



**CUIDANDO
DE QUIÉN CUIDA
“Ahora más que
nunca”**

un proyecto
de



. DATOS DE LA ENTIDAD

SONREIR ES VIVIR

- Dirección: C/Isabel la Católica, nº32, planta baja.
- Móvil: 615 91 38 29
- Correo electrónico: Sonreiresvivir@hotmail.com
- Sonreiresvivir.ripollet@gmail.com
- C.I.F.: G- 67250431
- Fecha de inscripción: 03 de octubre del 2018
- Forma jurídica: Asociación Sin Ánimo de Lucro
- Facebook: Sonreír es Vivir
- Instagram: @sonreir_es_vivir3
- Persona de contacto: M^º Carmen Albalate López

Cargo: Vicepresidenta

Móvil: 650 01 68 85

. COMPONENTES DE LA JUNTA

- Presidenta.: Maika Aparicio Albalate con DNI 46.949.738E
- Vicepresidente: 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
- **Ayudante de secretaria:** Naiara Bernardino Calafell con D.N.I. 47.570.677F
- **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
- **Vocal :** Christian León sempere DNI 45.311.748T
- **Cofundadora:** AIS Ayuda a la Infancia sin recursos CIF G-645767

ÍNDICE

1. ENTIDAD

1.1 Orígenes y gestión

1.2 Incidencia social

1.3 Proyecto 2020 y COVID 19, nuestro mayor reto hasta el momento.

2. BREVE DESCRIPCIÓN DE PROYECTO

3. PLANIFICACIÓN:

3.1 Objetivos

3.2 Actividades y cronograma

3.3 Resultados y evaluación

4. PARTENARIADO Y COLABORACIONES

5. BENEFICIARIOS, IMPACTO Y RESULTADOS ESPERADOS

ANEXOS:

- Proyecto SOM ALAIRE
- Memoria 2019
- Propuesta músico-terapia

ENTIDAD

1.1. ORÍGENES Y GESTIÓN

Sonreír es Vivir comenzó sus andaduras hace cinco 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

Desde la perspectiva de quiénes tenemos a nuestro cargo a personas con diversidad funcional, tenemos claro que se necesitan estrategias que combinen la planificación centrada en la persona y la planificación centrada en la familia. Esta asociación persigue favorecer el apoyo y la intervención para mejorar la calidad de vida familiar, para lo cual debían definirse claramente las necesidades familiares a lo largo del ciclo vital, saber intervenir cuando existe una situación de crisis, y favorecer la planificación de apoyos naturales

Actualmente a lo largo del año se benefician 20 familias con integrantes con diversidad funcional, sumando un total de 61 personas beneficiarias directas, 21 de ellas con algún tipo de discapacidad. Además de un total de 11 personas voluntarias.

La entidad cuenta hoy en día 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.

En cuanto a la capacidad de gestión y toma de decisiones Sonreír es Vivir (SV) cuenta con un órgano de dirección, que asume la gestión y gobernanza de la asociación.

Sin embargo, en SV creemos en el funcionamiento democrático de la entidad y consideramos de vital importancia no perder de vista las necesidades diarias de las familias, por ello, todas las decisiones propuestas por el órgano de gestión pasan por la asamblea familiar y se someten a debate y votación.

De la misma manera, las reuniones, establecidas con carácter mensual, permiten recoger propuestas e inquietudes de las familias, que una vez trasladadas a la dirección, se estudian y se realizan las gestiones oportunas para determinar su viabilidad.

Cabe destacar, que el carácter familiar de la asociación y el número de familias implicadas permite este espacio común y la sinergia de opiniones constante, y, por lo tanto, el sentimiento de pertinencia y protagonismo de estas, importante para la cohesión y el buen funcionamiento de la entidad.

Actualmente, debido al momento de crecimiento en el que se encuentra la asociación, tanto en número de beneficiarios como en número de actividades, la organización y coordinación de los proyectos se ha asumido por parte de la junta directiva y profesionales voluntarios, en función de coordinación y técnicos, quienes desarrollan las labores derivadas en su tiempo libre.

Por ello, resulta de vital importancia para el mantenimiento y crecimiento del proyecto, poder obtener fondos para la contratación de personal fijo profesional que pueda dedicarse exclusivamente al desarrollo de dichas tareas.

El diseño y la coordinación de los proyectos, la búsqueda y organización de las actividades, la gestión y coordinación del voluntariado, la búsqueda de recursos y la gestión económica, requieren en el momento actual y con proyección de crecimiento, a un equipo de personas que puedan dedicar una franja horaria exclusivamente a las labores de la asociación.

