



MEMÒRIA GENERAL 2024

● L'ENTITAT

❖ L' ENTITAT

La Federació d'Associacions de Discapacitats Físics i Orgànics MESTRAL- COCEMFE Tarragona és una entitat sense afany de lucre creada per col·laborar en l'assoliment de la NORMALITZACIÓ SOCIAL del col·lectiu de persones amb discapacitat en general i de les persones amb discapacitat física i orgànica en particular mitjançant

- la informació, formació i suport a les **associacions de persones amb discapacitat física i orgànica de les comarques de Tarragona** en base a
- La unificació de criteris,
- la racionalització de recursos
- l' impuls i coordinació de tota mena d'accions i activitats amb objectius comuns
- la formació
- la promoció i realització d'estudis
- les campanyes d'informació i conscienciació social
- les relacions institucionals

La FEDERACIÓ MESTRAL està inscrita al **Registre d'Associacions de la Generalitat a la secció 2^a del Registre de Tarragona amb el número 40**; també està inscrita al Registre Municipal d'Entitats de l'**Ajuntament de Tarragona** amb el número 741 i al Registre Municipal d'Entitats Ciutadanes de l'**Ajuntament de Reus** amb el número 351.

Des del 20 de novembre de 2014 és **ENTITAT DECLARADA D'UTILITAT PÚBLICA**

La Federació Mestral forma part de Cocemfe Catalunya i de COCEMFE Estatal i està inscrita a la Federació Catalana del Voluntariat Social, amb assegurances per als voluntaris de l'entitat.

❖ L' ENTITAT

SEUS DE MESTRAL. MESTRAL té diverses seus per a facilitar l'atenció a les persones

Seus físiques

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 seu a la ciutat de Tarragona c/ Francesc Bastos, 19 (Casa del Mar, cedida per la Generalitat Catalunya)



Espais virtuals

Tenint en compte que les persones amb discapacitat física i/o orgànica tenen, sovint, problemes de mobilitat i la diversitat territorial de les entitats membre de MESTRAL, la Federació ha treballat molt en la creació d'una Xarxa Virtual per a facilitar la comunicació online, que ha pogut anar incrementant amb l'extraordinari desenvolupament i utilització de les TICs, sobretot arran de la pandèmia del Covid i el confinament.

Així, la potenciació de la Web, les xarxes socials, les videoconferències, la formació online... han estat una prioritat de MESTRAL com a autèntiques eines de treball i de serveis als usuaris.

❖ L' ENTITAT

ENTITATS MEMBRE

ENTITATS de les COMARQUES DE TARRAGONA I 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
- ❖ AACIC: Associació d'ajuda als afectats de cardiopaties infantils
- ❖ AFANOC: Associació de nens amb càncer de Catalunya
- ❖ Xarxa Solidària per la Igualtat.
- ❖ Esclerosi Múltiple Associació de Tarragona. Donada de baixa durant l'any
- ❖ 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
- ❖ ACCU: Associació Malaltia de Crhon
- ❖ ATHC: Associació malalts i trasplantats hepàtics Catalunya



❖ L' ENTITAT

OBJECTIUS

OBJECTIU PRINCIPAL

L'objectiu principal de la Federació MESTRAL té dues branques que, de fet, estan relacionades i són necessàries una respecte de l'altra:

1. Contribuir a la consecució dels objectius i la realització dels programes de les entitats membre i col·laborar en donar continuïtat i desenvolupament de les associacions
2. la PLENA NORMALITZACIÓ del col·lectiu que representa de la discapacitat

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- ★ Col·laborar a millorar les condicions de vida del col·lectiu de persones amb discapacitat, detectant i prioritant necessitats reals del col·lectiu
- ★ Assolir la normalització de les persones amb discapacitat i la seva integració a tots els àmbits de la seva vida: familiar, laboral, social
- ★ Donar Suport a les associacions per fer la seva tasca social, mitjançant l'elaboració i actualització anual d'una base de dades amb dades quantificables del col·lectiu, amb les correspondientes variacions en funció de tipologia d'afecció, grau de discapacitat, entorn geogràfic urbà-rural, edat, sexe, gènere... així com dels recursos i necessitats bàsics.
- ★ Crear una estructura mínima per a la direcció, coordinació, elaboració i realització dels objectius comuns.
- ★ Col·laborar a dotar les associacions que ho necessitin dels recursos bàsics perquè puguin continuar la seva tasca social.
- ★ Elaboració i realització de campanyes per a l'eliminar de les barreres arquitectòniques i socials.
- ★ Fomentar l'autoestima, l'autonomia i la independència de les persones amb discapacitat, i amb això millorar la qualitat de vida.
- ★ Potenciar les capacitats de la persona. Potenciar la participació a la Societat a través del treball.
- ★ Practicar hàbits de vida saludable de forma lúdica tant per als enferms com per a familiars.
- ★ L'Educació poblacional.
- ★ Fomentar la solidaritat i el respecte per les persones amb discapacitat.
- ★ Evitar i revertir l'aïllament social i la marginació de joves i adults amb discapacitat, i fomentar la solidaritat i el respecte de la societat cap a ells.
- ★ Reduir l'impacte familiar i social de tenir cura d'una persona amb malaltia crònica i/o discapacitat i que té reduïda l'autonomia personal.
- ★ Potenciar el costat humà de les persones, treballant sentiments d'igualtat i de no discriminació, i potenciant els valors democràtics a la societat.
- ★ Elaborar i realitzar campanyes de conscienciació, sensibilització conjunts.
- ★ Establir relacions entre la Federació i les diverses associacions, així com entre els mateixos.
- ★ Promoure l'esport unificat.

❖ L' ENTITAT

CONVENIS DE COL·LABORACIÓ

MESTRAL té convenis de col·laboració amb institucions, entitats que formen part de la Federació, Agents Socials, Empreses, entitats de formació in inserció laboral, Universitats...

- | | |
|--|-------------------------------|
| ▪ Lliga d'afectats reumatològics i discapacitats | ▪ Ocupa't |
| ▪ Universitat Rovira i Virgili | ▪ Planway Noroeste S.L. |
| ▪ Fundació Pere Tarrés | ▪ AMIAB |
| ▪ Grupo Aula | ▪ Studentjob |
| ▪ Mundo Abuelo | ▪ Bross Group |
| ▪ Xarxa Solidària per la Igualtat | ▪ Fundación Intermedia |
| ▪ Cambra de Comerç de Valls | ▪ Trovit Search S.L. |
| ▪ CARREFOUR | ▪ Integra |
| ▪ MEDIAMARKT | ▪ Clece |
| ▪ DECATHLON Tarragona | ▪ Endavant |
| ▪ Servicios Integrales de Limpieza NET | ▪ Grupo Sifu |
| | ▪ Bugaderia Industrial Mesnet |

EL PROGRAMA. COMUNITAT MESTRAL

LA FORTALESA DE LA UNIÓ



❖ PROGRAMES

Tots els programes foren elaborats i realitzats en base a l'experiència prèvia i a les necessitats detectades en els col·lectius diana i en les entitats membre de la Federació (a les quals se'ls ha donat tot el suport, col·laboració i/o coordinació en els seus programes), així com de la societat en general respecte de les persones amb discapacitat i les seves casuístiques, problemàtiques i mancances quant a Informació, sensibilització, conscienciació, serveis... i en l'àmbit de Drets, Accessibilitat Universal i Inserció laboral. Quant als programes, i respecte de la Inserció laboral, també es va tenir molt en compte d'adreçar els programes a persones amb discapacitat reconeguda pel certificat de discapacitat mínim del 33%. Un apartat molt especial fou el dedicat a la Dona amb discapacitat i les seves problemàtiques afegides per raó de sexe, gènere i condició de discapacitat.

