



~~nosomosinvisibles.org~~



## **CERCLE**

**Itinerari de desenvolupament personal a través  
de l'autoconeixement**

PRESENTACIÓ DE L'ENTITAT	Pàg. 3
BREU DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE	Pàg. 3
JUSTIFICACIÓ TÈCNICA	Pàg. 5
POBLACIÓ BENEFICIÀRIA	Pàg. 7
LOCALITZACIÓ TERRITORIAL	Pàg. 7
OBJECTIUS	Pàg. 7
ACTUACIONS I CALENDARI PREVIST	Pàg. 8
METODOLOGIA DE TREBALL	Pàg. 9
SISTEMA D'AVAUACIÓ	Pàg. 11
INDICADORS DE SEGUIMENT	Pàg. 13
IMPACTE	Pàg. 14
ESTRATÈGIES DE COMUNICACIÓ	Pàg. 14
EQUIP DE TREBALL I FUNCIONS	Pàg. 15
SOLIDESA I FINANÇAMENT	Pàg. 16

## PRESENTACIÓ DE L'ENTITAT

La **Fundació No Somos Invisibles (FNSI)** és una entitat sense ànim de lucre que treballa generant activitats per la inserció sociocomunitària i sociolaboral de persones amb paràlisi cerebral (PC) i altres discapacitats físiques severes (Dfs). La **FNSI** neix com a continuació del projecte iniciat per **l'Associació No Somos Invisibles**, la qual és patró vitalici de la Fundació. La seva junta directiva està constituïda per les 12 persones que lideren els projectes.

**No som una entitat assistencial.** Ens agrada dir que no treballem per les persones amb discapacitat, sino que **treballem amb elles**. Persones amb PC formen part del patronat de la Fundació i **totes les persones participants són part activa en la definició i execució dels projectes.**

Els i les participants són persones adultes amb PC i altres discapacitats físiques afins, que tenen problemes de mobilitat molt severes i afectació a la parla principalment, però que no tenen cap trastorn cognitiu ni intel·lectual. Tot i així, a causa de la seva afectació i característiques no tenen accés al mercat laboral ordinari ni als Centres Especials de Treball, quedant-los com a alternativa els centres ocupacionals, als quals no tots tenen accés i on la majoria no encaixa. Amb aquesta situació el més normal és que no tinguin cap activitat laboral.

No tenir una activitat laboral implica, normalment, una falta d'autoestima, de realització personal; les persones poden sentir que no estan contribuint o aconseguint els seus objectius. També afavoreix l'aïllament social. El treball no sols proporciona un ingrés, sinó també connexions socials i una xarxa de suport. La falta d'interacció en un entorn laboral pot portar a l'aïllament social i emocional.

Si a aquesta situació afegim la falta d'oferta d'activitats adaptades que promoguin el creixement personal i la inserció social i comunitària, obtenim com a resultat un col·lectiu que presenta una autoestima molt baixa, amb falta d'objectius, aïllades socialment i amb molt de temps lliure.

**Visió:** Una societat que vegi la diferència com una aportació positiva per al desenvolupament i que la integri en cadascun dels seus àmbits.

**Missió:** La nostra principal missió és generar activitats adaptades a les necessitats i demandes de persones amb Paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes que els permetin participar activament a la societat.

### **Els nostres valors:**

**Respecte:** Creiem fermament que és fonamental reconèixer, acceptar, apreciar i valorar les qualitats de qualsevol persona o cosa.

**Igualtat i equitat:** Aquests principis es tornen fonamentals per complir amb el respecte i la dignitat de les persones. A més, una societat que promogui aquests valors reconeix l'importància de la diversitat, valora la justícia social i treballa cap a un entorn on tothom pugui gaudir de les mateixes oportunitats i beneficis, independentment de les seves circumstàncies personals. La integració d'aquests valors pot contribuir a la construcció d'una comunitat més justa i inclusiva.

**Suport:** Estem totalment implicats en l'ajuda, que en algunes ocasions les persones necessitem, per poder arribar a fer allò que ens fa sentir feliços i realitzats.

**Determinació:** Estem convençuts que sense determinació i perseverança no s'aconsegueixen els propòsits... i ho apliquem.

**Contribució:** Aportant a la societat "l'evidència" que la diversitat i la diferència són una aportació positiva per al desenvolupament i la transformació.

**Innovació:** Tots els nostres projectes, activitats i filosofia sobre la "discapacitat" aporten una visió molt diferent i nous aspectes on poder treballar.

## BREU DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE

**ANTECEDENTS:** Els nostres projectes sempre s'implementen per petició de les persones que hi participen. Les activitats principals de l'entitat, inicialment, han estat les activitats formatives i de sensibilització que oferim, en diferents àmbits, sobre la importància que tenen els **Valors** en tots els àmbits de la vida, ajudant a les persones a què connectin amb el que per a elles és realment important.

El Valor afegit d'aquestes activitats és la participació i/o la conducció d'aquestes, per persones amb PC que prèviament han estat formades al nostre programa **Active People**, un programa de capacitat com a formadors i formadores, per poder dur a terme aquesta tasca. La majoria de les persones que han anat participant en aquest projecte ja estan degudament formades. Gràcies a aquest projecte poden inserir-se en el món laboral, entenent el treball des d'una perspectiva on la remuneració no és l'objectiu principal, sinó que es tracta més d'una aportació a la societat, d'un intercanvi de coneixements que té com a resultat una realització personal. Aquesta perspectiva destaca la importància del treball com a part integral de la vida humana.

Van ser les persones que participaven en Active People les que ens van plantejar fer noves activitats per tal de poder continuar creixent i desenvolupant-se amb nosaltres a escala personal i poder tenir l'opció de fer activitats diàries.

