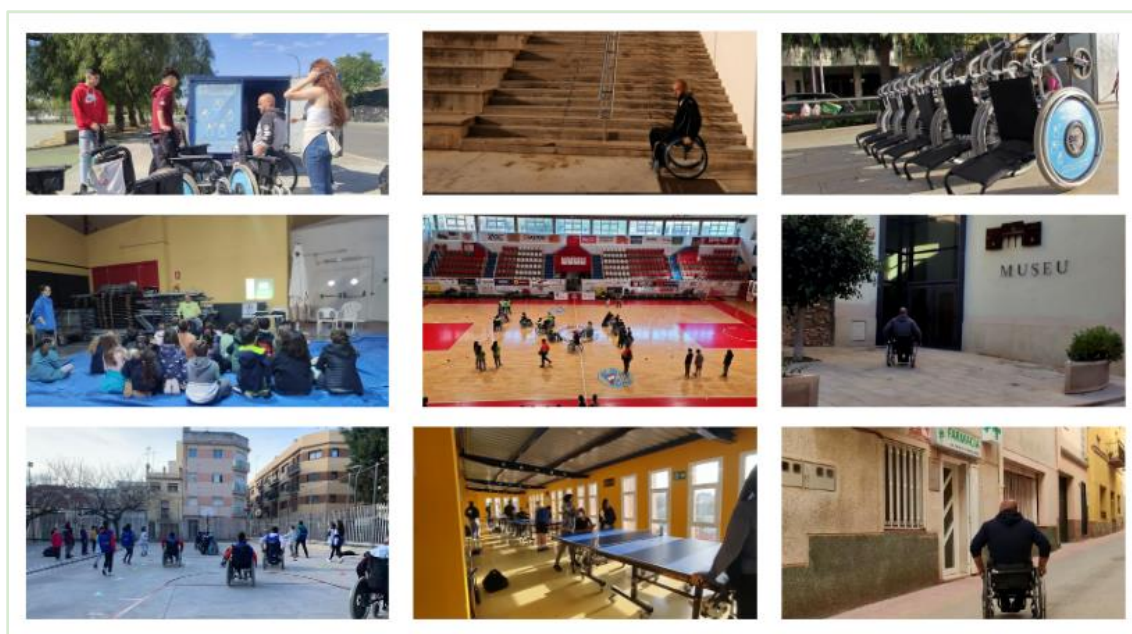


la lliga

d'afectats
reumatològics
i discapacitats

Entitat declarada d'Utilitat Pública



MEMÒRIA 2022

ÍNDEX

1. L'ENTITAT: Lliga d'afectats reumatològics i discapacitats

- 1.1. Descripció
- 1.2. Objectius generals
- 1.3. Objectius específics

2. EL PROGRAMA GENERAL

2.1 Justificació del Programa

2.2 PROGRAMES I ACTIVITATS

2.2.1 No Passis de Roda a Roda amb metodologia Flipped Classroom

- Presencial
- Online

2.2.2 Accessibilitat Universal i Suport a l'Autonomia Personal

- Oficina Tècnica Accessibilitat
- Web Interactiva. Guia Accessibilitat
- No m'ho posis més difícil. Aparcaments reservats
- Suport Autonomia personal
- Formació

2.2.3 Promoció Esport Adaptat i Esport Unificat: GUANYEM SALUT FENT ESPORT

2.2.4 Comunicació i Difusió: Web / Xarxes Socials / Iconografia

2.3 RECURSOS

2.4. AVALUACIÓ

LA LLIGA D'AFECTATS REUMATOLÒGICS I DISCAPACITATS DE LES COMARQUES DE TARRAGONA

1.1 DESCRIPCIÓ DE L'ENTITAT

La Lliga d'afectats reumatològics i discapacitats és una associació sense afany de lucre que té com a objectiu principal el de col·laborar en millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat en general i de les persones afectades per algun tipus de malaltia reumàtica amb dèficits motrius crònics diversitat funcional de qualsevol origen en particular.

La Lliga treballa en la sensibilització de la societat a través de la realització de campanyes d'educació poblacional que busquen la conscienciació ciutadana. Fomenta i ajuda a la creació d'espais reservats a discapacitats així com l'eliminació de barreres socials i arquitectòniques. Participa en la investigació sobre les afeccions osteoarticulars, en l'elaboració de guies d'accessibilitat, en la promoció de l'esport adaptat,... sempre amb la mirada posada en el camí per a la integració dels malalts en la vida social i comunitària.

Les activitats de lalliga compten, any rere any, amb el suport, la solidaritat i la participació no només de les persones que pertanyen al col·lectiu que representa, sinó també de la ciutadania en general.

L'entitat està inscrita al Registre d'associacions de la Generalitat a la secció 1^a del Registre de Tarragona amb el número 3731. El seu "Servei de Suport a l'Autonomia

personal” Inscrit al Registre d’Entitats, Serveis i Establiments Socials, en la Secció Serveis i Establiments d’Atenció social primària, amb el nº S07034.

Lalliga fou **Declarada d’Utilitat Pública el 20 de novembre de 2014**.

Està inscrita al Registre Municipal d’entitats de l’Ajuntament de Tarragona amb el número 804; i inscrita al Registre Municipal d’entitats ciutadanes de l’Ajuntament de Reus amb el número 253.

La Lliga d’Afectats Reumatològics i Discapacitats Comarques de Tarragona forma part de la Federació Mestral Cocemfe Tarragona, de Cocemfe Catalunya, de COCEMFE estatal, de la Federació Catalana de Fibromiàlgia y Síndrome de Fatiga Crònica, i de la Fundació d’Afectats de Fibromiàlgia i Síndrome de Fatiga Crònica.

La seu social de l’entitat es troba a Reus al carrer Doctor Ferran 33-35 1º (Edifici Creu Roja, cedida per l’Ajuntament de Reus i Creu Roja Reus).

Així mateix, l’entitat compta amb delegacions a la ciutat de Tarragona:

C/ Francesc Bastos, 19 (Casa del Mar, cedida per la Generalitat Catalunya)

1.2 OBJECTIUS GENERALS

L’objectiu principal de la Lliga és la millora de la qualitat de vida i la NORMALITZACIÓ de les persones afectades per algun tipus de malaltia reumàtica crònica i/o discapacitat física i orgànica:

- Discapacitat Física i/o Orgànica de qualsevol origen i tipologia
- Persones amb mobilitat reduïda
- Alteracions reumàtiques: Artrosi, artritis reumatoide / Osteoporosi / Espondilitis enquilosant / Fibromiàlgia y Síndrome de Fatiga Crònica / Artritis psoriàsica / Lupus...

1.3 OBJECTIUS ESPECÍFICS

- L'eliminació de barreres socials i arquitectòniques. La sensibilització de la societat, i l'educació poblacional.
- El recolzament a l'autonomia personal.
- La plena normalització del col·lectiu i la millora de la qualitat de vida de les persones amb discapacitat mitjançant la consecució de l'objectiu de l'accessibilitat universal sigui en el camp urbanístic, arquitectònic, de noves tecnologies...
- La realització de campanyes d'informació i difusió generals dirigides a la societat civil, relacionades amb la problemàtica concreta.
- L'orientació i col·laboració en campanyes d'educació ciutadana encaminades a la prevenció.
- La realització de projectes que impliquin les institucions, la comunitat científica de la salut i la societat civil.
- La creació d'una estructura de voluntariat amb tasques d'orientació, informació i suport al malalt i al seu entorn familiar.
- La col·laboració amb associacions que comparteixin problemàtiques similars
- Totes les activitats en general, que relacionades amb malalties reumàtiques i d'alteracions de l'aparell locomotor, puguin interessar als seus membres
- La realització d'estudis poblacionals dels malalts d'aquest tipus a les comarques de Tarragona.
- El foment de la investigació sobre les afeccions osteoarticulars, i el suport a
- la realització d'estudis de recerca sobre el tema. La promoció, el suport i la col·laboració en activitats de caràcter científic que facilitin els intercanvis de coneixements, experiències i actualització d'avançaments en el camp específic. Orientació i col·laboració en cursos dirigits a professionals de la sanitat i l'assistència social.
- L'assistència i organització de congressos de la comunitat científica sobre les diverses especialitats implicades en malalties reumàtiques i d'alteracions de l'aparell locomotor.

2. EL PROGRAMA GENERAL

2.1 JUSTIFICACIÓ DEL PROGRAMA

Aquest programa està dirigit a col·laborar en afavorir i propiciar una vida plena i normalitzada de les persones amb discapacitat en el seu entorn personal, familiar, laboral, social... organitzant les seves accions i activitats en funció de les casuístiques i problemàtiques que es van detectant, sigui pels

Canvis en l'estructura de la població

- augment de l'esperança de vida però amb problemes de mobilitat i major dependència,
- increment del percentatge de persones amb discapacitat sigui de naixement o sobrevinguda

O per la necessitat de

- Col·laborar en facilitar l'autonomia personal a la pròpia llar, a la feina, a l'oci...
- conscienciació sobre la necessitat de l'assoliment de l'Accessibilitat Universal en tots els àmbits amb polítiques d'obligat compliment del Codi Accessibilitat.
- Fomentar la inserció laboral com a forma d'independència econòmica, empoderament i integració social

Quant a educació en valors

- fomentar el respecte i la solidaritat social
- educar i prevenir els accidents de trànsit principalment entre gent jove

Aquest **respecte** s'ha d'inculcar a nens i joves principalment a través d'una bona **campanya de conscienciació i prevenció** que els impacti, és important la informació, les recomanacions...però gens millor que la informació de primera mà, de persones que

expliquen la seva pròpia experiència i que els alumnes puguin “posar-se en la pell” d'una persona amb discapacitat.

