



Projecte CERCLE

ÍNDEX

• <u>PRESENTACIÓ DE L'ENTITAT</u>	3
• <u>DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE</u>	6
• <u>JUSTIFICACIÓ TÈCNICA</u>	11
• <u>POBLACIÓ BENEFICIÀRIA</u>	17
• <u>LOCALITZACIÓ TERRITORIAL</u>	17
• <u>OBJECTIUS</u>	18
• <u>ACTIVITATS I CALENDARI PREVIST</u>	19
• <u>METODOLOGIA DE TREBALL</u>	22
• <u>SISTEMA D'AVALUACIÓ</u>	33
• <u>IMPACTE</u>	37
• <u>ESTRATÈGIES DE COMUNICACIÓ I DIFUSIÓ DEL PROJECTE</u>	39
• <u>EQUIP DE TREBALL I FUNCIONS</u>	40
• <u>INFRAESTRUCTURES I MATERIALS</u>	43
• <u>ANNEXOS</u>	44



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 composta per 12 persones amb PC.

No som una entitat assistencial. Ens agrada dir que no treballem per les persones amb discapacitat, sinó 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 severes, que tenen problemes de mobilitat molt severs i afectació a la parla principalment, però que no tenen cap trastorn cognitiu ni intel·lectual. Tot i això, 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 sempre 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 i 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 la 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 i implicades en l'ajuda, que en algunes ocasions les persones necessitem, per poder arribar a fer allò que ens fa feliços i realitzats.

Determinació: Tenim el convenciment que sense determinació i perseverança no s'aconsegueixen els propòsits... i ho apliquem.

Contribució: Aportem 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" presenten una visió molt diferent i nous aspectes on poder treballar.

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 capacitatíó 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 desenvolupar-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 vam decidir desenvolupar, per continuar treballant el desenvolupament personal, el projecte **CERCLE**, format per les següents activitats:



Desenvolupar el benestar i la consciència corporal mitjançant la pràctica del loga adaptat.



Explorar temes d'interès per al grup de participants en l'activitat Los Martes.



Fomentar el pensament crític i la gestió emocional mitjançant sessions de Cinefòrum.

Art-NSI

Estimular l'expressió i la creativitat mitjançant la participació en el Taller d'Art.



Ampliar el coneixement cultural a través de Sortides Culturals.

EL PROJECTE:

El projecte **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 25 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 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 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 Yoga 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.

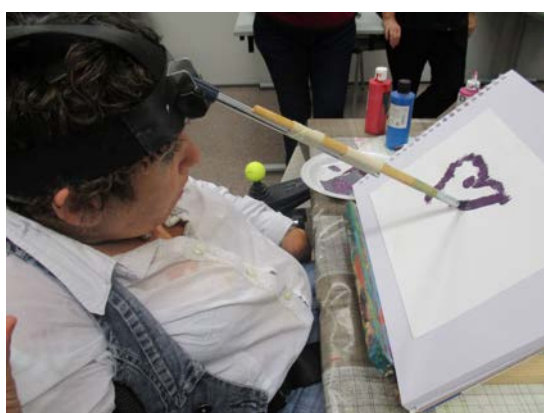


Los martes:

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'objectiu és treballar el pensament crític i l'autoconeixement.

Cineforum:

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.



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.

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.

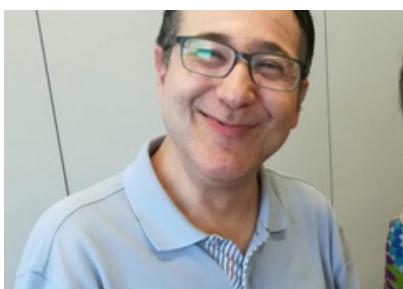


JUSTIFICACIÓ TÈCNICA

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 PC 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 sempre tenen accés al viure en residències i on la majoria no encaixa pel perfil d'usuaris/es que atenen. A banda 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 NSI.

La manca d'activitats i d'espais adaptats on poder desenvolupar-se i realitzar-se com a persones és la principal barrera que tenen actualment, impeding-les 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.

Cercle pretén transformar aquesta percepció que aquestes persones tenen d'elles mateixes. En primer lloc, **ocupant el seu temps amb activitats que les 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 Teóric: El concepte "exclusió social es refereix a la situació resultant de l'acció exercida per una societat que rebutja una o més persones o col·lectius per la seva situació de dependència física, psíquica o econòmica, amb la desigualtat subsegüent en l'accés als recursos necessaris per a una bona qualitat de vida".

Autoria: Generalitat de Catalunya. Departament de Benestar Social i Família; Edició: TERMCAT, Centre de Terminologia, 2010.

Aquesta acció de rebuig social té a veure amb les limitacions de context d'aquestes persones, que ja hem explicat anteriorment i que conjuntament amb factors personals, de gènere, d'orientació sexual, aspectes culturals, econòmics, religiosos, familiars i de salut, poden actuar com a barreres, generant situacions de vulnerabilitat, estigma i fractura social amb diferents nivells de complexitat.

Aquests nivells depenen de com s'interseccionen aquests eixos de desigualtats, i depenent de quins d'aquests elements es donin i de com s'entrecreuin entre ells, es condicionen les possibilitats d'exclusió social.

Però també l'exclusió social és una qualitat del sistema i, per tant, una qüestió social, arrelada a l'estructura i dinàmica social general amb la qual s'ha de trencar. Tot i que les administracions públiques i el marc normatiu tenen aquest objectiu, existeix una manca d'activitats, que no estigui relacionada directament amb els serveis d'assistència social, i que propiciïn el canvi estructural de la societat cap a una societat més inclusiva.



