



# PLA DE VOLUNTARIAT INCLUSIU ACOLLIDA CIM GEVO



**CIM Project**

Club Inclusiu de Muntanya



[info@cimproject.org](mailto:info@cimproject.org)



CIM Project  
Club Inclusiu de Muntanya



+34 644 11 0213

# Què és CIM Project?

**CIM (Club Inclusiu de Muntanya) Project** és un projecte impulsat per personal monitor de club, personal tècnic esportiu de les activitats de muntanya, professionals de l'activitat física i l'esport i sanitaris, que treballen conjuntament per a promocionar el desenvolupament i la pràctica de l'activitat física i esportiva, orientada a la inclusió de persones amb diversitat funcional, cronicitat o en el procés d'envelliment, així com diferents col·lectius en risc d'exclusió social, com persones migrades, amb baixos recursos econòmics, diversitat cultural, lingüística, ètnica, etc. per la prevenció, la promoció de la salut i la intervenció terapèutica en l'àmbit de la natura i la muntanya.

Entenem que **la inclusió no és un mètode o una tècnica, és una forma de concebre la societat i el dret de totes les persones** a compartir els mateixos espais. Desitgem poder “viure totes les persones juntes”, compartint l'exposició a la naturalesa i pràctica esportiva sense cap segregació.

Ens constituïm com un club de muntanya que pretén donar una resposta a les necessitats de diferents col·lectius, amb la intenció de facilitar la inclusió i de poder desenvolupar-se en l'àmbit esportiu i d'activitats dins del context de la naturalesa i la muntanya. La il·lusió, ganes i esforços per part de l'equip de CIM Project fan que aquest projecte no sigui una missió llunyana o una utopia sinó una realitat.

CIM Project no és un centre inclusiu de muntanya dirigit amb exclusivitat a persones amb discapacitat, cronicitat o dins del procés d'envelliment. **Volem que totes les persones, siguin com siguin, pertanyin al col·lectiu que pertanyin, puguin gaudir i beneficiar-se de les activitats i/o esports en la naturalesa i/o muntanya.** No ens dirigim a cap col·lectiu o persona en concret, totes les persones tenim un espai en CIM Project. Ens dirigim a **TOTES** les persones!



[info@cimproject.org](mailto:info@cimproject.org)



+34 644 11 0213

# Quina és la nostra missió?

Ens constituïm com un club de muntanya que pretén donar una resposta a les necessitats de diferents col·lectius, amb la intenció de facilitar la inclusió i poder desenvolupar-se en l'àmbit esportiu i d'activitats dins del context de la naturalesa i la muntanya com a dret fonamental de qualsevol persona. La il·lusió, ganes i esforços per part de l'equip de CIM Project fan que aquest projecte no sigui una missió llunyana o una utopia sinó una realitat.

Esperem desenvolupar aquest projecte en les següents direccions:

**Social:** Volem que qualsevol persona pugui beneficiar-se del contacte amb la naturalesa al costat de les seves amistats, familiars i tota aquella persona amb la qual comparteixi la mateixa passió per aquestes activitats. La naturalesa ja ha demostrat els múltiples beneficis que té. El següent pas creiem que és que totes les persones puguin gaudir d'ells.

**Esportiva:** Volem donar suport, assessorament i recursos a aquella persona que desitgi iniciar-se o continuar la seva carrera esportiva dins dels esports de muntanya i de naturalesa de manera amateur o professional. Volem que deixi d'existir la possibilitat de voler i no poder per manca de suport, donant les oportunitats necessàries perquè es puguin desenvolupar si és això el que es desitja.

**Educativa:** Formació a persones tècniques esportives, monitores, guies d'activitats i esports de natura i/o muntanya, per tenir coneixements, sensibilitat i eines per fer l'activitat de manera inclusiva i equitativa per a totes les persones independentment de la seva diversitat o del col·lectiu al qual pertanyin. Tanmateix, instar i treballar conjuntament amb els poders públics per incloure-ho en les formacions reglades.

