

SONREIR



VIVIR

1. DATOS DE LA ENTIDAD

SONREIR ES VIVIR

Dirección: C/ Isabel la Católica n.º 32

Teléfono: 650016885

Móvil: 639481181

Correo electrónico: sonreiresvivir@hotmail.com

C.I.F.: G-67250431

Nº registro: 64220. Dirección General de entidades jurídicas, Generalitat de Catalunya.

Fecha de inscripción: 03-10-2018

Forma jurídica: asociación sin ánimo de lucro

Facebook: Sonreir es vivir

Twitter: SONREIRESVIVIR3

Instagram: sonreir_es_vivir3

Persona de contacto: M.ª Carmen Albalate López

Cargo: Vicepresidenta

Móvil: 650016885

Email: Carmelilla1965@hotmail.com

1.1. COMPONENTS DE LA JUNTA

Presidenta.: Maika Aparicio Albalate con DNI 46.949.738E

Vicepresidenta: M.ª Carmen Albalate López con DNI 46.641.958M

Tesorera: Monica Petra Calafell Bañón con DNI 46.606.845J

Secretaria: Lourdes Caballero Falcón con DNI 46.605.814V

Vocal: Ingrid Segura Plaza con DNI 46.806.678E

Vocal: Monica Cano Alverdi con DNI 43.544.308H

Vocal: Francisco Jose Lozano Montero con DNI 46.605.801G

Vocal: M.ª Carmen Castro Martinez con DNI 46.642.831G

Vocal: Juan Aparicio Garcia con DNI 46.601.445H

Vocal: Isabel Romero Diaz con DNI 46.606.266D

Cofundadora: AIS Ayuda a la Infancia sin recursos CIF G-64576739

1.2. ORÍGENES

Sonreír es Vivir comenzó sus andaduras hace cuatro años como una agrupación de padres y madres con hijos con diversidad funcional a su cargo y que por tanto, compartían una serie de necesidades como colectivo. Tras años de trabajo, la agrupación empezó a crecer, tanto en número de usuarios como en número de acciones, y así, finalmente, tres años después, nacía la Asociación Sonreír es Vivir tal y como hoy la presentamos.

Estamos creciendo y evolucionando como asociación, no solo en los servicios que ofrecemos, sino en la creación de una filosofía de trabajo como eje de actuación para cada uno de los integrantes de esta asociación de familias.

Nuestra experiencia nos ha demostrado el gran vacío existente en cuestión de servicios y apoyo a este colectivo, especialmente de ámbito público, y que por tanto, añade una gran dificultad a las familias con bajo nivel adquisitivo que no pueden permitirse el pago de una ayuda externa en cuestión de cuidados diarios.

Actualmente a lo largo del año se benefician 16 familias con integrantes con diversidad funcional, participando un total de 11 personas voluntarias.

La entidad cuenta a día de hoy con el apoyo de 39 socios y socias que confían en el proyecto y en la entidad, quienes contribuyen a hacer posible el desarrollo de los programas.

1.3. MISIÓN

Ofrecer atención, apoyo, respiro y ocio inclusivo al colectivo de personas con diversidad funcional y sus familias, promoviendo su inclusión social, mejorando así su calidad de vida. Todo esto se realiza con el apoyo de personas voluntarias que fomentan la sensibilización en nuestra sociedad.

1.4. OBJETIVOS

GENERAL

Defender los derechos como colectivo, frenando la exclusión social de nuestros hijos y mejorar las condiciones de vida de las familias con miembros con diversidad funcional a su cargo.

ESPECÍFICOS

Atención, soporte y respiro a familias con hijos/as con diversidad funcional a su cargo asegurando su bienestar emocional y asistencial.

Paliar el cansancio, desánimo y/o falta de ocio de estas familias, dándoles unos días de respiro y descanso.

Promover un espacio de ocio e inclusión a la persona con diversidad, potenciando su autonomía personal y social, sus capacidades personales, mejorando y estimulando así su bienestar, tanto emocional como asistencial. Ofrecer recursos y actividades adaptadas a las capacidades de las personas usuarias.

Favorecer la inclusión social y laboral de las personas con diversidad funcional a través del arte, la música y la naturaleza.

Promocionar y formar voluntarios/as, aproximándolos a un colectivo desconocido en muchos casos, adquiriendo así responsabilidades con la sociedad.

Sensibilizar a la sociedad sobre el colectivo de personas con diversidad funcional y sus derechos

Ejercer como punto de apoyo y orientación a la sociedad en general, y al colectivo de manera específica, ofreciendo:

- Información sobre los recursos existentes
- Apoyo emocional y psicológico en función de las necesidades de las familias.
- Contribuir a la normalización de la vida de las familias de personas con discapacidad.
- Orientar y apoyar a la familia en la toma de decisiones durante el ciclo vital.

