

downup



REVISTA DE LA FUNDACIÓ PRIVADA
PRO-DISMINUÏTS PSÍQUICS **FINESTRELLES**

Número 9
Juliol 2013

Finestrelles forma a nous professionals



FINESTRELLES
FUNDACIÓ PRIVADA
Pro-disminuïts psíquics

Pàg.3

Actualitat
Activitats
d'estiu

Pàg.6

Entrevista
Neus Munté,
Consellera
de Benestar
i Família



NEUS MUNTÉ

Pàg.9

Activitats
Estrena de
teatre a la
residència
Blume

ÍNDEX

EDITORIAL	02
ACTUALITAT	03
REPORTATGE	04
ENTREVISTA	06
ACTIVITATS	08
OPINIÓ	10
TERÀPIES	11
VIVÈNCIES I EXPERIÈNCIES	12
DIA A DIA	13
SERVEIS / AGRAÏMENTS	14
VOLUNTARIS	15

Consell de redacció: Lluís Monset, Marisa Sánchez, Lluís Viguera, Elionor Castillo, Manel Jaquet, Montserrat Sabater, Dolors Massot i Marta Arnal

Fotografia: Col·laboratorium, Arxiu

Disseny: Stilian Mitzeva

Edita: Fundació privada pro-disminuïts psíquics Finestrelles
C/ Sometents, 46-54
08950 Esplugues de Llobregat
Tel: 93 371 34 41
www.fundaciofinestrelles.com

Dipòsit legal: B-54513-2008

Imprimeix: Masanas Moles, Barcelona

EDITORIAL



FINESTRELLES
FUNDACIÓ PRIVADA
Pro-disminuïts psíquics

Estem gestionant un èxit: acompanyar l'envelliment

A Catalunya es calcula que hi ha unes 47.000 persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament (DID). El procés d'envelliment que està afectant a un nombre significatiu d'aquestes persones és un repte social emergent, que s'ha produït per l'increment de l'esperança de vida entre aquesta població. La literatura internacional disponible estableix que una persona amb DID de més de 45 anys es pot considerar que presenta característiques associades al procés d'envelliment. Aquesta edat "frontera" pot ser encara anterior en persones afectades per la síndrome de Down, ja que hi ha factors genètics addicionals que ho motiven.

Aquest fenomen té conseqüències importants sobre cinc agents bàsics implicats en l'atenció a les persones amb DID: 1. les pròpies persones afectades, 2. les seves famílies i els cuidadors informals, 3. els cuidadors professionals, 4. les Institucions que atenem als usuaris i 5. les Administracions públiques.

La Fundació Finestrelles, que vol ser la punta de llança d'aquest canvi, va decidir encarregar un pla estratègic sobre les reformes a que ens ha de conduir l'abordatge integral d'aquest important repte, part del qual es realitzarà amb l'ajuda d'un grup d'experts en atenció en salut.

És important subratllar que envellir no té necessàriament per

què ser patològic. De fet, que les persones envelleixin és sempre una bona notícia. Ens hem de preparar, doncs, simplement per acompanyar adequadament l'envelliment dels nostres usuaris, aquest és l'objectiu que a la Fundació ens hem marcat, i estem ben preparats per aconseguir-ho. No obstant, també és evident que sovint aquest envelliment cursa amb diverses malalties cròniques, per quina gestió ens manca preparació i informació. Aquesta serà la principal feina que realitzaran els experts en salut que col·laboraran amb nosaltres.

En paral·lel estem treballant amb moltes altres organitzacions per comprendre entre tots com abordar el tema i sobretot implicar, a més dels nostres propis usuaris, famílies i cuidadors, a les administracions i a la societat en general, ja que la seva posició serà determinant per donar uns serveis eficients i assequibles per a tothom.

Com sempre, no ens fa por el repte, però hem de saber respondre al mateix amb antelació i eficàcia. Nosaltres estem fent els deures i esperem que tots ens hi posem en el termini més breu possible.

De nou, la complicitat i la responsabilitat compartida entre la societat i l'Administració serà definitiva per a l'èxit.

Com sempre. No ho oblidem!

Dr. Lluís Monset i Castells
President

Ens preparem per a l'estiu



A finals del mes de maig des de la llar començem a preparar-nos per a l'arribada de l'estiu. L'inici de la temporada coincideix amb l'obertura de la nostra piscina a principis de juny.

Els caps de setmana i durant el període de colònies, aprofitem tant com podem la **zona exterior** de casa nostra i muntem berenars a la fresca, tallers de jardineria, etc. No passem tampoc per alt una de les festes més representatives d'aquesta estació de l'any: la revetlla de Sant Joan. Per aquesta nit tant especial, anem a comprar bengales, decorem la llar amb garlandes, mengem la coca i fem ball durant una estona després del sopar.