Respecto al objetivo, un año más seguimos trabajando para crecer y poder así realizar la contratación de personal fijo para poder afrontar el crecimiento y desarrollo de las actividades y proyectos de la entidad. Conformar así un equipo de trabajo estable, implicado en el funcionamiento pleno y comprometido con la perdurabilidad del proyecto, del que cada día dependen más familias.

Respecto a la actividad voluntaria, la asociación dispone de un plan de voluntariado, y de una persona que asume la coordinación del voluntariado. En la actualidad, algunos de los voluntarios corresponden a amigos y familiares externos al núcleo familiar de los beneficiarios, que participan en las actividades que se realizan desde la asociación.

1.2 INDICENCIA SOCIAL

Nuestra experiencia nos ha demostrado el gran vacío existente en cuestión de servicios y apoyo a este colectivo, especialmente de ámbito público. Cuando un miembro de nuestro hogar o familia sufre un problema de salud que le coloca en una situación de dependencia no siempre tenemos las posibilidades de contar con asistencia profesional diaria. Ingresarlo en una residencia o contratar a un cuidador profesional formado en el ámbito socio sanitario supone unos gastos que no todas las familias pueden asumir, 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. Como consecuencia de las características socioeconómicas, laborales y del estilo de vida de la sociedad actual, los cuidadores familiares sufren una sobrecarga de responsabilidad y dedicación que les provoca agotamiento, aislamiento y serias dificultades económicas y personales para afrontar la atención que requiere el familiar dependiente.

Esto es, al menos, lo que reflejan los estudios cualitativos y cuantitativos efectuados por los organismos nacionales como la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología y el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI). También las entidades internacionales, entre las que destacan la AoA (Administration on Aging) y la Family Caregiver Alliance (Alianza para Cuidadores Familiares), han llegado a esta conclusión. Hay que tener en cuenta, además, que los familiares asumen más de un 70 % de la responsabilidad de hacerse cargo de la situación, estableciendo los cuidados necesarios y aportando un esfuerzo y dedicación extraordinarios que puede dilatarse a lo largo de casi toda una vida.

Uno de los problemas que les surgen a los cuidadores familiares, como hemos apuntado, es la falta de tiempo para sí y para dedicar a la persona en situación de dependencia. No da abasto ni siquiera para atender debidamente a su familiar y le sobreviene la angustia.

Este vacío institucional se hace especialmente evidente cuándo los miembros cuidadores caen enfermos, o necesitan trabajar para poder afrontar las necesidades económicas de la familia, y las necesidades económicas específicas que comportan los cuidados de una persona dependiente. Actualmente la diputación de Catalunya ofrece un solo servicio de cuidado puntual gratuito para personas con discapacidad, Hogares Mundet, que además tiene una capacidad limitada y una gran demanda, con lo cual, cuándo un familiar no puede hacerse cargo de la persona con diversidad funcional, no tiene un servicio al que recurrir para poder afrontar los imprevistos o compromisos que puedan surgir.

Es importante destacar, que, en la mayoría de las ocasiones, son las mujeres las que asumen el rol de cuidado de estos familiares. El perfil del cuidador es el de una mujer de, aproximadamente 50 años con una relación de parentesco muy estrecha con respecto a la persona dependiente. Muchas son las situaciones de angustia que pueden expresar estas personas. Ellas sienten que su vida social, laboral y profesional se ve gravemente afectada o, incluso, en algunas ocasiones, hasta anulada. Su salud se resiente llegando a aparecer hasta problemas crónicos de tipo físico y psicológico. En esta situación de sobrecarga, cuando el dependiente requiere una atención y disponibilidad casi permanente, el cuidador no dispone de tiempo para sí mismo, para realizar algún deporte, ejercicio e, incluso, para llevar a cabo alguna actividad de ocio. Llega a perder las amistades aislándose de la sociedad en una situación en la que, para colmo, necesita la ayuda que le puedan proporcionar los demás.

