seu pas per l'escola."

EL PROJECTE

POSA'T LA GORRA PEL CÀNCER INFANTIL!

“Posa't la gorra!” és una **campanya de sensibilització** per donar a conèixer l'existència del càncer infantil.

Fa de nexa entre la societat i les famílies que tenen un infant amb càncer, amb l'objectiu de normalitzar la malaltia.

La raó per la qual la gorra n'és la protagonista és que un dels efectes secundaris que pateixen els infants i adolescents a causa del tractament és la pèrdua de cabell, i acostumen a cobrir-se el cap amb una gorra (també per protegir-se del sol o del fred).

Per això, la gorra surt al carrer i busca entorns lúdics i festius, que són els espais favorits dels infants i joves, especialment quan a causa de la malaltia se n'han vist privats durant molt de temps.

Els nostres objectius són:

Normalitzar la malaltia eliminant els estigmes i tabús que envolten la malaltia del càncer infantil.

Pal·liar les necessitats que sorgeixen a partir del diagnòstic (emocionals, educatives i socials).



L'ASSOCIACIÓ AFANOC TARRAGONA

L'AFANOC neix el 1987 i el 2004 se'n crea la seu a Tarragona.

Van ser **famílies** que es van trobar amb la situació de tenir els fills o filles ingressats a l'hospital amb diagnòstic de càncer. Allò els va fer detectar moltes mancances que hi havia aleshores. Necessitats específiques derivades d'aquest diagnòstic que van fer que s'organitzessin per cercar solucions i trobar respostes que milloressin aquest procés.

Al llarg d'aquests anys, l'entitat s'ha professionalitzat i ha posat en marxa programes i serveis destinats a millorar la qualitat de vida i la salut psicosocial de tots aquests infants i adolescents i de les seves famílies.

Oferim:

Atenció psicoemocional: Ajudem les famílies a gestionar els canvis que apareixen en l'àmbit emocional davant del diagnòstic del fill o la filla.

Treball social: Ajudem les famílies a reorganitzar la vida familiar davant de les noves situacions sorgides arran del diagnòstic.

Atenció educativa: Acompanyem i assessorem els centres educatius amb un alumne o una alumna amb càncer.

Allotjament: Donat que els hospitals de referència són a Barcelona, oferim allotjament a famílies amb un infant o adolescent amb càncer i els oferim atenció psicosocial integral.

RESULTATS I IMPACTE DEL PROJECTE

Amb les festes de “Posa't la gorra!” hem aconseguit els recursos suficients per poder acompanyar les famílies tarragonines que tenen un fill o filla amb càncer. Concretament:

163 famílies

que han rebut...

atenció psicològica, educativa i social i allotjament a prop dels hospitals.

CONCLUSIONS DEL PROJECTE

Persones anònimes, escoles, ajuntaments, hospitals, entitats i empreses han posat de la seva part per garantir l'èxit de la campanya oferint el seu suport i col·laboració.

El to de la gorra sempre és festiu, alegre i positiu per reforçar el concepte d'unió de la societat, per donar suport als infants i adolescents amb càncer i a les seves famílies.

Convidem, doncs, que tothom que es vulgui solidaritzar amb els infants i joves amb càncer es posi la gorra, per ser iguals als seus ulls.

Testimoni: “Posant-me la gorra he gaudit de la festa i ahora he pogut ser solidària amb infants i joves que tenen càncer; m'ha ajudat a tenir una nova mirada envers ells i elles: veure'ls com a infants, i no com a pacients, que volen continuar gaudint de la seva etapa vital, tot i la malaltia!”

EL PROJECTE

GRUPS D'AJUDA MÚTUA (GAM) PER A FAMILIARS

Els **GAM** de les AFA (Associacions de Familiars de persones amb Alzheimer i altres malalties afins) són **grups guiats de suport emocional i ajuda mútua** dirigits a familiars i l'entorn proper de persones amb demència.

L'objectiu principal dels **GAM per a familiars i persones cuidadores informals** és crear un recurs accessible per a l'entorn proper de les persones diagnosticades amb alguna demència on puguin **adquirir i compartir eines i coneixements** amb altres persones en una situació similar, per tal de **transformar un camí difícil en una oportunitat per créixer**.

En les malalties que comporten una demència, els grups de suport per a familiars s'han consolidat com **una de les intervencions més efectives en esdevenir un espai de contenció i aprenentatge**. Els espais de grup, especialment els que combinen elements de suport, elements d'aprenentatge i factors de treball psicològic, han demostrat generar una millora significativa en el benestar de les persones cuidadores.

Donada la bona acollida dels GAM específics per a familiars de persones amb demència a altres AFA molt més antigues que la nostra, vam decidir provar d'oferir aquest recurs també a l'AFA de Tarragona i **ha resultat ser un espai de respir grupal per a moltes famílies, així com una font de coneixement i creixement personal per a les persones participants**.



Loli: "Per mi el meu GAM és un baló d'oxigen en un dia a dia asfixiant."

M.J. Abad: "Sólo puedo decir que gracias a vosotros encontré gente que me dio tranquilidad, buenos consejos y una forma distinta de ver lo que consideraba un problema. Gracias a Helena pude y puedo llevar mucho mejor, esta ya por fin, pequeña carga."

Cristina: "Formar part d'un GAM de l'AFA per mi ha significat l'acompanyament, el suport, l'estima i l'ajuda de persones que estan passant per la mateixa situació que tu, amb diferències però alhora amb moltes coses en comú. Allí podem explicar el que sentim sense por de sentir-nos jutjats. És sentir que t'agafen de la mà per acompanyar-te i junts travessar aquest pont que sola seria encara més difícil de creuar."

Montse: "El GAM és indispensable per a les famílies, és una gran ajuda. No dubteu en contactar-los. És un acompanyament únic!"


Javier: "A mi personalment m'ha ajudat molt a entendre la malaltia d'Alzheimer, a tenir eines per enfrontar la situació i a compartir amb els meus companys i companyes els moments difícils i les experiències viscudes."

Arantxa: "El grup ha suposat poder compartir els meus dubtes i temors; hi he trobat una xarxa de mans i somriures amics que entenen el que estàs passant."

Ana: "La utilidad del GAM es imprescindible, necesaria. Sin su ayuda, los cuidadores nos sentiríamos totalmente perdidos y desamparados. Gracias por vuestra ayuda."

L'ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS DE PERSONES AMB ALZHEIMER I ALTRES MALALTIES AFINS DE TARRAGONA (AFAT)

L'Associació de Familiars de persones amb Alzheimer i altres malalties afins de Tarragona (AFAT) és una **entitat sense ànim de lucre** que té com a objectiu...


 **aportar informació, aprenentatge i eines útils a aquelles persones que conviuen amb la demència dins del seu entorn proper.**

Acompanyem les famílies durant tot l'itinerari de la demència, en l'àmbit informatiu, social i psicoemocional.

A més a més, col·laborem amb altres entitats i recursos comunitaris, així com amb universitats i altres centres educatius, amb l'objectiu de **visibilitzar, informar, desestigmatitzar i conscienciar sobre les demències**.

RESULTATS I IMPACTE DEL PROJECTE

Actualment, els **GAM específics per a familiars de persones amb demència han esdevingut un dels recursos més demanats** a la nostra associació, amb un feedback molt positiu en la gran majoria de casos. Han reduït els sentiments de frustració, impotència, por, ansietat i desampar que expressen moltes famílies la primera vegada que ens contacten.

 Vam començar amb un grupet petit de prova fa uns dos anys. Actualment **tenim tres grups complets** i **tenim la intenció de continuar afegint-ne més a mida que les famílies ho vagin demanant.**

CONCLUSIONS DEL PROJECTE

Tot i que en un inici podia semblar un projecte poc especial o innovador, la veritat és que ens ha sorprès molt el poder del suport grupal guiat com a eina per fer el camí de les persones que conviuen amb la demència dins del seu entorn proper més fàcil i lleuger. Arribant a canviar inclús la seva percepció de la situació, valorant tot el que van aprenent dia a dia en diferents àmbits al llarg d'aquest camí, transformant les dificultats en oportunitats.

I com a tantes situacions de la vida, **en aquest projecte no només aprenen i creixen les persones participants, sinó també la persona professional que fa de guia**.



