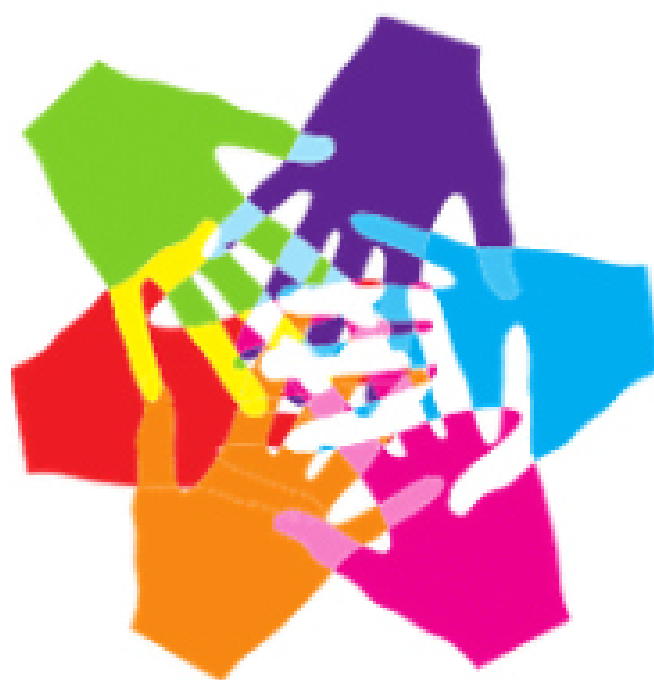




COMUNITAT MESTRAL. LA FORTALESA DE LA UNIÓ

MEMÒRIA 2023



SUMARI

1. Federació MESTRAL. L'ENTITAT

Descripció

Entitats membre

Objectius

Convenis i col·laboracions

Seu social i espais

2. COMUNITAT MESTRAL. LA FORTALESA DE LA UNIÓ

PROGRAMES I ACTIVITATS

PROGRAMES PROPIS MESTRAL

Centre d'Atenció Entitats

Aire Fresc

L'Efecte Mestral

PROGRAMES D'INFORMACIÓ/SUPORT/COL·LABORACIÓ/ COORDINACIÓ ENTITATS

PROGRAMES DE DERIVACIÓ / COL·LABORACIÓ A ENTITATS MEMBRE

Oficina Tècnica Jurídic-Laboral

Centre informatiu Accessibilitat Universal

Foment i Suport a l'Esport Adaptat / Unificat

INSTITUCIONAL

Campanyes

Manifestos i Comunicats

COMUNICACIÓ

Web

Xarxes socials

Galeria Iconogràfica

Videoteca

1.FEDERACIÓ MESTRAL. L'ENTITAT

DESCRIPCIÓ

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 i
 - l'impuls i coordinació de tota mena d'accions i activitats
- la formació
- la promoció i realització d'estudis
- les campanyes d'informació i conscienciació social
- les relacions institucionals

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**, de **COCEMFE Estatal** i de la **Societat Catalana de Mediació en Salut**.

ENTITATS MEMBRE

ENTITATS TARRAGONA

- ❖ 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.
- ❖ 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

DELEGACIONS ENTITATS BARCELONA A TARRAGONA

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

OBJECTIUS

L'objectiu principal de la Federació Mestral és la PLENA NORMALITZACIÓ del col·lectiu que representa i que es concreta en

- ☐ Col·laborar en millorar les condicions de vida del col·lectiu de persones amb discapacitat.
- ☐ Assolir la normalització de les persones amb discapacitat i la seva integració en tots els àmbits de la seva vida: familiar, laboral, social...

- ☐ Detectar necessitats reals del col·lectiu i de 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 corresponents variacions en funció de tipologia d'afecció, grau de discapacitat, entorn geogràfic urbà-rural, edat, sexe, gènere ... així com dels recursos i necessitats bàsiques.
- ☐ Crear una estructura mínima per a la direcció, coordinació, elaboració i realització dels objectius comuns.
- ☐ Col·laborar en dotar a 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 en la Societat a través del treball.
- ☐ Practicar hàbits de vida saludable de forma lúdica tant per als malalts com per a familiars.
- ☐ L'Educació poblacional.
- ☐ Fomentar la solidaritat i el respecte cap a 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 cuidar 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 en la societat.
- ☐ Elaborar i realitzar campanyes de conscienciació, sensibilització conjuntes.
- ☐ Establir relacions entre la Federació i les diverses associacions, així com entre elles mateixes.
- ☐ Promoure l'esport unificat.