Sin embargo, es habitual que todos los miembros de la familia tengan alguna implicación en el cuidado, y que repercutan también sobre ellos las consecuencias de esta realidad. A través de la experiencia, sabemos que en el caso de los hijos, los hermanos de las personas dependientes adquieren un papel muchas veces secundario en la dinámica diaria, puesto que los hermanos/as con discapacidad requieren de una atención mayor y continuada, y las necesidades emocionales, psicológicas, y de atención de los hermanos pasa a un segundo plano; además de la dificultad en muchas ocasiones de afrontar socialmente el hecho de tener un hermano/a con discapacidad, que hace que afronten situaciones diarias complejas y de difícil entendimiento para el resto de sus compañeros y amigos, haciendo que vivan en silencio y muchas veces con resignación, situaciones que pueden generar estrés, tristeza, impotencia o agobio. Por ello, en SV hemos creado un espacio especialmente dedicado a ellos, dónde hermanos y hermanas de los miembros con discapacidad puedan compartir estas experiencias, consejos, inquietudes, y sobre todo, un espacio seguro en el que sentirse identificados y comprendidos por quienes viven situaciones similares.

En el plano económico, las ayudas que reciben las familias, en la mayoría de los casos resulta insuficiente para afrontar otras necesidades consecuencia de los cuidados, como son las terapias psicológicas y físicas.

Por ello, asegurar la salud física, psicológica y emocional de los cuidadores resulta prioritario, puesto que son quienes, como indicamos anteriormente, son quienes asumen el 70% del cuidado, cuidar al cuidador supone luchar contra el aislamiento de una gran parte de la población, aquellos que no tienen otra alternativa ante situaciones difíciles de afrontar, y que en muchas ocasiones no cuentan con el respaldo suficiente de las instituciones.

De esta necesidad nace Sonreír es Vivir, con el objetivo aportar a las familias cuidadoras, y como consecuencia a las personas dependientes, una mejor calidad de vida, un espacio en el que socializar, compartir experiencias, ofreciendo actividades que alivien la carga psicológica y emocional que supone esta realidad diaria.

Actualmente, según datos del IDESCAT, (Institut d'Estadística de Catalunya), en la provincia del Vallés Occidental, donde se ubica la asociación, en el año 2018 había un total de 61.589 personas con discapacidad, concretamente en el municipio de Ripollet hay 2.478 personas con discapacidad legalmente reconocida, de las cuales el 51% son hombres y el 49% son mujeres. La población con discapacidad representa el 6,5% sobre la población total del municipio.

Ripollet es el 20.º municipio de la AMB con mayor porcentaje de personas con discapacidad. La mayoría de ellas tienen una discapacidad de tipo físico, ya sea motórica (30%) o no motórica (19%). Seguidamente, encontramos las personas con trastorno mental (20%), discapacidad intelectual (13%), auditiva (7%) y visual (6%).

Según el Registro de Entidades, Servicios y Establecimientos Sociales del Departamento de Trabajo, Asuntos Sociales y Familias, de la AMB, en Ripollet hay 2 centros ocupacionales con 156 plazas.

Estos datos arrojan a la luz la evidencia de que muchas de las personas con discapacidad viven en sus residencias a cargo de los familiares, y, por lo tanto, hace evidente la necesidad de entidades como la nuestra.

A lo largo de la trayectoria de la asociación, se han beneficiado más de 40 familias, de las cuales, actualmente (2021) se benefician 20 familias con integrantes con diversidad funcional, participando un total de 59 personas, 20 de ellas con diversidad funcional de diversos grados, edades y sexos.

La entidad cuenta hoy en día 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, además de un equipo de 11 voluntarios propios y 20 voluntarios que provienen de la entidad "AIS, Ayuda a la Infancia Sin Recursos" que participan con la asociación de manera puntual en las salidas de fin de semana y como refuerzo en actividades concretas.

1.3 Proyecto 2020 y COVID 19, nuestro mayor reto hasta el momento.

Para el pasado año 2020 la asociación presentó a esta misma entidad un proyecto ambicioso y cargado de ilusión, que, como la mayoría de proyectos del 2020 se vio truncado por la pandemia mundial en la que aún a día de hoy nos vemos inmersos. Esto ha dado un vuelco a nuestras vidas y al funcionamiento de la asociación. Si esto ha supuesto todo un reto para las familias del mundo, nuestro colectivo lo ha vivido de forma especialmente compleja, y es que el confinamiento con niños y familiares con diversidad funcional se vuelve especialmente complicado.

A la carga psicológica que ha supuesto el confinamiento, el miedo, las restricciones, la preocupación constante que se ha demostrado que todos nosotros hemos sufrido este año, a los cuidadores se les suma la carga emocional y psicológica que ya comentábamos en el apartado de Incidencia Social durante las 24h del día.

Los primeros meses de pandemia, cuándo aún no conocíamos el alcance que esto tendría en nuestras vidas y la incertidumbre y la precaución nos hizo parar en seco y nos obligó a cancelar muchas de las actividades que teníamos planteadas, y que además, gracias a ayudas como las de La Caixa prometían poder cumplirse y aumentar nuestra capacidad de ayuda.

