



# MEMORIA GENERAL 2024

# ● LA ENTIDAD

# ❖ LA ENTIDAD

La Federación de Asociaciones de Discapacitados Físicos y Orgánicos MESTRAL-COCEMFE Tarragona es una entidad sin ánimo de lucro creada para colaborar en la consecución de la NORMALIZACIÓN SOCIAL del colectivo de personas con discapacidad en general y de las personas con discapacidad física y orgánica en particular mediante

- ✓ la información, formación y apoyo a **las asociaciones de personas con discapacidad física y orgánica** de las comarcas de Tarragona en base a la
  - o unificación de criterios,
  - o la racionalización de recursos y
  - o el impulso y coordinación de todo tipo de acciones y actividades
- ✓ la formación
- ✓ la promoción y realización de estudios
- ✓ las campañas de información y concienciación social
- ✓ les relaciones institucionales

La FEDERACIÓN MESTRAL está inscrita en el Registro de Asociaciones de la Generalitat de Catalunya en la sección 2ª del Registro de Tarragona con el número 40; también está inscrita en el Registro Municipal de Entidades del Ayuntamiento de Tarragona con el número 741 y en el Registro Municipal de Entidades Ciudadanas del Ayuntamiento de Reus con el número 351.

Desde el 20 de noviembre de 2014 es ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA.

La Federación Mestral forma parte de Cocemfe Catalunya y de COCEMFE Estatal.

# ❖ LA ENTIDAD

**SEDES DE MESTRAL.** MESTRAL tiene diversas sedes para facilitar la atención a las personas

## Sedes físicas

La sede social de la entidad se encuentra en Reus en la calle Doctor Ferran 33-35 1º (Edificio Cruz Roja, cedida por el Ayuntamiento de Reus y Cruz Roja Reus).

Asimismo, la entidad cuenta con sede en la ciudad de Tarragona c/ Francesc Bastos, 19 (Casa del Mar, cedida por la Generalitat Catalunya)



## Espacio virtual

Teniendo en cuenta que las personas con discapacidad física y/u orgánica tienen, a menudo, problemas de movilidad y la diversidad territorial de las entidades miembro de MESTRAL, la Federación ha trabajado mucho en la creación de una Red Virtual para facilitar la comunicación online, que ha podido ir incrementando con el extraordinario desarrollo y utilización de las TICs, sobre todo a raíz de la pandemia del Covid y el confinamiento.

Así, la potenciación de la Web, las redes sociales, las videoconferencias, la formación online... han sido una prioridad de MESTRAL como auténticas herramientas de trabajo y servicios a los usuarios.

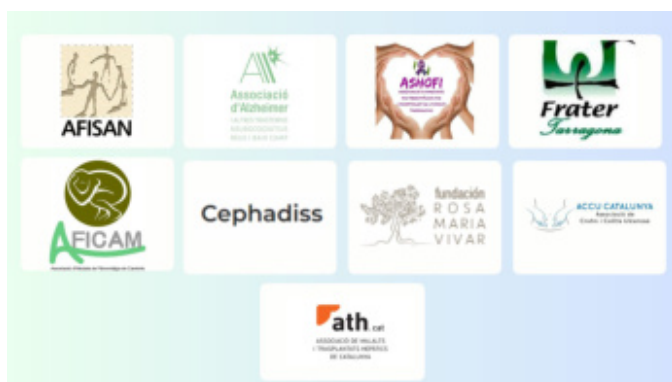


# ❖ LA ENTIDAD

## ENTIDADES MIEMBRO

### ENTIDADES de las COMARCAS DE TARRAGONA Y TERRES DE L'EBRE

- ∞ ARAB: Associació Reusenca Antibarreres.
- ∞ Associació de Parkinson de les Comarques de Tarragona.
- ∞ La Lliga d'Afectats Reumatològics i Discapacitats de les Comarques de Tarragona.
- ∞ Club Esportiu Costa Daurada
- ∞ Xarxa Solidària per la Igualtat.
- ∞ AACIC: Asociación de ayuda a los afectados de cardiopatías infantiles
- ∞ AFANOC: Asociación de niños con cáncer de Cataluña
- ∞ Esclerosi Múltiple Associació de Tarragona.
- ∞ AFISAN: Associació de Fibromiàlgia de Sant Carles de la Ràpita.
- ∞ Associació d'Alzheimer de Reus i Baix Camp
- ∞ Associació de Fibromiàlgia de l'Hospitalet de l'Infant.
- ∞ Associació FRATER
- ∞ AFICAM: Associació de Fibromiàlgia de Cambrils
- ∞ CEPHADIS
- ∞ Fundació Rosa Maria Vivar
- ∞ Associació Malaltia de Crhon
- ∞ Associació malalts i trasplantats hepàtics Catalunya



# ❖ LA ENTIDAD

## OBJETIVOS

### OBJETIVO PRINCIPAL

El objetivo principal de la Federación MESTRAL tiene dos ramas que, de hecho, están relacionadas y son necesarias una respecto de la otra:

1. Contribuir a la consecución de los objetivos y la realización de los programas de las entidades miembro y colaborar en dar continuidad y desarrollo de las asociaciones
2. la **PLENA NORMALIZACIÓN** del colectivo que representa de la discapacidad física y/u orgánica y apoyar a las asociaciones que forman MESTRAL.