En consens amb totes les persones de la Fundació NSI hem decidit desenvolupar, per continuar treballant el desenvolupament personal, **el projecte CERCLE**, format per les següents activitats:

1. Desenvolupar el benestar i la consciència corporal mitjançant la pràctica del **loga adaptat**.
2. Fomentar el pensament crític i la gestió emocional mitjançant sessions de **Cinefòrum**.
3. Estimular l'expressió i la creativitat mitjançant la participació en el **Taller d'Art**.
4. Ampliar el coneixement cultural a través de **Sortides Culturals**.
5. Explorar temes d'interès per al grup de participants a l'activitat **Los Martes**.

**DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE:** El programa **CERCLE** és un itinerari de desenvolupament personal a través de l'autoconeixement, dirigit a persones amb paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes, a través d'una sèrie d'activitats que abasten diferents aspectes de la persona: físic, emocional, intel·lectual, cultural i artístic.

Estarà obert a noves persones que compleixin el perfil que s'ha establert per participar (persones amb paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes, en edat adulta, amb un grau reconegut de discapacitat igual o superior al 65% i amb un alt grau de dependència per les activitats de la vida diària). Preveiem que es poden beneficiar 20 persones amb PC/DFS.

Les activitats s'ofereixen gratuïtes i les persones interessades podran inscriure's al nombre d'activitats que desitgin fins que s'exhaureixin les places.

Es realitzarà una entrevista personal inicial a les persones interessades per conèixer quina és la motivació, el seu context psicosocial i la seva percepció pròpia actual en diferents aspectes. Durem a terme un seguiment individualitzat de cada participant, per poder treballar aspectes concrets i les activitats tindran un espai, a cada sessió, per compartir inquietuds amb la finalitat de poder-les adaptar al grup.

Les activitats plantejades són:

- **KUNDALINI IOGA ADAPTAT:** L'anomenat ioga de la Consciència. En Kundalini ioga a part de l'exercici conscient, s'utilitzen tècniques de respiració, relaxació, mantres, meditació i mudras. La finalitat de les sessions és aconseguir un espai on tant el cos com la ment, puguin trencar la tensió acumulada, per a així obrir-se a noves possibilitats.  
L'activitat es realitzarà amb suport individual dut a terme per persones practicants i pels voluntaris de l'entitat amb un màxim de 8 persones amb PC/DFS per sessió. Aquesta activitat està oberta a la comunitat i qualsevol persona que vulgui compartir l'espai amb el grup, és benvinguda, amb un màxim de 5 places. Activitat setmanal.
- **LOS MARTES:** En aquest espai es treballaran diferents temes d'interès per al grup participant. Mitjançant la recopilació dels interessos i les inquietuds dels i les participants en l'activitat, es genera una llista de temes que es desenvoluparan en quatre sessions amb l'objectiu de conèixer i reflexionar sobre qüestions d'interès pel grup. La metodologia de treball inclou la recerca d'informació, la presentació d'una persona experta en el tema, una tertúlia final i la redacció del treball i les conclusions finals. L'activitat acollirà a un màxim de 13 persones amb PC/DFS. Tot i que la voluntat de la Fundació NSI és obrir aquesta activitat a la comunitat en un futur, les limitacions d'espai no ho fan possible per aquest any. Malgrat això, els resultats de l'activitat seran compartits amb la comunitat cibernauta. Activitat setmanal.
- **CINEFÒRUM:** Espai de reflexió sobre aspectes significatius en les nostres vides, prenent com a punt de partida un contingut audiovisual. La finalitat de les sessions és treballar el pensament crític i la gestió emocional. L'activitat acollirà a un màxim de 12 persones amb PC/DFS i 15 persones sense PC/DFS. Activitat mensual.
- **TALLER D'ART:** Un espai concebut, sobretot, per explorar el llenguatge personal de cada participant. Mitjançant diferents tècniques i llenguatges expressius, es busca que totes les persones trobin i potenciïn la seva singularitat i perspectiva. Està adaptat i dirigit principalment a persones amb paràlisi cerebral i altres diversitats funcionals, però obert a qualsevol persona interessada per l'art i disposada a compartir aquest espai amb els i les nostres participants. Seguint la filosofia de l'entitat, la idea és donar sortida a les obres produïdes en el taller en forma d'exposicions, llibres i catàlegs de productes: postals de Nadal, punts de llibre, invitacions i altres expressions creatives.  
El taller ha estat en funcionament durant molts anys i compta amb la participació de 11 membres però pot encavir fins a 15 persones amb PC/DFS i 5 persones sense PC/DFS.
- **SORTIDES CULTURALS:** Sortides mensuals programades i escollides per les persones participants per ser partícips i descobrir nous espais d'interacció i d'inspiració. Tenir la cultura com a part de la nostra vida diària pot beneficiar-nos de moltes maneres diferents, algunes de les quals són profundament personals. És una font per gaudir, i pot proporcionar experiències emotives i intel·lectuals que ens connecten, que ens ajuden a créixer i a compartir.  
L'activitat està oberta a totes les persones que participen als projectes de l'entitat i comptarà amb el personal i voluntaris de l'entitat.

## JUSTIFICACIÓ TÈCNICA DEL PROJECTE

**LA PARÀLISI CEREBRAL:** La paràlisi cerebral és una afectació poc coneguda que pot generar confusió. Es tracta d'una lesió irreversible que es produeix al cervell a causa d'un accident, abans que el desenvolupament i creixement cerebral es completin. Aquesta afectació pot tenir lloc durant la gestació, el part o durant els tres primers anys de vida del nadó. Segons la zona afectada del cervell, pot provocar diverses alteracions. En la majoria dels casos, es manifesta com una discapacitat física severa que impacta en el moviment i la postura de la persona, limitant significativament la seva mobilitat.

També és comú que afecti la parla i, en algunes ocasions, encara que menys freqüent, pot generar afectacions sensorials i intel·lectuals, provocant una pluridiscapacitat.