D'altra banda és important la millora de la qualitat de vida de les persones amb discapacitat i mobilitat reduïda. Una manera de contribuir a aquesta millora és que puguin seguir vivint en la seva pròpia llar sense haver d'ingressar en cap institució pel que s'assessora en **ajudes tècniques per l'autonomia personal al propi domicili**, sobre els recursos necessaris per facilitar la seva vida diària, i es facilita també la seva socialització a través de l'ús de les **noves tecnologies**.

També es pretén un canvi en la societat en general a través de **campanyes de sensibilització** sobre la discapacitat, la promoció de l'esport adaptat i la reserva de les places d'aparcament per a persones amb discapacitat.

La Lliga va dissenyar aquest programa general (que engloba diversos subprogrames o projectes específics que donen respostes a les necessitats que es van detectant al llarg dels anys, amb el recolzament que dona l'èxit aconseguit en anys anteriors) per tal d'aconseguir la finalitat principal de l'entitat, així com per a complir amb el seu pla estratègic, i per perseguir el compliment dels objectius específics.

Tots els projectes dissenyats per l'entitat formen part d'aquest programa general i estan enfocats a la mateixa finalitat que és aconseguir la **Normalització de les persones amb discapacitat en la Societat**.

La persona que dirigeix l'entitat és l'encarregada de realitzar la coordinació general dels projectes per, a més de verificar que els projectes compleixen els objectius i els resultats esperats, poder connectar les accions d'uns projectes amb uns altres perquè aquests resultin complementaris i transversals.

2.2 PROGRAMES I ACTIVITATS

2.2.1 NO PASSIS DE RODA A RODA

Aquest any 2022, finalment LALLIGA va poder tornar a fer el programa NO PASSIS DE RODA A RODA en format presencial, cosa que esperaven els centres educatius i que,



per això, hi hi varen haver un allau de trucades i peticions de data per a realitzar al seu centre.

Amb tot, LALLIGA també va mantenir el format Online per a alguns centres que ho varen demanar.

Aquest programa de NO PASSIS DE RODA A RODA, que lalliga realitza als centres escolars des de finals dels anys 90 i que, al llarg dels anys ha estès a Primària, Secundària Obligatòria i Pots-Obligatòria a la Universitat, pretén generar VALORS i comportaments de Solidaritat i Respecte vers les persones amb discapacitat.

Aquest programa de Sensibilització i Conscienciació Educativa vers les persones amb discapacitat parteix de la convicció que qualsevol canvi de mentalitat de la societat comença per l'educació de les persones que la integren, posant especial èmfasi en els més joves perquè configuraran, precisament, la societat futura i la nodriran dels valors que portin dins.



El programa combina els relats de vida de joves esportistes amb discapacitat amb la experiència, per uns minuts i en primera persona, de seure en una cadira de rodes i practicar un esport, a més d'aprendre a detectar barreres arquitectòniques i urbanes que dificulten la vida quotidiana del col·lectiu. Tot plegat, per col·laborar en formar ciutadans respectuosos i

PROACTIUS vers el col·lectiu de les persones amb discapacitat i en fer una societat més justa per a tots.

L'activitat s'introdueix en el temari de continguts d'Educació Física relacionats amb el cos humà -concretament amb patologies que redueixen la mobilitat de la persona- i amb la pràctica d'exercici físic i de l'esport.

Com hem mencionat anteriorment, és un programa de continuïtat que es realitza amb èxit des de fa anys en escoles, instituts de les Comarques de Tarragona i la seva realització coincideix amb el calendari escolar dels centres educatius.



Aquest any 2022, com hem comentat anteriorment, el programa ha combinat el format presencial i el format Online, tot i que ha estat preferit el format presencial.

Objectius

- ❖ Informar, sensibilitzar i conscienciar la Comunitat Educativa envers les problemàtiques de les persones amb discapacitat
- ❖ Col·laborar en normalitzar la discapacitat i la vida de les persones que la pateixen
- ❖ Centrar el programa en les persones que tenen discapacitat física i/o orgànica.
- ❖ Col·laborar en prevenir accidents de trànsit a joves.
- ❖ Propiciar la inserció social de nens i joves amb discapacitat
- ❖ Promocionar l'esport adaptat i unificat a través de l'educació en valors i de la no discriminació.
- ❖ Transmetre coneixements per a detectar barreres arquitectòniques i urbanes que dificultin l'accessibilitat a les persones amb discapacitat.

Desenvolupament Activitat

No passis de roda en format PRESENCIAL

- Presentació de l'entitat, dels diferents tipus de discapacitat i de les activitats del programa que es portaran a terme;

- Xerrada interactiva amb una/dues persones amb discapacitat física sobre com és el dia a dia d'una persona amb discapacitat, les dificultats amb les quals es troba i com intenta superar-les;
- Realització d'una activitat pràctica escollida pel centre educatiu (com pot ser la pràctica d'un esport adaptat/unificat o un circuit de detecció de barreres arquitectòniques per l'espai de l'escola).



L'activitat es complementa amb una activitat final de Proactivitat, en la qual els alumnes analitzen alguns espais del seu entorn per a detectar barreres arquitectòniques i urbanes i fer fotografies que envien a lalliga o elaboració de frases curtes després de reflexionar sobre tot el que han viscut durant

l'activitat.

No passis de roda a roda en format VIRTUAL

L'any 2022 es va decidir mantenir aquest format, ja que hi va haver centres que ho demanaven.

La proposta als centres va ser (com el 2021) la de fer el programa mitjançant el mètode **FLIPPED CLASSROOM** (aula invertida) i un **WEBINAR** amb els monitors amb discapacitat, seguit d'una **acció de PROACTIVITAT** envers la defensa de l'**ACCESSIBILITAT UNIVERSAL**.

També es va tenir especial cura en respectar i mantenir la mateixa filosofia i l'esperit fomentar valors, actituds i hàbits de vida saludable i donant a conèixer una realitat moltes vegades desconeguda i més habitual del que podria semblar: ser-ne conscients, valorar-la i integrar-la al món que ens envolta.

En els dos formats es va incorporar:

- ✓ materials d'informació i consulta per a poder fer la preparació al Centre escolar
- ✓ el contacte, explicacions i la interacció amb els monitors
- ✓ En el cas del format online s'varen eliminar els "partits de bàsquet en cadira de rodes"

Y també es va aprofitar per elaborar nous protocols en base als dos formats per al contacte amb els Centres, on destacava

- ❖ la seguretat de la implicació del professorat responsable,
- ❖ la seguretat de comptar amb l'equipament informàtic adequat
- ❖ el compromís de realitzar les accions i activitats del programa



1. El centre rebia la **proposta de l'activitat**, amb l'explicació pertinent sobre el programa, el format, la metodologia i la forma de participació.

2. Si el centre hi estava interessat se li enviava la **documentació**: conveni de col·laboració, protocol de desenvolupament, fitxa de concreció (dades del centre, responsable, alumnat... i proposant unes dates de realització consensuades amb la disponibilitat del programa i

dels monitors).

3. Fixades les dates, una setmana abans de la part central de l'activitat (fos presencial o webinar), el centre rebia:

- L'enllaç a una **ENQUESTA** autoadministrada per a conèixer el grau inicial de coneixement del tema per part de l'alumnat.

- L'enllaç a la **VIDEOTECA** per a que l'alumnat pogués iniciar el procés de l'**AULA INVERTIDA** i treballar sobre el tema: buscar informació, preparar una bateria de possibles preguntes, etc. El professor també tenia el compromís de fer un treball previ amb el grup-classe per tal de preparar l'activitat a partir d'un coneixement previ.

- La visita de l'equip de monitors del No passis de roda a roda (en el cas presencial) o l'enllaç a la **PLATAFORMA MEET** amb la concreció data i horari per al **WEBINAR** (en el cas del format online).



4. També es confirmaven totes les dades amb el professor

responsable: la durada, el nombre de nois/es previstos, etc. (També se'ls facilitava, dintre la mateixa setmana, el Power Point de la xerrada per si hi hagués algun problema per al desplaçament (presencial) o alguna errada de connexió o el professor volgués visionar-lo prèviament (online).

5. Arribada la data

- **Presencial:** els monitors (un víctima d'accident de trànsit i un amb discapacitat per malaltia en néixer) es desplaçaven al centre amb diverses cadires de rodes per a fer l'activitat central i el centre tenia preparat l'equip audiovisual per al power point de presentació i l'espai on es faria també l'activitat esportiva

- Per al **WEBINAR** es feia la connexió amb almenys dos monitors de LALLIGA, persones amb discapacitat física (un amb discapacitat per accident de cotxe i un per malaltia en néixer). Durant la presentació, els monitors exposaven la seva experiència de vida, el seu dia a dia i com els ajuda la pràctica d'un esport.

S'ha de destacar que, si bé el programa presencial contemplava la pràctica de bàsquet adaptat i altres esports integrats, en el cas online, es parlava de diversos esports adaptats i, també, es va constatar que era important l'esport integrat.



