



POR UN CUIDADOR MAS SALUDABLE

un proyecto de



RIPOLLET 2022

. 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:** Mónica Petra Calafell Bañón con DNI 46.606.845J
- **Secretaria:** Mónica Petra Calafell Bañón con DNI 46.606.845J
- **Vocal:** Ingrid Segura Plaza con DNI 46.806.678E
- **Vocal:** Mónica Cano Alverdi con DNI 43.544.308H
- **Vocal:** Francisco José Lozano Montero con DNI 46.605.801G
- **Vocal:** M.^a Carmen Castro Martínez con DNI 46.642.831G
- **Vocal:** Juan Aparicio García 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

- Proyecto 2022

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 Horse emotion

- Proyecto Terapias alternativas

- Memoria 2022

- Presupuesto autobuses

- Proyecto salarial coordinadores

ENTIDAD

1.1. ORÍGENES Y GESTIÓN

Sonreír es Vivir comenzó sus andaduras hace nueve 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, nació 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 proyectos que ofrecemos.

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 27 familias con integrantes con diversidad funcional, sumando un total de 83 personas beneficiarias directas, 27 de ellas con algún tipo de discapacidad. Además de un total de 15 personas voluntarias.

La entidad cuenta hoy en día con el apoyo de 52 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 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 2021 había un total de 68.005 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, que con los años estas cantidades y porcentajes van en aumento.

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 (2023) se benefician 27 familias con integrantes con diversidad funcional, participando un total de 83 personas, 28 de ellas con diversidad funcional de diversos grados, edades y sexos.

La entidad cuenta hoy en día con el apoyo de 52 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 15 voluntarios propios .

1.3 Proyecto 2022

Para el pasado año 2022 la asociación presentó a esta misma entidad un proyecto ambicioso y cargado de ilusión, y a pesar de que la ayuda fue mínima, adaptemos nuestras actividades en función de lo recibido y pudimos realizar alternativas, nos dio pena no poder realizar todo lo que teníamos en proyecto, pero esperamos este año podamos realizarlo todo y con la misma ilusión .

Siempre damos las gracias a la colaboración de La Caixa y a nuestro ayuntamiento por su aportación económica para la realización de nuestras actividades y adaptarlas.

Es cierto que algunas de las actividades, especialmente las salidas de respiro y las terapias con caballos se han tenido que reducir, 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. Pero nos encantaría poder ofrecer este año 2023 las actividades completas de equinoterapia , o respiros, terapias etc... siempre y cuando la situación nos lo permita.

De la misma forma, otras de las líneas de trabajo que proyectamos como novedad para el 2023 son las acciones de formación y sensibilización en centros escolares y empresas , pero estamos trabajando en un proyecto para este año 2023 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 quiénes somos y llevar nuestras historias un poco más allá. Que al no recibir el ayuda necesario el año 2022 tuvimos que suspender este formato de audio-visual.

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 un lado, hemos mantenido las terapias alternativas y ampliando las sesiones mensuales a 10 sesiones individuales para poder dar cobertura a todos los miembros. Ya que muchas familias ya recurren a terapias en su vida diaria, nosotros les ofrecemos más servicios para ayudarles, ya que muchos no pueden asumir los gastos de terapias para la persona dependiente a su cargo y terapias de ayuda para ellos,

Además, seguimos con un grupo de Whats Up 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.

Los respiros o salidas familiares son un estímulo muy importante para estas familias donde nuestra entidad ofrece unos servicios que hacen que el cuidador pueda estar durante unas horas de relajamiento y desconexión, cara al cuidado de la persona a su cargo.

También la realización de manualidades en grupo en una terapia alternativa muy buena y menos tensa muchas veces, ya que es “entre amigas” que se unen para realizar manualidades y poder reírse y ayudarse en momentos de bajón o agobio. Y eso muchas lo agradecen.