# ❖ LA ENTIDAD

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ★ Colaborar en mejorar las condiciones de vida del colectivo de personas con
- ★ discapacidad, detectando y priorizando necesidades reales del colectivo
- ★ Alcanzar la normalización de las personas con discapacidad y su integración en todos los ámbitos de su vida: familiar, laboral, social es asociaciones para realizar su labor social, mediante la elaboración y actualización anual de una base de datos con datos cuantificables del colectivo, con las correspondientes variaciones en función de tipología de afección, grado de discapacidad, entorno, geográfico urbano, etc.
- ★ Crear una estructura mínima para la dirección, coordinación, elaboración y realización de objetivos comunes.
- ★ Colaborar en dotar a las asociaciones que lo necesiten de los recursos básicos para que puedan continuar su labor social.
- ★ Elaboración y realización de campañas para eliminar las barreras arquitectónicas y sociales.
- ★ Fomentar la autoestima, la autonomía y la independencia de las personas con discapacidad, con lo que mejorar la calidad de vida.
- ★ Potenciar las capacidades de la persona. Potenciar la participación en la Sociedad a través del trabajo.
- ★ Practicar hábitos de vida saludable de forma lúdica tanto para los enfermos como familiares.
- ★ La Educación poblacional.
- ★ Fomentar la solidaridad y el respeto por las personas con discapacidad.
- ★ Evitar y revertir el aislamiento social y la marginación de jóvenes y adultos con discapacidad, fomentando la solidaridad y el respeto de la sociedad hacia ellos.
- ★ Reducir el impacto familiar y social de cuidar a una persona con enfermedad crónica y/o discapacidad y que tiene reducida la autonomía personal.
- ★ Potenciar el lado humano de las personas, trabajando sentimientos de igualdad y no discriminación, y potenciando los valores democráticos en la sociedad.
- ★ Elaborar y realizar campañas de concienciación, sensibilización conjuntos.
- ★ Establecer relaciones entre la Federación y las diversas asociaciones, así como entre ellos mismos.
- ★ Promover el deporte unificado.

# ❖ LA ENTIDAD

## CONVENIOS DE COLABORACIÓN

**MESTRAL** tiene convenios de colaboración con instituciones, entidades que forman parte de la Federación, Agentes Sociales, Empresas, entidades de formación inserción laboral, Universidades...

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lliga d'afectats reumatològics i discapacitats</li> <li>▪ Universitat Rovira i Virgili</li> <li>▪ Fundació Pere Tarrés</li> <li>▪ Grupo Aula</li> <li>▪ Mundo Abuelo</li> <li>▪ Xarxa Solidària per la Igualtat</li> <li>▪ Cambra de Comerç de Valls</li> <li>▪ CARREFOUR</li> <li>▪ MEDIAMARKT</li> <li>▪ DECATHLON Tarragona</li> <li>▪ Servicios Integrales de Limpieza NET</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ocupa't</li> <li>▪ Planway Noroeste S.L.</li> <li>▪ AMIAB</li> <li>▪ Studentjob</li> <li>▪ Bross Group</li> <li>▪ Fundación Intermedia</li> <li>▪ Trovit Search S.L.</li> <li>▪ Integra</li> <li>▪ Clece</li> <li>▪ Endavant</li> <li>▪ Grupo Sifu</li> <li>▪ Bugaderia Industrial Mesnet</li> </ul> |
|--|---|



- EL PROGRAMA.

# COMUNIDAD MESTRAL LA FORTALEZA DE LA UNIÓN

# ❖ PROGRAMAS

## **PROGRAMAS Y ACTIVIDADES COMUNIDAD MESTRAL**

Se han realizado las acciones y actividades previstas en cuanto a

### **Información a las entidades miembro:**

- de subvenciones y ayudas de diferentes instituciones y entidades destinadas a asociaciones de enfermos
- de los cambios legislativos que se producen tanto a nivel estatal como de la comunidad autónoma.
- sobre las ofertas laborales semanales, dirigidas a personas con discapacidad física y/u orgánica
- sobre cursos, seminarios, jornadas.....
- sobre actos y actividades que desarrollan asociaciones de todo el ámbito estatal.
- sobre novedades editoriales específicas

### **Difusión de las Declaraciones y posicionamientos institucionales**

.- COCEMFE Catalunya, COCARMI, CERMI, COCEMFE, CEMUDIS, etc, sobre temas relacionados con el colectivo de discapacidades

### **Asesoramiento por la realización de trámites ante las diferentes instituciones**

### **Difusión y Acciones de comunicación de las actividades y programas de las entidades pertenecientes a la Federación**

### **Organización de Jornadas:**

- monográficas o generales sobre la problemática del colectivo
- sobre el desarrollo de la Ley de la Dependencia
- sobre temas de interés para los diversos colectivos

# ❖ PROGRAMAS

## **Asistencia a actos institucionales:**

- . Día Mundial de las personas con discapacidad
- . Inauguraciones jornadas, congresos de diversas entidades

## **Actas de otras entidades**

- . Participación en tablas de discusión
- . Participación en los Consejos municipales de Discapacidad de Tarragona y Reus y en las ; comisiones de trabajo relacionadas con temas de discapacidad (Discapacidad, Salud)
- . Participación en jornadas del Ayuntamiento de Valls y Consell Comarcal Alt Camp

## **CENTRO DE INFORMACIÓN, COORDINACIÓN Y APOYO A SERVICIOS DE LAS ENTIDADES**

- **OFICINA TÉCNICA JURÍDICO-LABORAL**
- **ACCESIBILIDAD UNIVERSAL**

La Oficina Técnica Jurídico Laboral, de Mestral es un servicio de coordinación entre otros servicios ya existentes para evitar duplicidades en las acciones, dispersión en los recursos y competencias perjudiciales para el objetivo común, propiciando foros de opinión, puesta en común de estrategias y experiencias de trabajo en red.