Per a ambdós formats, es va elaborar un programa específic per a poder facilitar la pràctica d'esport per part de tot l'alumnat).

6. Un cop finalitzada la presentació s'organitzava un **DEBAT** on els alumnes (i professors) tenien l'oportunitat d'expressar-se sobre l'experiència i interactuar amb els monitors.

7. Finalment, i ja com a suggeriment per a fomentar la **PROACTIVITAT** que es pretenia despertar en els participants, es demanava que els alumnes mirassin el carrer, els edificis... des d'una òptica de les dificultats d'accessibilitat per a les persones amb discapacitat i mobilitat reduïda que havien pogut comprendre de l'explicació, promovent que, en sortir, fessin fotografies de llocs accessibles o inaccessibles del seu poble o ciutat. Se'ls proposava que enviessin les fotografies a LALLIGA. També varen poder participar escrivint frases curtes o reflexions personals relacionats amb la discapacitat i amb l'experiència viscuda.


Fases d'actuació

➤ Fase prèvia

Enquesta inicial sobre els coneixements previs que l'alumnat tenia sobre la discapacitat i les seves problemàtiques.

Videoteca temàtica --> Col·lecció de documentals, vídeos i pel·lícules sobre el tema de la discapacitat.

VIDEOTECA PER A LA PREPARACIÓ DE L'ACTIVITAT PRESENCIAL O WEBINAR

 <p>Discapacitat i Cinema</p>	 <p>Jocs Paralímpics Rio 2016</p>
<p>Pel·lícules recomanades</p>  <p>Campeones</p>	<p>Pel·lícules recomanades</p>  <p>Mi Pie Izquierdo</p>
<p>Pel·lícules recomanades</p>  <p>Wonder</p>	

➤ **Part central: la conferència interactiva i pràctica esportiva (presencial) i Webinar (online)**

➤ **Fase final: Proactivitat i difusió**

Un cop acabada la part central del NO PASSIS DE RODA A RODA (en els dos formats) el alumnes varen realitzar un treball que els acreditava com a **ciutadans PROACTIUS i Solidaris** envers la problemàtica de les persones amb discapacitat.

SESSIONS REALITZADES DURANT L'ANY 2022

DATA	CENTRE	POBLACIÓ	Número alumnes	Nivell
7/4/22	Escola Mowgli	Reus	25	5è
20/4/22	Institut Josep Tapiró	Reus	27	Grau superior
21/4/22	Centre Noves Oportunitats	Reus	27	Grau superior
25/4/22	Ceip Santa Maria del Mar	Salou	54	5è
28/4/22	Escola Tarragona	Tarragona	28	5è
2/5/22	Escola Internacional del Camp	Salou	48	1r ESO
5/5/22	CNO Reus	Reus	15	
6/5/22	Escola BEAT	Riudoms	50	6è
9/5/22	Escola Bonavista	Tarragona	60	6è
10/5/22	Escola Bonavista	Tarragona	60	5è
11/5/22	Escola Guillem Fortuny	Cambrils	54	5è
13/5/22	Escola Martí Poch	Espluga del Francolí	50	5è, 6è
17/5/22	CEIP Escola Montsant	Les Borges del Camp	52	5è i 6è
20/5/22	CEIP Cambrils	Cambrils	50	6è
23/5/22	CEIP Salou	Salou	68	6è
26/5/22	Escola General Prim	Reus	49	6è
1/6/22	Escola Mare de Déu de la Roca	Mont Roig del Camp	32	6è
7/6/22	Col·legi Pau Declòs	Tarragona	54	6è
14/6/22	IES Serra Miramar	Valls	90	2n ESO
15/6/22	CEIP Eugeni d'Ors		106	5è i 6è
16/6/22	CNO Vendrell	Vendrell	8	
17/6/22	Escola Mowgli	Reus	25	6è
20/6/22	AULA	Reus	22	
21/6/22	Escola la Floresta	Tarragona	16	3r, 4t

22/6/22	CNO	Tarragona	14	
28/7/22	Ciutat de Reus	Reus	26	p5 a 6è
17/10/22	Institut Torredembarra	Torredembarra	126	4t ESO
27/10/22	Escola Marcel·lí Esquiús	Miami Platja	20	6è
7/11/22	Josep Fuster	Alforja	34	3er-5è
17/11/22	Escola Marià Fortuny	Reus	50	4t
24/11/22	IES Jaume Huguet	Valls	10	2BATX
28/11/22	Escola Isabel Besora	Reus	104	5è i 6è
7/12/22	Escola Guillem Fortuny	Cambrils	49	5è
12/12/22	URV: Pedagogia	Tarragona	90	
14/12/22	Institut Miami	Mont-Roig del Camp	54	1er ESO

TOTAL PARTICIPANTS ANY 2022: 1.647 alumnes



2.2.2 ACCESSIBILITAT UNIVERSAL

Tenint en compte que un dels drets fonamentals de les persones amb discapacitat és el de l'**Accessibilitat Universal** per a la plena inclusió a la societat, un dels programes cabdals d'aquest programa integral i de continuïtat, dóna molta rellevància i treballa en un ampli ventall d'aspectes per assolir un dels principals objectius de l'entitat com és el de col·laborar en implantar la plena Accessibilitat Universal a Catalunya en general i a les Comarques de Tarragona en particular.

D'aquest terme se'n desprèn la idea de dissenyar un entorn apte per al màxim nombre de persones en condicions de confort, seguretat i igualtat. Aquest programa és un dels subprogrames que conformen el Programa General anual de l'entitat.

L'any 2022 es varen afegir nous continguts, materials, informació recollida pels monitors que varen visitar i avaluar l'accessibilitat d'una sèrie d'ítems prèviament triats, amb la potenciació de:

- **OTA.** Oficina Tècnica d'Accessibilitat i Suport a l'autonomia personal
- **ACCESCAT.** Web informativa sobre accessibilitat d'espais, poblacions...
- **No m'ho posis més difícil.** Campanyes de sensibilització sobre aparcaments reservats
- La formació relacionada amb la diversitat de programes



OFICINA TÈCNICA D'ACCESSIBILITAT

L'Oficina Tècnica d'Accessibilitat de la Lliga (OTA) pretén ser un referent en l'assoliment de l'Accessibilitat Universal en els entorns, béns, serveis i edificis de tots els municipis de Tarragona.

Les seves finalitats principals són propiciar la creació d'espais adaptats i accessibles, i promoure l'autonomia de les persones amb discapacitat en l'àmbit de la mobilitat i l'accessibilitat.

L'OTA és un servei que aborda temes relacionats amb l'accessibilitat dels espais d'ús públic i particulars. Està composta per professionals que garanteixen i pretenen que les solucions de millora de l'accessibilitat siguin totals, oferint els seus serveis tant a usuaris particulars com a institucions, entitats i ens municipals.

L'assessorament ofert és complet, des de l'atenció personalitzada a les nostres oficines, passant per la visita "in situ", en cas de ser necessària, per personal tècnic i/o personal discapacitat format, així com la proposta de solucions que compleixin amb el codi tècnic de l'edificació i la normativa d'obligat compliment o recomanació.

D'aquesta manera, mitjançant un protocol establert, es generen informes documentats de les condicions existents de les instal·lacions i es proposen mesures d'actuació d'acord amb la normativa vigent i/o l'ús en matèria d'accessibilitat. I s'arriba a solucions integrades d'accés i ús de les diferents dependències de l'habitatge, així com d'espais i edificis públics com aquells on es desenvolupa l'activitat laboral.

L'OTA treballa per promoure l'Accessibilitat Universal en:

- El camp urbanístic
 - ✓ Ciutats, pobles, medi natural
 - ✓ Transports públics
 - ✓ Aparcaments reservats

- El camp arquitectònic
 - ✓ Edificis i serveis públics i edificis privats d'ús públic

✓ Edificis privats

- ➔ El camp de les noves tecnologies
- ➔ El camp social

Accions 2022

Edició de vídeos sobre Accessibilitat

d'espais i edificis públics, i privats d'ús públic, ja sigui per iniciativa pròpia o bé com a petició d'altres instàncies i/o usuaris. Dins d'aquests vídeos destaquem dos sèries, la primera sobre Accessibilitat a les Farmàcies del pobles del l'Alt Camp i la segona sobre Accessibilitat en general al edificis públics de les comarques de l'Alt Camp.

● Vídeos sobre Accessibilitat a Farmàcies de diferents poblacions rurals



● Vídeos sobre l'Accessibilitat en general i en poblacions diverses



- **Activitats extraescolars de detecció de barreres en l'entorn**, realitzades per alumnes en la fase de PROACTIVITAT PER LA DISCAPACITAT en el marc de la realització del No Passis de Roda a Roda Online.
- **Consultes** rebudes i/o gestionades des del servei per l'assessorament d'adaptacions edificis comunitaris (ascensors, rampes,...) i adaptacions en edificis d'ús públic, municipals sobre enrasats passos peatons i sobre espais més adequats per a aparcament reservats...

