



LA FORTALEZA DE LA UNIÓN

MEMORIA 2022



SUMARIO

1. Federación MESTRAL. LA ENTIDAD

- 1.1 Descripción
- 1.2 Entidades miembro
- 1.3 Objetivos
- 1.4 Convenios y colaboraciones
- 1.5 Sede social y espacios

2. Federación MESTRAL. EL PROGRAMA

- 2.1 Introducción
- 2.2 Objetivos
- 2.3 Metodología de trabajo

3. Federación MESTRAL. CENTRO DE ATENCIÓN BÁSICA

3.1 PROGRAMAS Y ACTIVIDADES

- 3.1.1 Oficina Técnica Jurídica-Laboral
- 3.1.2 Centro de información, difusión y soporte
- 3.1.3 Educación en Valores, Actitudes y Hábitos
- 3.1.4 Mueve el cuerpo, Mueve la mente
- 3.1.5 Aire Fresco
- 3.1.6 El Efecto Mestral
- 3.1.7 Fomento y Soporte al Deporte Adaptado / Unificado
- 3.1.8 Programa Internacional de Formación de formadores

3.2 ESTUDIOS

3.3 INSTITUCIONAL

- 3.3.1 Campañas
- 3.3.2 Manifiestos y Comunicados

3.4 COMUNICACIÓN

- 3.4.1 Web
- 3.4.2 Redes sociales
- 3.4.3 Galería Iconográfica
- 3.4.4 Videoteca

FEDERACIÓN MESTRAL. LA ENTIDAD

1.1 DESCRIPCIÓN

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
 - unificación de criterios,
 - la racionalización de recursos y
 - 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

MESTRAL está inscrita en el Registro de Asociaciones de la Generalitat 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.

1.2 ENTIDADES MIEMBRO

ENTIDADES TARRAGONA

- ◆ ARAB: Associació Reusenca Antibarreres.
- ◆ Associació de Parkinson de les Comarques de Tarragona.
- ◆ La Lliga d'Affectedats Reumatològics i Discapacitats de les Comarques de Tarragona.
- ◆ Club Esportiu Costa Daurada
- ◆ Xarxa Solidària per la Igualtat.
- ◆ 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

DELEGACIONES ENTIDADES BARCELONA A TARRAGONA

- AACIC: Associació d'ajuda als afectats de cardiopaties infantils
- AFANOC: Associació de nens amb càncer de Catalunya

1.3 OBJETIVOS

El objetivo principal de la Federación Mestral es la PLENA NORMALIZACIÓN del colectivo que representa y que se concreta en

- Colaborar en mejorar las condiciones de vida del colectivo de personas con discapacidad.
- Alcanzar la normalización de las personas con discapacidad y su integración en todos los ámbitos de su vida: familiar, laboral, social...
- Detectar necesidades reales del colectivo y de las 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 la afección, grado de discapacidad, entorno geográfico urbano-rural, edad, sexo, género... así como de los recursos y necesidades básicas.
- 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 enfermos como para familiares.

- La Educación poblacional.
- Fomentar la solidaridad y el respeto hacia 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 de una persona con enfermedad crónica y/o discapacidad y que tiene reducida su 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 conjuntas.
- Establecer relaciones entre la Federación y las diversas asociaciones, así como entre las asociaciones entre sí.
- Promover el deporte unificado.

1.4 CONVENIOS DE COLABORACIÓN

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

- | | |
|---|-------------------------------|
| ▪ 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 |
| ▪ MEDIAMARK | ▪ Clece |
| ▪ DECATHLON Tarragona* Servicios Integrales de Limpieza NET | ▪ Endavant |
| | ▪ Grupo Sifu |
| | ▪ Bugaderia Industrial Mesnet |

1.5 SEDE SOCIAL Y ESPACIOS

MESTRAL tiene varias sedes para facilitar la atención a las personas

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 Federació 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.

2. FEDERACIÓN MESTRAL. EL PROGRAMA

2.1 INTRODUCCIÓN

A modo de premisa, este programa va dirigido, principalmente a personas con discapacidad física y orgánica y sus familiares y cuidadores, así como a Asociaciones federadas a MESTRAL-Cocemfe Tarragona, así como a otras asociaciones del Tercer Sector con objetivos comunes y en la Sociedad en general mediante campañas de información, sensibilización y concienciación.

La Federación Mestral mantiene la continuidad de su programa general en cuanto a las características generales (que se corresponden a los objetivos fundacionales y principales de la entidad), programa que va adaptando cada año en base a los inputs que busca periódicamente, a la evaluación continua de los programas y de los resultados en base a los grados de aceptación, concienciación, impacto, replicación... que obtienen y que son la base del diseño, elaboración y realización del programa anual, en este caso, del año 2022.

Cada año, y en base a la evaluación continua mencionada anteriormente, MESTRAL incrementa y perfecciona el apoyo y refuerzo a los servicios de Inserción laboral, Accesibilidad, Asesoramiento jurídico-legal y a los programas dirigidos a mejorar la calidad de vida. La atención y los programas no individualizan ni van destinados exclusivamente a las personas con discapacidad, sino también y cada vez más, a sus familiares "cuidadores informales", creando además espacios de ocio, cultura y práctica de deportes, primando más las afinidades y aficiones que el origen de su problemática.

El Programa general de MESTRAL es ambicioso en su planteamiento y en los diferentes programas monográficos y específicos que realiza, teniendo en cuenta que la PLENA NORMALIZACIÓN del colectivo de personas con discapacidad física y orgánica debe contemplar e incidir en su conjunto en la problemática personal, familiar, social y laboral individual y colectivo.

Para la realización de estos programas, se han creado diversas secciones que cuentan con direcciones técnicas formadas por profesionales de los diversos sectores y se han firmado

convenios de colaboración con instituciones, entidades, asociaciones, Universidad Rovira i Virgili, empresas y profesionales.

El plan de la Federació Mestral es el de mantener los programas consolidados e ir abriendo y fortaleciendo los diversos servicios y programas de forma paulatina, de acuerdo a las necesidades detectadas mediante estudios previos y con la formación de los responsables.