**OFICINA TÉCNICA  
JURÍDICO LABORAL**

# ❖ PROGRAMAS

La Oficina Técnica da soporte, acompaña y realiza seguimiento a diferentes servicios de inserción laboral de algunas entidades de la Federación y otras, siguiendo tres líneas de actuación principales:

- . Atendiendo a las demandas y necesidades de orientación y formación de los demandantes de empleo.
- . La intermediación entre empresas y demandantes de trabajo
- . Cubriendo las necesidades de información y cobertura de puestos de trabajo de las empresas.

Las intervenciones de SINERGÍA LABORAL han sido

- Acciones con personas con discapacidad en busca de trabajo
- Acciones con las empresas con convenio de colaboración
- Acciones con empresas diversas
- Servicio de información, orientación, formación...
- Bolsa de Trabajo

# ● PROGRAMAS Y ACTIVIDADES





# PROGRAMAS PROPIOS DE MESTRAL

Los beneficiarios han sido personas con discapacidad reconocida (certificado de discapacidad mínimo del 33%). Destinado principalmente a personas con discapacidad física y/u orgánica, sin excluir la atención, orientación y derivación a otras entidades de personas que presentan otras tipologías de discapacidad.

Las acciones han sido realizadas con personas de alguna de las entidades pertenecientes a la Federación Mestral, así como cualquier persona con discapacidad que se han dirigido directamente a la entidad.

Algunas acciones se han hecho extensivas a los cuidadores familiares de las personas con discapacidad y otros colectivos que se encuentran en situación de vulnerabilidad social.

## CURSO CUIDARSE PARA CUIDAR

«Cuidar el Cuidador» es un curso diseñado para ofrecer apoyo y recursos a los cuidadores informales (familiares) y cuidadores profesionales que proporcionan cuidado a personas dependientes, para que pueda desarrollar estrategias de autocuidado respecto a su bienestar emocional y físico, así como si considera que necesita ayuda profesional. Todo ello teniendo en cuenta que estamos hablando de un entorno donde la carga emocional y física puede ser elevada y, por tanto, el objetivo del curso fue dotar a los cuidadores de herramientas y estrategias para gestionar mejor su labor y cuidarse a sí mismos.





# PROGRAMAS PROPIOS DE MESTRAL

## MUEVE EL CUERPO, MUEVE LA MENTE

El programa se ha realizado bajo la base común o generalista de mantenimiento de la salud, para pasar a incidir en diversos aspectos y problemáticas sociales que se derivan de los nuevos estilos de vida, proponiendo actividades de fomento de hábitos saludables para ayudar a prevenir, paliar, evitar, cuidar de nuestros seres queridos.

Se han realizado

- . Conferencias generales y específicas
- . Talleres generales y monográficos
- . jornadas participativas

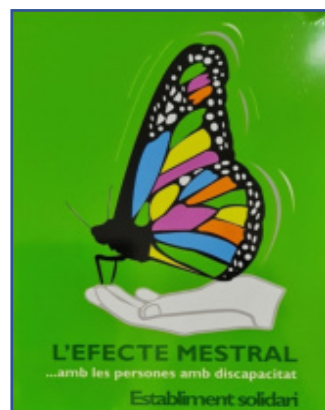


## AIRE FRESCO

Aire fresco se ha mantenido este año en apoyo a las entidades miembro de Mestral que realizan actividades fuera de la sede de la entidad, habiendo puesto a disposición de asociaciones y entidades un servicio de transporte adaptado para las salidas programadas para facilitar su participación en todos los ámbitos de la vida social y comunitaria

## EFECTO MESTRAL

La continuidad de este programa ha sido importante como difusión y concienciación en establecimientos comerciales y de servicios, por un lado, y como soporte a las personas con discapacidad en sus compras. A través del programa, los establecimientos solidarios ofrecen ventajas especiales a los titulares del carné del Efecto Mestral.



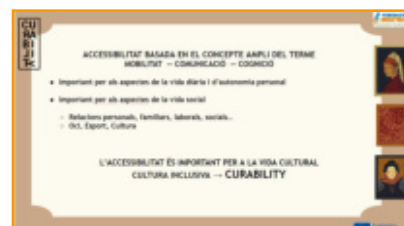
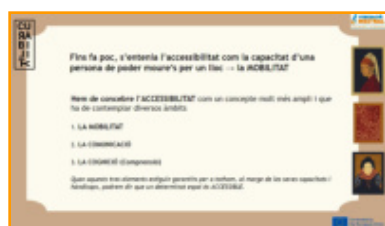


# PROGRAMAS PROPIOS DE MESTRAL

## PROGRAMA INTERNACIONAL DE FORMACIÓN DE RESPONSABLES DE ENTIDADES NACIONALES E INTERNACIONALES SOBRE ACCESIBILIDAD UNIVERSAL A LA CULTURA II

Si bien el proyecto tenía una duración de 2022-23, en 2004 se realizó toda la memoria justificativa (que le correspondía a MESTRAL en función de ser el Coordinador del proyecto), se tuvieron reuniones por videoconferencia, se homologó la ficha elaborada por MESTRAL para espacios culturales, teniendo en cuenta los tres pilares actuales del access

- la movilidad
- la comprensión
- la comunicación.



También se realizaron propuestas de continuidad de la elaboración anual de un Manifiesto con motivo del Día Europeo de la Justicia, enviado (como se hizo en 2023) a la Comisión Europea y al Parlamento Europeo en varias lenguas y que fuera leído en público en catalán, castellano e inglés.





# ❖ PROGRAMAS EN COLABORACIÓN CON LAS ENTIDADES

Mestral ha continuado apoyando y colaborando en programas tanto de sus entidades miembros como de otras entidades, instituciones y organismos; como por ejemplo: el programa **APS (Aprendizaje y Servicio)** de la Universidad Rovira i Virgili; Parque de Navidad de la ciudad de Reus con **"Reus Esport i Lleure"**, la Liga y otras entidades; el programa de concienciación sobre espacios reservados **"No me lo pongas más difícil"** de la **Lliga**; programas de soporte al deporte adaptado con clubes y entidades de la provincia; actividades de celebración del **Día Mundial de la Discapacidad** en colaboración con varios ayuntamientos de la provincia y consejos comarcales; y con otros muchos programas que han llevado a cabo entidades pertenecientes a la Federación Mestral Cocemfe Tarragona ya otras entidades.



