



GRUP
SOM VIA



CANVI D'AIRES

SUPORT A LA VIDA INDEPENDENT:
EMPRENEM, AVANCEM, TOT A PUNT!



FUNDACIÓ
VIA ACTIVA



FUNDACIÓ
VIA ASSISTENCIAL



FUNDACIÓ
VIA CLARA

SOM VIA
CONSULTORIA
SOCIAL I FORMACIÓ

PRESENTACIÓ

Presentació

El Programa **Canvi d'Aires** és un programa encaminat al treball de la capacitat, aprenentatge i entrenament d'habilitats per a la vida diària, per tal de facilitar a les persones amb discapacitat la possibilitat de viure de la manera més autònoma possible, on la persona i les seves necessitats i preferències són el centre, donant-li l'oportunitat **de decidir amb qui i a on viure** i contribuir en la millora del seu desenvolupament **cap a una vida independent i la seva integració plena a la comunitat**.

De la Llei d'Igualtat d'Oportunitats, No Discriminació i Accessibilitat Universal i de la Llei de Promoció de l'Autonomia Personal i Atenció a la Dependència, es desprenen els **drets de les persones amb discapacitat a tenir una vida independent i a la seva autonomia personal**, aconseguint així la igualtat d'oportunitats. Fent valer els seus drets és com aconseguiran la plena participació real en la societat.

Un model de vida independent és una filosofia de vida basada en la possibilitat que les persones amb discapacitat decideixin sobre la seva pròpia existència i participin de manera activa en la vida de la seva comunitat. Aquesta possibilitat ha d'existir sota els principis d'igualtat d'oportunitats i no discriminació.

Principis bàsics de la Filosofia de Vida Independent:

- > Drets Humans i Civils
- > Autodeterminació
- > Ajut i suport mutu
- > Emancipació
- > Integració a la Comunitat
- > Responsabilitat sobre la pròpia vida i accions
- > Dret a assumir riscos

Objectius generals

És un programa de transició a la vida Independent amb l'objectiu de:

01. Fomentar l'autonomia i l'autodeterminació d'acord amb les preferències i valors de cada persona.

02. Desenvolupar les competències bàsiques per dur a terme una vida el màxim independent possible.

Beneficiaris

El programa està adreçat a persones:

- > Majors de 18 anys amb problemes de salut mental i/o discapacitat intel·lectual.
- > Que visquin en el domicili familiar, en una residència o en un habitatge protegit.
- > Amb alta motivació per participar.

És fonamental, a banda de la motivació de la persona beneficiària del programa, el recolzament de familiars i professionals derivants, per tal de dur a terme aquest procés.

Metodologia

El programa Vida Independent ofereix als beneficiaris un aprenentatge estructurat i avaluable de les habilitats necessàries per a portar una vida autònoma e independent a la societat, acompanyant a la persona en el procés, donant-li l'oportunitat de **prendre el control de la seva vida**.

Com fem el recorregut cap a la Vida Independent?

- > Estructurem el programa en 3 cicles: Emprenem, Avancem, Tot a punt, que es subdivideixen en activitats de creixement personal, activitats pràctiques i continguts teòrics, per acompanyar als beneficiaris en l'aprenentatge d'habilitats per al dia a dia a la nostra societat.
- > Avaluem cada fase, per mesurar la consecució d'objectius.
- > Treballem amb grups reduïts.
- > Promocionem l'apoderament en l'aprenentatge.
- > Acompanyants especialitats en cada fase, per oferir als beneficiaris la base necessària sobre la que fer la seva pròpia Vida Independent.
- > Reproducció d'espais reals de vida (dormitoris, cuina, sales d'estar...) i situacions per tal de treballar la pràctica i quotidianitat.