2.2 OBJETIVOS

El objetivo principal del programa es la colaboración en la normalización del colectivo de personas con discapacidad física y orgánica en la sociedad y mejorar su calidad de vida.

Los objetivos específicos son:

- Fomentar la solidaridad hacia las personas con discapacidad mediante el programa unitario de colaboración con entidades y establecimientos comerciales.
- Incrementar y alcanzar la educación poblacional y comunitaria.
- Concienciar y sensibilizar a la Sociedad en general, mediante la potenciación del lado humano de las personas, trabajando sentimientos de igualdad y de no discriminación, y potenciando los valores democráticos en la sociedad.
- Contribuir a la eliminación de barreras arquitectónicas y psicosociales.
- 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.
- Conseguir la integración de las personas con discapacidad en el ámbito laboral, mediante la coordinación, apoyo y seguimiento en los servicios de inserción laboral de las entidades miembro.
- Dotar de recursos de formación, información y consulta sobre el mercado laboral en el colectivo. Facilitar a las personas con discapacidad oportunidades de formación, empleo y trabajo.
- Ofrecer atención y orientación personalizada e individualizada. Diseñar itinerarios de inserción en la medida de las necesidades de las personas con discapacidad. Mejorar la capacidad de empleabilidad de las personas con discapacidad.
- Concienciar y sensibilizar a las empresas sobre la Discapacidad. Promover la igualdad de oportunidades dentro del entorno laboral. Fomentar la creación de puestos de trabajo destinados a personas con discapacidad en las comarcas de Tarragona.

- Promocionar el deporte adaptado/unificado como medida de cuidado de la salud y de socialización.
- Practicar hábitos de vida saludable de forma estable tanto para enfermos como para familiares.
- 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 mermada la autonomía personal.
- Colaborar estrechamente con las asociaciones con información, formación, soporte, difusión... para armonizar y unificar criterios y optimizar recursos.
- Crear foros de información e intercambio de conocimientos, experiencias, buenas prácticas a través del programa de comunicación de la entidad, tanto para particulares como para entidades e instituciones.

2.3 METODOLOGÍA

La metodología de trabajo se basa en la participación dinámica e interactiva en todas las actividades que realiza la entidad, teniendo en cuenta los resultados de la realización de los programas en ediciones anteriores (ya hemos especificado que muchas de las actividades son de continuidad anual) realizados en base a varios parámetros, como la participación, las encuestas de satisfacción, los resultados objetivables, así como las expectativas puestas en ellas de trabajadores y voluntarios que colaboren con la entidad.

Una metodología de trabajo que ha ido cobrando entidad propia y ya insustituible han sido las TICs que nos han permitido tener una mayor visibilidad, una mejor interconexión, un incremento de la coordinación, la potenciación de programas en formato online y método asincrónico, una mayor y mejor difusión... y, sobre todo, una mayor información y relación con los usuarios en búsqueda de empleo, la elaboración de materiales formativos...

Todo esto en base a:

- La participación activa de los usuarios en las actividades programadas.
- El fomento de la cooperación en actividades y campañas comunes.
- La educación mediante campañas de sensibilización con resultado de cambio en las actitudes a corto, medio y largo plazo.
- La inducción de actitudes de sinergia en actividades comunes para conseguir objetivos comunes.

- La extrapolación de las problemáticas individuales de cada asociación al conjunto del colectivo de personas con discapacidad.
- La participación activa de las asociaciones.
- La personalización de las problemáticas del colectivo que representan.
- La información sobre datos de cada entidad para una perspectiva global (para la realización de un proyecto común).

3. FEDERACIÓN MESTRAL. CENTRO DE ATENCIÓN BÁSICA

3.1 PROGRAMAS

Todos los programas fueron elaborados y realizados en base a la experiencia previa y a las necesidades detectadas en los colectivos diana y en las entidades miembro de la Federación (a las que se les ha dado todo el apoyo, colaboración y/ o coordinación en sus programas), así como de la sociedad en general respecto de las personas con discapacidad y sus casuísticas, problemáticas y carencias en cuanto a Información, sensibilización, concienciación, servicios... y en el ámbito de Derechos, Accesibilidad Universal e Inserción laboral. En cuanto a los programas, y respecto a la Inserción laboral, también se tuvo muy en cuenta dirigir los programas a personas con discapacidad reconocida por el certificado de discapacidad mínimo del 33%. Un apartado muy especial fue el dedicado a la Mujer con discapacidad y sus problemáticas añadidas por razón de sexo, género y condición de discapacidad.

Además, y que la entidad tiene como objetivo principal a las personas con discapacidad física y/u orgánica, no es excluyente respecto a otras personas con otros tipos de discapacidad que requieren sus servicios; sin olvidar que la mayoría de campañas de sensibilización y concienciación comunitarias defienden y reivindican los derechos de todas las personas con discapacidad.

Más aún: aunque la Federación tiene unas obligaciones especiales hacia las entidades miembro que representa, las acciones se dirigen tanto a personas que provengan de alguna

de las entidades pertenecientes a la Federación Mestral, como cualquier persona o entidad representante con discapacidad que se dirija a la entidad.

Y, naturalmente y como especificamos en los objetivos de la entidad y de su programa, muchas acciones se hacen extensivas a los familiares cuidadores de las personas con discapacidad y otros colectivos que se encuentran en situación de vulnerabilidad social

3.1.1 OFICINA TÉCNICA JURÍDICA-LABORAL

MESTRAL hace de servicio de contacto, intermediación y derivación de las consultas, ofertas... que recibe hacia las entidades de la Federación que tienen servicio de Formación e Inserción Laboral. También mantiene contactos constantes y directos con los Agentes Sociales, empresas de inserción, Cámaras Comercio... Y realiza jornadas, campañas, intervenciones... de información y sensibilización, promueve cursos de formación en colaboración con entidades miembro... para formar una red interactiva.