A més a més, **des del 29 de juliol fins a l'1 de setembre**, coincidint amb les vacances dels nostres usuaris del servei de teràpia ocupacional, a la llar es porta a terme una programació d'activitats especial. Cada setmana es realitzarà una sortida de tot el dia a algun districte de Barcelona i es visitarà allò que més el representa. Els escollits enguany són: Ciutat Vella (**parc de la Ciutadella** i la **Catedral de Barcelona**), l'Eixample (interiors d'illa i **casa Milà**), Gràcia (**casa Vicens** i **Parc Güell**), les Corts (**Palau Reial** i tour pel **camp Nou**) i Sants - Montjuïc (**Poble Espanyol** i visita a les **Fonts**).

També s'han programat activitats per portar a terme a les nostres instal·lacions com ara **tallers de plàstica** i habilitats manuals, **tallers d'estimulació cognitiva**, activitat de **pis-**

cina, aiguagim, tallers de **jardineria** i tallers de **cuina saludable** com preparar amanides, macedònia, batuts, gelats naturals, entrepans vegetals, etc. A tot això, cal afegir-hi les activitats **lúdico-esportives** que, periòdicament, ja acostumem a realitzar com són els **campionats de ping-pong**, de bàsquet o gimcanes.

Com ja és habitual en el nostre funcionament de la llar, durant aquest **període de colònies**, els nostres usuaris podran escollir, en funció dels seus gustos, a quines activitats i sortides voldran participar. També cal destacar que durant aquestes setmanes gaudeixen molt compartint els espais, les sortides i les **activitats amb els companys d'altres entitats** que acostumen a passar alguns dies de les colònies a casa nostra.

Finestrelles, també un espai de formació per als futurs professionals

La Fundació Finestrelles, a banda de treballar per millorar la qualitat de vida dels seus usuaris, també té una vessant pedagògica i acull estudiants en pràctiques que en un futur seran professionals del sector. Els alumnes provenen d'Instituts d'educació secundària, de la Universitat de Barcelona, de la Universitat Oberta de Catalunya o del Servei Català d'Ocupació, entre d'altres centres. Són molts els alumnes que, any rere any, realitzen entre nosaltres les seves pràctiques en diferents disciplines: psicologia, educació social, integració social, atenció sociosanitària a persones amb situació de dependència o fisioteràpia.

Presa de contacte

La formació pràctica que oferim passa per diferents etapes: hi ha una primera fase de presa de contacte amb el context, que inclou la presentació dels usuaris, les primeres converses, i que els situa en l'entorn i dinàmica diària. En aquests moments recomanem a l'alumne que observi al màxim com organitzem els grups, les sales, com treballem les diferents àrees del desenvolupament personal, etc... En tot moment procurem que l'alumne se senti amb la màxima comoditat possible ja que això facilitarà el fet d'avançar positivament en el seu aprenentatge. Les primeres impressions són fonamentals per adaptar-se de manera favorable.

Treball en foment de l'autonomia dels usuaris

Després d'aquest període d'observació i primer contacte, l'alumne acompanya al seu monitor referent o al professional específic en l'atenció directa i se li atorguen tasques concretes amb l'usuari que es realitzen sota la supervisió del professional. Ens trobem en l'etapa on es manifesta el nivell d'implicació dels estudiants.

El principal missatge que es pretén que assoleixin és que la feina i objectius que treballem en els diferents serveis és potenciar l'autonomia dels usuaris. És un objectiu que sovint costa d'assimilar per part del personal en pràctiques, i és on més hem d'incidir, per tal que entenguin que hem d'oferir els suports necessaris per potenciar aquesta autonomia.

Les tasques inicials són senzilles i s'incrementa la complexitat segons l'evolució que faci la persona. Tanmateix el nostre programa de pràctiques té en compte que l'alumne pugui participar en el major nombre d'activitats possible i poder veure com els usuaris es desenvolupen en diferents àrees personals.

En aquesta etapa també oferim als alumnes la lectura de documentació que pot ser del seu interès acadèmic. A banda de les programacions i documents necessaris per conèixer la dinàmica del taller, també proporcionem publicacions relacionades amb el sector, investigacions recents, etc...

Valoració final

Habitualment, els estudiants que tenim realitzen algun treball final que han de presentar en el seu centre acadèmic. Aquest projecte pot ser en forma de memòria-resum, o el disseny d'una activitat que porten a terme amb un grup d'usuaris. En aquest moment, les pràctiques ja arriben al final i és hora de valorar el temps i objectius treballats.



Persones que han fet les pràctiques a Finestrelles

Hem tingut estudiants que un cop acabada l'estada en pràctiques, han continuat col·laborant amb nosaltres com a voluntaris i d'altres han passat a formar part del nostre equip professional. Us presentem alguns testimonis:



JORGE ROMAN

Estudiant de Cicle Superior d'Integració social a l'Institut Severo Ochoa d'Esplugues

“Les 420 hores que he conviscut a la Fundació han estat molt satisfactòries. He pogut aprendre i ampliar els coneixements teòrics per a l'atenció assistencial, així com les diferents eines i formacions per desenvolupar activitats en tallers ocupacionals. Recordo que el primer contacte amb els usuaris va ser tan agradable que estava sorprès.