D'aquesta manera, la majoria de les persones amb paràlisi cerebral experimenten una afectació severa de la mobilitat, de la postura i, sovint, de la parla, el que les converteix en persones dependents per a la majoria de les activitats quotidianes, tot i que sense presentar cap trastorn cognitiu o intel·lectual. A causa de les seves greus afectacions i les seves característiques, aquest col·lectiu té poques oportunitats a la societat. Aquestes persones es veuen limitades en l'accés a una vida independent, a les relacions socials, laborals, d'oci i culturals, entre altres. És comú que moltes acabin confinades a casa seva o en residències, amb escassa participació en activitats i, en conseqüència, amb manca de motivació i perspectives de futur. Aquesta situació genera una gran frustració i patiment, ja que es percep com la sensació de no ser útil i de convertir-se en una càrrega per a la societat.

**JUSTIFICACIÓ:** El projecte es dirigeix a persones adultes amb paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes, amb un percentatge de discapacitat igual o superior al 65% i amb un alt grau de dependència per a les activitats de la vida diària. Com hem dit, la societat un cop arribada a l'edat adulta els hi ofereix molt poques oportunitats en tots els sentits. Són persones que no tenen accés al mercat ordinari, ni als CETS, a causa de la seva afectació severa. L'alternativa d'activitat són els centres ocupacionals o centres de dia, on no tots tenen accés al viure en residències i on la majoria no encaixa pel perfil d'usuaris que atenen. I a part d'això existeixen molt poques activitats adaptades realment a les seves necessitats de suport i a les seves inquietuds. La Fundació NSI dissenya les seves activitats en col·laboració amb persones amb discapacitat, adaptant-les segons les necessitats que puguin sorgir i intentant sempre compartir aquests espais amb persones sense discapacitat i altres col·lectius diversos, amb l'objectiu de fomentar la seva integració social i la seva inclusió a la comunitat. D'aquesta manera, promovem i enriqueim la diversitat, la inclusió, la visibilització de diferents col·lectius i la interculturalitat, aspectes que són fonamentals per a la Fundació No Somos Invisibles.

La manca d'activitats i d'espais adients on poder desenvolupar-se i realitzar-se com a persones és la principal barrera que tenen actualment, impeding-los tenir una vida plena i sentir-se part activa de la comunitat.

Les persones amb PC/Dfs, a causa de les seves característiques, la seva trajectòria d'exclusió social, el seu alt grau de dependència de terceres persones i els pocs recursos disponibles, a més dels assistencials, experimenten sovint un rol passiu i resignat, amb escasses motivacions, un gran sentiment de frustració i una autoestima molt minvada.

El projecte que presentem pretén transformar aquesta percepció que aquestes persones tenen de elles mateixes. En primer lloc, ocupant el seu temps amb activitats que els motivin i contribueixin al seu benestar. En segon lloc, treballant aspectes fonamentals per empoderar-les i fer-les sentir responsables de la seva vida. I, finalment, compartint les activitats amb altres persones amb l'objectiu d'ampliar les seves relacions socials, visibilitzar la seva realitat i fomentar la diversitat.

**MARC TEÒRIC:** *El concepte "exclusió social es refereix a dinàmiques i estats de precarietat econòmica relacionats amb fractures en els vincles d'integració social i comunitària. És el procés pel qual determinades persones i grups veuen sistemàticament bloquejat el seu accés a posicions que els permetrien una subsistència autònoma dins dels nivells socials determinats per les institucions i els valors en un context donat. Institut de Govern i Polítiques Públiques (2003) / Un paso más hacia la Inclusión Social, Madrid, Ed. Plataforma de ONG de Acción Social. Subirats, Joan (dir.) (2004) / Pobreza i exclusió social. Una anàlisi de la realitat espanyola i europea, Barcelona, Fundació "la Caixa".*

Per explicar aquest concepte tenim gran diversitat de factors: sexe, edat, origen ètnic, discapacitat, tipus de llar, classe social concordants amb la major complexitat de l'estructura social contemporània. I s'expressa diversament: fracàs escolar, precarietat laboral, debilitat de vincles afectius, infrahabitatge i sobre incidència de malalties, per exemple.

Juntament amb les limitacions del context, hi ha factors personals, culturals, familiars, de salut, etc., que poden funcionar com a barreres, generant situacions de vulnerabilitat, estigma i fractura social amb diferents nivells de complexitat.

Els drets d'accés a l'oci, l'esport i la cultura formen part del conjunt dels drets humans, és a dir, podem considerar-los com una categoria més i estan a la mateixa alçada que els drets socials, els polítics, els econòmics i els civils. Tots ells van ser establerts inicialment en la Declaració Universal dels Drets Humans (1948).

Aquests drets fomenten la cohesió social i la pau, entre altres qüestions, i són fonamentals per al reconeixement i el respecte de la dignitat humana, que és inherent a l'ésser humà. I és a través d'aquests drets de la persona, a gaudir i autodeterminar-se, que també cal vetllar per la dignitat de les persones amb discapacitat, perquè no poden exercir els seus drets en tota la seva plenitud ni en igualtat de condicions.

Això en la pràctica suposa una pèrdua d'una part dels seus drets, el que comporta un tipus de discriminació més per a aquest col·lectiu. Si bé, doncs, en el cas de persones amb paràlisi cerebral i/o discapacitats afins, no sempre es pot exercir plenament, ja que no totes les persones tenen - real i efectivament - les mateixes oportunitats de participació.

Determinats col·lectius presenten grans dificultats per accedir i desenvolupar una activitat laboral, d'oci, social, cultural i esportiva. Per tant, el model en el qual s'emmarca el nostre projecte és el social i estableix, bàsicament, que les persones amb discapacitat són subjectes actius que han de participar en igualtat de condicions que qualsevol altra persona a la societat. Però no sempre poden fer-ho perquè l'entorn no l'hi permet. Per això cal modificar l'entorn.

En el disseny d'aquest programa hem establert, com ja fan autors com Schalock (1996), una relació directa entre els conceptes: qualitat de vida i ciutadania. Partim de tres de les dimensions de la definició de qualitat de vida d'aquest mateix autor: autodeterminació (fites i valors personals, eleccions), inclusió social (integració i participació en la comunitat, papers i rols comunitaris, recolzament social) i drets i els valors que considerem que han de posar-se en joc quan parlem de ciutadania. Pensem que els elements d'aquests tres conceptes són complementaris i persegueixen els mateixos objectius.

