



Proyecto **CERCLE**

ÍNDICE

• <u>PRESENTACIÓN DE LA ENTIDAD</u>	3
• <u>DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO</u>	6
• <u>JUSTIFICACIÓN TÉCNICA</u>	11
• <u>POBLACIÓN BENEFICIÀRIA</u>	17
• <u>LOCALIZACIÓN TERRITORIAL</u>	17
• <u>OBJETIVOS</u>	18
• <u>ACTIVIDADES Y CALENDARIO PREVISTO</u>	19
• <u>METODOLOGIA DE TRABAJO</u>	22
• <u>SISTEMA DE AVALUACIÓN</u>	33
• <u>IMPACTO</u>	38
• <u>ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN DEL PROYECTO</u>	40
• <u>EQUIPO DE TRABAJO Y FUNCIONES</u>	42
• <u>INFRAESTRUCTURAS Y MATERIALES</u>	45
• <u>ANEXOS</u>	46



PRESENTACIÓN DE LA ENTIDAD

La **Fundación No Somos Invisibles (FNSI)** es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja generando actividades por la **inserción sociocomunitaria i sociolaboral de personas con paràlisis cerebral (PC) y otras discapacidades físicas severas (Dfs)**. La FNSI nace como continuación del proyecto iniciado por la Asociación No Somos Invisibles, la cual es patrón vitalicio de la Fundación. Su junta directiva está compuesta por 12 personas con PC.

No somos una entidad asistencial. Nos gusta decir que no trabajamos por las personas con discapacidad, sino que trabajamos con ellas. Personas con PC forman parte del patronato de la Fundación y todas las personas participantes son parte activa en la definición y ejecución de los proyectos.

Los y las participantes son personas adultas con PC y otras discapacidades físicas severas, que tienen problemas de movilidad muy severos y afectación al habla principalmente, pero que no tienen ningún trastorno cognitivo ni intelectual. Aun así, **a causa de su afectación y características no tienen acceso al mercado laboral ordinario ni en los Centros Especiales de Trabajo**, quedándoles como alternativa los centros ocupacionales, a los cuales no siempre tienen acceso y donde la mayoría no encaja. Con esta situación lo más normal es que no tengan ninguna actividad laboral.

No tener una actividad laboral implica, normalmente, una falta de autoestima y de realización personal; las personas pueden sentir que no están contribuyendo o consiguiendo sus objetivos. También favorece el aislamiento social. El trabajo no solo proporciona un ingreso, sino también conexiones sociales y una red de apoyo. La falta de interacción en un entorno laboral puede llevar al aislamiento social y emocional.

Si a esta situación añadimos la falta de oferta de actividades adaptadas que promuevan el crecimiento personal y la inserción social y comunitaria, obtenemos como resultado un colectivo que presenta una autoestima muy baja, con falta de objetivos, aisladas socialmente y con mucho de tiempo libre.

Visión: Una sociedad que vea la diferencia como una aportación positiva para el desarrollo y que la integre en cada uno de sus ámbitos.

Misión: Nuestra principal misión es generar actividades adaptadas a las necesidades y demandas de personas con Parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas que los permitan participar activamente a la sociedad.



Nuestros valores:

Respeto: Creemos firmemente que es fundamental reconocer, aceptar, apreciar y valorar las calidades de cualquier persona o cosa.

Igualdad y equidad: Estos principios se vuelven fundamentales para cumplir con el respeto y la dignidad de las personas. Además, una sociedad que promueva estos valores reconoce la importancia de la diversidad, valora la justicia social y trabaja hacia un entorno donde todo el mundo pueda disfrutar de las mismas oportunidades y beneficios, independientemente de sus circunstancias personales. La integración de estos valores puede contribuir a la construcción de una comunidad más justa e inclusiva.

Apoyo: Estamos totalmente implicados e implicadas en la ayuda, que en algunas ocasiones las personas necesitamos, para poder llegar a hacer aquello que nos hace felices y realizados.

Determinación: Tenemos el convencimiento que sin determinación y perseverancia no se consiguen los propósitos... y lo aplicamos.

Contribución: Aportamos a la sociedad “la evidencia” que la diversidad y la diferencia son una aportación positiva para el desarrollo y la transformación.

Innovación: Todos nuestros proyectos, actividades y filosofía sobre la “discapacidad” presentan una visión muy diferente y nuevos aspectos donde poder trabajar.

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Antecedentes: Nuestros proyectos siempre se implementan por petición de las personas que participan. Las actividades principales de la entidad, inicialmente, han sido las actividades formativas y de sensibilización que ofrecemos, en diferentes ámbitos, sobre la importancia que tienen los Valores en todos los ámbitos de la vida, ayudante a las personas a que conecten con el que para ellas es realmente importante.

El Valor añadido de estas actividades es la participación y/o la conducción de estas, por personas con PC que previamente han sido formadas en nuestro programa **Active People**, un programa de capacitación como formadores y formadoras, para poder llevar a cabo esta tarea. La mayoría de las personas que han ido participando en este proyecto ya están debidamente formadas. Gracias a este proyecto pueden insertarse en el mundo laboral, entendiendo el trabajo desde una perspectiva donde la remuneración no es el objetivo principal, sino que se trata más de una aportación a la sociedad, de un intercambio de conocimientos que tiene como resultado una realización personal. Esta perspectiva destaca la importancia del trabajo como parte integral de la vida humana.

Fueron las personas que participaban en **Active People** las que nos plantearon hacer nuevas actividades para poder continuar creciendo y desarrollarse con nosotros a escala personal y poder tener la opción de hacer actividades diarias.

En consenso con todas las personas de la Fundación NSI decidimos desarrollar, para continuar trabajando el desarrollo personal, el proyecto **CERCLE**, formado por las siguientes actividades:



Desarrollar el bienestar y la conciencia corporal mediante la práctica del Yoga adaptado.



Explorar temas de interés para el grupo de participantes en la actividad Los Martes.



Fomentar el pensamiento crítico y la gestión emocional mediante sesiones de Cinefòrum.

Art-NSI



Estimular la expresión y la creatividad mediante la participación en el Taller de Arte.



Ampliar el conocimiento cultural a través de Salidas Culturales.

EL PROYECTO:

El proyecto **CERCLE** es un itinerario de desarrollo personal a través del autoconocimiento, dirigido a personas con parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas, a través de una serie de actividades que alcanzan diferentes aspectos de la persona: físico, emocional, intelectual, cultural y artístico.

Estará **abierto a nuevas personas que cumplan el perfil** que se ha establecido para participar (**personas con parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas, en edad adulta, con un grado reconocido de discapacidad igual o superior al 65% y con un alto grado de dependencia por las actividades de la vida diaria**). Prevemos que se pueden beneficiar 25 personas con PC/DFS.

Las actividades se ofrecen gratuitas y las personas interesadas podrán inscribirse al número de actividades que deseen hasta que se agoten las plazas.

Se realizará una **entrevista inicial** a las personas interesadas **para conocer cuál es la motivación, su contexto psicosocial y su percepción propia** actual en diferentes aspectos. Llevaremos a cabo un seguimiento individualizado para poder trabajar aspectos concretos y las actividades tendrán un **espacio, en cada sesión, para compartir inquietudes con el fin de poderlas adaptar al grupo**.

Las actividades planteadas son:

Kundalini yoga adaptado:

El llamado yoga de la Conciencia. En Kundalini yoga aparte del ejercicio consciente, se utilizan técnicas de respiración, relajación, mantras, meditación y mudras. La finalidad de las sesiones es conseguir un espacio donde tanto el cuerpo como la mente, puedan romper la tensión acumulada, para así abrirse a nuevas posibilidades.