Sin embargo, con el paso de los días, y viendo como la situación parecía ir para largo, decidimos tomar medidas y seguir adelante.

La falta de socialización y la pérdida de espacios de respiro ha supuesto un duro golpe para muchos de estos cuidadores, por lo que las actividades de asociaciones como la nuestra han supuesto un factor clave para la salud de estas familias.

La situación ha requerido reformular las estrategias de apoyo, reinventar actividades y sacar lo mejor de nosotros para seguir estando presentes y prestando apoyo a nuestros miembros.

Cómo para la mayoría, las tecnologías han permitido seguir estando presentes, aunque en la distancia, en el día a día de los que conforman nuestra comunidad.

Siguiendo siempre las medidas sanitarias de prevención seguimos adelante con aquellas actividades que habíamos planteado, pero con adaptaciones, haciendo grupos reducidos, en espacios abiertos y minimizando el contacto.

Gracias a la colaboración de La Caixa y su aportación económica pudimos ampliar nuestras actividades y adaptarlas a la particular situación de la pandemia.

Esto ha resultado clave para no detener nuestra actividad durante los duros meses en los que nuestras vidas han sufrido un cambio radical, y seguir estando presente en momentos especialmente duros para nuestro colectivo.

Es cierto que muchas de las actividades, especialmente las salidas de respiro y las terapias con caballos se han tenido que cancelar, pero hemos encontrado en las actividades más sencillas la manera de seguir siendo apoyo y ayuda, y esto alivia la congoja de perder un año que prometía mucho para todos nosotros.

Una semana antes de nuestra primera salida de Respir organizada en la Vall de Núria para visitar la nieve llegaba el confinamiento, y una semana antes se tuvo que cancelar.



De la misma forma, otras de las líneas de trabajo que proyectamos como novedad para el 2020 como las acciones de formación y sensibilización en centros escolares y empresas se vieron truncadas, pero estamos trabajando en un proyecto para este año 2021 en formato audio-visual que nos permita llevar el mensaje a distintos lugares sin necesidad de estar presentes, y que creemos, puede suponer una manera fantástica de presentarnos y de explicar quienes somos y llevar nuestras historias un poco más allá.

Sin querer extender más este resumen, pasamos a presentar el proyecto de este nuevo año.

2. BREVE DESCRIPCIÓN DE PROYECTO

El objetivo de este proyecto sigue intacto, ofrecer respiro y actividades de alivio psicológico y emocional a familias con miembros con discapacidad a su cargo, a la vez que ocio compartido a niños, jóvenes y adultos con diversidad funcional, haciendo posible que los cuidadores tengan un espacio de cuidado y respiro propio, a la vez que lo tienen las personas dependientes. Como comentábamos al inicio de este documento, esta realidad genera preocupación, ansiedad, y poca capacidad de concentración en otras tareas, y la situación de pandemia a agravado en gran medida esta situación, dejando si alternativas de cuidado y espacios-refugio para los cuidadores.

Por ello, hemos re formulado actividades esenciales y adaptado la ejecución a las medias de prevención.

Por un lado, hemos mantenido las terapias para familiares con la terapeuta en grupos reducidos, y ampliando las sesiones mensuales de 2 a 4 para poder dar cobertura a todos los miembros.

Además, hemos habilitado un grupo de WhatsApp junto con la terapeuta en la que poder hablar y contar aquellas situaciones diarias que ocurren y generan ansiedad, miedo y preocupación, con el objetivo de sentirnos conectados, de apoyarnos y mantenernos unidos con más inmediatez y continuidad, alejando la habitual sensación de aislamiento.

Hemos adaptado la logística de los proyectos manuales para poder hacerlos en casa, y que las familias tengan entretenimiento en el domicilio, facilitando el material y creando instrucciones para poder hacerlo a distancia.

Hemos creado nuevas actividades adaptadas a las restricciones, como caminatas al aire libre en dos grupos para poder mantener la actividad física y el soporte entre los miembros del grupo.

Teniendo en cuenta que hay una gran incertidumbre en cuánto a lo que se podrá hacer o no en los próximos meses, nuestra intención es ir adaptándonos a cada momento, y tratar de llevar a cabo aquellas salidas, actividades y propuestas que el año pasado se vieron truncadas, dado que la planificación ya estaba hecha, será más sencillo ponerlas en marcha si finalmente la situación lo permite.

