

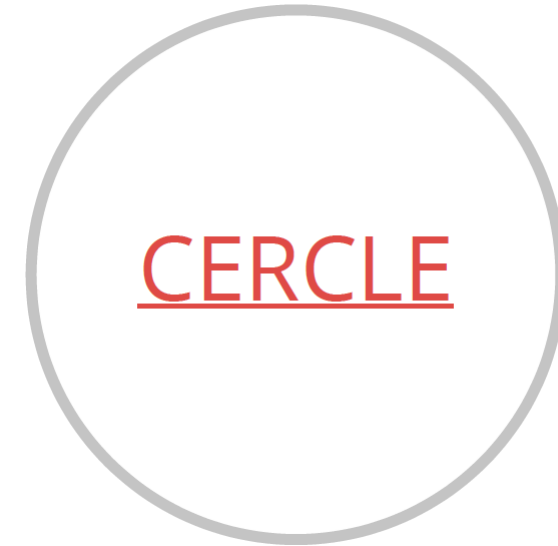
> Amb el suport:



> Amb la col·laboració:



Ajuntament de L'Hospitalet



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



655 810 001 / 690 930 539



info@nosomosinvisibles.org



nosomosinvisibles.org



@nosomosinv_bles



facebook.com/nosomosinvisibles.org



nosomosinvisibles.org

Fundació No Somos Invisibles

La Fundació No Somos Invisibles és un entitat que treballa generant activitats per la inserció social, comunitària i laboral de persones amb paràlisi cerebral (PC) i altres discapacitats físiques severes (Dfs).

Tots els projectes sempre s'implementen per petició de les persones que hi participen.

Què és Cercle?

El projecte CERCLE és planteja com un itinerari de desenvolupament personal a través de l'autoconeixement, dirigit i adaptat a persones amb PC/Dfs, a través d'una sèrie d'activitats que abasten diferents aspectes de la persona: físic, emocional, intel·lectual, cultural i artístic.

Esta obert a 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) i obertes a persones sense discapacitat que vulguin compartir l'espai i les activitats proposades.

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 inicial a les persones interessades per conèixer quina és la motivació, el seu context psicosocial i la seva percepció actual en diferents aspectes.

El projecte contempla un seguiment individualitzat per poder treballar aspectes concrets i totes les activitats tindran un espai, a cada sessió, per compartir inquietuds amb la finalitat de poder-les adaptar al grup.

Les activitats es realitzaran al barri de Bellvitge a L'Hospitalet de Llobregat, però estan obertes a qualsevol persona de l'àrea metropolitana i rodalies.

Per a més informació pots posar-te en contacte amb nosaltres a través del correu o telefònicament.

Activitats

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.

Activitat oberta a 8 persones amb PC/DFS amb suport individual i 5 persones sense discapacitat.

CREACIÓ DE CONTINGUTS: En aquest espai es treballarà la creació de continguts sobre valors per la web i xarxes socials de l'entitat.

Activitat oberta a 12 persones amb PC/DFS i 4 persones sense discapacitat.

CINEFÒRUM: Espai de reflexió sobre aspectes significatius en les nostres vides, prenent com a punt de partida un contingut audiovisual tot seguit d'un debat. La finalitat de les sessions és treballar el pensament crític, la gestió emocional, la comunicació activa i assertiva.

Activitat oberta a 12 persones amb PC/DFS i 4 persones sense discapacitat.

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.

Activitat oberta a 15 persones amb PC/DFS i 4 persones sense discapacitat.

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 al projecte.