Períodes:

- > Període d'organització i captació d'assistents al programa. Promoció, localització de la demanda, difusió, informació, inscripció.
- > Període d'avaluació prèvia d'habilitats dels beneficiaris en relació a la vida independent.
- > Període de implementació dels continguts. Desenvolupament dels Cicles i activitats de cada cicle.
- > Període de seguiment
- > Període d'avaluació inter activitats i inter cicles
- > Període d'avaluació final

Avaluació

Per tal d'avaluar la participació dels diferents beneficiaris en el Programa Emprenem, Avancem, Tot a punt portem a terme:

Avaluació de l'aprenentatge:

- > Registre amb avaluació d'aprenentatges i consecució d'objectius de cada activitat.
- > Registre amb avaluació final de cada cicle.
- > Informes realitzats per cada professionals que ha intervingut en cada activitat.
- > Informes de seguiment, un cop finalitzat el programa es portarà a terme un seguiment que durarà entre 5 i 12 mesos.

Avaluació del programa per part dels assistents:

- > Instruments de judici - impressió subjectius, amb valoració global del programa.

Avaluació objectiva de les activitats:

- > **Indicadors d'eficàcia:**
 - ▶ N° de persones usuàries: altes i baixes
 - ▶ Activitats planificades / activitats portades a terme
 - ▶ Qualitat
 - ▶ Satisfacció dels beneficiaris
- > **Indicadors d'impactes social:**
 - ▶ Persones usuàries reals / persones usuàries potencials.
 - ▶ Retorns social
 - ▶ Diferència entre la situació de persones usuàries del programa i altres persones amb discapacitat intel·lectual i/o malaltia mental que no ha participat en el programa.

Avaluació seguiment:

- > Registre amb avaluació de seguiment comparativa habilitats adquirides / habilitats conservades. Informes de necessitat de reciclatge si fos el cas.

Estructura del programa

Seguint el **Model d'Atenció Centrada en la Persona** i els **Principis Bàsics de la Filosofia de Vida Independent**, el programa treballarà per dotar d'habilitats i competències per a la vida independent a les persones beneficiàries, en contextos naturals (servei d'habitatge). En aquest programa es desenvolupen itineraris individuals per a l'adquisició de les competències necessàries per a la vida independent i autònoma.

El Programa es compon de 3 cicles:

01. Cicle Mantenir-se Sa i Actiu: Emprenem. Format per 6 activitats d'aprenentatge.
02. Cicle Dimensió Personal i Social: Avancem. Format per 9 activitats d'aprenentatge.
03. Cicle Autonomia i Maduresa Personal: Tot a Punt. Format per 10 activitats d'aprenentatge.



01

CICLE MANTENIR-SE SA I ACTIU:
EMPENEM



Activitat 01. Tenir cura de la nostra higiene i imatge

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
La importància de mantenir una bona higiene i una bona imatge.	> Comprendre i seguir uns hàbits d'higiene personal. > Entendre la importància dels hàbits d'higiene personal: cuidar les dents, cabell, ungles, etc. Rentar-se les mans abans dels àpats, etc > Conèixer la millor manera de vestir-se respecte a les condicions climatològiques i als esdeveniments a assistir. > Aprendre a rentar, eixugar i planxar la roba.

Activitat 02. Alimentació i dieta nutritiva i saludable

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
En què consisteix l' alimentació sana i equilibrada i els seus beneficis per tal garantir unes bones condicions de salut físiques i orgàniques. Com preparar i cuinar un àpat equilibrat i posar-lo en pràctica en la vida diària.	> Aprendre i conèixer que és una alimentació sana, nutritiva i equilibrada i els seus beneficis. > Analitzar el que un ha menjat al llarg del dia, i comprovar si es tracta d'aliments sans o perjudicials per la salut. > Conèixer quins són els aliments més frescos a cada estació del any i quins són aquells productes que podem tenir a l'abast. > Aprendre a organitzar-se setmanalment: Elaboració de menús i dietes. Procés de compres i el seu emmagatzematge. > Practicar habilitats culinàries.