# ❖ PROGRAMAS EN COLABORACIÓN CON LAS ENTIDADES

## PROGRAMA EDUCACIÓN EN VALORES, ACTITUDES Y HÁBITOS

Este programa, también de continuidad ha cumplido con sus objetivos y ha tomado mayor relevancia entre el colectivo al que va dirigido: la comunidad educativa y, como consta, con el objetivo de fomentar hábitos, actitudes y valores poniendo el acento en las generaciones más jóvenes de nuestra sociedad para que se les hagan suyos y puedan validarlos en un futuro.

Diseñado para ser llevado a cabo en todos los ciclos educativos (desde infantil a secundaria) con la consecuente adaptación según el nivel cognitivo que presentan los alumnos dentro de su etapa evolutiva y las necesidades prioritarias detectadas por los propios centros.

La labor de La Federación ha sido la de apoyar, difusión y coordinación a los diversos programas de sensibilización en el ámbito escolar que desarrollan algunas de sus asociaciones como por ejemplo el programa **"No pases de Roda a Roda"** y **"Superando barreras"** de la Liga; los programas **"Yo, vida sana"**, **"iguales en la diferencia"**, "todos iguales, todos diferentes" y **"Ábrete al mundo"** de la Red Solidaria por la Igualdad; los programas de concienciación de AFANOC; programas informativos en el ámbito educativo de la asociación de Alzheimer, todos los cursos que ofrece AACIC...

- **Colaboración con la Lliga d'Afectats Reumatològics programa No Pases de Rueda a Rueda**



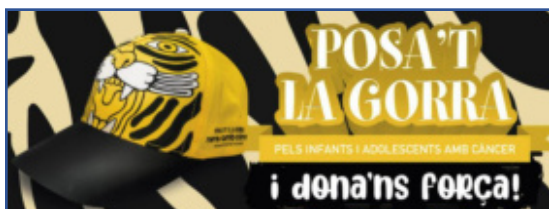


# ❖ PROGRAMAS EN COLABORACIÓN CON LAS ENTIDADES

- Colaboración con la Xarxa Solidària per la Igualtat



- Colaboración con la asociación AFANOC



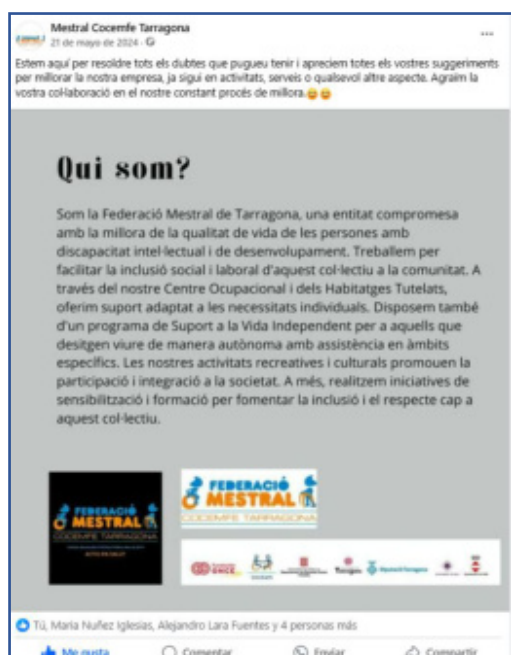
- Programa Iguales en la Diferencia





# PROGRAMAS EN COLABORACIÓN CON LAS ENTIDADES

## PROGRAMA APS (APRENDIZAJE Y SERVICIO) DE LA UNIVERSIDAD ROVIRA I VIRGILI



# ❖ PROGRAMAS EN COLABORACIÓN CON LAS ENTIDADES

## FOMENTO DEPORTE ADAPTADO DEPORTE UNIFICADO

En 2024, la Federación Mestral ha continuado este programa de soporte, formación, difusión y actos deportivos de práctica de deporte adaptado y/o unificado en general y de deportes adaptados de competición. En este último caso, el apoyo al Club de Baloncesto adaptado Costa Dorada, con la cesión de transporte del material, difusión de las actividades de entrenamiento y competición, así como de difusión de la importancia de la práctica de deporte para las personas con discapacidad.



Además, en el mes de diciembre de 2024 se colaboró con el Patronato de Deportes de Valls, la Liga de afectados reumatológicos y discapacitados, el Consejo Deportivo del Alt Camp y otras entidades, en la Jornada Adapta't al Deporte con motivo de la Semana de las Capacidades como participar en Día Mundial de la Discapacitado.

