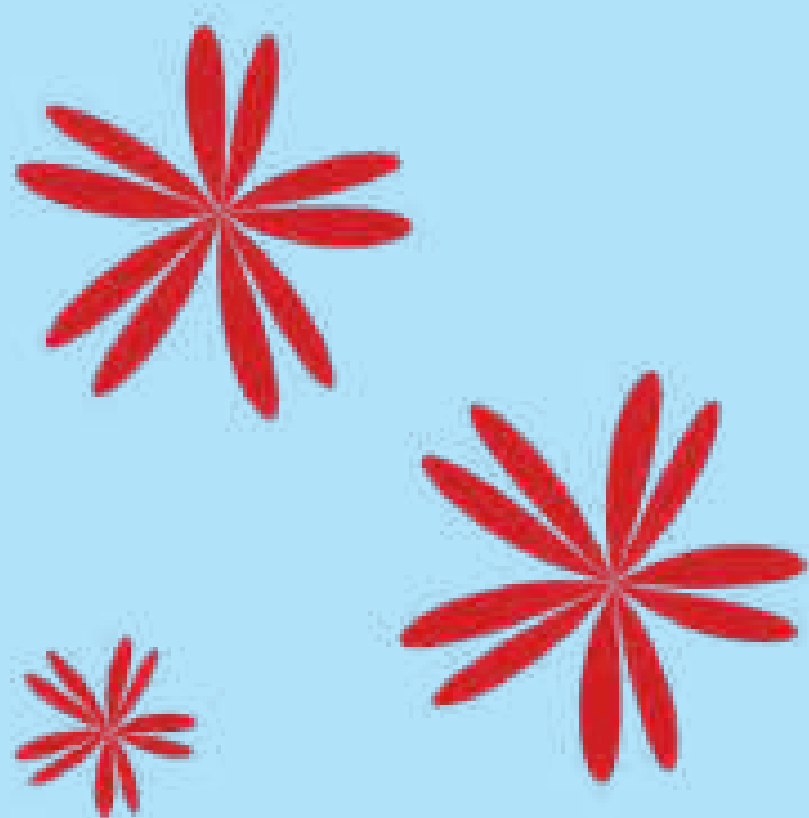


BUTLLETÍ INFORMATIU

#13

PRIMAVERA 2022



ASSOCIACIÓ DE FAMÍLIES AMB DISCAPACITAT
COOPERATIVA AFADIS BAIX MONTSENY

PASSEIG DR BARRI 2

SANTA MARIA DE PALAUTORDERA

660 60 99 75

930 00 33 50

INFO@AFADIS.ORG





CONTINGUT

QUÈ HI TROBAREU?

INFORMACIÓ I NOVETATS DELS MESOS D'ABRIL, MAIG I JUNY

El nostre dia a dia

STO de primavera: Abril, maig i juny 4 - 9

Activitats durant el mesos d'abril, maig i juny

Respir 23 d'abril: Fira de Sant Jordi 10

Respir 28 de maig: Anem a l'Estany de Banyoles 11

Respir 11 de juny: Anem al parc mediambiental de Gualba 12

Respir 25 de juny: Anem a la platja de Blanes 13

Cap de setmana de respir integral 14

Vacances inclusives d'Afadis 15

Ens importen les persones

Noves incorporacions 16

Finalització del període de pràctiques 17

Per molts anys! 18

Musicopolis 19 - 20

Actes i esdeveniments

Concert de música amb l'escola la Tordera 21

La visita d'en Jaume 22

Formació d'estimulació Basal 22

Ràdio Vitamenia 23

Pintada de mural 24

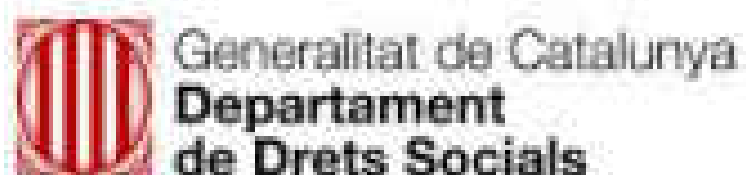
Assamblees d'Afadis Baix Montseny 25

Cursa solidària "Mantons i picarols"	25
Xarxes socials	26

Comptem amb tu

Vols fer un donatiu?	27
Fes-te persona voluntària	27

HO FEM POSSIBLE AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



STO DE PRIMAVERA: Abril, Maig i Juny

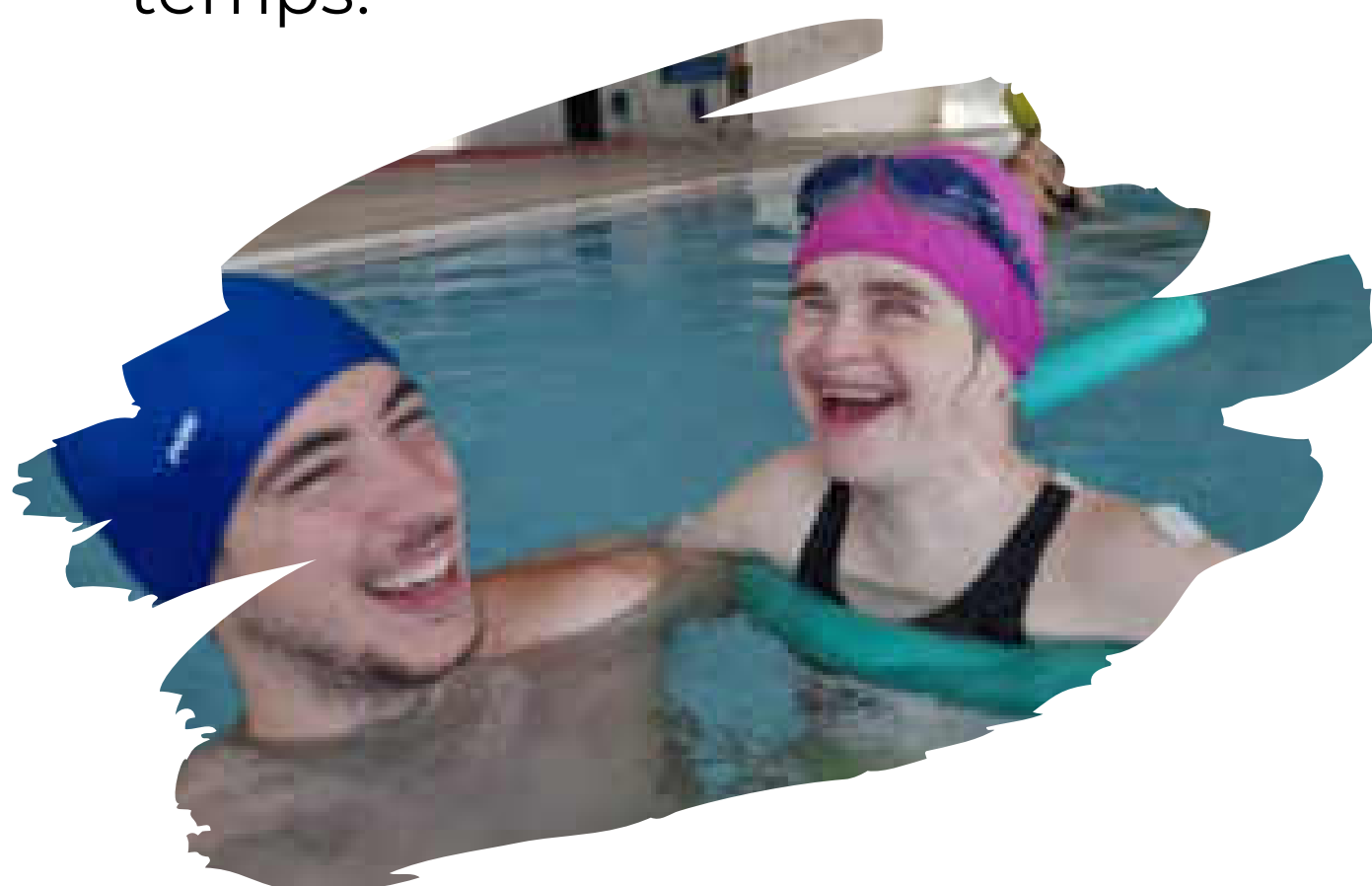
El STO d'enguany ha dotat el seu itinerari d'activitats amb intervencions basades a reduir una limitació en l'activitat física, intel·lectual, sensorial i mental amb la finalitat d'assolir el major grau d'autonomia, qualitat de vida i integració a la comunitat.