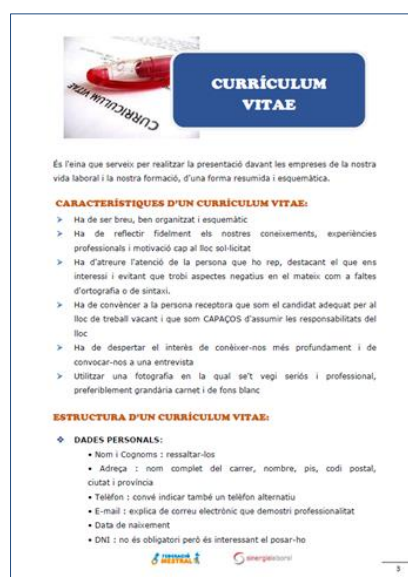


➤ "Herramientas para la búsqueda activa de empleo".

Se han realizado diversas sesiones individuales, dentro del tiempo dedicado a itinerarios personales, con el fin de explicar y profundizar en las principales características de las herramientas más utilizadas en la búsqueda de empleo, ofreciendo a cada participante consejos prácticos y modelos para su utilización práctica que puedan ayudarles a la hora de enfrentar la búsqueda activa de empleo y los procesos de selección en los que participarán.

En estas sesiones también se ha proporcionado a los alumnos los conocimientos adecuados para que puedan realizar una búsqueda de trabajo activa utilizando las TICs, tal y como requiere el mercado laboral que actualmente impone un cambio de rumbo en la forma más tradicional de buscar trabajo (candidatura espontánea entregando el CV en mano, llamando por teléfono, ofreciendo en tablón de anuncios...) con la utilización de las nuevas tecnologías, la creación de portales web de empleo, las secciones de empleo en las webs de las principales empresas que ofrecen empleo...

La entidad viene promocionando y potenciando, desde hace años, el uso de las tecnologías de la información y comunicación, y pretende dotar a los usuarios de estos conocimientos para aumentar sus posibilidades de encontrar trabajo, conscientes de que utilizar estas herramientas disminuye en gran medida las dificultades y barreras físicas que puedan encontrarse las personas con discapacidad en el ámbito laboral (tanto en los desplazamientos hasta el centro de trabajo, como en el espacio físico de la empresa).



Los contenidos de las sesiones trataron sobre: elaboración del CV y actualizaciones y revisiones del mismo; carta de presentación; entrevista de selección (tipo, consejos prácticos); creación, mantenimiento y gestiones de una cuenta de correo electrónico; registro en portales web de empleo; búsqueda de ofertas de trabajo en internet e inscripción en estas ofertas; búsqueda de trabajo en las redes sociales.

➤ **CONSTRUYENDO MI FUTURO** es un curso de acompañamiento en el EMPRENDIMIENTO que ha desarrollado la Federación Mestral durante el año 2022, basado en los pilares de

- la información
- la orientación
- la formación
- el acompañamiento

y en el trabajo previo que determine -a partir de la formación, aptitudes, actitudes personales y competencias- las motivaciones imprescindibles para poder recibir formación sobre los aspectos teóricos y prácticos para ser un buen emprendedor y, por tanto, un buen empresario.



El curso se dirigió, en primer lugar, a todas aquellas personas que tenían un interés real en el autoempleo y que se plantearon de forma seria la posibilidad de crear su propia empresa; por otro lado, también se tuvo en cuenta aquellas personas que necesitaban herramientas de valoración suficientes para elegir y poder consolidar su proyecto y también aquellas otras que a pesar de tener iniciado su propio negocio, querían mejorar conocimientos o abrir nuevas perspectivas de las que no tenían claro el itinerario profesional que querían conseguir.

El curso se dividió en dos partes diferenciadas

- **BASE TEÓRICA.** Conocimiento del marco normativo y del conjunto de obligaciones y procedimientos existentes, así como de otros temas como la prospección de mercados y oportunidades de acuerdo con el ámbito geográfico y los sectores de producción, los posibles nichos de negocio, su formación y capacitación,...

- **MODULACIÓN PRÁCTICA.** El alumno realizó un proceso práctico, en el que, de forma paulatina, ya a partir de los conocimientos adquiridos en el Módulo 1, simuló la creación de su propia empresa.

El curso quedó repartido en varios apartados:

1. LA EMPRENDEDURIA

Por qué quiero ser emprendedor

Qué actitudes y aptitudes tengo

Qué idea de empresa quiero crear

Qué empresa puedo tirar adelante según el análisis previo
(El emprendedor, la capacitación personal, el proyecto, la idea, los ejecutores del proyecto, los recursos humanos.)

2. LOS ASPECTOS LEGALES:

Qué tipos de negocio y forma jurídica montaré

Qué plan de acción tengo: productivo, comercial, recursos humanos, contable, jurídico...
(Aspectos legales)

3. MI EMPRESA:

ASPECTOS LEGALES. Cuáles son todos los aspectos legales y trámites que debo tener en cuenta y formalizar

FINANCIAMIENTO Cómo financiaré a creación de la empresa y

PLAN CONTABLE qué plan contable es el más adecuado

PLAN DE EMPRESA Cómo realizar un Plan de Empresa viable
(Mercado, clientes, marketing mix.)

4. AYUDAS AL EMPRENDEDOR CON DISCAPACIDAD.

➤ **Campañas Difusión** en empresas de buenas prácticas sobre las personas con discapacidad; recomendaciones de accesibilidad, etc

➤ **Colaboraciones para la realización** de prácticas de alumnos de diversos niveles formativos de temáticas relacionadas con el campo social y la discapacidad, destacamos la colaboración que se lleva a cabo cada año con alumnos de la Universidad Rovira i Virgili para el desarrollo del programa Aprendizaje y Servicio, que se realiza en virtud del convenio de colaboración establecido, y más concretamente con el grado de Trabajo Social y la asignatura de Sociología, en el que participan entidades pertenecientes a la Federación Mestral.



