

## ORGANITZEN

- Federació d'Associacions de Persones amb Discapacitat Física i Orgànica MESTRAL COCEMFE Tarragona.

Entitat sense afany de lucre que treballa, en col.laboració amb les entitats membres, per millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat i els seus familiars, en el seu entorn laboral, familiar, geogràfic, etc.

- La Lliga d'afectats reumatològics i discapacitats de les comarques de Tarragona

Entitat sense afany de lucre, té com a finalitat la millora de qualitat de vida de les persones amb discapacitat i/o persones afectades per algun tipus de malaltia reumàtica i/o dèficits motrius crònics.

- L'Associació Xarxa Solidària per la Igualtat

qualitat de vida de persones que per les seves característiques personals, familiars, laborals, geogràfiques, i la seva situació de discapacitat etc. estan en gran risc d'exclusió social

## COL.LABORADORS



### Per a més informació

Federació MESTRAL COCEMFE Tarragona  
C/ Dr.Ferran 33-35 , ( Edifici Creu Roja 1ª)

Tel : 977 32 70 93

Mail: [informacio@mestralonline.org](mailto:informacio@mestralonline.org)

Mail: [xarxa\\_internacional@mestralonline.org](mailto:xarxa_internacional@mestralonline.org)

## Federació MESTRAL COCEMFE Tarragona



conjuntament amb



La Lliga  
d'afectats  
reumatològics i  
discapacitats de  
les comarques de  
Tarragona



L'Associació  
Xarxa Solidària  
per la Igualtat

PRESENTEN PROGRAMES

DIRIGITS A ENTITATS

PERTANYENTS A LA FEDERACIÓ  
MESTRAL COCEMFE TARRAGONA

2011-2012

## PROGRAMA de LA FEDERACIÓ MESTRAL COCEMFE TARRAGONA



- Conscienciar sobre els drets de les persones amb discapacitat
- Informar sobre els diversos tipus de discapacitat
- Conèixer les dificultats específiques de cada discapacitat
- Fomentar la solidaritat i el respecte envers les persones amb discapacitat

## PROGRAMA de LA FEDERACIÓ MESTRAL COCEMFE TARRAGONA



MOU EL COS, MOU LA MENT

- Reduir l'impacte familiar i social de tenir cura d'una persona amb malaltia crònica i/o discapacitant i que té minvada l'autonomia personal
- Practicar hàbits de vida saludable de forma lúdica tant per a malalts com a familiars
- Crear grups estables del col·lectiu diana per a la programació i realització d'activitats culturals, d'oci i respir
- Evitar i revertir l'aïllament social i la marginació de joves i adults amb discapacitat
- Oferir activitats culturals, d'oci i respir per a familiars cuidadors
- Pràctica de diferents esports
- Idiomes
- Introducció a l'informàtica
- Sortides lúdiques
- Expressió ment-cos mitjançant el ball

## PROGRAMA de LA LLIGA D'AFECTATS REUMATOLÒGICS



- Fomentar i afavorir un canvi de mentalitat i costums en la nostra societat, començant per educar a tots els membres que la integren.
- Conèixer les dificultats de mobilitat i dependència que pateixen algunes persones per a poder portar una vida activa normal.

Activitats:

- 1/. Xerrada interactiva per part d'una persona amb discapacitat física i/o orgànica.
- 2/. Partit esport adaptat, jocs en cadires de rodes
- 3/. Circuit per conèixer les barreres arquitectòniques
- 4/ Certamen literari i Experiència fotogràfica

## PROGRAMA de L'ASSOCIACIÓ XARXA SOLIDÀRIA PER LA IGUALTAT



OBRE'T AL MÓN

- Coneixer els diversos idiomes i cultures d'altres països dins d'un marc de respecte, comunicació i enriquiment personal.
- Fomentar la creació d'un fòrum d'opinió i de canvis de mentalitats.
- Fomentar la solidaritat i el respecte envers les persones amb discapacitat sense discriminació per origen, sexe, cultura

Per portar a terme els programes, els col·lectius interessats, rebran, prèviament, informació sobre el programa i les diverses opcions o modalitats, es fixarà la data de realització del programa en base a la disponibilitat de les persones que porten a terme l'activitat i de la modalitat escollida, així com les activitats complementàries.