Un dels objectius primordials és poder gaudir tots/es plegats/des de diverses activitats amb el suport d'un equip d'atenció directe proper i professional.

PISCINA:

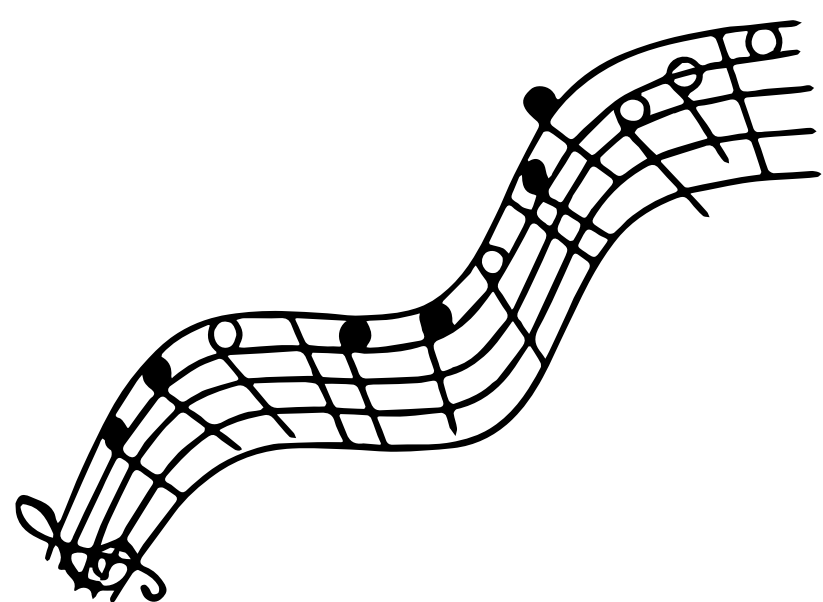
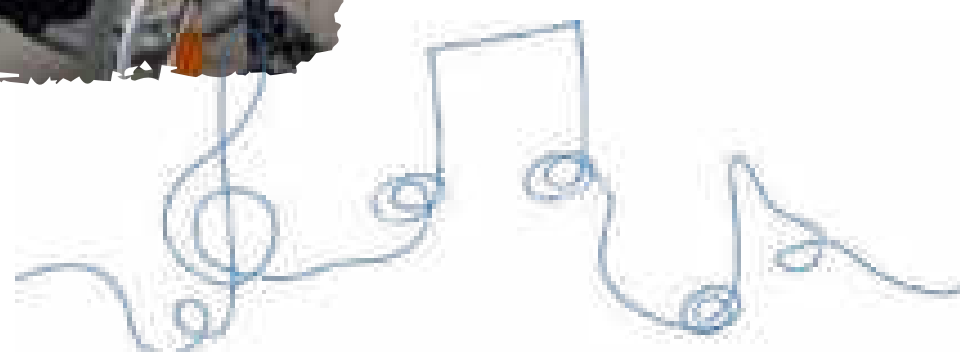
Dilluns 23 de maig vam iniciar l'activitat de piscina en el centre municipal d'esports Sot de les Granotes la qual compta amb el suport de l'Ajuntament de Sant Celoni. Aquesta activitat permet potenciar la confiança dels nois/es amb mobilitat reduïda, ja que en un entorn acuàtic potencien les seves capacitats de mobilitat i per tant una major independència amb el seu cos. Tot i que les sessions són en grup també s'intenta treballar de forma individualitzada. La disminució dels efectes de la gravetat redueix la resistència dels moviments globals del cos augmentant l'amplitud de moviments. Poden sentir-se alliberats/des de la cadira de rodes i imitar els moviments de caminar dins l'aigua.

La sensació de benestar és absoluta. Recordem que qualsevol rehabilitació comporta una millora en tots els sentits! Esperem i desitgem que aquesta activitat pugui desenvolupar-se molt de temps!



DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL

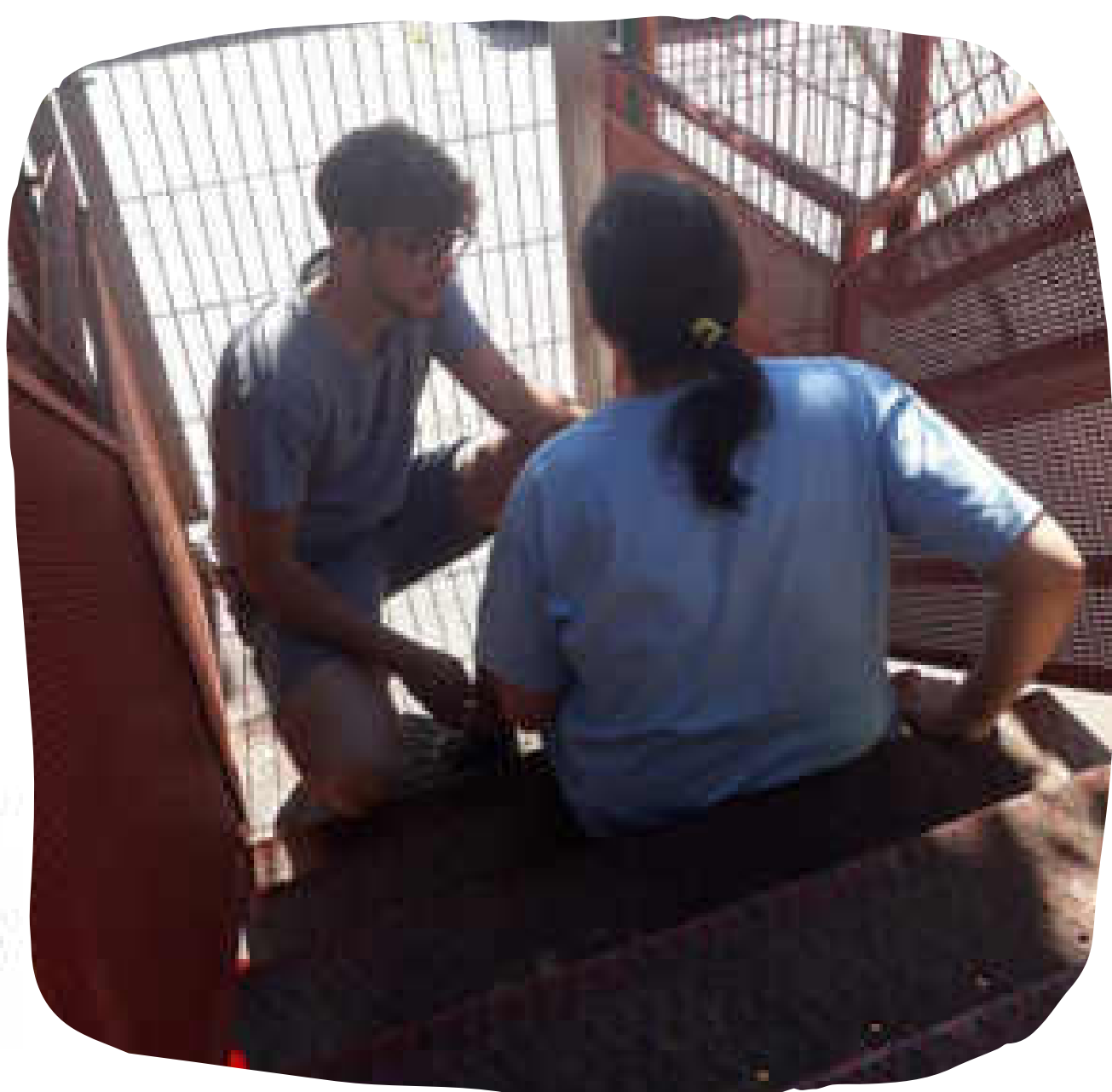
✧ Aquesta activitat es desenvolupa els dijous al matí. És un taller on l'eix central es l'expressió i la consciència corporal, i com fem servir el nostre cos, la coordinació, l'organicitat, l'espai i les emocions. Tot acompanyat per música.