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

SEU SOCIAL I ESPAIS

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)



Espai virtual

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.

2. COMUNITAT MESTRAL. LA FORTALESA DE LA UNIÓ

PROGRAMES I ACTIVITATS

PROGRAMES PROPIS DE MESTRAL

- ☐ Centre d'Atenció Entitats
- ☐ Aire Fresc
- ☐ L'Efecte Mestral

CENTRE D'ATENCIÓ ASSOCIACIONS

MESTRAL va crear el **Centre d'Atenció** per a centralitzar totes les accions dirigides a les associacions quant a

- Informació
- Formació
- Suport
- Assessorament
- Col·laboració
- Coordinació
- Comunicació i Difusió
- Representació institucional



El Centre també ha estat una bona eina per a

- conèixer i actualitzar els programes i serveis de les entitats,
- crear uns protocols i mecanismes d'interconnexió,
- així com per a poder fer les derivacions de forma àgil, acurada, informada i coordinada de les consultes i peticions que rep Mestral per part de persones amb discapacitat, empreses, cercadors de feina, tècnics, i altres entitats representatives d'altres tipologies de discapacitat però amb problemàtiques comunes.

A tal d'exemple i sense voler ser exhaustius:

- INFORMACIÓ A LES ENTITATS MEMBRES

- dels canvis legislatius que es produeixen tant a nivell estatal com de la comunitat autònoma
- de subvencions i ajudes de diferents institucions i entitats destinades a associacions de malalts
- sobre les ofertes laborals setmanals, dirigides a persones amb discapacitat física i/o orgànica
- sobre cursos, seminaris, jornades
- sobre actes i activitats que desenvolupen associacions de tot l'àmbit estatal
- sobre novetats editorials específiques

- REPRESENTACIÓ EN ACTES INSTITUCIONALS I DIFUSIÓ DE LES DECLARACIONS I POSICIONAMENTS INSTITUCIONALS

A nivell de les Comarques Tarragona

- Dia Mundial de les persones amb discapacitat
- Dia Internacional de la Dona
- Dia Internacional de la FM, SFC i altres SSC
- Inauguracions jornades, congressos
- Actes d'altres entitats
- Participació en taules de discussió; Consells municipals de Discapacitat; comissions de treball relacionades amb temes de discapacitat

I, també dels representants del col·lectiu a nivell de Catalunya i de l'Estat

- CERMI
- COCEMFE
- CEMUDIS
- FEP

- **PROGRAMA 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 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.



Aquest any 2023, al març la Federació va posar a disposició social i comunitària l'activitat i es va fer una sortida de l'**associació AFANOC**. Després, al juny i al novembre es va fer altres dues sortides aquesta vegada de l'**associació Alzheimer**.

- **L'EFECTE MESTRAL:** Amb el programa l'Efecte Mestral, la Federació pretén ajudar, informar i/o conscienciar de les persones amb discapacitat, familiars i societat en general, a través de petits gestos solidaris. Amb això, la Federació ha establert una sèrie de relacions prèvies amb diferents establiments de la demarcació de Tarragona. En aquestes relacions s'ha cercat un nexa de solidaritat entre comerços i entitats seguint com a objectiu el benestar de les persones amb discapacitat. Per mitjà del programa, els Establiments Solidaris ofereixen avantatges especials als titulars del carnet de l'Efecte Mestral. El



programa s'adreça a tots els membres de les associacions que s'agrupen dins de la Federació Mestral, i persones amb discapacitat en general. Els socis poden gaudir de la promoció de forma totalment gratuïta, simplement amb un carnet acreditatiu poden adreçar-se als comerços i establiments i fer ús dels descomptes i/o obsequis. Així mateix, s'obre les portes del programa a tots aquells socis solidaris que hi vulguin participar, per fer-ho s'ha d'inscriure a través de la sol·licitud que trobareu a la web de l'entitat i emplenar el formulari, en aquest cas es paga una quota anual i amb el carnet de Soci Solidari es pot beneficiar d'aquests avantatges.