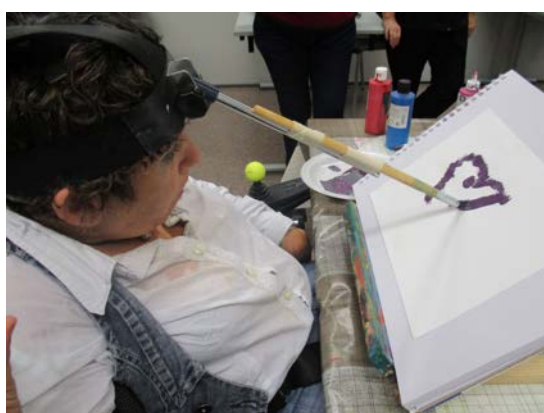
Los Martes:

En este espacio se trabajarán diferentes temas de interés para el grupo participando. Mediante la recopilación de los intereses y las inquietudes de los y las participantes en la actividad, se genera una lista de temas que se desarrollarán en cuatro sesiones con el objetivo de conocer y reflexionar sobre cuestiones de interés por el grupo. La metodología de trabajo incluye la investigación de información, la presentación de una persona experta en el tema, una tertulia final y la redacción del trabajo y las conclusiones finales. El objetivo es trabajar el pensamiento crítico y el autoconocimiento.



Cineforum:

Espacio de reflexión sobre aspectos significativos en nuestras vidas, tomando como punto de partida un contenido audiovisual a continuación de un debate. La finalidad de las sesiones es trabajar el pensamiento crítico, la gestión emocional, la comunicación activa y asertiva.



Taller de Arte:

Un espacio concebido, sobre todo, para explorar el lenguaje personal de cada participante. Mediante diferentes técnicas y lenguajes expresivos, se busca que todas las personas encuentren y potencien su singularidad y perspectiva.

Salidas Culturales:

Salidas mensuales programadas y escogidas por las personas participantes para ser partícipes y descubrir nuevos espacios de interacción y de inspiración. Tener la cultura como parte de nuestra vida diaria puede beneficiarnos de muchas maneras diferentes, algunas de las cuales son profundamente personales. Es una fuente para disfrutar, y puede proporcionar experiencias emotivas e intelectuales que nos conectan, que nos ayudan a crecer y a compartir.



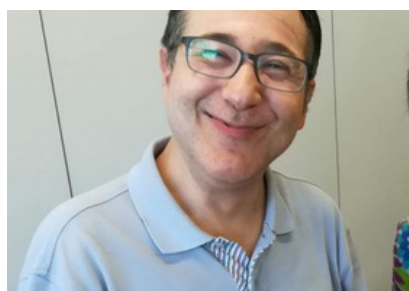
JUSTIFICACIÓN TÉCNICA

La parálisis cerebral: La parálisis cerebral es una afectación poco conocida que puede generar confusión. **Se trata de una lesión irreversible que se produce al cerebro a causa de un accidente, antes de que el desarrollo y crecimiento cerebral se completen.**

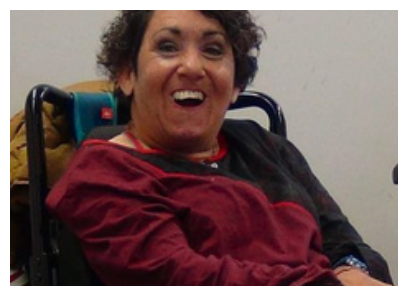
Esta afectación puede tener lugar durante la gestación, el parto o durante los tres primeros años de vida del bebé. Según la zona afectada del cerebro, puede provocar varias alteraciones. En la mayoría de los casos, se manifiesta como una discapacidad física severa que impacta en el movimiento y la postura de la persona, limitando significativamente su movilidad.

También es común que afecte el habla y, en algunas ocasiones, aunque menos frecuente, puede generar afectaciones sensoriales e intelectuales, provocando una pluridiscapacidad.

De este modo, **la mayoría de las personas con PC experimentan una afectación severa de la movilidad, de la postura y, a menudo, del habla, el que las convierte en personas dependientes para la mayoría de las actividades cotidianas, a pesar de que sin presentar ningún trastorno cognitivo o intelectual.**



A causa de sus graves afectaciones y sus características, este colectivo tiene pocas oportunidades a la sociedad. Estas personas se ven limitadas en el acceso a una vida independiente, a las relaciones sociales, laborales, de ocio y culturales, entre otros. Es común que muchas acaben confinadas en casa suya o en residencias, con escasa participación en actividades y, en consecuencia, con carencia de motivación y perspectivas de futuro. **Esta situación genera una gran frustración** y sufrimiento, puesto que se percibe como la sensación de no ser útil y de convertirse en una carga para la sociedad.



JUSTIFICACIÓN: El proyecto se dirige a personas adultas con parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas, con un porcentaje de discapacidad igual o superior al 65% y con un alto grado de dependencia para las actividades de la vida diaria. Como hemos dicho, la sociedad, una vez llegada a la edad adulta, se los ofrece muy pocas oportunidades en todos los sentidos.

Son personas que no tienen acceso al mercado ordinario, ni a los CETS, a causa de su afectación severa. La alternativa de actividad son los centros ocupacionales o centros de día, donde no siempre tienen acceso al vivir en residencias y donde la mayoría no encaja por el perfil de usuarios/se que atienden. Además de esto **existen muy pocas actividades adaptadas realmente en sus necesidades de apoyo y a sus inquietudes.**

La **Fundación NSI** diseña sus actividades en colaboración con **personas con discapacidad, adaptándolas según las necesidades que puedan surgir e intentando siempre compartir estos espacios con personas sin discapacidad y otros colectivos diversos, con el objetivo de fomentar su integración social y su inclusión en la comunidad.** De este modo, promovemos y enriquecemos la diversidad, la inclusión, la visibilización de diferentes colectivos y la interculturalidad, aspectos que son fundamentales para la Fundación NSI.

La carencia de actividades y de espacios adaptados donde poder desarrollarse y realizarse como personas es la principal barrera que tienen actualmente, impidiéndolas tener una vida llena y sentirse parte activa de la comunidad.

Las personas con PC/Dfs, a causa de sus características, su trayectoria de exclusión social, su alto grado de dependencia de terceras personas y los pocos recursos disponibles, además de los asistenciales, **experimentan a menudo un rol pasivo y resignado, con escasas motivaciones, un gran sentimiento de frustración y una autoestima muy menguada.**

CERCLE pretende transformar esta percepción que estas personas tienen de ellas mismas. En primer lugar, ocupando su tiempo **con actividades que las motiven y contribuyan a su bienestar.**

En segundo lugar, **trabajando aspectos fundamentales para empoderarlas y hacerlas sentir responsables de su vida. Y, finalmente, compartiendo las actividades con otras personas con el objetivo de ampliar sus relaciones sociales, visibilizar su realidad y fomentar la diversidad.**



Marco teórico: El concepto "exclusión social" se refiere a la situación resultante de la acción ejercida por una sociedad que rechaza una o más personas o colectivos por su situación de dependencia física, psíquica o económica, con la desigualdad subsiguiente en el acceso a los recursos necesarios para una buena calidad de vida".

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

Esta acción de rechazo social tiene que ver con las limitaciones de contexto de estas personas, que ya hemos explicado anteriormente y que conjuntamente con factores personales, de género, de orientación sexual, aspectos culturales, económicos, religiosos, familiares y de salud, pueden actuar como barreras, generando situaciones de vulnerabilidad, estigma y fractura social con diferentes niveles de complejidad.

Estos niveles dependen de cómo se interseccionan estos ejes de desigualdades, y dependiendo de cuáles de estos elementos se den y de cómo se entrecrucen entre ellos, se condicionan las posibilidades de exclusión social.

Pero también la exclusión social es una calidad del sistema y, por lo tanto, una cuestión social, arraigada a la estructura y dinámica social general con la cual se tiene que romper. A pesar de que las administraciones públicas y el marco normativo tienen este objetivo, existe una carencia de actividades, que no esté relacionada directamente con los servicios de asistencia social, y que propicien el cambio estructural de la sociedad hacia una sociedad más inclusiva.



Derechos humanos y Sostenibilidad Social:



Los derechos de acceso al ocio, el deporte y la cultura son considerados derechos humanos equiparables a los derechos sociales, políticos, económicos y civiles, todos establecidos inicialmente en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948). Estos derechos fomentan la cohesión social, la paz y son fundamentales para el reconocimiento y el respeto de la dignidad humana inherente a todo ser humano.

En la práctica, la pérdida de una parte de estos derechos para determinados colectivos, como las personas con discapacidad, implica una forma de discriminación. Las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades a menudo no pueden ejercer plenamente estos derechos, puesto que no todas tienen las mismas oportunidades de participación.