EL PROJECTE

SUPORT PSICOSOCIAL D'ASPERCAMP

L'objectiu principal d'aquest projecte és **que infants, adolescents, joves i adults amb trastorn de l'espectre de l'autisme (TEA) puguin rebre suport i acompanyament terapèutic** d'un equip de psicologia especialitzat en TEA que afavoreixi el seu **desenvolupament i qualitat de vida**.

Aquest projecte sorgeix per l'actual falta de recursos de la sanitat pública, que no facilita l'atenció psicològica en la periodicitat necessària.



L'ASSOCIACIÓ ASPERCAMP

L'associació Aspercamp és una entitat sense ànim de lucre i reconeguda d'utilitat pública formada per **persones amb síndrome d'Asperger (actualment TEA 1-2) i les seves famílies**.

A Aspercamp treballem donant acompanyament i suport a la ciutat de Tarragona des de l'any 2010. Actualment som **600 socis actius**, posicionant-nos com la segona associació més gran de Catalunya que treballa per les persones Asperger-TEA i les seves famílies.

2a 2a associació Asperger-TEA més gran de Catalunya.

600 socis 

A més, també atenem totes aquelles persones, serveis o entitats que no són sòcies. Formem part de la Junta Directiva de la **Federació Asperger-Autista de Catalunya (FASCAT)**, de la Junta de la **Confederación Asperger España (CONFAE)** i del **Consell Municipal de Discapacitat de Tarragona**, col·laborant sempre que ens és possible amb totes les iniciatives proposades pel consistori.

La nostra tasca social es basa principalment a **visibilitzar la síndrome d'Asperger (TEA), considerada l'autisme invisible o més incomprès de l'espectre autista, i acompanyar terapèuticament** la persona amb la condició i la seva família en totes les seves etapes vitals.

En aquesta població, l'alta comorbiditat amb altres condicions i trastorns psicopatològics fan necessària una atenció continuada i especialitzada per a la prevenció i la promoció de la salut.

Des de l'associació Aspercamp fa **15 anys que desenvolupem tallers terapèutics orientats a la prevenció i intervenció**, treballant per evitar el patiment i les conseqüències negatives que comporten els problemes de salut mental en l'àmbit social, familiar, acadèmic i laboral al llarg de la seva vida.

RESULTATS I IMPACTE DEL PROJECTE

1. S'han desenvolupat **estratègies per identificar, comprendre i regular** les pròpies emocions.
2. S'han adquirit **habilitats eficaces d'afrontament i resolució de problemes** per gestionar situacions i dificultats quotidianes.
3. S'han augmentat les pròpies **habilitats d'afrontament i autocontrol** en situacions socials i en la solució de problemes interpersonals.
4. Ha millorat l'**autoestima** i la **percepció d'autoeficàcia** i s'ha **afavorit la interacció i participació social** en entorns adaptats i naturals.
5. Hem treballat amb el seu entorn proper per tal que a la família, escola, entorn laboral, etc. existeixi **coneixement, col·laboració i comprensió** pel bé de la persona amb la condició.

CONCLUSIONS DEL PROJECTE

El repte principal del projecte és que **cada persona amb diagnòstic TEA 1-2 (antic síndrome d'Asperger) és única i necessita un disseny o itinerari de suports integrals personalitzats que canviï en el transcurs de la seva vida**.

Com a conclusió i aprenentatge de tots aquests anys de desenvolupament de suports de la nostra entitat, podem afirmar que **l'orientació diagnòstica és fonamental, i molt sovint és difícil accedir-hi amb aquesta forma de TEA més invisibilitzada**, que en alguns casos presenta la parla i la capacitat intel·lectual conservada o per sobre de la mitja. Es tractaria d'elaborar un pla terapèutic individualitzat perquè siguin capaços de funcionar el més independentment possible i evitar el desenvolupament de comorbiditat de problemes de salut mental (trastorn depressiu, ansietat, TOC, TCA, etc.), ja que en són més vulnerables.

EL PROJECTE

LES MALALTIES CARDIOVASCULARS NO ES VEUEN, PERÒ ES VIUEN

Serveis i projectes:

1. Servei d'atenció psicosocial a joves i adults amb problemes de cor (24 persones ateses)

Mitjançant aquest servei treballem per millorar la qualitat de vida de les persones amb cardiopatia oferint-los atenció social, emocional i psicològica. Els informem de les repercussions de les cardiopaties, l'impacte del diagnòstic, l'adaptació a la vida quotidiana amb la nova situació mèdica, la preparació de la intervenció quirúrgica, etc. També treballem els hàbits saludables per ajudar-los a poder conèixer amb aquesta malaltia o a no recaure en un episodi cardiovascular.

2. Servei d'atenció psicosocial a les famílies de persones amb cardiopatia (4 familiars atesos)

Oferim suport, orientació i assessorament a les famílies de persones adultes amb cardiopaties congènites d'aparició a la infància en moments de crisis vitals importants per a la persona afectada i per al seu entorn: canvis en el diagnòstic de la malaltia, aparició de noves complicacions mèdiques i nous diagnòstics, estades hospitalàries, noves propostes i intervencions quirúrgiques i integració familiar de les noves limitacions de la persona amb cardiopatia.

3. Projecte Connecta't, atenció psicosocial a les UCCA (unitats de cardiopaties congènites de l'adult) dels hospitals de referència i al servei de cardiologia general (3 persones ateses)

L'objectiu d'aquest projecte és donar suport, contenció i acompanyament a les persones amb problemes de cor així com a les seves famílies durant l'impacte emocional del diagnòstic o d'altres situacions de crisis dins de l'àmbit hospitalari. Acompanyem i ajudem a preparar la intervenció quirúrgica o proves mèdiques, els postoperatoris així com les altes hospitalàries.

Estem presents al territori amb diferents equips de cardiologia congènita de l'adult i amb els serveis de cardiologia general, i coordinats amb els hospitals de referència on es fa la cirurgia més especialitzada: l'Hospital Universitari de la Vall d'Hebron, l'Hospital Clínic de Barcelona i l'Hospital Universitari de Bellvitge.

4. Projecte d'inserció laboral (2 persones ateses)

Oferim orientació acadèmica i professional als joves i adults amb cardiopatia tenint presents les seves característiques personals i les repercussions del seu diagnòstic. També ajudem en la reinserció laboral a les persones que han de canviar el seu estil de vida a causa d'un episodi cardiovascular o de l'evolució de la seva patologia.

5. Activitats grupals per a joves i adults amb problemes de cor (93 persones beneficiàries)

Gestionem espais grupals en línia per intercanviar experiències. La possibilitat de compartir els problemes allibera d'angoixa i baixa el nivell d'ansietat. Aquests espais estimulen la creativitat i la capacitat per a la recerca de solucions a conflictes comuns. Amplien la xarxa de relacions socials. Permeten posar paraules on abans no n'hi havia, ajuden a sortir de l'aïllament i la soledat que provoquen el dolor i les situacions de pèrdua i estimulen la capacitat de cada persona per cuidar-se i desplegar els seus trets més positius.

6. Servei d'atenció a professionals (1 persona atesa)

Des d'aquest servei s'assessora i s'informa els professionals que tenen relació amb joves i adults amb cardiopatia sobre les repercussions de la cardiopatia en general o específicament de la persona a qui es vol ajudar, sempre que hi hagi el seu consentiment exprés.

7. Taller Cos i Ment (29 persones beneficiàries)

Taller en línia de relaxació i meditació per millorar la salut física i emocional. La pràctica continuada d'activitat física permet connectar amb el cos i la ment, ajuda a enfortir el sistema immunitari i a millorar les defenses. El taller es du a terme virtualment un cop a la setmana, i el dirigeix una psicòloga de l'entitat.

8. Cors Valents

El projecte de cooperació internacional Cors Valents té com a objectiu principal disminuir la mortalitat infantil per cardiopatia congènita en infants que es troben en situació de refugiats i millorar la seva qualitat de vida procurant-los una millor solució quirúrgica o farmacològica. El 2024, dues cardiòlogues pediàtriques de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron van viatjar als campaments de refugiats sahrauís (Esmara, Auserd i Al-Aaiun) per visitar 53 infants, alguns dels quals ja tenien el diagnòstic i els van fer el seguiment de la seva cardiopatia i a d'altres els van fer un control per primera vegada.