PROGRAMES D'INFORMACIÓ / SUPORT / COL-LABORACIÓ / COORDINACIÓ ENTITATS

PROGRAMES ENTITATS

COMUNITAT MESTRAL 	COMUNITAT MESTRAL 	COMUNITAT MESTRAL 
COMUNITAT MESTRAL 	COMUNITAT MESTRAL 	COMUNITAT MESTRAL 
COMUNITAT MESTRAL 	COMUNITAT MESTRAL 	COMUNITAT MESTRAL 
COMUNITAT MESTRAL 	COMUNITAT MESTRAL 	COMUNITAT MESTRAL 

APRENTATGE I SERVEI. UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Un any més, MESTRAL va participar com a entitat i també coordinar la participació de les entitats membre en el programa APS (**Aprentatge i Servei**) de la Universitat Rovira i Virgili, en aquest cas, la col·laboració amb el Grau de Treball Social de la Universitat Rovira i Virgili per interconnectar els alumnes, futurs treballadors del Tercer Sector amb entitats del col·lectiu.

MESTRAL realitza el procés d'informació, formació i coordinació entre la URV i les entitats, a més d'acollir un grup d'alumnes amb els quals es desenvolupa el treball. També va participar en l'acte acadèmic de presentació dels treballs.

PROGRAMES DE DERIVACIÓ A ENTITATS MEMBRE

☐ **OFICINA TÈCNICA JURÍDIC-LABORAL.**

MESTRAL ha continuat fent el servei de contacte, 'intermediació i derivació de les consultes, ofertes... que rep cap a les entitats de la Federació que tenen servei de Formació i Inserció Laboral. També manté contactes constants i directes amb els Agents Socials, empreses d'inserció, Cambres Comerç... I ha realitzat i/o col·laborat en jornades, campanyes, intervencions... d'informació i sensibilització, promovent també cursos de formació en col·laboració amb entitats membre... per tal de formar una xarxa interactiva, coordinada i amb unificació d'objectius i criteris.

☐ **CENTRE INFORMATIU ACCESSIBILITAT MESTRAL**

Les consultes sobre Accessibilitat i espais reservats s'ha continuat passant a l'Entitat corresponent, en aquest cas l'Oficina Tècnica Accessibilitat Universal OTA, fent un seguiment, vehiculant consultes, col·laborant en els cursos sobre Accessibilitat Universal i en les jornades sobre la Cultura Inclusiva i detecció barreres físiques, comunicatives i comprensió dels equipaments culturals.

□ **FOMENT I SUPORT ESPORT ADAPTAT / UNIFICAT**

El 2023, la Federació MESTRAL va continuar el 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 i col.laboració en actes i esdeveniments esportius.



INSTITUCIONAL

Els responsables de l'entitat en la seva assistència i/o participació en actes institucionals, així com en consells consultius, processos participatius o comissions sobre discapacitat, a més de representar a la Federació Mestral Cocemfe Tarragona, també representen a les associacions membres de la Federació sempre que aquestes no puguin comparèixer. Exemples d'aquesta representació:

- Participació en taules de discussió

- Consells municipals de la discapacitat de diferents Ajuntaments de les comarques de Tarragona
- Dia Mundial de les persones amb discapacitat
- Inauguracions jornades, congressos ...
- Actes d'altres entitats

CAMPANYES

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



MANIFESTOS I COMUNICATS

La Federació Mestral se va a adherir al Manifest de Cemudis Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad pel Dia Internacional de la Dona 2023, al del Dia Internacional de la Fibromiàlgia i la Síndrome fatiga crònica, del Dia Internacional de les persones amb discapacitat dels diversos Ajuntaments amb els que col·labora normalment l'entitat, del Dia contra la violència de Gènere i dels Dies internacionals de les malalties que representen les entitats membre de MESTRAL.