Ciudadanía Inclusiva y Calidad de Vida:



El modelo en que se enmarca el proyecto es el social, que establece que las personas con discapacidad tienen que participar en igualdad de condiciones en la sociedad. Sin embargo, el entorno a menudo no lo permite, y es necesario modificarlo.

En el diseño del programa, se establece una relación directa entre los conceptos de calidad de vida y ciudadanía, basándose en las dimensiones de autodeterminación, inclusión social y derechos de Schalock (1996). Esta relación busca objetivos comunes a través de la complementariedad de estos tres conceptos, destacando que la calidad de vida se centra en el individuo, mientras que la ciudadanía se relaciona con el ámbito social y grupal, requiriendo la implicación de toda la comunidad para lograr una ciudadanía inclusiva que mejore la calidad de vida de las personas.

POBLACIÓN BENEFICIARIA

El Programa va dirigido a atender a unas 25 personas PC y/o con discapacidad física severa:

- ☐ Con una discapacidad reconocida igual o superior al 65% con un alto grado de dependencia por las actividades de la vida diaria.
- ☐ Mayores de edad.
- ☐ Residentes en el área metropolitana de Barcelona (1.^a y 2.^a corona)

En cuanto a perfil personal y social se podrán detectar algunas de las siguientes carencias:

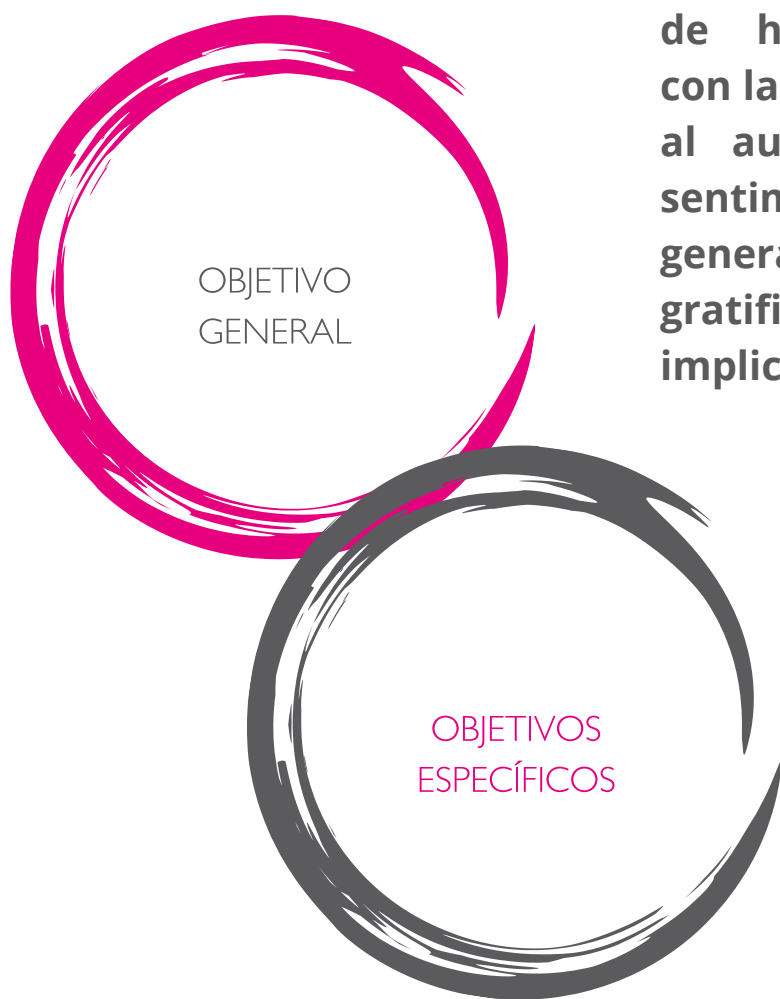
- ☐ Dificultades por su integración social.
- ☐ Entornos sociales y familiares especialmente desfavorecidos o empobrecidos.
- ☐ Víctimas de discriminación por razones de discapacidad y/u otros motivos (además de la discapacidad, género, migrante, cargas familiares, personas sin hogar...)

El beneficio que las actividades puedan causar en las personas participantes también supone un beneficio por su entorno más próximo (familia, cuidadores/se, compañeros/se, personal que las atiende...) así como para la comunidad que puede enriquecerse con su participación.

LOCALIZACIÓN TERRITORIAL

Se dará servicio a personas de **L'Hospitalet de Llobregat**, poblaciones del Baix Llobregat, como Castelldefels, Cornellà, Esplugues y Barcelona y parte de su área metropolitana Nord.

OBJETIVOS



Dotar a los y las participantes de herramientas adicionales con las cuales puedan acercarse al autoconocimiento y a un sentimiento de autonomía generador de creatividad, gratificación, realización y de implicación colectiva.

1. Potenciar el autoconocimiento y la autoestima.
2. Desarrollar el pensamiento crítico y la gestión emocional.
3. Desarrollar la conciencia corporal
4. Desarrollar la expresión y la creatividad.
5. Compartir espacios con otros colectivos y realidades.
6. Disfrutar y beneficiarse de los espacios y de la oferta cultural de la comunidad.
7. Aumentar la inclusión y las relaciones sociales.
8. Dar visibilidad al colectivo.

ACTIVIDADES Y CALENDARIO PREVISTO

ACTIVIDAD	CALENDARIO
KUNDALINI YOGA ADAPTADO El llamado yoga de la Conciencia. En Kundalini yoga aparte del ejercicio consciente, se utilizan técnicas de respiración, relajación, mantras, meditación y mudras. La actividad será conducida por una persona de la entidad titulada como profesora de yoga con veinte años de experiencia y que conoce bien el colectivo. Contará con el apoyo de personal técnico de la Fundación y con apoyo individual llevado a cabo por personas practicantes y voluntarias de la entidad con un máximo de 8 personas con PC/DFS por sesión. Esta actividad permanecerá abierta en la comunidad y cualquier persona que quiera compartir el espacio con el grupo, es bienvenida, con un máximo de 6 plazas. Esta actividad está publicitada a las actividades del C. Cultural de Bellvitge.	Todos los lunes y miércoles de 16 a 18 horas, de enero a diciembre.
LOS MARTES Trabajaremos diferentes temas de interés para el grupo participando. Mediante la recopilación de los intereses y las inquietudes del grupo, se genera un listado de temas que se desarrollarán en 4 sesiones con el objetivo de conocer y reflexionar sobre estas cuestiones. La metodología de trabajo incluye la investigación de información, la presentación de una persona experta en el tema, una tertulia y la redacción de las conclusiones finales. La actividad acogerá a un máximo de 13 personas con PC/DFS. A pesar de que la voluntad de la Fundación NSI es abrir esta actividad en la comunidad en un futuro, las limitaciones de espacio no lo hacen posible por este año. A pesar de esto, los resultados de la actividad serán compartidos con la comunidad cibernauta. Estará conducida por 2 profesionales, la persona responsable del área de formación con el apoyo de una técnica.	Todos los martes de 16 a 19 horas, de enero a diciembre.

ACTIVIDAD	CALENDARIO
CINEFÒRUM Espacio de reflexión sobre aspectos significativos en nuestras vidas, tomando como punto de partida un contenido audiovisual y un posterior debate. Es una actividad abierta en el barrio de Bellvitge y cuenta con la colaboración de la biblioteca de Bellvitge. La actividad puede acoger a 12 personas con PC/DFS y 15 personas sin PC/ DFS. Será conducida por una profesional de la entidad licenciada en psicología.	Temática mensual, los miércoles de 16 a 19 horas, de enero a diciembre.
TALLER DE ARTE Un espacio concebido, sobre todo, para explorar el lenguaje personal de cada participante. Mediante diferentes técnicas y lenguajes expresivos, se busca que todas las personas encuentren y potencien su singularidad y perspectiva. Está adaptado y dirigido principalmente a personas con parálisis cerebral y otras diversidades funcionales, pero abierto a cualquier persona interesada por el arte y dispuesta a compartir este espacio con los y nuestras participantes. El taller ha estado en funcionamiento durante muchos años y cuenta con la participación de 11 miembros, pero puede meter hasta 15 personas con PC/DFS y 5 personas sin PC/DFS. La actividad será conducida por una persona formada en la materia y por una profesional de la entidad con titulación de mediación y gestión emocional. Siguiendo la filosofía de la entidad, la idea es dar salida a la obra producida en el taller en forma de exposiciones, libros, catálogos de producto: postales de Navidad, puntos de libro, invitaciones ... Dentro de este espacio se llevarán a cabo los Talleres de Team Building para potenciar el intercambio de conocimiento y trabajar la inclusión y visibilización de las personas con PC/DFS intermediando espacios de convivencia.	Todos los jueves de 16 a 19 horas, de enero a diciembre.