A més, s'ha de tenir en compte que l'entitat té com objectiu principal les persones amb discapacitat física i/o orgànica, no és exclouent respecte d'altres persones amb altres tipus de discapacitat que requereixen els seus serveis; sense oblidar que la majoria de campanyes de sensibilització i conscienciació comunitàries defensen i reivindiquen els drets de totes les persones amb discapacitat.

I encara més: tot i que la Federació té unes obligacions especials cap a les entitats membre que representa, les accions es dirigeixen tant a persones que provenguin d'alguna de les entitats pertanyents a la Federació Mestral, com qualsevol persona o entitat representant amb discapacitat que es dirigeixi a l'entitat.

I, naturalment i com especifiquem als objectius de l'entitat i del seu programa, moltes accions s'han fet extensives als familiars cuidadors de les persones amb discapacitat i altres col·lectius que es troben en situació de vulnerabilitat social.

❖ PROGRAMES

PROGRAMES I ACTIVITATS COMUNITAT MESTRAL

S'han realitzat les accions i activitats previstes quant a

Informació a les entitats membre:

- de subvencions i ajudes de diferents institucions i entitats destinades a associacions de malalts
- dels canvis legislatius que es produeixen tant a nivell estatal com de la comunitat autònoma.
- sobre cursos, seminaris, jornades.....
- sobre actes i activitats que desenvolupen associacions de tot l'àmbit estatal.
- sobre novetats editorials específiques

Difusió de les Declaracions i posicionaments institucionals

.- COCEMFE Catalunya, COCARMI, CERMI, COCEMFE, CEMUDIS, etc, sobre temes relacionats amb el col·lectiu de discapacitats

Assessorament per la realització de tràmits davant les diferents institucions

Difusió i Accions de comunicació de les activitats i programes de les entitats pertanyents a la Federació

Organització de Jornades:

- monogràfiques o generals sobre la problemàtica del col·lectiu
- sobre el desenvolupament de la Llei de la Dependència
- sobre temes d'interès per als diversos col·lectius

❖ PROGRAMES

Assistència a actes institucionals:

- . Dia Mundial de les persones amb discapacitat
- . Inauguracions jornades, congressos de diverses entitats

Actes d'altres entitats

- . Participació en taules de discussió
- . Participació en els Consells municipals de Discapacitat de Tarragona i Reus i en les ; comissions de treball relacionades amb temes de discapacitat (Discapacitat, Salut)
- . Participació en jornades de l'Ajuntament de Valls i Consell Comarcal Alt Camp

CENTRE D'INFORMACIÓ, COORDINACIÓ I SUPORT A SERVEIS DE LES ENTITATS

- **ACCESSIBILITAT UNIVERSAL**
- **OFICINA TÈCNICA JURÍDIC-LABORAL**

L'Oficina Tècnica dona suport, acompanya i realitza seguiment a diferents serveis d'inserció laboral d'algunes entitats de la Federació i d'altres, seguint tres línies d'actuació principals:

- . Atenent a les demandes i necessitats d'orientació i formació dels demandants de feina.
- . La intermediació entre empreses i demandants de feina
- . Cobrint les necessitats d'informació i cobertura de llocs de treball de les empreses.

OFICINA TÈCNICA
JURÍDICO LABORAL

● PROGRAMES I ACTIVITATS

❖ PROGRAMES PROPIS DE MESTRAL

Els beneficiaris han estat persones amb discapacitat reconeguda (certificat de discapacitat mínim del 33%). Destinat principalment a persones amb discapacitat física i/o orgànica, sense excloure l'atenció, d'orientació i derivació a altres entitats de persones que presenten altres tipologies de discapacitat.

Les accions han estat realitzades amb persones d'alguna de les entitats pertanyents a la Federació Mestral, com també qualsevol persona amb discapacitat que s'han dirigit directament a l'entitat.

Algunes accions s'han fet extensives als familiars cuidadors de les persones amb discapacitat i altres col·lectius que es troben en situació de vulnerabilitat social.

CURS CUIDAR-SE PER CUIDAR

«Cuidar el Cuidador» es un curs dissenyat per oferir suport i recursos als cuidadors informals (familiars) i cuidadors professionals que proporcionen cura a persones dependents, per tal que pugui desenvolupar estratègies d'autocura respecte del seu benestar emocional i físic, així com si considera que li cal ajut professional. Tot plegat tenint en compte que estem parlant d'un entorn on la càrrega emocional i física pot ser elevada i, per tant, l'objectiu del curs va ser dotar als cuidadors d'eines i estratègies per gestionar millor la seva tasca i cuidar-se a si mateixos.

Campanya Bones Pràctiques

Cuidar-se per Cuidar



Organitzat per: Diputació Tarragona, Ajuntament de Tarragona, Ajuntament de Reus, Generalitat de Catalunya

Cuidar-se per Cuidar

«Cuidar el Cuidador» està dissenyat per oferir suport i recursos als cuidadors informals (familiars) i a cuidadors professionals que proporcionen cura a persones dependents, per tal que pugui desenvolupar estratègies d'autocura respecte del seu benestar emocional i físic, així com si considera que li cal ajut professional. Tot plegat tenint en compte que estem parlant d'un entorn on la càrrega emocional i física pot ser elevada i, per tant, l'objectiu del curs es dotar als cuidadors d'eines i estratègies per gestionar millor la seva tasca i cuidar-se a si mateixos.

CURS CUIDAR-SE PER CUIDAR **CAMPANYA BONES PRÀCTIQUES**

Participa amb: Fundació ONCE, Diputació Tarragona, Ajuntament de Tarragona, Ajuntament de Reus

❖ PROGRAMES PROPIS DE MESTRAL

MOU EL COS, MOU LA MENT

El programa s'ha realitzat sota la base comuna o generalista de manteniment de la salut, per a passar a incidir en diversos aspectes i problemàtiques socials que es deriven dels nous estils de vida, proposant activitats de foment d'hàbits saludables per a ajudar a prevenir, pal·liar, evitar, cuidar dels nostres éssers estimats.