Activitat 03. La cura del cos i la ment per a la millora del propi benestar físic i mental

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
La importància de l'exercici regular i els seus beneficis. Fer activitat física de manera regular és cuidar-se, perquè tot l'organisme en surt beneficiat. També ajuda a sentir-se millor, amb més energia, i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs.	> Entendre els beneficis per a la salut relacionats amb l'activitat física. > Escollir l'activitat més adient segons les condicions d'edat i físiques. > Entendre la importància de ser regular en la pràctica del exercici. > Fer un programa d´ exercici personalitzat. > Ensenyar com valorar el nostre estat de salut abans d'iniciar el programa d'exercici. > Conèixer estratègies per relaxar-nos.

Activitat 04. Portar un bon descans

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
El cos humà necessita dormir diàriament per a poder realitzar amb èxit les seves obligacions. Dormir bé entre 7 i 8 hores ens beneficia en la presa de decisions, afavoreix la concentració i ens ajuda a ser més organitzats, fa que s'enforteixi el sistema immunitari, ens millora l'aspecte físic, l'estat d'ànim i ens augmenta l'energia.	> Conèixer les fases del son. > Aprendre quins són els mals hàbits per conciliar el son: fumar, prendre begudes excitants i alcoholiques, sopar abundantment i tard etc. > Conèixer tècniques de relaxació per agafar el son. > Conèixer que els exercicis físics que hagin de fer siguin suaus per la tarda i forts pel matí.

Activitat 05. Anar al metge

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Totes les persones ens posem malaltes alguna vegada: ens trobem malament, tenim febre, ens sentim cansades, ens fa mal alguna part del cos, no tenim gana, estem nervioses o tristes... i cal saber com actuar.	> Com demanar hora al metge. > Què fer abans de la consulta? Pensem bé què volem explicar a la persona que ens atengui. > Si es prenen medicaments portar un full on s'expliqui quins prenem i quan els prenen. > Què fer en el moment de la consulta. > Què fer després de la consulta. > Prendre el tractament correctament. > Conèixer com actuar en cas d'urgència. > Aprendre la importància de les revisions periòdiques.

Activitat 06. No consumir productes tòxics per el nostre cos

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Començar per casa nostra que és on podem actuar i que depèn en part, de nosaltres mateixos, del nostre estil de vida i del nostres hàbits. Què mengem, com mengem, què ens posem a sobre, què comprem. O dit d'una altra manera: què respirem, què ingerim, què absorbim.	> Com ventilar la casa. > Com netejar la casa. > Com utilitzar els productes de neteja. > Com utilitzar cremes per la pell. > Dietes: evitar els conservants i colorants. > Rentar molt be les fruites i verdures. > Eviteu paelles de tefló i carmanyoles de plàstic, etc.



CICLE DIMENSIÓ PERSONAL I SOCIAL:
AVANCEM

Està format per 9 fases:

Activitat 01. Com gestionem el Canvi

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Davant els canvis sorgeixen conflictes. Els conflictes per si mateixos no són dolents, al contrari, són el motor dels canvi. Hem d’aprendre a gestionar-los positivament.	> Aprendre a viure positivament qualsevol canvi. > Entendre el canvi com una millora i una necessitat. > Saber com explicar i expressar el que penses i donar les teves opinions. > Aprendre a trobar solucions i vies de diàleg.

Activitat 02. Com gestionem el temps

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Permet treballar la manera de gestionar i prioritzar el temps per tal de administrar-lo de manera òptima.	> Aprendre maneres d'organitzar el temps: pensar, planificar i prioritzar. > Saber destinar a cada tasca el temps necessari. > Treballar rutines.