# ❖ PROGRAMAS EN COLABORACIÓN CON LAS ENTIDADES

**SENSIBILIZACIÓN Y CONCIENCIACIÓN DIA MUNDIAL, PARQUE DE NAVIDAD**

**Diciembre 2023-Enero 2024**





# ❖ DIFUSIÓ ACCIONS Y ACTIVIDADES ENTIDADES

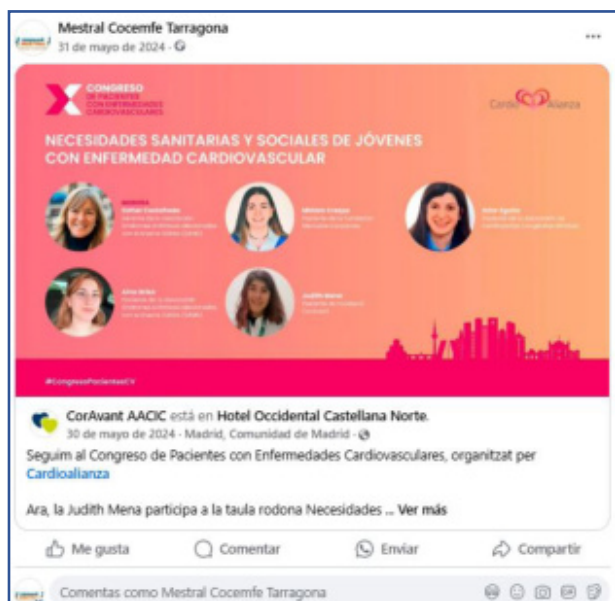
Difusión y acciones de comunicación de los programas y actividades que llevan a cabo las entidades miembro de MESTRAL.

Se ha hecho difusión de las actividades llevadas a cabo por las entidades federadas en la Federación a través de todos los canales oficiales de comunicación (redes sociales, web, mailing, prensa...)





# ❖ DIFUSIÓ ACCIONES Y ACTIVIDADES ENTIDADES



# ● ENTIDADES CONVENIADAS



# CLUB ESPORTIU COSTA DAURADA

## CLUB ESPORTIU COSTA DAURADA



### PRESIDENTE

Manel Seva Vicente

### ACTIVIDADES PRINCIPALES

En estos momentos practican principalmente Básquet en silla de ruedas y padel.

### WEB

<https://club-deportivo.ueniweb.com/>

### REDES SOCIALES

**TWITTER:** [https://x.com/ce\\_costadaurada](https://x.com/ce_costadaurada)

**FACEBOOK:** [https://www.facebook.com/cecostadauradaoficial1975?locale=es\\_ES](https://www.facebook.com/cecostadauradaoficial1975?locale=es_ES)







# CLUB ESPORTIU COSTA DAURADA

## DIFUSIÓ REDES SOCIALES



## AFANOC



### PRESIDENTE

Miguel Javaloy Serrano, Delegado sede de AFANOC TARRAGONA

### ACTIVIDADES PRINCIPALES

Con la Delegación en Tarragona proporcionan apoyo psicosocial integral de forma continuada durante todo el proceso de la enfermedad, acompañando a los niños y sus familias tanto en el contexto hospitalario como en su lugar de residencia, ofreciendo los servicios necesarios, con el objetivo de poder proporcionar y mejorar la calidad de vida en los momentos más vulnerables que se derivan a raíz del diagnóstico de la enfermedad.

### WEB

<https://afanoc.org/es/voluntariado/formacion-tarragona/>

### REDES SOCIALES

**TWITTER:** <https://x.com/AFANOC>

**FACEBOOK:** <https://www.facebook.com/AFANOC>

**INSTAGRAM:** [https://www.instagram.com/afanoc\\_org/](https://www.instagram.com/afanoc_org/)

**LINKEDIN:** <https://www.linkedin.com/company/afanoc/>





# AFANOC

## DIFUSIÓ REDES SOCIALES



# AACIC

## AACIC



## PRESIDENTE

## ACTIVIDADES PRINCIPALES

Hace más de 30 años que ofrecen respuesta a las necesidades sociales de las personas que viven con una cardiopatía congénita o adquirida durante la infancia o juventud, a sus familias y a los profesionales de la red con quien se relacionan, con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

## WEB

<https://www.aacic.org/es/>

## REDES SOCIALES

**TWITTER:** <https://x.com/coravant>

**FACEBOOK:** <https://www.facebook.com/coravantaacic>

**INSTAGRAM:** <https://www.instagram.com/coravantaacic/>

**LINKEDIN:** <https://www.linkedin.com/company/fundacio-coravant/>



## DIFUSIÓ REDES SOCIALES





# ASOCIACIÓN ALZHEIMER

## ASOCIACIÓN ALZHEIMER



### **PRESIDENTA**

Misericordia Sanchez Garcia

### **ACTIVIDADES PRINCIPALES**

Las actividades de la entidad se dividen según diferentes áreas:

#### > Área Social:

- Servicio de Información, Orientación y Asesoramiento (incluye orientación a asuntos legales).
- Proyecto Baix Camp. Información y coordinación por actividades con los municipios de la comarca.
- Sensibilización y Concienciación (campaña de revisión cognitiva, sembrando semillas (escuelas e institutos), conferencias y charlas, actividades en torno al día mundial del Alzheimer).

#### > Área Familiares Cuidadores:

- Grupos psicoeducativos y talleres formativos para los familiares cuidadores.
- Terapia Individual Psicológica.
- Actividades culturales y socialización.

#### > Área Formación:

- Cursos y jornadas sobre trastornos neurocognitivos.
- Formación de alumnado en prácticas.

#### > Área Voluntariado:

- Colaboración de voluntarios/as en el desarrollo de las actividades.





# ASOCIACIÓN ALZHEIMER

> Área de atención integral especializada a la persona con Trastornos neurocognitivos (TN):

- Centro Terapéutico: Centro Diurno Especializado en Alzheimer y otros TN. Ofrece atención especializada e integral en todas las fases del proceso neurodegenerativo. Además de la intervención terapéutica, incluye un programa de atención de enfermería, asistencial y atención familiar.

-Unidad de Memoria: Ofrece atención especializada e integral a personas con deterioro cognitivo leve, proceso neurodegenerativo en fases iniciales y talleres de rehabilitación cognitiva para personas con daño cerebral adquirido. Incluye atención familiar. También abarca talleres de prevención: talleres de entrenamiento cognitivo a personas sin alteraciones cognitivas.