Drets humans i

Sostenibilitat Social:

Els drets d'accés a l'oci, l'esport i la cultura són considerats drets humans equiparables als drets socials, polítics, econòmics i civils, tots establerts inicialment en la Declaració Universal dels Drets Humans (1948). Aquests drets fomenten la cohesió social, la pau i són fonamentals per al reconeixement i el respecte de la dignitat humana inherent a tot ésser humà.

En la pràctica, la pèrdua d'una part d'aquests drets per a determinats col·lectius, com les persones amb discapacitat, implica una forma de discriminació. Les persones amb paràlisi cerebral i altres discapacitats sovint no poden exercir plenament aquests drets, ja que no totes tenen les mateixes oportunitats de participació.



Ciutadania Inclusiva i Qualitat de Vida:

El model en què s'emmarca el projecte és el social, que estableix que les persones amb discapacitat han de participar en igualtat de condicions a la societat. No obstant això, l'entorn sovint no ho permet, i és necessari modificar-lo.

En el disseny del programa, s'estableix una relació directa entre els conceptes de qualitat de vida i ciutadania, basant-se en les dimensions d'autodeterminació, inclusió social i drets de Schalock (1996). Aquesta relació busca objectius comuns a través de la complementarietat d'aquests tres conceptes, destacant que la qualitat de vida se centra en l'individu, mentre que la ciutadania es relaciona amb l'àmbit social i grupal, requerint la implicació de tota la comunitat per assolir una ciutadania inclusiva que millori la qualitat de vida de les persones.

POBLACIÓ BENEFICIÀRIA

El Programa va dirigit a atendre a unes 25 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:

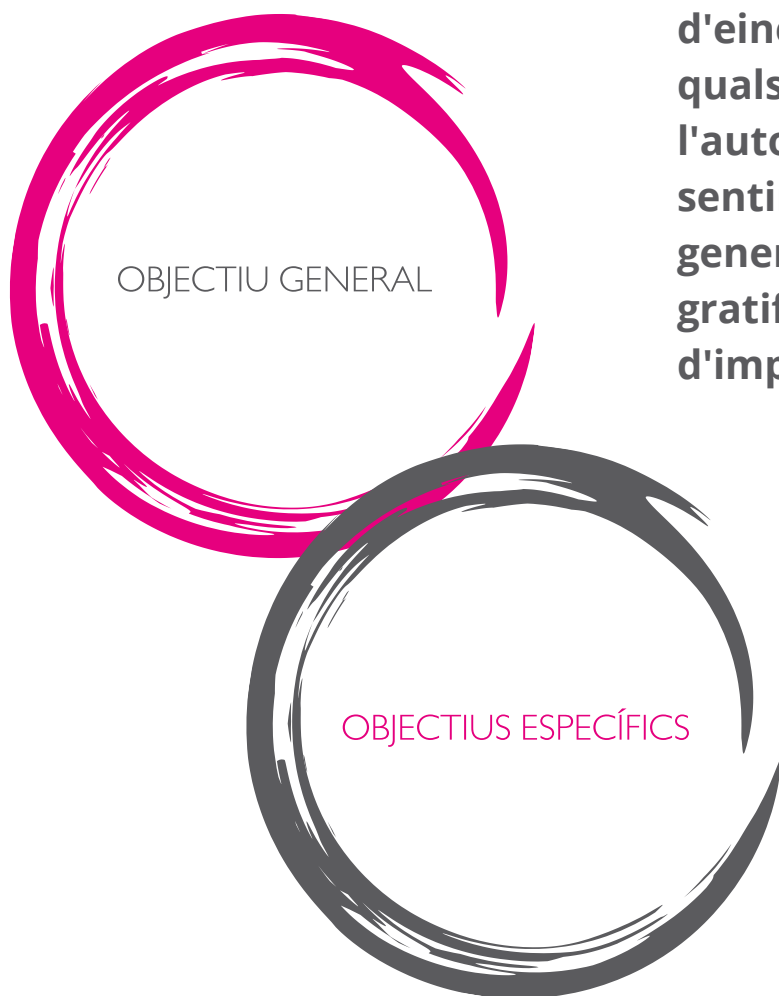
- ☐ Dificultats per la seva integració social.
- ☐ Entorns socials i familiars especialment desfavorits o empobrits.
- ☐ Víctimes de discriminació per raons de discapacitat i/o altres motius (a més de la discapacitat, gènere, migrant, càrregues familiars, persones sense llar...)

El benefici que les activitats puguin causar en les persones participants també suposa un benefici pel seu entorn més proper (família, cuidadors/es, companys/es, personal que les 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.

OBJECTIUS



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

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.

ACTIVITATS I CALENDARI PREVIST

ACTIVITAT	CALENDARI
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. L'activitat serà conduïda per una persona de l'entitat titulada com a professora de ioga amb vint anys d'experiència i que coneix bé el col·lectiu. Comptarà amb el suport de personal tècnic de la Fundació i amb suport individual dut a terme per persones practicants i voluntàries de l'entitat amb un màxim de 8 persones amb PC/DFS per sessió. Aquesta activitat romandrà oberta a la comunitat i qualsevol persona que vulgui compartir l'espai amb el grup, és benvinguda, amb un màxim de 6 places. Aquesta activitat està publicitada a les activitats del C. Cultural de Bellvitge.	Tots els dilluns i dimecres de 16 a 18 hores, de gener a desembre.
LOS MARTES 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. Estarà conduïda per 2 professionals, la persona responsable de l'àrea de formació amb el suport d'una tècnica.	Tots els dimarts de 16 a 19 hores, de gener a desembre.

