



**Projecte**  
**CERCLE**



# CONTINGUT

- Sobre el projecte
- Justificació del projecte
- Activitats
- Teambuildings
- Beneficis del programa
- Col·labora amb Cercle
- Contacte



# SOBRE EL PROJECTE

El projecte **CERCLE** és un itinerari de desenvolupament personal enfocat en l'autoconeixement, a través d'una sèrie d'activitats que contempen diferents aspectes de la persona: físic, emocional, intel·lectual, cultural i artístic.

Està especialment dissenyat **per a persones amb Paràlisi Cerebral i altres discapacitats físiques severes (PC/DFS)**, però **obert a tota la comunitat**.

Les activitats que proposa, **responen a les necessitats i inquietuds de les persones amb PC/DFS** de la Fundació NSI, **creant espais de convivència i inclusió** en permetre la participació de qualsevol persona interessada a compartir aquesta experiència amb el nostre grup de participants. Aquesta característica comporta **importants beneficis tant per a les persones amb PC/DFS com per a la comunitat**.

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

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

# JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE

La **paràlisi cerebral és una lesió irreversible** que ocorre abans dels tres anys de vida, **afectant**, principalment, **el moviment, la postura i la parla**, la qual cosa **genera una gran dependència i escasses oportunitats d'integració social**.

**CERCLE es dirigeix a persones adultes amb PC/DFS** amb més d'un 65% de discapacitat i un alt grau de dependència per a les les activitats de la vida diària, oferint activitats que promouen el seu desenvolupament personal, benestar, apoderament i inclusió social.

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

La Fundació NSI dissenya **aquestes activitats en col·laboració amb les persones amb PC/DFS**, adaptant-les a les seves necessitats i **fomentant la participació comunitària, la inclusió social, millorant la seva qualitat de vida i la seva visibilització**.



# ACTIVITATS

Les activitats del programa **CERCLE** abasten diferents aspectes de la persona: físic, emocional, intel·lectual, cultural i artístic, i creen espais de convivència entre persones amb i sense discapacitat.



loga adaptat

Els Dimarts



CINEFORUM

Cineforum

Taller d'art

Art-NSI



Sortides culturals

# IOGA ADAPTAT

Dues sessions setmanals de Kundalini ioga adaptat. En aquesta mena de ioga, conegut com el ioga de la consciència, a part de l'exercici físic, s'utilitza 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  
8 persones sense  
discapacitat.

# ELS DIMARTS

En aquesta activitat, que es realitza els dimarts, explorem diferents temes d'interès per al grup participant.

Basant-nos en els interessos i preocupacions recollits, es trien 6 temes sobre els quals s'analitza informació, comptant amb la intervenció d'una persona experta en el tema, per a després reflexionar i treure conclusions que queden reflectides en un article publicat en el blog.



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

# CINEFÒRUM

Activitat mensual que parteix d'un espai lúdic i de reflexió sobre aspectes significatius en les nostres vides, prenent com a punt de partida un contingut audiovisual, seguit d'un debat.

L'objectiu de les sessions és treballar el pensament crític, la gestió emocional, la comunicació activa i assertiva, la capacitat d'atenció i concentració, el silenci, el respecte a altres persones, l'actitud constructiva i la participació.