S'han realitzat

- . Conferències generals i específiques
- . Tallers generals i monogràfics
- . jornades participatives



AIRE FRESC

Aire fresc s'ha mantingut aquest any en suport a les entitats membre de Mestral que realitzen activitats fora de la seu de l'entitat, havent posat a disposició d'associacions i entitats un servei de transport adaptat per a les sortides programades per a facilitar la seva participació en tots els àmbits de la vida social i comunitària.

EFFECTE MESTRAL

La continuïtat d'aquest programa ha estat important com a difusió i conscienciació en establiments comercials i de serveis, per una banda, i com a suport a les persones amb discapacitat en les seves compres. A través del programa, els Establiments Solidaris ofereixen avantatges especials als titulars del carnet de l'Efecte Mestral.

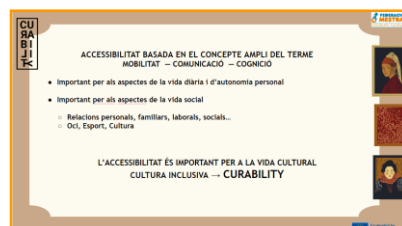
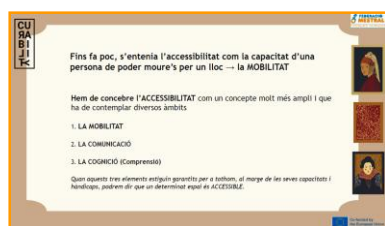


❖ PROGRAMES PROPIS DE MESTRAL

PROGRAMA INTERNACIONAL DE FORMACIÓ DE RESPONSABLES D'ENTITATS NACIONALS I INTERNACIONALS SOBRE ACCESSIBILITAT UNIVERSAL A LA CULTURA II

Si bé el projecte tenia una durada de 2022-23, l'any 2024 es va realitzar tota la memòria justificativa (que li corresponia a MESTRAL en funció de ser el Coordinador del projecte), es varen tenir reunions per videoconferència, es va homologar la fitxa elaborada per MESTRAL per a espais culturals, tenint en compte els tres pilars actuals de l'accessibilitat

- la mobilitat
- la comprensió
- la comunicació.



També es varen fer propostes de continuïtat de l'elaboració anual d'un Manifest amb motiu del Dia Europeu de la Justícia, enviant (com es va fer el 2023) a la Comissió Europea i al Parlament Europeu en diverses llengües i que fos llegit en públic en català, castellà i anglès.



❖ PROGRAMES EN COL·LABORACIÓ AMB LES ENTITATS

Mestral ha continuat donant suport i col·laborant en programes tant de les seves entitats membres com d'altres entitats, institucions i organismes; com per exemple: el programa APS (**Aprenentatge i Servei**) de la Universitat Rovira i Virgili; **Parc de Nadal** de la ciutat de Reus amb "Reus Esport i Lleure", **la Lliga** i altres entitats; el programa de conscienciació sobre espais reservats "**No m'ho posis més difícil**" de la Lliga; programes de **suport a l'esport adaptat** amb clubs i entitats de la província; activitats de celebració del **Dia Mundial de la Discapacitat** en col·laboració amb diversos **ajuntaments de la província i consells comarcals**; i amb molts altres programes que han portat a terme entitats pertanyents a la Federació Mestral Cocemfe Tarragona i a d'altres entitats.



❖ PROGRAMES EN COL·LABORACIÓ AMB LES ENTITATS

PROGRAMA EDUCACIÓ EN VALORS, ACTITUDS I HÀBITS

Aquest programa, també de continuïtat ha complert amb els seus objectius i ha pres més rellevància entre el col·lectiu al que va dirigit: la comunitat educativa i, com consta, amb l'objectiu de fomentar hàbits, actituds i valors posant l'accent en les generacions més joves de la nostra societat perquè se'ls facin seus i els puguin validar en un futur.

Dissenyat per a ser duts a terme en tots els cicles educatius (des d'infantil fins a secundària) amb la conseqüent adaptació segons el nivell cognitiu que presenten els alumnes dins de la seva etapa evolutiva i les necessitats prioritàries detectades pels propis centre.

La tasca de La Federació ha estat la de donar suport, difusió i coordinació als diversos programes de sensibilització en l'àmbit escolar que desenvolupen algunes de les seves associacions com per exemple el programa **"No passis de Roda a Roda"** i **"Superant barreres"** de la Lliga; els programes **"Jo vida sana"**, **"Iguals en la diferència"**, **"tots iguals, tots diferents"** i **"Obre't al món"** de la Xarxa Solidària per la Igualtat; els programes de conscienciació de **AFANOC**; programes informatius en l'àmbit educatiu de l'associació d'**Alzheimer**, tots els cursos que ofereix **AACIC**...

- **Col·laboració amb la Lliga d'Afectats Reumatològics programa No Passis de Roda a Roda**



❖ PROGRAMES EN COL·LABORACIÓ AMB LES ENTITATS

- Col·laboració amb la Xarxa Solidària per la Igualtat



- Col·laboració amb l'associació AFANOC

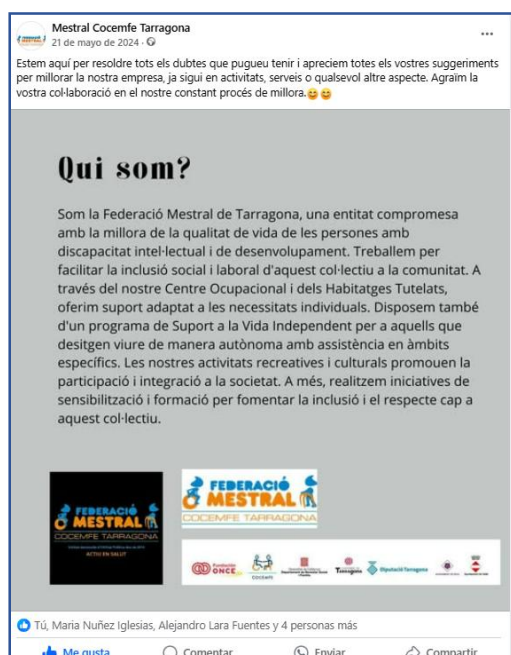


- Programa Iguals a la Diferència



❖ PROGRAMES EN COL·LABORACIÓ AMB LES ENTITATS

PROGRAMA APS (APRENTENTATGE I SERVEI) DE LA UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI



❖ PROGRAMES EN COL·LABORACIÓ AMB LES ENTITATS

FOMENT ESPORT ADAPTAT I ESPORT UNIFICAT

El 2024, la Federació Mestral ha continuat aquest programa de suport, formació, difusió i actes esportius de pràctica d'esport adaptat i/o unificat en general i d'esports adaptats de competició. En aquest darrer cas, el suport al Club de Bàsquet adaptat Costa Dorada, amb la cessió de transport del material, difusió de les activitats d'entrenament i de competició, així com de difusió de la importància de la pràctica d'esport per a les persones amb discapacitat.



