

Coses Nostres



LECTURA FÀCIL



som
— fundació
COSES NOSTRES

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

Rafi Vioque
Maribel Naya
Bárbara Fernández

DISSENY

Bárbara Fernández

EQUIP VALIDADOR

Marta Fernández
Miquel Roig
Fernando Valero
Rafaela Vioque

DINAMITZADORA

Montse Solanilla

FOTOGRAFIES

Som - Fundació

FOTO DE PORTADA

A la portada, hi ha la Rafi, l'Edu i la Mireia, persones a qui donem suport que viuen de forma independent i comparteixen pis a Barcelona. Enguany, amb motiu del **Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat**, reclamem el dret a viure de forma independent.

COL·LABOREN



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



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**



VIURE COM JO **DECIDEIXO**



Autora: Rafaela Vioque

Durant un temps vaig viure en una residència.
Ara visc de manera independent.
Per a mi, aquest canvi ha estat molt important.

Viure de manera independent em dona llibertat.
Puc decidir què faig, com organitzo el meu dia
i amb qui vull viure.
Puc sortir quan vull, viure amb el Xoco
i tenir la meva habitació,
amb les meves coses i la meva privacitat.

Però aquesta llibertat també implica més responsabilitat.
Abans m'ho feien gairebé tot.
Ara he de fer les tasques de casa i cuidar el Xoco.
Però tinc suports que m'ajuden quan ho necessito.

Conviure no sempre és fàcil.
A vegades hi ha problemes o malentesos amb els
companyes i companyes de pis
Però he après que parlant ens podem entendre.

Viure de manera independent m'ha ajudat
a sentir-me més adulta.
Ara puc decidir sobre la meva vida
i assumir les meves responsabilitats.



DEFENSEM EL DRET A VIURE DE FORMA **INDEPENDENT**

El 3 de desembre és el Dia Internacional
de les Persones amb Discapacitat.

Com cada any, **Dincat** fa una campanya
per reivindicar els drets del col·lectiu,
i Som - Fundació participa en la campanya.

Enguany volem defensar
el dret de les persones
amb discapacitat intel·lectual
a viure de manera independent i en comunitat.

Això vol dir poder decidir on i amb qui viure
i tenir els suports necessaris per fer-ho.
El 3 de desembre se celebrarà un acte
per reivindicar aquest dret.

Per participar en l'acte,
cal inscriure's en aquesta web:

www.dincat.cat/EnComunitat

Dincat

És una entitat catalana
que defensa els drets
de les persones
amb discapacitat intel·lectual
i de les seves famílies.

CONCURS DE POSTALS DE NADAL



L'Antònia Sánchez va ser l'autora de la postal de Nadal més votada de l'any 2025.

Ja pots participar
en el Concurs de Postals de Nadal.
Pots fer la postal
amb la tècnica artística que prefereixis.

Per exemple, pots utilitzar:

- Dibuix
- Pintura
- Collage
- Fotografia

Més informació a
la web de
Som - Fundació!

Dates importants:

- **Fins al 22 de novembre:** presenta la teva postal.
- **23 de novembre:** selecció de les 10 postals finalistes.
- **Del 23 de novembre al 8 de desembre:** votació de les postals finalistes, presencialment o en línia

TOMÁS HIIPAKKA: «ME DA MUCHA SATISFACCIÓN VER QUE ESTÁIS BIEN, FÍSICA Y EMOCIONALMENTE»

Maribel Naya entrevista a Tomás Hiipakka.

Tomás es referente social.

**En esta entrevista nos cuenta
cómo es su trabajo,
y por qué es tan importante para él
acompañar a las personas
para que puedan tomar sus propias decisiones
y ganar autonomía.**

**MARIBEL: Tomás, ¿cuántos años
llevas trabajando en Som - Fundació
y cómo empezaste?**

TOMÁS: Llevo unos tres años y medio trabajando en la fundación. La verdad es que está siendo una experiencia muy bonita y también un reto nuevo para mí.

MARIBEL: ¿Qué estudios tienes?

TOMÁS: Primero estudié un ciclo formativo de grado superior Integración Social. Después estudié Educación Social en la universidad. Esto me ha permitido trabajar en Som - Fundació como referente social.

MARIBEL: ¿Qué funciones tienes en tu trabajo?

TOMÁS: Hago muchas cosas diferentes. En realidad, depende mucho de lo que necesita cada persona y de los apoyos que indica la resolución judicial. Me encargo de tareas administrativas, os doy apoyo con temas de vida independiente y a solicitar ayudas económicas. También os acompaño a las visitas médicas y os escucho y acompaño cuando necesitáis apoyo emocional.



MARIBEL: ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

TOMÁS: Para mí, lo mejor es estar en contacto con vosotros. Creo que puedo contribuir a mejorar vuestras vidas. Me alegra mucho ver que estáis bien y que vais ganando autonomía. También me gusta acompañaros para que podáis tomar vuestras propias decisiones y vivir como queréis. Me siento muy satisfecho cuando veo que tenéis cubiertas vuestras necesidades y que estáis bien, tanto física como emocionalmente.