LA FUNDACIÓ CORAVANT

La Fundació CorAvant es va constituir l'any 2008 gràcies a l'impuls de l'AACIC, l'Associació de Cardiopaties Congènites (1994).

Les dues entitats treballem conjuntament per tal de garantir l'atenció psicosocial de les persones que viuen amb una cardiopatia, de les seves famílies i dels professionals del seu entorn dins del context no clínic. Treballem conjuntament en tot el territori català per contribuir en la millora de l'impacte que la malaltia pot tenir en el dia a dia. Estem atents als interessos, preocupacions i possibilitats d'aquestes persones i del seu entorn més proper.

Anna (43 anys): "Un dels aspectes que vaig haver de treballar més va ser com sentir-me segura davant dels meus fills. No em sentia forta i patia per no poder protegir-los prou."

Carles (52 anys): "A l'hospital em va caure el món a sobre. Per primera vegada a la vida em sentia malalt i no tenia clar com podria refer la meua vida. Sort de l'ajuda que vaig rebre de la Fundació CorAvant. Ara he pres consciència dels meus límits i, tot i que he de canviar moltes coses, em veig capacitat per fer-ho."

Laia (31 anys): "Feia molt de temps que no trobava una feina on pogués treballar d'infermera, que era el que havia estudiat, i que s'ajustés al meu estat de salut. Vaig pensar, fins i tot, en demanar la incapacitat laboral perquè em sentia molt incapacitada. Aleshores va ser quan vaig posar-me en contacte amb la Fundació CorAvant i la Marina em va ajudar a reorientar la meua formació acadèmica cap a una nova professió. Estic contenta perquè m'he redescobert com a administrativa i he trobat feina en un centre de salut."

RESULTATS I IMPACTE DEL PROJECTE

Les persones amb cardiopatia ateses valoren molt positivament els nostres serveis i projectes. Expressen sentir-se més conscients de la seva situació, més serenes per prendre decisions i més empoderades per fer front a la nova situació.

Els familiars valoren el suport i l'atenció que reben, ja que necessiten informació i acompanyament emocional per poder ajudar de la millor manera el seu ésser estimat.

CONCLUSIONS DEL PROJECTE

A Catalunya hi ha més de **392.500 persones** que viuen amb una **cardiopatia**.* El projecte general de la **Fundació CorAvant**, tot i que funciona des del 2008, està en **fase inicial**, encara hi ha molta gent i moltes famílies per atendre.

Estem treballant per signar convenis amb els hospitals referents per atendre psicosocialment i emocionalment la persona des del mateix moment del diagnòstic o la crisi.



392.500 persones
 amb cardiopaties a Catalunya

*40.000 persones amb cardiopatia congènita (dades validades pel Comitè Científic de l'AACIC), 242.500 amb cardiopatia isquèmica i 110.000 amb insuficiència cardíaca (segons dades del 2023 del Sistema Català de la Salut són les malalties cardiovasculars de més prevalença).

EL PROJECTE

ENCAIXEM ELS 5 SENTITS

Projecte d'acompanyament socioeducatiu per a la **inclusió d'infants i adolescents** de 3 a 18 anys amb **síndrome de Down o altres discapacitats intel·lectuals**.



L'ENTITAT DOWN TARRAGONA

La nostra missió és posar a l'abast de les persones amb discapacitat intel·lectual, especialment aquelles amb síndrome de Down, i de les seves famílies els **recursos i suports** personals, i de tota mena, per a la seva **plena inclusió en la societat com a ciutadanes de ple dret**.

RESULTATS I IMPACTE DEL PROJECTE

Durant el curs 2023-2024:

87,5 % El **87,5 %** dels centres educatius han estat molt satisfets de l'assessorament rebut.

100 % El **100 %** dels centres educatius enquestats estan molt satisfets del tracte i servei rebut i de la capacitat de resoldre incidències per part de l'entitat.

75 % El **75 %** dels centres que han sol·licitat una observació a l'aula o un taller de sensibilització consideren que ha estat molt útil.

Treballem conjuntament amb les famílies i els centres educatius per afavorir la seva participació i promoure una inclusió real en entorns escolars ordinaris.

Oferim sessions grupals de reforç pedagògic amb l'alumnat, reunions de coordinació amb la família i el centre educatiu, formacions al professorat, observacions a l'aula, tallers de sensibilització al grup classe i altres accions de suport.

CONCLUSIONS DEL PROJECTE

El projecte ha demostrat que **la feina conjunta entre famílies, escola i equip d'acompanyament és clau per afavorir la inclusió real de l'alumnat amb discapacitat**.



Ha constatat que la coordinació i la comunicació constant entre tots els agents faciliten l'adaptació de les **estratègies educatives** i milloren la **participació** dels infants i adolescents.

Com a RE, destaca la necessitat de continuar **sensibilitzant la comunitat educativa** i oferir més recursos per garantir una **atenció personalitzada i sostinguda** al llarg del temps.

En conjunt, el projecte reafirma la importància de **creure en les capacitats de tot l'alumnat** i de **treballar en xarxa** per construir entorns escolars més inclusius i equitatius.

Testimoni professional d'un centre educatiu: "Agraïm la feina de l'associació. La professional amb qui ens hem coordinat sempre s'ha mostrat molt atenta i amb voluntat de treballar de manera coordinada i inclusiva. També vull fer especial menció de la feina que fa l'associació en l'etapa postobligatòria, on els estudis per a l'alumnat amb NEE són ben escassos. Cal continuar la lluita per una postobligatòria variada."

Testimoni d'una família: "Encaixem els 5 sentits és una activitat, un punt de suport i una referència en la dinàmica del nostre fill, de l'escola i de la família. Ens ajuden en la seva integració i interacció a l'escola donant pautes i bons consells als mestres, i a millorar les seves relacions amb altres nens i nenes. Encaixem els 5 sentits aporta un equilibri entre la relació escola-família, cosa que fa que la relació sigui més fluida i, busca sempre el millor per a ell mitjançant tècniques molt efectives, que han donat sempre resultats molt positius."

EL PROJECTE

ENTRE TOTS FAREM UN MÓN MÉS INCLUSIU!

El projecte integra diferents iniciatives de l'Associació:

Muntanyes inclusives: rutes, esquiada i excursions adaptades (amb cadira Joelette per a persones amb mobilitat reduïda) i com sempre també persones sense discapacitat.

- **Objectiu:** demostrar que tothom pot gaudir de la natura.
- **Com s'ha fet:** amb voluntaris formats i donacions per al material.

Onades inclusives: activitats aquàtiques i sortides al mar.

- **Objectiu:** apropar el medi aquàtic i fomentar la confiança.
- **Com s'ha fet:** amb la implicació d'entitats esportives i monitors i monitores especialitzats.

Dansa inclusiva: tallers i actuacions on persones amb discapacitat i sense comparteixen escenari.

- **Objectiu:** expressar-se lliurement i fomentar la creativitat.
- **Com s'ha fet:** amb professionals de la dansa.

RESULTATS I IMPACTE DEL PROJECTE

Participació activa i diversa:

Hem aconseguit implicar tant persones amb epilèpsia i altres diversitats com familiars, amitats i voluntaris i voluntàries; creant un entorn inclusiu i enriquidor.

Accés universal a l'oci i a la cultura:

- A Muntanyes inclusives, persones amb mobilitat reduïda han pogut viure experiències de natura i superació personal. Amb l'esquí hem pogut ajuntar persones amb tota mena de discapacitat i sense.
- A Onades inclusives, els participants han gaudit d'activitats aquàtiques en un entorn segur i inclusiu.
- Amb Dansa inclusiva, s'ha potenciat l'expressió artística i la visibilització de la diversitat a l'escenari.

Empoderament infantil i juvenil:

- Els Epi-júniors han trobat un espai de joc i convivència on se senten respectats i valorats.
- Els Epi-joves han participat en tallers de fotografia i vídeo i trobades socials que han reforçat la seva autoestima i capacitats creatives.