3. PLANIFICACIÓN

3.1 Objetivos

OG: Cuidar a los que cuidan, dar a conocer a la sociedad la realidad del colectivo, normalizar la presencia en el espacio público de personas con diversidad funcional y sus familias, mostrando las dificultades y barreras que esto supone, mostrando a través de la labor realizada a diario las distintas capacidades que aúnan las personas con diversidad, tratando de sumar personas sensibilizadas que ayuden de manera directa con su apoyo, y de manera indirecta ejerciendo presión sobre los organismos públicos.

OE: Crear una red de servicios y actividades grupales que permitan aliviar la carga emocional, física y psicológica de los cuidados a través de la socialización, el trabajo manual y las herramientas terapéuticas; revirtiendo así en mejores cuidados y atención para las personas dependientes.

3.2 Actividades

***Primer trimestre (Enero, febrero, marzo)**

- Dia de Reyes
- Terapias grupales con la terapeuta: 4 mensuales
- Creación del grupo de WhatsApp para padres y madres
- 3 Salidas de “La ruta de Sonreír es vivir”, caminatas al aire libre para familias en grupos reducidos.

***Segundo Trimestre (Abril , Mayo ,Junio)**

- Videos para los niños de parte de los voluntarios y entretenimiento Online
- Manualidades en casa: Huevos de pascua y puntos de libro para Sant Jordi
- 3 Salidas semanales de “La caminata de Sonreír es vivir”, caminatas al aire libre para familias en grupos reducidos.
- Terapias grupales con la terapeuta 4 mensuales.
- Realizar actividades en casa , ayudando la asociación con todo el material a cada familia.

***Tercer trimestre (Julio, Agosto, Septiembre)**

- Excursión familiar (Domingo)
- Terapias grupales con la terapeuta: 4 mensuales
- Musicoterapia familiar en grupos reducidos
- 3 Salidas semanales de “La caminata de Sonreír es vivir”, caminatas al aire libre para familias en grupos reducidos.

***Cuarto trimestre -(Octubre, Noviembre, Diciembre)**

- Musicoterapia familiar en grupos reducidos.
- Terapias grupales con la terapeuta 4 mensuales
- Respiro de fin de semana para las familias
- Preparación de Navidad para sorpresa de nuestros usuarios.
- 3 Salidas semanales de “La caminata de Sonreír es vivir”, caminatas al aire libre para familias en grupos reducidos.

A.1- PROGRAMA DE OCIO Y RESPIRO

Este año todavía no sabemos si será posible llevar a cabo alguna de las salidas de respiro dadas las restricciones de movilidad y el riesgo para nuestros miembros, ya que son un colectivo de alto riesgo.

Por lo tanto, hemos cambiado las salidas por caminatas semanales en dos grupos distintos para respetar las medidas y minimizar riesgos. Estas caminatas al aire libre permiten que las familias cuidadoras descansen y que las personas con diversidad funcional compartan su ocio con otras personas.

Las rutas son adaptadas al perfil de las personas con diversidad funcional i las familias que participan, puesto que, al no poder dejar a los más jóvenes al cuidado de otras personas, en muchas ocasiones nos acompañan en la ruta.

Las caminatas se hacen cada fin de semana, en uno o dos grupos con distintos horarios dependiendo de los participantes. Esta actividad no sólo resulta muy positiva por el contacto con la naturaleza, sino porque es también una forma terapéutica de salir de las rutinas del hogar e incentivar la socialización.

En cualquier caso, se prevé que, si en algún momento la alerta sanitaria y la situación del virus lo permite, se recuperarían aquellas salidas programadas para el año anterior que no se pudieron hacer:

- Salida a la Vall de Núria
- Lago banyoles
- Casa colonias Can Vendrell

A.2 PROGRAMA DE ACCIÓN GRUPAL

Mantener este programa en marcha a toda costa, como ya habréis podido leer, ha sido para nosotros primordial, puesto que para las familias esta pandemia ha sido especialmente complicada, el miedo de ser responsables de uno de los grupos de mayor riesgo, el tener que lidiar sin más remedio con un aislamiento del que para ellos es vital salir y trabajar para alejarlo de forma continua, son algunos de los factores que evidencian que nuestro colectivo es uno de los más perjudicados en esta pandemia.

Por ello, hemos trabajado en adaptar las actividades del programa a las circunstancias.

A.2.1 Grupos de apoyo de madres y padres:

Este año, hemos convertido las reuniones de grupos de padres y madres a nuestro grupo de WhatsApp y a las sesiones de video-llamadas para asegurar que el espacio de encuentro, de reflexión, de intercambio de experiencias, donde intercambiar consejos, anécdotas, siguiera funcionando. 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.