Cal destacar que les dimensions de qualitat de vida estan centrades sobretot en la persona, al desenvolupament més individual; i, en canvi, la dimensió de ciutadania la podem relacionar amb el social i grupal, entenent que serà necessària la implicació i participació de tota la comunitat en el treball cap a una ciutadania inclusiva, que incideixi en la qualitat de vida de les persones.

## POBLACIÓ BENEFICIÀRIA

El Programa va dirigit a atendre a unes 20 persones PC i/o amb discapacitat física severa:

- Amb una discapacitat reconeguda igual o superior al 65% amb un alt grau de dependència per les activitats de la vida diària.
- Majors d'edat.
- Residents a l'àrea metropolitana de Barcelona (1a i 2a corona)

Pel que fa a perfil personal i social es podran detectar algunes de les següents manques:

- Dificultats per la seva integració social.
- Entorns socials i familiars especialment desfavorits o empobrits.
- Víctimes de discriminació per raons de discapacitat i/o altres motius (a més de la discapacitat, gènere, migrant, càrregues familiars, persones sense llar...)

El benefici que les activitats puguin causar en les persones participants també suposa un benefici pel seu entorn més proper (família, cuidadors, companys, personal que els atén...) així com per a la comunitat que pot enriquir-se amb la seva participació.

## LOCALITZACIÓ TERRITORIAL

Es donarà servei a persones de L'Hospitalet de Llobregat, poblacions del Baix Llobregat, com Castelldefels, Cornellà, Esplugues i Barcelona i part de la seva àrea metropolitana Nord.

En total, unes 20 persones seran beneficiàries del programa, participant en les diferents activitats programades.

## OBJECTIUS

### OBJECTIU GENERAL:

Dotar les i els participants d'eines addicionals amb els que puguin apropar-s'hi a l'autoconeixement i a un sentiment d'autonomia generador de creativitat, gratificació, realització i d'implicació col·lectiva.

### OBJECTIUS ESPECÍFICS

1. Potenciar l'autoconeixement i l'autoestima.
2. Desenvolupar el pensament crític i la gestió emocional.
3. Desenvolupar la consciència corporal
4. Desenvolupar l'expressió i la creativitat.
5. Compartir espais amb altres col·lectius i realitats.
6. Gaudir i beneficiar-se dels espais i de l'oferta cultural de la comunitat.
7. Augmentar la inclusió i les relacions socials.
8. Donar visibilitat al col·lectiu.



## ACTUACIONS I CALENDARI PREVIST

ACTUACIONES	CALENDARI PREVIST
<p><b>ENTREVISTES INICIALES</b> Entrevista per conèixer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La motivació que el porta</li> <li>- El seu context psicosocial - La percepció pròpia dels aspectes que es treballaran a les activitats, per després poder fer un seguiment i una avaluació dels resultats obtinguts.</li> <li>- Definició del PIT (Pla Individual de treball)</li> </ul>	1 entrevista abans de començar les activitats.
<p><b>KUNDALINI IOGA ADAPTAT</b> L'anomenat ioga de la Consciència. En Kundalini ioga a part de l'exercici conscient, s'utilitzen tècniques de respiració, relaxació, mantres, meditació i mudras.</p> <p>L'activitat es realitzarà amb suport individual dut a terme per persones practicants i pels voluntaris de l'entitat amb un màxim de 8 persones amb PC/DFS per sessió i conduït per una persona de l'entitat titulada com a professora de ioga amb vint anys d'experiència i que coneix bé el col·lectiu.</p>	Tots els dilluns de 16 a 18h, de febrer a desembre.
<p><b>Los Martes</b> Treballarem diferents temes d'interès per al grup participant. Mitjançant la recopilació dels interessos i les inquietuds del grup, es genera un llistat de temes que es desenvoluparan en 4 sessions amb l'objectiu de conèixer i reflexionar sobre aquestes qüestions. La metodologia de treball inclou la recerca d'informació, la presentació d'una persona experta en el tema, una tertúlia i la redacció de les conclusions finals. L'activitat acollirà a un màxim de 13 persones amb PC/DFS. Tot i que la voluntat de la Fundació NSI és obrir aquesta activitat a la comunitat en un futur, les limitacions d'espai no ho fan possible per aquest any. Malgrat això, els resultats de l'activitat seran compartits amb la comunitat cibernauta. Està conduïda per 2 professionals, la persona responsable de l'àrea de formació amb el suport d'una tècnica en atenció a la dependència, en mediació comunitària i especialista en gestió emocional.</p>	Tots el dimarts de 16 a 19 hores, de gener a desembre.
<p><b>TERTÚLIES I CINEFÒRUM</b> Espai de reflexió sobre aspectes significatius en les nostres vides, prenent com a punt de partida un contingut audiovisual. La finalitat de les sessions és treballar el pensament crític i la gestió emocional. L'activitat pot acollir a 12 persones amb PC/DFS i 15 persones sense PC/DFS.</p> <p>L'activitat acollirà a un màxim de 12 persones amb paràlisi cerebral i 15 persones sense PC/DFS. Serà conduïda per una professional de l'entitat. Amb titulació de mediació i gestió emocional.</p>	Activitat de caràcter mensual.
<p><b>TALLER D'ART</b> Un espai concebut, sobretot, per explorar el llenguatge personal de cada participant. Mitjançant diferents tècniques i llenguatges expressius, es busca que totes les persones trobin i potenciïn la seva singularitat i perspectiva. Està adaptat i dirigit principalment a persones amb paràlisi cerebral i altres diversitats funcionals, però obert a qualsevol persona interessada per l'art i disposada a compartir aquest espai amb els i les nostres participants.</p> <p>El taller ha estat en funcionament durant molts anys i compta amb la participació de 11 membres però pot encavir fins a 15 persones amb PC/DFS i 5 persones sense PC/DFS.</p>	<p>Tots els dijous de 16 a 19h, de gener a desembre.</p> <p>Seguint la filosofia de l'entitat, la idea és donar sortida a l'obra produïda en el taller en forma d'exposicions, llibres, catàlegs de producte: postals de Nadal, punts de llibre, invitacions ...</p>