3.1.2 ASOCIACIONES MIEMBRO. CENTRO DE INFORMACIÓN, APOYO, DIFUSIÓN COLABORACIÓN, COORDINACIÓN

MESTRAL creó el Centro de Atención para centralizar todas las acciones dirigidas a las asociaciones en cuanto a

- Información
- Formación
- Soporte
- Asesoramiento
- Colaboración
- Coordinación
- Comunicación y Difusión
- Representación institucional



El Centro también ha sido una buena herramienta para conocer y actualizar los programas y servicios de las entidades, crear unos protocolos y mecanismos de interconexión, así como para poder realizar las derivaciones de forma ágil, cuidadosa, informada y coordinada de las consultas y peticiones que recibe Mestral por parte de personas con discapacidad, empresas, buscadores de trabajo, técnicos, y otras entidades representativas de otras tipologías de discapacidad pero con problemáticas comunes.

A modo de ejemplo y sin querer ser exhaustivos:

- INFORMACIÓN A LAS ENTIDADES MIEMBROS

- de los cambios legislativos que se producen tanto a nivel estatal como de la comunidad autónoma
- de subvenciones y ayudas de diferentes instituciones y entidades destinadas a asociaciones de enfermos

- 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

- REPRESENTACIÓN EN ACTOS INSTITUCIONALES Y DIFUSIÓN DE LAS DECLARACIONES Y POSICIONAMIENTOS INSTITUCIONALES

A nivel de las Comarcas Tarragona

- Día Mundial de las personas con discapacidad.
- Inauguraciones jornadas, congresos.
- Actas de otras entidades.
- Participación en tablas de discusión; Consejos municipales de Discapacidad; comisiones de trabajo relacionadas con temas de discapacidad.

Y, también de los representantes del colectivo a nivel de Catalunya y del Estado

- CERMI,
- COCEMFE,
- CEMUDIS,
- FEP
- ... ALTRES

- PROGRAMAS DE INFORMACIÓN / APOYO / COLABORACIÓN / COORDINACIÓN ENTIDADES

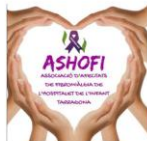
PROGRAMAS ENTIDADES

<p>COMUNITAT MESTRAL</p> 	<p>COMUNITAT MESTRAL</p> 	<p>COMUNITAT MESTRAL</p> 
<p>COMUNITAT MESTRAL</p> 	<p>COMUNITAT MESTRAL</p> 	<p>COMUNITAT MESTRAL</p> 

COMUNITAT MESTRAL



COMUNITAT MESTRAL



COMUNITAT MESTRAL



COMUNITAT MESTRAL



COMUNITAT MESTRAL



COMUNITAT MESTRAL

Cephadiss

PROGRAMAS EN COLABORACIÓN

La Federación Mestral mantiene una estrecha relación con las entidades miembro, a las que apoya y mantiene la colaboración en programas 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; Colaboración con el Grado de Trabajo Social de la Universidad Rovira i Virgili para interconectar a los alumnos, futuros trabajadores del Tercer Sector con entidades del colectivo. MESTRAL realiza el proceso de información, formación y coordinación entre la URV y las entidades.



- **Parque de Navidad** de la ciudad de Reus, que este 2022 se llevó a cabo con total normalidad, 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 Liga;
- programas de apoyo al deporte adaptado con clubes y entidades de la provincia, como el **Baloncesto adaptado** del Club Costa Dorada;

- actividades de celebración del **Día Mundial de la Discapacidad**, **Día de la Mujer** o **Día contra la violencia de género**, en colaboración con varios ayuntamientos de la provincia y consejos comarcales;
- y con otros muchos programas que desarrollan entidades ya sean o no pertenecientes a la Federación Mestral Cocemfe Tarragona.

3.1.3 EDUCACIÓN EN VALORES, ACTITUDES Y HÁBITOS

Educación en valores, actitudes y hábitos es un programa educativo que está dirigido a toda la comunidad educativa 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.

Un programa diseñado para ser llevado a cabo en todos los ciclos educativos (desde infantil a secundaria) con la consecuente adaptación según el nivel cognitivo que presenten los alumnos dentro de su etapa evolutiva y las necesidades prioritarias detectadas por los propios centros. Su duración es de entre una y dos horas lectivas, pudiéndose ampliar según lo solicite el centro.



La Federación coordina y apoya a varios de los 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 Xarxa Solidaria por la Igualdad; los programas de concienciación de AFANOC, como **"Ponte la gorra"**; o los de **"Cor Avant"** de AACIC, el apoyo al **"Campeonato de Baloncesto adaptado"** del Costa Dorada, entre otros, programas informativos en el ámbito educativo de la asociación de Alzheimer...



3.1.4 MUEVE EL CUERPO, MUEVE LA MENTE

Programa dirigido a promover el autocuidado de la salud y el mantenimiento y mejora (según las circunstancias) de la pérdida de la salud y/o discapacidad, que han sido modificados por los nuevos estilos de vida, una sobrealimentación, sedentarismo, culto a la estética,

accidentes... que han hecho aparecer nuevas enfermedades o aflorar a otras poco frecuentes, aumentando los trastornos mentales y enfermedades propias de la senectud. Y se han medicalizado molestias y afecciones que se consideraban leyes de vida o autocontrolables. Pese a los cambios en la organización social que se han ido produciendo, la familia sigue siendo el Pilar fundamental de una sociedad que, en la lucha contra el individualismo creciente, quiere sustentarse en tres, mejor dicho, cuatro generaciones: niños-adolescentes, adultos, 3a edad y la que podríamos decir la edad dorada.

Este programa parte de una 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.

El formato elegido para la realización de las actividades del programa es el siguiente:

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

Las actividades previstas dentro del programa se concibieron para ser desarrolladas por las entidades pertenecientes a la Federación Mestral Cocemfe Tarragona, así como por grupos estables de usuarios particulares que participan en otros proyectos de la entidad.

3.1.5 AIRE FRESCO

Mediante el programa Aire Fresco la Federación Mestral Cocemfe Tarragona pone a disposición de asociaciones y entidades un Servicio de Transporte adaptado para que las entidades puedan programar salidas con los asociados y facilitar a las personas con discapacidad su participación en todos los ámbitos de la vida social y comunitaria.