- Servicio de Ayuda a Domicilio Especializado en Trastornos cognitivos (SAD): servicios de estimulación cognitiva, musicoterapia, logopedia, atención físico funcional, terapia ocupacional, adecuación del hogar y apoyo psicosocial y familiar.

Se utiliza una METODOLOGÍA de Atención Centro en la Persona, con un modelo retrogenético y se ha creado un Manual propio "Lerin Neurocognitive Program" (basado en las Terapias No Farmacológicas utilizadas y su aplicación en el programa).

## WEB

[Alzheimer-reus.org](http://Alzheimer-reus.org)

## REDES SOCIALES

**FACEBOOK:** <https://www.facebook.com/associacioalzheimer>



# LA LLIGA

## LA LLIGA



### **PRESIDENTE**

Alfred Blasi Escudé

### **ACTIVIDADES PRINCIPALES**

- 1 No Pases de Roda a Roda
- 2 Accesibilidad Universal y Apoyo a la Autonomía Personal
- Oficina Técnica Accesibilidad
- Web Interactiva. Guía Accesibilidad
- No me lo pongas más difícil. Aparcamientos reservados
- Soporte Autonomía personal
- Formación
3. Promoción Deporte Adaptado y Deporte Unificado: Todos jugamos, todos ganamos
4. ¿Ganamos salud haciendo deporte?
5. ¿Adáptate al deporte?
6. Comunicación Online: Redes Sociales

### **WEB**

<https://lalligaonline.org/>

### **REDES SOCIALES**

**TWITTER:** [https://x.com/lliga\\_d](https://x.com/lliga_d)

**FACEBOOK:** [https://www.facebook.com/profile.php?id=61577917001303&locale=es\\_ES](https://www.facebook.com/profile.php?id=61577917001303&locale=es_ES)

**INSTAGRAM:** [https://x.com/lliga\\_d](https://x.com/lliga_d)

# LA LLIGA

## DIFUSIÓ REDES SOCIALES







# LA XARXA SOLIDÀRIA

## LA XARXA SOLIDÀRIA



### **PRESIDENTE**

Emília Altarriba Alberch

### **ACTIVIDADES PRINCIPALES**

1. Iguales en la diferencia
2. La inserción laboral por un mejor empoderamiento de la mujer
3. Campañas y acciones conmemoraciones: 25N / Día Mundial FM y SFC
4. Yo vida Sana
5. Plataforma Ciberdolor
6. Formación online  
Fibrodolor  
Positivamente  
Hablamos en Familia
7. Sinergia Laboral

### **WEB**

<https://www.xarxa-solidaria.cat/>

### **REDES SOCIALES**

**FACEBOOK:** <https://www.facebook.com/laxarxa.solidaria.9>

**INSTAGRAM:** <https://www.instagram.com/xarxasolidaria/>

**LINKEDIN:** <https://www.linkedin.com/company/la-xarxa-solid%C3%A0ria/posts/?feedView=all>



# FUNDACIÓ MARÍA ROSA VIVAR

## FUNDACIÓ MARÍA ROSA VIVAR



### PRESIDENTA

Margarita Oliva

### ACTIVIDADES PRINCIPALES

La Fundación Rosa Maria Vivar es una entidad sin ánimo de lucro que tiene como objetivo aportar soluciones de valor en torno al Alzheimer. Trabaja en proyectos de alto impacto social, investigación y divulgación para luchar contra la enfermedad. La Fundación ha sido impulsada por la familia Oliva-Vivar.

### WEB

<https://frosamariavivar.org/fundacio/fundadora/>

### REDES SOCIALES

**FACEBOOK:** [https://www.facebook.com/frosamariavivar?locale=es\\_ES](https://www.facebook.com/frosamariavivar?locale=es_ES)

**INSTAGRAM:** <https://www.instagram.com/frosamariavivar/>

**YOUTUBE:** [https://www.youtube.com/channel/UCGVkE6ut2\\_iWbYuoUe\\_S4IA](https://www.youtube.com/channel/UCGVkE6ut2_iWbYuoUe_S4IA)



# ASHOFI

## ASHOFI



### ACTIVIDADES PRINCIPALES

Son una Asociación sin ánimo de lucro. Uno de los principales objetivos es ofrecer apoyo mutuo entre los socios, y realizar diversas actividades y terapias que permitan mejorar la calidad de vida de las personas que padecen patologías con "DOLOR".

**WEB** [ashofi.org](http://ashofi.org)

### REDES SOCIALES

**FACEBOOK:** [https://www.facebook.com/AfectatsdeFibromialgia?locale=es\\_ES](https://www.facebook.com/AfectatsdeFibromialgia?locale=es_ES)

**INSTAGRAM:** <https://www.instagram.com/ashofi2016/?hl=es>



# ASOCIACIÓN PARKINSON

## ASOCIACIÓN PARKINSON



### ACTIVIDADES PRINCIPALES

La Asociación Parkinson Comarcas Tarragona es una entidad sin ánimo de lucro fundada en 1999, integrada en la Federación Española de Parkinson.

El objetivo de su asociación es informar y sensibilizar sobre la enfermedad de Parkinson en toda la sociedad, ofrecer servicios y apoyo necesarios a las personas afectadas y su familia, representar los intereses comunes ante la Administración y otras instituciones con el fin de mejorar la calidad de vida del colectivo.

**WEB:** <https://webfacil.tinet.cat/apct>

**EMAIL:** parkinsonapct@terra.es





# FRATER TARRAGONA

## FRATER TARRAGONA



### ACTIVIDADES PRINCIPALES

Frater Tarragona es la Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad de la Archidiócesis de Tarragona, una entidad asociada a COCEMFE Catalunya y dedicada a la plena integración social de personas con discapacidad y enfermedad desde una óptica cristiana.