**Terapèutica:** Les activitats i/o esports de naturalesa i/o muntanya són una eina de gran utilitat per a la prevenció, promoció i millora de la salut de les persones. Per aquestes raons volem fer possible que es puguin beneficiar d'això les persones dels col·lectius que així ho necessitin.

**Recerca:** Volem donar suport al personal tècnic esportiu i sanitari que desitgi continuar o obrir noves línies de recerca en les quals s'utilitzin les activitats a la naturalesa i/o muntanya per a fer una intervenció que pugui aportar beneficis a la salut de les persones.

**Divulgativa:** Per aconseguir una inclusió real de totes les persones en qualsevol àmbit de la vida és necessari difondre informació de qualitat i realitzar campanyes de consciència social. Visibilitzar les carències i problemes actuals és important per obtenir una societat amb un objectiu comú: fer que la inclusió sigui una realitat a la nostra societat.



[info@cimproject.org](mailto:info@cimproject.org)



+34 644 11 0213

# ¿Quin és el nostre projecte de Voluntariat?

Per aconseguir una inclusió real de totes les persones i aconseguir desenvolupar aquest projecte en les direccions abans esmentades, **les persones voluntàries esdevenen una peça clau del nostre funcionament en el dia a dia**, són el cor i l'ànima de l'entitat que fa possible que qualsevol persona pugui accedir a la natura i la muntanya si és el què desitja.

Dins totes les activitats inclusives, les accions destinades a promoure l'ús de la cadira joëlette, la barra direccional i qualsevol altre instrument, mecanisme, suport o material necessari per a facilitar que qualsevol persona pugui accedir a la muntanya són fonamentals. És per això que es requereix d'un equip de persones voluntàries, grup excursionista de voluntaris (GEVO) que tinguin la formació i el suport necessari per a poder desenvolupar amb els màxims coneixements i seguretat possible una tasca encomiable.

Aquest **pla de voluntariat** pretén ser un recull del cicle de vida del voluntari a l'entitat i el paper que té en cada moment l'entitat, ajuda a visualitzar la seva presència i a vetllar pels diferents aspectes que són importants. Així mateix, el **pla de formació** facilita focalitzar en cada moment quina importància té l'aprenentatge de nous coneixements i competències per part del voluntariat en el seu procés personal i en el projecte que du a terme dins l'entitat.

L'objectiu principal és que totes les persones voluntàries, des de que s'incorporen a participar en un dels projectes dins del **Grup Excursionista de Voluntaris (GEVO) de CIM Project** fins que finalitza, decideixen deixar-lo o marxar de l'entitat, tinguin una bona experiència i que l'entitat aprofiti i reconegui el potencial de cadascun d'ells.

En aquest pla es pretén complir amb els punts següents:

- Concretar el programa de voluntariat dins de l'entitat CIM Project.
- Garantir que totes les persones que formen part de l'entitat coneixen i entenen com s'organitza el voluntariat.



- Identificar tots els processos de gestió de voluntariat, i definir el perfil dels voluntaris de cada una de les accions.

Per a fer-ho efectiu es tindran en compte les fases del cicle del voluntariat:

- Capacitació, Acollida i selecció
- Incorporació (programa de voluntariat del CIM GEVO)
- Desenvolupament
- Desvinculació

## La incorporació

Un cop seleccionada la persona voluntària, l'acompanyament inicial serà mitjançant una entrevista amb la coordinadora del grup CIM GEVO o la responsables de l'entitat, per tal d'explicar i complir amb els objectius:

- Com es conforma el grup CIM GEVO
- Vies de comunicació internes del grup
- Material disponible pel desenvolupament de la seva tasca
- Formació inicial bàsica i la formació disponible (activitats i calendari)
- Persona responsable del seu seguiment

## El desenvolupament de l'activitat voluntària

Per tal de garantir la qualitat de l'activitat del voluntariat tindrem en compte:

- **Seguiment i coordinació:** la persona coordinadora del GEVO farà reunions periòdiques amb les persones responsables del seguiment de les diferents persones voluntàries per tal de conèixer com se sent i com percep la tasca la



persona voluntària i recollirà les seves aportacions, dubtes i inquietuds.