A més, el mes de desembre de 2024 es va col·laborar amb el Patronat d'Esports de Valls, la Lliga d'afectats reumatològics i discapacitats, el Consell Esportiu de l'Alt Camp i altres entitat, en la Jornada Adapta't a l'Esport amb motiu de la Setmana de les Capacitats com a commemoració del Dia mundial de la Discapacitat, en aquesta jornada van participar aproximadament 470 alumnes.

❖ PROGRAMES EN COL·LABORACIÓ AMB LES ENTITATS

SENSIBILITZACIÓ I CONSCIENCIACIÓ DIA MUNDIAL, PARC DE NADAL

Desembre 2023-Gener 2024



● ACTIVITATS ENTITATS MEMBRE

❖ CLUB ESPORTIU COSTA DAURADA

CLUB ESPORTIU COSTA DAURADA



PRESIDENT

Manel Seva Vicente

ACTIVITATS PRINCIPALS

En aquests moments practiquen principalment Bàsquet amb cadira de rodes i pàdel.

WEB

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

XARXES SOCIALS

TWITTER: https://x.com/ce_costadaurada

FACEBOOK: https://www.facebook.com/cecostadauradaoficial1975?locale=es_ES



❖ CLUB ESPORTIU COSTA DAURADA

DIFUSIÓ XARXES SOCIALS



AFANOC



PRESIDENT

Miguel Javaloy Serrano, Delegado sede AFANOC TARRAGONA

ACTIVITATS PRINCIPALS

Amb la Delegació a Tarragona proporcionen suport psicosocial integral de forma continuada durant tot el procés de la malaltia, acompanyant els nens i les seves famílies tant en el context hospitalari com al seu lloc de residència, oferint els serveis necessaris, amb l'objectiu de poder proporcionar i millorar la qualitat de vida en els moments més vulnerables que es deriven arran del diagnòstic de la malaltia.

WEB

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

XARXES SOCIALS

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

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

INSTAGRAM: https://www.instagram.com/afanoc_org/

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

DIFUSIÓ XARXES SOCIALS



AACIC



ACTIVITATS PRINCIPALS

Fa més de 30 anys que ofereixen resposta a les necessitats socials de les persones que viuen amb una cardiopatia congènita o adquirida durant la infància o joventut, a les seves famílies i als professionals de la xarxa amb qui es relacionen, amb l'objectiu de millorar-ne la qualitat de vida.

WEB

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

XARXES SOCIALS

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 XARXES SOCIALS

Mestral Cocemfe Tarragona
9 de septiembre de 2024 · 🌐

**Educar és difícil,
però no impossible.
I, si tens fills,
és obligatori
educar-los, i, a més,
és el millor repte
del món.**

Carles Capdevila

CorAvant AACIC
9 de septiembre de 2024 · 🌐

📖 Tornada a l'escola: nou curs, nous reptes! 🍌

A... Ver más

Mestral Cocemfe Tarragona
2 de julio de 2024 · 🌐



CorAvant AACIC està en Sant Martí de Llémena.
1 de julio de 2024 · 🌐

Ahir a la tarda, els nens i nenes de les Aventures.Cor d'estiu van arribar a la casa de colònies de Sant Martí de Llémena 🍌

Mestral Cocemfe Tarragona
19 de agosto de 2024 · 🌐

Captura moments de pau

Participa en el calendari del cor 2025



Fes fotos de paisatges, situacions i persones que et donen pau. Poden ser fotografies que ja tinguis fetes o aprofitar aquest estiu per fer-ne alguna.

Format horitzontal A4 (29,7 x 21 cm) i bona resolució (300 ppp com a mínim)

Pots enviar tantes fotos com vulguis a mvalldeneu@fundaciocoravant.org (Maria Vallideneu)

Al cos del missatge indica el teu nom i cognoms, el títol de la foto i una petita descripció on ens diguis per què et dona pau.

La data límit per enviar les teves fotografies és el dimarts 3 de setembre de 2024.

L'equip tècnic de l'entitat escollirà les 12 fotografies que transmetin més pau per il·lustrar els 12 mesos de l'any 2025.

19 D'AGOST · DIA MUNDIAL DE LA FOTOGRAFIA

CorAvant AACIC
19 de agosto de 2024 · 🌐

Tot i que estem de vacances, avui és el Dia Mundial de la Fotografia i volem recordar-te que encara ets a temps de participar en el calendari del cor 2025 capturant mom... Ver más

👍 Me gusta 💬 Comentar ➦ Compartir

Comentas como Mestral Cocemfe Tarragona

Mestral Cocemfe Tarragona
23 de mayo de 2024 · 🌐

**EL PROGRAMA DE
LA TROBADA**

25/05/24

- 10 H** Benvinguda
- 10.30 - 14 H** Activitats i tallers infantils
- 10.30 H** Assemblea
- 12 H** Xerrada amb Francesc Miralles, escriptor especialitzat en espiritualitat i psicologia, sobre el propòsit vital
- 14 H** Dinar de pica-pica
- 15.30 H** Presentació de la novel·la *Els dies de Sheeran, Mayer i McLeon*, de Jordi F. Vives, adult amb cardiopatia i autor
- 16.30 H** Gimcana
- 18 H** Flashmob creada pels infants i adolescents de les Aventures.Cor de Setmana Santa
- 18.30 H** Final de festa

CorAvant AACIC
22 de mayo de 2024 · 🌐

Tot a punt per La Trobada 🍌

... Ver más

❖ ASSOCIACIÓ D'ALZHEIMER

ASSOCIACIÓ D'ALZHEIMER



PRESIDENTA

Misericordia Sanchez Garcia

ACTIVITATS PRINCIPALS

Les activitats de l'entitat es divideixen segons diferents àrees:

> Àrea Social:

- Servei d'Informació, Orientació i Assessorament (inclou orientació a assumptes legals).
- Projecte Baix Camp. Informació i coordinació per activitats amb municipis de la comarca.
- Sensibilització i Conscienciació (campanya de revisió cognitiva, sembrant llavors (escoles i instituts), conferències i xerrades, activitats al voltant del dia mundial de l'Alzheimer).

> Àrea Familiars Cuidadors:

- Grups psicoeducatius i tallers formatius per als familiars cuidadors.
- Teràpia Individual Psicològica.
- Activitats culturals i socialització.

> Àrea Formació:

- Cursos i jornades sobre trastorns neurocognitius.
- Formació d'alumnes en pràctiques.

> Àrea Voluntariat:

- Col·laboració de voluntaris/es en el desenvolupament de les activitats.