Em van rebre amb els braços oberts encantats de conèixer-me i de saber qui era. Estic molt content de la meva formació de pràctiques perquè m'he sentit com un més dins de Finestrelles i ha estat una experiència inoblidable tant a nivell professional com personal.”



MAITE SOTO

Actualment, Educadora Social i Monitora del Servei de Teràpia Ocupacional

“Va ser tot un repte per a mi, ja que no coneixia res del món de la discapacitat. Recordo el primer dia, quan vaig baixar al gimnàs i es va apropar una de les noies a mirar-me el rellotge. Em vaig espantar una mica, però poc a poc aquestes pors les vaig superar.

Al llarg de tots aquells mesos de pràctiques vaig aprendre molt. No tan sols per veure com treballaven aquelles noies i conèixer les persones amb discapacitat, sinó valorar més les coses, ser més respectuós i tolerant i fer-me créixer com a persona.

La sort va ser que em van proposar fer una suplència aquell mateix any i des de llavors treballo amb aquesta gran família que és Finestrelles, amb qui he compartit molts moments alegres, tristos i vivències que mai s'oblidaran.”



JAVI HERNANDO

Integrator Social i Monitor de la Llar-residència

“Vaig començar les pràctiques al Servei de Teràpia Ocupacional. La meua persona de referència va ser la Maite Soto, una gran professional que va saber transmetre, amb molta paciència, els seus coneixements. Poc a poc, em sentia més còmode amb els nois i noies, cada dia podia veure com s'anaven reforçant els vincles amb aquestes persones, i com a conseqüència la millora en la relació professional/usuari. Durant les pràctiques vaig conèixer el camp de la discapacitat intel·lectual, també el col·lectiu i els diferents serveis destinats a aquestes persones. En l'actualitat, treballo a la Fundació en l'equip d'atenció directa de la Llar on treballo perquè el temps lliure d'aquestes persones sigui el més confortable possible intentant que es sentin com a casa.”



MIRIAM ZOPPETTI

Psicòloga i directora tècnica del servei de teràpia ocupacional de Finestrelles

“Vaig realitzar les meves pràctiques de psicologia al curs 2000-2001. Vaig començar amb molta inseguretat i vaig acabar decidint que em volia dedicar professionalment a aquest sector. L'equip professional de llavors format per la Maite, l'Elionor, la Marisol, i la Ruth em van ensenyar com tractar amb normalitat les persones amb discapacitat intel·lectual. Vaig conèixer com eren i com treballaven el grup de dones que en aquell temps formaven el grup d'usuàries de Finestrelles en un context natural i senzill que em va enganxar del tot. Sens dubte va ser tota una experiència, que em va donar l'oportunitat de treballar a la Fundació fins el dia d'avui.”

El Govern de Catalunya ha de redoblar els seus esforços per fer efectius els drets de les persones.

NEUS MUNTÉ Consellera de Benestar i Família

● **Després de cinc anys de recessió, les necessitats en l'àmbit social es disparen. No creu que la despesa en Serveis Socials hauria de créixer en paral·lel a aquesta realitat, encara que sigui a costa d'altres despeses de l'Estat del Benestar que tenen una demanda més lineal en el temps?**

Tot i la situació econòmica actual, el Govern ha fet molts esforços per continuar mantenint el pressupost de polítiques socials. Sobretot tenint en compte que a la caiguda dels ingressos hem de sumar també els reiterats incompliments de l'Estat en matèries tan sensibles com són la dependència, els serveis socials i la immigració. I la conseqüència de tot plegat és que el Govern de Catalunya ha de redoblar els seus esforços per donar resposta a les seves obligacions amb la ciutadania, fer efectius els drets de les persones i evitar-ne un major patiment.

Les polítiques adreçades directament a les persones han tingut, en els darrers dos exercicis pressupostaris una prioritització i han suposat més del 65% del pressupost global. En el cas concret de Benestar Social i Família, el pressupost s'ha mantingut, inclòs s'ha pogut incrementar lleugerament.

Actualment, com és sabut, ens trobem en un context de pròrroga

pressupostària. Però, l'atenció a les persones és i continuarà sent una de les prioritats del Govern.

● **El President Pujol deia, per il·lustrar la necessitat de delimitar les responsabilitats de les administracions, que “els primers responsables de la meua mare, som la meua germana i jo”. Fins on considera vostè que ha d'arribar la responsabilitat de cadascú, en els propers anys?**

La responsabilitat de l'Administració és garantir l'estat de dret, la cohesió social, la llibertat, la justícia, la democràcia, el pluralisme i l'igualtat d'oportunitats i dissenyar amb la participació de la societat els instruments que ho facin possible. Crec que la responsabilitat no és un factor que correspon a un únic actor, sinó que ha d'implicar tota la societat, però sempre des de la col·laboració i el diàleg.