- **El reconeixement:** es reconeixerà l'aportació de la persona voluntària amb reunions periòdiques, explicant-li els seus avenços i la incidència en el projecte per tal que se senti part d'un projecte col·lectiu i donar més sentit a la seva tasca, per tal de millorar la seva participació en l'entitat i el seu grau d'implicació. A la finalització del projecte o baixa de la persona voluntària del projecte (tant si és baixa com si no de l'entitat) es farà un certificat de l'acció voluntària realitzada acompanyat d'una carta d'agraïment.
- **La comunicació i la participació:** la persona voluntària estarà dins el grup GEVO on podrà expressar en tot moment la seva opinió, la valoració del què fa i del que fem com a equip, i perquè estigui al dia de les activitats que fa l'entitat. Així mateix es podrà integrar en tants altres grups com vulgui participar, tant si és com a persona voluntària com a usuària.
- **La formació:** és una part molt important per a la persona voluntària, i una eina indispensable per a les entitats. La formació ofertada podrà ajudar a la persona voluntària a desenvolupar millor les seves tasques, adquirir un paper més actiu dins l'entitat i fer-la créixer personalment. És un dret del voluntari al qual la Llei dona molta importància (veure el **pla de formació**).
- **La desvinculació:** en el moment que la persona voluntària decideixi deixar l'entitat, la persona coordinadora del GEVO identificarà els motius pels quals la persona ha decidit marxar. En cas necessari, es podrà realitzar una entrevista i es farà un informe exposant els motius i es decidiran accions concretes per continuar la relació amb la persona voluntària. Serà decisió de la persona coordinadora del GEVO celebrar un acte especial d'agraïment i traslladar a Junta Directiva la proposta d'incloure el seu nom i la seva aportació a la memòria de l'entitat.

Per garantir la idoneïtat del pla de voluntariat es tindrà en compte:

- Incloure tots els documents utilitzats per elaborar el pla de voluntariat:



- Full de compromís
- Drets i deures dels voluntaris i de les entitats
- Manual o guia del voluntari de l'entitat
- Pla de formació (calendari de formació anual)
- Full de seguiment del voluntari
- Recull d'accions de reconeixement de la persona voluntaria
- Memòria del voluntariat
- Enquestes de valoració del voluntariat
- Quadre d'assistència de la persona voluntaria
- Model de certificat de voluntariat
- Model de carta d'agraïment
- Protocol de baixa de voluntariat
- Avaluació anual
- Modificar-lo i adaptar-lo a l'actualitat de l'entitat en funció de l'avaluació i les necessitats (nous projectes, canvis, etc.).
- Compartir-lo amb totes les persones implicades per a poder-ho identificar com a full de ruta i es puguin fer les modificacions i aportacions oportunes.
- La persona coordinadora del GEVO i les persones que tinguin relació directa amb persones menors voluntàries hauran d'aportar el certificat negatiu del Registre de delinqüents sexuals.

## El pla de formació

El pla de formació parteix del catàleg d'acció voluntària, en el qual hem definit a més de les accions «què han de saber i saber fer» les persones voluntàries (veure els programes de formació inclusiva). La formació garanteix que desenvolupin les seves competències, habilitats i aptituds, i que realitzin la seva tasca de manera satisfactòria, tant per a l'entitat i per al projecte, com per la mateixa persona voluntària. El pla de formació:

- Permet a l'entitat i al voluntari visualitzar el procés de formació, i afegir-hi les



[info@cimproject.org](mailto:info@cimproject.org)



+34 644 11 0213

necessitats detectades des de les dues parts.

- Garanteix l'èxit de la tasca voluntària i un voluntariat més competent, compromès, motivat i de qualitat.
- Promou la participació i implicació a l'entitat, i dona l'oportunitat de millorar i respondre a les inquietuds del voluntari.
- Incentiva i motiva la persona voluntària.
- Dona reconeixement al voluntariat i alhora és una acció que es pot acreditar.
- És un dret/deure del voluntari i un dret/deure de l'entitat.