Activitat 03. Com comunicar-se i ser assertiu

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Diferents tipus d’habilitats que ajuden a mantenir unes bones relacions interpersonals, alhora que aporten a les persones que les practiquen un bon equilibri emocional. La comunicació és un acte que permet posar en comú una informació i afavorir, així l’intercanvi d’experiències.	> Ensenyar a tenir en compte els següents principis bàsics en la comunicació: “Què es diu” i “Com es diu”. > Conèixer les habilitats de comunicació que ens permeten ser més productius, evitar malentesos, establir relacions més solides, transparents i sanes. > Ensenyar com parlar davant d’un grup. > Distingir els avantatges i inconvenients dels estils comunicatius: agressiu, passiu, assertiu. > Entendre el que significa ser assertiu. > Entendre com gestionar la ira d’una manera positiva. > Entendre com es pot mostrar assertivitat a través de la comunicació. > Ensenyar què és l’espai personal, com l’espai que ens envolta, l’equivalent a la nostra intimitat.



Activitat 04. Com cuidem les relacions personals

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Les relacions amb els altres són un element molt important per al benestar emocional . Les relacions de molta confiança i proximitat, que habitualment tenim amb un nombre més petit de persones, ens poden oferir ajuda i suport, mentre que les més superficials, amb diferents persones del nostre entorn, ens poden aportar una sensació de connexió i familiaritat amb la comunitat.	> Entendre que les relacions que s’estableixen entre persones són fonamentals. S’han de basar en l’acceptació, la confiança, el respecte, la consideració, l’ajuda, la transparència, la cordialitat. > Entendre els diferents tipus de relacions que podem trobar entre persones i la diferència entre una relació saludable i tòxica. > Entendre el que és l’abús i els diferents tipus d’abús. > Comprendre com cuidar les relacions de manera positiva, de confiança personal i productiva.

Activitat 05. Com gestionem l’estrès

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
L’estrès continuat genera estats d’ansietat i de preocupació que ens dificulten i afecten en l’àmbit laboral, personal, familiar i social. Ens permet treballar: 01. Diferents categories d’estrès 02. Disciplines preventives 03. Intel·ligència i emocions	> Entendre el concepte d’estrès. > Conèixer els factors que el desencadenen. > Aprendre com aplicar les estratègies i habilitats adients per disminuir-ne els seus efectes. > Saber com explicar i expressar els sentiments. > Aprendre que l’exercici físic regular és fonamental per a prevenir i millorar la gestió de l’estrès.

Activitat 06. Com gestionem la nostra vida en la comunitat

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Treballem per millorar les capacitats de la persona per mantenir una xarxa de recolzament personal.	> Entendre què significa viure en comunitat. > Saber quins són els meus drets i els meus deures dins d’una comunitat. > Aprendre el puc fer jo per millorar la comunitat en la que visc. > Aprendre per què és important viure en comunitat. > Saber com en ajuda viure en comunitat.

CICLE AUTONOMIA I MADURESA PERSONAL:
TOT A PUNT

Està format per 10 fases:

Activitat 07. Com gestionem la confiança

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Espai de reflexió per fer créixer la confiança personal.	> Conèixer i treballar les creences que ens limiten. > Valorar qui som i les coses bones que tenim o que ens succeeixen. > Prendre consciència dels èxits aconseguits. > Treballar la positivitat. > Saber com l'assessorament i el suport poden ajudar a construir l'auto confiança.

Activitat 08. Igualtat – diversitat- inclusió

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Ens permet entendre que tothom és diferent, i que un món diferent és possible, sense censura ni invisibilitat, on càpiga tot tipus de diversitat i de igualtat i a ser conscient dels seus valors i drets humans.	> Entendre què significa la diversitat, la igualtat d'oportunitats i la no discriminació. > Conèixer diferents factors de discriminació. > Conèixer diferents tipus de diversitat. > Entendre que tothom és diferent però a la vegada igual. > Aprendre a tractar les persones de forma justa, amb dignitat i respecte. > Saber com actuar davant una discriminació.

Activitat 09. Aprenentatge i formació al llarg de la vida

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
L'educació i l'aprenentatge és possible en totes les etapes de la vida.	> Comprendre que els coneixements ens permeten créixer i desenvolupar-nos com a persones.