● **Recentment, el seu Departament ha impulsat la generalització de la concertació de places fins ara subvencionades. Les entitats que no concertin, perdran la possibilitat d'accedir a ajudes de l'Administració?**

El Departament ha iniciat un primer tram de conversió de subvenció a concertació dels recursos de serveis socials especialitzats per a persones

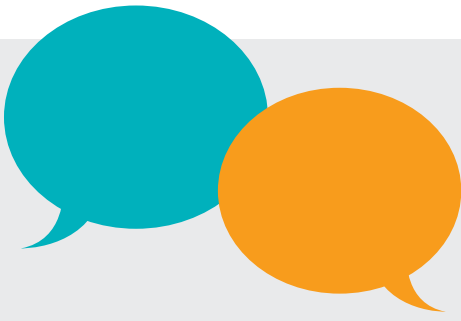
amb discapacitats. Aquest procés respon a una reivindicació històrica per part del sector que està recollit en el Pla de Govern i es farà en diversos trams, amb un acompanyament individualitzat i treballant les realitats de tots i cadascun dels establiments.

D'altra banda, es tracta d'un procés voluntari i mentre durin les dues fórmules de finançament es mantindran les mateixes circumstàncies tècniques i econòmiques per a tot el sector. Però, també és cert que ultimant aquest, qui voluntàriament opti per mantenir-se com a privat no podrà ser considerat amb les mateixes regles de drets i obligacions que un que estigui en la xarxa pública.

Cal remarcar que el 70% de les places en l'àmbit de la discapacitat té un finançament via subvenció i que en un context financer i pressupostari com el que estem està més que justificat consolidar la xarxa pública de places i, això, només es pot fer per aquesta via.

● **La Fundació Finestrelles es troba immersa en un important procés de canvi estratègic per adaptar-se al seu gran nou repte: els efectes de l'envelliment dels seus usuaris. Com creu que cal respondre a aquest repte des de l'Administració?**

El sistema català de serveis socials ha anat evolucionant al llarg dels



anys fins arribar a garantir una bona pràctica assistencial i una atenció individualitzada que potencia l'autonomia de les persones. Tot plegat ha comportat l'allargament de la esperança de vida del col·lectiu de persones amb discapacitat ateses en els serveis socials especialitzats.

Des del Departament es considera que mentre l'estat de la persona amb discapacitat li permeti continuar gaudint de l'entorn que coneix i que el coneix, és bo que segueixi en aquest mateix espai amb un programa de prevenció i rehabilitació adaptat a la seva edat. Quan el procés de deteriorament de la salut, iguala les necessitats d'aquestes persones a les de la gent gran amb dependència, es podria optar per crear espais d'acolliment residencial específics dins del mateix àmbit de la discapacitat, o bé dins dels geriàtrics ordinaris amb una activitat adequada a les necessitats de la persona amb discapacitat intel·lectual.

● **Considera positiva o negativa l'actual atomització i petita dimensió mitjana de les entitats del sector?**

Catalunya té una llarga tradició associacionista, que també està present en el Tercer Sector Social. Això els permet treballar des de la proximitat i l'atenció a les persones i als seus problemes i els fa uns agents clau

en la prevenció i en la lluita contra l'exclusió social. I aquest és un tresor que hem de preservar, ajudant a enfortir el teixit d'entitats socials per tal que es puguin adaptar a la nova realitat econòmica i social.

En aquest sentit eines com el Pla de Suport al Tercer Sector hi poden contribuir, incidint en temes com la col·laboració entre entitats i el compartiment de sinergies i l'optimització de recursos humans i estructurals; la millora de la suficiència econòmica per evitar una excessiva dependència de l'Administració; o la millora de la capacitat de gestió de les entitats, i per tant, també una millor capacitat dels seus professionals, etc.

● **Una dels reformes més esperades als sectors sanitari i social és la de l'atenció a la cronicitat. Què pot esperar el sector social d'aquesta reforma? Considera que avança adequadament?**

El Programa de Prevenció i Atenció a la Cronicitat (PPAC) respon a la necessitat de reordenar el sistema sanitari català tenint en compte, també els aspectes socials, per tal de millorar la seva estructura i cartera de serveis, amb l'objectiu de satisfer les necessitats globals dels pacients crònics.

Aquesta atenció a les malalties cròniques a partir de la cooperació dels

serveis socials i sanitaris, facilitarà el tractament d'aquells usuaris/es que pateixen patologies que es poden veure agreujades per la seva condició socioeconòmica.

Aquesta iniciativa respon al Govern de la Generalitat, per la qual cosa s'hi estan dedicant esforços importants per tal d'implicar de manera activa als professionals afectats, i organitzar el treball en xarxa entre els dos departaments per oferir un servei de qualitat.

● **Per acabar, comparteixi amb nosaltres alguna notícia positiva que ens animi. Estem segurs que n'hi ha i no se'n parla suficientment.**

És veritat que la major part dels dies, quan llegeixes els diaris hi ha poques coses que convidin a l'optimisme. Però de notícies positives n'hi ha i ho hem de reivindicar. La solidaritat de les persones, la tasca dels voluntaris que treballen a les entitats socials, etc, són notícies positives que demostren la força i els valors de la societat catalana.