ACTIVIDAD	CALENDARIO
SALIDAS CULTURALES Tener la cultura como parte de nuestra vida diaria puede beneficiarnos de muchas maneras diferentes, algunas de las cuales son profundamente personales. Las salidas son programadas y escogidas por las personas participantes para disfrutar y descubrir nuevos espacios de interacción y de inspiración. Es una fuente para disfrutar, y puede proporcionar experiencias emotivas e intelectuales que nos conectan, que nos ayudan a crecer y a compartir. La actividad está abierta a todas las personas que participan en el proyecto de la entidad y contará con el personal y voluntarios de la Fundación.	Actividad de carácter mensual

*En los Anexos de este documento podéis encontrar las fichas de las actividades.

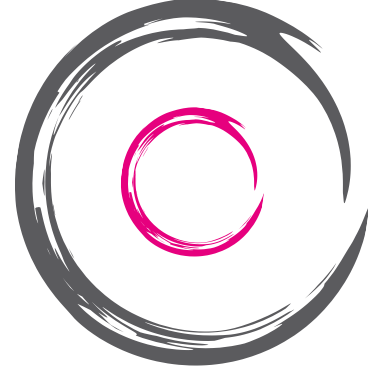


METODOLOGÍA DE TRABAJO

El programa **CERCLE** **nace**, com hem explicat, **de la demanda de las personas participantes en el programa ACTIVE PEOPLE** de continuar creciendo y desarrollándose con nosotros a escala personal y poder tener la opción de hacer actividades diarias.



Se abrió, pues, uno **proceso participativo donde las personas beneficiarias consensuaron como tenía que ser este nuevo programa** que diera continuidad a ACTIVE PEOPLE, y que al mismo tiempo hiciera un salto cualitativo en cuanto a objetivos y a innovación metodológica. Y es a partir de este proceso que se definió el programa CERCLE, como un programa de desarrollo personal a través del autoconocimiento **con el siguiente plan de trabajo:**



FASES Y CALENDARIO DE EJECUCIÓN:

- **Diseño y Difusión**

De diciembre a enero

- **Recepción y selección de las personas interesadas en participar**

De enero hasta abril

- **Entrevistas iniciales con las personas participantes**

De enero hasta abril

- **Puesta en marcha de las actividades**

- **Kundalini Yoga:** Todos los lunes y miércoles de 16 a 18 horas, de enero a diciembre.

- **Los Martes:** Todos los martes de 16 a 19 horas, de enero a diciembre.

- **Cinefòrum:** Mensualmente de enero a diciembre.

- **Taller de Arte:** Todos los jueves de 16 a 19 horas, de enero a diciembre.

- **Salidas culturales:** 1 salida en el mes, de febrero a diciembre.

- **Seguimiento de las personas participantes**

Entrevistas iniciales y todas las actividades tendrán un espacio a cada sesión, para compartir inquietudes con el fin de poderlas adaptar al grupo y poder hacer posteriormente el seguimiento individualizado. También se han desarrollado herramientas de evaluación y seguimiento individual.

- **Evaluación global del proyecto**

Sistema de evaluación inicial y final, mediante indicadores cualitativos y cuantitativos, de resultado, satisfacción, evolución grupal, evolución individual, de gestión, de objetivos y de impacto comunitario. Desagregado por sexo.

PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS USUARIAS:

Este proyecto se ha presentado mediante un proceso participativo, en que las personas a las cuales va destinado y que ya forman parte otros proyectos de la entidad, **han tenido un papel fundamental. Son las mismas personas usuarias las que han seleccionado las actividades que deseaban realizar** para continuar su proceso de crecimiento personal dentro de la Fundación.

Las actividades están supervisadas por profesionales que, en su diseño, han tenido en cuenta las personas que participarán. **A cada sesión, se ha reservado un espacio para compartir las vivencias experimentadas durante la actividad, con el objetivo de adaptarlas al grupo y poder hacer un seguimiento individual.**

Todas las actividades se desarrollan a partir de las propuestas de las personas participantes. Así pues, la participación y la implicación de las personas beneficiarias son puntos fundamentales en todos los aspectos: desde el diseño hasta la ejecución y la evaluación del proyecto.



TRABAJO EN RED:

La Fundación NSI entiende la colaboración en red como un aspecto esencial en su metodología de trabajo y en el proceso de participación e inserción social, comunitaria y laboral de las personas beneficiarias.

Nuestra actuación implica la **cooperación con los ayuntamientos del Hospitalet y Barcelona, así como con sus áreas sociales.**

Nos coordinamos estrechamente con los recursos de referencia de las personas participantes, como por ejemplo **residencias, servicios de salud y servicios sociales. Además, mantenemos una estrecha colaboración con entidades sociales y culturales del territorio, como el Centro cultural y la Biblioteca de Bellvitge,** con el objetivo de compartir información, experiencias y recursos.

Desde la Fundación NSI, **también colaboramos activamente con varias empresas. Trabajando en la formación de sus plantillas en valores, en el trato a personas con discapacidad y creando espacios de convivencia en los talleres de Team Building.**

Así, organizamos actividades con la participación de los suyos y sus trabajadoras y **promovemos el voluntariado corporativo.**



PERSPECTIVA DE GÉNERO:

En la Fundación NSI tenemos conciencia que la interseccionalidad que presentan las mujeres con discapacidad, dificulta todavía más su empoderamiento. A las dificultades que presentan las mujeres en general, se tiene que añadir las dificultades que tienen por su discapacidad. Esto contribuye a un mayor aislamiento social; menor autonomía personal, y, por lo tanto, menos oportunidades de decidir sobre su propia vida.

Atendida esta situación de interseccionalidad y atendiendo la voluntad de la Fundación al respetar y fomentar el principio de igualdad entre hombres y mujeres, se llevan a cabo una serie de actividades para lograr la perspectiva de género de manera transversal a toda la Fundación.

La Fundación NSI trabaja intermediando diferentes actividades y formaciones la transversalidad de la perspectiva de género y hace un seguimiento de las mismas para detectar cumplimiento de objetivos y nuevas necesidades en este ámbito. También tiene previsto desarrollar un documento de buenas prácticas en materia de igualdad.

Actualmente, se implementan las siguientes medidas:

- 1. La Fundación No Somos invisibles tiene un liderazgo femenino.**
- 2. Durante todas las fases del desarrollo de proyectos buscamos la participación equilibrada de mujeres y hombres.**
- 3. Nuestro sistema de indicadores está desagregado por género y nuestra encuesta de impacto comunitario también.**

4. Apostamos por una comunicación inclusiva, hagamos revisión de nuestros escritos, imágenes, contenidos y publicaciones.

5. Facilitamos la conciliación familiar y laboral a través del teletrabajo.

6. Adaptamos la jornada sin tener que solicitar la reducción de la misma para los quién tengan personas dependientes a cargo suyo.

7. Eliminamos en lo posible la prolongación de la jornada ordinaria de trabajo.

8. Utilizamos las nuevas tecnologías de la información siempre que sea posible para evitar continuos viajes o desplazamientos.

9. Fomentamos experiencias de teletrabajo, siempre que se den las necesarias condiciones de tipo organizativo y productivo.

10. Establecemos una bolsa de horas de libre disposición para cubrir necesidades personales y familiares.

11. Garantizamos que las personas que se acojan a cualquier de los derechos relacionados con la conciliación de la vida familiar y laboral no vean frenado el desarrollo de su carrera profesional ni sus posibilidades de promoción.