WEB INTERACTIVA. Guia Accessibilitat

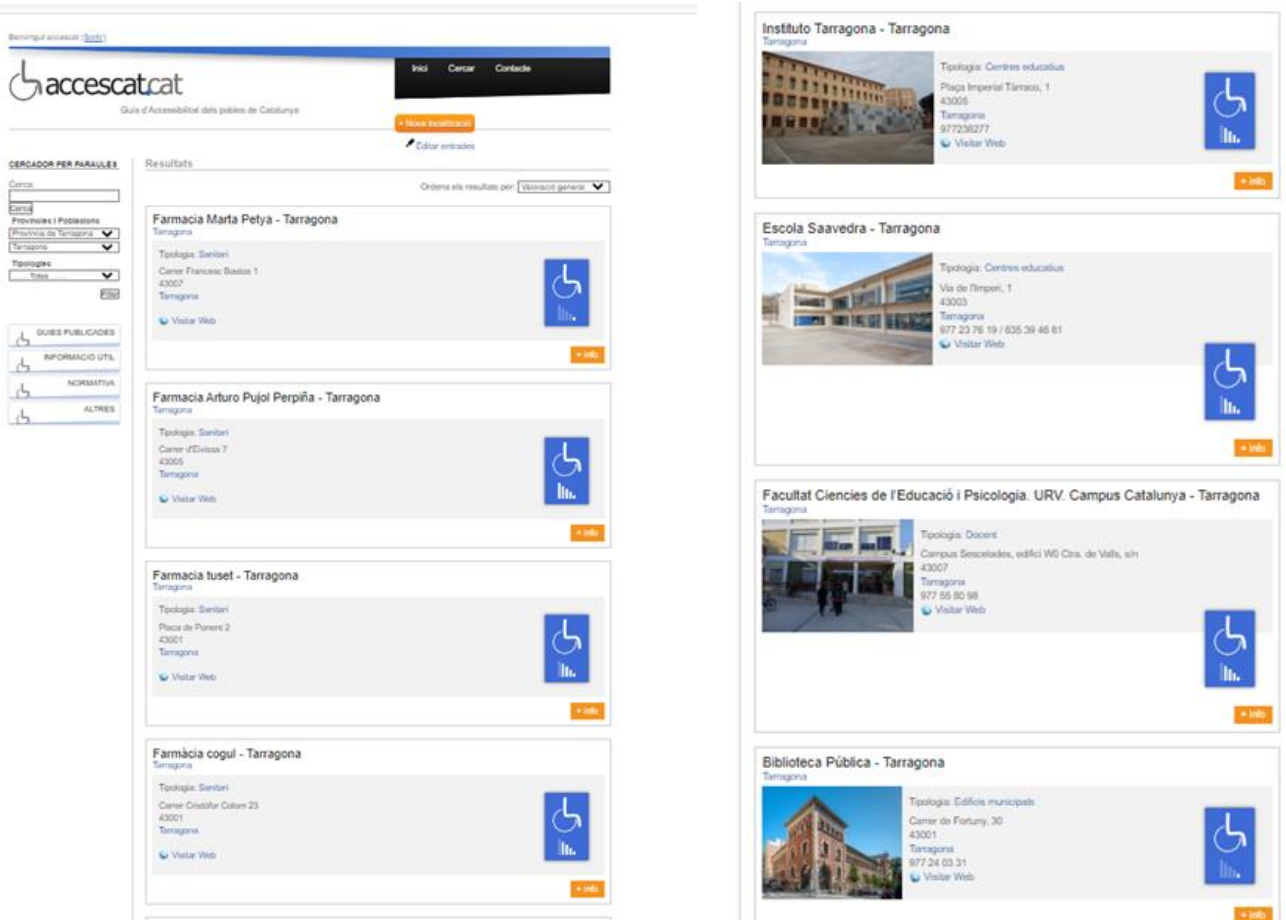
Guia actualitzada i amb informació útil sobre l'accessibilitat als pobles i ciutats de Catalunya, en la qual, a més dels tècnics de l'entitat i d'altres entitats i institucions, els usuaris també poden realitzar les seves aportacions i valoracions (després de revisió per l'entitat).

Accescat pretén ser:

- ✓ una **eina informativa i valorativa** per als usuaris (persones amb problemes de mobilitat) sobre l'accessibilitat dels serveis públics administratius i equipaments: sanitaris, socials, culturals, transport, platges, aparcaments reservats..., així com d'espais privats obligats a ser accessibles per normativa o per voluntat pròpia: establiments comercials, culturals...; amb enllaços a guies d'accessibilitat existents, webs sobre el tema, etc
- ✓ una **eina formativa**, amb un espai sobre codis d'accessibilitat, característiques tècniques que han de tenir els espais per a ser considerats accessibles, consultes... i un apartat per consultar la legislació relacionada amb temes d'Accessibilitat Universal.

A través d'aquesta interfície de comunicació via web, qualsevol ciutadà pot accedir a la informació sobre les barreres arquitectòniques en l'àmbit d'urbanisme, d'edificació, de transport o dels mitjans de comunicació per planificar qualsevol activitat pública de la seva vida. A la vegada pot introduir dades d'accessibilitat d'indrets que hagi visitat, després de què els tècnics de la Lliga les hagin revisat.

A l'any 2022 s'ha continuat i reforçat la web i actualitzant i dotant de contingut totes les seccions de la mateixa.



TARRAGONA		
<p>PLANA</p> <p>SOLICITAR L'ADAPTACIÓ AMB 24h D'AVANÇAMENT</p> <p>↓</p> <p>ASSENYALANT:</p> <p>DIA/HORA PARADA/RECORREGUT</p> <p>DADES DE CONTACTE: 977-247-290</p>	<p>EMT TARRAGONA</p> <p>TOTES LES LÍNIES</p> <p>↓</p> <p>TOTALMENT ADAPTADES</p> <p>DADES DE CONTACTE: 900-365-114 client@emt.tarragona.cat</p>	<p>TAXIS TARRAGONA</p> <p>RADIO TAXI TARRAGONA</p> <p>↓</p> <p>ADAPTAT</p> <p>DADES DE CONTACTE: 977-216-064</p> <p>RAFAEL BARAJAS SUTIL</p> <p>↓</p> <p>ADAPTAT</p> <p>DADES DE CONTACTE: 977-214-062</p>
<p>HORARIS I RUTES</p> <p>PLANA: http://empresaplana.cat</p> <p>EMT: http://emtanemamitsu.cat/about/planol-general/</p>		

En resum, amb la plataforma **ACCESCAT**, la Lliga posa a disposició dels usuaris informació sobre l'accessibilitat de serveis públics i serveis privats d'ús públic. La plataforma serveix també com un espai de relació interactiva entre usuaris sobre

l'accessibilitat d'espais que utilitzen obligatòriament amb uns altres d'oci, turisme i cultura.

Els beneficiaris de la Guia interactiva Accescat, són persones de tota Catalunya o persones que es desplaassin al territori, que necessitin conèixer les característiques d'accessibilitat de les diferents localitats i que acudeixin a la web per obtenir la informació.

NO M'HO POSIS MÉS DIFÍCIL. Aparcaments reservats



Amb el programa de conscienciació sobre espais reservats “**No m’ho posis més Difícil**”, es posa el focus en els problemes i barreres diàries a les quals han de fer front i superar les persones amb discapacitat, explicant la normativa sobre la reserva d'aparcaments i

analitzant supòsits de bones i males pràctiques en aquest tema.

La Lliga desenvolupa diferents campanyes amb els objectius de informar, formar, conscienciar i donar suport, objectius que són un vehicle important per aconseguir l'objectiu final de la Normalització de les persones amb discapacitat en la societat, i l'accessibilitat universal.

Per a portar a terme el programa **No m’ho posis més difícil** s'han dissenyat adhesius que atreuen l'atenció del ciutadà per tal de poder associar-los amb l'idea de protesta i defensa en favor dels Drets de les persones amb discapacitat.

L'any 2022, es va poder tornar al programa que pivota sobre dos eixos i accions derivades d'aquests:

- una dirigida a la població en general
- Una altra vessant escolar, integrat en el programa de Proactiu per la discapacitat i, també, durant l'activitat d'Accessibilitat Universal per part de monitors de l'entitat

- als centres educatius com una activitat més del programa No Passis de Roda a Roda que es va explicar anteriorment. S'explica als alumnes la normativa sobre la reserva d'aparcaments reservats a persones amb discapacitat, s'analitzen supòsits de bones i males pràctiques en aquest tema, i es resolen dubtes dels alumnes participants, a més a més es lliuren enganxines (post-it) per col·locar-les en vehicles que ocupin aparcaments reservats
- la distribució per part dels monitors.

En ser un programa d'àmbit social, el beneficiari és la societat en general, la conscienciació de la qual beneficiarà a les persones amb mobilitat reduïda i possessió de targeta d'aparcament reservat.

Abast estimant **900**

SUPORT A L'AUTONOMIA PERSONAL

Al llarg de l'any 2022, el Centre de suport a l'autonomia personal, que està adscrit a l'Oficina Tècnica d'Accessibilitat i que fou creat fa anys en base a que la província de Tarragona té un elevat percentatge de persones amb discapacitat, superada només per la de Barcelona, ha continuat amb la seva tasca d'informació, suport, orientació...

La discapacitat, sobretot la física, comporta sovint, problemes de mobilitat i dependència. L'envelliment de la població i les afeccions pròpies de senectut fan augmentar el col·lectiu de persones amb problemes de mobilitat i dependència. Per altra banda, la majoria de persones prefereixen viure a casa seva tot el temps que els sigui possible abans de ser institucionalitzades en residències. Però una gran part dels habitatges no estan adaptats per a persones amb problemes de mobilitat, fet que els obliga a ells i als seus familiars a haver de prendre decisions doloroses perquè no poden tenir una autonomia a la pròpia llar.