El programa se desarrolla para hacer posible que las personas que están recluidas en casa (por no disponer de los medios ni recursos necesarios para poder llevar una vida mínimamente activa) puedan así realizar todo tipo de actividades aportándoles: gozo personal de poder - realizar alguna actividad que no fuera, meramente, sanitaria o doméstica; poder relacionarse con otras personas externas a su entorno más directo (favoreciendo su socialización); la concienciación de no gastar recursos familiares (humanos o económicos) para realizar las

actividades de ocio que han tenido acceso gracias al programa que les aporta una descarga emocional que les resulta positiva.

Este año 2022, la Federación puso a disposición social y comunitaria la actividad y se realizó una salida en verano por parte de la asociación AACIC; posteriormente en el mes de octubre se realizó otra salida a Salou esta vez por parte de la asociación de Alzheimer.



3.1.6 EL EFECTO MESTRAL



Con el programa Efecto Mestral, la Federación pretende ayudar, informar y/o concienciar de las personas con discapacidad, familiares y sociedad en general, a través de pequeños gestos solidarios.

Con ello, la Federació ha establecido una serie de relaciones previas con distintos establecimientos de la demarcación de Tarragona. En estas relaciones se ha buscado un nexo de solidaridad entre comercios y entidades, persiguiendo como objetivo el bienestar de las personas con discapacidad. Por medio del programa, los Establecimientos Solidarios ofrecen ventajas especiales a los titulares del carné del Efecto Mestral.

El programa se dirige a todos los miembros de las asociaciones que se agrupan dentro de la Federación Mestral, y personas con discapacidad en general. Los socios pueden disfrutar de la promoción de forma totalmente gratuita, simplemente con un carné acreditativo pueden dirigirse a los comercios y establecimientos y hacer uso de los descuentos y/u obsequios.

Asimismo, se abre las puertas del programa a todos aquellos socios solidarios que quieran participar, para hacerlo debe inscribirse a través de la solicitud que encontrará en la web de la entidad y rellenar el formulario, en este caso se paga una cuota anual y con el carnet de Socio Solidario se puede beneficiar de estas ventajas.

3.1.7 FOMENTO Y APOYO AL DEPORTE ADAPTADO Y UNIFICADO

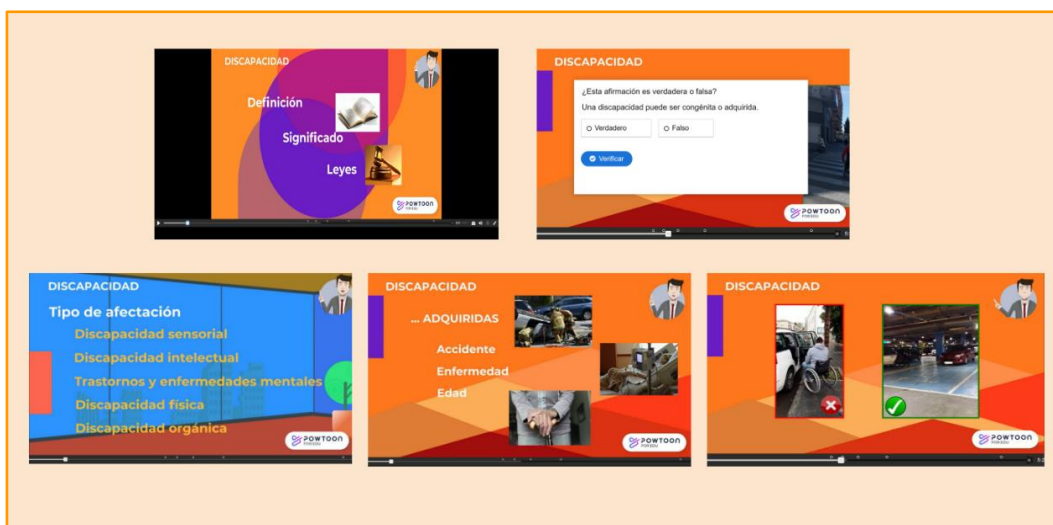
Programa de apoyo, formación, difusión y actos deportivos de práctica de deporte adaptado y/o unificado en general y de deportes adaptados de competición. En este último caso, el apoyo al Club de Baloncesto adaptado Costa Dorada, con la cesión de transporte del material, difusión de las actividades de entrenamiento y de 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 2022 se colaboró con el Patronato de Deporte de Vallès, la Liga de afectados reumatológicos y discapacitados, el Consejo Deportivo del Alt Camp y otras entidades, en la **Jornada Adáptate al Deporte** con motivo de la Semana de las Capacidades como conmemoración del Día mundial de la Discapacidad, en esta jornada participaron aproximadamente 400 alumnos.



3.1.8 PROGRAMA INTERNACIONAL DE FORMACIÓN DE FORMADORES



Alcance estimado
de 650 personas

Programa de formación de formadores en colaboraciones con distintas entidades.

3.2 ESTUDIOS

La Federación MESTRAL continuó con su política de apoyo y colaboración en estudios de entidades miembro (Observatorio Internacional 4D; la liga) y otras entidades e instituciones (FEP, Cemudis, Fundación FF...). haciendo difusión de los resultados y haciendo análisis de los mismos para el enriquecimiento de los programas propios.