12. Impulsamos la jornada continua frente a la jornada partida para fomentar la conciliación familiar y laboral.



13. Trabajamos desde la metodología de las competencias para vencer todo tipo de estereotipos, y pedir a las empresas, entidades educativas, centros penitenciarios y administración pública que sigan el mismo patrón.

14. Facilem a totes les persones participants (voluntariat inclòs) nocions i coneixements que ajudin a detectar i actuar per a reduir desigualtats en todos los ámbitos de la vida social, profesional y familiar.

15. Contamos al equipo técnico con una persona formada en materia de igualdad de género y hacemos formaciones de capacitación al equipo técnico, a las personas voluntarias y participantes de las actividades.

16. Prospectamos el tejido empresarial y social del territorio desde la perspectiva de la diversidad y de género, priorizando aquellas compañías y entidades con una fuerte y clara política de igualdad de género.

17. Ponemos especial énfasis sobre la doble discriminación mujer-discapacitado en el marco de las acciones de sensibilización y formativas, fomentando la mirada femenina en el diseño y ejecución de estas, así como todas las actividades desarrolladas.



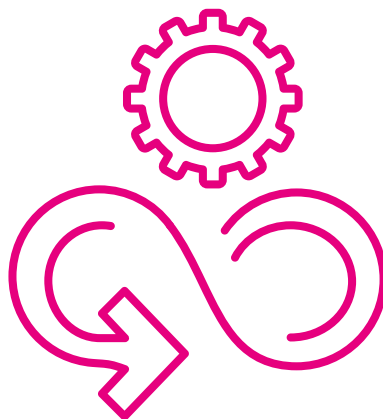
INCORPORACIÓN DE LA PERSPECTIVA ECOSOCIAL, MEDIOAMBIENTAL Y DE CONSUMO RESPONSABLE

Uno de los valores que está ganando cada vez más terreno en la sociedad, así como en la filosofía de muchas instituciones y empresas, es **la sostenibilidad**.

Esta noción se basa en la forma en que las relaciones se configuran dentro de una sociedad. Decir que algo es sostenible implica que su interacción con el entorno no supone ni agresión ni destrucción futura de este. De este modo, establecer relaciones sostenibles en todos los ámbitos de la vida humana asegura su perdurabilidad y, por lo tanto, garantiza un futuro a largo plazo.

Cuando hablamos de sostenibilidad ambiental, nos referimos a la necesidad que las interacciones con el medio ambiente no comporten su destrucción, asegurando que estas interacciones sean "sostenibles" o duraderas a largo plazo.

Afirmar que una actividad es sostenible ambientalmente implica que tiene un impacto reducido sobre el medio ambiente, evitando su degradación.



En este sentido, la Fundación NSI, dentro de sus posibilidades, establece varias **medidas para hacer** que **su programa** sea **sostenible medioambientalmente**:

1. Producción sostenible y consumo responsable: Reducción del consumo de agua y energía a las instalaciones que acogen las actividades, eliminación del uso de material imprimido en favor de la digitalización, utilización de materiales respetuosos con el medio ambiente a los talleres de arte y agrupamiento de desplazamientos en un mismo vehículo siempre que sea posible.

2. Prevención de residuos: Uso de productos que minimizan la generación de residuos, preferencia por envases con el menor impacto posible, reutilización de materiales como por ejemplo papel, teles y sábanas, y separación de residuos para su recogida selectiva.

3. Compra de materiales a entidades de inserción o de economía social y solidaria.

4. Uso de espacios y materiales compartidos siempre que sea viable para el desarrollo de las actividades.

5. Fomento de espacios de reflexión durante las actividades sobre la importancia de la sostenibilidad, explorando como se aplica o se puede aplicar en cualquier ámbito.

6. Implementación de actividades exclusivamente relacionadas con el tema de la sostenibilidad.

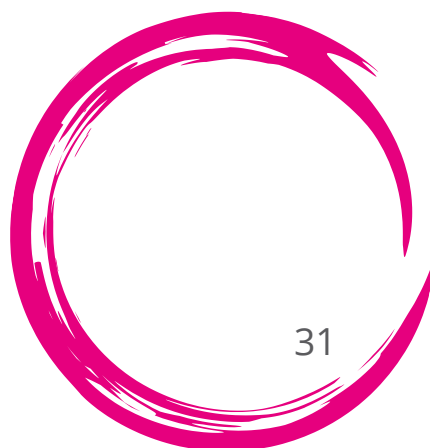


INNOVACIÓN

Creemos que **la principal fuente de innovación es nuestra manera de trabajar con el colectivo de personas con Pc/Dfs y las actividades que ofrecemos.** Estas actividades no son servicios de tipo asistencial y destacan por su singularidad, puesto que hay muy pocos recursos parecidos disponibles para personas con un alto grado de dependencia. **La adaptación de las actividades a su realidad también constituye un punto innovador.**

La innovación implica la ruptura con los hábitos establecidos y la aparición de nuevas perspectivas. En el itinerario de desarrollo personal a través del autoconocimiento, esta innovación se manifiesta de manera clara. Durante la implementación de las acciones del itinerario, las personas con parálisis cerebral y/o discapacidades físicas severas abandonan su papel pasivo para adoptar un rol activo, tomando conciencia de ellas mismas y percibiéndose como protagonistas de su propio proceso.

Para diseñar este proyecto, hemos recopilado datos y experiencias de la pandemia de la Covid-19, las cuales nos han permitido identificar la necesidad de luchar contra el aislamiento social y la carencia de reconocimiento de la individualidad de las personas que viven en centros residenciales. **Este proyecto pone énfasis en el crecimiento y el empoderamiento como factores clave de activismo social y comunitario, así como de superación y presa de conciencia individual.**



Otro elemento de innovación es la sostenibilidad social, que implica un enfoque sostenible en el modo de vida de un grupo social específico. Este tipo de sostenibilidad es especialmente crucial para comunidades y sectores sociales que se encuentran en situaciones de desprotección o desventaja en comparación con otras. El objetivo principal es asegurar que las actividades humanas se desarrollen de forma que no destruyan las comunidades humanas afectadas, garantizando su perdurabilidad y sus estilos de vida a largo plazo.

En nuestro proyecto, la sostenibilidad social se convierte en un elemento clave en su desarrollo. Este concepto alcanza ámbitos de la política social tradicional, como la salud y la equidad, y se une con cuestiones emergentes como la participación, la economía y las nociones de felicidad, bienestar y calidad de vida. Se implementan de manera multidisciplinaria con el objetivo de llegar a un equilibrio y avanzar consiguiendo que el crecimiento llegue a todo el mundo y que este no comprometa a las generaciones futuras.

Las medidas de sostenibilidad social implementadas por el programa Círculo incluyen la creación de espacios de participación democrática, debate, tomada de conciencia y crecimiento personal, con el objetivo de promover el bienestar de la ciudadanía en un sentido amplio, poniendo un énfasis especial en el desarrollo de los derechos de las personas con discapacidad afectadas por la parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas.



SISTEMA DE AVALUACIÓN

El proyecto quiere trabajar en el desarrollo personal de las personas destinatarias a través del autoconocimiento, ofreciéndolas actividades que contemplan diferentes aspectos de la persona: físico, emocional, intelectual, espiritual, cultural y artístico.

Pretendemos generar en las personas participantes un mayor bienestar y confianza en sí mismas, fruto de explorarse, experimentarse y desarrollar nuevas vías de expresión y nuevas perspectivas desde las cuales abordar las situaciones que las angustian y las preocupan.

Los resultados esperados son:

- Aumentar el empoderamiento y la autoestima personales.
- Desarrollar el pensamiento crítico y la gestión emocional.
- Aumentar la conciencia corporal y energética.
- Desarrollar la expresión y la creatividad.
- Compartir espacios con otros colectivos y realidades, para trabajar la inclusión y aumentar las relaciones sociales.
- Disfrutar y beneficiarse de los espacios y de la oferta cultural de la comunidad.