El principal objectiu del Centre de Suport a l'Autonomia Personal de la Lliga és col·laborar en fer possible una vida el més autònoma possible a la pròpia llar, mitjançant l'eliminació de barreres arquitectòniques i la incorporació dels ajuts tècnics necessaris.

El centre dona resposta a les necessitats que presenten les persones amb discapacitat i la gent gran per facilitar el màxim d'autonomia personal a la pròpia llar i evitar o retardar

la seva dependència de familiars i cuidadors informals i/o ser institucionalitzades en residències. Es contemplen diverses vies d'accés a aquest servei (demanda directa de l'afectat, a través dels seus familiars, per derivació dels serveis socials, per informació dels centres hospitalaris, ...).

La planificació, assessorament i seguiment de les intervencions es personalitzada segons les característiques del cas concret i s'adreça tant a la persona amb discapacitat com als seus familiars i cuidadors.

Durant el 2022, s'ha assessorat sobre:

- Productes existents per millorar l'autonomia de la persona. Assessorament amb catàlegs d'ajudes tècniques. Es facilita a l'usuari un llistat de ortopèdies, se guia a l'usuari perquè no compri productes que estan fora de les seves veritables necessitats de mobilitat.
- L'adaptació de la llar de l'afectat. Sobre el mateix plànol de l'habitatge en qüestió, o in situ al seu domicili (segons necessitats tècniques).
- Temes jurídics sobre prestacions econòmiques i sobre legislació vigent relacionada amb discapacitat.



CENTRE DE SUPORT A L'AUTONOMIA PERSONAL

lalliga
d'afectats reumatològics i discapacitats

QUÈ ÉS EL CENTRE DE SUPORT A L'AUTONOMIA PERSONAL?

És un servei del Departament d'Acció Social i Ciutadania, adscrit a l'Institut Català d'Assistència i Serveis Socials.

QUIN OBJECTIU TÉ?

Té com a objectiu potenciar l'autonomia personal, millorar l'accessibilitat i afavorir la integració social de les persones amb discapacitats i la gent gran.

A QUI VA ADREÇAT?

- Especialment a les persones amb discapacitat i a la gent gran, també als seus familiars i a les persones que en tenen cura.
- A les entitats del sector, als col·lectius professionals i als estudiants que treballen o es relacionen amb el camp de la discapacitat.
- A les empreses implicades en la tecnologia de la rehabilitació.
- Finalment, a totes aquelles persones, particulars o professionals, interessades en l'autonomia personal i en l'accessibilitat a l'entorn.

COM ESTÀ ESTRUCTURAT?

Consta de quatre àrees, que són:

- Àrea d'Accessibilitat.
- Àrea d'Ajudes Tècniques.
- Àrea de Comunicació.
- Àrea de Promoció i Difusió.

QUINS SERVEIS OFEREIXEN AQUESTES ÀREES?

ÀREA D'ACCESSIBILITAT

- Assessorament individualitzat per a la supressió de les barreres arquitectòniques i l'adaptació de l'habitatge.
- Visita a domicili en els casos de difícil solució tècnica.
- Informació als professionals en el compliment de la normativa de promoció de l'accessibilitat.
- Anàlisi de les diferents normatives, els nous materials i els avenços tecnològics en la matèria.

ÀREA D'AJUDES TÈCNIQUES

- Assessorament tècnic individualitzat per al mobiliari i per a l'adequació de l'entorn.
- Orientació d'ajudes tècniques per a la mobilitat i les activitats de la vida diària.
- Consulta del catàleg general de l'equipament per a l'autonomia personal.
- Punt de trobada de professionals per a l'intercanvi d'experiències en ajudes tècniques.



ÀREA DE COMUNICACIÓ

En fase de creació



ÀREA DE PROMOCIÓ I DIFUSIÓ

- Exposició permanent d'ajudes tècniques.
- Divulgació i recerca d'ajudes tècniques.
- Creació d'una xarxa de centres col·laboradors amb l'objectiu d'apropar l'informació a la població.
- Donar suport a la formació d'estudiants i professionals en el camp de l'autonomia personal i els serveis socials, mitjançant xerrades i tallers formatius.
- Recull de dades i anàlisi de les intervencions de supressió de barreres a l'edificació, l'urbanisme, el transport i la comunicació.
- Informació als usuaris de les diferents ajudes del Departament d'Acció Social i Ciutadania i altres organismes públics i entitats privades existents per a l'autonomia personal, l'accessibilitat i la comunicació

Centre de suport a l'autonomia personal
Carrer Doctor Ferran 33 - 35 43200 - REUS
Tel. 977 32 70 93
Tel. 657 88 93 82

La Lliga Entitat col·laboradora



20 assessories

FORMACIÓ

Programa de videoconferències asíncrones professorat i persones interessades

Per causa de l'èxit assolit l'any anterior amb aquest programa de formació, el 2022 es va tornar posar en obert per a les persones que el varen requerir

420 participants



ELS ESPORTS COM A CLITXÉS DE GÈNERE



LA IMPORTÀNCIA D'UN ESMORZAR SALUDABLE



Combinación que seas capaz de introducir en tu estilo de vida
Alternativas por cambio de las molestias (dolor, estacional, nivel inicial, etc.)

INFORMAL	Comentario, Recursos, NO GUETHO Auto-eficiencia Evolución Nivel de fuerza/equilibrio inicial	
CAMINAR +		
LISO-SALA		
ACUÁTICO-SPA		
VIBRATORIO		

PLATAFORMA DE EQUILIBRIO



- Recordar la importancia de la pérdida de peso lenta
- Seguir dietas autoimpuestas/ asesoramiento profesional
- Control del estrés y la ansiedad
- Regularidad en las comidas
- Vegetales en cada ingesta
- Atención al aderezo
- La cena siempre ligera
- Evitar sensación de estómago vacío/ rebosante.
- Moderar azúcar, sal, grasa saturada
- Mínimos de alcohol
- No suprimir radicalmente los alimentos preferidos

NUTRITIVA MENTE

Seu Social
Riera: C/Doctor Ferrán, 33-35, 1er pis
Tarragona: C/ Francesc Basset, 19
Valle: Casa Caritat, Carretera del Pla, 43
Telf: 977 32 70 93
comunicacio@meistralliga.org
www.meistralliga.org

TIN BASKET (TOTALLY INTEGRATED BASKETBALL)

Nova disciplina esportiva on s'hi inclouen:

Jugadors sense discapacitat

Jugadors amb discapacitat en cadira de rodes

Jugadors amb lleugera discapacitat que poden córrer

1) CAMP DE JOC

- Dimensions del camp: les estàndard d'un camp de bàsquet.
- Dues cistelles regulables.
- Pilota de bàsquet estàndard.
→ En casos especials i amb previ acord entre els dos equips es pot utilitzar una pilota de Mini-Bàsquet.
- Dues zones de joc: una **Interior** (zona blanca del dibuix) on jugaran els esportistes que es desplacen amb cadira de rodes i una **Exterior** (zona groga del dibuix) on jugaran els esportistes que poden córrer.

Seu Social
Riera: C/Doctor Ferrán, 33-35, 1er pis
Tarragona: C/ Francesc Basset, 19
Valle: Casa Caritat, Carretera del Pla, 43
Telf: 977 32 70 93
comunicacio@meistralliga.org
www.meistralliga.org

Esquema zones del camp

2) ÀRBITRES I TEMPS DE JOC

- 2 àrbitres: especialitzat en bàsquet tradicional i especialitzat en bàsquet en cadira de rodes
- Duració del partit: 4 períodes de 8 minuts cadascun
- El temps s'atura cada vegada que l'àrbitre ho marqui.
- El temps no s'atura al fer cistella durant el partit, excepte durant els dos últims minuts.
- Si s'arriba al final del 4rt període amb un empat a punts, el partit es seguirà jugant amb períodes addicionals de 3 minuts fins que es trenqui l'empat.
- Al començament de cada període, l'àrbitre ha d'assegurar-se que hi ha la pilota correcta per jugar.

Seu Social
Riera: C/Doctor Ferrán, 33-35, 1er pis
Tarragona: C/ Francesc Basset, 19
Valle: Casa Caritat, Carretera del Pla, 43
Telf: 977 32 70 93
comunicacio@meistralliga.org
www.meistralliga.org

FUTBOL 5 INTEGRAT

Reglamentació

1) MATERIAL

Camp de futbol sala
1 Pilota de futbol sala
2 porteries de futbol sala

2) EQUIPS

- 1) Els equips estan formats per 5 jugadors.
- 2) Durant el joc, un mínim de 2 dels 5 jugadors han de ser esportistes amb discapacitat.
- 3) Un partit NO pot continuar o començar si un dels equips té 3 o menys jugadors al camp (porter inclòs).
- 4) El número de substitucions és il·limitat i un jugador substituït pot tornar a entrar a jugar.

3) REGLAMENTACIÓ

- 1) La competició tindrà una primera fase de lligueta amb diferents grups i posteriorment encreuament entre els primers classificats de cada grup a partit únic.
- 2) La puntuació:
 - o Cada Victòria són 3 punts.
 - o L'empat és 1 punt.
- 3) Els gols marcats per un jugador amb discapacitat valdran doble fins a un total de 6 gols (penalitis inclosos).