Perquè el pla respongui a les necessitats de l'entitat i del voluntari, hem de tenir en compte: interessos, habilitats, competències.

- **Detectar les necessitats i capacitats formatives:** mitjançant una entrevista es detectarà les coneixements i les capacitats de la persona voluntària per tal de decidir quines formacions cal que faci o no, o quines cal preveure o adaptar. La informació pot venir de la persona voluntària, del coordinador o de la participació en el projecte.
- **Com i quan serà la formació:** en funció dels perfils de les persones voluntàries, els recursos de l'entitat, els projectes en marxa, etc. es decidiran portar a terme els diferents nivells de formació:
  - **Acollida** (veure en aquest mateix document)
  - **Iniciació:** Curs d'iniciació a la inclusió (veure cursos de formació).
  - **Bàsica:** Curs de monitoratge inclusiu (veure cursos de formació).
  - **Específica:** Curs d'instructor inclusiu (veure cursos de formació).
  - **Continua d'actualització o seguiment:** per a instructors guies i formadors.

Els cursos seran bàsicament els caps de setmana de forma presencial (tot i que si hi ha una part teòrica i és possible es facilitarà l'accés online). Hi haurà una avaluació de la interacció i l'elaboració de les activitats per part de la persona voluntària.

- **Professorat:** en funció dels perfils de les persones voluntàries, els recursos de



[info@cimproject.org](mailto:info@cimproject.org)



+34 644 11 0213

l'entitat, els projectes en marxa, etc. es decidirà si la formació pot ser impartida per la pròpia entitat, per una persona o entitat externa o per una altra entitat però incorporada en el nostre pla de formació.

- **Avaluació:** les valoracions de les persones voluntàries ens permetran detectar noves necessitats formatives, i per tant, adaptar i millorar el pla de formació (qüestionari d'avaluació).

## Formació d'acollida

### Per què som inclusius?

La inclusió, avui en dia, és una realitat que cal potenciar i normalitzar. És necessari **treballar per transformar la societat actual** per tal d'aconseguir la plena inclusió de totes les persones en la societat en general i, en aquest cas, específicament en les activitats i esports de natura i de muntanya. Aquest projecte està molt ben definit i s'emmarca dins la Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat de l'any 2006. És necessari definir línies de projectes dins un pla estratègic per a generar coneixement rigorós que es pugui traslladar a totes les entitats excursionistes, esportives i socials sota la denominació de l'esport inclusiu.

De forma genèrica l'esport inclusiu és aquell que està dissenyat perquè hi pugui participar tothom. No és un repte només de superar totes les barreres i dificultats que els diferents col·lectius puguin tenir per accedir a la pràctica esportiva, sinó en **dissenyar la pràctica esportiva per a què totes les persones hi puguin participar**. Cal voluntat per adoptar una actitud dirigida a la pràctica esportiva en tots els nivells que requereix un desenvolupament no només tècnic sinó de coneixements cap als valors i sensibilitats que permetin una pràctica segura, beneficiosa i exitosa per a totes les persones participants. Des del bloc de salut i d'investigació es pretén aportar aquesta formació i informació necessàries. Per permetre a les persones implicades i a la societat en general entendre el respecte per la diversitat per a què es pugui produir una inclusió efectiva.



[info@cimproject.org](mailto:info@cimproject.org)



+34 644 11 0213

**Parlar d'inclusió és parlar d'un procés on totes les persones han de poder tenir el dret a decidir què volen fer i quins reptes volen assumir i això avui en dia no és una realitat per a tothom.** Les entitats excursionistes poden ser un referent per la societat del procés que s'ha de dur a terme per aconseguir el respecte i la participació de la diversitat de totes les persones.

