

Activitats de la Fundació Elna al llarg de l'any 2015.

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

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

Educadora Social i Integradora Social: Mari Pedra Caldach

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'Esforz : 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

Educació per la Salut: S'han realitzat dues conferències (abril i juny) amb les famílies i els propis esportistes obertes a altres familiars i al públic en general.

- ✓ En la primera conferència es va parlar sobre " Les dificultats de les persones amb DFI per mantenir una dieta equilibrada: límits i possibilitats "
- ✓ En la segona es va presentar el projecte explicant el perquè a partir de l'exercici físic correctament adaptat es poden prevenir malalties cròniques en aquests grup de persones.

El Dr. Daniel Castillo Isern metge adjunt en medicina esportiva de l' Institut d'Assistència Sanitària de Girona (Departament de Salut) va participar com a ponent.

Cada esportista i família rep anualment DOS informes: un del seu estat de salut i l'altre dels resultats de les seves proves esportives.

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 món de la DFI i l'esport.

Eva Jacomet com a auxiliar. Fa suport de forma voluntària. És esportista.

HIDROTERÀPIA (Aquagim adaptat):

Tres grups: dos els dilluns i un els dimecres

Instal·lacions: Centre esportiu Wellness O₂ de Girona

Participants: 26

Professionals d'atenció directa: dos per grup

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

Tres grups: un els dimarts i dos els divendres

Instal·lacions esportives de l'UdG

Participants: 15

Professionals d'atenció directa: un

ESTIMULACIÓ NEURO-COGNITIVA EN FORMAT BASQUET:

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

Instal·lacions esportives de l'UdG

Participants: 8

Professionals d'atenció directa: un

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.

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

Participants: 8 esportistes amb DFI i 8 esportistes sense DFI

ALTRES ACTIVITATS FÍSQUES. Activitats aeròbiques per excel·lència i molt recomanables per les característiques físiques de les persones amb Diversitat Funcional. Caminades, Rutes (Gorgs del Torrent de la Cabana , 9,5 km. Dificultat baixa), Esport a la Neu (La Molina caminada amb raquetes de 2,5 km.) 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.

ACOMPANYAMENTS ESPORTIUS INDIVIDUALS

Hi ha persones que per les seves característiques requereixen d'una atenció individualitzada. Aquestes sessions d'exercici físic adaptat les realitza personalment la coordinadora. 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

Al llarg d'aquets any aquests projecte ha estat *en el registre 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 resultats són molt satisfactoris i ja s'està planificant per el 2106 engegar la segona fase d'aquest projecte amb estades quinzenals.

Paral·lelament es fa un acompanyament, molt pensat per als pares i mares 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 (4 a 8 persones màxim) Les sortides especials com Cap d'Any, Vacances d'estiu, Sant Joan ... el grup pot arribar a un màxim d'11 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 que vagin adquirint 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 2015 gaudeixen d'aquests programa 19 nois i noies.**

Aquest 2015, 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 4 persones amb DFI estudiant aquests curss.

Aquest programa, adaptat en temporalitat amb un acord entre ACTIC i ELNA, permetrà als joves participants obtenir aquest títol formatiu. Aquest any hi ha 8 joves que s'estan formant i aprenent aquest títol.

F) ESPAI ALBA

Durant l'any 2105 s'han realitzat **un total de 85 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 6 dissabtes i 6 dilluns de dues hores cada sessió.

Han assistit 12 mares 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.
- ✓ Com gestionar els diners d'un fill/a amb diversitat funcional

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

ARTERAPIA: intervenció a dues joves de la Fundació amb una professional d'aquesta disciplina, una hora i mitja a la setmana per cada noia.

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

S'han signat un total de 9 convenis de col·laboració de prestació de serveis, i s'han realitzat un total d'11 experiències dins del marc del projecte de voluntariat, 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
- El Consorci de Normalització Lingüística de la província del Gironès amb dues experiències de voluntariat.
- Ajuntament de Sant Feliu de Guíxols (Biblioteca Octavi Viader i Margarit)
- Ajuntament de Girona (Biblioteca Salvador Allende)
- Ajuntament de Sant Gregori (Biblioteca Miquel Martí i Pol)

- l'Ajuntament de Palafrugell (Escola Bressol el Tomanyí)
- Club de Vela Calella
- Botiga Anima'ls de Girona.
- Centre Eqüestre l'Escut de Sant Gregori.
- Escola Bressol privada Ratlletes de Sant Feliu de Guíxols.
- Sa Botigueta.

H) DIFUSIÓ.

Durant aquest any s'ha iniciat la difusió del projecte de Prevenció de malalties cròniques a partir de l'exercici físic adaptat. S'ha participat en emissores de radio locals (Celrà, Llagostera i Cassà de la Selva).

S'ha participat com a ponents en una Jornada organitzada per l'Escola Universitària de la Salut i l'Esport (EUSES) de l'UdG.

S'ha participat com a formadors en la "Setmana de l'Esport Saludable" organitzada pel Servei d'Esports de l'UdG

Març 2016