FISIOTERÀPIA

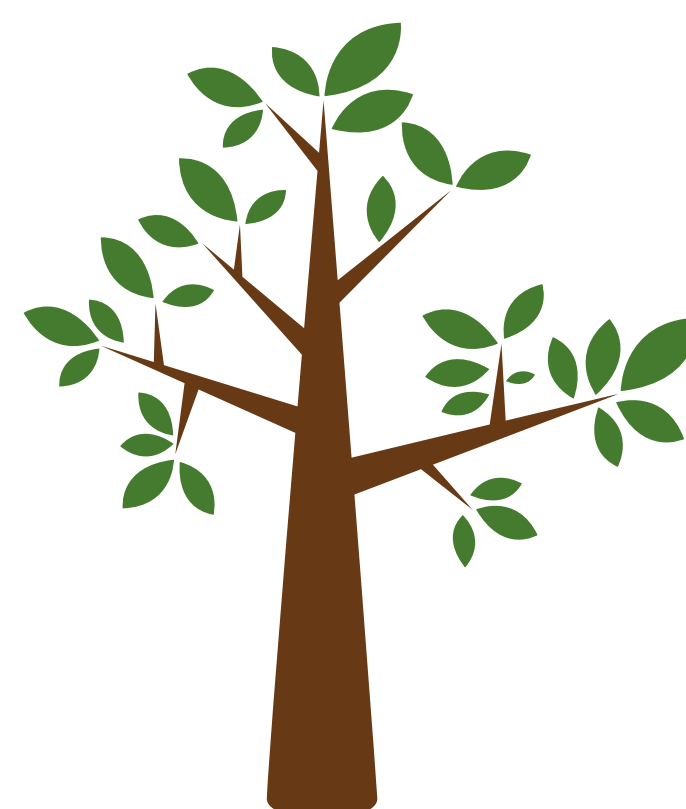
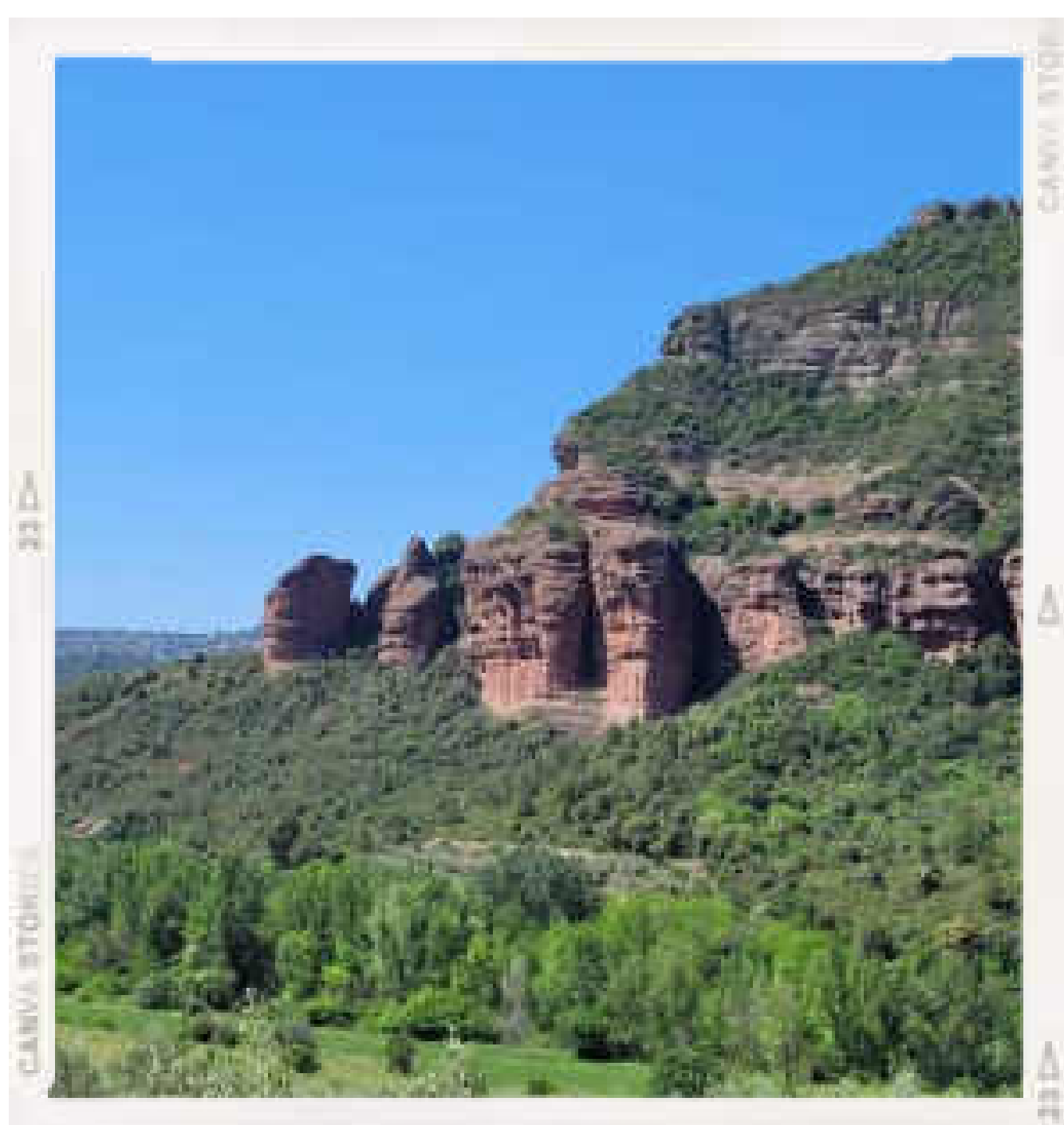
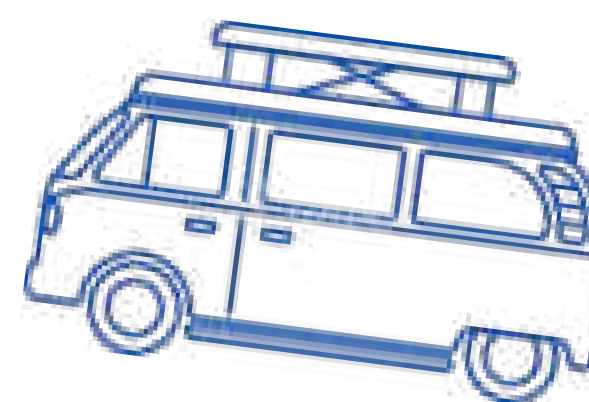
El servei de fisioteràpia del STO Afadis Baix Montseny ofereix una atenció integral centrada en la persona realitzant sessions de forma individual, centrant-se en el funcionament, la discapacitat i les condicions de salut de cada usuari, amb l'objectiu de mantenir i rehabilitar les capacitats funcionals de la persona.