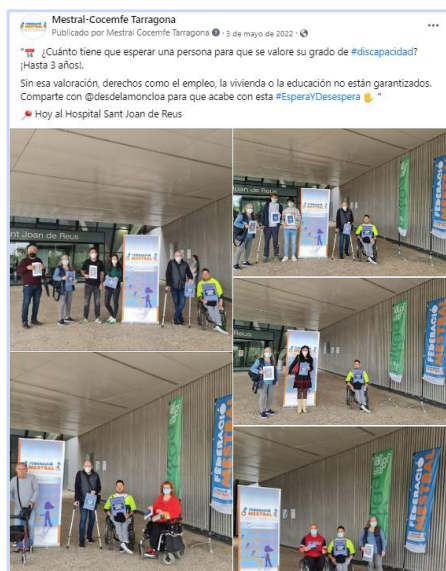
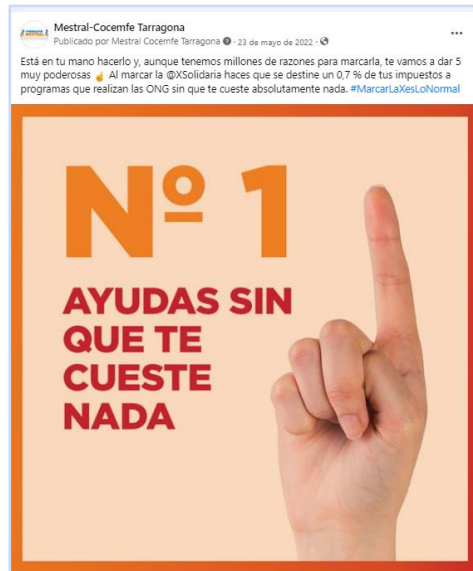
3.3 INSTITUCIONAL

Los responsables de la entidad en su asistencia y/o participación a actos institucionales, así como en consejos consultivos, procesos participativos o comisiones sobre discapacidad, además de representar a la Federación Mestral Cocemfe Tarragona, también representan a las asociaciones miembros de la Federación (siempre que éstas no puedan comparecer). Ejemplos de esta representación:

- Participación en mesas de debate.
- Consejos municipales de la discapacidad de diferentes Ayuntamientos de las comarcas de Tarragona.
- Día Mundial de las personas con discapacidad.
- Inauguraciones jornadas, congresos...
- Actos de otras entidades

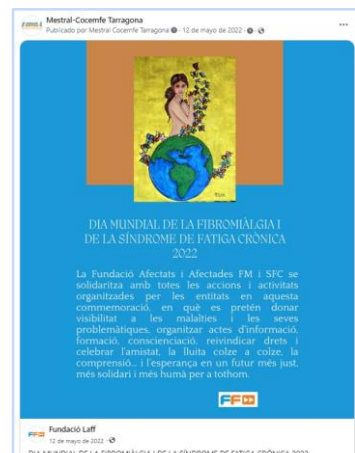
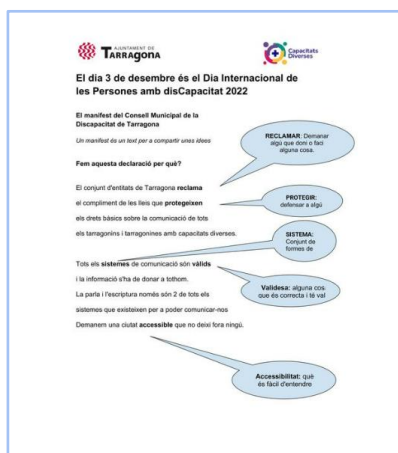
3.3.1 CAMPAÑAS

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



3.3.2 MANIFIESTOS Y COMUNICADOS

La Federación Mestral se adhirió al Manifiesto de Cemudis (Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad) por el Día Internacional de la Mujer 2022; 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.





3.4 COMUNICACIÓN

3.4.1 WEB

Durante 2022 la Federación Mestral ha continuado trabajando y potenciando su programa de comunicación. Mediante las redes sociales y la web, se han ido difundiendo sus acciones, así como las actividades, campañas y programas de las entidades federadas.





3.4.2 REDES SOCIALES

Todas las noticias relacionadas con las entidades que forman parte de la Federación se publican en Facebook y Twitter.

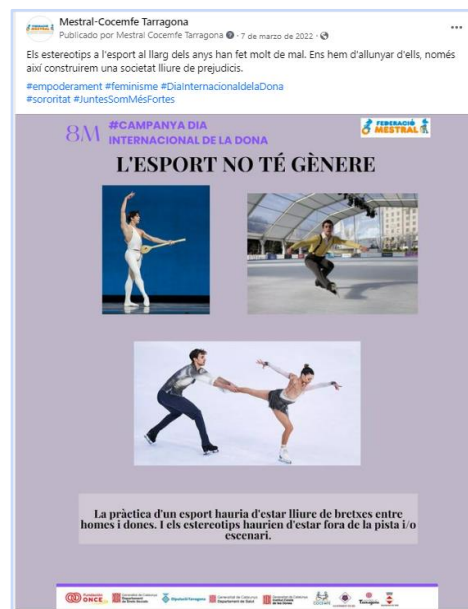


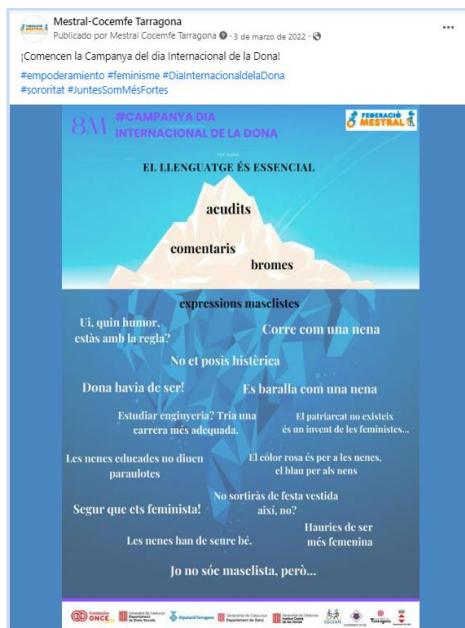


■ Coordinación campañas Día Internacional de la Mujer

Este 2022 la Federación Mestral realizó su propia campaña con motivo del Día Internacional de la Mujer. Una campaña que pretendía mostrar la situación de las mujeres en

diferentes ámbitos como el deporte, el trabajo, la vida cotidiana... con el objetivo de concienciar sobre temas tan importantes como el techo de cristal, la brecha salarial, el deporte y las mujeres, el deporte y los niños o el lenguaje.