Seu Social
Riera: C/Doctor Ferrán, 33-35, 1er pis
Tarragona: C/ Francesc Basset, 19
Valle: Casa Caritat, Carretera del Pla, 43
Telf: 977 32 70 93
comunicacio@meistralliga.org
www.meistralliga.org

- 4) Duració del joc: El partit es jugarà amb 2 períodes de 20 minuts. Aquesta norma es pot variar si s'arriba a un acord entre la organització, els àrbitres i els equips participants.
- 5) A cada període, cada equip pot demanar un minut de "Temps Mort". L'entrenador i els jugadors poden demanar aquest "Temps Mort".
- 6) Si un partit acaba en empat, el desempat es farà mitjançant el llançament de 3 penalitis. Dos (2) d'aquests penalitis els han de llançar jugadors amb discapacitat.
- 7) Durant el partit, el llançament de faltes i penalitis només el pot fer un dels 2 jugadors amb discapacitat presents al camp.

CONSIDERACIONS FINALS

- La persona responsable de cada equip haurà de tenir les fitxes i les dades mèdiques dels esportistes.
- Abans de començar el partit es farà la revisió dels jugadors per part de l'àrbitre.
- Dels (10) minuts abans del començament del partit, cada equip ha de presentar a l'àrbitre la llista completa de jugadors i el nom dels jugadors que començaran el partit.
- Els organitzadors no tindran cap mena de responsabilitat per cap tipus d'accident o lesió dels jugadors, entrenadors i tercers, abans, durant i després de la competició.

Seu Social
Riera: C/Doctor Ferrán, 33-35, 1er pis
Tarragona: C/ Francesc Basset, 19
Valle: Casa Caritat, Carretera del Pla, 43
Telf: 977 32 70 93
comunicacio@meistralliga.org
www.meistralliga.org

TENNIS DE TAULA INTEGRAT

Reglamentació

1) MATERIAL

Pales, pilotes i taula → material homologat per la *International Table Tennis Federation (ITTF)*

2) EQUIP

Cada equip està format per 2 jugadors, un jugador amb discapacitat i un sense discapacitat

3) REGLAMENTACIÓ

- 1) Un Joc el guanya el jugador o parella que **primer faci 11 punts**
→ Si els dos jugadors o parella empaten a 10 punts,avors el partit el guanyarà el primer jugador o parella que guanyi per més de dos punts (Exemples: 12-10, 13-11, 14-12, 15-13 etc.)
- 2) Un Partit el guanya el jugador o parella que guanyi més jocs (el millor de 5 jocs → quan un jugador guanya 3 jocs el partit s'acaba)
- 3) Competició entre dos equips: 3 Partits en total, 2 partits individuals i 1 partit de dobles
- 4) Ordre dels partits:
 - 1) Primer partit individual
 - 2) Segon partit individual
 - 3) Partit de dobles

Seu Social
Riera: C/Doctor Ferrán, 33-35, 1er pis
Tarragona: C/ Francesc Basset, 19
Valle: Casa Caritat, Carretera del Pla, 43
Telf: 977 32 70 93
comunicacio@meistralliga.org
www.meistralliga.org

EQUIP 1 (jugador X i Y)	EQUIP 2 (jugador A i B)
Jugador X	Jugador A
Jugador Y	Jugador B
Equip de dobles X-Y	Equip de dobles A-B

L'equip guanyador és l'equip que guanya mínim 2 dels 3 partits

5) Quan es juga una Lliga entre diferents equips → format miste

- * Fase inicial: lligueta amb diferents grups
- * Fase final: format d'eliminatòries. Els dos primers equips de cada grup passaran a la fase final d'eliminatòries.

L'equip guanyador de la Lliga és l'equip que queda primer després de la fase final eliminatòria

6) En el cas que l'Equip estigui format per un jugador en cadira de rodes:

- La pilota sols podrà ser direccionada al centre de la taula
- En el partit de dobles no s'aplicarà la normativa de canvi de receptor

CONSIDERACIONS FINALS

→ l'organització pot establir un format diferent de competició en funció de les condicions i necessitats dels equips.

Programa de foment de la persona Proactiva per l'Accessibilitat Universal



Abast estimat **623**

Formació sobre Accessibilitat

Aquesta formació s'ha desenvolupat durant l'any 2022 en dos modalitats:

A\ TRADICIONAL:

Activitat presencial, portada a terme en grups de col·lectius interessats amb l'acompanyament de tècnics i monitors amb discapacitat de l'entitat. Activitat formativa i de sensibilització sobre discapacitat, accessibilitat i bones praxis.

L'activitat es desenvolupa en dos parts:

- d'una banda una primera sessió amb l'exposició de aspectes teòrics i tècnics sobre l'aplicació de la normativa vigent en termes d'accessibilitat (adaptat al nivell dels participants);
- i una segona sessió d'aspectes pràctics, amb la realització de una visita "in situ" per identificar les barreres existents.

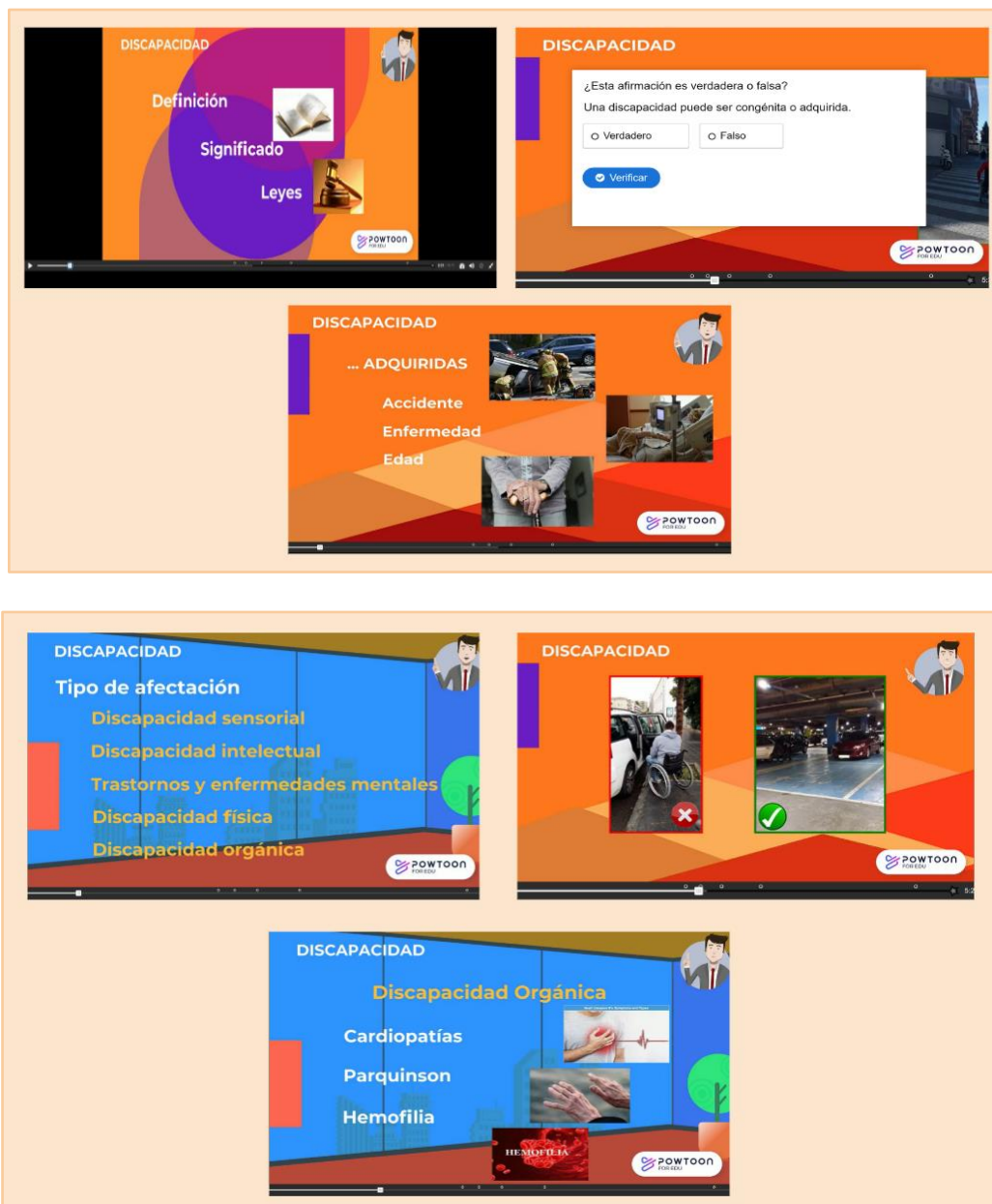
En aquest sentit, i a més a més de que es va desenvolupar també aquesta activitat a altres poblacions, a Tarragona durant el 2022 podem destacar les accions que es van portar a terme durant el mes de juny amb alumnes del CNO de Tarragona; i amb alumnes del Grau d'Educació Primària de la Universitat Rovira i Virgili, realitzat amb un total de 90 alumnes el mes de desembre. A més de les activitats realitzades, tant teòriques com pràctiques durant la jornada, posteriorment els alumnes han realitzat una activitat extraescolar de detecció de barreres en els seus entorns.