També s'imparteixen activitats grupals per fomentar l'activitat física com esport adaptat o marxa nòrdica.



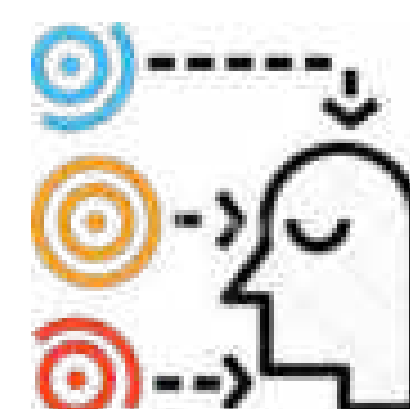
SORTIDA A SANT MIQUEL DEL FAI

El dia 11 de maig el grup de marxa nòrdica del STO va anar a posar en pràctica les habilitats treballades durant l'any a l'espai natural de Cingles de Bertí, concretament a fer la ruta de Sant Miquel del Fai. Vam començar des del poble de Riells del Fai i vam seguir el camí vorejant la riera de Tenes i visitant alguns dels Gorgs del Tenes. Finalment vam fer part de la pujada fins arribar a veure el Monestir de Sant Miquel del Fai.



REESTRUCTURACIÓ DELS ESPAIS SENSORIALS

Des de l'entitat s'ha valorat positivament dotar el centre de dos racons sensorials on poder oferir una atenció integral a tots aquells nois/es que requereixen un suport intensiu més alt. Cada cop són més i amb diversitat de capacitats, Així doncs, una nova oportunitat per estimular tots els sentits!



SORTIDA A CALELLA

Dimecres 15 de juny vam anar tots els nois i noies del STO a Calella (Maresme)! Vam passejar pel passeig marítim a l'ombra dels arbres, vam veure el carrer principal del poble farcit de comerços, botigues i gent i vam gaudir dun pícnic davant del mar.

Va ser una sortida genial i ja pensant en la propera!

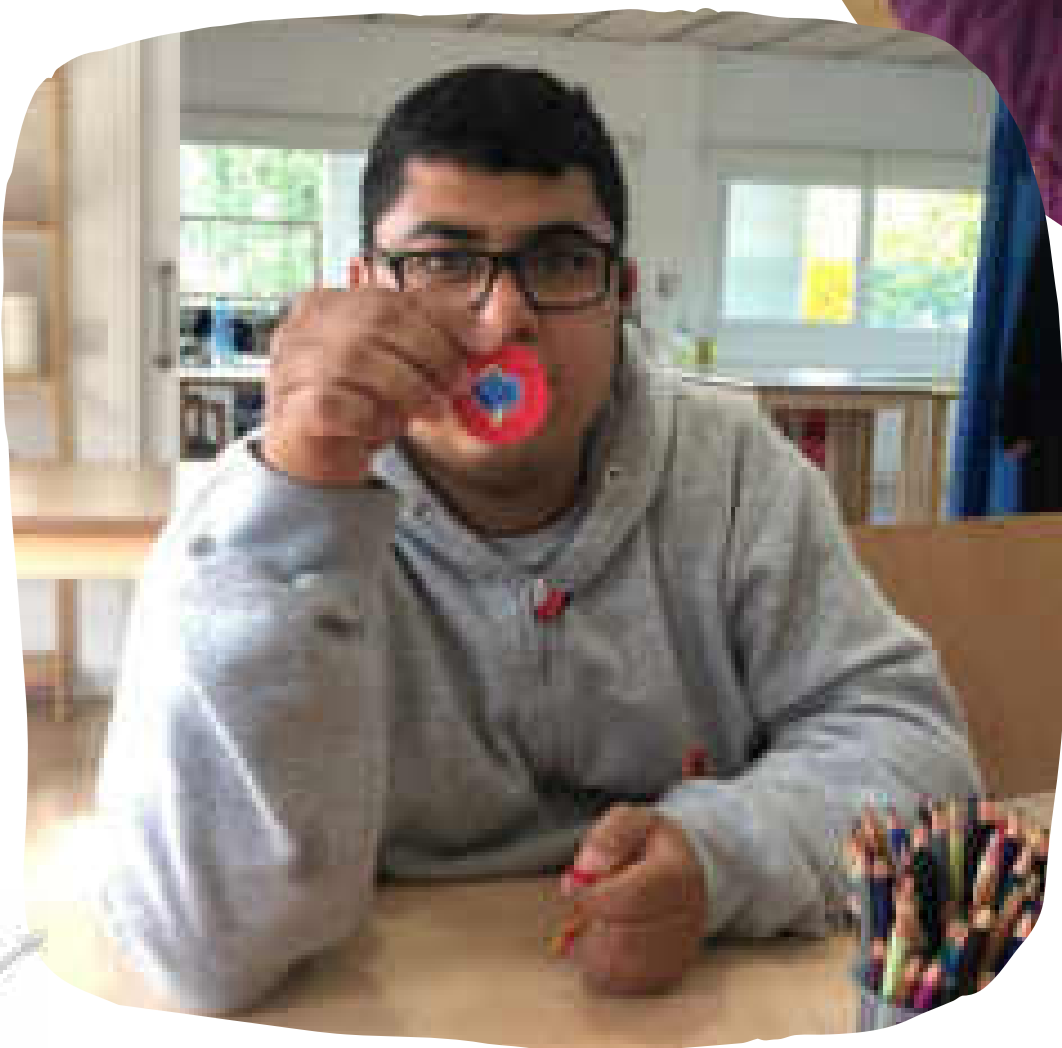
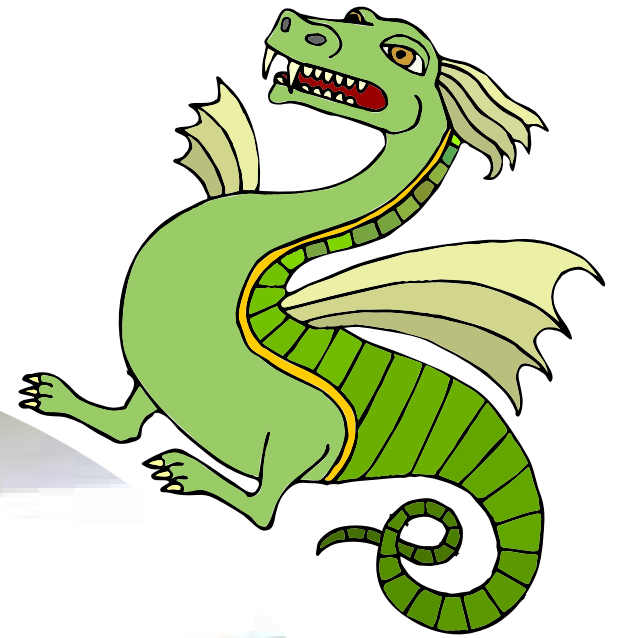