Es evidente que la temporalización ha cambiado, puesto que los medios de comunicación instantánea permiten mantener una comunicación constante, sin embargo, hemos querido también establecer reuniones Online de forma periódica para poder seguir creando ese espacio más personal y enfocado a los objetivos.

Actualmente las reuniones se llevan a cabo dos días a la semana (que se determina entre las propias familias) y tienen una duración aproximada de 2 horas se genera un ambiente relajado

A.2.2 Terapias de grupo

Además del grupo de apoyo, hemos creado otro grupo con la terapeuta de la asociación para poder tratar temas urgentes o que generaban una gran angustia, y que durante los meses más duros del confinamiento encontraban una gran dificultad para afrontar las familias, sin embargo, una vez relajadas las medidas, decidimos ampliar las sesiones y hacerlas con grupos más reducidos, lo que permitía mantener la distancia de seguridad, hemos pasado de 2 a 4 al mes, 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 mental
- Gestión de las emociones
- Risoterapia
- Relajación corporal

Actualmente las sesiones de musicoterapia están paradas, dado que al requerir de instrumentos de uso común existe un riesgo de contagio, por ello, estamos a la espera de que desde sanidad se den indicaciones y haya un menor riesgo para plantear la posibilidad de reiniciar las sesiones con las adaptaciones necesarias si así se pudiera.

A2.3 Ocio inclusivo, cuidado colectivo

Actualmente, las actividades planeadas en este apartado se han reformulado, dado que no cabe la posibilidad de juntarnos con los voluntarios para que realicen actividades con los niños.

Por ello, hemos hecho algunas adaptaciones:

-Manualidades adaptadas: Como comentábamos en el resumen, hemos mandado “kits de manualidades” a los domicilios a través de correos o de entregas seguras para que se puedan realizar en el domicilio, con material e instrucciones para las familias, a la vez que los voluntarios realizan videollamadas para acompañar en el proceso de creación, y así proporcionar un espacio de entretenimiento seguro para los niños, a la vez que un espacio de respiro para los padres.

Las manualidades han englobado:

Dibujo, figuras con cartón, goma eva, cola, pinceles, rotuladores, etc...

Algunos de los que se realizarán de manera próxima son:

- Huevo de Pascua
- Punto de libro para Sant Jordi

Además de otras actividades como:

- Baile: Trabajar la expresión corporal con música en videollamadas, con unión de las familias
- Expresión oral a través de preguntas y respuestas

Estas actividades se realizan dos veces en semana alternando las actividades según la disposición de las personas con diversidad funcional.

A2.4 ¡Conócenos y súmate!

Este programa de actividades es quizás el que se ha visto afectado en mayor medida para este año, dado que es un programa previsto para hacernos visibles en espacios públicos, de participación ciudadana con la asociación, sin embargo, como adelantábamos anteriormente, no queremos dejar que nos olviden, y especialmente ante la situación actual para nosotros es especialmente importante no volvernos invisibles, por ello, estamos trabajando en un proyecto audio-visual que pretende acercar a la sociedad a nuestra realidad, a que conozcan nuestro día a día y empaticen con el colectivo.

La idea es crear un video-reportaje con entrevistas guiadas a nuestras familias, para que cuenten quienes son, que problemas se encuentran día a día, que siguen necesitando de la sociedad y de las instituciones públicas, que les preocupa, que les gusta, y cuáles son sus objetivos.

Además, del mismo modo que con las salidas, mantenemos la intención de realizar los actos que realizamos cada año si con el avance de la pandemia es posible, estos actos previstos son:

Algunos de los eventos en los que venimos participando los últimos años y que están previstos para este año son:

- Visita Residencia de Ancianos Ripollet- 8 de abril
- Diada de Sant Jordi 23 de abril
- Halloween 31 de octubre
- Mercadillos y ferias municipales:
 - Fira de Can Xarau mes de mayo
 - Fira de les entitats 8 de Junio
- Festividades y actos de Navidad:
 - Papa Noel 12 Diciembre
 - Mercadillo solidario Navidad 20 Diciembre
 - Dia de la discapacidad 3 de Diciembre

A.3 Programa de ayudas específicas

Una novedad planteada este año, es el desarrollo de una serie de ayudas específicas para las familias.

