

## **Memòria del Pla d'actuació 2016. Fundació ELNA per a la diversitat funcional**

Durant l'exercici 2016 les activitats realitzades per la Fundació han estat, essencialment, les següents:

**Es treballa amb un total de : 37 persones amb diversitat funcional intel·lectual**

### **Equip de treball de la fundació:**

Direcció i Psicologia : Dra. Montserrat Castellana Rosell

Coordinadora Tècnica i Projecte Habitatge : Marta Gabarda Mallorquí

Projecte de Prevenció " Salut i Exercici Físic": Estefania Plans Salas

Segon Entrenador: Marc Combis

Projecte Cultura i Oci i el de Noves Tecnologies : Domènec Boïgues Codina

Support a Habitatge. Integradora Social: Berta Gonzalez Rossell

---

### **A) PREVENCIÓ DE LA SALUT MITJANÇANT ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES ( Projecte Elna3CS)**

**Proves Mèdiques :** realitzades a l'inici de la temporada esportiva, a les instal·lacions del CAP de Cassà de la Selva i de Can Gibert del Plà en el marc de l'acord amb el Institut d'Assistència Sanitària (IAS).

Les proves mèdiques són les següents:

- Anàlisi de Sang completa, per determinar riscos cardiovasculars
- Valoració antropomètrica (pes, alçada, IMC i ICC)
- Valoració de tensió arterial (TAS i TAD)
- Peakflow (prova que avalua la capacitat cardiorespiratòria).
- Electrocardiograma en repòs.

**Proves Esportives :** proves físiques específiques i adaptades a partir de la bateria **AFISAL-INEFC**. Es valoren els nivells en agilitat, coordinació, resistència cardiorespiratòria, força explosiva del tren inferior, flexibilitat i equilibri i una valoració antropomètrica.

**Proves d'Esforç :** un acord amb L'IAS Sport ens ha permès realitzar, a un cost més assequible, una prova d'esforç (cardiològica màxima) a tots els esportistes de la Fundació.

**Seguiment Mèdic :** incorporació de la figura d'una Infermera, la Sra. Isabel Muñoz Millán que col·labora amb la Fundació de forma voluntària. La seva funció és la de mesurar el pes, l'índex de massa corporal i la pressió arterial pre i post exercici (abans i després de realitzar l'activitat esportiva) a cada esportista.

Freqüència: una vegada al mes

**Seguiment Nutricional:** S'incorpora una nutricionista al projecte de Salut, la Sra. Carme Sunyol Gurnés. Es fa un control individual d'alimentació a tots els esportistes i un seguiment als que ho precisen.

**Educació per la Salut:** S'han realitzat una conferències al mes de juny amb les famílies i els propis esportistes obertes a altres familiars i al públic en general.

- Conferència oberta “ Malalties cròniques que es poden prevenir amb exercici físic adaptat per persones amb DID”. A càrrec d' Estefania Plans Titulada en Ciències de l'activitat física i l'esport. Especialitzada en persones amb discapacitat. i David Grau. Cap d'Esports de l'UdG.

Les família rep anualment DOS informes: un sobre l'estat general de salut de l'esportista, i l'altre dels resultats de les seves proves esportives.

Els esportistes reben els mateixos informes, però adaptats al seu nivell de comprensió i lectoescriptura.

### RESUM ACTIVITATS PROJECTE ELNA 3CS .

Els professionals que realitzen l'atenció directa en aquests projecte són:

Estefania Plans com a Coordinadora i entrenadora. Graduada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i amb expertesa en el mon de la DFI i l'esport.

Marc Combis com a segon entrenador. Graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Màster en Educació.

Montserrat Mallorqui com a auxiliar. Fa suport de forma voluntària.

