

Coses Nostres



LECTURA FÀCIL



CONTACTE



932 980 301



informacio@somfundacio.org



www.somfundacio.org



Escafeja
aquest codi
amb el teu mòbil
per seguir-nos
a **Instagram!**



QUI FA LA REVISTA?

REDACCIÓ

Mireia Campi
Edu García
Bárbara Fernández

DISSENY

Bárbara Fernández

FOTO DE PORTADA

A la portada, la Violeta, persona a qui acompanyem, posa en una instal·lació per fer-se fotos amb una decoració molt estiuenca.

EQUIP VALIDADOR

Marta Fernández
Miquel Roig
Fernando Valero
Rafaela Vioque

DINAMITZADORA

Montse Solanilla

FOTOGRAFIES

Som - Fundació

COL·LABOREN



**Diputació
Barcelona**
Àrea d'Atenció
a les Persones



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**



LES VACANCES ENS AJUDEN A **SENTIR-NOS BÉ**



Autora: Mireia Campi

L'estiu és una època de l'any que m'agrada molt.
M'agrada perquè puc anar a la platja o a la piscina.
També sopar a la terrassa.
Els dies són més llargs i puc aprofitar millor el temps.

L'estiu també té alguns inconvenients.
Fa molta calor.
De vegades, costa dormir.
També hi pot haver incendis.

Tot i així, penso que és una època bona per fer vacances.
Les vacances ens ajuden a descansar
i a recuperar energies.

També ens permeten fer activitats que ens agraden.
Podem passar temps amb la família i les amistats.
Podem llegir, anar al cinema o al teatre i passejar.
I, sobretot, podem descansar.

L'oci i les vacances són importants.
Ens ajuden a sentir-nos bé i a gaudir més del dia a dia.

MÉS DRETS PER A LES PERSONES AMB DISCAPACITAT

El Parlament de Catalunya
ha aprovat una reforma
del **Codi civil català**.

Aquesta reforma vol garantir
el dret de les persones
amb discapacitat
a prendre les seves pròpies decisions
amb els suports que necessitin.

També vol evitar que altres persones
decideixin per elles
quan necessiten suport.

La reforma aposta per donar
els suports necessaris
perquè cada persona pugui decidir
sobre la seva vida.

D'aquesta manera, es respecta
la seva voluntat,
les seves preferències
i els seus drets.

Ara el repte és que aquests drets
es converteixin en suports
i oportunitats reals per a tothom.

Codi civil català

És una llei de Catalunya
que regula els drets de les persones.
La reforma aprovada vol garantir
que les persones amb discapacitat
prenguin les seves pròpies decisions
amb els suports que necessitin.



Representants polítics i d'entitats socials al Parlament de Catalunya, després d'aprovar la reforma del Codi civil català.

COMPARTIM EXPERIÈNCIES PER GARANTIR ELS **DRETS DE TOTHOM**



En Juanma Martín i la Sara Quiles, al debat organitzat per l'Ajuntament de Barcelona.

Som - Fundació va participar en una trobada amb altres entitats socials de Barcelona.

Hi van anar la Sara Quiles, una dona a qui acompanyem i en Juanma Martín, responsable de l'Àrea Social de Som - Fundació.

L'objectiu era parlar de la discriminació que pateixen les persones amb discapacitat. Aquesta discriminació fa que no tinguin les mateixes oportunitats que la resta de la ciutadania.

Durant la jornada, la Sara va explicar algunes experiències seves. Per exemple, va explicar que durant un judici, el jutge va ignorar la seva opinió.

També es va parlar del poder del voluntariat per unir les persones, més ellà de la seva raça, sexe o condició.

GEMMA MAS: «PARA SER FELIZ HAY QUE APRENDER A VIVIR CON LO QUE TENEMOS»

Edu García entrevista a Gemma Mas.

Hasta ahora, Gemma ha sido referente económico y ha acompañado a Edu en temas relacionados con la gestión de su dinero.

Ahora Gemma deja el área económica para iniciar una nueva etapa en el área social.

EDU: ¿Te gusta tu trabajo?

GEMMA: Sí, me gusta porque puedo combinar dos cosas que disfruto: trabajar con personas y la gestión económica. Además, tengo la suerte de compartir el día a día con compañeros muy agradables.

EDU: ¿Cuánto tiempo llevas trabajando aquí?

GEMMA: Llevo 6 años en la fundación. Empecé durante la pandemia de la COVID-19, en una época muy diferente, con entrevistas por internet y poco contacto presencial. Con el tiempo fuimos conociéndonos mejor. ¡El tiempo ha pasado muy rápido!

EDU: ¿Qué haces en tu tiempo libre?

GEMMA: Me gusta hacer rutas caminando, tanto por la montaña como por la playa. También disfruto leyendo y pasando tiempo con mis hijas. ¿Y a ti qué te gusta hacer, Edu?

EDU: Me gusta quedar con los amigos, pasear y ver películas.

Siguiente pregunta: ¿qué te gusta más, trabajar con números o con personas?

GEMMA: Aunque los números se me dan bien, prefiero trabajar con personas. Por eso, en septiembre dejaré el área económica para incorporarme al área social.



EDU: ¡Guau, vaya cambio! ¿Te gustan los cambios?

GEMMA: Sí, me gustan. Aunque cuando tienes una familia, es importante pensar bien las decisiones y asegurarte de que el cambio te permita mantener una buena calidad de vida. Aun así, creo que los cambios son necesarios. En la vida hay diferentes etapas y los cambios ayudan a aprender cosas nuevas. También ayudan a recuperar la ilusión y la motivación. Ahora tengo muchas ganas de empezar esta nueva etapa y de seguir aprendiendo.