1.5. VALORES QUE FOMENTAMOS

1. Solidaridad con las personas con diversidad funcional y con las que sufren exclusión social.
2. Respeto, inclusión y reconocimiento para la dignidad de la persona con diversidad funcional, fomentando su crecimiento integral y mejorando su inclusión social.
3. Hospitalidad, acogida, proximidad y familiaridad con las personas con diversidad funcional, sus familiares, nuestros/as profesionales y todos los voluntarios y voluntarias.
4. Humildad como una actitud que nos hace más humanos y abre nuestra capacidad de aprender y mejorar.
5. Libertad e igualdad entre todas las personas que formamos SONREIR ES VIVIR: personas con diversidad funcional, voluntarios/as, monitores/as, profesionales...
6. Sensibilizar y comprometer a todos los que nos rodean sobre el colectivo de diversidad funcional y el movimiento voluntario.
7. Cooperación y trabajo en equipo.

1.6. BENEFICIARIOS/AS:

Familias con hijos/as con discapacidad a su cargo que soportan un importante estrés y desánimo.

Niños, jóvenes y adultos con diversidad funcional de soporte generalizado, extenso y limitado.

Voluntarios/as que adquirirán un compromiso con la sociedad, ampliando sus vivencias y tomando consciencia de las necesidades que rodean a este colectivo.

La sociedad, ya que todos formamos parte de ella, y nuestros objetivos quieren llegar a todos.

2. PROGRAMAS Y ACTIVIDADES

Presentamos el conjunto de programas y sus respectivas actividades que desde Sonreír es Vivir venimos desarrollando desde 2018, con el fin de poder ofrecer espacios de ocio entre las personas con diversidad funcional y a su vez crear espacios de respiro familiar entre sus principales cuidadores y cuidadoras.

Los programas destacan por la implicación y la participación activa que en todo momento tienen las familias a la hora de planificar, diseñar y evaluar las actividades que se organizan; éstas se diseñan por y para ellos, por lo que hay que conocer sus motivaciones, gustos e inquietudes para que las actividades sean las adaptadas a SUS intereses.

Desde la entidad se organizan estas actividades, conjuntamente con el apoyo de los voluntarios y voluntarias; sin ellos no sería posible poder atender a las 16 familias y participantes.

- Terapias de grupo con una terapeuta profesional: risoterapia, relajación
- Respiro de fines de semana familiar
- Salidas de ocio inclusivo.
- Excursiones familiares.
- Salidas de Ocio solo los padres (con la ayuda de los voluntarios)
- Grupo de apoyo madres y padres.

2.1. PROGRAMA DE ACCIÓN GRUPAL

El programa de acción grupal aúna aquellas actividades en las cuales se trabaja la cohesión de los participantes, voluntarios y equipo de la entidad, aquellas acciones conjuntas que permiten disfrutar de los beneficios de la socialización y potencian sus resultados : *“Las alegrías se multiplican y las penas se dividen”*.

a) Grupos de apoyo de madres y padres:

Hemos establecido una serie de grupos de padres y madres que se reúnen periódicamente en la sede para crear un espacio de encuentro, de reflexión, de intercambio de experiencias tiempo de calidad, ampliar relaciones sociales e intercambiar consejos, anécdotas... Conocer gente nueva, que además comparte muchas de las situaciones diarias, supone una vía de escape del día a día, alivia la carga psicológica y permite relativizar las situaciones propias. El cuidado de un miembro con discapacidad supone una dedicación de 24 horas a día durante 365 días al año, especialmente para aquellas familias que no disponen de un alto nivel adquisitivo y no pueden delegar estas responsabilidades en ningún servicio externo. Resulta de vital importancia, pues, contar con un grupo de apoyo que empatice con estas situaciones y las hagan más llevaderas. La intervención en estas áreas, por lo tanto, se considera prioritarias por permitir el desarrollo personal y social necesario para lograr la adaptación de las familias a las distintas áreas de la realidad

Estas reuniones cuentan con la asistencia indispensable de un grupo de voluntarios que se queda a cargo de los miembros con diversidad funcional durante estas reuniones, que dinamizan actividades de ocio inclusivo y participan haciendo posible estos momentos de complicidad grupal. Gracias a ellos, las reuniones no solo suponen una mejora en la vida de los padres y madres, si no que mejora directa e indirectamente la de los usuarios haciendo posible un espacio lúdico y social para ellos.