### REDES SOCIALES

**FACEBOOK:** [https://www.facebook.com/profile.php?id=100017688730197&locale=es\\_ES](https://www.facebook.com/profile.php?id=100017688730197&locale=es_ES)

## ACCUCatalunya: ASSOCIACIÓ MALALTIA CRHON



### PRESIDENTE

Ricard Pons Pico

### ACTIVITATS PRINCIPALS

Desenvolupen projectes, activitats i reunions i ofereixen serveis per ajudar a millorar la qualitat de vida dels pacients i els seus familiars.

**WEB:** <https://accucat.org/>

### XARXES SOCIALS

**FACEBOOK:** <https://www.facebook.com/accucatalunya/>

**TWITTER:** <https://x.com/accucatalunya>

**INSTAGRAM:** [https://www.instagram.com/accu\\_catalunya/](https://www.instagram.com/accu_catalunya/)

**TIKTOK:** <https://www.tiktok.com/@accucatalunya>

**YOUTUBE:** <https://www.youtube.com/c/ACCUCatalunya>

**LINKEDIN:** <https://www.linkedin.com/company/accu-catalunya/>

## ATHC: ASOCIACIÓN ENFERMOS Y TRASPLANTADOS HEPÁTICOS CATALUÑA



### PRESIDENTE

Josep Maria Martínez Rodríguez

### ACTIVIDADES PRINCIPALES

- Apoyar a las personas afectadas de enfermedades hepáticas y trasplantadas ya sus familias.
- Concienciar a la sociedad de la importancia y los valores de la donación (órganos, sangre y médula ósea) y la prevención de enfermedades hepáticas
- Aportar la voz de los pacientes ante las administraciones y donde sea necesario

**WEB:** <https://www.ath.cat/>

### REDES SOCIALES

**FACEBOOK:** <https://www.facebook.com/Amth.cat>

**INSTAGRAM:** <http://instagram.com/athc.cat/>

**TWITTER:** <https://x.com/ATHCAT>

**TIKTOK:** [https://www.tiktok.com/@ath\\_cat](https://www.tiktok.com/@ath_cat)

**YOUTUBE:** <https://www.youtube.com/channel/UCVZt6Dd9jliXpzmjYSSmiXw>

**LINKEDIN:** <https://www.linkedin.com/in/ath-cat/>

## AFICAM AFECTATS PER LA FIBROMIÀLGIA DE CAMBRILS



**DIRECCIÓ:** Carrer Sant Plàcid, 18-20

### **CÓDIGO POSTAL**

43850

### **POBLACIÓ**

Cambrils

### **TELÉFONO**

691 42 81 23





# ARAB ASSOCIACIÓ REUSENCA ANTI-BARRERES

ARAB ASSOCIACIÓ REUSENCA ANTI-BARRERES



## DIRECCIÓ

C/ Dels Velers nº 1, Esc D 1º A

## POBLACIÓ

Reus

## TELÉFONO

977 21 27 09

# ❖ IMPACTO SOCIAL

## ★ Campañas ciudadanas y campañas dirigidas al colectivo DIANA

Participación en diversas campañas a nivel local, autonómico o estatal desde diversas organizaciones.



## ★ Manifiesto y Comunicados

La Federación Mestral se adhirió al Manifiesto de Cemudis (Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad) por el Día Internacional de la Mujer 2024; al del Día Internacional de la Fibromialgia y el Síndrome fatiga crónica; al del Día Internacional de las personas con discapacidad de los diversos Ayuntamientos con los que colabora normalmente la entidad; al del Día contra la violencia de Género y a los manifiestos específicos de los Días internacionales de las enfermedades que representan a las entidades miembro de MESTRAL.



# ❖ COMUNICACIÓN

## PLAN DE COMUNICACIÓN

Para alcanzar los objetivos de este programa, la comunicación y la difusión han sido fundamentales, ya que no contemplaba que fuera sólo un ejercicio teórico o realizar un estudio de la situación (que ya sería muy interesante por sí mismo y cumpliría con muchos objetivos).

La difusión de todos los materiales, acciones, actividades... se ha realizado mediante

- boletines informativos
- carteles
- manual de buenas praxis (monográficos)
- memoria de la entidad
- medios audiovisuales
- espacio web corporativa
- redes sociales
- participación en jornadas
- contactos con empresas con convenios de colaboración y con contacto más informal
- fundaciones de cariz social
- entidades que tienen la mayor parte de los trabajadores con alguna discapacidad, centros de trabajo...

quien tenga interés en tenerlo y utilizarlo con la condición de hacer constar la fuente.

# ❖ COMUNICACIÓN

Los **programas y actividades de MESTRAL** son comunicados a los socios y usuarios, a los más de 500 usuarios inscritos en la Bolsa de Trabajo, a las entidades de la Federación Mestral, a Cocemfe Catalunya y Cocemfe estatal, a instituciones, entidades, centros y clubes deportivos y sociales colaboradores, profesionales del sector... y son difundidos en medios de comunicación especializados y generales, así como en la web.

Asimismo, se editan **materiales de cada actividad**.

En todos los materiales -siguiendo del índole que sean- consten los patrocinios y colaboraciones.

Todo también consta en la Memoria Anual que se difunde en medios de comunicación, enviada a todo el mailing de la entidad y colgada en la web corporativa.

La ICONOGRAFÍA fue creada específicamente para el Programa y permanece también en la web de la entidad a disposición de q

## WEB

Durante 2024 la Federación Mestral ha continuado trabajando y potenciando su programa de comunicación. Mediante las redes sociales y la web, han ido difundiendo sus acciones, así como las actividades, campañas y programas de las entidades federadas. Además, este año la página web de Mestral se ha actualizado y se ha creado una nueva.