ACTIVITAT	CALENDARI
CINEFÒRUM Espai de reflexió sobre aspectes significatius en les nostres vides, prenent com a punt de partida un contingut audiovisual i un posterior debat. És una activitat oberta al barri de Bellvitge i compta amb la col·laboració de la biblioteca de Bellvitge. L'activitat pot acollir a 12 persones amb PC/DFS i 15 persones sense PC/ DFS. Serà conduïda per una professional de l'entitat llicenciada en psicologia.	Temàtica mensual, els dimecres de 16 a 19 hores, de gener a desembre.
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. El taller ha estat en funcionament durant molts anys i compta amb la participació d'11 membres, però pot encabir fins a 15 persones amb PC/DFS i 5 persones sense PC/DFS. L'activitat serà conduïda per una persona formada en la matèria i per una professional de l'entitat amb titulació de mediació i gestió emocional. 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 ... Dins d'aquest espai es portaran a terme els Tallers de Team Building per tal de potenciar l'intercanvi de coneixement i treballar la inclusió i visibilització de les persones amb PC/DFS mitjançant espais de convivència.	Tots els dijous de 16 a 19 hores, de gener a desembre.

ACTIVITAT	CALENDARI
SORTIDES CULTURALS 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. Les sortides són programades i escollides per les persones participants per gaudir i descobrir nous espais d'interacció i d'inspiració. 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 en el projecte de l'entitat i comptarà amb el personal i voluntaris de la Fundació.	Activitat de caràcter mensual

*Als Annexos d'aquest document podeu trobar les fitxes de les activitats.

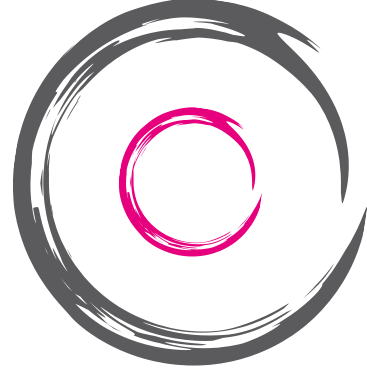


METODOLOGIA DE TREBALL

El programa **CERCLE** neix, com hem explicat, **de la demanda de les persones participants en el 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 on les persones beneficiàries van consensuar com havia de ser aquest nou programa** que donés continuïtat a ACTIVE PEOPLE, i que al mateix temps fes un salt qualitatiu pel que fa 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:

- **Disseny i Difusió**
De desembre a gener
- **Recepció i selecció de les persones interessades a participar**
De gener fins a abril
- **Entrevistes inicials amb les persones participants**
De gener fins a abril
- **Posada en marxa de les activitats**
 - **Kundalini loga:** Tots els dilluns i dimecres de 16 a 18 hores, de gener a desembre.
 - **Los Martes:** Tots els dimarts de 16 a 19 hores, de gener a desembre.
 - **Cinefòrum:** Mensualment de gener 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.

- **Seguiment individual de les persones participants**

Entrevistes inicials i totes les activitats tindran un espai a cada sessió, per compartir inquietuds amb la finalitat de poder-les adaptar al grup i poder fer posteriorment el seguiment individualitzat. També s'han desenvolupat eines d'avaluació i seguiment individual.

- **Avaluació global del projecte**

Sistema d'avaluació inicial i final, mitjançant indicadors qualitius i quantitatius, de resultat, satisfacció, evolució grupal, evolució individual, de gestió, d'objectius i d'impacte comunitari. Desagregat per sexe.

PARTICIPACIÓ DE LES PERSONES USUÀRIES:

Aquest projecte s'ha presentat mitjançant un procés participatiu, en què les persones a les quals va destinat i que ja formen part d'altres projectes de l'entitat, **han tingut un paper fonamental. Són les mateixes persones usuàries les que han seleccionat les activitats que desitjaven realitzar** per continuar el seu procés de creixement personal dins de la Fundació.

Les activitats estan supervisades per professionals que, en el seu disseny, han tingut en compte les persones que hi participaran. **A cada sessió, s'ha reservat un espai per compartir les vivències experimentades durant l'activitat, amb l'objectiu d'adaptar-les al grup i poder fer un seguiment individual.**

Totes les activitats es desenvolupen a partir de les propostes de les persones participants. Així doncs, la participació i la implicació de les persones beneficiàries són punts fonamentals en tots els aspectes: des del disseny fins a l'execució i l'avaluació del projecte.



TREBALL EN XARXA:

La Fundació NSI entén la col·laboració en xarxa com un aspecte essencial en la seva metodologia de treball i en el procés de participació i inserció social, comunitària i laboral de les persones beneficiàries.

La nostra actuació implica la **cooperació amb els ajuntaments de l'Hospitalet i Barcelona, així com amb les seves àrees socials.** Ens coordinem estretament amb els recursos de referència de les persones participants, com ara **residències, serveis de salut i serveis socials. A més, mantenim una estreta col·laboració amb entitats socials i culturals del territori, com el Centre cultural i la Biblioteca de Bellvitge,** amb l'objectiu de compartir informació, experiències i recursos.

Des de la Fundació NSI, **també col·laborem activament amb diverses empreses. Treballant en la formació de les seves plantilles en valors, en el tracte a persones amb discapacitat i creant espais de convivència en els tallers de Team Building.** Així, organitzem activitats amb la participació dels seus i les seves treballadores i **promovem el voluntariat corporatiu.**



PERSPECTIVA DE GÈNERE:

En la Fundació NSI tenim consciència que la interseccionalitat que presenten les dones amb discapacitat, dificulta encara més el seu empoderament. A les dificultats que presenten les dones en general, s'ha d'afegir les dificultats que tenen per la seva discapacitat. Això contribueix a un major aïllament social; menor autonomia personal, i, per tant, menys oportunitats de decidir sobre la seva pròpia vida.