#### **HIDROTERÀPIA** ( Aquagim adaptat):

Tres grups: dos els dilluns i un els dimecres

Instal·lacions: Centre esportiu Wellness O<sub>2</sub> de Girona

Participants: 28

Professionals d'atenció directa: dos per grup

#### **PSICOMOTRICTAT ADAPTADA A PERSONES AMB DFI** ( anomenda Body-Fit):

Tres grups: dos els dimarts i un els divendres

Instal·lacions esportives de l'UdG

Participants: 18

Professionals d'atenció directa: un

#### **ESTIMULACIÓ NEURO-COGNTIVA EN FORMAT BASQUET:**

Un grup els dijous (una hora i mitja per sessió)

Instal·lacions esportives de l'UdG

Participants: 9

Professionals d'atenció directa: dos

#### **Torneig Inclusiu “ Tots dins la cistella”: Interessant i innovadora metodologia motivacional.**

Joves amb DFI i joves sense discapacitat dins d'un mateix equip. Ha estat el primer any i ha conclòs amb èxit i satisfacció.

Dues sessions d'entrenament plegats i un torneig de 3x3 al llarg de tot un mati.

Participants: 10 esportistes amb DFI i 10 esportistes sense DFI del Club de basquet Salt

**ALTRES ACTIVITATS FÍSQUES.** Activitats aeròbiques molt recomanables per les característiques físiques de les persones amb Diversitat Intel.lectual. Caminades, Rutes ( Gorgs del Torrent de la Cabana , 9,5 km. Dificultat baixa), Esport a la Neu ( Andorra caminada amb raquetes de 4km., Mushing ) Preparades i acompanyades per professionals de la Fundació. Han participat 20 nois i noies.

En el 2015 se'n realitzen durant 4 caps de setmana a l'any.

S'ha iniciat el projecte “ A la conquesta dels cims catalans” començant pel cim del Matagalls.

#### **ACOMPANYAMENTS ESPORTIUS INDIVIDUALS**

Hi ha persones que per les seves característiques requereixen d'una atenció individualitzada. Aquestes sessions d'exercici físic adaptat les realitzen personalment els dos entrenadors del Projecte "Salut i Exercici Físic".

En el cas que la problemàtica del noi o noia ho requereixi hi ha un suport dut a terme per un Tècnic Superior en Integració Social que potencia les HAPS (Habilitats Autonomia Personals i Socials).

Participants: 5

#### **B) EL PROJECTE D'HABITATGE**

*Projecte registrat al Departament d'Entitats, Serveis i Establiments Socials del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya, amb el número de registre S08978.*

Participants: 12 joves ( 5 noies i 7 nois) entre 19 i 30 anys.

Ubicat a la ciutat de Girona.

Els bons resultats obtinguts han permès iniciar estades de 15 dies cada mes. Programades fins el desembre del 2017.

Paral·lelament es fa acompanyament a les famílies d'aquests joves. Aquests any s'han realitzat dues trobades i un taller de suport (freqüència quinzenal durant cinc mesos). Les famílies han valorat aquests suport com a útil i necessari.

#### **C) OCI CULTURAL**

Organitzat amb sortides culturals i trobades d'oci amb petits grups (6 a 8 persones màxim) Les sortides especials com Cap d'Any, Vacances d'estiu, Sant Joan el grup pot arribar a un màxim d'12 persones.

Freqüència de les propostes: Dues per mes sense passar la nit

Una al mes si es dorm fora de casa

Participants: 33

Propostes totals de sortides: 20

#### **D) EL VOLUNTARIAT.**

Els joves amb DFI que ho desitgen tenen l'oportunitat de fer el voluntariat amb persones o Entitats de la societat civil. Aquest voluntariat és fa amb un suport d'un professional de la Fundació ELNA que els ajuda durant unes hores per tal de facilitar el seu Desenvolupament maduratiu personal. Aprenentatge d'actituds i valors professionals a partir de l'experiència pràctica i significativa seguretat en si mateixos, estratègies i habilitats per dur a terme el voluntariat en concret etc.