Activitat 01. Com viure de manera independent a un pis

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Amb l'accés a un habitatge trobem una possibilitat de vida autònoma i una possibilitat d'emancipació.	> Aprendre com autogestionar un pis. > Aprendre a viure i conviure amb els companys dels pis i amb l' entorn immediat. > Comprendre les responsabilitats que comporta ser inquilí. > Aprendre com participar en la comunitat. > Conèixer com s'ha de planificar el dia. > Aprendre a ser responsable en relació a las necessitats i també curosos amb el drets i responsabilitats.

Activitat 02. Característiques i tipologies d'habitatge

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Facilitar informació sobre els recursos d'habitatge que existeixen a la xarxa, com cercar un habitatge idoni segons les circumstàncies personals i econòmiques de cada persona. En funció de les condicions econòmiques de què es parteix, es pot accedir a un habitatge amb protecció oficial (finançat per l'Administració). També es pot optar per comprar un immoble de segona mà, una obra rehabilitada o un habitatge. El preu de l'habitatge està condicionat per les seves característiques i la zona o barri on estigui ubicat.	> Ensenyar i reflexionar sobre el millor lloc on un pot viure. > Conèixer les condicions econòmiques dels habitatges i les seves característiques. > Conèixer les característiques d'habitatges amb suport.

Activitat 03. Com gestionem les tasques domèstiques

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Compartir les responsabilitats i tasques domèstiques associades a un pis.	> Saber com planificar i fer totes les tasques de la llar (neteja, compra, cuina,...). > Saber organitzar els àpats. > Conèixer les tasques que requereixen suport.

Activitat 04. Com utilitzar el transport

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Els beneficis per a desenvolupar-se social i emocionalment , desconnectar de la rutina, viure noves experiències, conèixer altres realitats i cultures. Es planifiquen llocs d’interès per visitar i utilitzar el transport amb seguretat.	> Conèixer com viatjar amb seguretat. > Aprendre a consultar al mapa els itineraris i llocs d’interès per visitar. > Conèixer i aprendre diferents maneres de viatjar. > Conèixer els beneficis saludables de caminar.

Activitat 05. Com actuar davant els primers auxilis

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Saber actuar ràpidament i facilitar eines i coneixements per a realitzar cures senzilles de manera adequada.	Aprendre a conèixer quines són les lesions menors i quines les majors i com actuar davant de cadascuna.
Desenvolupar el coneixement i diferenciació entre lesions menors i majors.	> Conèixer les mesures de seguretat que cal tenir presents al realitzar primers auxilis. > Conèixer les pautes d’ intervenció davant les lesions majors. > Conèixer com fer una llista de tot el material indispensable de farmaciola. > Saber realitzar una llista amb els nombres telefònics dels serveis de medicina de la zona.

Activitat 06. Com actuar davant una emergència sanitària

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
L'actuació davant de casos d'emergència pot ser difícil, ja que està relacionada amb accidents o amb imprevistos, i pot perillar la vida d'algu o condicionar el seu restabliment futur.	> Saber actuar ràpidament i còmodament en un cas d'emergència sanitària. > Conèixer els telèfons dels serveis sanitaris externs (CSM, psiquiatres de referència, CAP, Hospital, ambulàncies etc...

Activitat 07. Convivència i gestió de conflictes

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
La convivència s’ha de basar en la confiança i el reconeixement mutu per part de cada persona, així com en el compromís i l'esforç per relacionar-se positivament. El conflicte pot sorgir en qualsevol relació, a la feina, amb els fills, amb els pares, amb la parella, amb el veïns... Hi ha maneres i maneres d’afrontar el conflicte, les estratègies de confrontació i les d'evitació radicalitzaran el conflicte, per contra, les estratègies de conciliació afavoriran l’entesa entre les parts.	> Aprendre tècniques i estratègies a nivell grupal i individual per tal de millorar la convivència: a. Saber escoltar les raons dels altres, deixar-los que s'expliquin. b. Parlar amb respecte de les àrees de desacord. c. Estar disposat a escoltar a l'altra part. d. Mantenir la serenor e. Evitar culpar i acusar. > Aprendre com proposar i escollir acords. > Conèixer, valorar i aplicar els valors i les normes de convivència. > Saber actuar davant una agressió o abús.