Activitats durant els mesos d'abril, maig i juny

En els mesos de primavera hem realitzat diversos respirs i sortides:

Respir 23 d'abril: Fira de Sant Jordi

Vam gaudir de la diada de Catalunya fent una festa amb pìscolabis i música ja que, malauradament, la meteorologia no ens va permetre viure la Fira de Sant Jordi a l'exterior! També vam realitzar punts de llibres i xapes amb il·lustracions de la diada. Ens ho vam passar molt bé!





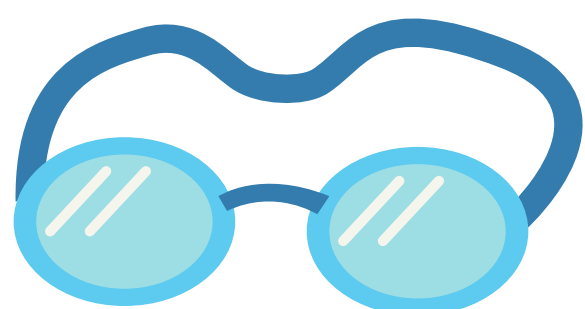
Respir 28 de maig: Anem a l'estany de Banyoles

Vam arribar a un parc, vam esmorzar i vam recórrer els carrers del nucli antic de Banyoles fins a arribar el Museu Darder, un dels més antics de la comarca. Vam poder veure la col·lecció d'història natural i una part dedicada a explicar el fenòmen hidrogeològic. Després xino-xano vam arribar-nos a la vora de l'estany on vam poder menjar a una zona ombrívola i amb molt bones vistes. Havent dinat un refrigeri (cafè, gelat...), ens vam remullar els peus i de retorn cap a casa. Va ser un dia fantàstic al Pla de l'estany!



Respir 11 de juny: Anem al parc mediambiental de Gualba

El dissabte 11 de juny vam anar al parc mediambiental de Gualba. És un espai encantat al bell mig del Parc Natural del Montseny que compta amb un ampli ventall de serveis adaptats d'elevada qualitat. Vam poder gaudir de les piscines i disfrutar d'una passejada per l'entorn natural. Ens ho vam passar d'allò més bé refrescant-nos amb un gelat.



Respir 25 de juny: Anem a la platja de Blanes

El dissabte 25 de juny va ser el nostre últim respir. Vam estar en una de les platges més boniques de la Selva, cala Canals. Vam estar molt a gust. Esperem tornar-hi ben aviat!



CAP DE SETMANA DE RESPIR INTEGRAL:

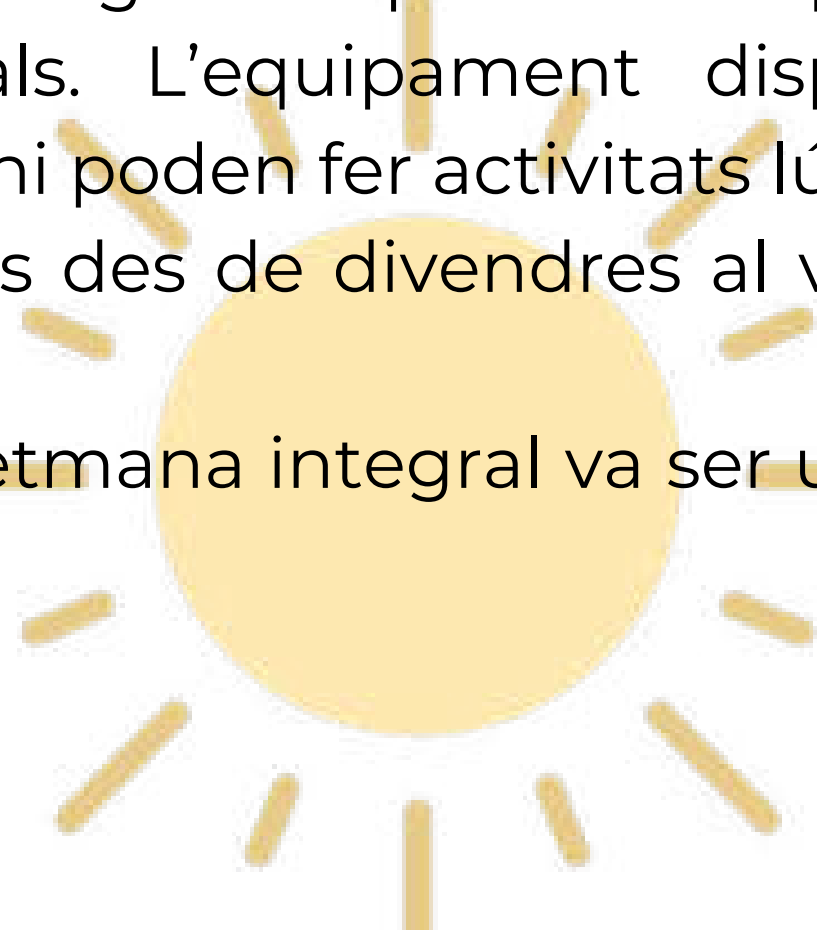
Del 20 al 22 de maig vam realitzar un fantàstic cap de setmana amb el servei de respir integral a la casa de colònies Mogent de Llinars del Vallès. Vam desconnectar de la rutina realitzant activitats esportives, lúdiques, manipulatives, jocs d'aigua, tallers varis...

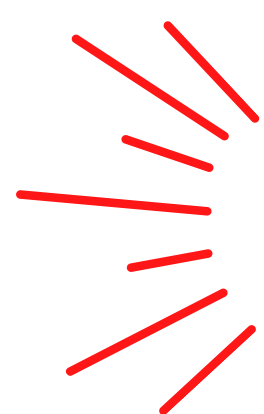
El servei de respir integral és un nou servei que hem posat en marxa enguany. Aquest servei s'adreça especialment a les famílies que necessiten un cap de setmana per alleugerir les càrregues física i emocional.