EL CUIDADOR



1 VALORACIÓN

Afrontará cambios:

- * Salud física
- * Salud psíquica
- * Conflictos familiares
- * Decisiones de temas legales

2 PERFILES

CUIDADORES CLÁSICOS

Normalmente el rol de cuidador principal era asumido por el cónyuge del paciente, de edad madura

E-CUIDADOR

Perfil algo más joven, hija/o, nuera, nieto/a



3 SOBRECARGA

ESTRÉS LABORAL

Ningún tiempo libre propio

ESTRÉS AFECTIVO

Carencia psicológica de afecto

INADECUACIÓN PERSONAL

Atención desmedida y sin ayuda

VACÍO PERSONAL

Carencia física cuando ha fallecido



4 AYUDAR AL CUIDADOR

INTERVENCIONES EMPÍRICAS VALIDADAS

Psicoeducativas, psicoterapéuticas y multicomponente

OTRAS INTERVENCIONES

De respiro, basadas en las nuevas tecnologías, programas de autoayuda, grupos de ayuda mutua, ayuda económica, intervenciones en residencias, programas de formación, campañas divulgativas, etc



CUIDADOR PRINCIPAL

El cuidador principal es aquella persona que desde el primer momento se va a ocupar de la atención del paciente en mayor cantidad e intensidad de tiempo.

Para que la terapia sea útil debe existir una estrecha conexión entre el cuidador y el médico

Atender a un familiar con alzhéimer implica la reasignación de nuevas tareas, recursos económicos y de la vida cotidiana.

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)**

- Salidas de “La ruta de Sonreír es vivir”, caminatas al aire libre para familias en grupos reducidos.

- 10 Terapias alternativas mensuales individuales. (Nuestra idea es aumentar según las ayudas recibidas y ampliar más cuidadores a estas terapias).

- _ Manualidades grupales para los cuidadores 3 veces en semana
- _ Reunión de cuidadores primero de año para explicar las actividades del año que a empezado y auditoria.
- _ Salida de fin de semana de respiro familiar.
- _ Comida familiar.

***Segundo Trimestre (abril, mayo, junio)**

- Manualidades grupales para los cuidadores 3 veces en semana: Huevos de pascua y puntos de libro para Sant Jordi etc.....
- 3 Salidas semanales de “La caminata de Sonreír es vivir”, caminatas al aire libre para familias en grupos reducidos.
- _ Crear evento solidario Santo Jordi.
- _ Equino-terapia 1 terapia mensual grupal
- Terapias alternativas 10 mensuales.
- Salida de respiro de fin de semana.

***Tercer trimestre (Julio, agosto, septiembre)**

- Excursión familiar (Domingo)
- Terapia alternativas 10 mensuales
- 3 Salidas semanales de “La caminata de Sonreír es vivir”, caminatas al aire libre para familias en grupos reducidos.
- Equino-terapia 1 terapia mensual grupal
- Manualidades grupales para los cuidadores 3 veces en semana
- _ Salida de excursión de 1 día familiar.
- _ Preparación de la navidad.

***Cuarto trimestre - (octubre, noviembre, diciembre)**

- Terapias alternativas 10 mensuales
- 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.
- Equino-terapia 1 terapia mensual grupal
- Manualidades grupales para los cuidadores 3 veces en semana
- Creación de evento solidario

A.1- PROGRAMA DE OCIO Y RESPIRO

Este programa trata en ofrecer respiros a familias con personas con discapacidad a su cargo y ocio a niños, jóvenes y adultos con diversidad funcional, así como su integración con la ayuda de un grupo de voluntarios. Damos la oportunidad a las personas voluntarias de compartir un día o fin de semana con padres, niños, jóvenes y adultos con diversidad funcional ayudándonos a llevar de entre 20 a 27 familias a disfrutar de un día diferente, divertido y tan necesario a una casa de colonias adaptada.

No se trata solo de una simple salida, este respiro está dirigido para que las familias descansen, desconecten y puedan compartir con otras familias un fin de semana distinto. Y para que las propias personas con diversidad funcional también compartan juegos, actividades, risas, etc.... con otros usuarios. Al igual que sus tutores, que comparten esos momentos entre ellos, expresando todo lo que les preocupa al mismo tiempo que intentan pasar un rato divertido y de desconexión tan necesario para todas estas familias, y que la mayoría de ellas no suelen tener. En nuestra entidad siempre hemos tenido muy en cuenta que para que una persona con diversidad funcional este bien cuidada, atendida y feliz, su cuidador tiene que estar bien, tanto físicamente como mentalmente. Y ahí es donde nuestra asociación quiere poder ofrecer dicho bienestar.