Activitat 08. Com administrem els diners

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Ens permet aprendre a gestionar correctament els ben econòmics i les despeses ocasionades per poder viure de manera autònoma.	> Aprendre com administrar els diners. > Aprendre les diverses necessitats a cobrir amb uns diners determinats. > Aprendre a establir una justificació dels diners gastats. > Portar un control sobre les entrades i sortides de diners, sobre las factures pagades i aquelles que poden quedar pendants. > Aprendre els coneixements bàsics sobre els càlculs a l'economia domèstica.

Activitat 09. Com fer recerca de feina

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Ens permet treballar totes aquelles habilitats i aptituds que tenen les persones i que els ajuden a desenvolupar una feina de forma exitosa. També es treballa la recerca de feina a través dels diversos portals d’ocupació de la xarxa.	> Aprendre a elaborar un currículum. > Aprendre què em demana el mercat laboral i les habilitats que es requereixen per el lloc de treball. > Aprendre com preparar una entrevista.

Activitat 10. Com fer recerca del lleure

Què ens permet treballar?	Com ho fem? Coneixements per assolir
Aprendre a utilitzar el temps de lleure de manera constructiva, decidint on passar una bona estona i coneixent els recursos que ens envolten. L'oci / lleure és un aspecte que incideix en la qualitat de vida de les persones.	> Reconèixer la importància de l'oci i dels seus beneficis. > Conèixer i identificar els diferents recursos comunitaris d'oci normalitzat i específics. > Aprendre a gestionar el temps de lleure. > Ampliar el ventall de l' oci personal. > Aprendre a decidir i planificar el temps de lleure (organització, i cost econòmic de cada activitat), integrant-se i relacionant-se amb l’entorn.



Referències

01. My Life Learning | Making Independence Possible

Mylifelearning.co.uk. (2018).
My Life Learning | Making Independence Possible.
[online] Available at: <http://www.mylifelearning.co.uk/> [Accessed 8 Mar. 2018].

02. Centre de Capacitació My Life Barcelona - Fundació Serveis Socials

Spcsocial.org. (2018). Centre de Capacitació My Life Barcelona - Fundació Serveis Socials. [online] Available at: <http://www.spcsocial.org/my-life.php> [Accessed 8 Mar. 2018].

03. Activismo y lucha encarnada por los derechos de las personas con dependencia en España: 1960-2010

Molano, S., Pié, A., Planella, J., (2012). Activismo y lucha encarnada por los derechos de las personas con dependencia en España: 1960 - 2010. [online] Available at: https://www.researchgate.net/publication/274452690_Activismo_y_lucha_encarnada_por_los_derechos_de_las_personas_con_dependencia_en_Espana_1960-2010 [Accessed 8 Mar. 2018].

04. Deconstruyendo la dependencia: propuestas para una vida independiente

Pié Balaguer, A., (2012). Deconstruyendo la dependencia: propuestas para una vida independiente. [online] Available at: https://www.researchgate.net/publication/274719767_Deconstruyendo_la_Dependencia Accessed 8 Mar. 2018]

05. Vida independiente: El dret de decidir. Programa “Me voy a casa”

Fundació Catalana Síndrome de Down. 15 de desembre de 2010.

06. Projecte per a l'Autonomia Personal i la Vida Independent

Ajuntament de Barcelona (2006)

<http://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxiu-documents/Projecte%20per%20a%20l'autonomia%20personal%20i%20la%20vida%20indepdent.pdf>





GRUP
SOM VIA



3 ANYS
ENCENENT
IL·LUSIONS

Adreça:

C/ Natzaret, 119-129
08035 Barcelona

Telèfon:

934 56 24 95

Correu electrònic:

info@somvia.org

Pàgina web:

www.somvia.org



[grupsomvia](#)