# REDES SOCIALES

Todas las noticias relacionadas con las entidades conveniadas se publican en Facebook y Twitter.



# COORDINACIÓN CAMPAÑAS

## ★ Coordinación campañas Día Internacional de la Mujer

Este 2024 la Federación Mestral como cada año suscribió el Manifiesto de CEMUDIS Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad y además elaboró un cartel para reivindicar el Día Internacional de la Mujer.



## ★ Coordinación campañas Día Internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer

Este 2024 la Federación Mestral se unió a la Conmemoración del Día Internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer, se realizaron y colgaron un pares de carteles con datos sobre la situación de la Mujer con discapacidad y la violencia de género.



# CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN

Este 2024 la Federación Mestral como cada año ha vuelto a unirse a la Campaña de la plataforma ONG Acción social la “X Solidaria”. Una campaña que tiene por objetivo ayudar a las personas más vulnerables. Marcando la “X Solidaria” en la casilla de la renta, contribuye a ayudar a miles de personas que lo necesitan. De esta forma, marcando la casilla 106, se consigue que se destine el 0,7% de los impuestos a programas que realizan las ONG.

Marcando la casilla 106 “Actividades de Interés Social” en la declaración de la renta, se consigue que se financien programas llevados a cabo por las ONG y que están dirigidos a gran parte de la sociedad.

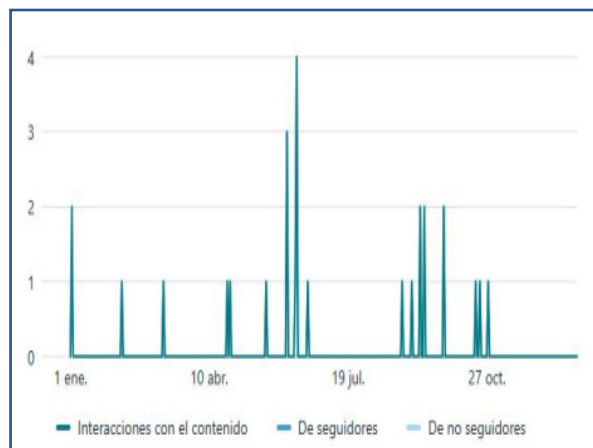
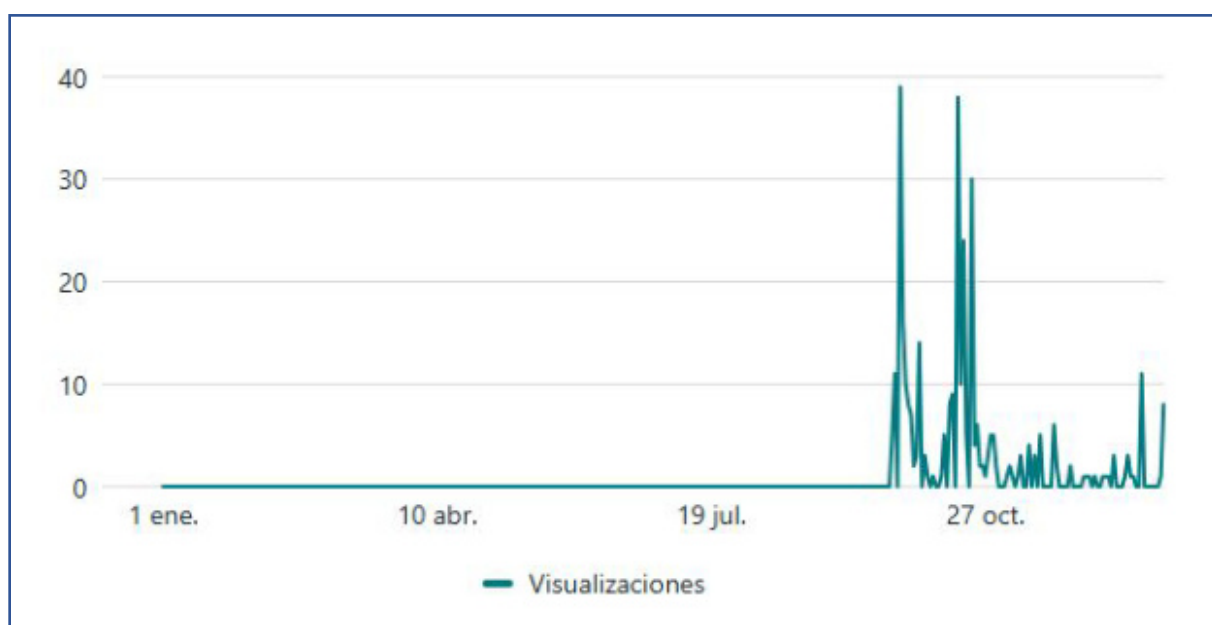
También se recuerda marcar la casilla 105 de la Iglesia Católica que junto con la 106 pueden ayudar el doble, ya que el dinero que se recauda no se divide, sino que se suma duplicando su asignación.





# ❖ ESTADÍSTICAS REDES

**Las estadísticas** muestran el buen resultado del programa con la ampliación del número de visitas a la web y el impacto de las redes sociales.





# ❖ GALERIA ICONOGRÀFICA



# ❖ GALERIA ICONOGRÁFICA



# ❖ VIDEOTECA

## ❑ Video Reivindicatiu Playa Larga de Tarragona

La Federació MESTRAL elaboró un vídeo per reivindicar playes accessibles en Tarragona. El vídeo se grabó en la Playa Larga de Tarragona y se difundió en las redes sociales.



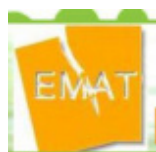
Organiza:



Colaboran:



Con el soporte de:



Cephadiss