Impacte emocional i social:

Molts participants han expressat haver guanyat confiança, autonomia i una sensació de pertinença. Les famílies han manifestat satisfacció en veure els seus fills/es implicats i feliços, superant barreres que abans semblaven inabastables.

Visibilització i sensibilització:

- Les activitats i esdeveniments oberts (com Mou-te per l'epilèpsia o les actuacions de dansa) han arribat a centenars de persones, fet que ha ajudat a trencar estigmes i normalitzar la diversitat.
- Els mitjans locals i les xarxes socials han estat una eina clau per fer arribar el missatge inclusiu a la comunitat.

Creació de xarxa i comunitat:

S'han establert vincles entre participants, famílies, voluntaris i professionals. En conseqüència, s'ha creat un espai on tothom es pot sentir part d'una gran família.

Innovador i pioner:

El projecte ha estat una proposta innovadora al territori, ja que combina esport, cultura i convivència amb una mirada inclusiva transversal.

Reconeixement i motivació per continuar:

L'alta participació i la bona resposta del públic demostren la necessitat de donar continuïtat al projecte i ampliar-lo. El desig de repetir i créixer dels participants és un dels impactes més significatius.

Altres iniciatives que sumen difusió i impacte comunitari:

El Súper Epilep és un superheroi creat per l'entitat per, mitjançant jocs i contes, apropar la realitat de l'epilèpsia als més petits (fins a quart de primària). Aquest personatge explica què passa quan apareix una crisi i ajuda a entendre la necessitat de prendre la medicació, fet que facilita que els infants ho interioritzin d'una manera lúdica i empàtica. També visita escoles per oferir aquesta informació de forma propera i natural.

“Un petit gest per un gran canvi” és una campanya visual i simbòlica per sensibilitzar sobre l'epilèpsia. Consisteix a fer-se fotografies o vídeos fent un gest determinat (posar-se el dit al front), que expressa suport i visibilitza la malaltia. Aquesta iniciativa està guanyant abast global, ja ha arribat a diversos països, i ajuda a difondre el missatge d'inclusió i suport.

També destaca **Juanillo en moto**, una gira solidària al voltant del món (uns 100.000 km) que genera cobertura mediàtica i difusió internacional sobre l'epilèpsia.

Epi-júniors: Activitats lúdiques i formatives per a infants amb epilèpsia, altres discapacitats i sense.

- **Objectiu:** oferir un espai de joc, convivència i aprenentatge.
- **Com s'ha fet:** amb tallers inclusius, suport emocional i gràcies a voluntaris i voluntàries.

Epi-joves: Activitats de creixement personal i creativitat: amb tallers de fotografia, vídeo, xerrades i trobades socials.

- **Objectiu:** reforçar l'autoestima i les relacions socials.
- **Com s'ha fet:** amb tallers al Centre Àgora i col·laboracions de professionals.

Altres activitats:

- **Jornades de metges amb pacients.** Amb metges i professionals de prestigi del territori per informar de les últimes novetats.
- **Esdeveniments de sensibilització,** com Mou-te per l'epilèpsia. Han aplegat més de 600 persones per fer diferents curses, caminades, zumba, música en directe, etc.
- **Projecte de teràpia individualitzada i col·lectiva amb el Centre Àgora.**



L'ASSOCIACIÓ SI JO PUC, TU TAMBÉ #EPILEP

L'Associació **Si jo puc, tu també #epilep** és una entitat d'utilitat pública sense ànim de lucre creada l'any 2018.

Té com a missió **visibilitzar l'epilèpsia, trencar estigmes socials i fomentar la inclusió de les persones amb epilèpsia, discapacitat, malalties cròniques i en situació de vulnerabilitat.**

Actualment, compta amb uns dos-cents socis de tot Catalunya. **Totes les activitats són inclusives,** és a dir, van dirigides a persones amb discapacitat i sense.

≈ 200 socis |  **Activitats desenvolupades a tot Catalunya.**

Objectius del projecte

- Promoure la **inclusió social a través de l'esport, la cultura i les activitats de lleure.**
- Oferir **espais de convivència** on infants, joves i adults puguin créixer, compartir i sentir-se part d'una comunitat.
- Potenciar les **capacitats** de les persones amb epilèpsia i altres col·lectius vulnerables posant en valor el seu talent.
- Crear **xarxes de suport** entre famílies, professionals i voluntaris.
- **Sensibilitzar la societat per reduir prejudicis i afavorir una visió positiva de la diversitat.**

A qui va dirigit

- Persones amb epilèpsia, altres malalties cròniques i persones sense discapacitat.
- Infants i joves (Epi-júniors i Epi-joves).
- Famílies i entorn proper.
- Persones voluntàries i professionals col·laboradors.
- La societat en general, amb l'objectiu de sensibilitzar i generar empatia.

Testimoni:

“Jo mai m'havia atrevit a ballar en públic perquè pensava que no ho podria fer com els altres. A Dansa inclusiva vaig descobrir que no cal fer-ho igual, sinó fer-ho a la meua manera. Ballar amb companys i companyes que em respecten i em donen confiança m'ha fet sentir lliure i orgullosa de mi mateixa.”

CONCLUSIONS DEL PROJECTE

Què ha funcionat? La implicació del voluntariat, el suport de famílies i la col·laboració amb entitats locals han estat claus. Les activitats inclusives a la natura i la cultura han tingut una gran acollida.

Quins reptes hem trobat? Les limitacions econòmiques i logístiques, la necessitat de més recursos materials (com la cadira Joelette) i la coordinació amb institucions.

Reflexió final: La inclusió no és només un dret, sinó una experiència que enriqueix a tothom. Hem après que quan es donen oportunitats, la diversitat floreix i transforma la societat.



EL PROJECTE

PARTICIPACIÓ I AUTONOMIA A LA CIUTAT

Aquest projecte va dirigit a persones amb discapacitat intel·lectual i trastorn de conducta amb autonomia física que viuen a la **Llar Residència Estela**, de Tarragona.

L'objectiu principal és fomentar la seva participació activa i autonomia en el seu entorn i la seva ciutat per a millorar la seva inclusió social i qualitat de vida.



LLAR-RESIDÈNCIA FUNDACIÓ ESTELA

La **Llar Residència Estela**, de Tarragona, és una entitat dedicada a l'**atenció i suport** de persones amb discapacitat intel·lectual i trastorns de conducta...

amb l'objectiu de **fomentar el seu benestar, la seva autonomia i la seva participació social**.

Aquesta llar ofereix un **entorn segur i adaptat a les necessitats individuals** de cada usuari. També els proporciona **eines per millorar la seva qualitat de vida i integració comunitària**.

Testimoni: "Com a usuari del projecte, puc dir que aquestes sortides han estat molt importants per a mi. Abans, em feia por agafar el transport públic. Ara, em sento més independent. M'agrada poder anar al mercat per comprar el que necessito i sentir que puc moure'm per la ciutat sense ajuda. Aquest projecte m'ha ajudat a sentir-me part de la comunitat i em fa sentir més feliç i segur. El suport dels professionals ha estat fonamental per superar les meves pors i millorar la meva confiança en mi mateix."

Per dur a terme aquest projecte, es fan **sortides guiades per la ciutat**, en què els participants visiten mercats, biblioteques i altres espais culturals. Durant aquestes activitats, es treballa l'**aprenentatge pràctic** de l'ús del transport públic i la gestió de compres per elaborar un menú setmanal saludable. Aquestes activitats també tenen com a objectiu **millorar les habilitats socials i la integració comunitària de les persones amb discapacitat intel·lectual**.



Com a part de la difusió del projecte, es creen materials visuals i audiovisuals que documenten l'experiència i permeten compartir-la amb la comunitat a través de l'exposició "Bones pràctiques".

RESULTATS I IMPACTE DEL PROJECTE

Increment notable de l'autonomia: Els participants han demostrat una millora substancial en la seva capacitat per gestionar compres i utilitzar el transport públic per desplaçar-se per la ciutat.

Millora del benestar emocional: La participació en activitats de la ciutat ha incrementat la motivació, l'autoestima i el benestar emocional dels participants, fet que ha contribuït al seu desenvolupament personal.

Augment de la participació activa: Ha augmentat la implicació dels participants en activitats comunitàries; en conseqüència, s'han establert relacions més estretes amb el seu entorn i barri.