EDU: ¿Qué te llevas de estos 6 años trabajando en contabilidad?

GEMMA: Me quedo con una idea importante: para ser feliz no siempre es necesario tener más, sino aprender a vivir con lo que tenemos. Durante estos años he visto que algunas personas viven satisfechas con pocos recursos. En cambio, otras sufren porque siempre sienten que les falta algo. Creo que es importante aceptar las circunstancias que nos toca vivir, intentar mejorar cuando sea posible y adaptarnos a los cambios sin perder una actitud positiva. ■



En Xavi va ser voluntari d'en Roman durant molts anys. Ara en Xavi viu a Menorca, i en Roman el va a visitar cada estiu.

POSTALS DE VACANCES

Les vacances és un període de temps per descansar i passar-ho bé.

En aquestes fotografies, podem veure diferents persones a qui acompanyem durant les vacances d'estiu.

A Som - Fundació defensem que tothom hauria de poder rompre amb la rutina durant uns dies.

El temps lliure i l'oci ajuden a tenir una millor qualitat de vida i a sentir-se part de la comunitat.



En Miquel, la Maribel i en Fernando van visitar Brussel·les en un viatge organitzat per la Federació Acell.



La Rafi fa molts anys que fa de voluntària en els viatges d'estiu d'una entitat social.

COMPROMESOS AMB L'ACCESSIBILITAT

Som - Fundació ha participat en un projecte de recerca que es diu ADLaR.

ADLaR significa:

Recursos Lingüístics

Digitals Accessibles.

Està impulsat

per la Universitat Pompeu Fabra.

L'objectiu del projecte

és crear eines digitals

més accessibles

per a les persones que llegeixen en lectura fàcil.



Persones a qui acompanyem participant en el projecte de recerca ADLaR.

Persones vinculades a Som - Fundació han compartit la seva experiència i les seves opinions.

Les seves aportacions ajuden

a detectar dificultats

i a dissenyar eines

més fàcils d'entendre i d'utilitzar.

A Som - Fundació defensem una investigació participativa, on les persones contribueixen activament a crear coneixement.

L'EQUIP CREIX



MÍRIAM RODRÍGUEZ
Referent social

Dona suport a la presa de decisions a les persones a qui acompanyem a Ponent, en concret a Lleida ciutat.



CLAUDIA ORDÓÑEZ
Referent econòmic

Dona suport en la gestió de l'economia de les persones a qui acompanyem a Barcelona i Tarragona.

AGENDA CULTURAL

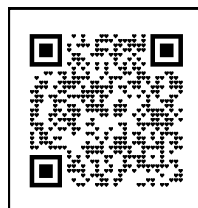
A continuació et proposem algunes activitats accessibles i gratuïtes per gaudir en companyia!

Festa del fitnes



La festa es farà a l'avinguda Maria Cristina de **Barcelona** el 24 de setembre.

Més info sobre la festa del fitnes i sobre com apuntar-s'hi.



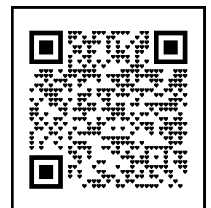
SI NECESSITES ACOMPANYAMENT PER GAUDIR DE LES ACTIVITATS, ESCRIU A **VOLUNTARIAT@SOMFUNDACIO.ORG**

Cursa inclusiva



Apunta't a la Cursa Inclusiva de la Mercè de **Barcelona** abans del 13 de setembre!

Més informació sobre la Cursa Inclusiva de la Mercè

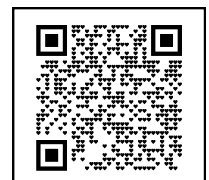


Fira del torró



Els dies 10, 11 i 12 d'octubre, **Agramunt (Lleida)** celebra la festa més dolça.

Escaneja el QR per a més info



BARCELONA



La Isabel està encantada d'anar a una **visita mèdica acompanyada** per l'Anna, la seva referent social. Aquest suport li permet prendre millors decisions sobre la salut.

ANGLESOLA



Al juliol va ser l'aniversari de l'Emilia, i la Rocío i la Paulina la van acompanyar per **celebrar-ho!**

FIGUERES



A l'estiu, en lloc de quedar per fer un cafè amb la Maria i l'Adoración, **quedem per fer un gelat!**

SEU D'URGELL



Els **equips de Tàrrrega i de Lleida** amb les persones a qui acompanyem a la Seu d'Urgell i els professionals del taller Claror.



L'ESCENARI ÉS D'EN MIQUEL

El teatre és per a en Miquel més que una manera de divertir-se: és una manera d'expressar-se i d'ajudar els altres

A en Miquel li agrada molt el teatre. Però no qualsevol tipus de teatre. Fa 14 anys que participa en les representacions de la Llar Joan Trias. En concret, participa en l'obra de teatre de l'estiu.

Li encanta interpretar papers molt diferents, especialment musicals. Però sobretot, li agrada ajudar els seus companys durant els assajos i les representacions.

Teatre per a tothom

Els grups de teatre de la Llar Joan Trias són molt inclusius. Tothom hi pot participar. Aquest any han representat La Blancaneus. En Miquel ha fet de follet i de mirall màgic. Quan puja a l'escenari, se sent feliç i pot ser ell mateix. «El que més m'agrada és compartir aquest moment amb els companys», explica.

Per a ell, el teatre és molt més que una manera de divertir-se. És una manera d'expressar-se, de fer amics i d'ajudar els altres.