Para medir los resultados, los objetivos logrados y la implantación del proyecto se han desarrollado una serie de herramientas mediante indicadores cuantitativos y cualitativos. Estos indicadores los podemos dividir en:

○ **INDICADORES DE RESULTADO**, se dividen en:

- Indicadores de cumplimiento de objetivos.
- Indicadores de impacto de la actividad, grupal o individualizado.
- Indicadores de impacto comunitario.

○ **INDICADORES DE GESTIÓN**, se dividen en:

- Indicadores de desarrollo de las actividades.
- Indicadores de gestión del proyecto.

LAS HERRAMIENTAS DESARROLLADAS:

HERRAMIENTA	DIMENSIÓN DE SEGUIMIENTO	OBJETIVO	CALENDARIO	PERSONA RESPONSABLE
Entrevista inicial	Cumplimiento de objetivos. Seguimiento individualizado	- Conocer las motivaciones, las expectativas y objetivos de la persona que quiere formar parte de una o varias actividades. - Conocer su situación particular y su contexto social.	De enero a marzo	La dirección del proyecto.
Fichas de las actividades	Desarrollo de la actividad.	Hacer un seguimiento de la actividad en general: - Logro de objetivos - Cumplimiento del calendario. - Adecuación de recursos - Cumplimiento de la metodología - Personal Participante y funciones - Tipos de personas participantes - Indicadores del desarrollo del grupo.	Avaluación final de la actividad	Persona responsable de la actividad.
Encuesta de satisfacción	Cumplimiento de objetivos	Conocer el impacto del proyecto sobre las personas participantes. En referencia al ámbito personal, relacional y social: - Percepción del control sobre las mismas conductas. - Percepción del control sobre su cuerpo. - Percepción de su asertividad. - Percepción de autoeficacia y autodeterminación. - Percepción del pensamiento independiente y capacidad crítica. - Percepción de alguna necesidad de cambio. - Percepción de su contexto relacional. - Percepción de su contexto social.	Avaluación Final	Personas participantes

HERRAMIENTA	DIMENSIÓN DE SEGUIMIENTO	OBJETIVO	CALENDARIO	PERSONA RESPONSABLE
Encuesta de satisfacción por actividad	Cumplimiento de objetivos. Impacto de la actividad	Conocer el impacto de las actividades sobre las personas participantes, en referencia a los objetivos específicos de cada actividad.	Avaluación Final	Personas participantes
Fichas personas participantes	Cumplimiento de objetivos. Seguimiento individualizado	Conocer la evolución de las personas participantes en cada una de las actividades.	Avaluación inicial y final	Persona responsable de la actividad.
Encuesta de impacto	Impacto de la actividad Impacto comunitario.	Conocer el impacto que las actividades producen en el entorno comunitario. Es una encuesta que se lleva a cabo por internet y va dirigida a las personas que no forman parte de la Fundación, pero han tenido algún tipo de interacción con las personas con PC/DFS.	Después de cada interacción con la comunidad o al final de las actividades compartidas	De carácter voluntario y anónimo.
Listado de asistencia y espacios para compartir inquietudes con el fin de poderlas adaptar al grupo y poder hacer posteriormente el seguimiento individualizado.	Desarrollo de las actividades. Cumplimiento de objetivos. Gestión del proyecto. Seguimiento grupal e individual.	El objetivo es tener un parámetro de asistencia para evaluar el éxito de la actividad. Por otro lado, obtener una visión del número de personas con PC/DFS y personas sin PC/DFS, desagregados pers sexo. En este documento se hace una compilación de las aportaciones que se hacen por parte de las personas participantes en los espacios que se dan para compartir inquietudes.	Al principio y/o al final de cada actividad.	Persona responsable de la actividad.

HERRAMIENTA	DIMENSIÓN DE SEGUIMIENTO	OBJETIVO	CALENDARIO	PERSONA RESPONSABLE
Cronograma del proyecto y calendario de actividades	Gestión del proyecto	Plazos de realización, cronograma (Desviación máxima 1 mes sobre planificación)	Trimestral	Equipo técnico de la Fundación
Herramienta de seguimiento presupuestario	Gestión del proyecto.	Control de facturas asociadas al programa. - Aprobación previa de presupuesto. - Contabilidad analítica - Desviación máxima 10% respecto del ejercicio anterior. (a valorar en cada caso)	Semanal y trimestral	Personal Técnico de la Fundación
Reuniones de seguimiento del proyecto	Gestión del proyecto.	Correspondencia entre el diseño de la actividad y su realización, metodología (Las desviaciones tienen que estar recogidas y justificadas). Protocolos y procesos de trabajo escritos y estandarizados - Reuniones de seguimiento - Excel de control de acciones.	Mensual	Personal Técnico de la Fundación
Aportación de la Red	Gestión del proyecto.	Grado de satisfacción del personal adscrito con la aportación/ colaboración recibida.	Se hará con cada interacción con la red	Personal Técnico de la Fundación
Ajustamiento personal voluntario	Gestión del proyecto.	- Perfil profesional y personal - Referencias - Entrevista	Cada nuevo voluntario/a	Personal adscrito en el programa

Este sistema de seguimiento permite detectar, por un lado, nuevas necesidades y objetivos, y de otra verificar el logro de objetivos marcados.

Esta información está desagregada por sexo y se hará un análisis con perspectiva de género.

Para mayor información ver el documento “sistema de evaluación proyecto CERCLE”.

IMPACTO

El impacto esperado del Itinerario de desarrollo personal a través del autoconocimiento **es la adquisición de herramientas por la promoción de su autonomía, generando espacios de creatividad, gratificación, realización y de implicación colectiva, por personas con parálisis cerebral y/o discapacidad física severa.**

Este impacto **se verá reflejado en 2 ejes principales:**

- 1. Empoderamiento de la persona:** Nuestro diseño pone énfasis en el crecimiento y desarrollo de la persona a través de su propio conocimiento y presa de autoconciencia, potenciando actitudes positivas, predisposición al cambio, evitando el aislamiento y fomentado la participación social y comunitaria. Las personas participantes tienen que ser las protagonistas de sus procesos, tomando el control de su vida y participando activamente y con pleno derecho y conciencia en todos los ámbitos de su vida.
- 2. Sensibilización social y participación en la comunidad:** puesto que el empoderamiento individual avanza cuando la persona toma conciencia de sus propias capacidades, esta puede contribuir de manera más activa a la acción colectiva. El empoderamiento intermediando el autoconocimiento individual amplifica la voz colectiva y requiere respeto de los otros al mismo tiempo que fomenta un aumento del respeto hacia uno o una misma.

De manera indirecta, los resultados también impactan en el entorno más próximo de las personas participantes (familia, compañeros, cuidadores, personal que los atiende...) y en la comunidad, con la que interactúan, enriqueciéndose mutuamente con esta participación.

La previsión es que se puedan beneficiar del programa 25 personas con parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas.

Las actividades de Yoga, Cinefòrum, Los Martes y el Taller de arte están abiertas en la comunidad, y por tanto tenemos el objetivo de que participen otras personas y colectivos, independientemente de su situación social, género, origen, creencias religiosas, etc., que estén interesadas a compartir estos espacios de convivencia con nuestro grupo de participantes.

Fomentando la interacción intercultural y comunitaria. Aspectos primordiales a la Fundación FNSI.

También propiciamos las colaboraciones con otras entidades y empresas mediante espacios de Team Building al Taller de arte creando espacios de intercambio y visibilización de las personas con PC/DFS.

En definitiva, el proyecto tiene el objetivo de generar un crecimiento individual mediante el autoconocimiento que requiere también una interacción y una inclusión comunitaria.

Esto se consigue con las actividades adaptadas y la participación otras personas y colectivos, y tiene como resultado un impacto individual y comunitario.



ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN DEL PROYECTO

Fundación NSI aspira a ser una entidad abierta a la sociedad, una ventana a través de la cual cualquier ciudadano y ciudadana pueda comprender las capacidades, los derechos, los valores y el gran potencial de las personas con discapacidad en nuestra sociedad y en nuestro tiempo.

Un importante objetivo del servicio es la sensibilización e información social, y por eso, la entidad mujer grande importancia a su comunicación y difusión.