És un projecte que està tenint molta acceptació tot i que costa impulsar-lo perquè a les persones amb DFI els costa acceptar que elles poden ensenyar i ajudar als altres que no tenen discapacitat ( estan molt acostumades a ser elles les que sempre necessiten ajuda). Tant per part de les Entitats col·laboradores, de les persones particulars que han rebut ajuda, dels propis

voluntaris així com de la mateixa fundació es valora com una proposta interessant, necessària i gratificant per ambdues parts.

Participants: 11

**E) TU, JO I LES NOVES TECNOLOGIES.**

Persones de la societat civil actuen com a professors voluntaris d'un noi o noia de la Fundació. Durant un any (si ho desitgen, poden fer-ho més temps) els hi fan classes d'informàtica una hora setmanal a espais de la comunitat, ja sigui centres cívics, sales d'estudis de les biblioteques o a la seu de la Fundació. Aquests professors estan orientats i coordinats des de la Fundació on, amb una forma d'ensenyar pròpia, s'està implementant una metodologia amb la finalitat que persones amb DID que ho desitgen coneguin el món de les TICS .

Donat que són classes individuals, els coneixements s'adapten a cada persona exclusivament en funció del seu nivell i possibilitats. En el any 2016 gaudeixen d'aquests programa 6 nois i noies.

**La baixada de persones que reben classes és deguda a les dificultats per trobar voluntaris. Els joves esperen el seu voluntari amb delit.**

D'altra banda la Fundació ELNA és centre col·laborador de la Generalitat de Catalunya amb **el programa ACTIC** (Acreditació de Competències en Tecnologies de la Informació i la Comunicació). Participen 8 persones amb DFI estudiant aquests curss.

El curs passat van obtenir el títol del curs ACTIC Bàsic 4 joves amb diversitat intel·lectual.

Aquest programa, adaptat en temporalitat amb un acord entre ACTIC i ELNA, permet als joves participants obtenir aquest títol formatiu.

**F) ESPAI ALBA**

Durant l'any 2106 s'han realitzat un total de 92 entrevistes amb pares i mares per part de professionals de l'equip de la Fundació ELNA amb la finalitat d'orientar i fer seguiment de la evolució dels seus fills en els diferents projectes que dur a terme la Fundació.

**DOS SEMINARIS** anomenats "Grup de Suport a mares" amb una durada de 5 dissabtes de tres hores cada sessió.

Han assistit 12 mares i pares dels nois i noies de la Fundació.

**DOS SESSIONS FORMATIVES** per a famílies: Es realitzen amb professionals especialitzats en els temes que es tracten.

- ✓ Comunicar-se amb un fill amb la Síndrome d'Asperger i Trastorn de l'Espectre Autista és possible, però cal saber-ne.

**SUPPORT PSICOTERAPEUTIC** a les famílies dels joves participants en el projecte d'habitatge durant 22 hores amb una freqüència mensual.

**ARTERAPIA:** intervenció a dos joves de la Fundació amb una professional d'aquesta disciplina, una hora a la setmana per cada noi/a.

**G) IDENTIFICACIÓ DELS CONVENIS DE COL·LABORACIÓ I PRESTACIÓ DE SERVEIS**

S'han signat un total de 10 convenis de col·laboració de prestació de serveis, i s'han realitzat un total amb les següents empreses i/o administracions públiques:

- IAS i ICS de Girona
- IAS ESPORT de Girona
- O2 Centre Wellness
- Fundació Innovació i Formació de l'UdG
- IES Montilivi, IES Sobreques i IES Narcís Xifra
- Llar d'infants Mas Balmanya, De la Cooperativa Suara.
- Ajuntament de Sant Feliu de Guíxols ( Biblioteca Octavi Viader i Margarit)
- Ajuntament de Girona ( Biblioteca Salvador Allende)
- Club de Vela Calella
- Fundació Cases de la Musica de Catalunya

S'ha signat un conveni amb Banc de Sabadell de cessió d'un pis a Girona, per portar a terme l'activitat d'habitatge.

#### **H) DIFUSIÓ.**

Es mantenen les informacions via Xarxes Socials al dia. Facebook i Tuitter. La web també està activa i posada al dia.

S'ha realitzat la traducció al castellà de la web.