L'accés als esports en el medi es un dret universal que tota persona ha de poder gaudir:

- **Participació:** Totes les persones tinguin la condició que tinguin han de poder gaudir de l'oportunitat de participar en qualsevol activitat de naturalesa i/o de muntanya. Per tant, es facilitaran els mitjans necessaris per a fer-ho possible.
- **Equitat:** Les oportunitats i la capacitat per a poder gaudir de qualsevol activitat haurien de ser iguals per a qualsevol persona. Per a això únicament és necessari buscar els recursos i eines adequades per a fer-ho possible.
- **Llibertat:** Només oferint i possibilitant que qualsevol persona pugui gaudir de la naturalesa o muntanya en l'àmbit social, esportiu, terapèutic o de recerca és quan es dota a cada persona de la seva llibertat d'elecció i autodeterminació personal.

## Què és l'esport inclusiu?

S'estan organitzant accions en l'àmbit associatiu en relació amb l'esport inclusiu amb el suport del treball en xarxa. Les entitats excursionistes en poden ser un referent en l'àmbit esportiu. La base hauria de recaure en la col·laboració entre entitats per a poder organitzar esdeveniments inclusius i on cada vegada més les diferents activitats que organitza cada club o entitat **fossin accessibles per a totes les persones on la importància recau sobre l'esport i l'esportista amb independència de la seva discapacitat.** Els esports de muntanya poden ser un referent per avançar camí cap a la inclusió social, tan necessària avui en dia per a continuar construint un país i una societat forta, madura i cohesionada. Integrar les diferents modalitats esportives de muntanya sota el paraigua de la inclusivitat és parlar de tipologies en funció de l'esport o activitat que es desenvolupa i no de les característiques de les persones participants (trets físics, sensorials, intel·lectuals, etc.).



[info@cimproject.org](mailto:info@cimproject.org)



+34 644 11 0213

## Tipus d'esport

- Si l'esport es practica respectant les regles i les condicions sense fer cap classe d'adaptació seria el que entenen per **esport convencional** i és el que habitualment la població pren de referència, així com els mitjans de comunicació, administracions, etc.
- Si l'esport és practicat per persones amb una determinada discapacitat, és quan parlem d'**esport adaptat**. Es modifiquen les normes o els instruments el mínim possible, però prou perquè aquelles persones amb una determinada discapacitat puguin dur a terme l'activitat o esport. L'esport adaptat està institucionalitzat des de fa molts anys i compta a estructures sòlides organitzatives amb promoció de federacions, associacions o clubs, amb grans esdeveniments com els Jocs Paralímpics.
- L'**esport inclusiu** està tot just a l'inici del camí i, tot i que hi ha moltes persones treballant en aquest àmbit i amb unes vivències i experiències increïbles que cada vegada desperten més l'interès de la societat encara queda molt per recórrer socialment i institucionalment des de les administracions, òrgans de govern, federacions, clubs i associacions. Parlar d'esport inclusiu és parlar d'aquell esport que el practiquen persones amb independència que presentin o no una discapacitat.

L'esport adaptat i inclusiu són models per atendre la diversitat, són processos per adquirir la normalització esportiva, però encara cal molta formació, informació, divulgació i eines per aconseguir la seva consolidació. És **fonamental donar una resposta a les necessitats de diferents col·lectius**, amb la intenció de facilitar la inclusió i de poder desenvolupar-se en l'àmbit esportiu i d'activitats dins del context de la naturalesa i la muntanya. Malauradament, la visió social de la discapacitat provoca que hi hagi un model de pràctica esportiva segregada en comptes d'un model inclusiu on les persones tinguin o no discapacitat puguin gaudir i compartir activitats o esports de forma indistinta. És per això que la FEEC i els clubs de muntanya són una part fonamental d'aquest procés de transformació social.



[info@cimproject.org](mailto:info@cimproject.org)



+34 644 11 0213

Tot i que l'activitat física ha adquirit una nova identitat vinculada al joc, els espais recreatius, emocions i participació activa, **l'esport inclusiu i accessible encara ha d'avançar per a facilitar l'accés i la pràctica de les persones** amb discapacitat per compromís ètic i social i la seva implicació en la justícia social i d'equitat.