Actualmente las reuniones se llevan a cabo un día por semana (que se determina entre las propias familias) y tienen una duración aproximada de 2 horas, en las cuales se realizan actividades simples que permiten generar un ambiente relajado y permiten que las conversaciones sean más fluidas, desde preparar y tomar un café hasta hacer manualidades simples manualidades simples, toda excusa es buena para promover este espacio de grupo.

Además recientemente hemos creado un grupo de apoyo para los hermanos de los chicos/as con diversidad funcional, ya que en muchas ocasiones para los padres es difícil conciliar la atención del resto de hermanos con el cuidado de los miembros con diversidad funcional, y además, están sometidos a una serie de situaciones que resultan difíciles de compartir con otros entornos o grupos sociales, y creemos que de

la misma manera que los padres pueden aliviar el estrés y la carga emocional compartiendo esta situación, puede resultar beneficioso para los más jóvenes tener un espacio similar.

b) Terapias de grupo

Además del grupo de apoyo, dos veces al mes se realiza una terapia grupal dirigida por una terapeuta, en la cual se afrontan distintas situaciones comunes y se comparten experiencias, dudas o acciones, el objetivo es aprender habilidades sociales y comunicativas, estrategias para afrontar el estrés, el auto-cuidado, autoestima, etc..... con el fin de optimizar mejor sus habilidades en la educación y desarrollo de sus hijos con discapacidad.

Las terapias que se realizan actualmente son:

- Terapia de relajación

- Gestión de las emociones

- Musicoterapia

- Risoterapia

c) Ocio inclusivo, cuidado colectivo

De manera simultánea a las actividades anteriormente descritas, un grupo de voluntarios se encarga de dinamizar actividades de ocio con los miembros con diversidad funcional, de manera que permiten que los padres participen en los grupos y que los jóvenes con discapacidad tengan una actividad de ocio junto con ellos. Los voluntarios son claves en la entidad, son quienes hacen posible que todas las actividades se lleven a cabo, y dedican su tiempo, esfuerzo y cariño a crear actividades lúdicas, adaptadas, inclusivas y emocionantes para los participantes. Esto permite y enseña a normalizar la participación del colectivo en actividades diarias. Actualmente algunas de las actividades que se realizan son

- Manualidades adaptadas : Dibujo, figuras con cartón, goma eva, cola..etc

Ej: Dibujo: en el caso de una niña invidente, se usa cola para realizar figuras en relieve sobre un folio y así hacer posible que la niña siga las líneas del dibujo.

- Baile: Trabajar la expresión corporal con música

- Expresión oral a través de preguntas y respuestas

- Proyección de películas

2.2. PROGRAMA DE RESPIRO- OCIO

Este programa trata que ofrece respiro a familias con personas con discapacidad a su cargo, ocio a niños, jóvenes y adultos con diversidad funcional así como su integración dentro de un grupo de voluntarios.

Damos la oportunidad a las personas voluntarias de compartir un día fin de semana con padres y con niños, jóvenes y adultos con diversidad funcional ayudándonos a Llevamos a las 16 familias a disfrutar de un día diferente y divertido y a una casa de colonias adaptada .

No se trata sólo de una simple salida para que las familias de estas personas descansen sino de una salida para que las propias personas con diversidad funcional compartan su ocio con otras personas. Abrimos puertas a voluntarios para que den lo mejor de ellos mismos, que vean que lo que se recibe desde el voluntariado es mucho más de lo que se da, que se rompan las barreras con este colectivo tantas veces apartado y olvidado.

Durante las salidas las actividades varían, nos adaptamos al perfil de las personas con diversidad funcional; actividad común en todas las salidas son la música, la pintura y las manualidades así como paseos en los alrededores para fomentar el contacto con la naturaleza viva. Siempre haciendo actividades o talleres que se relacionen con el medio ambiente: reciclado o usando elementos reutilizados, transmitiendo así también valores de respeto al medioambiente.

La planificación de estas actividades, su preparación, realización y seguimiento la realiza el equipo formado por las familias , los voluntarios/as jóvenes, en coordinación con las personas responsables de la entidad.

Las actividades para 2019 abarcan dos salidas de un día, y una de fin de semana, teniendo en cuenta que para todas ellas hay que contratar el servicio de un autocar adaptado y el alquiler de una casa de colonias adaptada con varios meses de antelación, además de requerir una escrupulosa planificación de todo el material médico-sanitario que implica realizar una salida con personas con diversidad funcional .

