

Activitats físicoesportives adaptades a diversitats funcionals

Escalada

Jocs d'equilibri

Esport

Orientació

Manualitats

Gimcana botànica

Mobilitat

Natura



A PARTIR DEL 7 D'OCTUBRE

# SÍKEPOTS ESCALADA I MÉS ...

APTE PER A TOTES LES EDATS I PERSONES AMB DF  
ESPECIALMENT AQUELLES QUE DIUEN "JO NO PUC..."



*Segueix el programa* ▶

/as'ken.do/

 @esprotscornella

 @esprotscornella

 @esprotscornellallobregat



Inscripcions ➔ [activitats.masmec@gmail.com](mailto:activitats.masmec@gmail.com)  690321848

### QUAN?

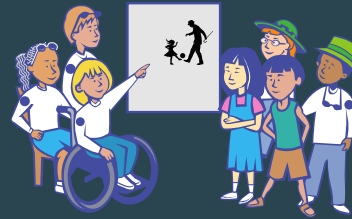
Cada divendres del mes  
de 17:00 a 20:00.



Més endavant ampliarem o reduïrem horari  
en funció del desenvolupament.

### PER A QUI?

És un espai intergeneracional  
i divers, com les persones  
del barri.



Per tothom, la inscripció prèvia ens permet  
ajustarnos a les necessitats personals, si escau.

### QUÈ?

Activitat física,  
jocs, dinàmiques,  
tallers i altres propostes...



Proposem una agenda d'activitats, però ens  
agrada sortir de la norma, som lliures!

### COM?

El rocòdrom amb un tècnic  
hi seràn sempre.  
A més d'altres activitats.



Segons participants ens adaptarem, dividint  
en grups, per torns o tot alhora.

**L'horari de les activitats serà de 17:30 a 20:00**

És una franja ampla, que bé podem ampliar o reduir segons convingui.  
Contacta'ns i t'ho explicarem millor

*Vine a conèixer SÍKEPOTS!*

[/as'ken.do/](https://as'ken.do/)

- MISSIÓ -** *Amb SÍKEPOTS volem crear una rutina esportiva basada en la inclusivitat, el medi ambient i el creixement personal. Tot organitzat per un petit equip de persones adaptant-nos in situ a les necessitats reals. L'activitat física com a eina transformadora. **Volem demostrar que podem fer grans canvis amb petits esforços.***
- VISIÓ -** *Creiem en la xarxa social i el cooperativisme. Sabem que les propostes ideals es construeixen des de la base i aquesta base som les persones. Volem afavorir a la interacció sense oblidar les barreres existents donades per les habilitats físiques, cognitives o culturals. Entenem els nostres límits i per això donem i busquem l'oportunitat d'involucrar-se activament i afegir-se al projecte a aquelles persones que s'identifiquin. **Podem aconseguir allò que es proposen gràcies al fet que som un equip.***
- VALORS -** *Per aconseguir els nostres objectius, hem de donar veu i vot a qui van dirigides les nostres propostes. Som visibles, no hi ha ningú dirigint les activitats des d'un despatx, estem al carrer i treballem juntes amb els i les participants. Les propostes són adaptables a les necessitats del moment i accessibles a totes les persones i col·lectius, tothom pot assumir un paper interactiu i responsable. Sempre busquem una millora personal a través de l'esport, el joc i la imaginació. **Per davant de tot, volem eliminar el pensament que a vegades sorgeix en veure certs esdeveniments - jo no puc fer això, no puc fer allò -.***
- MOTIU -** *L'escalada perquè és una activitat física tan completa com la natació, amb unes necessitats d'estructura fàcilment adaptables a les necessitats de l'objectiu. Podem treballar la mobilitat sense el pes del cos amb l'ajuda de la corda, és una activitat que respecta l'espai personal, no requereix comunicació involucra un equip a l'altre costat de la corda, a més, és un col·lectiu amb un espectre generacional i morfològic molt ampli. Com tot té el seu límit, **complementem l'escalada per afavorir altres àmbits de salut esportiva amb tallers i activitats diverses, sempre buscant l'adaptació i la inclusivitat.***

/as'ken.do/

# SÍKEPOTS

## ESCALADA I MÉS...

**METODOLOGIA** - El desenvolupament de les activitats serà en funció de les persones participants i les seves necessitats d'adaptació. Sempre present hi serà l'escalada i altres propostes esportives, així com jocs de mobilitat i tallers de fàcil implantació. Idealment, tindrem una llista d'assistència prèvia per a facilitar aquesta tasca i preparar les activitats.

**NECESSITATS ESPECIALS** - Posem l'èmfasi en les necessitats individuals, totes les tenim, però algunes són més limitants que altres i contra això fem un pas endavant. Per aconseguir-ho, hem dissenyat activitats pensades a adaptar-les segons necessitats físiques o cognitives de cadascú però sense tancar-nos en col·lectius. Un repte d'inclusivitat que encarem amb il·lusió i voluntat de crear un espai on tutors, familiars i amics cooperem per fer al SÍKEPOTS un punt de trobada més que esportiu.

**SEGUIMENT** - Portarem un recull de les activitats fetes cada dia, amb els participants i els recursos d'adaptació utilitzats, així com el factor d'inclusivitat aconseguit. D'aquesta manera podrem millorar i dur a terme una autoavaluació continuada.

