

¡Inclúyeme!

Empoderamiento para personas con discapacidad a través del deporte inclusivo

2020



F U N D A C I Ó N

TAMBIÉN

DEPORTE ADAPTADO PARA LA INCLUSIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

LA FALTA DE AUTOESTIMA ES UNO DE LOS GRANDES PROBLEMAS A LOS QUE SE ENFRENTA NUESTRA SOCIEDAD. EN EL CASO DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD DIFICULTA SU INCLUSIÓN SOCIAL, DISMINUYE SUS CAPACIDADES Y AUMENTA SU ESTRES



DISCRIMINACIÓN SOCIAL

No participación actividades sociales

35%



AGRESIONES FÍSICAS

Golpes y empujones

5%



ACOSO PSICOLÓGICO

Insultos, motes

30%



CIBERACOSO

Amenazas e insultos

30%

Fuente: EP Data

¿QUÉ PROPONEMOS HACER PARA CAMBIAR ESTO?

¡Inclúyeme!

**•Empoderamiento a través del deporte
inclusivo para personas con discapacidad**

¡Inclúyeme! es un proyecto que busca dar la oportunidad a personas con discapacidad de disfrutar de un completo programa de actividades inclusivas con el que iniciar un proceso de adquisición de autonomía personal y empoderamiento. Tras 20 años trabajando por la inclusión, la Fundación También cuenta con el bagaje de experiencia y capital humano necesario para ofrecer un contexto favorecedor en el que adquirir las capacidades personales adecuadas para una vida plena. Los beneficios que aporta un estilo de vida activo son de gran importancia para todos, pero en el caso de personas con discapacidad son especialmente importantes ya que a nivel psíquico supone una mayor autoestima personal y capacidad de superación, a nivel social se desarrollan las habilidades interpersonales e inquietud cultural y a nivel físico se presentan mejoras en las capacidades motoras, todo ello aportando una mejora en la calidad de vida de la persona.

Nuestra propuesta está destinada para todo tipo de discapacidades y para todas las edades (diseño universal). También se da la posibilidad de participar a familiares y amigos, destinado a implementar un enfoque inclusivo. Por supuesto, también puede colaborar voluntariado de un modo activo e intensificar el impacto social de la propuesta.





OBJETIVO GENERAL

Impulsar el crecimiento personal y empoderamiento de personas con discapacidad en un ámbito de plena inclusión

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Experimentar deportes inclusivos como herramienta para mejorar las relaciones psicoafectivas
 - Descubrir las potencialidades personales
- Desarrollar la personalidad y libertad de elección
 - Disfrutar de un estilo de vida activo
 - Respetar las diferencias individuales
- Valorar el esfuerzo como medio para alcanzar metas personales



¿A QUIÉN NOS DIRIGIMOS?

Las actividades están planteadas con el concepto de "Diseño Universal". Creemos que la inclusión es mucho más que un objetivo; es el camino que decidimos andar juntos. El empoderamiento surge de la reivindicación de la "toma de poder" sobre las propias decisiones, haciendo hincapié en la autoestima, la confianza en uno mismo y en la capacidad de decisión, haciendo prioritario para las personas con discapacidad vivir experiencias que afiancen este proceso.

BENEFICIARIOS DIRECTOS



Personas con todo tipo de discapacidades participantes en proyecto
Discapacidad física, psíquica y sensorial



Personas sin discapacidad que facilitan el contexto inclusivo.
Voluntarios, hijos, amigos.

BENEFICIARIOS INDIRECTOS



Asociaciones, centros de recursos sociales locales y nacionales



Familias y entorno de las personas con discapacidad que participan



El programa pone a disposición de los beneficiarios los siguientes escenarios inclusivos:

- Fin de semana de crecimiento personal.** Convivencia de dos días entre familias con hijos con gran dependencia
- Raphel del Tajo.** Descenso lúdico-competitivo del Tajo a su paso por Aranjuez.
- Ruta en bicicletas adaptadas por la Vía Verde del Oso.** Recorreremos el maravilloso paraje Asturiano en bicicletas adaptadas.
- Senderismo y convivencia cultural en Almagro.** Los participantes comparten actividades de ocio saludable y visitas culturales en las Tablas de Daimiel y en Almagro, descubriendo el rico patrimonio de la zona.
- Vía Verde del Alberche.** Jornada de senderismo inclusivo junto al río Alberche en la que las personas con discapacidad desarrollan sus potencialidades personales.
- Fin de semana para niños con discapacidad.** Se trata de una convivencia de niños con discapacidad muy pequeños. Este fin de semana supone para muchos de ellos la primera noche separados de su entorno familiar.

INNOVACIÓN SOCIAL

Fruto de la actual situación de aislamiento las necesidades de las personas con discapacidad están cambiando. Existe una gran demanda de actividades orientadas a la rehabilitación física y social de cara a afrontar un futuro más justo.

Hoy nos encontramos en un momento de cambio del paradigma social, pasando de una sociedad donde la discapacidad era escondida a una en la que se acepta la situación de discapacidad con un enfoque positivista y centrado en las necesidades de esa persona. Por ello resulta necesario un cambio profundo en la mentalidad de las personas. La innovación más importante del proyecto es hacer del deporte una herramienta con la que lograr ese objetivo. El deporte, con los materiales adecuados, nos iguala, muestra como somos y nos permite mejorar como personas. En el caso de las personas con discapacidad es necesario no solo conocer sus capacidades, sino que además hay que tener una mente proactiva que permita alcanzar las máximas potencialidades. Y es, sin lugar a duda, en ese punto donde el valor de los proyectos de la Fundación También sale a relucir. Nuestro planteamiento implica ir más allá con cada uno de los participantes con discapacidad, buscando soluciones que permitan a estos participar con sus familiares y amigos en todas las actividades. Para la Fundación También no existe una solución única a este dilema, si no que damos una respuesta específica a cada situación. Todo esto crea un marco de innovación en la manera de abordar la discapacidad y mirar al futuro con ilusión.



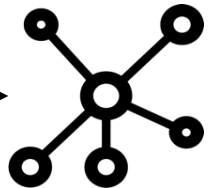
Resultados esperados



Disminuir situaciones de aislamiento social



Empoderamiento de las personas con discapacidad



Establecimiento de una red de trabajo entre instituciones interesadas en trabajar por la inclusión de personas con discapacidad





¡GRACIAS!

La Fundación También es una entidad sin ánimo de lucro, que lleva desde 2001 trabajando por la **inclusión** social de las personas con discapacidad y el **fomento de valores educativos** en actividades deportivas inclusivas, pensando especialmente en los más pequeños para que puedan crecer en condiciones de igualdad

Los beneficios son claros: grandes dosis de sensación de libertad, autonomía y superación personal.

**¡MEJOR VIVIRLO QUE
SOÑARLO!**



MEJOR VIVIRLO QUE SOÑARLO