Actualmente, la salida de fin de semana se realiza en colaboración con la entidad cofundadora, *AIS Ayuda a la Infancia Sin Recursos*, una entidad que trabaja con el colectivo de la discapacidad desde el año 2001 y cuenta con una larga trayectoria de trabajo y experiencia. La salida se lleva a cabo en la localidad de Hostalrich, en una casa de colonias adaptadas en la que esta misma entidad lleva años realizando el respiro. El coste por familia lo asume la entidad y lo aporta directamente a AIS Ayuda para que ellos realicen toda la gestión de reservas y organización.

2.4. AISNADAL I ENROTLLA'T

De la misma manera que en la salida de fin de semana, en Sonreír es Vivir colaboramos y participamos en dos de los proyectos con fines solidarios con AIS Ayuda, en épocas del año señaladas en los que cada año regalamos 600 calendarios de Adviento (AISNADAL) y monas y rosas para Sant Jordi (ENRÓLLATE) a centros de educación especial, centros de la tercera edad, centros de acogida y a familias sin recursos, aportando un regalo cargado de ilusión.

La finalidad del proyecto es la de unir el cariño y el calor de todos entregándolo a todos. Acordándonos, no sólo del colectivo de diversidad funcional, sino de otros muchos que también hemos de incluir en nuestra sociedad. Es agradecido en fechas tan señaladas el sentirse acogido y atendido.

Los calendarios los confeccionan personas voluntarias, utilizando 25 rollos de papel higiénico forrados con papel pinocho verde y enganchándolos sobre una base de 2 cartulinas. Cada rollo contiene pequeños regalitos, caramelos o chocolates, que se colocan en su interior, siendo éstos donados por particulares o empresas.

Cada año reunimos más de 20.000 rollos de cartón. Son familias voluntarias, empresas, instituciones, como colegios o universidades, y personas de 7 años y mayores, los que durante todo el año los van guardando. Especialmente para los más pequeños es una manera de iniciarles en el voluntariado, ya que saben que la simple acción de guardar los rollos permitirá montar los calendarios.

El último fin de semana de noviembre, realizamos la “maratón AISNADAL”, en la cual colaboran más de 250 voluntarios que nos ayudan a conseguir nuestro reto .

NAISHA
Centro terapias naturales
Paquiml111264@gmail.com

- Psicoterapia grupal para padres y cuidadores de niños o adultos con discapacidad

- El tener un niño con limitaciones en el hogar , es típico que enfoque un proceso de duelo similar a la que vive personas cuando pierden a un ser querido y es comprobado que dicho duelo es necesario para un mejor ajuste emocional .
- Los grupos para padres de niños con discapacidad tienen como propósito la posibilidad de enriquecer experiencias, comunicación y apoyarse unos a otros.

Objetivo general del taller:

- Brindar apoyo psicológico a los familiares a traves del grupo formativo sobre temas específicos , situaciones concretas, comportamientos y sentimientos relacionados con la discapacidad.
- Fortalecer el vinculo emocional padres- hijos
- Generar empatía
- Resolver conflictos
- Crear seguridad y confianza en si mismos.

Duracion y frecuencia

. El taller esta compuesto de sesiones de 2 horas aproximadamente una vez al mes, con un coste de 50€ x sesión

TERAPEUTA:

Francisca M.^a López

(D.N.I. 46.600-932B)

3. CALENDARIO 2019

ACTIVITAT	DATES
Calçotada familiar y voluntarios	24 de febrero
Terápias familiares	1 vez al mes
Terápias mediante las manualidades	1 vez a la semana
Sant Jordi	23 de abril
Respiro Familiar fin de semana a Hostalrich	junio
Respiro familiar de 1 día	Mayo
Stand en barrio Can Xarau	Junio
Sant Joan	24 de junio
Monólogos solidarios	27 de Octubre
Fiesta de Halloween	31 de Octubre
Celebración día de la diversidad funcional	01 de Diciembre
Llegada Papa Noel a nuestra Entidad	15 de Diciembre
Maratón Calendarios de Adviento	23 de noviembre

4. PRESUPUESTO

PARTIDA	IMPORT
Actividades de respiro y ocio	3.432.-€
Material fungible: manualidades y talleres	2,000.-€
Material de gestión, seguros	607,8-€
Material sanitario	198,71.-€
	.
TOTAL	6,238,51.-€

Desglose:

Actividades de respiro y ocio : 3.432€

Autocar adaptado para familias +ida y vuelta □ 506€ viaje x 2 = 1012€ x 2 salidas
2.024€ + Autocar voluntarios □ 704€ ida y vuelta

FIRMAN ESTE PROYECTO:

PRESIDENTA:

Maika Aparicio Albalate

VICEPRESIDENTA:

M.ª Carmen Albalate López

Ripollet a 7 de Febrero de 2019