La estrategia tiene en cuenta los 3 ejes esenciales en la comunicación de proyectos sociales:

1. La comunicación INTERNA (las acciones comunicativas internas necesarias para la coordinación de los grupos técnicos, colaboradores y por el correcto funcionamiento y seguimiento del programa).

2. La DIFUSIÓN del proyecto y de las actividades (Principalmente a residencias para discapacidad física y a servicios sociales de ayuntamientos y entidades) pero también en otros ámbitos para propiciar la interacción con otros colectivos.



3. La DISEMINACIÓN de los resultados.

El Programa dispone de los siguientes canales que facilitan la implementación de la estrategia de comunicación prevista:

- Web corporativa
- Twitter corporativo con 279 seguidores/as
- Facebook con 1257 seguidores/as
- LinkedIn corporativo 148 seguidores/as
- Instagram con 465 seguidores/as
- Boletín mensual bbdd 2000 correos.





EQUIPO DE TRABAJO Y FUNCIONES

Personal contratado:

- **Una profesional encargada de la dirección y la coordinación de los proyectos de la entidad, diseño anual de actividades con el equipo adscrito, coordinación de actividades, control de indicadores de resultado y de gestión, evaluación y corrección de desviaciones, responsable del área de formación y conductora de la actividad Los Martes.** Tiene estudios de Filosofía y letras, Psicoterapeuta, formadora, profesora de yoga y meditación, certificada en coaching por valores y en liderazgo por valores.
- **Una profesional encargada del área comercial y de comunicación de los proyectos de la entidad, contribución a la ampliación de la red con entidades y administraciones, presentación del servicio por la captación de empresas y voluntariado, responsable del Taller de arte y la organización de las Salidas culturales y de la investigación de las personas expertas para la actividad de Los Martes.** Tiene formación en arte-terapia, máster en gestión y comunicación de entidades sociales, máster en comunicación y gestión comercial.
- **Una profesional encargada de la atención a los y las usuarias de la entidad. Responsable de la actividad de Cinefòrum y apoyo en la actividad de Los Martes, en el Taller de arte y en las Salidas culturales.** Es licenciada en psicología y tiene experiencia en atención a la dependencia.

- **Una técnica de proyectos:** Diseño anual de actividades con el equipo adscrito, control de indicadores de resultado y de gestión, evaluación y corrección de desviaciones, control de resultados y redacción de memorias. Tiene estudios en antropología social y cultural, y posgrado en igualdad de género.
- **Una profesional encargada del Taller de Kundalini Yoga Adaptado.** Con formación y experiencia en la materia y una larga experiencia en el trato con personas con discapacidad.
- **Personal experto para la actividad de Los Martes.**



Voluntariado:

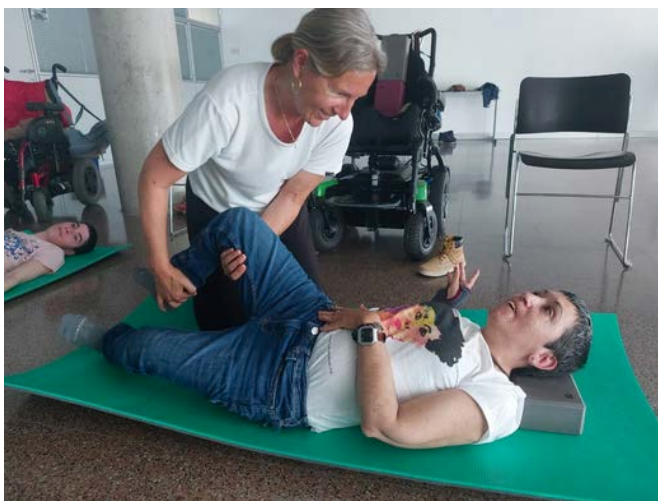
8 personas voluntarias, 5 mujeres y 3 hombres, calificadas por la atención de las necesidades individuales a causa del alto grado de dependencia de los participantes.

Este año la Fundación NSI tiene el objetivo de aumentar el número de personal voluntario, sobre todo para colaborar a la actividad de Yoga.

Otros agentes involucrados:

Todas las actividades están adaptadas y destinadas a personas con PC y Dfs, pero abiertas a cualquier persona que quiera compartir este espacio de convivencia y crecimiento con nosotros.

Buscamos **colaboraciones con otras entidades y con empresas** del territorio que quieran participar, para generar espacios de relación, trabajar la inclusión y ampliar la red social de las personas participantes. Tenemos contacto con varias empresas que nos visitan y participan, así como otras entidades del Tercer Sector que trabajan con diferentes colectivos (infancia, juventud, gente mayor, personas con trastornos de salud mental, personas con discapacidad intelectual, población reclusa...) que comparten con nosotros algunas actividades y con las que trabajamos de manera activa en la red del territorio.



INFRAESTRUCTURAS I MATERIALES

Infraestructuras

- Despacho y uso de salas comunes al Hotel de Entidades de Bellvitge
- Espacio cedido por el Centro Cultural de Bellvitge para desarrollar el Taller de Arte y la actividad de Kundalini Yoga y espacio cedido por la Biblioteca de Bellvitge por la actividad de Cinefòrum.

Materiales para el proyecto en general:

- Material de oficina
- Suscripciones a plataformas y recursos virtuales.

Para el Taller de Arte:

- Material de pintura
- Material para adecuar las exposiciones
- Materiales promocionales (folletines, roll-ups...)

Para el Kundalini Yoga:

- Material específico para adaptar la actividad (almohadas, cintas elásticas, rulos, bloques...)

Para la actividad de Los Martes:

- Material de oficina
- Proyector y ordenador





ANEXOS

Fichas de las actividades

KUNDALINI YOGA ADAPTADO
OBJETIVOS GENERALES
Dotar a las y los participantes de herramientas adicionales con los cuales puedan acercarse al autoconocimiento ya un sentimiento de autonomía generador de creatividad, gratificación, realización y de implicación colectiva. El llamado yoga de la Conciencia. En Kundalini yoga aparte del ejercicio consciente, se utilizan técnicas de respiración, relajación, mantras, meditación y mudras. La finalidad de las sesiones es conseguir un espacio donde tanto el cuerpo como la mente, puedan romper la tensión acumulada, para así abrirse a nuevas posibilidades.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
• Potenciar el autoconocimiento y la autoestima. • Desarrollar la conciencia corporal • Compartir espacios con otros colectivos y realidades. • Aumentar la inclusión y las relaciones sociales. • Dar visibilidad al colectivo.
TEMPORALIZACIÓN
Setmanal (dilluns de 16 a 18 h)
METODOLOGÍA
Yoga adaptado para personas con movilidad reducida. Mediante ejercicios que varían en cada sesión se trabaja la movilidad, la concentración, la interiorización y la relajación. La actividad será conducida por una persona de la entidad titulada como profesora de yoga con veinte años de experiencia y que conoce bien el colectivo. Contará con el apoyo de personal técnico de la Fundación y con apoyo individual llevado a cabo por personas practicantes y voluntarias de la entidad con un máximo de 8 personas con PC/DFS por sesión. Esta actividad permanecerá abierta en la comunidad y cualquier persona que quiera compartir el espacio con el grupo, es bienvenida, con un máximo de 5 plazas.
PERSONA RESPONSABLE
Persona responsable: 1
Personas de apoyo: 3
Persones voluntarias: 4
RECURSOS
Espacio adaptado, colchones, bloques, música, campanas tibetanas y crótalos---
INDICADORES CUANTITATIVOS
N.º DE SESIONES 30
N.º DE PERSONAS ASISTENTES CON PC / H / M TOTALES
N.º DE PERSONAS ASISTENTES SIN PC / H / M TOTALES