Afavoreix la conciliació dels familiars cuidadors, oferint-los un recurs que els permet desconnectar temporalment, descansar i combatre situacions d'estrès i d'ansietat. El servei ofereix un equipament totalment adaptat perquè s'hi allotgin les persones amb discapacitat intel·lectual i menjar en règim de pensió completa adaptat als cassos de necessitats especials. L'equipament disposa de grans espais interiors i exteriors, on s'hi poden fer activitats lúdiques i esportives.

El servei acull als usuaris des de divendres al vespre fins diumenge al vespre.

Aquest primer cap de setmana integral va ser un èxit i esperem repetir ben aviat!





VACANCES INCLUSIVES D'AFADIS: Casa de colònies Els Estanys

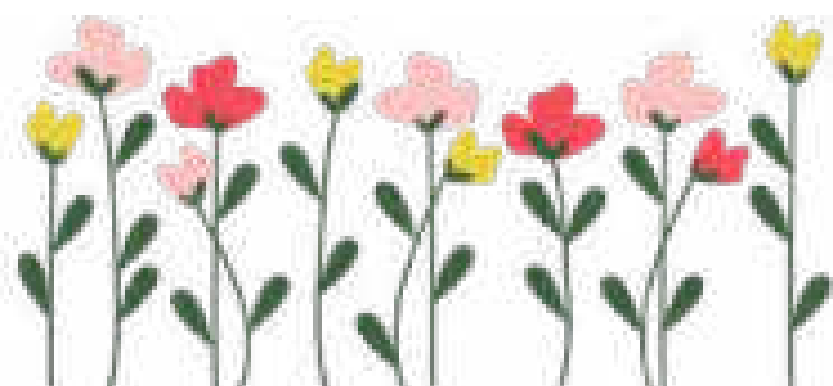
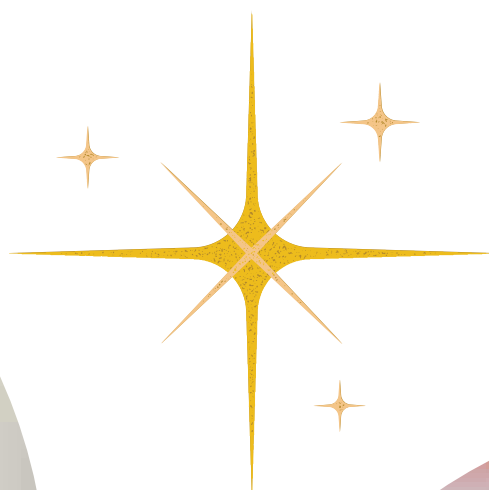


La setmana del 27 al 30 de juny ens vam instal·lar a la casa de colònies els Estanys a Capmany a l'Alt Empordà. Un entorn privilegiat, amb un casa que disposa d'unes instal·lacions de qualitat i adaptades. Tots els dies vam poder gaudir d'un bon bany a la piscina de la casa i de tardes tranquil·les a la sala polivalent amb diferents jocs. També vam aprofitar per fer excursions per l'entorn: El primer dia vam visitar l'ermita de Sant Pere de Roda. L'endemà vam visitar Cap de Creus i Port de la Selva. Dimecres vam anar als aiguamolls de l'empordà i l'últim dia ens vam quedar a Capmany. Vam tenir el plaer de compartir estones amb l'Anna, una gran cuinera que ens va tractar d'allò millor!

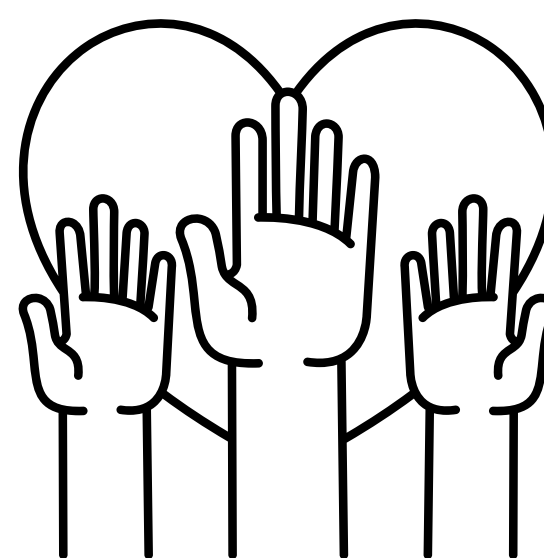


NOVES INCORPORACIONS

Donem la benvinguda a l'Arianna i a la Susanna, les noves incorporacions en el servei de respir d'AFADIS Baix Montseny. Els agraïm la seva implicació i els hi desitgem una llarga trajectòria amb nosaltres.



Tambè volem presentar a la Isabel, la nova voluntària del servei de Respir. Benvinguda!



Moltes gràcies!!!

FINALITZACIÓ DEL PERÍODE DE FORMACIÓ

El mes de juny la Júlia i la Dulce finalitzen el seu període de pràctiques. Esperem que els projectes de futur els hi vagin molt bé.

Moltes gràcies per la gran feina feta, sense vosaltres això no hagués sigut el mateix!



Gràcies!



*Us desitgem
millor!*

Per molts anys!



Volem i ens ve de gust celebrar amb tots/es vosaltres els nostres aniversaris!!

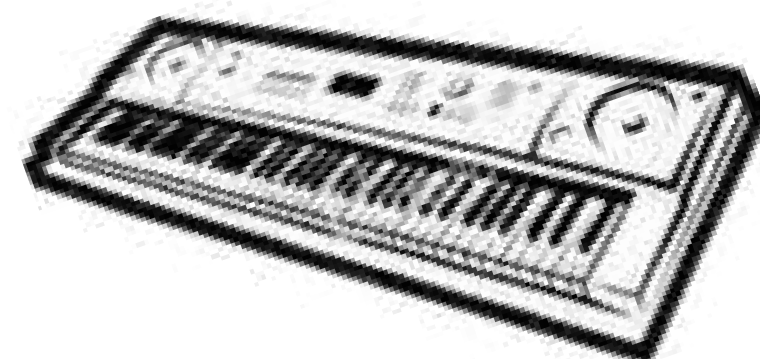
El mes de maig en Fabián va fer anys i el mes de juny en Guillem, en Diego i la Sara! Moltes felicitats!



FELIÇ ANIVERSARI
A TOTS I TOTES!!



En aquesta edició de musicopolis, en nostre redactor Guillem ens parlarà sobre diversos temes molt interessants:



EL TECLAT ELECTRÒNIC

El teclat electrònic produeix els sons electrònicament, és com un piano petit. A diferència del sintetitzador, el piano elèctric és electromecànic. Disposa de 88 tecles, 52 blanques i 36 negres, aquestes tecles poden ser anomenades com sostingut o bemoll i si les prems s'escolta una nota. Si pressionem més d'una tecla alhora pots fer un acord.

La música està realitzada per un conjunt de notes, que són el do, re, mi, fa, sol, la i si, això s'anomena una escala musical. Amb les notes i acords pots fer melodies.

El teclat electrònic és el meu instrument preferit, fa quatre anys que el toco. Hi ha molts instruments en MIDI (Musical Instrument Digital Interfaz, o en català, interfaç digital de l'instrument musical). Aquests instruments anomenats MIDI van connectats a l'ordinador i poden simular els sons reals de qualsevol instrument.