<p><b>SORTIDES CULTURALS</b></p> <p>Tenir la cultura com a part de la nostra vida diària pot beneficiar-nos de moltes maneres diferents, algunes de les quals són profundament personals.</p> <p>Les sortides són programades i escollides per les persones participants per gaudir i descobrir nous espais d'interacció i d'inspiració.</p> <p>És una font per gaudir, i pot proporcionar experiències emotives i intel·lectuals que ens connecten, que ens ajuden a créixer i a compartir.</p> <p>L'activitat està oberta a totes les persones que participen als projecte de l'entitat i comptarà amb el personal i voluntaris de l'entitat.</p>	<p>Activitat mensual.</p>

## METODOLOGÍA DE TREBALL

El programa CERCLE neix, com hem explicat, de la demanda de les persones participants al programa ACTIVE PEOPLE de continuar creixent i desenvolupant-se amb nosaltres a escala personal i poder tenir l'opció de fer activitats diàries.

Es va obrir, doncs, un procés participatiu per tal de consensuar amb tots els elements implicats, sobretot els i les persones beneficiàries, com havia de ser aquest nou programa que donés continuïtat a ACTIVE PEOPLE i que a la mateixa vegada fes un salt qualitatiu en quant a objectius i a innovació metodològica. I és a partir d'aquest procés que es va definir el programa CERCLE, com un programa de desenvolupament personal a través de l'autoconeixement amb el següent pla de treball:

### FASES I CALENDARI D'EXECUCIÓ:

1. DISSENY I DIFUSIÓ DEL PROGRAMA I LES ACTIVITATS (desembre 2022 i gener 2023)
2. RECEPCIÓ I SELECCIÓ DE LES PERSONES INTERESSADES A PARTICIPAR EN LES ACTIVITATS (Gener a abril 2023)
3. ENTREVISTES INICIALS AMB LES PERSONES PARTICIPANTS (Gener a abril 2023)
4. POSADA EN MARXA LES ACTIVITATS:
  - Kundalini loga: Tots els dilluns de 16 a 18 hores, de febrer a desembre.
  - Creació de continguts per les Webs i Xarxes socials: Tots els dimarts de 16 a 19 hores, de gener a desembre.
  - Tertúlies i cinefòrum: Tots els dimecres de 16 a 19 hores, de febrer a desembre.
  - Taller d'Art: Tots els dijous de 16 a 19 hores, de gener a desembre.
  - Sortides culturals: 1 sortida al mes, de febrer a desembre.
5. SEGUIMENT INDIVIDUAL DELS PARTICIPANTS (1 cop al trimestre com a mínim i més segons necessitat).
6. AVALUACIÓ GLOBAL DEL PROGRAMA (1 cop al trimestre)

### TREBALL EN XARXA:

NSI entén el treball en xarxa com un aspecte essencial en la seva metodologia de treball i en el procés de participació i inserció social i laboral de les persones beneficiàries.

La nostra actuació compta amb els ajuntaments, de l'Hospitalet i Barcelona i les seves àrees socials. Ens coordinem amb els recursos de referència de les persones participants, residències, serveis de salut i serveis socials, principalment.

Ens coordinem amb entitats socials i culturals del territori per compartir informació, experiències i recursos.

Des de NSI també ens coordinem amb diferents empreses, amb les que ja anem treballant formant a les seves plantilles en valors i en el tracte a persones amb discapacitat, per tal d'organitzar activitats amb la participació dels seus treballadors i promoure el voluntariat corporatiu.

### **PERSPECTIVA DE GÈNERE:**

A la Fundació NSI tenim clar que la conjunció de la discriminació per raó de sexe i per raó de discapacitat en el cas de les dones, ha comportat de manera més evident una major dificultat en l'accés a les fonts d'informació i comunicació, així com als recursos socials i culturals, de manera que pateixen un major aïllament social, menor autonomia personal, i per tant menys oportunitats de decidir sobre la seva pròpia vida.

El projecte aborda la perspectiva de gènere amb les següents accions:

- Fomentant la participació de les dones participants en la presa de decisions sobre el seguiment de les activitats i en les propostes a treballar, destacant la importància del seu paper actiu per aconseguir els canvis desitjats a la societat.
- Proposant espais de reflexió sobre la igualtat de gènere a les activitats, analitzant històricament com tant el loga, amb les tertúlies, l'art o la Cultura han estat prioritàriament dirigies als homes i com d'alguna manera encara tenen un major protagonisme.
- Utilitzant i promovent un llenguatge inclusiu a les activitats i a la difusió del projecte.
- Proposant la reflexió sobre conductes igualitàries, la no violència, la cura de la salut i les llibertats sexuals de les dones a les activitats.

### **PARTICIPACIÓ DE LES PERSONES USUÀRIES:**

Seguin un procés participatiu, aquest ha estat proposat per les persones a les quals va dirigit que ja formen part d'altres projectes de l'entitat. Entre tots han triat les activitats que els hi agradaria fer per continuar amb nosaltres un treball de creixement personal.

Les activitats estan dirigides per professionals que en el seu disseny han comptat amb les persones que hi participaran i a cada sessió es contempla un espai per compartir les experiències viscudes durant l'activitat per poder anar adaptant-les al grup i poder realitzar un seguiment individual.

Tant a l'activitat de Creació de continguts, a la Tertúlia i cinefòrum, com al taller d'art, com a les sortides culturals es duren a terme a partir de les propostes de les persones que hi participin.

Per tant, com en totes les nostres activitats la participació i la implicació de les persones beneficiàries és un punt fonamental en tots els aspectes: disseny, execució i avaluació.