Valoració positiva: El projecte ha estat valorat molt positivament tant pels participants i les seves famílies com pel personal professional de la Llar Residència Estela.

CONCLUSIONS DEL PROJECTE

El projecte demostra que la **combinació d'activitats pràctiques i dinàmiques socials és una fórmula efectiva per fomentar l'autonomia i la participació activa** de les persones amb discapacitat intel·lectual i trastorn de conducta. Les **sortides guiades i l'ensenyament pràctic de l'ús del transport públic i la gestió de compres** són elements clau per **potenciar la independència i la integració social** d'aquestes persones.

Un dels principals reptes identificats ha estat l'adaptació de les activitats a les necessitats individuals de cada participant, així com garantir un suport adequat per a la gestió de les seves conductes.

Finalment, **el projecte reafirma la importància de crear espais i oportunitats perquè les persones amb discapacitat puguin participar activament en la seva ciutat, amb una autonomia millorada i més inclusió social**.



EL PROJECTE

CAPACITACIÓ INCLUSIVA

El projecte Capacitació inclusiva va dirigit a **34 persones** amb discapacitat intel·lectual que formen part del **Servei Ocupacional d'Inserció (SOI)** de la Fundació Estela. **L'objectiu principal és facilitar la seva integració social i laboral mitjançant activitats formatives personalitzades.**

El projecte es desenvolupa en **quatre àmbits professionals: manual/tècnic, creatiu/artístic, de l'hostaleria i administratiu.**

Les activitats inclouen una primera fase d'avaluació i disseny de plans individuals, seguida de pràctiques ocupacionals i tallers emocionals i socials, i una fase final d'inserció laboral en col·laboració amb empreses del territori.

El projecte disposa d'un **equip format per un psicòleg i dos monitors especialitzats**, que donen suport, orientació i seguiment continu a les persones participants.



STO FUNDACIÓ ESTELA

La Fundació Estela, adherida a la Xarxa Santa Tecla, té com a missió **la promoció personal i la integració social de les persones amb discapacitat intel·lectual.**

Serveis que ofereix:

Escola d'educació especial

Llar residència

Serveis ocupacionals

La Fundació aposta per una **atenció integral i centrada en la persona, treballant per la qualitat de vida, l'autonomia i la inclusió de les persones** a través de projectes innovadors com Capacitació inclusiva.

Testimoni: "Feliç. M'agrada el que faig. Me'n surto molt bé i estic molt a gust amb qui treballa. M'ajuden molt en el que necessito, és una feina que faig molt bé. Em sento preparat per més coses ara que veig tot el que puc fer."

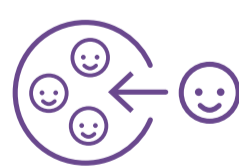
Testimoni: "M'ha agradat provar diferents coses, al principi em feia una mica de por no fer-ho bé, però no passa res. He après a fer la feina com em demanen i a demanar ajuda quan la necessito. Em sento molt feliç i acompanyat. Em sento capaç."

RESULTATS I IMPACTE DEL PROJECTE



Aquest projecte **afavoreix el desenvolupament de competències laborals i personals**. A més a més, s'observa una **millora de l'autonomia i l'autoestima de les persones participants**, a banda de facilitar-ne la **inserció laboral efectiva** a través de la creació d'una xarxa de col·laboració amb empreses locals. També repercuteix en un **increment del compromís i de la participació activa** dels usuaris i usuàries en el seu itinerari personal.

CONCLUSIONS DEL PROJECTE



El projecte Capacitació inclusiva és una iniciativa de referència en la promoció de la **inclusió laboral de persones amb discapacitat intel·lectual.**

La seva metodologia individualitzada i centrada en la persona ha permès una millora del benestar emocional i social de les persones participants. **Aquest model potencia la dignitat, el respecte i la igualtat d'oportunitats.**

D'altra banda, es continua observant una certa **dificultat** per aconseguir una inclusió real més extensa i una col·laboració continuada amb el teixit empresarial. Per aquest motiu, cal **seguir creant línies de treball i propostes** que resolguin aquests aspectes.

EL PROJECTE

LES CERCAVILES D'ANIVERSARI DE LA GEGANTA FRIDA COM A CELEBRACIONS COMUNITÀRIES DES DE LA INCLUSIÓ

L'objectiu del projecte és **sensibilitzar la ciutadania en la inclusió de persones amb diversitat funcional i discapacitat en la cultura popular mitjançant la seva participació en la festa.**

Per la celebració dels aniversaris de la geganta Frida, convoquem cercaviles en diferents indrets de la ciutat, tal com és habitual en el món geganter. El projecte **va dirigit, en primer lloc, a la ciutadania, però també a les geganteres i geganters de la colla**; consegüentment, planteja un repte organitzatiu per a una petita entitat com la nostra i amb les dificultats inherents a les persones amb diversitat.

El 2023 va tenir lloc la cercavila de gegantes La Frida i les seves amigues:

- Itinerari des de la Rambla Nova fins a la plaça de la Font.
- 10 colles amb gegantes femenines i 2 grups de música popular.
- Dues colles de fora de Tarragona.
- Presència de l'Ocellaire de l'Eixample, primera geganta inclusiva de Catalunya.
- 200 participants.
- Estrena de la música de la geganta Frida, composta pel jove músic tarragoní Magí Capdevila Cadena.
- Rebuda per part del consistori i parlaments.
- Ball conjunt al peu del Palau Municipal.
- Obsequis a les colles i berenars per als participants.

El 5 d'octubre de 2024 va tenir lloc la segona cercavila al barri de Sant Salvador:

- Itinerari pel barri de Sant Salvador, des del centre cívic i fins a la plaça de l'Església.
- 11 colles participants i 5 grups de música.
- 19 gegants i 8 capgrossos.
- Col·laboració d'entitats i recursos del barri (Associació Ariadna, centre cívic, escola, associació de veïns, etc.).
- Treball previ amb la presentació de la geganta a l'Escola (cicle mitjà i superior).
- Cartell dissenyat amb SAAC (sistemes augmentatius i alternatius de comunicació) usant pictogrames per facilitar la comprensió a persones amb dificultat de lectura o bé no lectors.




COLLA DE LA GEGANTA FRIDA DE TARRAGONA

Som una colla gegantera formada per persones amb discapacitat i sense que fem ballar la **geganta Frida**, una figura inclusiva de la cultura popular de titularitat municipal.

Hem propagat el missatge inclusiu del nostre projecte en dues cercaviles geganteres aprofitant els aniversaris de la geganta Frida.

La Colla aplega els i les portadores de la Geganta Frida, construïda el 2018 dins del programa Festa per a tothom gràcies a una aportació de la companyia Dow. Cercant un encaix organitzatiu adient, el 2022 inscrivim la Colla de la Geganta Frida de Tarragona com a entitat, que des d'aleshores ens aixopluga.

+100 sortides |  **40** membres amb discapacitat i sense

Ara som **una quarantena de membres, amb discapacitat i sense**, tothom disposat tant a ballar la geganta com a exercir un bon grapat de tasques necessàries, és a dir, tots som geganteres i geganters.

Comptant-ho tot, ja portem un centenar llarg de sortides i no parem.

María Jesús García Rodríguez:

"M'emociona recordar aquests dos moments en què vaig ser portadora de la Geganta Frida en els seus aniversaris, tan ben acompanyada per un seguit de colles i de grups de música. Tants i tants nens esperant el pas de la cercavila a la Rambla i el ball conjunt davant de l'ajuntament. Això sí, tan important i complicat és el treball previ, que bona part de la colla impulsa en el que anomenem "club fridaire" que celebrem els diumars al local. Neguets per arribar a temps, i com a recompensa, la germanor."

RESULTATS I IMPACTE DEL PROJECTE

Estem força contents: ambdues cercaviles van recollir una gran participació de colles amigues i van tenir força repercussió comunitària i de foment de la cultura tradicional catalana en els dos emplaçaments tarragonins en què es va intervenir, amb unes realitats diverses entre si per raó de les distintes procedències i cultures del veïnatge.