B\ DISTANCIA: la lliga ha dissenyat un curs amb metodologia asíncrona que permet a cada alumne ser independent i organitzar el seu aprenentatge. Un cop confirmada la inscripció, s'ha fet la tramesa de la documentació que es correspon amb l'acció formativa a cada alumne per correu electrònic. Les consultes, així com la relació amb el tutor es varen establir tant per telèfon, per correu electrònic, com per videoconferència (segons el cas).

Programa en format vídeo interactiu sobre la discapacitat i recursos a l'aula per a l'adquisició de coneixements

També es va tornar a repetir aquest curs, amb materials específics, mantenint l'acord amb la Federació Mestral per a l'adaptació d'un vídeo sobre la discapacitat, tipologies, característiques de cadascuna, bones pràctiques... per a ser emeses en tres dates



Abast estimat de
650 persones

2.2.3 PROMOCIÓ ESPORT ADAPTAT I ESPORT UNIFICAT

GUANYEM SALUT FENT ESPORT

INFORMACIÓ I SENSIBILITZACIÓ

Jornades de sensibilització mitjançant l'organització de la pràctica esportiva en Casals d'estiu 2022.

Ha estat una experiència enriquidora perquè els grups eren molt heterogenis i sense llaços estrets com hi ha als grups escolars. També amb més participació de monitors, la relació amb els quals ha permès constatar una necessitat de formació específica sobre especificitats del col·lectiu de nens/nois amb discapacitat, així com la manera de treballar en grups on hi ha una gran diversitat.



92 Participants.



FOMENT ESPORT ADAPTAT / INTEGRAT

Pràctica esportiva amb activitats de promoció de la pràctica esportiva per part de persones amb discapacitat i orientació d'acord a les preferències i interessos del noi, les seves capacitats, la disponibilitat de l'esport concret i, si s'escau, l'orientació i direccionalitat cap a la competició.

Es va fer palesa la necessitat d'escoles i centres específics d'esports adaptats.

345 Participants.



SUPORT A LA PRÀCTICA ESPORTIVA

Col·laboracions diverses en competicions d'esport adaptat i esport integrat: recolzament a la continuïtat dels equips i clubs, difusió de les seves activitats, partits, entrenaments..., la cessió d'equipaments i material (remolc desplaçaments cadires, recanvis...).

Ha estat una col·laboració molt important també per augmentar la massa crítica, l'assistència als partits, així com per a l'autoestima dels esportistes que sempre estan fora dels canals de comunicació ordinaris.



1000 entre directes i indirectes aproximadament

ADAPTA'T AL ESPORT

Durant 2022, la Lliga ha continuat promovent l'esport, tant l'esport adaptat com l'esport unificat per a aconseguir dos dels seus objectius principals: d'una banda la millora de la qualitat de vida i el foment d'hàbits de vida saludable; i d'altra banda donar visibilitat a les persones amb discapacitat en la societat per afavorir la seva plena inclusió.

S'ha col·laborat des de l'entitat en diversos esdeveniments de promoció i difusió de l'Esport Adaptat i unificat, realitzades també amb el suport i la col·laboració de la Federació Mestral.

Com cada any, i passada ja l'edició de 2021, que va comptar amb un format online per causa de la pandèmia, es va recuperar el format anterior presencial i es va col·laborar amb el Patronat d'Esport de Valls, la Federació Mestral Cocemfe Tarragona, el Consell Esportiu de l'Alt Camp i altres entitats, en l'organització i la realització de la Jornada **Adapta't a l'Esport**, emmarcada dins de la Setmana de les Capacitats com a commemoració del Dia Mundial de la Discapacitat, a la qual varen participar aproximadament 395 alumnes.

Aquesta jornada, adreçada a joves d'instituts de Valls i pobles de l'Alt Camp, té la finalitat de donar visibilitat al col·lectiu de persones amb discapacitat entre els joves de les nostres comarques, així com apropar-les la realització i la pràctica dels esports adaptats i unificats com són: bàsquet Unificat, tennis taula, hoquei, goalball, eslàlom, boccia, futbol i atletisme. (1 desembre 2022)





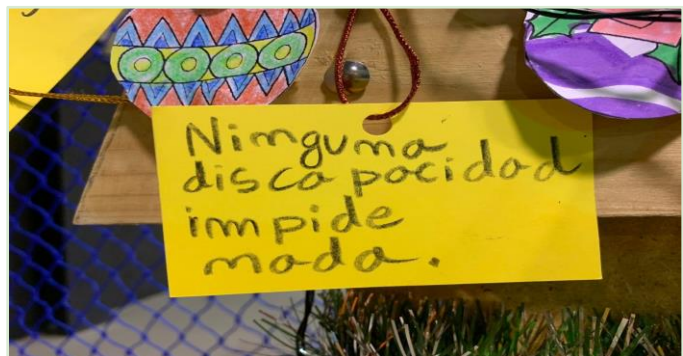
Abast aprox. **400**
persones

ACCIONS DE SENSIBILITZACIÓ AL PARC DE NADAL

Participació en el Parc de Nadal de Reus. Stand a les instal·lacions del Parc de Nadal durant el període de les Festes de Nadal, organitzant petits partits de bàsquet. (27 desembre 2022 al 4 gener 2023).



- El caràcter proactiu d'aquestes activitats va fer possible que molts participants - després d'haver fet l'activitat esportiva- reflexionessin sobre la seva experiència en cadira de rodes, sobre les capacitats diverses vistes en els esportistes amb discapacitat i la problemàtica de la integració en la vida diària. Totes les reflexions es van penjar a l'ARBRE DE LA IGUALTAT.



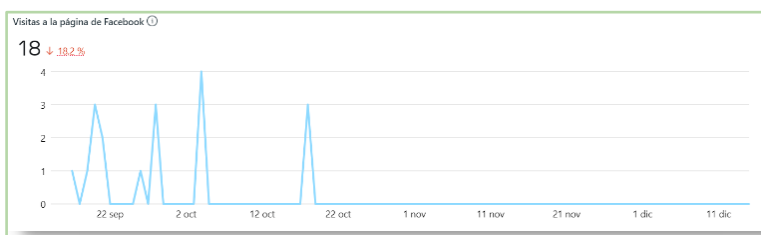
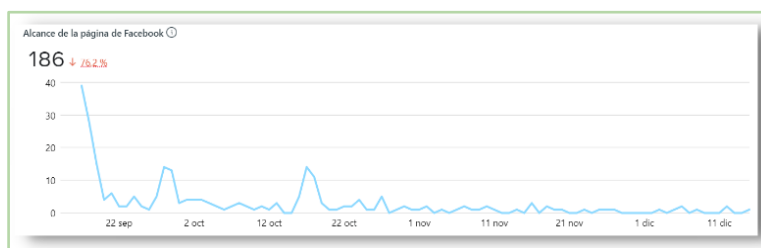
1382 participants.

2.2.4 COMUNICACIÓ ONLINE. WEB, XARXES SOCIALS

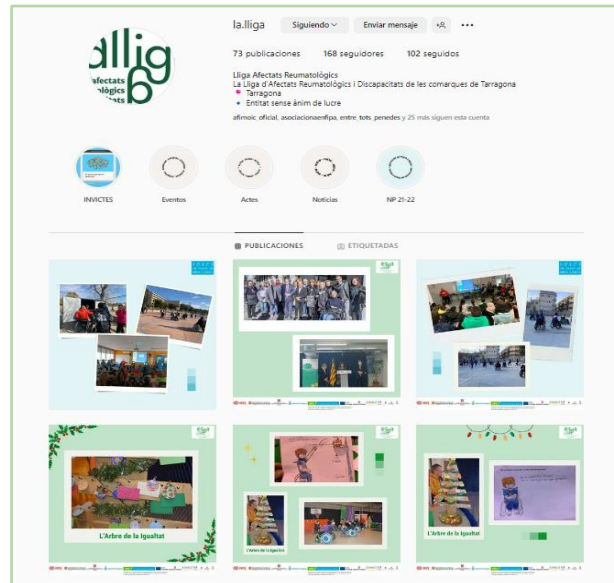
Gràcies a la nova estratègia que la Lliga va començar a utilitzar a les xarxes socials es va poder observar que el nombre de seguidors i interaccions va augmentar considerablement al llarg del 2022. Això es va veure reflectit amb el contingut al qual s'etiquetava la Lliga i el tipus comptes que van començar a seguir el perfil d'Instagram. Majoritàriament, es tractaven d'escoles que difonien el programa No passis de Roda a Roda a través de posts, històries i vídeos.

El principal objectiu és difondre informació rellevant sobre tots els programes que duu a terme i a més a més donar suport a les entitats conveniades. A través de tot el contingut creat per la Lliga, el que es pretén és arribar als usuaris de la manera més ràpida i directa i fer-los participants dels programes que duu a terme l'entitat.