El compromís del Govern, les administracions locals i el sector social de treballar plegats per sumar esforços al servei de les persones, especialment, les més vulnerables és una realitat i, per descomptat, una notícia encoratjadora.

8. ACTIVITATS



Projecte amb l'escola Garbí

El Projecte de Cooperació Educativa amb l'Escola Garbí Pere Vergés d'Esplugues de Llobregat té la finalitat d'unir dos centres: una escola ordinària i el nostre taller ocupacional de persones amb discapacitat intel·lectual per oferir un aprenentatge bidireccional on tothom aprèn i tothom fa un servei als altres.

Un cop a la setmana fem una trobada: per part de l'escola, s'ofereixen aprenentatges en l'àrea d'informàtica, on els alumnes de batxillerat són els encarregats de transmetre aquests coneixements als nostres usuaris a les mateixes dependències del centre. Des de Finestrelles, en retorn de l'activitat, els oferim la possibilitat de treballar en el nostre hort, en la cura, recol·lecció i manteniment de l'espai. ●

Nou mobiliari

El passat mes d'abril, després de més de sis anys en aquestes instal·lacions, hem pogut equipar dues sales de la llar dedicades a espais comuns: la de televisió i la d'esbarjo on realitzem activitats i jocs. Això ha estat possible gràcies a la subvenció concedida pel Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad corresponent a l'any 2012 i feta realitat al 2013. ●



Trobades ocupacionals JOCVIU

El passat 30 de maig, 38 nois i noies de la Fundació van participar per primera vegada en les Trobades Ocupacionals que organitzava JOCVIU al pavelló Esportiu de la Mar Bella. Diversitat, esport i diversió van ser les peces clau d'aquest dia que va finalitzar amb un dinar en un "xiringuito" de la platja on vam gaudir d'un bon àpat acompanyats de la tranquil·litat del mar i jocs a la sorra. En conjunt, una activitat que va agradar tothom! ●



Circ Estrelles, el nostre teatre!

Com és tradició a Finestrelles, cada any fem una representació teatral. Enguany va tenir lloc el passat 20 de juny a la sala d'actes del Centre Blume sota el títol "Circ Estrelles", un espectacle ambientat en el món dels pallassos, de la màgia i els mim on predomina el color i la fantasia. La funció va ser tot un èxit i va ser el marc d'un petit homenatge a Elionor Castillo, després de 25 anys de trajectòria professional a l'entitat.

El teatre és un esdeveniment important que implica un llarg procés: escollir l'obra, fer el guió, el casting, la música, el vestuari, l'atrezzo, els decorats... i el més rellevant, els assajos amb els nois i noies del taller. Aquests últims, juntament amb la pròpia representació són els que donen sentit a aquesta activitat. A ells i elles els motiva molt, és un repte que els fa gaudir i il·lusionar-se, alhora que fomenta les seves habilitats socials i comunicatives.

Per a millorar la nostra formació en aquest àmbit, vam

rebre, tant usuaris com monitors, unes classes pràctiques per part de Laia Pineda, membre de la Companyia Pallapupas que van ser molt profitoses ja que ens van aportar nous recursos per a poder abordar aquest tema.

Enguany cal destacar també dues novetats que tenen a veure amb els nostres veïns: per un costat, hem pogut gaudir d'unes noves instal·lacions, gràcies a la cessió de la sala d'actes de la Residència Esportiva Blume que ha permès millorar en qualitat tècnica, en comoditat, barreres arquitectòniques, etc. i, per l'altra, el fet que hem tingut l'oportunitat de fer una segona funció per als treballadors de Nestlé a la sala d'actes de la pròpia empresa.

Gràcies al nostre públic, al Centre Blume i a Nestlé per la gran acollida! ●



**Maite
Ruiz Tarrés**
Psicòloga-Coach



El coaching com a eina de canvi per a millorar la teva vida

“

Sóc psicòloga, amb un fill adult amb discapacitat intel·lectual límit i amb un recorregut de més de 35 anys treballant al sector de la discapacitat. Actualment, complemento el meu treball exercint com a coach: acompanyo grups, persones i famílies amb necessitats de suport.

Les persones amb discapacitat tenen les seves limitacions intel·lectuals i/o funcionals i els problemes de salut afegits i les dificultats de l'entorn configuren característiques individuals pròpies.

Durant molts anys, moltes d'aquestes persones, han estat orientades cap a psicoteràpies de diferents disciplines, intentant aprofundir en aspectes que les persones amb discapacitat intel·lectual, moltes vegades, no comprenien bé.

Aquesta idea d'acompanyament a la persona que proposa el coaching per a millorar les seves capacitats m'ha fet veure, ja fa uns quants anys, que aquesta tècnica és una bona eina per a connectar amb les persones amb discapacitat. Des d'aleshores, treballo en aquesta línia tant a nivell individual com en grups. L'objectiu és anar elaborant amb les persones un pla d'acció amb objectius de futur, que donin forma als seus desitjos perquè aconseguixin, en la mesura de les seves capacitats, més autodeterminació i una millor qualitat de vida.