Tenim diferents seccions perquè totes les persones puguin participar de forma inclusiva en les que més els agradi. Un model inclusiu per ajudar a construir una societat més justa, lliure, equitativa i digne per a totes les persones.

## Com i quan ajudar

Fer exercici o activitats a la natura requereix tenir certes capacitats físiques i/o mentals que poden no ser assolides per certes persones. Aquestes mancances poden ser compensades a través d'instruments, tecnologia o de persones externes que supleixin les limitacions de cada una. Fet molt positiu per la persona, ja que li permetrà fer l'activitat que no hagués estat possible en l'absència d'aquestes estratègies. Per aquesta raó, aprofitarem totes les estratègies que tinguem a disposició per tal de compensar la manca de capacitats per poder dur a terme l'activitat amb total seguretat.

No obstant això, cal tenir una consideració: la utilització d'aquestes estratègies poden inhabilitar les mateixes capacitats de la persona. Tanmateix, abans d'utilitzar qualsevol d'aquestes estratègies, cal ser conscient de les capacitats de la persona, aprofitar-les i reforçar-les al màxim. A més, **cal buscar que les persones siguin el màxim d'autònomes possibles i prioritzar la mateixa autonomia** de la persona per davant de la dependència d'aquestes estratègies.

En cas de necessitar ajuda d'una persona externa, es donarà la mínima ajuda necessària per cobrir la necessitat de la persona, ni més ni menys. Si hi ha la possibilitat de suplir la necessitat amb alguna ajuda tècnica, serà prioritària a l'ajuda d'una persona externa. D'aquesta manera, davant dues activitats es prioritzarà la que pugui fer de manera més activa, encara que li costi més temps i esforç (sempre que estigui dins les seves capacitats). La cadira Joëlette és un exemple on s'anul·len totes les capacitats de



[info@cimproject.org](mailto:info@cimproject.org)



+34 644 11 0213

la persona i esdevé completament dependent. Hem de continuar pensant i treballant per buscar alternatives.

## Atenció centrada en la persona

Al ser persones voluntàries, estarem donant una atenció a les persones. Convé donar la millor atenció possible per tal d'establir vincles i connexions significatives. Per aquesta raó, proposem donar una atenció centrada en la persona.

L'atenció centrada en la persona (ACP) és aplicable per a qualsevol persona que dona atenció a altres persones, parteix dels següents principis:

Educar i empoderar a la persona. La persona prendrà les decisions per ella mateixa, nosaltres l'ajudarem, ensenyarem i acompanyarem per prendre la millor decisió.

És equitativa i igual per tothom.

L'atenció ha de ser flexible: adaptant-se a la persona tenint en compte els seus objectius, preferències i capacitats i no al revés.

Les persones que atenen cal es posin al lloc de la persona (empatitzar), respectar-la i valorar-la.

Veure i entendre les persones des d'una perspectiva biopsicosocial, la qual entén a les persones com a éssers complexos que poden ser influenciades per molts factors diferents (biològics, psicològics i socials), i que aquests factors poden influenciar-se entre si. El contrari d'un paradigma biopsicosocial seria, únicament centrar-se en uns factors i oblidar la resta. Un exemple, en el cas d'un metge, podria ser centrar-se únicament en la malaltia de la persona i oblidar com se sent i quins comportaments té en vers a ella. Un equip multidisciplinari ajudarà a donar valor, comprendre i tenir en compte totes les dimensions de la persona.

Un dels objectius de l'ACP és ensenyar a les persones a autogestionar les seves limitacions a través d'un programa que s'adapti a la seva singularitat i context, amb l'objectiu d'entrar en un procés eficient d'apoderament i millora a llarg termini.



## Procés i visió a llarg termini

És important centrar-nos en el procés i buscar una tendència positiva al llarg del temps, en lloc de centrar-nos en resultats aguts. En la societat que vivim es valora la fita final d'un procés: fer un cim, fer una ultramarató, presentar un treball... Totes aquestes fites són la punta de l'iceberg que han requerit un procés. És la dedicació i la constància diària que permeten arribar al repte i assolir-lo sense dificultats ni conseqüències. A més, aquesta punta de l'iceberg és un moment fugaç que ve i se'n va, per aquesta raó, cal donar molta importància a gaudir del camí i assolir aquesta constància que permetrà assolir grans reptes.