Es importante entender, que las familias cuidadoras suelen tener problemas para afrontar económicamente las necesidades de sus miembros, puesto que la conciliación laboral y de cuidados aún está muy lejos de lo que debería ser.

Muchas de nuestras familias han sufrido el impacto de la crisis económica y laboral que ha traído consigo la pandemia, y esto ha creado déficit y necesidades que antes se podían cubrir gracias al cuidado de los abuelos, amigos, o servicios, que ahora ya no pueden.

Por ello, hemos pensado que la asociación debe reconducir su capacidad económica a las nuevas necesidades para seguir siendo un pilar de ayuda.

Dado que no hemos podido invertir todo el dinero en las actividades inicialmente planteadas para el año anterior y parte de este, hemos desarrollado un plan para poder paliar estas necesidades de forma individual.

Para ello, hemos creado una lista de ayudas en base a las necesidades detectadas que la asociación asumirá para las familias:

- Terapias específicas
- Vales para actividades o compras en el pueblo
- Asesoría legal para las familias

3.3 Calendario de actividades (MARCAR LOS MESES DONDE SE HACEN)

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
A.1 PROGRAMA DE OCIO Y RESPIRO									x	x	x	
A.1.1 Caminatas : La ruta de Sonreír es Vivir	x	x	X	x	x	X			x	x	x	x
A.2 PROGRAMA DE ACCIÓN GRUPAL												
A.2.1. Grupos de apoyo de madres y padres	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x
A.2.2. Terapias de grupo con terapeuta	x	x	x	x	x	x			x	x	x	
A.2.3 Ocio inclusivo, cuidado colectivo	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x
A2.4 ¡conócenos y súmate!				X	x	x				x		x
A3. Programa de ayudas específicas			X	X	X	X			x			

5. PARTENARIADO Y COLABORACIONES

Desde Sonreír es Vivir hemos querido ampliar nuestra capacidad de acción a través del trabajo en red y la colaboración con otras entidades del sector, puesto que creemos que aunar esfuerzos es clave para la concesión de objetivos comunes. En este camino, hemos trabajado mano a mano con **AIS, Ayuda a la Infancia Sin Recursos**, nuestra cofundadora, que trabaja el mismo ámbito, con quien hemos organizado salidas conjuntas de fin de semana, en la que algunos de sus voluntarios se sumaron a nuestro fin de semana para poder realizar más actividades, para ello, AIS asumió parte importante del coste, permitiendo ampliar nuestras salidas. A su vez, nosotros hemos colaborado año tras año con algunos de sus proyectos estrella, como AISNADAL, asistiendo a talleres y manualidades solidarias.

Finalmente, Sonreír es Vivir sigue siendo promotora de la empresa de inserción laboral **DARES INSERCIÓN LABORAL S.L.** Esta colaboración pretende crear una sinergia de trabajo entre el mundo empresarial y social, proyectando actividades conjuntas que supongan un impacto en el colectivo de personas en riesgo de exclusión social. Hasta el momento, la colaboración establecida entre ambos entes se ha materializado en la aportación por parte de DARES de una coordinadora de proyectos que dedicará parte de su jornada a la coordinación de los proyectos de Sonreír es Vivir, además de una donación económica mensual en concepto de donativo. Se prevé que una vez la empresa esté asentada, ambas partes trabajaremos en conjunto en la realización de proyectos de impacto social.

6. BENEFICIARIOS, IMPACTO Y RESULTADOS ESPERADOS

BENEFICIARIOS DIRECTOS		
COLECTIVO	Nº MUJERES	Nº HOMBRES
Familiares / cuidadores	23 aprox	20 aprox
Usuarios / personas dependientes	11	10
TOTAL		

BENEFICIARIOS INDIRECTOS QUE SE PREVÉN
COLECTIVO
Comunidad, vecinos, sociedad en general

*Se calcula que, por cada beneficiario directo, 3 personas ajenas a la organización se verán beneficiados en algún momento a través de la interacción con la asociación, a través de la compra de productos, nuevos voluntarios, nuevos usuarios, y los círculos sociales cercanos a los cuidadores que se benefician de la mejor salud de éstos.