❖ ASSOCIACIÓ D'ALZHEIMER

> Àrea d'atenció integral especialitzada a la persona amb Trastorns neurocognitius (TN):

- Centre Terapèutic: Centre Diürn Especialitzat a D'alzheimer i altres TN. Ofereix atenció especialitzada i integral a totes les fases del procés neurodegeneratiu. A més de la intervenció terapèutica, inclou un programa d'atenció d'infermeria, assistencial i atenció familiar.
- Unitat de Memòria: Ofereix atenció especialitzada i integral a persones amb deteriorament cognitiu lleu, procés neurodegeneratiu en fases inicials i tallers de rehabilitació cognitiva per a persones amb dany cerebral adquirit. Inclou atenció familiar. També inclou tallers de prevenció: tallers d'entrenament cognitiu a persones sense alteracions cognitives.
- Servei d'Ajuda a Domicili Especialitzat en Trastorns cognitius (SAD): serveis de estimulació cognitiva, musicoteràpia, logopèdia, atenció física funcional, teràpia ocupacional, adequació de la llar i suport psicosocial i familiar.

S'utilitza una METODOLOGIA d'Atenció Centre a la Persona, amb un model retrogenètic i s'ha creat un Manual propi "Lerin Neurocognitive Program" (basat a les Teràpies No Farmacològiques utilitzades i la seva aplicació al programa).

WEB

Alzheimer-reus.org

XARXES SOCIALS

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

❖ ASSOCIACIÓ D'ALZHEIMER

DIFUSIÓ XARXES SOCIALS

Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicat per Mestral-Cocemfe Tarragona · 4 de setembre de 2024 ·

CAMINEM PER L'ALZHEIMER
Data: Diumenge, 15 de setembre de 2024
Hora de sortida: 9:00 h
Lloc de sortida i arribada: Institut Lerín Neurocognitive, Reus.
Recorreguts:
- Tram curt: 4 km
- Tram llarg: 10 km

15/09/2024
A les 9:00 h

CAMINEM
PER L'ALZHEIMER,
CAMINEM JUNTS

Institut Lerín Neurocognitive Av. D'Antoni Planas i Marca, 13, Reus
Data límit d'inscripció: 13 de setembre de 2024 a les 23:59h

Organitzat per: Associació d'Alzheimer, Ajuntament de Reus, TEU, MIRO, unio, fonidort, Mestral, trezo sports

MESTRAL-Cocemfe Tgn @Cocemfe_Tgn · 5 nov. 2024

L'associació d'alzheimer amb l'objectiu d'informar i sensibilitzar a la ciutadania arran la malaltia d'Alzheimer i altres trastorns neurocognitius ha programat per al mes de novembre la següent sessió formativa a l'Institut Lerín Neurocognitive:

1 15

[Mostrar más respuestas](#)

MESTRAL-Cocemfe Tgn @Cocemfe_Tgn · 5 nov. 2024

- Reflexionar i entendre el paper de la visió en els adults i els seus canvis amb el pas del temps

- Identificar els diferents canvis en la visió de les persones amb Trastorns Neurocognitius, especialment en l'Alzheimer

1 7

MESTRAL-Cocemfe Tgn @Cocemfe_Tgn · 5 nov. 2024

- Petites coses que poden ajudar en el confort visual de les persones amb Trastorns Neurocognitius

Formador: Josep Ramon Nebot Ripoll. Òptic optometrista. Col·legiat núm. 2524

Lloc de realització: Institut Lerín Neurocognitive. Av. d'Antoni Planàs i Marca, 13. 43205 REUS.

1 11

Mestral-Cocemfe Tarragona
8 de junio de 2023 ·

CONFERÈNCIA

"Salut, capacitat i prevenció: el benefici de les mesures voluntàries de suport"

DIJOUS 08/06/23
DE 17 H A 18 H

L' Associació d'Alzheimer i Altres Trastorns Neurocognitius de Reus i Baix Camp

Mestral-Cocemfe Tarragona
7 de junio de 2023 ·

L' Associació d'Alzheimer i Altres Trastorns Neurocognitius de Reus i Baix Camp, amb l'objectiu d'informar i sensibilitzar a la ciutadania

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



PRESIDENT

Alfred Blasi Escudé

ACTIVITATS PRINCIPALS

- 1 No Passls de Roda a Roda
- 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
3. Promoció Esport Adaptat i Esport Unificat: Tots juguem, tots guanyem
4. Guanyem salut fent esport?
5. Adapta't a l'esport?
6. Comunicació Online: Xarxes Socials

WEB

<https://lalligaonline.org/>

XARXES SOCIALS

TWITTER: https://x.com/lliga_d

FACEBOOK: https://www.facebook.com/profile.php?id=61577917001303&locale=es_ES

INSTAGRAM: https://x.com/lliga_d

DIFUSIÓ XARXES SOCIALS



❖ LA XARXA SOLIDÀRIA

LA XARXA SOLIDÀRIA



PRESIDENT

Oriol Santos Claramunt

ACTIVITATS PRINCIPALS

1. Iguals en la diferència
2. La inserció laboral per un millor empoderament de la dona
3. Campanyes i accions commemoracions: 25N / Dia Mundial FM i SFC
4. Jo vida Sana
5. Plataforma Ciberdolor
6. Formació en línia
Fibrodolor
Positivament
Parlem en família
7. Sinergia Laboral

WEB

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

XARXES SOCIALS

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

ACTIVITATS PRINCIPALS

La Fundació Rosa Maria Vivar és una entitat sense ànim de lucre que té com a objectiu aportar solucions de valor al voltant de l'Alzheimer. Treballa en projectes d'alt impacte social, recerca i divulgació per lluitar contra la malaltia. La Fundació ha estat impulsada per la família Oliva-Vivar.

WEB

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

XARXES SOCIALS

FACEBOOK: https://www.facebook.com/frosamariavivar?locale=es_ES

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

YOUTUBE: https://www.youtube.com/channel/UCGVkE6ut2_iWbYuoUe_S4IA



ASHOFI



ACTIVITATS PRINCIPALS

Són una Associació sense ànim de lucre. Un dels principals objectius és oferir suport mutu entre els socis, i realitzar diverses activitats i teràpies que permeten millorar la qualitat de vida de les persones que pateixen patologies amb "DOLOR".

WEB ashofi.org

XARXES SOCIALS

FACEBOOK: https://www.facebook.com/AfectatsdeFibromialgia?locale=es_ES

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

❖ ASSOCIACIÓ PARKINSON

ASSOCIACIÓ PARKINSON



ACTIVITATS PRINCIPALS

L'Associació Parkinson Comarques Tarragona es una entitat sense ànim de lucre fundada l'any 1999, integrada a la Federació Espanyola de Parkinson.

L'objectiu de la seva associació és informar i sensibilitzar sobre la malaltia de Parkinson a tota la societat, oferir serveis i suport necessaris a les persones afectades i a la seva família, representar els interessos comuns davant l'Administració i altres institucions amb la finalitat de millorar la qualitat de vida del col·lectiu.