■ Coordinación campañas Día Internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer

Este 2022 la Federación Mestral se unió a la Conmemoración del Día Internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer, se realizaron y difundieron una serie de carteles con datos sobre la situación de la Mujer con discapacidad y la violencia de género.

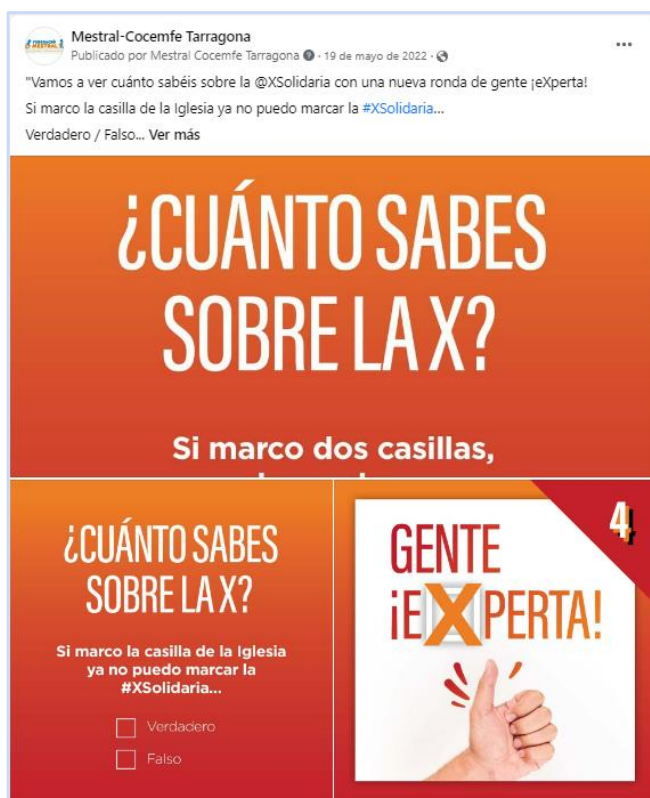


■ Campañas de Sensibilización

Este 2022 la Federación Mestral 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.



Difusión acciones 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 a través de todos los canales oficiales de comunicación (redes sociales, web, mailing, prensa...)



Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona · 28 de abril de 2022 ·

El Club Esportiu Costa Daurada juga aquest dissabte 30 d'abril al Políleguer M. Cèlia Artiga a Reus.

Ver insights y anuncios

Promocionar publicación

2

Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona · 10 de mayo de 2022 ·

LALLUGA va assistir al Partit Solidari del Nàstic en el partit de lliga contra el RB Linense. LALLUGA va fer extensió a la invitació a les entitats de la Federació Mestral, de la que forma part, i un total de 58 persones varen poder gaudir d'aquesta Jornada. A la mitja part del partit, els representants de LALLUGA Javi Vendrell i Amar Alt Ouarab varen compartir la foto oficial amb el President del Nàstic, el Sr. Josep Maria Andreu, el president del Port, el Sr. Josep Maria Cru... Ver més

Ver insights y anuncios

Promocionar publicación

4

2 veces compartida

Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona · 12 de mayo de 2022 ·

El Club Deportivo Costa Daurada juga este sábado los Play Off de ascenso a primera división en Reus.

Ver insights y anuncios

Promocionar publicación

Me gusta

Comentar

Compartir

Apoyo Campañas Cocemfe Estatal (Espera y Desespera)

Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona · 4 de mayo de 2022 ·

"¿Qué significa que la baremación de la #discapacidad lleve 20 años sin actualizar? Que no contempla realidades como la #DiscapacidadOrgánica, los brotes y el dolor de algunas enfermedades, las necesidades de valoraciones urgentes...
¡Baremación actualizada YA! #EsperaYDesespera
<https://www.cocemfe.es/informate/campanas/esperaydesespera/>"

Ver insights y anuncios

Promocionar publicación

1

Me gusta

Comentar

Compartir

Escribe un comentario...

Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona · 3 de mayo de 2022 ·

#EsperaYDesespera #discapacidad #FederaciónMestral
Escuela Internacional, Salou

Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona · 3 de mayo de 2022 ·

#EsperaYDesespera #discapacidad
Benestar Social, Tarragona

Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona · 3 de mayo de 2022 ·

#EsperaYDesespera #discapacidad
Hoy en el Cap Sant Pere, Reus

Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona · 3 de mayo de 2022 ·

¡Que nos oigan! Si el Gobierno central y los autonómicos no cumplen sus compromisos de acelerar las valoraciones de la **#discapacidad**, iremos al Defensor del Pueblo.

Entra en este enlace, presenta tu queja por los retrasos en la valoración y compártela con **#EsperaYDesespera** <https://www.defensordelpueblo.es/tu-queja/01-description/>

Pon tu queja ante el Defensor del Pueblo

ESPERA Y DESESPERA

- 1· Entra en el **enlace**
- 2· Explica el **retraso** en la valoración que has sufrido
- 3· Haz clic en 'Siguiente', rellena tus **datos personales** y termina tu queja
- 4· Haz una **captura** y súbela a **redes** con el hashtag **#EsperaYDesespera**

Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona · 3 de mayo de 2022 ·

Para que se aceleren las valoraciones de **#discapacidad** y se actualicen los baremos, la sociedad necesita conocer nuestras experiencias.

Si tú o alguien de tu entorno sufrís estos retrasos en las valoraciones, comparte tu testimonio: shorturl.at/IKZ01 **#EsperaYDesespera**

Llevo 6 meses esperando una valoración

ESPERA Y DESESPERA

- 1· Regístrate o inicia sesión en **Canva** y abre este **enlace**
- 2· Sustituye el texto del cartel por una frase que resuma **tu experiencia**
- 3· Descárgala en .jpg
- 4· **Compártela** en tus redes con el hashtag **#EsperaYDesespera**. ¡No olvides mencionar a **COCEMFE**!

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.