Us donaré una breu pinzellada del coaching:

com a activitat genèrica, és un mètode que consisteix en acompanyar a individus, grups o organitzacions en els seus processos de canvi, aprenentatge i transformació, cap a la consecució dels seus objectius i el desenvolupament de les seves potencialitats, en qualsevol àmbit de la vida privada i professional. Permet identificar i eliminar els obstacles i anar descobrint noves metes per tal de millorar les seves competències.

El coaching és un procés en el qual intervenen per una part, un professional qualificat (coach) i, per l'altra part, un client (coachee) o un grup, amb el qual s'estableix una relació de confiança per tal que s'aconsegueixin els objectius desitjats.

El coaching no és una psicoteràpia ni una formació; no és una consultoria ni es tracta d' aconsellar l'altre. Es tracta d'un acompanyament amb l'objectiu de qüestionar-te i descobrir el que més t'interessa. T'ajuda a pensar d'una manera diferent: "jo puc", "sóc capaç", "ho aconseguiré", i a comunicar-te millor amb els altres.

Està orientat al futur i al desenvolupament d'estratègies i planificació d'accions per aconseguir els objectius en les diferents àrees de la vida.

”

L'aiguagim, al ritme de l'aigua



L'aiguagim es podria definir com una activitat física que consisteix en la pràctica d'exercicis aeròbics en el medi aquàtic amb un suport musical.

Els nois i noies de la Fundació que practiquen natació, també realitzen aiguagim en l'última part de l'activitat.

Mitjançant aquesta pràctica, es pot millorar:

- La condició cardiorrespiratòria, aportant més resistència davant l'esforç físic
- El treball de la força i la resistència muscular, afavorit per l'exercici en contra de les forces de resistència de l'aigua i els materials variats de flotació que s'utilitzen per generar més contraforces
- La flexibilitat corporal, afavorint l'agilitat i el moviment articular
- El treball de la coordinació motriu general, mitjançant la proposta de moviments combinats de diferents parts del cos i, a través de la música, la coordinació i el sentit del ritme.
- La reeducació de la respiració, la millora de la postura i la relaxació

Aquests objectius, centrats en la dimensió més física, no obvia les implicacions psicològiques i emocionals que aquesta activitat, habitualment grupal, comporta. Individualment, la persona sol acollir uns hàbits més saludables i es troba millor, no només perquè el seu cos té un millor rendiment, sinó pel compromís de cuidar-se i preocupar-se per si mateixa. Així millora l'autoestima i l'autoconcepte personal, fent que el nostre estat anímic sigui més alegre, receptiu i actiu davant de la vida.

Alhora, també implica un procés de socialització important. És habitual veure a un grup de persones que solen participar en els mateixos horaris i solen compartir les seves dificultats en la sessió, fet que acaba generant una certa confiança grupal que pot arribar, fins i tot, a una bona amistat.

Així doncs, un exercici molt recomanable per a qualsevol que vulgui gaudir de les propietats de l'aigua per a millorar el seu benestar general al ritme de la música.

**Vols fer
una donació
per consolidar
aquesta
activitat?**

Per tal de consolidar les activitats de teràpia, les vostres aportacions són benvingudes. Si esteu interessats, poseu-vos en contacte amb Marisa Sánchez a través del **93 371 34 41** o bé de l'adreça: **marisasanchez@fundaciofinestrelles.com**

Centre de dia / Atenció especialitzada

Alguns del nostres usuaris es troben en procés d'envelliment i les seves necessitats han canviat. Amb la voluntat que puguin rebre una atenció especialitzada d'acord amb aquestes noves necessitats es va crear el Centre de Dia. De moment, podem dir que els objectius que es van plantejar s'han assolit: millora de la qualitat de vida, promoció de l'envelliment actiu i un enfocament del canvi en positiu.

Per tal de verificar-ho, hem volgut comptar amb l'opinió de tres de les persones que formen part d'aquesta realitat.



TERESA, 65 anys

“La Teresa es mostra molt satisfeta del canvi que s'ha produït en la seva rutina. Manifesta que des que es queda al centre de dia, en comptes de baixar al taller a treballar, es nota més relaxada. És conscient que ella i la resta de companys amb els quals comparteix l'espai al centre de dia necessiten un ritme adient a les seves necessitats: “ara estem més tranquils”, comenta. Quan se li pregunta per les seves activitats preferides no ho dubta, diu que fer ganxet i repassar lletres, perquè la fan estar molt concentrada, però també reconeix que poder prendre un cafè després de dinar és molt gratificant. Per les seves paraules, sembla que tot són avantatges. I per finalitzar, amb el somriure franc que la caracteritza, diu que s'ho pren com una mena de jubilació i agraeix que s'hagi pensat en ella perquè realment s'hi sent molt còmoda i tranquil·la.”