### **INCORPORACIÓ DE LA PERSPECTIVA ECOSOCIAL, MEDIAMBIENTAL I DE CONSUM RESPONSABLE**

Un dels valors que cada vegada està més implantat en la societat i en la filosofia de moltes institucions, empreses i en la ciutadania, en general, és la sostenibilitat. Parlem d'una forma d'entendre les relacions que s'estableixen en una societat. Dir que alguna cosa és sostenible, vol dir que la relació que estableix

aquesta cosa amb l'entorn no constitueix una agressió ni la futura destrucció del mateix. D'aquesta manera, establir relacions sostenibles en tots els àmbits de la vida humana, garanteix la perdurabilitat de les mateixes, és a dir, assegura un futur a llarg termini.

Quan es parla de sostenibilitat ambiental s'està fent referència al fet que les relacions que s'estableixin amb el medi ambient no comportin la destrucció del mateix, de manera que, aquestes relacions, siguin "sostenibles" o perdurables a llarg termini. D'aquesta manera, afirmar que una activitat és sostenible ambientalment, és el mateix que dir que aquesta activitat té un impacte prou petit sobre el medi ambient com per no suposar la degradació del mateix.

En aquest sentit la Fundació NSI, dins de les nostres possibilitats establím algunes mesures per tal de fer el nostre programa sostenible mediambientalment:

1. Producció sostenible i consum responsable: reducció del consum d'aigua i d'energia a les instal·lacions que alberguen les nostres activitats, no utilitzem ni treballem amb material imprès, apostem per la digitalització de tot el material, tant de treball com de difusió, utilitzem materials no agressius amb el medi ambient als nostres tallers d'art i organitzem els desplaçaments de varies persones en un mateix vehicle, sempre que és possible.
2. Prevenció de residus: Utilitzem productes que eviten la generació de residus, amb el mínim envasat o amb l'embolcall de menys impacte, reutilitzem materials, com paper, teles i llençols i separem els residus per la seva recollida selectiva.
3. Compra de materials a entitats d'inserció o d'economia social i solidària.
4. Fent ús d'espais i materials compartits, sempre que sigui possible, pel desenvolupament de les activitats.
5. Foment d'espais de reflexió, a les activitats, sobre la importància de la sostenibilitat, indagant sobre com s'aplica o es pot aplicar en qualsevol àmbit.
6. Implementació d'activitats relacionades exclusivament amb el tema.

### **INNOVACIÓ:**

Creiem que la forma de treballar amb el col·lectiu que atenem és el punt més gran d'innovació, ja que els serveis als quals tenen accés són de tipus assistencial, realment existeixen molt pocs recursos de l'estil dels que oferim, en els que puguin participar a causa del seu alt grau de dependència i adaptar les activitats a la seva realitat creiem que també és un punt d'innovació.

Innovar significa trencar amb els hàbits i fer emergir noves perspectives. I a l'itinerari de desenvolupament personal a través de l'autoconeixement ho fem d'una manera molt clara.

Durant la implementació de les accions de l'itinerari, les persones amb PC i/o discapacitats físiques severes trenquen amb el rol passiu i passen a exercir un rol actiu per prendre consciència pròpia i auto percebre's com a protagonista del seu procés.

Per dissenyar aquest itinerari s'han recollit dades i experiències de la pandèmia de Covid que ens han fet detectar la necessitat de lluitar contra l'aïllament social i contra la manca de visió de la individualitat de la persona que viu en un centre residencial.

La persona que viu en un centre residencial o que té un nivell molt elevat de dependència, mereix respecte a la seva individualitat i a tenir veu com a col·lectiu, en aquest sentit, aquest programa posa el focus el creixement i l'empoderament com a factor clau d'activisme social i comunitari, així com de superació i presa de consciència individual.

L'altre element d'innovació és el de **sostenibilitat social**, mitjançant el qual posem l'enfocament sostenible en la forma de vida d'un grup social en concret. Aquest tipus de sostenibilitat és especialment important en el cas de pobles i sectors socials que compten amb una situació de desprotecció o de desavantatge respecte als altres. El seu principal objectiu és garantir que les activitats humanes es puguin desenvolupar de tal manera que no destrueixin les comunitats humanes a les que afecta, el que garanteix la perdurabilitat de les mateixes i dels seus estils de vida a llarg termini.

En el nostre programa la sostenibilitat social esdevé un element fonamental en el seu desenvolupament ja que aquest terme barreja àrees de la política tradicional social com la salut i l'equitat amb problemes emergents com la participació, l'economia i amb les nocions de felicitat, benestar i qualitat de vida.

Les mesures de sostenibilitat social que posa en marxa el programa **Cercle** tenen a veure amb la creació d'espais de participació democràtica, de debat, de presa de consciència i creixement personal... que promouen el benestar de la ciutadania en un sentit ampli, però posant el focus en la necessitat de desenvolupament com a ciutadans i ciutadanes de ple dret de les persones amb discapacitat afectades per paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes.

## SISTEMA D'AVAUACIÓ

INDICADOR	FASE DEL PROJECTE	DESCRIPCIÓ INDICADOR
Terminis de realització (indicador de procés)	Mensualment	Calendari d'activitats Desviació màxima 1 mes sobre planificació
70% Correspondència entre el disseny de l'activitat i la seva realització (procés)	Mensualment	- 1 Reunió de seguiment quinzenal - Excel de control accions - 70% d'activitats realitzades segons calendari de treball - 100% Seguiments (PITs i entrevistes semiestructurades) Les desviacions han d'estar recollides i justificades de manera pertinent.
100% Ajustament personal - assalariat i voluntari (indicador de recurs)	Cada nova incorporació	- Perfil professional i personal - Referències - Entrevista
Aportació de la xarxa (indicador de recurs)	Després de cada interacció amb la xarxa	- Grau de satisfacció del personal adscrit amb la aportació/col·laboració rebuda Valoració mínima de 3 sobre una escala de 4
Pressupost (indicador de recurs)	Trimestralment	- Control de factures associades al servei - Aprovació prèvia de pressupostos - Comptabilitat analítica - Desviació màxima permesa 10% respecte del exercici



