

Published on *COCEMFE Barcelona* (<https://www.cocemfe-barcelona.es>)

Inicio > Està en marxa 'Protagonistes', acompanyament i intercanvi d'experiències per persones grans o amb discapacitat



- **El projecte, impulsat per Natura i Salut amb la col·laboració d'altres entitats sense ànim de lucre, pretén tenir cura del benestar emocional de les persones participants.**
- **'Protagonistes' és un espai inclusiu entre iguals, de relacions positives, activitats i tallers.**

La pandèmia ha tingut un greu impacte emocional per a moltes persones, el canvi de rutines, la incertesa, l'afectació de les restriccions en les relacions socials i, en molts casos, l'afectació directa a la salut han provocat sentiments d'angoixa i de soledat. Aquestes situacions s'agreugen quan parlem de gent gran i persones amb diversitats cròniques funcionals, per això s'ha creat 'Protagonistes', **un espai en què aquestes persones poden sentir-se còmodes i adquirir nous hàbits i relacions**, així com potenciar aquells que els motiven.

Es tracta d'una iniciativa de l'associació Natura i Salut amb la col·laboració d'altres entitats de COCEMFE Barcelona, Amputats Sant Jordi, Cemfis, Mayores UDP i Associació de Malalts i Trasplantats Hepàtics de Catalunya i amb el suport de Fundación ONCE, Fundació la Caixa, Diputació de Barcelona i Ajuntament de Barcelona.

'Protagonistes' portarà a terme diferents activitats posant la persona en el centre, potenciant les capacitats de cadascuna d'elles i amb una comunicació adaptada a tothom. **L'objectiu és millorar el benestar emocional de totes les persones participants, a través de l'escolta activa i les respectives aportacions individuals: "res per a nosaltres, sense nosaltres".** Es facilitarà un entorn de relacions positives que afavoreixi una bon estat emocional. Les accions estan pensades per a diferents públics i en un format mixt online-presencial, amb la intenció que tothom pugui tenir el seu espai i ningú es quedi enrere.

A més, aquest projecte ens **permetrà conèixer les necessitats i demandes dels diferents grups socials** per afrontar-les des de l'acció de les entitats.

'Protagonistes' ha arrencat amb un **grup pilot format per participants de diferents associacions** que han tractat diferents temàtiques per conèixer-se i compartir emocions en un ambient proper. Han exposat les seves prioritats inicials per minorar l'estrès i les angoixes. Tanmateix, han fet palesa la seva voluntat de millorar les seves habilitats en **TIC per poder fer tràmits amb l'administració, demanar cites prèvies o relacionar-se millor**, ja que moltes de les gestions habituals s'han de fer telemàticament, especialment des de l'arribada de la pandèmia, fet que deixa al marge a molta gent. **"L'accessibilitat digital és un dels grans reptes que tenim actualment en la promoció de l'autonomia personal"**, explica Antoni Serratosa, un dels impulsors del projecte.

Aquest grup pilot també ha demanat poder fer **sortides culturals accessibles**, ja que sovint es troben amb barreres que els impedeixen gaudir-ne. L'equip de professionals de 'Protagonistes' buscarà i triarà aquelles opcions adaptades a cada grup per tal que ningú quedi al marge i les activitats siguin 100% inclusives.

A més, s'ha detectat la **necessitat de potenciar les relacions personals i crear vincles afectius**, com relata Serratosa: "Moltes persones amb discapacitat que viuen soles o altres que per l'edat tenen dificultats de mobilitat senten soledat o la falta d'un entorn amb qui compartir vivències, per això aquesta iniciativa els ofereix la possibilitat de sortir de casa i

viure experiències en grup, per tal de contribuir al seu benestar emocional". També es posarà en marxa 'Xerrem?', un pla de trucades que recorda al mític amic per correspondència, en què es posaran en contacte diferents persones que puguin tenir coses en comú perquè vagin fent i rebent trucades amb l'objectiu de conèixer-se i compartir una estona de conversa.

'Protagonistes' compta amb un equip de psicologia que atendrà els casos que necessitin aquest suport, sigui per demanda pròpia o per derivació des d'altres professionals del projecte que detectin aquesta necessitat.

S'espera que amb la posada en marxa de les diferents activitats, el grup de participants vagi creixent per tal d'arribar al màxim de persones possibles.

Si tu també vols ser Protagonista, posa't en contacte amb nosaltres a través del mail protagonistes@natsal.org ^[1] o en el telèfon 683 183 180

Source URL: <https://www.cocemfe-barcelona.es/es/node/592>

Enlaces

[1] <mailto:protagonistes@natsal.org?subject=Vull%20ser%20protagonista>