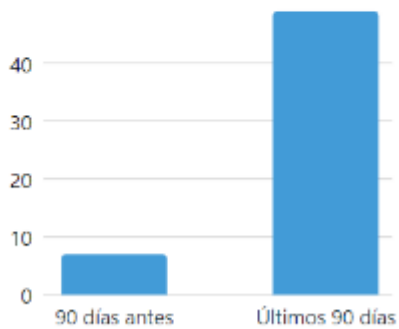


Interacció

Reacciones, comentarios y veces que se han compartido las publicaciones ⓘ

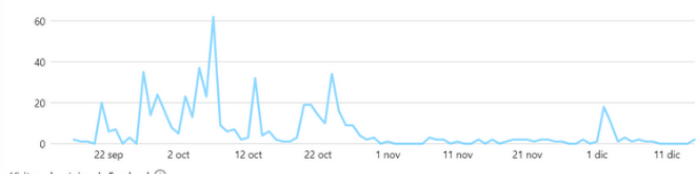
49 ↑ 600 %

Total de los últimos 90 días en comparación con los 90 días anteriores



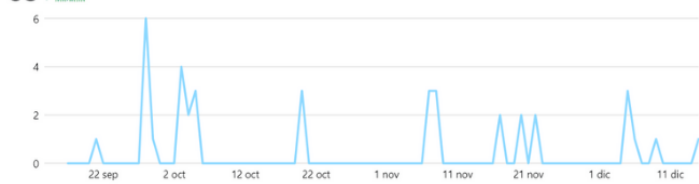
Alcance de la página de Facebook ⓘ

189 ↓ 56.3%

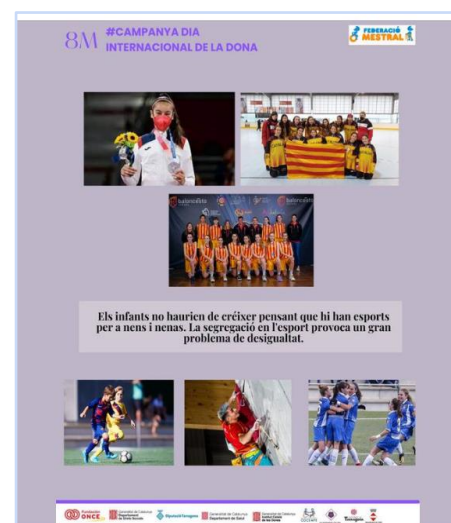
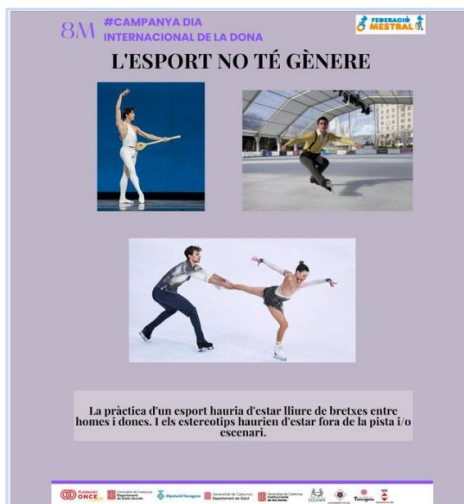


Visitas a la página de Facebook ⓘ

38 ↑ 65.2%



3.4.3 GALERÍA ICONOGRÁFICA



FEDERACIÓ MESTRAL **25N**
COCEMFE TARRAGONA

DIA INTERNACIONAL DE L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA CONTRA LA DONA

25 Novembre 2022

La Federació Mestral Cocemfe Tarragona s'uneix a LA COMMEMORACIÓ DEL DIA INTERNACIONAL DE L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA CONTRA LA DONA.




FEDERACIÓ MESTRAL **25N**
COCEMFE TARRAGONA

DIA INTERNACIONAL DE L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA CONTRA LA DONA

25 Novembre 2022

La invisibilitat de la dona amb discapacitat
sumat a la seva desigualtat provoca múltiples situacions de violència i maltractament

Les dones amb discapacitat
són més propenses a patir violència que les sense discapacitat

Un 20%
han patit violència física o sexual dins de la parella, 7 punts més que la resta

Un 10% de dones amb discapacitat
han patit violència sexual fora de l'àmbit de la parella

Les dones amb discapacitat s'enfronten a un risc "quatre vegades més gran" de patir violència física i sexual.






FEDERACIÓ MESTRAL **25N**
COCEMFE TARRAGONA

DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

25 Noviembre 2022

La invisibilidad de la mujer con discapacidad
sumado a su desigualdad provoca múltiples situaciones de violencia y maltrato

Las mujeres con discapacidad
son más propensas a sufrir violencia que las sin discapacidad

Un 20%
han sufrido violencia física o sexual dentro de la pareja, 7 puntos más que el resto

Un 10% de mujeres con discapacidad
han sufrido violencia sexual fuera del ámbito de la pareja

Las mujeres con discapacidad se enfrentan a un riesgo "cuatro veces mayor" de sufrir violencia física y sexual.






MOLTES FELICITATS COSTA!

DOBLE VICTÒRIA I PAS DIRECTE A LA FINAL FOUR D'ACCÉS A PRIMERA DIVISIÓ NACIONAL DE BÀSQUET EN CADIRA DE RODES



AIRE FRESC

FEDERACIÓ MESTRAL
COCEMFE TARRAGONA



NO PASSIS DE RODA A RODA

Obertes preinscripcions curs 2022-2023.



ORGANITZA
lalliga

AMB LA COL·LABORACIÓ



3.4.4 VIDEOTECA

- **Vídeo Programa y actividades de la Federación Mestral y entidades**

La Federación MESTRAL elaboró un vídeo con las principales actividades propias de la federación y de sus entidades miembro.



Organiza:



Colaboran:



Con el apoyo:



**FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE DISCAPACITADOS FÍSICOS I ORGÁNICOS MESTRAL-
COCEMFE TARRAGONA**

C/ Doctor Ferran, 33-35, 1er piso, 43202, Reus
C/ Francesc Bastos, 19 (Edificio Casa del Mar) Tarragona

Tel.: 977 32 70 93

e-mail: secretaria@mestralonline.org

www.mestralonline.org