		anterior* (a valorar en cada cas)
Implementació tallers i activitats (Indicadors d'activitat)	Mensualment	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 42 de sessions de loga</li> <li>- 44 sessions de generació de continguts</li> <li>- 40 de Cinefòrums i tertúlies celebrats</li> <li>- 47 de sessions del taller d'art</li> <li>- 12 i 24 de Sortides culturals</li>   <li>- 8 participants al loga</li> <li>- 7 persones a l'equip de formació</li> <li>- 12 artistes habituals al taller d'art</li> <li>- 10 persones participants en el cinefòrums i tertúlies</li> <li>- 20 persones participants a les sortides culturals</li> <li>- 1 Exposició producte del Taller d'Art.</li> <li>- Producció de 2 catàlegs.</li> <li>- 24 d'obres produïdes</li> <li>- 10 de demandes/vendes d'obres</li>   <li>- Grau de satisfacció de les diferents activitats proposades (3/4 escala tipus Likert)</li> </ul>
Avaluació del creixement i empoderament personal (indicadors d'assoliment)	Bimensualment	<p>A través d'entrevista semiestructurada integrada al PIT de cada persona es mesurarà:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Control sobre les pròpies conductes i el cos</li> <li>2. Percepció de la seva asertivitat</li> <li>3. Percepció d'autoeficàcia i autodeterminació</li> <li>4. Pensament independent i crític</li> <li>5. Identificació de necessitat del canvi</li> <li>6. Reconeixement del propi aprenentatge</li> <li>7. Percepció del context familiar i xarxa social</li> <li>8. Millora/enfortiment i establiment de relacions amb altres persones</li> </ol>

		9. Control sobre el propi entorn
Avaluació satisfacció	Trimestralment per tallers i tertúlies. Després de cada cinefòrum/tertúlia	<p>I.- Pels participants:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es preveu un espai al final de cada activitat per compartir experiències, el qual permetrà als professionals poder avaluar el funcionament i adequar-lo si fos necessari.</li> <li>- Qüestionaris de satisfacció amb les activitats que es passaran trimestralment i seran anònims. (3/4 escalea tipus Likert).</li> </ul> <p>II.- Pels professionals i voluntaris:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qüestionaris de satisfacció amb les activitats que es passaran trimestralment i seran anònims. (3/4 escalea tipus Likert).</li> </ul>



## INDICADORS DE SEGUIMENT

El Programa CERCLE ha plantejar diversos indicadors de RESULTAT i de control al pla d'execució i avaluació del projecte, No obstant, creiem important fer una resenya dels indicadors que la Fundació NSI farà servir per avaluar la gestió del projecte:

INDICADORS DE RESULTAT, es divideixen en:

-  Indicadors d'assoliment (relacionats amb els objectius general i específics) – *veure Sistema d'Avaluació*.
-  Indicadors d'actividad – *veure Sistema d'Avaluación*

INDICADORS DE GESTIÓ, es divideixen en:

-  Indicadors de processos:
  - Terminis de realització (Desviació máxima 1 mes sobre planificació), correspondència entre disseny de l'activitat i la seva realització (les desviacions han d'estar recollides i justificades).
-  Indicadors de recursos
  - Ajustament personal voluntari, aportació de la xarxa, pressupost.

Veiem-lo:

QUÈ (S'AVALUA)	COM (EINES)	QUANTITAT (INDICADORS)	QUAN	QUI
<b>Terminis d'implementació (indicador de proces)</b>	Calendari d' activitats	Desviació màxima 1 mes sobre planificació	Mensualment	Direcció del programa
<b>Correspondència entre disseny de l'actividad i la seva implementació (procés)</b>	-Protocols i processos de treball escrits i estandaritzats -Reunions de seguiment -Excel de control d'accions	Les desviaciones han d'estar recollides i justificades en documents de seguiment	Mensualment	Personal adscrit al programa Direcció del programa
<b>Ajustament personal voluntari (indicador de recurs)</b>	-Perfil professional i personal Referències -Entrevista		Cada nou voluntari	Personal adscrit al programa
<b>Aportació de la xarxa (indicador de recurs)</b>	-Grau de satisfacció del personal adscrit amb l'aportació/colaboració rebuda	Valoració mínima de 3 sobre una escala de 4	Després de cada interacció amb la xarxa	Personal adscrit al programa Direcció del programa
<b>Pressupost (indicador de recurs)</b>	Control de factures associades al programa Aprovació prèvia de pressupost. Comptabilitat analítica	Desviació máxima permesa 10% respectoe de l'exercici anterior* (a valorar en cada cas)	Trimestral	Direcció del programa i Direcció General

## IMPACTE

L'impacte esperat de l'itinerari de desenvolupament personal a través de l'autoconeixement és l'adquisició d'eines per la promoció de la seva autonomia, generant espais de creativitat, gratificació, realització i d'implicació col·lectiva, per persones amb paràlisi cerebral i/o discapacitat física severa.

Aquest impacte es veurà reflectit en 2 eixos principals:

1. Empoderament de la persona.
2. Sensibilització social i participació en la comunitat.

**Empoderament de la persona:** El nostre disseny posa èmfasi en el creixement i desenvolupament de la persona a través del seu propi coneixement i presa d'autoconsciència, potenciant actituds positives, predisposició al canvi, evitant l'aïllament i fomentat la participació social i comunitària. Les persones participants han de ser les protagonistes dels seus processos, prenent el control de la seva vida i participant activament i amb ple dret i consciència en tots els àmbits de la seva vida.

**Sensibilització social i participació en la comunitat:** I com que l'empoderament individual avança en la mesura que la persona pren consciència de les seves possibilitats, la persona pot contribuir de forma



més activa a l'acció col·lectiva. L'empoderament a través de l'autoconeixement individual amplifica la veu col·lectiva i exigeix a l'altre respecte a la vegada que augmentem el respecte per nosaltres mateixos. I de manera indirecta, el resultat pot impactar també a l'entorn més proper de les persones participants (família, companys, cuidadors, personal que els atén...) i a la comunitat enriquint-se amb la seva participació.