A.2 PROGRAMA DE ACCIÓN GRUPAL

Mantener este programa en marcha a toda costa es fundamental para nosotras. Poder realizar actividades grupales como manualidades o caminatas, o cualquier acción grupal que se realice para nosotros son la base de una ayuda tanto psicológica, como emocionalmente para un buen cuidador. Y por tanto nuestra entidad considera que tenemos que trabajar mucho en este programa.

Por ello, hemos trabajado en adaptar las actividades del programa a las circunstancias, y problemas de cada familia, algo muy complicado pero que los resultados son muy importantes.

A.2.1 Grupos de apoyo de madres y padres:

Hemos convertido las reuniones de grupos de padres y madres a nuestro grupo de What's Up 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, por fin hemos vuelto a establecer reuniones presenciales de forma periódica para poder seguir creando ese espacio más personal y enfocado a los objetivos.

Actualmente también realizamos reuniones donde las manualidades son base para el acercamiento de estas familias, donde se llevan a cabo 3 días a la semana (que se determina entre las propias familias) y tienen una duración aproximada de 2 horas y donde se genera un ambiente relajado.

A.2.2 Terapias alternativas

Además del grupo de apoyo que realizamos 3 días a la semana , hemos creado terapias alternativas 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 y a que aun en este año 2023 aun arrastran, sin embargo, una vez relajadas las medidas, decidimos ampliar las sesiones , estamos haciendo 10 sesiones de terapias alternativas al mes, dirigida por Sra. Fatima B. Gutierrez , en la cual se afrontan distintas situaciones comunes ,dudas o acciones, el objetivo es aprender habilidades sociales y comunicativas, estrategias para afrontar el estrés, el autocuidado, autoestima, la relajación etc..... con el fin de optimizar mejor sus habilidades en la educación y desarrollo de sus hijos con discapacidad.

La finalidad de los servicios es cuidar al cuidador y que pueda encontrar un pequeño espacio para sí mismo. Recordar al cuidador que no debe cuidar sin cuidarse. Es bien sabido que el trabajo del cuidador es una de las actividades más nobles que puede existir, sobre todo aquellas en las que se realiza con el corazón, desde el altruismo y el desinterés, pero al mismo tiempo puede ser el acto más sacrificado en donde el cuidador puede anteponer sus propias necesidades. Esto genera mucho estrés y agotamiento, lo que lleva a las familias a sentirse sobrecargadas. Nuestra intención es conseguir que las familias encuentren la manera de aprender a relajarse, de quitarse tensión y preocupación de su día a día. También un objetivo importante es darles herramientas para que puedan realizar estas terapias a sus hijos.

Las terapias que se realizan actualmente son:

- Terapia de relajación mental
- Gestión de las emociones
- relajación corporal
- Reiki
- corrección postural
- etc...

A2.3! ¡Conócenos y súpate!

Este programa de actividades 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.

Este proyecto surgió en el año anterior 2022 pero por la falta de presupuesto no pudimos llevar a cabo . Por eso pretendemos este año 2023 poder realizarlo,

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 “cuando la residencia nos disponga el día”
- Diada de Sant Jordi 23 de abril
- Halloween 31 de octubre
- Mercadillos y ferias municipales: – Feria de Can Xarau mes de mayo
 - Feria de las entidades 8 de junio
 - Evento solidario el 23 de octubre
- Festividades y actos de Navidad:
 - Papa Noel 12 diciembre
 - Mercadillo solidario Navidad 20 diciembre
 - Día 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.

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

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

- Terapias específicas
- Asesoría legal para las familias

3.3 Calendario de actividades

MESES

[illegible]

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.

6. BENEFICIARIOS, IMPACTO Y RESULTADOS ESPERADOS

BENEFICIARIOS DIRECTOS		
COLECTIVO	Nº MUJERES	Nº HOMBRES
Familiares / cuidadores	26 aprox	24 aprox
Usuarios / personas dependientes	12	12
Hermanos que se benefician	4	6

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/me-morias de las actividades
IOV3: Almenos el 80% de los participantes se sienten más descansados y relajados tras 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

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.