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

EMAIL: parkinsonapct@terra.es

❖ FRATER TARRAGONA

FRATER TARRAGONA



ACTIVITATS PRINCIPALS

Frater Tarragona és la Fraternitat Cristiana de Persones amb Discapacitat de l'Arxidiòcesi de Tarragona, una entitat associada a COCEMFE Catalunya i dedicada a la plena integració social de persones amb discapacitat i malaltia des d'una òptica cristiana.

XARXES SOCIALS

FACEBOOK: https://www.facebook.com/profile.php?id=100017688730197&locale=es_ES

ACCU: ASSOCIACIÓ MALALTIA CRHON



ACCU CATALUNYA
Associació de
Crohn i Colitis Ulcerosa

PRESIDENT

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/

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

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

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

ATHC: ASSOCIACIÓ MALALTS I TRASPLANTATS HEPÀTICS CATALUNYA



PRESIDENT

Josep Maria Martínez Rodríguez

ACTIVITATS PRINCIPALS

- Donar suport a les persones afectades de malalties hepàtiques i trasplantades i a les seves famílies.
- Conscienciar la societat de la importància i els valors de la donació (òrgans, sang i medul·la òssia) i la prevenció de malalties hepàtiques
- Aportar la veu dels pacients davant les administracions i allà on calgui

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

XARXES SOCIALS

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

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

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

AFICAM AFECTATS PER LA FIBROMIÀLGIA DE CAMBRILS



ADREÇA: Carrer Sant Plàcid, 18-20

CODI POSTAL

43850

POBLACIÓ

Cambrils

TELÈFON

691 42 81 23

❖ ARAB ASSOCIACIÓ REUSENCA ANTI-BARRERES

ARAB ASSOCIACIÓ REUSENCA ANTI-BARRERES



PRESIDENT

Jose Luis Julian Justicia

ADREÇA

C/ Dels Velers nº 1, Esc D 1º A

POBLACIÓ

Reus

TELÈFON

977 21 27 09

❖ DIFUSIÓ ACCIONS I ACTIVITATS ENTITATS

Difusió i accions de comunicació dels programes i activitats que porten a terme les entitats membre de MESTRAL.

S'ha fet difusió de les activitats portades a terme per les entitats federades a la Federació a través de tots els canals oficials de comunicació (xarxes socials, web, mailing, premsa...)



❖ DIFUSIÓ ACCIONS I ACTIVITATS ENTITATS

Mestral Cocemfe Tarragona
31 de mayo de 2024 · 🌐

CONGRESO DE PACIENTES CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
Necesidades Sanitarias y Sociales de Jóvenes con Enfermedad Cardiovascular

MIEMBROS:
 **Mireia**
 **Mireia**
 **Mireia**
 **Mireia**
 **Mireia**
 **Mireia**

CorAvant AACIC está en Hotel Occidental Castellana Norte.
30 de mayo de 2024 · Madrid, Comunidad de Madrid · 🌐

Seguim al Congreso de Pacientes con Enfermedades Cardiovasculares, organitzat per [Cardioalianza](#)

Ara, la Judith Mena participa a la taula rodona Necesidades ... Ver más

Me gusta Comentar Enviar Compartir

Comentarios como Mestral Cocemfe Tarragona

Mestral Cocemfe Tarragona
23 de mayo de 2024 · 🌐

EL PROGRAMA DE LA TROBADA

25/05/24

- 10 H** Benvinguda
- 10.30 - 14 H** Activitats i tallers infantils
- 10.30 H** Assemblea
- 12 H** Xerrada amb Francesc Miralles, escriptor especialitzat en espiritualitat i psicologia, sobre el propòsit vital
- 14 H** Dinar de pica-pica
- 15.30 H** Presentació de la novel·la *Els dies de Sheeran, Mayer i McLean*, de Jordi F. Vives, adult amb cardiopatia i autor
- 16.30 H** Gimcana
- 18 H** Flashmob creada pels infants i adolescents de les Aventures.Cor de Setmana Santa
- 18.30 H** Final de festa

CorAvant AACIC
22 de mayo de 2024 · 🌐

Tot a punt per La Trobada 🎉

dissabte 25 de maig
 Palau de les Heures de Barcelona
 20€/persona i 12€/infants de 3 a 10 anys

Mestral Cocemfe Tarragona
13 de mayo de 2024 · 🌐

AGV VS COSTA DAURADA REUS

PARTIDO AMISTOSO

SABADO 11/05/2024
12,15 H.
16,15 H.
PABELLON UPV
ENTRADA GRATUITA
PATIDO AMISTOSO

AGC
Your Dreams, Our Challenge

15aico **saggas** **ArcelorMittal** **Diputació de València** **Per sempre positiu** **COS** **GRUPO ACIDEKA** **HERCON METALWORKING** **DESGUACE LA POBLA** **Club Esportiu CostaDaurada**

Club Esportiu CostaDaurada
8 de mayo de 2024 · 🌐

Cartel de los próximos partidos 🏀
El sábado ven a animar a tu equipo!! Te esperamos 🙌

Mestral Cocemfe Tarragona
23 de abril de 2024 · 🌐

Club Esportiu CostaDaurada
21 de abril de 2024 · 🌐

Entrenament de portes obertes.
Gràcies a tota la gent que es va apropar a provar el bàsquet en cadira de rodes amb nosaltres.

❖ IMPACTE SOCIAL

★ Campanyes ciutadanes i campanyes adreçades al col·lectiu DIANA

Participació en diverses campanyes a nivell local, autonòmic o estatal des de diverses organitzacions.



★ Manifest i Comunicats

La Federació Mestral es va adherir al Manifest de Cemudis (Confederació Estatal de Dones amb Discapacitat) pel Dia Internacional de la Dona 2024; al del Dia Internacional de la Fibromiàlgia i la Síndrome fatiga crònica; al del Dia Internacional de les persones amb discapacitat dels diversos Ajuntaments amb què col·labora normalment l'entitat; al del Dia contra la violència de Gènere i els manifestos específics dels Dies internacionals de les malalties que representen les entitats membres de MESTRAL.



❖ COMUNICACIÓ

PLA DE COMUNICACIÓ

Per assolir els objectius d'aquest programa, la comunicació i la difusió han estat fonamentals, ja que no contemplava que fos només un exercici teòric o fer un estudi de la situació (que ja seria molt interessant per si mateix i compliria amb molts objectius).

La difusió de tots els materials, accions, activitats... s'ha fet mitjançant

- butlletins informatius
- cartells
- manual de bones praxis (monogràfics)
- memòria de l'entitat
- mitjans audiovisuals
- espai web corporativa
- xarxes socials
- participació en jornades
- contactes amb empreses amb convenis de col·laboració i amb contacte més informal
- fundacions de caire social
- entitats que tenen la major part dels treballadors amb alguna discapacitat, centres de treball...