COMUNICACIÓ I PLA DE DIFUSIÓ

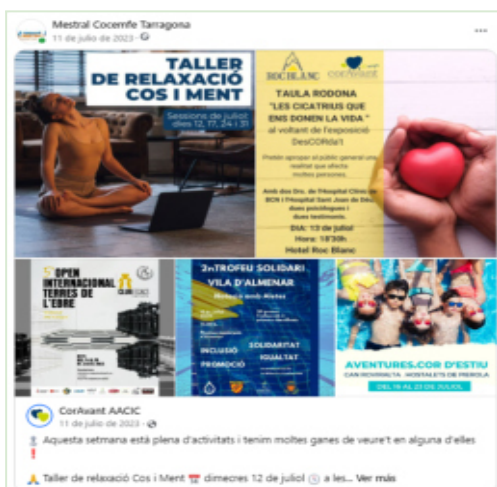
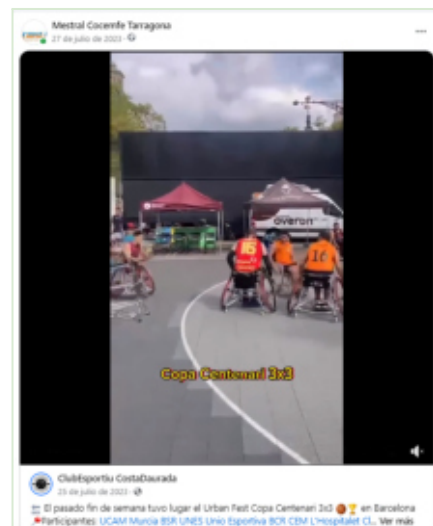
2.3.1 WEB

Durant 2023 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.



XARXES SOCIALS

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





□ Coordinació campanyes Dia Internacional de la Dona

Aquest 2023 la Federació Mestral va realitzar la seva pròpia campanya amb motiu del Dia Internacional de la Dona. Una campanya que pretia mostrar la situació de les dones amb discapacitat en diferents àmbits com el treball, la bretxa salarial, la conciliació familiar...



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

Aquest 2023 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 2023 la Federació Mestral ha tornar 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.



☐ 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...)



Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona · 30 de mayo de 2023 ·



**Una vida en comunitat
Una vida amb més oportunitats**

PROGRAMA
Dilluns 29 de maig de 2023 | ONLINE

17:30 h - Benvinguda
Antoni Ronda, director assistencial de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron

17:35 h - Actualitat de la coral terapèutica Cerebral
Asser Montalbán, professor, cap de Servei de Neurologia a l'Hospital Universitari Vall d'Hebron i director del Cerebral

18:00 h - Taula rodona: Quin FEM avança
Mònica Riera-Morales, directora de l'FEM
Roger Moya, metge rehabilitador
Núria Fàbregas, terapeuta ocupacional
Cristina Vela, treballadora social
Irene Balas, persona amb EM
Conrado Rodríguez, col·laborador de persona amb EM

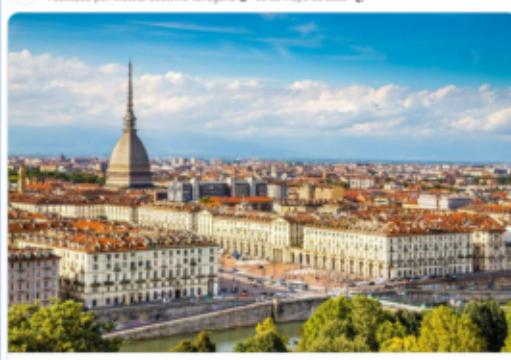
18:30 h - Torn de preguntes
18:45 h - Cierre

Amb la col·laboració de:
Bristol Myers Squibb, Biogen, NOYARTIS, MERCK, sanofi, Roche

Fundació Esclerosi Múltiple
29 de mayo de 2023 ·

Vols conèixer els últims avenços en EM? T'animem a connectar-te aquesta tarda a la jornada informativa virtual en commemoració del **#DiaMundialEsclerosiMúltiple**. Ver más

Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona · 30 de mayo de 2023 ·



Curability se siente motivado(a).
26 de mayo de 2023 ·

We are very excited to meet for our 1st LTTA in Turin, Italy! 🇮🇹

Between 31st of May and 2nd of June partners' educators from **Mestral-Cocemfe Tarragona, Trebal...** Ver más

Ver traducción

Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona · 25 de mayo de 2023 ·



VACANCES terapèutiques

Més informació i inscripcions a social@catparkinson.org o 932454396

DEL 05 AL 08 JUNY DE 2023 460€

Associació Catalana per al Parkinson
4 de mayo de 2023 ·

Gaudeix de 4 dies de descans, compartint experiències i gaudint del mar 🌊

Fa més de 20 anys que l'ACAP organitza les vacances terapèutiques. Són una oportunitat... Ver más

Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona ·



INVICTES

SERVEI D'INCLUSIÓ DE LES VÍCTIMES DE TRÀNSIT FERIDES GREUS EN EL SEU ENTORN SOCIAL

La Lliga d'Afectats Reumatològics i Discapacitats de Tarragona

⚡ Bon dia! Aquí podeu veure el vídeo de presentació del Servei Invictes, editat pel Servei Català de Trànsit que s'ha incorporat al web del SCT, dins l'apartat de... Ver más

Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona ·



LA TROBADA

dissabte
20 maig 2023

Alberg Can Roviralta
Hostalets de Pierola

Inscripcions obertes fins al 19/05 a les 12 del migdia

Corrent AACC en l'Alberg Can Roviralta.
- Els Hostalets ·

Comença el compte enrere: últims dies per apuntar-te a La Trobada

Parlarem del cor, de les emocions, de l'alimentació, de l'activitat física, de les nostres... Ver más

Mestral-Cocemfe Tarragona
Publicado por Mestral Cocemfe Tarragona · 17 de mayo de 2023 ·



Las personas LGTBI que padecen dolor crónico, acumulan discriminación

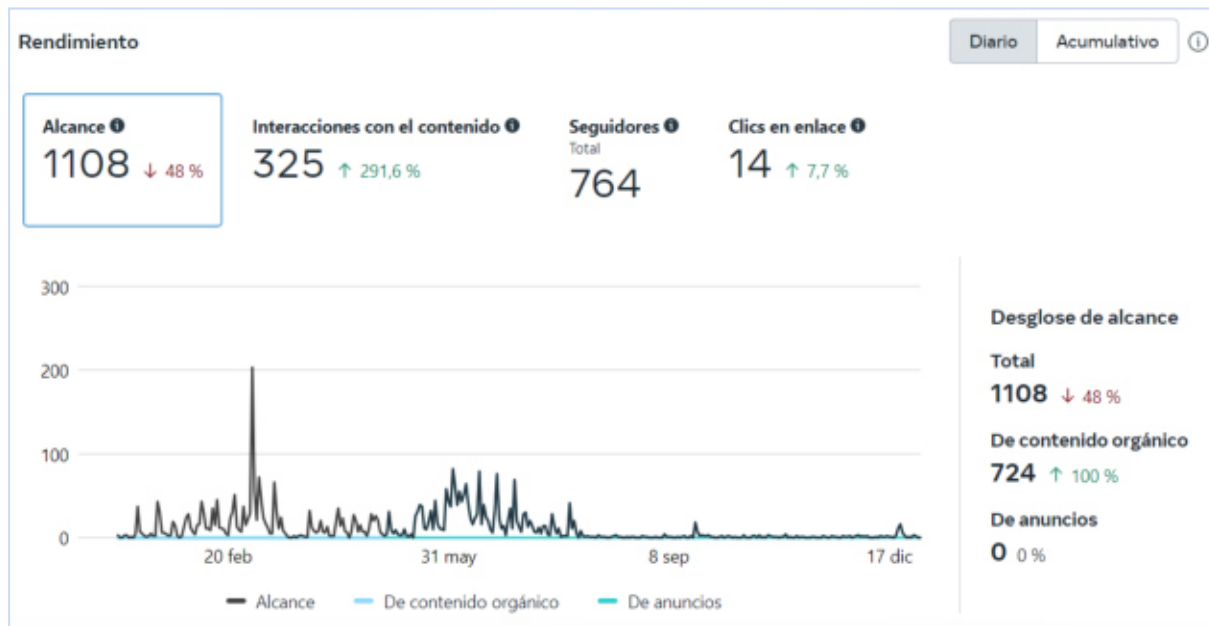
Los colores están en tus manos

Construyamos un mundo más empático y justo para todos

Fundació Laff
17 de mayo de 2023 ·

Dia Internacional contra la Homofobia, la Transfobia y la Bifobia **#dolorcronic** **#dolorcronic** **#diversidad** **#LGBTI**

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.



VIDEOTECA

☐ Vídeo Programa i activitats de la Federació Mestral i entitats

La Federació MESTRAL va elaborar un vídeo amb les principals activitats pròpies de la federació i de les entitats membre.



GALERIA ICONOGRÀFICA





Organitza:



Col·laboren:



Amb el suport:



FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE DISCAPACITATS FÍSQUES I ORGÀNIQUES MESTRAL-COCEMFE TARRAGONA

C/ Doctor Ferran, 33-35, 1er piso, 43202, Reus

C/ Francesc Bastos, 19 (Edifici Casa del Mar) Tarragona

Tel.: 977 32 70 93

e-mail: secretaria@mestralonline.org

www.mestralonline.org