2023 - Cercavila pel centre de Tarragona: L'any 2023 es va celebrar una **cercavila de tarda amb unes gegantes femenines** que feien el que es coneix en el món geganter com a "tornavisites": prèviament havíem anat a les seves cercaviles i ara ens tornaven la visita. La cercavila es va dur a terme el **9 de setembre**, dia de l'aniversari, just abans de les festes de Santa Tecla, i va transcórrer pel centre de la ciutat (des de la Rambla Nova fins a la plaça de la Font).

2024 - Cercavila i accions comunitàries amb entitats del barri de Sant Salvador: L'any 2024 vam celebrar el sisè aniversari de la geganta municipal al barri de Sant Salvador el dia **5 d'octubre** per tenir més temps per organitzar-lo. Vam fer **treballs previs a l'escola** amb un taller de descoberta de la geganta Frida i la cultura popular catalana, **ens vam coordinar amb el centre cívic i vam comptar amb la complicitat d'entitats del barri com l'Associació Ariadna**. En aquesta cercavila van participar, també com a tornavisites, **una desena de colles amb més de 20 gegants i gegantins**.

CONCLUSIONS DEL PROJECTE

Trobar la Rambla plena de gent dins de les festes de Santa Tecla disposada a veure el pas de la cercavila de gegantes, convocada per una colla que treballa la inclusió, ha estat una fita per al col·lectiu.

Sortir en cercavila pel barri de Sant Salvador, que consideràvem tot un repte, amb la complicitat de l'alumnat de l'escola i dels fotògrafs de l'Associació Ariadna i la col·laboració del centre cívic i de l'associació de veïns, va esdevenir una bona forma de treballar comunitàriament.

Volem valorar positivament el treball en equip de la colla per organitzar les cercaviles: reunions per decidir i organitzar, preparar els obsequis, els entrepens, la logística de la cercavila amb l'acompanyament a cada colla convidada amb un cartell, repartiment d'aigües, entre d'altres.

Pretenem, finalment, aprofundir en aquesta línia organitzant cercaviles en distints indrets de la ciutat, a partir d'ara amb una **convocatòria bianual**.

EL PROJECTE

GRUP D'AUTOGESTIÓ PENSEM

L'objectiu d'aquest projecte és proporcionar a les persones residents un **espai d'expressió, suport i presa de decisions** sobre la seva vida dins de la residència.

L'activitat va dirigida a un grup de residents que tenen adquirides habilitats i capacitat d'expressió de les seves necessitats i preferències i de la seva autodeterminació.

Les persones residents que formen part del grup, junt amb la psicòloga de la residència, es reuneixen un cop per setmana, generalment els divendres.

En aquesta reunió es parla de diferents temes relacionats amb la vida a la residència per tal de poder planificar activitats del seu interès i recollir dubtes, queixes i necessitats de millora envers la seva vida a la residència. També, per **donar-los suport i treballar en l'expressió de les seves necessitats, l'expressió i la gestió emocional i el desenvolupament de les habilitats socials i comunicatives.**



LA FUNDACIÓ LA MUNTANYETA

La Muntanyeta és una entitat que treballa donant una **atenció integral** a les persones amb paràlisi cerebral i pluridiscapacitat.

🎯 L'objectiu principal és:

millorar la qualitat de vida de les persones residents promovent l'autonomia, el respecte per la dignitat i la inclusió social...

mitjançant l'atenció centrada en la persona, l'atenció acurada del nostre cos de professionals i l'estreta col·laboració amb les famílies.

CONCLUSIONS DEL PROJECTE

El projecte d'autogestió **Pensem** permet a les persones residents amb discapacitat participar activament en la presa de decisions del seu dia a dia, fet que promou l'autonomia i el creixement personal.

L'experiència reforça la seva **autoestima** i col·labora en la seva **capacitat d'organització i relació** amb els altres.

El projecte genera un **ambient més participatiu i inclusiu** al centre.

El cos de professionals esdevé un **acompanyant actiu** del procés.

 Aquest projecte és un exemple de bones pràctiques en la **promoció dels drets i la inclusió.**

RESULTATS I IMPACTE DEL PROJECTE

Aquest **grup d'autogestió i de suport** ajuda les persones residents a expressar les seves necessitats, pensaments o idees, **incentivant la participació** en la seva vida a la residència, fet que els permet desenvolupar **habilitats socials i comunicatives**, i millorar l'**expressió emocional**.



Es fomenta, així, la seva **autonomia, autodeterminació, autoestima i qualitat de vida.**

Testimoni: "M'agrada molt participar en aquesta activitat perquè puc dir el que penso i com em sento."

Testimoni: "M'agrada tenir l'oportunitat d'expressar-me i, poder prendre decisions sobre la meua vida diària. Que es tingui en compte la meua opinió i poder participar i donar idees sobre les activitats que fem a la residència."

EL PROJECTE

CLUB DE JOVES CONNEKT@ AMB LA MENT

Sovint el procés de recuperació de les persones amb problemes de salut mental es troba molt centrat en la part psiquiàtrica i, com a conseqüència, es deixa de banda la part social, que realment és una part fonamental en la seva recuperació.

L'Associació Ment i Salut La Muralla té més de 26 anys d'experiència en l'atenció a les persones amb problemes de salut mental. En aquesta associació fem diferents projectes que pretenen **afavorir l'empoderament i el procés de recuperació** d'aquestes persones, per exemple amb el Club Social, en el qual duem a terme diversos tallers que les mateixes persones beneficiàries trien cada tres mesos. **Mitjançant l'oci terapèutic aconseguim que els participants es vinculin amb el servei i augmentin les relacions socials, entre molts altres aspectes.**

Tot i això, en els darrers anys hem detectat un **augment de sol·licituds de demanda d'accés al Club Social per part de persones joves**. Hem observat

El Club Social per a joves pretén **donar resposta a les necessitats i a les demandes dels joves** amb problemes de salut mental, que sovint presenten diferències notables amb la resta de persones que assisteixen al Club Social, ja que la mitjana d'edat es troba al voltant dels 45 anys.



Les activitats que es troben actualment planificades són:

- **Tenis:** Activitat grupal setmanal al Club de Tennis Tarragona.
- **Jocs de taula:** Espai obert setmanal per gaudir de jocs de taula grupals.
- **Connekt@ amb la ment:** Espai setmanal d'expressió emocional mitjançant dinàmiques.
- **Espai creatiu:** Activitats artístiques.
- **Piscina:** Aquagim al centre esportiu Viding.
- **Cook&Talk:** Taller de cuina setmanal.
- **Taller de recerca de feina i estudis:** Espai setmanal destinat a l'acompanyament en el procés vital.
- **Sortides:** Els dissabtes es fa una sortida a espais normalitzats, per exemple anar al bowling, a sopar, a un Escape Room, al teatre, entre moltes altres.
- **Voluntariat a la Protectora d'Animals:** Passeig de gossos.

Les activitats es programen de manera anual i estan subjectes a canvis. Es realitzen en horari de tarda entre setmana i els dissabtes, ja que les persones destinatàries estudien, treballen o participen en altres serveis complementaris. Aquests horaris són variables en funció de les activitats que es fan.

Persones beneficiàries


joves
16-30
anys

Les persones beneficiàries d'aquest projecte són els joves entre els 16 i els 30 anys amb problemes de salut mental.

Els participants poden tenir un diagnòstic de salut mental, trobar-se en un procés de seguiment en salut mental o generar un malestar emocional a ells mateixos i a les seves famílies. En total s'estan atenent **10 joves** de la comarca de Tarragona.

RESULTATS DEL PROJECTE

Increment en el nombre de joves que participen regularment en activitats comunitàries.

Augment de la freqüència i qualitat de les relacions socials.

Millora en indicadors de benestar emocional (escales d'autoestima, reducció de símptomes depressius).

Participació sostinguda en activitats culturals, esportives o creatives.

Major autonomia en la vida quotidiana (gestió d'horaris, ús del transport públic, implicació en la presa de decisions del club).

Feedback positiu de les famílies i professionals de salut mental, que observen canvis en la motivació i l'estabilitat dels joves.

Impactes principals

● En l'àmbit personal

Reducció de l'aïllament social i millora de la xarxa de relacions.

Increment de l'autoestima i la percepció de competència personal.