## Objectius i Continguts

Treballar des de la part de l'esport inclusiu té implicacions que cal donar resposta des del nostre club tant a les persones sòcies com a altres entitats:

- **Entendre el concepte d'inclusió com a paradigma biopsicosocial** per l'assegurament dels drets fonamentals de la participació, autodeterminació i autonomia de totes les persones.
- **Coneixement i consciència de les barreres existents en inclusivitat**, tant les que són més directes com les més subtils i que impliquen el context social.
- Descriure les diferents discapacitats i les característiques motrius, cognitives, afectives, emocionals i socials dels col·lectius amb discapacitat per a poder diferenciar l'esport adaptat de l'esport inclusiu.
- Potenciar i fonamentar aspectes psicoemocionals del treball en equip per poder desenvolupar amb solvència la conducció adaptada per persones amb discapacitat visual (barra direccional) o mobilitat reduïda (cadira Joëlette).
- Ensenyar i facilitar protocols de valoració de les diferents diversitats funcionals per a poder organitzar amb èxit sortides inclusives (o adaptades).



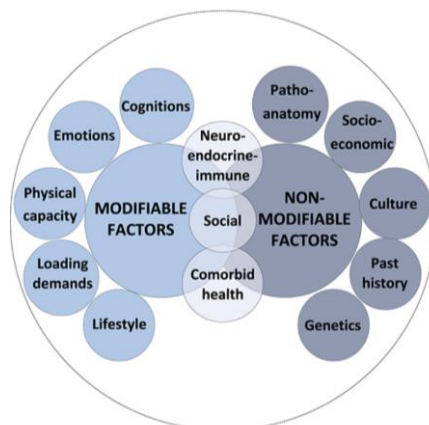
[info@cimproject.org](mailto:info@cimproject.org)



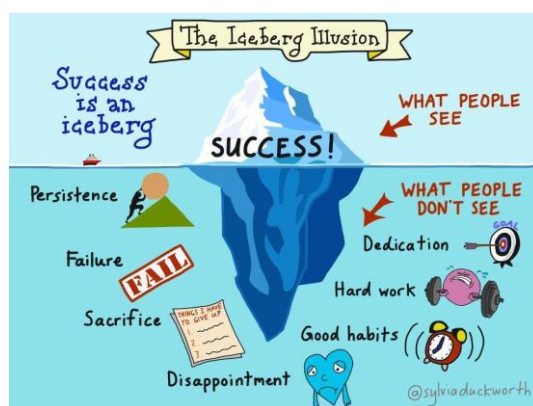
+34 644 11 0213

- Ensenyar i facilitar protocols d'intervenció que permetin a totes les persones integrar-se en sortides inclusives amb seguretat tenint en compte aspectes psicosocials.
- Compartir les innovacions tecnològiques i d'aparells o instruments que permetin augmentar les capacitats de les persones (per exemple, aparells de progressió en neu per persones amb mobilitat reduïda) potenciant la seva participació activa.
- Conèixer i compartir el treball de diferents professionals per treballar en equips multidisciplinaris que puguin assegurar la correcta consecució del objectius. Permetrà donar valor, comprendre i tenir en compte totes les dimensions de la persona.
- Donar els coneixement per fonamentar el principi d'autonomia, resiliència, estratègies d'afrontament actiu per a empoderar a totes les persones participants.
- Proporcionar estratègies comunicatives, gestió emocional i habilitats socials: comunicació no verbal i no visible; la reestructuració cognitiva; gestió de les reaccions emocionals (la regulació emocional); la gestió de la comunicació grupal; components essencials de la relació d'ajuda (empatia, acceptació, autonomia i confiança); escolta activa i assertivitat i rol de la persona organitzadora i de la persona usuària (solució i recolzament afectiu) en un entorn inclusiu.
- Gestió de l'estrès, ansietat i situacions de crisi.
- Estratègies motivacional i teories psicològiques de l'esport base i de competició inclusiu.
- Coneixements en dolor (educació en neurociència del dolor).
- Facilitar els coneixements per a dur a terme un pla d'atenció flexible (amb factors modificables i no modificables) que s'adapti a la persona tenint en compte les seves capacitats (i no al revés). Permetrà ensenyar als participants a autogestionar les seves pròpies capacitats amb programes inclusius que tenen en compte la diversitat per aconseguir un procés eficient d'empoderament.