Atesa aquesta situació d'interseccionalitat i atenent la voluntat de la Fundació en respectar i fomentar el principi d'igualtat entre homes i dones, es porten a terme una sèrie d'activitats per assolir la perspectiva de gènere de manera transversal a tota la Fundació.

La Fundació NSI treballa mitjançant diferents activitats i formacions la transversalitat de la perspectiva de gènere i fa un seguiment de les mateixes per detectar compliment d'objectius i noves necessitats en aquest àmbit. També té previst desenvolupar un document de bones pràctiques en matèria d'igualtat.

Actualment, s'implementen les següents mesures:

- 1. La Fundació No Somos invisibles té un lideratge femení.**
- 2. Durant totes les fases del desenvolupament de projectes busquem la participació equilibrada de dones i homes.**
- 3. El nostre sistema d'indicadors està desagregat per gènere i la nostra enquesta d'impacte comunitari també.**
- 4. Apostem per una comunicació inclusiva, fem revisió dels nostres escrits, imatges, continguts i publicacions.**



5. Facitem la conciliació familiar i laboral a través del teletreball.

6. Adaptem la jornada sense haver de sol·licitar la reducció de la mateixa per als qui tinguin persones dependents a càrrec seu.

7. Eliminem en la mesura del possible la prolongació de la jornada ordinària de treball.

8. Utilitzem les noves tecnologies de la informació sempre que sigui possible **per a evitar continus viatges o desplaçaments.**

9. Fomentem experiències de teletreball, sempre que es donin les necessàries condicions de tipus organitzatiu i productiu.

10. Establim una bossa d'hores de lliure disposició per a cobrir necessitats personals i familiars.

11. Garantim que les persones que s'acullin a qualsevol dels drets relacionats amb la conciliació de la vida familiar i laboral **no vegin frenat el desenvolupament** de la seva carrera **professional** ni les seves possibilitats **de promoció.**

12. Impulsem la jornada contínua enfront de la jornada partida per a fomentar la conciliació familiar i laboral.



13. Treballem des de la metodologia de les competències per a vèncer tota mena d'estereotips, i demanar a les empreses, entitats educatives, centres penitenciaris i administració pública que segueixin el mateix patró.

14. Facilem a totes les persones participants (voluntariat inclòs) nocions i coneixements que ajudin a detectar i actuar per a reduir desigualtats en tots els àmbits de la vida social, professional i familiar.

15. Contem a l'equip tècnic amb una persona formada en matèria d'igualtat de gènere i fem formacions de capacició a l'equip tècnic, a les persones voluntàries i participants de les activitats.

16. Prospectem el teixit empresarial i social del territori des de la perspectiva de la diversitat i de gènere, prioritzant aquelles companyies i entitats amb una forta i clara política d'igualtat de gènere.

17. Posem especial èmfasi sobre la doble discriminació dona-discapacitat en el marc de les accions de sensibilització i formatives, fomentant la mirada femenina en el disseny i execució d'aquestes, així com totes les activitats desenvolupades.

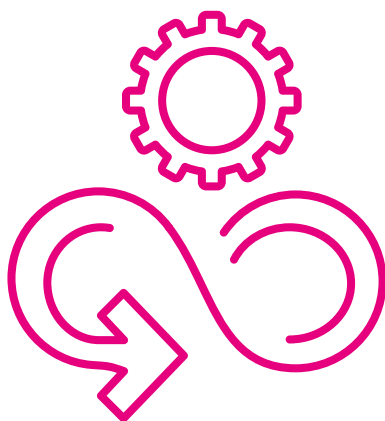
INCORPORACIÓ DE LA PERSPECTIVA ECOSOCIAL, MEDIAMBIENTAL I DE CONSUM RESPONSABLE

Un dels valors que està guanyant cada vegada més terreny en la societat, així com en la filosofia de moltes institucions i empreses, és **la sostenibilitat**.

Aquesta noció es basa en la forma en què les relacions es configuren dins d'una societat. Dir que alguna cosa és sostenible implica que la seva interacció amb l'entorn no suposa ni agressió ni destrucció futura d'aquest. D'aquesta manera, establir relacions sostenibles en tots els àmbits de la vida humana assegura la seva perdurabilitat i, per tant, garanteix un futur a llarg termini.

Quan parlem de sostenibilitat ambiental, ens referim a la necessitat que les interaccions amb el medi ambient no comportin la seva destrucció, assegurant que aquestes interaccions siguin "sostenibles" o duradores a llarg termini.

Afirmar que una activitat és sostenible ambientalment implica que té un impacte reduït sobre el medi ambient, evitant la seva degradació.



En aquest sentit, la Fundació NSI, dins de les seves possibilitats, estableix diverses **mesures per fer que el seu programa sigui sostenible mediambientalment:**

1. Producció sostenible i consum responsable: Reducció del consum d'aigua i energia a les instal·lacions que acullen les activitats, eliminació de l'ús de material imprès en favor de la digitalització, utilització de materials respectuosos amb el medi ambient als tallers d'art i agrupament de desplaçaments en un mateix vehicle sempre que sigui possible.

2. Prevenció de residus: Ús de productes que minimitzen la generació de residus, preferència per envasos amb el menor impacte possible, reutilització de materials com ara paper, teles i llençols, i separació de residus per a la seva recollida selectiva.

3. Compra de materials a entitats d'inserció o d'economia social i solidària.

4. Ús d'espais i materials compartits sempre que sigui viable per al desenvolupament de les activitats.

5. Foment d'espais de reflexió durant les activitats sobre la importància de la sostenibilitat, explorant com s'aplica o es pot aplicar en qualsevol àmbit.