Millora de les habilitats socials i emocionals gràcies a activitats de grup i espais de convivència.

Eines per a l'autonomia: gestió del temps lliure, responsabilitats i presa de decisions.

● En l'àmbit de salut mental

Disminució de símptomes associats a l'ansietat, la depressió o l'estrès gràcies a la rutina, el suport i la vinculació amb iguals.

Promoció d'hàbits saludables (activitat física, tallers de nutrició, gestió d'emocions).

Prevenició de recaigudes en oferir un espai de suport i contenció fora dels dispositius clínics.

● En l'àmbit comunitari i social

Inclusió i normalització de la salut mental en entorns juvenils i comunitaris.

Reducció de l'estigma, en generar espais oberts i positius per a la participació dels joves.

Creació de vincles amb entitats locals, fet que fomenta la participació activa en la comunitat.

● En l'àmbit educatiu i laboral

Millora de la motivació i les expectatives de futur dels joves.

Potenciar competències transversals útils per a la inserció laboral (treball en equip, comunicació, responsabilitat).

En alguns casos, pont cap a recursos formatius o ocupacionals.

que en venir a fer els tallers no acaben de sentir-se còmodes i els hi costa vincular-se, ja que per la seva etapa vital presenten diferències notables amb les persones que assisteixen diàriament al Club Social, que tenen una mitjana d'edat de 45 anys, aproximadament. És per això que **vam veure necessària la creació d'un projecte específic per a aquesta franja d'edat** que es trobi més integrat als serveis i recursos comunitaris.

Concretament, en l'adolescència i la primera joventut, que seria el col·lectiu a què s'adreça aquest projecte, les relacions socials i el sentiment de pertinença a un grup esdevenen aspectes essencials per a la seva recuperació i per al seu benestar. Aquest fet s'accentua encara més en les persones joves amb problemes de salut mental, que després d'ingressos o certes situacions relacionades amb la salut mental, han vist afectades la seva vida diària, la seva rutina i les seves relacions socials. Així doncs, creiem que treballant i millorant la seva xarxa de suport es facilitarà la seva inclusió social i es millorarà el seu benestar.

La finalitat és **afavorir la inclusió social** d'aquests joves **a través de la participació i la implicació en activitats i entorns integrats a la comunitat** utilitzant una metodologia activa i dinàmica. Les activitats plantejades volen donar resposta a les necessitats del grup en concret i, per tant, es programen sota les seves demandes, per tal de treballar l'apoderament, la presa de decisions i l'assumpció de responsabilitats.



L'ASSOCIACIÓ MENT I SALUT LA MURALLA

L'Associació La Muralla neix l'any 1998 com a resultat de la decisió d'un conjunt de persones amb problemes de salut mental, familiars i professionals.

La filosofia de l'associació partia de les premisses de **respecte, solidaritat, igualtat i participació democràtica**. Principalment, vam plantejar que l'associació havia de ser una forma de potenciar:

- La **informació** i la **comprensió** de problemes de salut mental.
- La **integració** en tots els àmbits.
- El **recolzament** psicosocial a les persones amb problemes de salut mental i les seves famílies.

En funció d'això vam assenyalar dins dels nostres estatuts les següents finalitats:

- Donar a conèixer la malaltia mental i les seves repercussions biopsicosocials.
- Fomentar la integració social, laboral, educativa i assistencial de les persones amb problemes de salut mental.
- Elaborar un eix de suport i orientació per a les persones amb problemes de salut mental i per a les seves famílies.

En la gestió dels diferents projectes que hem dut a terme, hem defensat que calia tenir els següents punts en compte:

El caràcter PARTICIPATIU i d'INTERCOMUNICACIÓ SOCIAL. Tenim sempre present que la nostra funció és sensibilitzadora i integradora i, per tant, cal que les nostres activitats es dirigeixin a la comunitat.

La VEHICULACIÓ SOCIAL, és a dir, la necessitat de poder arribar al nombre més gran de persones de la nostra comunitat i al nombre més gran de persones amb problemes de salut mental.

La CONTINUÏTAT de les activitats, ja que això suposa que el nostre compromís sigui sempre present dins de la nostra comunitat.

La gestió de recursos humans PARTICIPATIVA i DEMOCRÀTICA. Potenciem que les persones que hi participen tinguin veu i siguin escoltades sempre i garantim el mutu respecte com a persones.

Objectius del projecte

Els principals objectius que pretenem assolir amb la posada en pràctica d'aquest projecte són similars als propis del Club Social que funciona des de fa ja molts anys, i són els que s'anomenen a continuació:

1. Oferir un espai de suport integral i comunitari a joves entre 16 i 30 anys que presenten problemes de salut mental.

- 1.1. Fer un reforç i seguiment de la vinculació de les persones amb els serveis socials i sanitaris.
- 1.2. Crear una xarxa de suport integral i comunitari.
- 1.3. Potenciar el procés de recuperació i empoderament.

2. Fomentar la inclusió social, laboral i educativa de les persones joves amb problemes de salut mental.

- 2.1. Millorar les relacions socials amb el grup d'iguals a través del treball de les habilitats socials.
- 2.2. Facilitar la participació en espais integrats en la comunitat i en l'entorn.
- 2.3. Afavorir l'empoderament mitjançant l'assumpció de responsabilitats i la presa de decisions.

CONCLUSIONS DEL PROJECTE

Les conclusions són molt positives. El principal repte que hem tingut ha sigut el de **l'estigma que hi ha al voltant dels problemes de salut mental, i més en la gent jove**, que els hi costa molt demanar ajuda o reconèixer que tenen un problema de salut mental. Al principi als joves els hi costava aparar-se al Club, però ha funcionat prou bé: **els que hi han participat han pogut parlar obertament dels seus problemes i s'han sentit recolzats entre iguals.**

EL PROJECTE

PROJECTE D'ATENCIÓ INFANTIL I JUVENIL A PERSONES AMB AUTISME

La Fundació Onada està desenvolupant un **model integral de suport a la inclusió de persones amb autisme**, amb el qual aposta per **acompanyar-les al llarg de tot el seu cycle vital**, des de la infantesa fins a l'edat adulta, amb el suport de l'Ajuntament de Tarragona.

L'autisme ha incrementat exponencialment en els darrers anys, amb una **prevalença d'1 cada 83 persones només a Catalunya**. El TEA (Trastorn d'Espectre Autista) és també una realitat familiar molt invisibilitzada, amb moltes famílies monoparentals, falta de recursos econòmics i de suport, professorat poc format, falta de centres de dia per a persones adultes, excés de medicació, falta de suport familiar, etc.



RESULTATS I IMPACTE DEL PROJECTE

El 2024 la Fundació Onada va atendre **11 infants i joves** amb aquest acompanyament especialitzat.

 **11** |  **10**

Aquest any, la Fundació també ha impulsat un **projecte innovador d'Assistència personal**, adreçat a persones amb Trastorn de l'Espectre Autista (TEA) i/o discapacitat intel·lectual, gràcies al suport del Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya.

El projecte d'Assistència personal ha ofert suport personal especialitzat a **10 persones**, amb acompanyament en les activitats de la vida diària i en la seva relació amb l'entorn comunitari.

Cristina Segura, responsable del projecte TEA Fundació Onada: "L'autisme no és una malaltia. És una condició i una manera de funcionar, i també un repte social, per treballar per la detecció precoç, l'estimulació primerenca i la integració social de les persones i famílies que viuen amb aquesta condició."

El 2024, la Fundació ha consolidat el servei d'atenció a infants i joves amb Trastorn de l'Espectre Autista (TEA), **adreçat a persones de 3 a 21 anys i a les seves famílies** i que dona resposta a un repte social creixent i aposta per una atenció primerenca, inclusiva i centrada en la persona i adaptada a les necessitats i capacitats de cada infant.

Aquest projecte, iniciat el 2022, ofereix **suport personalitzat i progressiu, amb l'objectiu de millorar l'autonomia, la comunicació, les habilitats socials i la qualitat de vida**.

LA FUNDACIÓ ONADA

La **FUNDACIÓ PRIVADA ONADA** és una entitat d'iniciativa social sense ànim de lucre que treballa per **millorar la qualitat de vida** de les persones amb més dificultats de la comarca del Tarragonès.