Algunes estadístiques



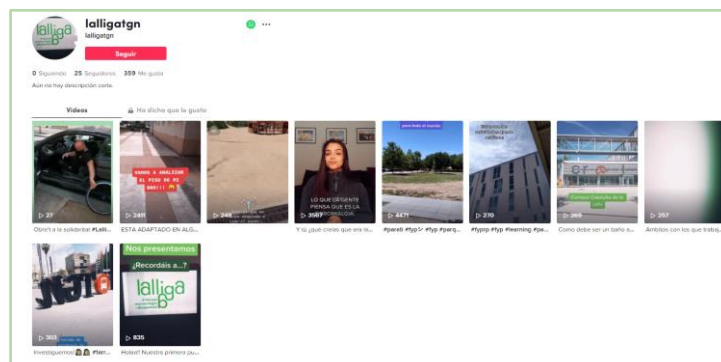
PERFIL DE LA LLIGA A INSTAGRAM



PERFIL DE TWITTER



PERFIL DE TIK TOK



Difusió d' Accessibilitat Universal



Difusió del programa No Passis de Roda a Roda



Difusió de Consells de Bones Pràctiques



ICONOGRAFIA

Díptic No Passis de Roda a Roda

NO PASSIS DE RODA A RODA ONLINE
2021-2022

Discapacitat i Cinema

Jocs Paralímpics Rio

Pel·lícules recomanades

ORGANITZA

AMB LA COL·LABORACIÓ

Telefona: 977 32 70 93
Email: secretaria@lalligaonline.org

INSTAGRAM @lalliga
TWITTER @lliga_d
FACEBOOK @LaLliga

NO PASSIS DE RODA A RODA en format ONLINE, on l'alumne inicia una travessa cap a la Conscienciació envers la problemàtica de les persones amb discapacitat i assumeix una **ACTITUD PROACTIVA** per configurar una **SOCIETAT MÉS JUSTA I EQUITATIVA**.

Fases de l'activitat

- Fase prèvia**
Enquesta inicial sobre els coneixements previs que l'alumnat té sobre la discapacitat i la seva problemàtica.
Videoteca temàtica -> Col·lecció de documentals, vídeos i pel·lícules sobre el tema de la discapacitat.
- Fase central: el Webinar**
El dia de la videoconferència amb els monitors amb discapacitat es fa la connexió via Meet (enviat l'enllaç amb anterioritat), amb el passí d'un audiovisual per a centrar el tema, seguit de la intervenció dels monitors i l'obertura d'un debat amb l'alumnat.
- Fase final: Proactivitat i difusió**
Un cop acabada la part central del NO PASSIS DE RODA A RODA Online, els alumnes poden realitzar un treball que els acredita com a ciutadà PROACTIU i Solidari envers la problemàtica de les persones amb discapacitat.

Format
A causa de la Covid-19 es va decidir presentar el programa en format ONLINE mitjançant el mètode FLIPPED CLASSROOM (aula invertida) i un Webinar amb els monitors amb discapacitat.

Metodologia
Flipped Classroom (aula invertida) on l'alumne adopta un rol actiu en la classe.

Objectius:

- Conscienciar sobre les problemàtiques de les persones amb discapacitat (ex. Detecció de barreres arquitectòniques)
- Fomentar el respecte vers les persones amb discapacitat
- Aprofundir sobre l'actitud activa de les persones amb discapacitat i ser Proactiu

Procediment d'inscripció

- Contactar amb la coordinadora del programa per fixar la data.
- Complimentar el butlletí d'inscripció
- Signar el conveni de col·laboració
- Acceptar el protocol de l'activitat

Cartell No Passis de Roda a Roda

NO PASSIS DE RODA A RODA ONLINE

NO PASSIS DE RODA A RODA, on l'alumne inicia una travessa cap a la Conscienciació envers la problemàtica de les persones amb discapacitat i assumeix una **ACTITUD PROACTIVA** per configurar una **SOCIETAT MÉS JUSTA I EQUITATIVA**.

EDUCACIÓ EN VALORS, ACTITUDS I HÀBITS

WEBINAR

FLIPPED CLASSROOM

VIDEOS

APRENTATGE I SERVEI

APRENTATGE I SERVEI

CURS 2021-2022

PER A MÉS INFORMACIÓ:
Email: caporta@lalligaonline.org
Tel.: 977 32 70 93

ORGANITZA

AMB LA COL·LABORACIÓ

"Amb el suport del Departament de Salut"

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

NO PASSIS DE RODA A RODA PRESENCIAL

NO PASSIS DE RODA A RODA, on l'alumne inicia una travessa cap a la Conscienciació envers la problemàtica de les persones amb discapacitat i assumeix una **ACTITUD PROACTIVA** per configurar una **SOCIETAT MÉS JUSTA I EQUITATIVA**.

EDUCACIÓ EN VALORS, ACTITUDS I HÀBITS

XERRADA PRESENCIAL

VIDEOS

FLIPPED CLASSROOM

APRENTATGE I SERVEI

OBERTES PREINSCRIPCIONS CURS 2022-2023

PER A MÉS INFORMACIÓ:
Email: caporta@lalligaonline.org
Tel.: 977 32 70 93

ORGANITZA

AMB LA COL·LABORACIÓ

Consells de Bones pràctiques



No s'arregngi a la cadira o toqui el cap de la persona que va en cadira de rodes

Consell de Bones pràctiques per a persones amb discapacitat motora



Si una persona amb discapacitat cau o perd l'equilibri, **ofereixi-li ajuda però evitant la sensació de sobreprotecció.**

Consell de Bones pràctiques per a persones amb discapacitat motora

@la.lliga



Si truca a una persona que sap que té una discapacitat motora, **deixi que el telèfon soni més estona de l'habitual**

Consell de Bones pràctiques per a la comunicació amb persones amb discapacitat motora

Bones pràctiques per a persones amb discapacitat motora



Quan passegi amb algú que té problemes de mobilitat i va més a poc a poc, **col.loqui's al seu costat i no davant seu.**

@la.lliga



Si l'ha d'ajudar a pujar o baixar d'una vorera, demani-li instruccions. **Cada cadira de rodes i cada persona són diferent.**

Consell de Bones pràctiques per a persones amb discapacitat motora

@la.lliga

2.3 RECURSOS

Els recursos humans i materials de lalliga per portar a terme les seves activitats es basen en les necessitats específiques dels programes. També en la cessió dels locals on s'han de realitzar (seus de l'entitat, centres escolars, pavellons...); en els equipaments propis (materials fungibles, equipaments informàtics i audiovisuals...); en els materials necessaris per a poder realitzar les activitats (cadires rodes, furgoneta...); en les persones amb la qualificació adequada per a elaborar, dirigir i executar els programes; en els propis beneficiaris dels programes que col·laboren una vegada assolit l'objectiu de la informació, sensibilització i conscienciació; de la pròpia societat.

RECURSOS Humans

- Direcció diversos programes
- Coordinació General
- Coordinació activitats diverses
- Monitors
- Administració
- Especialistes per a conferències / consultes / suport activitats complementàries

RECURSOS MATERIALS

- Instal·lacions: oficina serveis administratius i recepció usuaris, sala polivalent per a actes, sessions, conferències...
- Material fungible: material informació i difusió de continguts; suport paper, ofimàtic i informàtic (elaboració díptics, tríptics, cartells, posters).
- Material oficina, subministraments informàtics.
- Equip informàtic: ordinador, impressora, software específic comunicació online
- Recursos informàtics: plataformes web, vídeos...
- Dossiers pautes preparació activitat. Dossiers per a circuit accessibilitat. Materials per a educació viària. Materials pràctica esports triats
- Cadires de rodes. Crosses ...

Altres Recursos

- Videoteca temàtica
- Codi d'Accessibilitat de Catalunya
- Opuscle sobre normativa bàsquet adaptat
- Opuscles sobre diversos esports integrats
- Vídeos informatius sobre la discapacitat, tipologies i característiques de cadascuna
- Articles sobre el tema

2.4 AVALUACIÓ

El procés d'avaluació de les diverses activitats del programa en general i de la realització de les activitats programades es va fer a tres nivells, alguns d'ells de forma seqüenciada:

- Una avaluació inicial a partir de les experiències anteriors a les diverses accions i activitats previstes en el projecte
- Una avaluació continuada que es va realitzar al llarg de tot el procés per a:
 - Seguir i avaluar de forma continuada el grau d'assoliment dels objectius i dels continguts de cada programa.
 - Avaluar el grau d'aportació a la Normalització del col·lectiu de persones amb discapacitat .
 - Controlar i assegurar el compliment del compromís amb les entitats i institucions que subvencionen el projecte, tant en l'aspecte de compliment d'objectius com en el de despeses de recursos en cadascun dels aspectes.

Aquesta avaluació va servir al llarg del procés i del temps per a poder anar fent les adaptacions pertinents i també per a poder programar cada activitat en funció de les característiques de cada grup de beneficiaris i del seu entorn.

- Una avaluació final realitzada a cada un dels programes i en base al grau de satisfacció, compliment de les expectatives creades i de la consecució dels objectius, així com de la demanda de continuïtat dels diversos programes i que el pressupost destinat a cada fos l'adequat i d'acord amb l'equilibri entre activitat programada i realitzada i resultats obtinguts.

la lliga

d'afectats
reumatològics
i discapacitats

AMB LA COL·LABORACIÓ



LA LLIGA D'AFECTATS REUMATOLÒGICS I DISCAPACITATS DE LES COMARQUES DE TARRAGONA

C/ Doctor Ferran, 33-35, 1er piso, 43202, Reus

C/ Francesc Bastos, 19 (Edifici Casa del Mar) Tarragona

Tfno.: 977 32 70 93

www.lalligaonline.org

secretaria@lalligaonline.org