EL ROCK NACIONAL

En la secció d'avui us parlaré sobre el rock nacional i alguns dels seus grups, no és un dels meus estils de música preferits, però us el vull fer conèixer. Aquest estil és conegut mundialment i és una música que es pot ballar fàcilment, ja que et convida a moure el cos.

El terme rock nacional fa referència a l'estil de rock propi que té cada nació. El rock espanyol no fa referència al rock fet en llengua espanyola, sino el creat a Espanya, perquè sinó també s'hauria d'incloure el rock hispano-americà.

El rock neix als anys 50, i uns dels primers grups de rock que van aparèixer i van ser coneguts arreu del món van ser "The Rolling Stones" i "The Beatles".



El nom "rock", avui en dia, s'aplica a molts altres estils de música. Quan un grup està format per una o més guitarres elèctriques, una bateria, un baix elèctric i solistes vocals, sovint es pot considerar rock.

Alguns dels meus grups preferits són: Aerosmith, Red hot Chilli Peppers i Bon Jovi.

I fins aquí el que us puc explicar sobre algunes de les meves preferències musicals i una mica d'informació sobre la música rock.



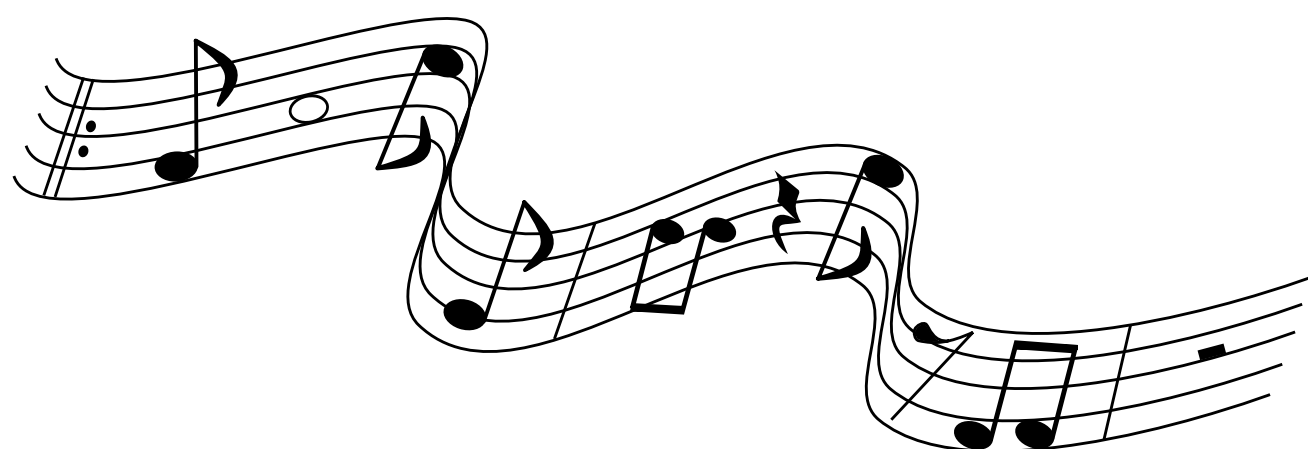
BATERISTES PREFERITS

Els meus bateristes preferits són: Mike Portnoy i Mike Mangini.

Començaré a parlar del meu percussionista preferit, en Mike Portnoy; fa de compositor baterista de Dream Theater (anteriorment ja he parlat d'aquest grup) i director de diversos DVD que ha fet de música. Amb el seu talent a la bateria, Portnoy ha rebut 23 premis de la revista Modern Drummer.

Aquest crac va fer conjuntament amb el gran John Petrucci (guitarrista) sis albums de Dream Theater, però abans, ja havia creat un altre grup amb ell. Aquest grup s'anomenava Winter Rose i el va fer amb el cantant de D.T., James Labrie, que també és molt bo en totes les formes de tocar la bateria: improvisacions i en la resta de maneres de tocar-la.

Junts fan un equip perfecte perquè els dos toquen molt bé els seus instruments i componen grans cançons que són molt variades amb molts canvis de ritmes i melodies.





CONCERT DE MÚSICA AMB L'ESCOLA LA TORDERA

Dijous 19 de maig l'Escola la Tordera ens va convidar a celebrar el seu vintè aniversari aprofitant l'activitat inclusiva i comunitària que realitzem amb l'escola municipal de música de Santa Maria de Palautordera.

Així que vam estar contents i emocionats de compartir amb els diferents alumnes i famílies el nostre tastet de música i poder col·laborar amb altres grups classe de les seves peces musicals.

Esperem que aquestes col·laboracions tinguin llarga vida i puguin fructificar amb noves activitats dutes a terme de forma cohesionada.

Moltes felicitats estimada Tordera!



LA VISITA D'EN JAUME

Dijous 28 de Maig va venir al centre en Jaume Cassà. Una persona entranyable que sense afany de lucre, en el seu temps lliure, es dedica a crear gran diversitat de material per estimular cognitivament a les persones i ens el va venir a oferir per els nostres nois/es! Vam estar contents de rebre'l i conèixe'l.

Moltes gràcies Jaume!



FORMACIÓ D'ESTIMULACIÓ BASAL

Dijous 26 de maig i dijous 2 de juny l'equip d'atenció directa d'Afadis Baix Montseny vam poder tenir la oportunitat de rebre una formació en Estimulació Basal per part de l'Institut Municipal de Serveis als Discapacitats (IMSD), amb l'objectiu de dotar-nos de majors capacitats per prestar una atenció integral als nois/es d'Afadis Baix Montseny.

L'IMSD és un organisme autònom local de l'Ajuntament de Mollet del Vallès. S'encarreguen de la gestió i coordinació dels següents serveis municipals, que abasten les diferents etapes del cicle vital de de les persones amb discapacitat intel·lectual: CDIAP, CEE Can Vila, Centre Ocupacional Can Bosc i Centre Especial de treball Alborada.



RÀDIO VITAMÈNIA

El dijous 2 de juny vam iniciar una col·laboració inclusiva i comunitària amb la Ràdio Palauenca Vitamènia. La primera càpsula radiofònica la vam realitzar l'equip de professionals del STO parlant de l'entitat i dels projectes engegats.



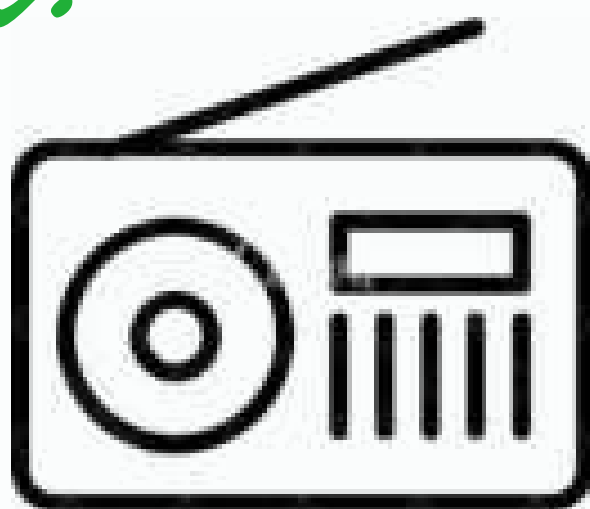
*Gràcies per donar-nos
aquesta experiència tan
bonica!*



El dijous dia 8 de juny la nostra companya i usuària Míriam va anar a Ràdio Vitamènia a gravar el primer programa de Rock dels noranta. El nou programa a la graella de la ràdio local Palauenca és dirà EL ROCK AL TEMPLE. En aquesta primera edició ens ha deleitat amb temes de l'any 1992 de U2, Queen, Rem, Red Hot Chili Peppers... Si voleu saber més haureu d'escoltar el programa!