❖ COMUNICACIÓ

Els **programes i activitats de MESTRAL** són comunicats als socis i usuaris, als més de 500 usuaris inscrits a la Borsa de Treball, a les entitats de la Federació Mestral, a Cocemfe Catalunya i Cocemfe estatal, a institucions, entitats, centres i clubs esportius i socials col·laboradors, professionals del sector... i són difosos en mitjans de comunicació especialitzats i generals, així com a la web i a través del mailing general.

Així mateix, s'editen **materials de cada activitat**.

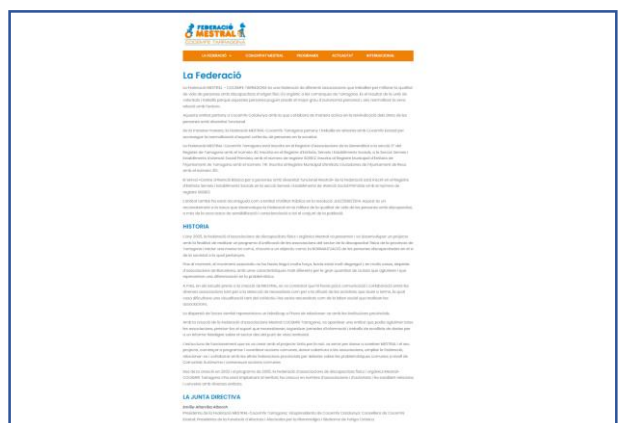
A tots els materials -seguint de l'indole que siguin- constin els patrocinis i col·laboracions.

Tot també consta a la Memòria Anual que es difon en mitjans de comunicació, enviada a tot el mailing de l'entitat i penjada al web corporatiu.

La ICONOGRAFÍA va ser creada específicament per al Programa i resta també al web de l'entitat a disposició de qui tingui interès en tenir-lo i utilitzar-lo amb la condició de fer constar la font.

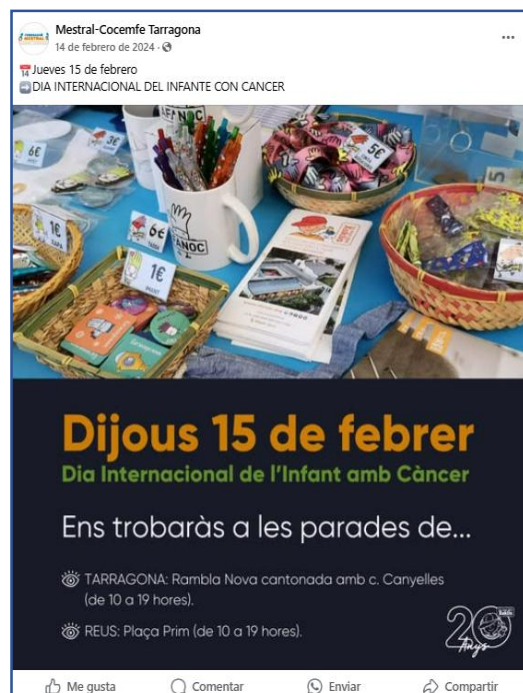
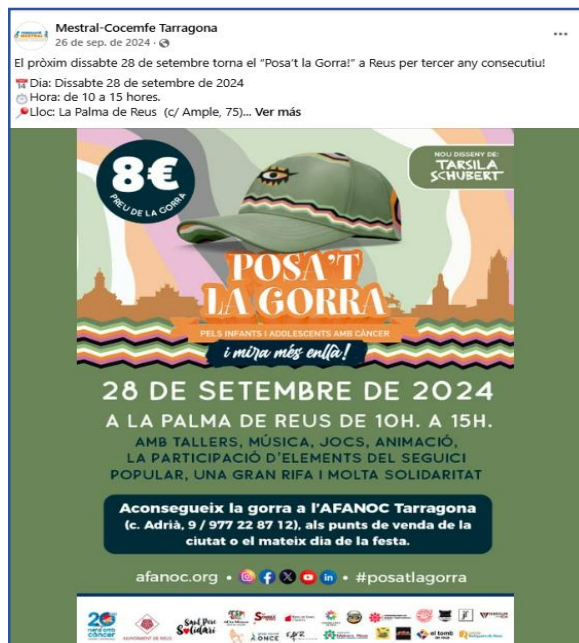
WEB

Durant 2024 la Federació Mestral ha continuat treballant i potenciant el seu programa de comunicació. Mitjançant les xarxes socials i la web, han anat difonent les seves accions, i també les activitats, campanyes i programes de les entitats federades. A més, aquest any la pàgina web de Mestral s'ha actualitzat i s'ha creat una de nova.



❖ XARXES SOCIALS

Totes les notícies relacionades amb les entitats membre es publiquen a Facebook i Twitter.



❖ COORDINACIÓ CAMPANYES

★ Coordinació campanyes Dia Internacional de la Dona

Aquest 2024 la Federació Mestral com cada any va subscriure el Manifest de CEMUDIS Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad i a més va elaborar un cartell per reivindicar el Dia Internacional de la Dona.



★ Coordinació campanyes Dia Internacional de l'eliminació de la violència contra la dona

Aquest 2024 la Federació Mestral es va unir a la Commemoració del Dia Internacional de l'eliminació de la violència contra la dona, es van realitzar i penjar un parells de cartells amb dades sobre la situació de la Dona amb discapacitat i la violència de gènere.

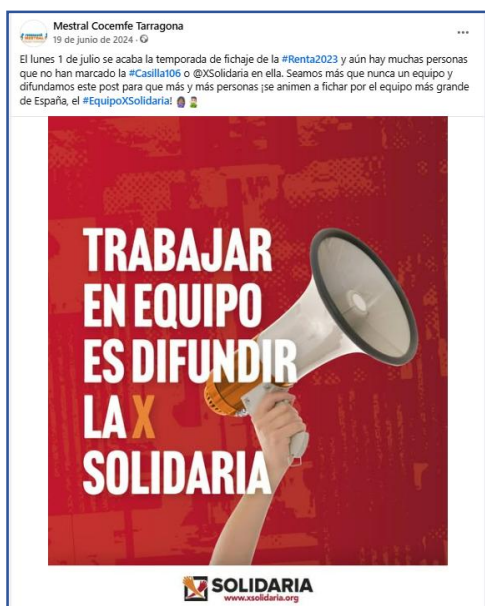


❖ CAMPANYES DE SENSIBILITZACIÓ

Aquest 2024 la Federació Mestral com cada any ha tornat a unir-se a la Campanya de la plataforma ONG Acció social la “X Solidària”. Una campanya que té per objectiu ajudar les persones més vulnerables. Marcant la “X Solidària” a la casella de la renda, contribueix a ajudar milers de persones que ho necessiten. D'aquesta manera, marcant la casella 106, s'aconsegueix que es destini el 0,7% dels impostos a programes que fan les ONG.