KUNDALINI YOGA ADAPTADO

INDICADORES CUALITATIVOS

Predisposición a los ejercicios

Predisposición a la relajación

Predisposición a los mantras

Predisposición a la interiorización

Predisposición al silencio

LOS MARTES
OBJETIVOS GENERALES
Dotar a las y los participantes de herramientas adicionales con los cuales puedan acercarse al autoconocimiento ya un sentimiento de autonomía generador de creatividad, gratificación, realización y de implicación colectiva. Trabajaremos diferentes temas de interés para el grupo participando. Mediante la recopilación de los intereses y las inquietudes del grupo, se genera un listado de temas que se desarrollarán en 4 sesiones con el objetivo de conocer y reflexionar sobre estas cuestiones.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
• Potenciar el autoconocimiento y la autoestima. • Desarrollar el pensamiento crítico. • Desarrollar la expresión y la creatividad. • Practicar la comunicación activa y asertiva. • Aumentar la inclusión y las relaciones sociales.
TEMPORALIZACIÓN
Semanal (martes de 16 a 19 h)
METODOLOGÍA
La metodología de trabajo incluye la investigación de información, la presentación de una persona experta en el tema, una tertulia y la redacción de las conclusiones finales. La actividad acogerá a un máximo de 13 personas con PC/DFS. A pesar de que la voluntad de la Fundación NSI es abrir esta actividad en la comunidad en un futuro, las limitaciones de espacio no lo hacen posible por este año. A pesar de esto, los resultados de la actividad serán compartidos con la comunidad cibernauta.
PERSONA RESPONSABLE
Persona responsable: 1
Personas de apoyo: 2
Personas voluntarias: No participen
RECURSOS
Espacio adaptado, ordenador y proyector, material de oficina y personas expertas.
INDICADORES CUANTITATIVOS
N.º DE SESIONES 32
N.º DE PERSONAS ASISTENTES CON PC / H / M TOTALES
N.º DE PERSONAS ASISTENTES SIN PC / H / M TOTALES

LOS MARTES
INDICADORES CUALITATIVOS
Participación
Pensamiento crítico
Respeto a los otros
Actitud constructiva
Escucha empática

CINEÒRUM
OBJETIVOS GENERALES
Dotar a las y los participantes de herramientas adicionales con los cuales puedan acercarse al autoconocimiento ya un sentimiento de autonomía generador de creatividad, gratificación, realización y de implicación colectiva. Espacio compartido de reflexión sobre aspectos significativos en nuestras vidas, tomando como punto de partida un contenido audiovisual y un posterior debate.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
• Potenciar el autoconocimiento y la autoestima. • Desarrollar el pensamiento crítico y la gestión emocional. • Desarrollar la expresión y la creatividad. • Practicar la comunicación activa y asertiva. • Compartir espacios con otros colectivos y realidades. • Aumentar la inclusión y las relaciones sociales. • Dar visibilidad al colectivo.
TEMPORALIZACIÓN
Mensual. (Miércoles de 16:00h a 19:00h)
METODOLOGÍA
Visionado de una película y posterior debate. Organizado con la colaboración de AAVV Bellvitge en la Biblioteca de Bellvitge. La actividad puede acoger a 12 personas con PC/DFS y 15 personas sin PC/ DFS. Será conducida por una profesional de la entidad con titulación de mediación y gestión emocional.
PERSONA RESPONSABLE
Persona responsable: 1
Persones de suport: 1
Personas voluntarias: No participan
RECURSOS
Espacio adaptado (Biblioteca de Bellvitge) y la colaboración con la AAVV Bellvitge
INDICADORES CUANTITATIVOS
N.º DE SESIONES: VISUALIZACIONES 10 SESIONES DE DEBATE 25
N.º DE PERSONAS ASISTENTES CON PC / H / M TOTALES
N.º DE PERSONAS ASISTENTES SIN PC / H / M TOTALES

CINEÒRUM
INDICADORES CUALITATIVOS
Predisposición a las diferentes propuestas
Capacidad de atención
Participación
Puntualidad
Respecto a las normas del grupo

TALLER D'ART NSI
OBJETIVOS GENERALES
Dotar a las y los participantes de herramientas adicionales con los cuales puedan acercarse al autoconocimiento ya un sentimiento de autonomía generador de creatividad, gratificación, realización y de implicación colectiva. Un espacio concebido, sobre todo, para explorar el lenguaje personal de cada participante. Mediante diferentes técnicas y lenguajes expresivos, se busca que todas las personas encuentren y potencien su singularidad y perspectiva.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
• Potenciar el autoconocimiento y la autoestima. • Desarrollar el pensamiento crítico y la gestión emocional. • Desarrollar la expresión y la creatividad. • Compartir espacios con otros colectivos y realidades. • Aumentar la inclusión y las relaciones sociales. • Dar visibilidad al colectivo.
TEMPORALIZACIÓN
Semanal (jueves de 17 a 19 h)
METODOLOGÍA
Mediante varias propuestas temáticas, las personas participantes escogen materiales y técnicas pictóricas con las cuales prefieren realizar su obra. Está adaptado y dirigido principalmente a personas con parálisis cerebral y otras diversidades funcionales, pero abierto a cualquier persona interesada por el arte y dispuesta a compartir este espacio con los y nuestras participantes. Puede meter hasta 15 personas con PC/DFS y 5 personas sin PC/DFS. La actividad será conducida por una persona formada en la materia y por una profesional de la entidad con titulación de mediación y gestión emocional. Dentro de este espacio se llevarán a cabo los Talleres de Team Building para potenciar el intercambio de conocimiento y trabajar la inclusión y visibilización mediante espacios de convivencia.
PERSONA RESPONSABLE
Persona responsable: 1
Personas de suport: 2
Personas voluntarias: 2
RECURSOS
Espacio adaptado, material de pintura, licornios, material de limpieza, material exposiciones e imprenta
INDICADORES CUANTITATIVOS
N.º DE SESIONES 35
N.º DE PERSONAS ASISTENTES CON PC / H / M TOTALES
N.º DE PERSONAS ASISTENTES SIN PC / H / M TOTALES

TALLER D'ART NSI
INDICADORES CUALITATIVOS
Predisposición a las diferentes propuestas
Predisposición a los consejos
Predisposición a la colaboración
Creatividad e imaginación
Predisposición a experimentar nuevas o diferentes técnicas

SALIDAS CULTURALES
OBJETIVOS GENERALES
Dotar a las y los participantes de herramientas adicionales con los cuales puedan acercarse al autoconocimiento ya un sentimiento de autonomía generador de creatividad, gratificación, realización y de implicación colectiva. Tener la cultura como parte de nuestra vida diaria puede beneficiarnos de muchas maneras diferentes, algunas de las cuales son profundamente personales. Las salidas son programadas y escogidas por las personas participantes para disfrutar y descubrir nuevos espacios de interacción y de inspiración. Es una fuente para disfrutar, y puede proporcionar experiencias emotivas e intelectuales que nos conectan, que nos ayudan a crecer y a compartir.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
• Potenciar el autoconocimiento y la autoestima. • Desarrollar el pensamiento crítico y la gestión emocional. • Desarrollar la expresión y la creatividad. • Compartir espacios con otros colectivos y realidades. • Disfrutar y beneficiarse de los espacios y la oferta cultural de la comunidad. • Aumentar la inclusión y las relaciones sociales. • Dar visibilidad al colectivo.
TEMPORALIZACIÓN
Mensual.
METODOLOGÍA
Mediante consenso se eligen una serie de salidas o actividades que despiertan interés en el grupo y que son de carácter cultural. La actividad está abierta a todas las personas que participan al proyecto de la entidad y contará con el personal y voluntarios de la Fundación.
PERSONA RESPONSABLE
Persona responsable: 1
Personas de apoyo: 3
Personas voluntarias: 5
RECURSOS
Transporte adaptado
INDICADORES CUANTITATIVOS
N.º DE SESIONES 10
N.º DE PERSONAS ASISTENTES CON PC / H / M TOTALES
N.º DE PERSONAS ASISTENTES SIN PC / H / M TOTALES

SALIDAS CULTURALES
INDICADORES CUALITATIVOS
Interés por la actividad
Capacidad de atención
Participación
Puntualidad
Respecto a las normas del grupo y del entorno y profesionales ajenos

CONTACTO



info@nosomosinvisibles.org



655 81 00 01/ 690 93 05 39



nosomosinvisibles.org

Domicilo social:

Paseo Manuel Girona, 41 Bajos 2
08034 BCN





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

Con tu ayuda continuaremos
trabajando para que las personas
con parálisis cerebral puedan
realizarse plenamente y tengan una
mayor participación social.



GRACIAS!!