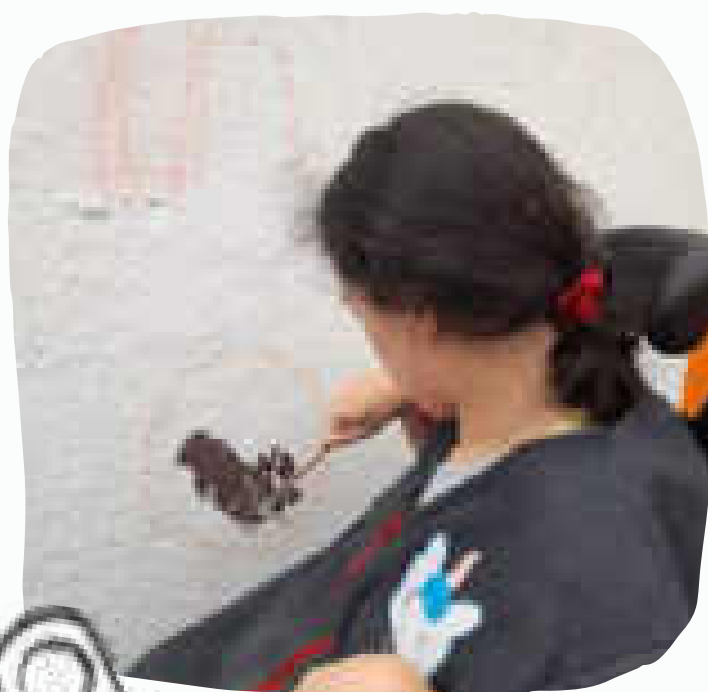
Esperem que aquest programa sigui el primer de molts.

*Gràcies Judith i
Ferran!*



PINTADA DE MURAL

Dimarts 21 i dimecres 22 de juny vam compartir una acció comunitària i inclusiva amb els alumnes de batxillerat de la modalitat artística de l'IES Baix Montseny de Sant Celoni. Amb la col·laboració directa de l'Ajuntament de Sant Celoni i l'art i creativitat d'aquests alumnes vam poder repintar un mural molt bonic. Vam compartir dos matins magnífics. Moltes gràcies companys/es!



ASSEMBLEES D'AFADIS BAIX MONTSENY



El 21 de maig van tenir lloc les assemblees generals ordinàries de l'associació i de la cooperativa d'Afadis Baix Montseny. Ambdues assemblees reuneixen anualment a tots els socis i sòcies perquè expressin i decideixin, amb veu i vot, els assumptes més importants de totes dues entitats.

Es van presentar i aprovar els comptes de l'exercici anterior, així com el pressupost de l'exercici corrent. L'associació va tancar l'any 2021 amb uns ingressos de 187.483€ i unes despeses de 186.799€. Això va suposar un resultat positiu de 684€ que permet recuperar una part de les pèrdues de l'any anterior, atribuïbles als costos derivats de la pandèmia del coronavirus. Pel que fa a la nova cooperativa, la qual va iniciar l'activitat el setembre de 2021, els ingressos van ser de 8.397€ i les despeses de 8.551€.

Entre d'altres punts de l'ordre del dia, durant l'Assemblea de l'associació també vam aprovar el pressupost per a l'any 2022, un augment del 3% de les quotes dels usuaris privats del centre ocupacional per fer front a l'augment de costos derivats de la inflació, així com la incorporació d'Afadis Baix Montseny com a entitat sòcia de l'Associació Xarxa per la Discapacitat Intel·lectual del Vallès Oriental.



CURSA SOLIDARIA "MANTONS I PICAROLS"

El 22 de maig les Gitanes de Palautordera van organitzar la primera cursa solidària "Mantons i Picarols" a la zona esportiva del Temple, consistent en recórrer 10 km per alguns dels barris de Santa Maria de Palautordera.

La cursa solidària va comptar amb animació musical i va oferir a corredors i aficionats passar una bona estona fent esport i cultura dansaire amb Gitanes runner team. Es va fer una donació a Afadis Baix Montseny amb una part de la recaptació de la cursa. Moltes gràcies Gitanes!



Xarxes Socials

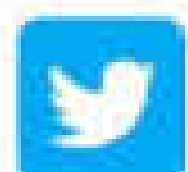
**Segueix-nos per estar
actualitzat de les novetats!**



<https://www.facebook.com/Afadis-Baix-Montseny>



<https://www.instagram.com/afadisbaixmontseny>



<https://twitter.com/AfadisBaix>



[https://www.youtube.com \(afadis baix monsteny\)](https://www.youtube.com/afadisbaixmontseny)



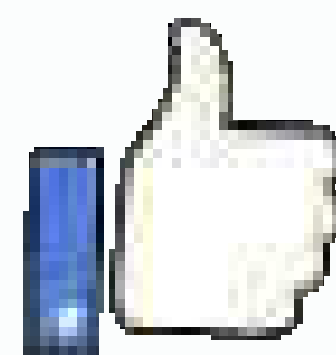
info@afadis.org



660 60 99 75

**Col·labora
fent-nos difusió,
cada dia ampliem la nostra
base de seguidors!**

Agrair de tot cor a aquells que ens donen suport a les xarxes socials. Estem molt contents de poder celebrar els set-cents seguidors a Instagram i els 1'8 mil amistats a Facebook així com les visualitzacions de Youtube i Twitter. És tot un plaer poder gaudir tots plegats de les grans activitats que realitzem des d'Afadis Baix Montseny així com totes les novetats que succeeixen a l'associació.



VOLS FER UN DONATIU?

Mira al teu voltant... Som persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament del Baix Montseny.

Som els teus veïns/es i com tu també somiem, ens divertim, ens esforcem, també estimem...

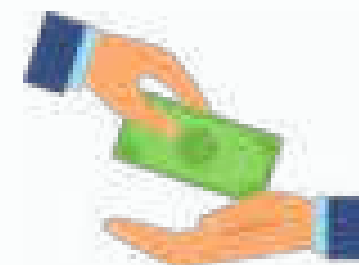
Fes-te persona col·laboradora de la nostra Associació per continuar gaudint d'una vida plena i activa.

Ara, més que mai, necessitem el teu ajut.

Escriu-nos un WhatsApp al 660 60 99 75 i t'ho expliquem.

També tens l'opció de col·laborar amb nosaltres fent un donatiu al següent compte corrent:

ES80 2100 0044 3702 0049 8295



FES-TE PERSONA VOLUNTÀRIA

Necessitem Des dels començaments de la nostra entitat, el servei de voluntariat ha tingut una rellevància fonamental per arribar a ser qui som avui dia.

Amb una borsa de més d'una vintena de persones voluntàries i un equip multidisciplinari de professionals ben consolidat, oferim un servei adaptat a les necessitats de les persones beneficiàries.

Incorpora't amb nosaltres per ajudar-nos a créixer i esdevenir referents de territori.