MARIBEL: ¿Y qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

TOMÁS: Cuando estoy de vacaciones, me gusta desconectar y cambiar de aires. Si puedo, me gusta viajar. Estas vacaciones he ido a Cádiz a visitar a mi familia y me ha encantado estar con ellos. He disfrutado de la playa, de la comida y, sobre todo, de estar con mi familia. Como no soy de Barcelona, aprovecho mucho estos momentos con ellos. ¡Visitar a la familia es de lo mejor que hay! ■



La Raquel a casa seva amb la seva filla, el dia que van venir a entrevistar-la els periodistes de Catalunya Ràdio.

MATERNITAT I DISCAPACITAT

La Raquel és una persona
a qui acompanyem.

Fa uns mesos va tenir a l'Evelyn,
la seva filla.

Per això, ha participat
en un programa de ràdio
sobre persones amb discapacitat
que són mares i pares.

Aquest programa es diu Solidaris
i surt els dissabtes a Catalunya Ràdio.

Durant l'entrevista, la Raquel
va compartir la seva experiència
i va parlar sobre els reptes
de la maternitat
de les persones amb discapacitat.

Pots escoltar el programa
en aquesta pàgina web:

www.3cat.cat/3cat/solidaris/

ART SOLIDARI

L'artista Anna Comas ens ha fet una donació de tres obres **d'art abstracte**.

L'Anna és pintora, però també és mare d'en Pep Rovira, que té un compromís de suport futur amb nosaltres a través del programa Som Futur.

Estem molt contents i agraïts per aquesta donació tan bonica.



Mario Cuixart, gerent de Som - Fundació amb l'Anna Comas el dia de la donació.

Art abstracte

Art que utilitza formes, colors i línies i no representa necessàriament persones, objectes o llocs reals.

L'EQUIP CREIX



ALIA CALÍ

Referent social

Dona suport a la presa de decisions a les persones a qui acompanyem al Baix Llobregat.



JEICY VARELA

Referent econòmic

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

AGENDA CULTURAL

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

Fira medieval



El **Poble Vell de Sùria** es transforma en un llogaret medieval amb artesans, tallers, actuacions de carrer i activitats per a tothom. Serà els dies 14 i 15 de novembre!

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

Visita les clavagueres

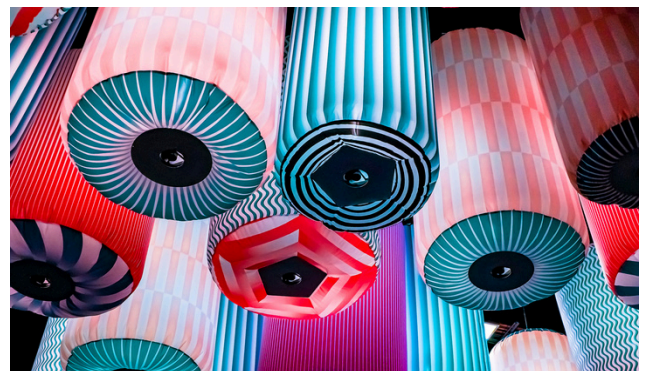


Coneix l'únic tram de **clavagueres** que es pot visitar de Barcelona. L'activitat serà el 9 de desembre!

Més informació i inscripcions per a la visita a les clavagueres



Exposició



Et recomanem la visita a una exposició que es diu "Psychoflage" al **Museu Morera de Lleida**. Entra en un món de somnis, fantasia i colors!

Escaneja el QR per a més info



JUNEDA



El Néstor va quedar primer en la **competició de bàdminton** dels Special Olympics, l'esdeveniment d'esport inclusiu més important de Catalunya celebrat a Tarragona.

TERRASSA



L'Estrella té un **mòbil nou** i el seu referent social, en Ferran, l'ajuda a configurar-lo.

VILAFRANCA DEL Penedès

TARRAGONA



La Lola, en Dani i en Pedro gaudeixen d'una **tarda al sol** amb l'Ariadna i la Júlia, del seu equip social del territori.



En José ha començat un **voluntariat a la Creu Roja** de Vilafranca del Penedès.



LA PASSIÓ DE LA MIREIA

Fa més de deu anys que la Mireia juga a futbol. És portera de l'INSERCOR de Cornellà i té una reivindicació: falten més noies al camp!

Guants a punt i mirada atenta a la pilota. Quan la Mireia entra al camp, sap perfectament quin és el seu lloc: la porteria.

Fa més d'una dècada que va trobar en el futbol una afició que li proporciona diversió i satisfacció. Li encanta l'esport i jugar en equip. Des d'aleshores, s'ha convertit en una de les activitats habituals del seu temps de lleure.

Una afició compartida

La Mireia juga a l'INSERCOR, un equip de futbol adaptat i inclúsiu de la Unió Esportiva Cornellà, gestionat a través de la fundació del club. Allà entrena, juga partits i comparteix la seva afició amb la resta de l'equip... i també amb la seva parella!

Si li preguntem pels seus colors, la Mireia ho té clar: és de l'Espanyol. I si li preguntem què li falta al seu equip, tampoc no dubta: més noies!

Potser entre les lectores de Coses Nostres hi ha alguna futura companya d'equip. Qui sap?