6. Implementació d'activitats exclusivament relacionades amb el tema de la sostenibilitat.

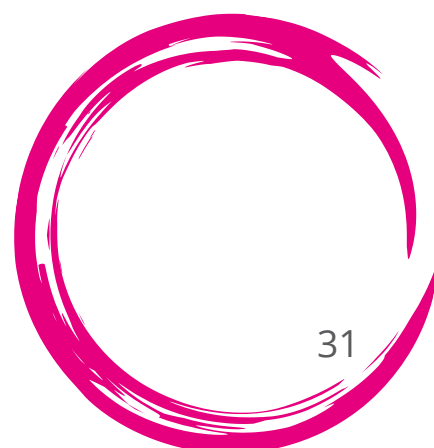


INNOVACIÓ

Creiem que **la principal font d'innovació és la nostra manera de treballar amb el col·lectiu de persones amb Pc/Dfs i les activitats que oferim.** Aquestes activitats no són serveis de tipus assistencial i destaquen per la seva singularitat, ja que hi ha molt pocs recursos semblants disponibles per a persones amb un alt grau de dependència. **L'adaptació de les activitats a la seva realitat també constitueix un punt innovador.**

La innovació implica la ruptura amb els hàbits establerts i l'aparició de noves perspectives. En l'itinerari de desenvolupament personal a través de l'autoconeixement, aquesta innovació es manifesta de manera clara. Durant la implementació de les accions de l'itinerari, les persones amb paràlisi cerebral i/o discapacitats físiques severes abandonen el seu paper passiu per adoptar un rol actiu, prenent consciència d'elles mateixes i percebent-se com a protagonistes del seu propi procés.

Per dissenyar aquest projecte, hem recopilat dades i experiències de la pandèmia de la Covid-19, les quals ens han permès identificar la necessitat de lluitar contra l'aïllament social i la manca de reconeixement de la individualitat de les persones que viuen en centres residencials. **Aquest projecte posa èmfasi en el creixement i l'empoderament com a factors clau d'activisme social i comunitari, així com de superació i presa de consciència individual.**



Un altre element d'innovació és la sostenibilitat social, que implica un enfocament sostenible en el mode de vida d'un grup social específic. Aquest tipus de sostenibilitat és especialment crucial per a comunitats i sectors socials que es troben en situacions de desprotecció o desavantatge en comparació amb altres. L'objectiu principal és assegurar que les activitats humanes es desenvolupin de manera que no destrueixin les comunitats humanes afectades, garantint la seva perdurabilitat i els seus estils de vida a llarg termini.

En el nostre projecte, la sostenibilitat social es converteix en un element clau en el seu desenvolupament. Aquest concepte abasta àmbits de la política social tradicional, com la salut i l'equitat, i s'uneix amb qüestions emergents com la participació, l'economia i les nocions de felicitat, benestar i qualitat de vida. S'implementen de manera multidisciplinària amb l'objectiu d'arribar a un equilibri i avançar aconseguint que el creixement arribi a tothom i que aquest no comprometi a les generacions futures.

Les mesures de sostenibilitat social implementades pel programa Cercle inclouen la creació d'espais de participació democràtica, debat, presa de consciència i creixement personal, amb l'objectiu de promoure el benestar de la ciutadania en un sentit ampli, posant un èmfasi especial en el desenvolupament dels drets de les persones amb discapacitat afectades per la paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes.



SISTEMA D'AVALUACIÓ

El projecte vol treballar en el desenvolupament personal de les persones destinatàries a través de l'autoconeixement, oferint-les activitats que contempen diferents aspectes de la persona: físic, emocional, intel·lectual, espiritual, cultural i artístic.

Pretenem generar en les persones participants un major benestar i confiança en si mateixes, fruit d'explorar-se, experimentar-se i desenvolupar noves vies d'expressió i noves perspectives des de les quals abordar les situacions que les angixen i les preocupen.

Els resultats esperats són:

- Augmentar l'empoderament i l'autoestima personals.
- Desenvolupar el pensament crític i la gestió emocional.
- Augmentar la consciència corporal i energètica.
- Desenvolupar l'expressió i la creativitat.
- Compartir espais amb altres col·lectius i realitats, per treballar la inclusió i augmentar les relacions socials.
- Gaudir i beneficiar-se dels espais i de l'oferta cultural de la comunitat.

Per mesurar els resultats, els objectius assolits i la implantació del projecte s'han desenvolupat una sèrie d'eines mitjançant indicadors quantitatius i qualitatius. Aquests indicadors els podem dividir en:

○ **INDICADORS DE RESULTAT**, es divideixen en:

- Indicadors de compliment d'objectius.
- Indicadors d'impacte de l'activitat, grupal o individualitzat.
- Indicadors d'impacte comunitari.

○ **INDICADORS DE GESTIÓ**, es divideixen en:

- Indicadors de desenvolupament de les activitats.
- Indicadors de gestió del projecte.

LES EINES DESENVOLUPADES:

EINA	DIMENSIÓ DE SEGUIMENT	OBJECTIU	CALENDARI	PERSONA RESPONSABLE
Entrevista inicial	Compliment d'objectius. Seguiment individualitzat	- Conèixer les motivacions, les expectatives i objectius de la persona que vol formar part d'una o diverses activitats. - Conèixer la seva situació particular i el seu context social.	De gener a març.	La direcció del projecte.
Fitxes de les activitats	Desenvolupament de l'activitat.	Fer un seguiment de l'activitat en general: - Assoliment d'objectius - Compliment del calendari. - Adequació de recursos - Compliment de la metodologia - Personal Participant i funcions - Tipus de persones participants - Indicadors del desenvolupament del grup.	Avaluació final de l'activitat	Persona responsable de l'activitat.
Enquesta de satisfacció	Compliment d'objectius	Conèixer l'impacte del projecte sobre les persones participants. En referència a l'àmbit personal, relacional i social: - Percepció del control sobre les mateixes conductes. - Percepció del control sobre el seu cos. - Percepció de la seva assertivitat. - Percepció d'autoeficàcia i autodeterminació. - Percepció del pensament independent i capacitat crítica. - Percepció d'alguna necessitat de canvi. - Percepció del seu context relacional. - Percepció del seu context social.	Avaluació Final	Persones participants