MARIA ROSA, 63 anys

“Davant la pregunta de com se sent ara que ja no ha d'anar a treballar a les tardes manifesta sentir-se molt contenta amb les activitats que es fan diàriament al centre de dia. En preguntar-li quines són les que més li agraden no s'ho pensa dues vegades i diu que la música (estimulació musical) perquè pot recordar cançons de la seva infantesa i joventut, sentir diferents estils, tocar diversos instruments, endevinar quina cançó és la que està sonant i, fins i tot, cantar les seves cançons preferides. Com que en el moment de la conversa la resta del grup està fent psicomotricitat, la Maria Rosa aprofita per comentar que li agrada molt treballar amb la Susana -la fisioterapeuta que porta l'activitat-, i fer gimnàs, jocs que impliquin moviment com ara encistellar pilotes, i poder compartir-ho amb els altres.”



PEPE, 60 anys

“El Pepe també manifesta sentir-se molt bé al centre de dia. Diu que totes les activitats que es fan li agraden i no és que al taller no s'hi sentís a gust, però ara pot fer la migdiada i 'recarregar piles' per continuar la jornada. A més, li agraden molt els exercicis on ha de parlar i explicar coses seves -el Pepe és molt xerraire-, perquè així recorda experiències i les comparteix amb els monitors i els seus companys. També gaudeix d'altres activitats que impliquin el llenguatge, com ara descripció de fotografies, fitxes, jocs de taula, recordar cançons... També comenta que ara que arriba el bon temps podran estar més estona a l'aire lliure per fer jocs, prendre una estona el sol i xerrar amb els companys o bé sortir a passejar per Esplugues. El Pepe, com els seus companys, verbalitza positivament el canvi que ha suposat l'escurçament de la seva jornada laboral.”

Gaudir, observar, compartir, participar, preparar activitats, són algunes de les experiències, que hem viscut conjuntament amb l'Escola Joan XXIII, en un nou projecte per treballar la sensibilització vers les persones amb discapacitat.

Projecte amb l'escola Joan XXIII

Amb aproximadament 30 alumnes d'entre 18 i 25 anys, hem organitzat una sèrie de trobades entorn diferents activitats del taller: l'estimulació cognitiva, musical, expressió corporal,

gimnàs i ocupació terapèutica. L'inici del projecte va tenir lloc la passada temporada amb una representació de la llegenda de St. Jordi que els estudiants van preparar especialment

per als nostres usuaris. Hem acabat el projecte fent nous amics i amb moltes ganes de continuar.



14. SERVEIS / AGRAÏMENTS

Serveis

RESPIR

És un programa de suport a les famílies. Està adreçat a les persones amb discapacitat psíquica que viuen en família i tenen entre 16 i 50 anys.

El programa pretén millorar la qualitat de vida de tots els membres de la família, proporcionant-los un temps de descans i també donar resposta a situacions urgents imprevistes.

Alhora possibilita que les persones ateses tinguin l'oportunitat de gaudir d'un temps fora del seu entorn habitual i establir noves relacions

• **La nostra oferta consisteix en:**

Assessorament i orientació a les famílies, professionals especialitzats, atenció personalitzada durant l'estada i oferta de programes lúdico-educatius (participació ciutadana i dinamització, expressió i estimulació, activitats lúdiques...)

• **Modalitats:** Estades d'un dia, cap de setmana, setmana sencera o més temps: si la situació ho requereix al llarg de tot l'any.

Inscripció oberta per estades de Casal i Colònies.

LLAR-RESIDÈNCIA

L'edifici destinat a llar-residència disposa de 25 habitacions, que permet als residents viure de la manera més autònoma possible dintre de les seves limitacions, i permanentment tutelats.

SERVEI DE TERÀPIA OCUPACIONAL

El Taller Ocupacional té una capacitat per a 56 usuaris. Els programes de Teràpia Ocupacional s'ajusten a les necessitats de les etapes evolutives de cada persona, reservant part del seu temps per continuar amb la tasca educativa. Al mateix temps són capaços de fer treballs que són útils a la societat i a l'empresa. Així se senten bé amb ells mateixos, es disposen a sentir-se bé amb els demés i a que els demés se sentin bé amb ells, assumint la seva pròpia responsabilitat, i sentint-se útils a la societat.

Agraïments

El nostre més sincer agraïment a totes les entitats i persones que ajuden a millorar dia a dia la qualitat de vida dels nostres nois i noies.

Amb la construcció i equipament de la llar-residència i el taller ocupacional:

- Ajuntament d'Esplugues de Llobregat
- Generalitat de Catalunya
- Fundación ONCE
- Obra Social de Caja Madrid
- Obra Social Caixa Sabadell
- S&S Pools
- Fundació Fèlix Llobet
- Obra Social Fundació La Caixa
- Fábrica Electrónica JOSA S.A.
- Fondation Lord Michelham of Hellingly
- Fundación Telefónica
- Timberland España S.L.
- Espai Verd
- Fundació Roviralta
- Maria de Ros
- Rosemarie Heidsiek Habitsch
- Jaume Casas

Amb els projectes i actes benèfics:

- CaixaForum. Fundació "la Caixa"
- EDM
- Caixa Sabadell. Oficina Av. Isidre Martí d'Esplugues de Llob.
- Cobega Coca Cola
- Fundació Auris4
- Fundación Johan Cruyff
- La Caixa. Oficina Diagonal - Carlos III
- Obra Social Caixa Manresa
- Renta Corporación
- Toshiba España
- Nestlé España S.A.
- Timberland España S.L.
- CosmoCaixa. Fundació "la Caixa"
- Espai Verd
- Maria de Ros
- Fundiciones Estanda
- AUREN
- AEGERUS
- Pianoconcert
- OBULCO S.L.
- Repli S.L.
- ACZ Casado Asesores
- La Vanguardia Digital
- Mercès
- Serafí, indústria gràfica
- Rotary Club, Barcelona Pedralbes
- Laboratorios Duran Bellido
- PadPank
- L'Auditori
- Ajuntament de Barcelona
- Aglae Musica
- Burricleta Alt Empordà
- Nowhere

Fes-te soci i ajuda'ns a tirar endavant el nostre projecte

Si vols fer-te **amic de la nostra entitat** i contribuir a fer realitat els nostres projectes entra a la pàgina web de la Fundació i fes el teu donatiu.

Si prefereixes fer la teva aportació a una necessitat concreta, pots fer-ho també a través d'aquestes vies **on-line de micro captació de fons: migranodearena.org i miaportacion.org**. A través d'aquestes plataformes pots ajudar a tirar endavant el programa de musicoteràpia, de canoteràpia o altres necessitats concretes de les persones que viuen o treballen a la Fundació.

Si tens qualsevol dubte, truca al **93 371 34 41** i demana per **Marisa Sanchez**.

Seguim sumant voluntaris!



PERE SARDÀ · 53 anys
Administratiu

Gràcies a la 1ª trobada d'ONG's organitzada a Nestlé, vaig descobrir la Fundació. Ha passat gairebé un any i el balanç és més que positiu: he trobat unes persones meravelloses, que et donen "carinyo" a canvi de res. També un equip de treballadors de gran professionalitat i, encara més important, amb compromís i il·lusió. Tots ells em donen més del que jo els puc donar.



ROSER DAGÀ · 22 anys
Integradora social

La meua experiència com a voluntària a Finestrelles ha estat molt bona. La implicació en el dia a dia de l'entitat m'ha fet créixer com a persona, fent el que m'agrada, rebent l'afecte de cada un d'ells i sentint-me realitzada veient que el teu petit granet de sorra és important.



GRUP DE VOLUNTARIS
Diverses professions

El passat 22 d'abril, un grup de cinc voluntàries ens va ajudar a muntar les roses per vendre durant la Diada de Sant Jordi. Col·laboracions com aquesta ens són de molta utilitat ja que en moments puntuals ens costa absorbir tota la feina.
Moltes gràcies!

VOLS SER VOLUNTARI?

Si estàs interessat truca al **93 3713441**, envia un correu electrònic a: info@fundaciofinestrelles.com o bé entra a la nostra web www.fundaciofinestrelles.com, accedeix a la secció "COL·LABORAR" i deixa'ns les teves dades.



Gràcies



El consell de redacció de Finestrelles

El passat mes d'abril en Manel Jaquet, usuari de la Fundació Finestrelles, va participar en el Consell de Redacció de la revista Downup, fent aportacions interessants que van tenir molt bona acollida. Per això li vam demanar que ell mateix escrivís un article explicant com es fa la revista.

Aquí el teniu.

Aquesta experiència ha fet que em sentís acollit i valorat per part del Consell de Redacció. Han acceptat les meves idees i propostes i penso que puc continuar tenint bones iniciatives per a les properes edicions. És important el treball en equip que es desenvolupa a les reunions i la distribució de les tasques que fan entre ells. Faig una valoració molt positiva i estic content i il·lusionat de formar part d'aquest Consell.

El consell de redacció queda format per Lluís Monset, Mari-sa Sánchez, Lluís Viguera, Miriam Zopetti, Elionor Castillo, Montserrat Sabater, Dolors Massot, Marta Arnal i Manel Jaquet.

La publicació Downup surt dos cops a l'any i alguns dels apartats més destacats són els següents: editorial, actualitat, reportatge, entrevista a un personatge famós, article que alguna persona ens aporta, captació de fons per a la Fundació i també es parla del tradicional acte benèfic.

Un altre mitjà de comunicació és el Newsletter, publicació electrònica de la Fundació que informa de notícies breus.



Comertel
alimentació col·lectiva

“La sensibilitat, la cura i el compromís amb els vostres valors assistencials”



H o s p i t a l s • R e s i d è n c i e s

OFICINES

Edifici Conata I

Frutuós Gelabert, 2-4 8º 4º - 08970 Sant Joan Despí

Tel. 93 477 64 16 - Fax 93 477 60 53 - e-mail: comercial@comertel.es

CUINA CENTRAL

Nau 11, Parc Empresarial "Entrevies"

Llorens Agustí i Quintana, 105 - 25191 Lleida

Tel. 97 322 55 03 - Fax 97 318 41 17 - e-mail: ccl@comertel.es



www.comertel.es