**AVALUACIÓ** - El mètode de control de valors, el marcarà la implicació dels participants, si ha estat positiu, indiferent o negatiu (no ha participat). Buscarem un component esportiu vinculat amb l'activitat física saludable. Un altre punt important de l'avaluació és la inclusivitat del grup, si ha estat divers o segregat. De cara a la part interna, anirem adaptant-nos en funció de les participants, afegint intèrprets o vetlladors si fora necessari.

**EQUIP** - Coneixereu el nostre equip a mesura que avanci el projecte. Esperem que també vagi creixent amb la vostra implicació.



MONTSE

Coordinadora responsable d'entitats.



SERGI

Tècnic d'escalada i direcció projecte.



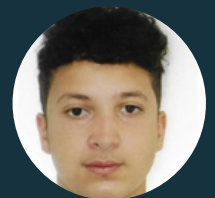
LAURA

Aula de natura i medi ambient.



NÚRIA

Agent de suport a d'integració social.



AYMÁN

Suport tècnic esportiu i lleure.

[/as'ken.do/](https://as'ken.do/)



### Escalada

com a eina transformadora multidisciplinar.

L'escalada estarà present a totes les activitats del SÍKEPOTS. Serà el punt de trobada i sempre podrem accedir al rocòdrom durant la sessió.



### Descubrim el parc

orientació a través dels elements naturals i Landart.

Farem una petita presentació dels mètodes per orientar-se bàsics i una mini cursa d'orientació per trobar els tresors perduts alhora que aprenem la biodiversitat de l'entorn.



### Ens movem

diferents activitats per treballar la mobilitat.



Parlarem de propiocepció i orientació espacial. Les habilitats motrius es treballen i nosaltres ho farem amb l'ajuda i els inconvenients de la mobilitat reduïda i limitacions sensorials. Farem ús del rocòdrom i l'espai adjacent.



### Fem un herbari

el teu quadern de diversitat vegetal.



Després d'una petita introducció taxonòmica (classificació vegetal) elaborarem un herbari en les teves plantes i flors preferides. Aprendre a fer un quadern de camp per ajudar-nos a identificar les diferents espècies vegetals al parc.

**L'horari de les activitats serà de 17:30 a 20:00**

*Adaptem les activitats perquè tothom pugui gaudir d'aquest espai.  
Agraïm la vostra col·laboració i us convidem a afegir noves propostes.  
Vine a conèixer SÍKEPOTS!*

/as'ken.do/



### Fotografia digital

millora el teu coneixement i demostra què saps fer.

Avui en dia realitzem desenes de fotografies cada dia. I si els hi donem un toc artístic? Aprendre nocions bàsiques de fotografia i buscarem disparar les millors perspectives per plasmar-ho en paper i exposar els resultats.



### Horticultura

anem a l'hort comunitari!



Què és un sòl fèrtil? Com podem ajudar a la vitalitat de les nostres fruites i hortalisses? Cuidar un hort requereix paciència i dedicació, nosaltres aprendrem les diferents etapes en el creixement de l'hort i les diferents tasques que haurem de repartir-nos.



### Escalada adaptada

a totes les persones i per totes les edats

L'escalada aplicada com a teràpia motriu, ens ajudarà a millorar la mobilitat articular, millorarà els dolors derivats de lumbàlgies i inclús per la millora cognitiva i personal.



### Jocs de taula de jocs

una tarda de pluja jugant, xerrant i observant

Jocs pedagògics, que fomentin la comunicació no verbal, jocs per competir i cooperar, jocs per desenvolupar habilitats creatives, imaginació, debats i més.

**L'horari de les activitats serà de 17:30 a 20:00**

*Adaptem les activitats perquè tothom pugui gaudir d'aquest espai.  
Agraïm la vostra col·laboració i us convidem a afegir noves propostes.  
Vine a conèixer SÍKEPOTS!*

/as'ken.do/





### Berenar cultural

diferents cultures, diferents sabors.



Per conèixer el teixit cultural del barri periòdicament farem berenars temàtics, amenitzats per música, dansa o cuina de les diferents regions del món. Totes representades pels nostres veïns i veïnes. Farem turisme sense sortir del barri!



### Esport contra el sedentarisme

repassem els esports més populars

Hi ha esports més populars que altres entre certes franjes d'edat. Repassarem la història i jugarem a molts d'ells: bitlles, mini-golf, caniques, txarranca...



### Equilibri i propiocepció

el teu cos és únic i l'has de conèixer



A través de diverses activitats, fomentem l'autoaprenentatge de la psicomotricitat. Slackline, tirolines malabars...



### Proposa la teva activitat

disposem de material i moltes ganes

Al SÍKEPOTS també tens veu i vot, tens alguna idea? No te la guardis, aquest es un espai per fer-te'l teu!

**L'horari de les activitats serà de 17:30 a 20:00**

*Adaptem les activitats perquè tothom pugui gaudir d'aquest espai.  
Agraïm la vostra col·laboració i us convidem a afegir noves propostes.  
Vine a conèixer SÍKEPOTS!*

[/as'ken.do/](https://as'ken.do/)