EINA	DIMENSIÓ DE SEGUIMENT	OBJECTIU	CALENDARI	PERSONA RESPONSABLE
Enquesta de satisfacció per activitat	Compliment d'objectius Impacte de l'activitat.	Conèixer l'impacte de les activitats sobre les persones participants, en referència als objectius específics de cada activitat.	Avaluació Final	Persones participants
Fitxes persones participants	Compliment d'objectius. Seguiment individualitzat	Conèixer l'evolució de les persones participants en cada una de les activitats.	Avaluació inicial i final	Persona responsable de l'activitat.
Enquesta d'impacte	Impacte de l'activitat. Impacte comunitari.	Conèixer l'impacte que les activitats produeixen en l'entorn comunitari. És una enquesta que es du a terme per internet i va dirigida a les persones que no formen part de la Fundació, però han tingut alguna mena d'interacció amb les persones amb PC/DFS.	Després de cada interacció amb la comunitat o al final de les activitats compartides.	De caràcter voluntari i anònim.
Llistat d'assistència i espais per compartir inquietuds amb la finalitat de poder-les adaptar al grup i poder fer posteriorment el seguiment individualitzat.	Desenvolupament de les activitats. Compliment d'objectius. Gestió del projecte. Seguiment grupal i individual.	L'objectiu és tenir un paràmetre d'assistència per avaluar l'èxit de l'activitat. D'altra banda, obtenir una visió del nombre de persones amb PC/DFS i persones sense PC/DFS, desagregats per sexe. En aquest document es fa un recull de les aportacions que es fan part de les persones participants en els espais que es donen per compartir inquietuds.	Al principi i/o al final de cada activitat.	Persona responsable de l'activitat.

EINA	DIMENSIÓ DE SEGUIMENT	OBJECTIU	CALENDARI	PERSONA RESPONSABLE
Cronograma del projecte i calendari d'activitats	Gestió del projecte.	Terminis de realització, cronograma (Desviació màxima 1 mes sobre planificació)	Trimestral	Equip tècnic de la Fundació
Eina de seguiment pressupostari	Gestió del projecte.	Control de factures associades al programa. - Aprovació prèvia de pressupost. - Comptabilitat analítica - Desviació màxima 10% respecte de l'exercici anterior. *(a valorar en cada cas)	Setmanal i trimestral	Personal Tècnic de la Fundació
Reunions de seguiment del projecte	Gestió del projecte.	Correspondència entre el disseny de l'activitat i la seva realització, metodologia (Les desviacions han d'estar recollides i justificades). Protocols i processos de treball escrits i estandarditzats - Reunions de seguiment - Excel de control d'accions.	Mensual	Personal Tècnic de la Fundació
Aportació de la Xarxa	Gestió del projecte.	Grau de satisfacció del personal adscrit amb l'aportació/ col·laboració rebuda.	Es farà amb cada interacció amb la xarxa	Personal Tècnic de la Fundació
Ajustament personal voluntari	Gestió del projecte.	- Perfil professional i personal - Referències - Entrevista	Cada nou voluntari/a	Personal adscrit al programa

Aquest sistema de seguiment permet detectar, d'una banda, noves necessitats i objectius, i d'altra verificar l'assoliment d'objectius marcats.

Aquesta informació està desagregada per sexe i es farà una anàlisi amb perspectiva de gènere.

Per a més informació veure el document "sistema d'avaluació projecte CERCLE".

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:** 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.
- 2. Sensibilització social i participació en la comunitat:** ja que l'empoderament individual avança quan la persona pren consciència de les seves pròpies capacitats, aquesta pot contribuir de manera més activa a l'acció col·lectiva. L'empoderament mitjançant l'autoconeixement individual amplifica la veu col·lectiva i requereix respecte dels altres al mateix temps que fomenta un augment del respecte cap a un o una mateixa.

De manera indirecta, els resultats també impacten en l'entorn més proper de les persones participants (família, companys, cuidadors, personal que els atén...) **i en la comunitat, amb la que interactuen, enriquint-se mútuament amb aquesta participació.**

La previsió és que es puguin beneficiar del programa 25 persones amb paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes. **Les activitats de loga, Cinefòrum, Los Martes i el Taller d'art estan obertes a la comunitat, i per tant tenim l'objectiu de què hi participin altres persones i col·lectius, independentment de la seva situació social, gènere, origen, creences religioses, etc., que estiguin interessades a compartir aquests espais de convivència amb el nostre grup de participants. Fomentant la interacció intercultural i comunitària. Aspectes primordials a la Fundació FNSI.**

També propiciem les col·laboracions amb altres entitats i empreses mitjançant espais de Team Building al Taller d'art creant espais d'intercanvi i visibilització de les persones amb PC/DFS.

En definitiva, el projecte té l'objectiu de generar un creixement individual mitjançant l'autoconeixement que requereix també una interacció i una inclusió comunitària. Això s'aconsegueix amb les activitats adaptades i la participació d'altres persones i col·lectius, i té com a resultat un impacte individual i comunitari.



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 a la coordinació dels grups tècnics, 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) però també en altres àmbits per propiciar la interacció amb altres col·lectius.
3. **La Disseminació** dels resultats.