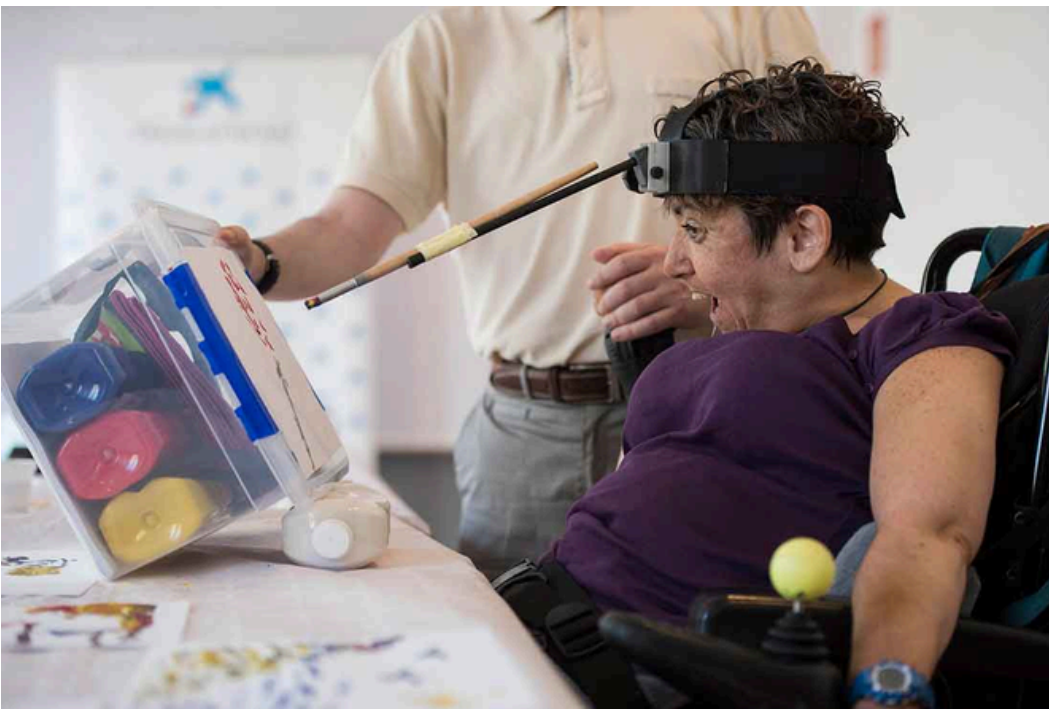


Activitat oberta a  
12 persones amb  
PC/DFS i a la  
comunitat



# TALLER D'ART

Un espai concebut, sobretot, per a 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.



Art-NSI



Activitat oberta a  
15 persones amb  
PC/DFS i 5  
persones sense  
discapacitat.

# SORTIDES CULTURALS

Sortides mensuals programades i triades per les persones participants per a 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 a 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.

# TEAMBUILDINGS

CERCLE ofereix 2 activitats de **Teambuildings per a empreses**, en les quals compartim l'activitat de ioga i el taller d'Art amb el personal de l'organització:

- Inhala / Exhala
- Taller: Tots i totes pintem



TEAMBUILDING



# BENEFICIS DEL PROGRAMA

- Potència l'**autoconeixement** i l'**autoestima**.
- Fomenta la **conciència corporal**.
- Estimula el **pensament crític**.
- Conrea l'**expressió** i la **creativitat**.
- Promou la pràctica de la **comunicació activa** i **assertiva**.
- Mejora la **gestió emocional**.
- Permet **gaudir i beneficiar-se** dels espais i l'**oferta cultural de la comunitat**.
- **Facilita espais de convivència** amb altres col·lectius i realitats diverses.
- Augmenta la **inclusió** i les **relacions socials**.
- Dona **visibilitat** al col·lectiu.



# COL·LABORA

És el teu torn, decideix com vols col·laborar amb con Cercle



Contractant els nostres Teambuildings



Comprant les obres d'Art-NSI



Voluntariat per a les activitats



Fent una donació



Altres maneres de col·laborar



Amb la teva ajuda continuarem treballant perquè les persones amb paràlisi cerebral puguin realitzar-se plenament i tinguin una major participació social.

# Col·laborar amb les nostres activitats et dona més . . .



Poden formalitzar-se en concepte de factura o donació amb la seva corresponent **bonificació fiscal**.



Són una eina per a la **RSE** i per al compliment de la **LGD**.



Et permeten **col·laborar amb un projecte d'inclusió** de persones amb discapacitat.



# CONTACTE



info@nosomosinvisibles.org



655 81 00 01/ 690 93 05 39



[nosomosinvisibles.org](http://nosomosinvisibles.org)

## **Domicili social:**

Passeig Manuel Girona, 41 Baixos 2  
08034 BCN





FUNDACIÓN **N • S • M • S**  
**INVISI:LES**

Amb la teva ajuda continuarem treballant perquè les persones amb paràlisi cerebral puguin realitzar-se plenament i tinguin una major participació social.



**Subvencionen el projecte CERCLE**