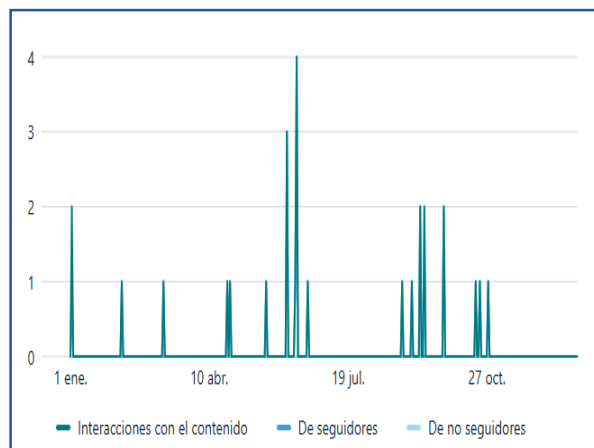
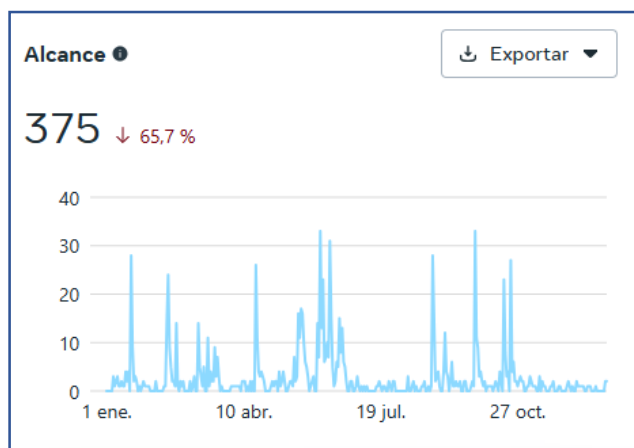
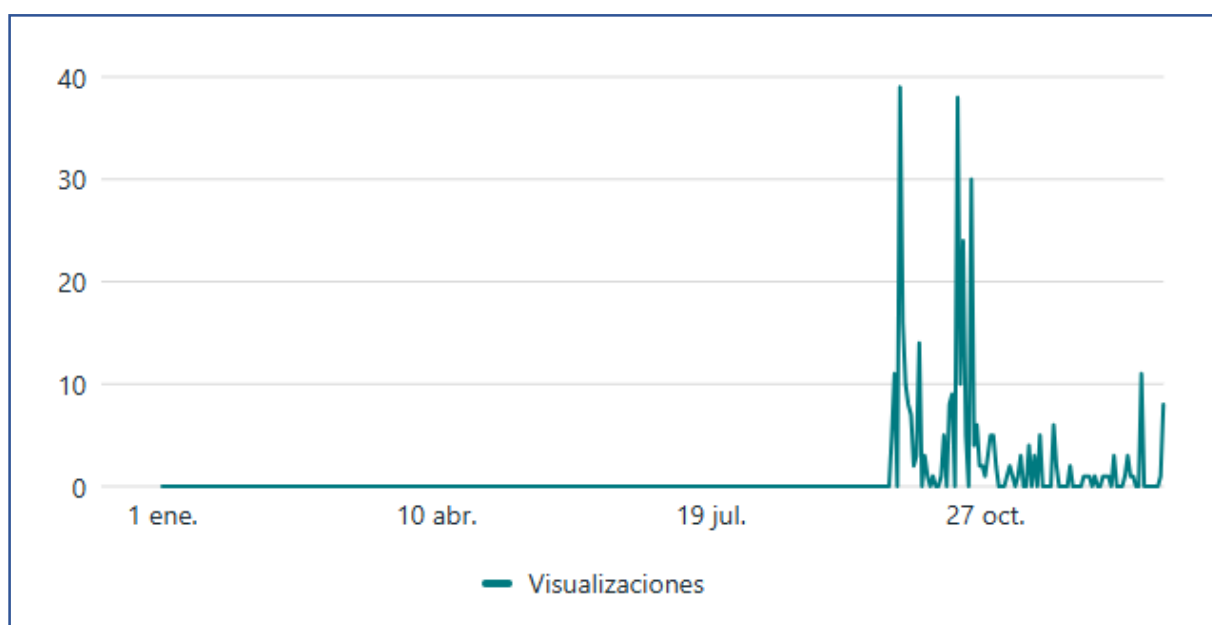
Marcant la casella 106 “Activitats d'Interès Social” a la declaració de la renda, s'aconsegueix que es financin programes duts a terme per les ONG i que estan dirigits a una gran part de la societat.

També es recorda marcar la casella 105 de l'Església Catòlica que juntament amb la 106 poden ajudar el doble, ja que els diners que es recapten no es divideixen, sinó que se sumen duplicant la seva assignació.



❖ ESTADÍSTIQUES XARXES

Les estadístiques mostren el bon resultat del programa amb l'ampliació del nombre de visites a la web i l'impacte de les xarxes socials



❖ GALERIA ICONOGRÀFICA



❖ GALERIA ICONOGRÀFICA

CUIDAR-SE PER CUIDAR

• • • • •



BONES PRÀCTIQUES PER A NO DEFALLIR



CUIDAR-SE PER CUIDAR

• • • • •

Estratègies contra els senyals d'alarma



1. Cuida la teva salut física, mental i emocional
2. Organitza i respecta el teu temps de responsabilitat com a cuidador i el temps de respir
3. Manté les teves relacions socials
4. No abandonis les teves aficions o crea'n de noves
5. Apren a exterioritzar les emocions



CUIDAR-SE PER CUIDAR

• • • • •

CERCA ESPAIS I TEMPS PER A ACTIVITATS AMB LA TEVA PARELLA



CUIDAR-SE PER CUIDAR



CUIDAR-SE PER CUIDAR

• • • • •

ORGANITZA'T BÉ

1. Posa límits a la teva tasca i temps de cuidado.
2. Planifica el futur i cerca la corresponsabilitat de tots




CUIDAR-SE PER CUIDAR

• • • • •

- DORMIR BÉ
- FER EXERCICI REGULARMENT
- ALIMENTAR-SE ADEQUADAMENT




CUIDAR-SE PER CUIDAR

• • • • •

DESENVOLUPA MECANISMES D'ALARMA



1. Canvis en la gana
2. Nerviosisme
3. Ansietat
4. Tristesa
5. Dificultat de concentració
6. Fatiga



❖ VIDEOTECA

❑ Video Reivindicatiu Platja Llarga de Tarragona

La Federació MESTRAL va elaborar un vídeo per reivindicar platges accessibles a Tarragona. El vídeo es va gravar a la Platja Llarga de Tarragona i es va difondre a les xarxes socials.



Organitza:



Col·laboren:



Amb el suport de:



Cephadiss