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

- Web corporativa
- Twitter corporatiu amb 279 seguidors/es
- Facebook amb 1257 seguidors/es
- LinkedIn corporatiu 148 seguidors/es
- Instagram amb 465 seguidors/es
- Butlletí mensual bbdd 2000 correus.





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 Los Martes.** 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 i de la recerca de les persones expertes per a l'activitat de Los Martes.** 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 i les usuàries de l'entitat. Responsable de l'activitat de Cinefòrum i suport en l'activitat de Los Martes, en el Taller d'art i a les Sortides culturals.** És llicenciada en psicologia i experiència en atenció a la dependència.



- **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.** Té estudis en antropologia social i cultural, i postgrau en igualtat de gènere.
- **Una professional encarregada del Taller de Kundalini Ioga Adaptat.** Amb formació i experiència en la matèria i una llarga experiència en el tracte amb persones amb discapacitat.
- **Personal expert per l'activitat de Los Martes.**

Voluntariat:

8 persones voluntàries, 5 dones i 3 homes, qualificades per l'atenció de les necessitats individuals a causa de l'alt grau de dependència dels participants. Aquest any la Fundació NSI té l'objectiu d'augmentar el nombre de personal voluntari, sobretot per col·laborar a l'activitat de loga.

Altres agents involucrats:

Totes les activitats estan adaptades i destinades a persones amb PC i Dfs, però obertes a qualsevol persona 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.



INFRAESTRUCTURES I MATERIALS

Infraestructures

- Despatx i ús de sales comunes a l'Hotel d'Entitats de Bellvitge
- Espai cedit pel Centre Cultural de Bellvitge per desenvolupar el Taller d'Art i l'activitat de Kundalini loga i espai cedit per la Biblioteca de Bellvitge per l'activitat de Cinefòrum.

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...)

Pel Kundalini loga:

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

Per l'activitat de Los Martes:

- Material d'oficina
- Projector i ordinador





ANNEXOS

Fitxes de les activitats

KUNDALINI IOGA ADAPTAT			
OBJECTIUS GENERALS			
Dotar a les i els participants d'eines addicionals amb els quals puguin acostar-se a l'autoconeixement ja un sentiment d'autonomia generador de creativitat, gratificació, realització i d'implicació col·lectiva. 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.			
OBJECTIUS ESPECÍFICS			
• Potenciar l'autoconeixement i l'autoestima. • Desenvolupar la consciència corporal • Compartir espais amb altres col·lectius i realitats. • Augmentar la inclusió i les relacions socials. • Donar visibilitat al col·lectiu.			
TEMPORALITZACIÓ			
Setmanal (dilluns de 16 a 18 h)			
METODOLOGIA			
ioga adaptat per a persones amb mobilitat reduïda. Mitjançant exercicis que varien en cada sessió es treballa la mobilitat, la concentració, la interiorització i la relaxació. L'activitat serà conduïda per una persona de l'entitat titulada com a professora de ioga amb vint anys d'experiència i que coneix bé el col·lectiu. Comptarà amb el suport de personal tècnic de la Fundació i amb suport individual dut a terme per persones practicants i voluntàries de l'entitat amb un màxim de 8 persones amb PC/DFS per sessió. Aquesta activitat romandrà oberta a la comunitat i qualsevol persona que vulgui compartir l'espai amb el grup, és benvinguda, amb un màxim de 5 places.			
PERSONA RESPONSABLE			
Persona responsable: 1			
Persones de suport: 3			
Persones voluntàries: 4			
RECURSOS			
Espai adaptat, matalassos, blocs, música, campanes tibetanes i cròtals---			
INDICADORS QUANTITATIUS			
Nº DE SESSIONS 30			
Nº DE PERSONES ASSISTENTS AMB PC / H / M TOTALS			
Nº DE PERSONES ASSISTENTS SENSE PC / H / M TOTALS			

KUNDALINI IOGA ADAPTAT

INDICADORS QUALITATIUS

Predisposició als exercicis

Predisposició a la relaxació

Predisposició als mantres

Predisposició a la interiorització

Predisposició al silenci

LOS MARTES
OBJECTIUS GENERALS
Dotar a les i els participants d'eines addicionals amb els quals puguin acostar-se a l'autoconeixement ja un sentiment d'autonomia generador de creativitat, gratificació, realització i d'implicació col·lectiva. 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.
OBJECTIUS ESPECÍFICS
• Potenciar l'autoconeixement i l'autoestima. • Desenvolupar el pensament crític. • Desenvolupar l'expressió i la creativitat. • Practicar la comunicació activa i assertiva. • Augmentar la inclusió i les relacions socials.
TEMPORALITZACIÓ
Setmanal (dimarts de 16 a 19 h)
METODOLOGIA
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.
PERSONA RESPONSABLE
Persona responsable: 1
Persones de suport: 2
Persones voluntàries: No participen
RECURSOS
Espai adaptat, ordinador i projector, material d'oficina i persones expertes.
INDICADORS QUANTITATIUS
Nº DE SESSIONS 32
Nº DE PERSONES ASSISTENTS AMB PC / H / M TOTALS
Nº DE PERSONES ASSISTENTS SENSE PC / H / M TOTALS

LOS MARTES
INDICADORS QUALITATIUS
Participació
Pensament crític
Respecte als altres
Actitud constructiva
Escolta empàtica