La previsió és que es puguin beneficiar del programa 20 persones amb paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes. I comptar amb la participació puntual a les activitats de 3 empreses i la col·laboració puntual d'altres col·lectius almenys un cop (gent gran, discapacitat intel·lectual, població reclusa, estudiants i persones particulars que vulguin compartir l'espai de les activitats de forma puntual o com a voluntaris).

## ESTRATÈGIES DE COMUNICACIÓ I DIFUSIÓ DEL PROJECTE

Fundació NSI aspira a ser una entitat oberta a la societat, una finestra a través de la qual qualsevol ciutadà i ciutadana pugui comprendre les capacitats, els drets, els valors i el gran potencial de les persones amb discapacitat en la nostra societat i en el nostre temps.

Un important objectiu del servei és la sensibilització i informació social i per això, l'entitat dona gran importància a la seva comunicació i difusió.

L'estratègia té en compte els 3 eixos essencials en la comunicació de projectes socials:

1. La **comunicació INTERNA** (les accions comunicatives internes necessàries per la coordinació dels tècnics, els agents col·laboradors i pel correcte funcionament i seguiment del programa )
2. La **DIFUSIÓ** del projecte i de les activitats (Principalment a residències per a discapacitat física i a serveis socials d'ajuntaments i entitats)
3. La **DISSEMINACIÓ** dels resultats.

El Programa disposa dels següents elements que faciliten la implementació de l'estratègia de comunicació prevista:

- Web corporativa
- Twitter corporatiu amb 271 seguidors/es
- Facebook amb 1226 seguidors/es
- LinkedIn corporatiu amb 279 seguidors/es
- Instagram amb 411 seguidor/es
- Butlletí mensual bbdd 2000 correus
- Participació en ràdio, televisió i premsa: veure el nostre blog

## EQUIP DE TREBALL I FUNCIONS

### Personal contractat:

- Una professional encarregada de la **direcció i la coordinació** dels projectes de l'entitat, disseny anual d'activitats amb l'equip adscrit, coordinació d'activitats, control d'indicadors de resultat i de gestió, avaluació i correcció de desviacions, responsable de l'àrea de formació i conductora de l'activitat de Kundalini loga i Creació de recursos.

Té estudis de Filosofia i Lletres, Psicoterapeuta, formadora, professora de ioga i meditació, certificada en coaching per valors i en lideratge per valors.

- Una professional encarregada de l'**àrea comercial i de comunicació** dels projectes de l'entitat, contribució a l'ampliació de la xarxa amb entitats i administracions, presentació del servei per la captació d'empreses i voluntariat, responsable del taller d'art i l'organització de les sortides culturals.  
Té formació en art-teràpia, màster en gestió i comunicació d'entitats socials, màster en comunicació i gestió comercial.
- Una professional encarregada de l'**atenció als usuaris de l'entitat**. Responsable de l'activitat de tertúlies i cinefòrum i suport en la creació de continguts, en el taller d'art i a les sortides culturals. És tècnica en atenció a la dependència, tècnica en mediació comunitària i especialista en gestió emocional.
- Una tècnica de projectes: **Disseny** anual d'activitats amb l'equip adscrit, **control** d'indicadors de resultat i de gestió, **avaluació** i **correcció** de desviacions, control de resultats i redacció de memòries.

#### **Voluntariat:**

- Quatre persones voluntàries, 2 dones i 2 homes, qualificades per l'atenció de les necessitats individuals a causa de l'alt grau de dependència dels participants. 650 hores.
- Quatre voluntaris pel taller de ioga 3 dones i 1 home, practicants de ioga, per donar suport individual als participants en la realització de l'activitat.

#### **Altres agents involucrats**

Totes les activitats estan adaptades i destinades a persones amb PC i Dfs, però obertes a qualsevol persones que vulgui compartir aquest espai de convivència i creixement amb nosaltres.

Busquem col·laboracions amb altres entitats i amb empreses del territori que vulguin participar, per tal de generar espais de relació, treballar la inclusió i ampliar la xarxa social de les persones participants. Tenim contacte amb diverses empreses que ens visiten i participen, així com altres entitats del Tercer Sector que treballen amb diferents col·lectius (infància, joventut, gent gran, persones amb trastorns de salut mental, persones amb discapacitat intel·lectual, població reclusa...) que comparteixen amb nosaltres algunes activitats i amb les que treballem de manera activa a la xarxa del territori.

## SOLIDESA I FINANÇAMENT

### Infraestructures

Despatx i ús de sales comunes a l'Hotel d'Entitats de Bellvitge

Espai cedit per Centre Cultural de Bellvitge per desenvolupar el Taller d'Art i l'activitat de Kundalini loga.

### Materials

Pel projecte en general:

- Material d'oficina
- Subscripcions a plataformes i recursos virtuals

Pel Taller d'Art:

- Material de pintura
- Material per adequar les exposicions
- Materials promocionals (fulletons, roll-ups...)

Per Kundalini loga:

- Material específica per adaptar l'activitat (coixins, cintes elàstiques, rul·los, tacos...)

## PRESSUPOST

PERSONAL	39.613,50 €
MATERIAL	2.000,00 €
DESPESES INDIRECTOS	2.000,00 €
ALTRES DESPESES	3.120,00 €
LLOGUER	720,20 €
LLOGER TRANSPORT ADAPTAT	1.500,00 €
PUBLICITAT I COMUNICACIÓ	500,00 €
ASSEGURANCES	200,00 €
SUSCRIPCIONS A RECURSOS VIRTUALS	200,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>46.733,50 €</b>

FINANÇAMENT PROPI	26.780,00 €
DIPUTACIÓ DE BARCELONA	5.134,75 €
SUBVENCIÓ SOL·LICITADA AJUNTAMENT DE BARCELONA	8.000,00 €
AJUNTAMENT DE L'HOSPITALET	1.818,75 €
CAIXABANCK	5.000,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>46.733,50 €</b>