CONCLUSIONS DEL PROJECTE

Aquest suport personalitzat ha permès **treballar l'autonomia, la comunicació i la participació en l'entorn** dels infants i joves amb TEA, sempre respectant els ritmes de cada persona i el vincle proper amb les famílies. **La confiança, l'escolta i l'adaptació han estat claus per generar benestar i afavorir noves oportunitats per relacionar-se i créixer.**

Els i les professionals del servei han proporcionat **estratègies per reduir conductes desafiantes, millorar l'autonomia i afavorir la participació en activitats socials i familiars**. El vincle amb les famílies i els centres educatius ha estat un element clau per aconseguir uns resultats molt positius i millorar el benestar emocional del nucli familiar. A més, el projecte ha suposat un **temps de respir i suport real** per a les famílies en el seu dia a dia.

Les famílies han valorat molt positivament aquest recurs; n'han destacat la millora en el dia a dia i el suport emocional que representa tenir algú al costat del seu fill o filla. El projecte ha tingut un impacte real tant en les persones ateses com en el seu entorn.

EL PROJECTE

BENESTAR FAMILIAR EN FAMÍLIES AMB FILLS I FILLES AMB TEA

Programa integral adreçat a famílies amb infants, adolescents i joves amb Trastorn de l'Espectre Autista (TEA), amb l'objectiu de **millorar la seva qualitat de vida i oferir-los espais de suport, informació i acompanyament emocional.**

El projecte està destinat a:

- **Famílies amb infants, adolescents i joves diagnosticats amb TEA.**
- **Germans i germanes**, que també necessiten espais per entendre i conviure amb la diversitat familiar.
- **Persones cuidadores principals**, incloent-hi mares, pares i avis, que sovint assumeixen càrregues emocionals i logístiques.
- **Professionals de l'àmbit educatiu i comunitari** que tenen contacte directe amb infants i joves amb TEA.



L'ASSOCIACIÓ TODOS EN AZUL

Todos en Azul és una associació sense ànim de lucre creada l'any 2019 per famílies amb infants i joves amb Trastorn de l'Espectre Autista (TEA).

Estem presents a Tarragona, Salou i Valls, on treballem per la **inclusió**, la **visibilització** i el **benestar** de les persones amb autisme i les seves famílies.

L'associació impulsa **projectes d'accessibilitat cognitiva amb pictogrames** i **accions de sensibilització social i lleure inclusiu**.

Disposem de centres de suport a Tarragona, Salou i Valls, amb **activitats adaptades i tecnologia assistida**. A més, oferim un projecte específic de benestar familiar, amb espais d'**acompanyament emocional, suport i formació** per a les famílies.

RESULTATS I IMPACTE DEL PROJECTE

Tot i que el projecte Benestar Familiar és molt recent —es va iniciar el gener de 2025—, ja **s'han observat resultats positius i un impacte directe en les famílies i en l'entorn educatiu.**

Atenció directa a famílies:

Cada setmana hem dut a terme sessions terapèutiques individuals, de parella, familiars i intergeneracionals (incloent-hi germans i avis), arribant a un nombre creixent de nuclis familiars.

Millora del benestar emocional:

Les primeres famílies participants han manifestat una reducció de l'estrès i una major seguretat a l'hora d'afrontar el dia a dia.

Suport a l'escola inclusiva:

Hem iniciat coordinacions amb centres educatius i serveis de menjador escolar, amb les quals hem aconseguit adaptacions més ajustades a les necessitats dels infants i joves amb TEA.

Formació a professionals:

Ja hem dut a terme les primeres sessions formatives a docents i equips de menjador, gràcies a les quals ha millorat la seva capacitat per donar resposta a situacions reals.

Cohesió familiar i social:

Les activitats grupals i d'espai de respir han contribuït a reduir l'aïllament i a crear una xarxa de suport entre famílies.

Empoderament de les famílies:

Des del començament, les famílies participants manifesten sentir-se més acompanyades i amb més eines per gestionar reptes quotidians.



En conjunt, tot i la seva curta trajectòria, el projecte ja mostra un fort potencial transformador en la qualitat de vida de les famílies i en la inclusió educativa i social de les persones amb TEA.

Què s'ha fet

Tallers i xerrades formatives sobre TEA, estratègies educatives i gestió emocional.

Grups de suport i teràpia familiar dinamitzats per professionals de la psicologia i l'educació.

Espais de respir i activitats lúdiques per afavorir la conciliació i el descans familiar.

Orientació individualitzada a famílies en la gestió de recursos i tràmits administratius.

Treball terapèutic setmanal, que inclou sessions individuals, de parella, de germans i germanes i d'avis i àvies, per atendre les necessitats específiques de cada membre de la família.

Coordinacions amb escoles per millorar la resposta educativa i l'adaptació de l'alumnat amb TEA.

Formacions i assessorament a docents i a equips de menjador escolar, amb l'objectiu de dotar-los d'eines per garantir una atenció adequada i inclusiva.

Com s'ha dut a terme

El projecte s'ha desenvolupat de manera **participativa i flexible combinant activitats grupals i atencions individuals.**

Les sessions es duen a terme tant a la seu de Todos En Azul a Tarragona com en altres punts del territori (Salou i Valls) per facilitar l'accés al nombre més gran de famílies.

L'equip està format per dues psicòlogues i una terapeuta especialitzada en reconducció de conducta, trastorns alimentaris i comunicació alternativa.

L'avaluació del projecte es realitza mitjançant enquestes de satisfacció, reunions de seguiment i indicadors de participació.

Objectius principals:

Donar **suport socioemocional** a les famílies en el seu dia a dia, amb què afavorir el benestar i reduir l'estrès derivat de la cura d'una persona amb TEA.

Generar **espais de trobada i intercanvi** entre famílies per compartir experiències, estratègies i recursos.

Oferir **eines i orientació pràctica** per afrontar les necessitats educatives, socials i sanitàries dels fills i filles amb TEA.

Potenciar la **inclusió** i la **participació activa** de les famílies i de l'entorn escolar i comunitari.

CONCLUSIONS DEL PROJECTE

Què ha funcionat:

La combinació de teràpies individuals i familiars (parelles, germans, avis) ha estat molt ben acollida, respondent a les necessitats reals de cada nucli familiar.

Les coordinacions amb escoles i menjadors han tingut un impacte positiu en la inclusió educativa i en la comprensió de l'alumnat amb TEA.

Les formacions a docents han estat molt útils per aportar eines concretes i immediates.

La capacitat d'adaptació de l'equip, que ha arribat a fer intervencions a domicili en casos de major complexitat o presentant teràpies camuflades perquè infants i adolescents no percebin que estan en un entorn terapèutic, ha estat clau per aconseguir avenços.

Reptes trobats:

La gran demanda de suport supera la capacitat actual del projecte.

La diversitat i complexitat de les situacions familiars exigeix una atenció molt personalitzada, amb una gran inversió de temps i recursos humans.

Encara cal consolidar metodologies i eines d'avaluació per mesurar l'impacte a llarg termini.

Reflexió final:

El projecte ha evidenciat que **l'atenció al benestar familiar integral i la flexibilitat en les intervencions són fonamentals per donar resposta a la realitat de les famílies amb fills i filles amb TEA.** Malgrat ser una iniciativa recent, ha demostrat un **gran potencial per transformar la qualitat de vida** de les famílies i **reforçar la inclusió educativa i social.**

Testimoni:

"Soc la Cristina, mare d'un nen amb autisme, i vull compartir la meva experiència amb l'associació Todos en Azul. Quan vam descobrir el projecte, vam trobar un espai on no només ens sentíem escoltats, sinó també acompanyats en cada pas del camí.

Gràcies als centres de suport, el meu fill pot optar a fer una activitat extraescolar adaptada per a ell, perquè les escoles no estan preparades i, si no són nens molt funcionals, no tenen cabuda a les extraescolars habituals.

El projecte de benestar familiar ens ha ajudat molt a la meua parella i a mi, especialment amb les teràpies de parella que hem rebut, que ens han donat suport i eines per afrontar millor la situació.

Tot i que queda un llarg camí per recórrer amb el món del TEA i la inclusió, amb Todos en Azul ens sentim que no estem sols."