CINEÒRUM
OBJECTIUS GENERALS
Dotar a les i els participants d'eines addicionals amb els quals puguin acostar-se a l'autoconeixement ja un sentiment d'autonomia generador de creativitat, gratificació, realització i d'implicació col·lectiva. Espai compartit de reflexió sobre aspectes significatius en les nostres vides, prenent com a punt de partida un contingut audiovisual i un posterior debat.
OBJECTIUS ESPECÍFICS
• Potenciar l'autoconeixement i l'autoestima. • Desenvolupar el pensament crític i la gestió emocional. • Desenvolupar l'expressió i la creativitat. • Practicar la comunicació activa i assertiva. • Compartir espais amb altres col·lectius i realitats. • Augmentar la inclusió i les relacions socials. • Donar visibilitat al col·lectiu.
TEMPORALITZACIÓ
Mensual. (Dimecres de 16:00h a 19:00h)
METODOLOGIA
Visionament d'una pel·lícula i posterior debat. Organitzat amb la col·laboració de AAVV Bellvitge a la Biblioteca de Bellvitge. L'activitat pot acollir a 12 persones amb PC/DFS i 15 persones sense PC/ DFS. Serà conduïda per una professional de l'entitat amb titulació de mediació i gestió emocional.
PERSONA RESPONSABLE
Persona responsable: 1
Persones de suport: 1
Persones voluntàries: No participen
RECURSOS
Espai adaptat (Biblioteca de Bellvitge) i la col·laboració amb l'AAVV Bellvitge
INDICADORS QUANTITATIUS
Nº DE SESSIONS: VISUALITZACIONS 10 SESSIONS DE DEBAT 25
Nº DE PERSONES ASSISTENTS AMB PC / H / M TOTALS
Nº DE PERSONES ASSISTENTS SENSE PC / H / M TOTALS

CINEÒRUM
INDICADORS QUALITATIUS
Predisposició a les diferents propostes
Capacitat d'atenció
Participació
Puntualitat
Respecte a les normes del grup

TALLER D'ART NSI			
OBJECTIUS GENERALS			
Dotar a les i els participants d'eines addicionals amb els quals puguin acostar-se a l'autoconeixement ja un sentiment d'autonomia generador de creativitat, gratificació, realització i d'implicació col·lectiva. 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.			
OBJECTIUS ESPECÍFICS			
• Potenciar l'autoconeixement i l'autoestima. • Desenvolupar el pensament crític i la gestió emocional. • Desenvolupar l'expressió i la creativitat. • Compartir espais amb altres col·lectius i realitats. • Augmentar la inclusió i les relacions socials. • Donar visibilitat al col·lectiu.			
TEMPORALITZACIÓ			
Setmanal (dijous de 17 a 19 h)			
METODOLOGIA			
Mitjançant diverses propostes temàtiques, les persones participants escullen materials i tècniques pictòriques amb les quals prefereixen realitzar la seva obra. 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. Pot encabir fins a 15 persones amb PC/DFS i 5 persones sense PC/DFS. L'activitat serà conduïda per una persona formada en la matèria i per una professional de l'entitat amb titulació de mediació i gestió emocional. Dins d'aquest espai es portaran a terme els Tallers de Team Building per tal de potenciar l'intercanvi de coneixement i treballar la inclusió i visibilització mitjançant espais de convivència.			
PERSONA RESPONSABLE			
Persona responsable: 1			
Persones de suport: 2			
Persones voluntàries: 2			
RECURSOS			
Espai adaptat, material de pintura, licornis, material de neteja, material exposicions i impremta			
INDICADORS QUANTITATIUS			
Nº DE SESSIONS 35			
Nº DE PERSONES ASSISTENTS AMB PC / H / M TOTALS			
Nº DE PERSONES ASSISTENTS SENSE PC / H / M TOTALS			

TALLER D'ART NSI
INDICADORS QUALITATIUS
Predisposició a les diferents propostes
Predisposició als consells
Predisposició a la col·laboració
Creativitat i imaginació
Predisposició a experimentar noves o diferents tècniques

SORTIDES CULTURALS			
OBJECTIUS GENERALS			
Dotar a les i els participants d'eines addicionals amb els quals puguin acostar-se a l'autoconeixement ja un sentiment d'autonomia generador de creativitat, gratificació, realització i d'implicació col·lectiva. 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. Les sortides són programades i escollides per les persones participants per gaudir i descobrir nous espais d'interacció i d'inspiració. És una font per gaudir, i pot proporcionar experiències emotives i intel·lectuals que ens connecten, que ens ajuden a créixer i a compartir.			
OBJECTIUS ESPECÍFICS			
• Potenciar l'autoconeixement i l'autoestima. • Desenvolupar el pensament crític i la gestió emocional. • Desenvolupar l'expressió i la creativitat. • Compartir espais amb altres col·lectius i realitats. • Gaudir i beneficiar-se dels espais i l'oferta cultural de la comunitat. • Augmentar la inclusió i les relacions socials. • Donar visibilitat al col·lectiu.			
TEMPORALITZACIÓ			
Mensual.			
METODOLOGIA			
Mitjançant consens es trien una sèrie de sortides o activitats que desperten interès en el grup i que són de caràcter cultural. L'activitat està oberta a totes les persones que participen al projecte de l'entitat i comptarà amb el personal i voluntaris de la Fundació.			
PERSONA RESPONSABLE			
Persona responsable: 1			
Persones de suport: 3			
Persones voluntàries: 5			
RECURSOS			
Transport adaptat			
INDICADORS QUANTITATIUS			
Nº DE SESSIONS 10			
Nº DE PERSONES ASSISTENTS AMB PC / H / M TOTALS			
Nº DE PERSONES ASSISTENTS SENSE PC / H / M TOTALS			

SORTIDES CULTURALS	
INDICADORS QUALITATIUS	
Interès per l'activitat	
Capacitat d'atenció	
Participació	
Puntualitat	
Respecte a les normes del grup i de l'entorn i professionals aliens	

CONTACTE



info@nosomosinvisibles.org



655 81 00 01/ 690 93 05 39



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.



GRÀCIES!!