Los resultados que se espera obtener de este proyecto, y los indicadores y fuentes de verificación planteados para realizar la evaluación son los siguientes:

Resultado 1	
R1. Conseguir una mejora en el bienestar físico, psicológico y emocional de los cuidadores /familiares	
Indicadores establecidos	Fuentes de verificación previstas
IOV1: Almenos 20 sesiones de teràpia grupal a lo largo del año	Registro de asistencia de las actividades
IOV2:El 80% de las persones beneficiaries de la asociación participan en las actividades	Informes/memorias de las actividades
IOV3: Almenos el 80% de los prticipantes se sienten más descansados y relajados tres la actividad	
IOV4: Almenos el 80% considera que los talleres y terapias les ayudan a afrontar las problematicas en el día a día	Imagenes/medios audiovisuales de las actividades
IOV5: Almenos el 80% de los participantes consideran que las actividades que se desarrollan tienen un impacto positivo en su vida	Cuestionarios de evaluación

Resultado 2	
R2. Aumentar el bienestar de las personas con diversidad funcional a través socialización y del bienestar de sus cuidadores	
Indicadores establecidos	Fuentes de verificación previstas
IOV1: El 80% de los usuarios con discapacidad verbales afirman que quieren seguir participando en las actividades IOV 2: Almenos el 80% de los cuidadores afirman que se sienten más capaces de dar los cuidados necesários tras las actividades IOV3: Almenos el 80% de los cuidadores consideran que el ánimo de las personas dependientes es mejor tras las actividades IOV4: Almenos el 80% de los voluntariós consideran que las actividades permiten aumentar la sociabilizaciónn y el ánimo de las personas dependientes.	Registro de asistencia de las actividades Informes/memorias de las actividades Imagenes/medios audiovisuales de las actividades Cuestionarios de evaluación

Resultado 3

R2. Implicación de las familias y cuidadores en las actividades realizadas

Indicadores establecidos	Fuentes de verificación previstas
IOV1: Al menos 10 asistentes por actividad prevista IOV2: El 80% de las personas beneficiarias de la asociación consideran que las actividades que se realizan suponen un factor positivo para ellos y para las personas dependientes	Registro de asistencia de las actividades Informes/memorias de las actividades Imágenes/medios audiovisuales de las actividades Cuestionarios de evaluación

Resultado 4	
R2. Tener más presencia en el ámbito público para darnos a conocer	
Indicadores establecidos	Fuentes de verificación previstas
IOV1: Participación de las familias en material divulgativo sobre el colectivo y el trabajo de la asociación IOV2: El 80% de las personas beneficiarias de la asociación consideran que las actividades que se realizan suponen un factor positivo para ellos y para las personas dependientes	Registro de asistencia de las actividades on-line Registro de personas que piden información o se interesan por la labor Informes/memorias de las actividades Imágenes/ medios audiovisuales de las actividades Cuestionarios de evaluación

Resultado 5	
R2. La salud física y mental de los usuarios, con y sin discapacidad, mejora notablemente a través de la equinoterapia	
Indicadores establecidos	Fuentes de verificación previstas
IOV1: El 80% de los cuidadores consideran que su estado de salud y el de sus familiares , en el ámbito físico y psicológico, mejora tras las sesiones . IOV2:El 80% de las personas beneficiarias de la asociación consideran que las actividades que se realizan suponen un factor positivo para ellos y para las personas dependientes	Registro de asistencia de las actividades Cuestionarios de evaluación Informes de seguimiento por parte de la asociación Som Alaire Informes/memorias de las actividades Imágenes/medios audiovisuales de las actividades

7. PRESUPUESTO

7.1. DATOS ECONÓMICOS BÁSICOS

Importe global del proyecto:	18,537,91€
Importe solicitado a CaixaBank:	9,000€
Importe solicitado al Ayuntamiento de Ripollet:	6,537,91€
Aportación de la entidad solicitante:	2,000 €
Otras aportaciones previstas:	1,000€

7.2. DESGLOSE DE PRESUPUESTO SOLICITADO PARA EL PROYECTO

CONCEPTO	COSTE
MATERIAL Y CONSUMIBLES (manualidades, salidas)	4,000€
MUSICOTERAPIA	2,145€
TRANSPORTE ADAPTADO	4,650€
ALQUILER CASAS ADAPTADAS	1,900€
TERAPEUTA	2,000€
SERVICIO SOM ALAIRE EQUINOTERÁPIA	2.900€
SEGUROS	222,91€
GESTORÍA (lo que nos paga Dares, 60€ /mes x 12 meses)	720€
TOTAL	18,537,91€

*ADAPTACIÓN DEL PRESUPUESTO.

Se establece, que, en función del importe concedido de la cantidad total solicitada, se reformularán las actividades cuantitativa-mente para adaptar el proyecto al presupuesto disponible, sin embargo, esta adaptación cuantitativa no afectará cualitativamente al desarrollo de las actividades.

8.ANEXOS

1. Memoria anual de actividad 20