- Facilitar l'accés a projectes d'investigació que permetin reportar els resultats de les intervencions.



En definitiva, és important centrar-nos en el procés i buscar una tendència positiva al llarg del temps, enlloc de centrar-nos en resultats aguts. En la societat que vivim es valora la fita final d'un procés: fer un cim, fer una ultramarató, presentar un treball... Totes aquestes fites són la punta de l'iceberg que han requerit un procés i és la dedicació i constància diària que permetrà arribar al repte i assolir-lo sense dificultats ni conseqüències.



Volem que totes les persones, siguin com siguin, pertanyin al col·lectiu que pertanyin, puguin gaudir i beneficiar-se de les activitats i/o esports en la naturalesa i/o muntanya potenciant al màxima la seva autonomia per davant de la dependència. En cas de necessitar ajuda d'una persona externa, es donarà la mínima ajuda necessària però suficient per cobrir la necessitat de la persona. Si hi ha la possibilitat de suplir la necessitat amb alguna ajuda tècnica serà prioritària a l'ajuda d'una persona externa.

D'aquesta manera, davant dues activitats es prioritzarà la que pugui fer de manera més autònoma, encara que li costi més temps i esforç (sempre i quan estigui dins les seves capacitats).

Construir una societat inclusiva és feina de totes les persones. És necessària la implicació real de diferents professionals, entitats, federacions, institucions i poders polítics per a que la inclusivitat no sigui només una paraula escrita sinó una realitat.

## Treball amb les persones sòcies federades i altres entitats

Treballar aquesta nova mirada des de la base és fonamental. Hi ha moltes entitats que ja estan fent un gran treball en l'àmbit de l'esport amb persones amb discapacitat i és el moment de construir una xarxa ferma on compartir coneixements, experiències i diàleg.

- Incloure els objectius, coneixements i continguts fonamentals i necessaris des d'una perspectiva biopsicosocial en les formacions inclusives reglades i no reglades.
- Taules de diàleg amb les entitats per explicar el projecte, donar eines per a fer efectiu un programa inclusiu i resolució de dubtes, dificultats i barreres que vagin sorgint.
- Xerrades obertes a totes les persones sòcies per conscienciar, donar informació i eines per a integrar-se i ajudar en projectes inclusius.
- Construir una xarxa amb referents d'inclusivitat de cada una de les entitats que volguessin participar per a una construcció sòlida dels projectes inclusius.
- Ajudar a les entitats a identificar les persones sòcies que podrien participar de projectes d'investigació i com dur-los terme de forma unicèntrica o amb projectes multicèntrics.



[info@cimproject.org](mailto:info@cimproject.org)



+34 644 11 0213

- Establir aliances i fòrums de diàleg amb altres associacions, fundacions, societats, etc. per seguir construint una xarxa inclusiva social amb la FEEC i les entitats com a referents i models de inclusivitat.



[info@cimproject.org](mailto:info@cimproject.org)



+34 644 11 02 13

**Moltes gràcies per creure amb nosaltres  
i ajudar-nos a fer possible un somni  
mai abans imaginat.**



**CIM Project**  
Club Inclusiu de Muntanya

*Volem que si algú no realitza activitats i/o esport en la naturalesa o muntanya sigui  
perquè no vol i no perquè no pot.*



[info@cimproject.org](mailto:info@cimproject.org)

  
**CIM Project**  
Club Inclusiu de Muntanya



+34 644 11 0213