

BOLETÍN RESPIRÁVILA

PROGRAMA DE APOYO A FAMILIAS CON HIJOS/AS CON
DIVERSIDAD FUNCIONAL



CÓMO FUE...

NUEVOS PROYECTOS

APOYO A FAMILIAS

ESTOS MESES EN
IMÁGENES

NUEVA PÁGINA
WEB

PLAN DE
IGUALDAD

TALLER
INFORMATIVO

UN POCO DE
HUMOR

Cómo fue...

Pasó el caluroso verano. Con esta frase suelen comenzar los boletines de septiembre-octubre, y este año es así, lo que no podemos decir en esta ocasión es que el verano haya sido movido, como suelen ser nuestros veranos. Más bien este año hemos tenido calma y sosiego. En junio y julio, aunque no hemos podido irnos de campamentos, hemos puesto en marcha el respiro en vacaciones, con grupos reducidos de chicos y chicas, pero muy divertido y dinámico. Las asistencias personales ¡¡¡nunca cogen vacaciones!!, y es que este año, especialmente, han sido muy demandadas por tener carácter individual.

En la oficina no hemos parado de trabajar para preparar el nuevo curso, con su nueva normalidad y tratando de retomarlo desde una perspectiva positiva y esperanzadora.

En septiembre seguimos con respiro en vacaciones, Asistencias Personales y comienzo de grupos de ocio y fines de semana de Casita.

¡Continuamos con ilusión y optimismo familias!

NUEVOS PROYECTOS EN MARCHA

El nuevo curso se presenta con incertidumbre, pero ya sabéis que con ilusión y nuevos retos y proyectos.

Comenzamos septiembre con el **Pilotaje del proyecto de Activación de Proyectos de Vida**, dirigido a las familias de los más pequeños y que financia **Fundación la Caixa**, en este mes haremos la presentación para que tengáis toda la información.

La Diputación de Ávila, un año más, respalda el proyecto de **Apoyo a Familias en el medio Rural**, así como el **Ocio en la zona de Arenas de San Pedro**, en la que el pasado año se realizó "Senderismo en Arenas". Para el desarrollo de Apoyo a familias contamos con Alba Pato, psicóloga que ya nos acompañó el pasado año al frente de diferentes proyectos.

Seguimos con **"Muévete"** programa que el pasado año presentamos y que se lleva a cabo con la subvención concedida por **Fundación Ávila y Bankia en Acción**, para la contratación de personas con discapacidad que gestionarán grupos de ocio.



APOYO A FAMILIAS

PORQUE LA FAMILIA
ES LA BASE

EL NUEVO/PRÓXIMO CURSO- RETO

En el año 2009, líderes religiosos de todo el mundo se unieron y volcaron en la Carta de la Compasión la siguiente definición de qué es compasión:

“Es la forma de tratar a todos los seres vivientes como quisiéramos ser tratados” Esta definición nos obliga a una profunda reflexión como seres humanos, ¿cómo deseamos que nos traten los que nos rodean?, nuestros seres más queridos, pero también aquellas personas desconocidas con las cuáles nos relacionamos en nuestra vida diaria (el cajero del supermercado, la doctora que nos hace una prueba médica dolorosa, la señora que está delante de nosotros en la cola del banco...)

Citando al profesor español Vicente Simón, la compasión posee dos elementos clave: el emocionarse (con el sufrimiento) y el deseo de aliviarlo. Deseamos aliviar al que sufre porque sufrimos con él/ella, pero, ¿y qué pasa con nuestro sufrimiento?, ¿Por qué muchas veces no nos damos la misma importancia que damos a otras personas? La es tratarnos a nosotros mismos con amor, con comprensión, en definitiva como deseáramos ser tratados por otras personas, pero por la persona más importante: NOSOTROS.

Para llegar a tratarnos con amor, respeto, comprensión debemos dar varios pasos:

1º Ser amables con nosotros mismos.

2º La experiencia humana incluye el sufrimiento, éste es inevitable, viene con nuestra condición de humanos.

3º Atención plena a lo que siento en el aquí y en el ahora.

Toda esta introducción para informaros de que desde el Servicio de Apoyo e Intervención Psicosocial seguimos estando a vuestra disposición, y, que nos gustaría que os dierais la importancia que os merecéis, que os trataseis a vosotros mismos como os gustaría ser tratados.

Para ello este nuevo curso, sobre el cuál planea la incertidumbre derivada de a pandemia, queremos estar a vuestro lado con un nuevo programa de mindfulness, queremos invitar a todos aquellos que alguna vez os habéis preguntado ¿y esto qué es?, ¿esto será para mí?, ¿podré hacerlo aunque no tenga experiencia?

La respuesta es hazlo, acércate y prueba, la ausencia de experiencia no significa nada más que puedes empezar de cero y que cualquier momento es bueno para hacerlo. Volvemos con un curso de 8 semanas de reducción del estrés basado en la meditación, en el conocimiento de uno mismo, de nuestro cuerpo y de nuestra mente. ¿Te animas? Si es así, te estaremos esperando tanto presencial como virtualmente (os iremos informando en próximas publicaciones).

Ana María Blasco Ríos
PSICOLOGA

ESTOS MESES EN IMAGENES



PAGINA WEB

Este 2020 hemos renovado la imagen de nuestra página web. Si os asomáis a ella podéis encontrar los servicios que Respirávila ofrece, dónde estamos o saber un poquito más de nuestra plantilla de trabajadoras/es. Además en ella se recogen todos los documentos de transparencia de la Asociación. ¡Os animamos a que echéis un vistazo!
www.respiravila.com



NUEVO PLAN DE IGUALDAD

Desde el mes de agosto Respirávila cuenta con un Plan de Igualdad de Oportunidades para le beneficio de todos y todas las trabajadoras de la Asociación. Con esto algunos objetivos que pretendemos alcanzar son garantizar en la entidad la ausencia de discriminación, directa o indirecta, por razón de sexo, y, especialmente las derivadas de la maternidad, paternidad, la asunción de obligaciones familiares, el estado civil y condiciones laborales, eliminar toda manifestación de discriminación en la promoción interna y selección, prevenir el acoso sexual y acoso por razón de sexo, o potenciar la conciliación de la vida profesional, personal y familiar a todas las empleadas y empleados de la empresa, con independencia de su antigüedad. Un paso más para la calidad.

TALLER INFORMATIVO PRESENCIAL/VIRTUAL: ASISTENCIA PERSONAL Y PRESTACIONES DE DEPENDENCIA

El próximo 24 de octubre, sábado, en el Palacio Los Serrano, si las condiciones nos lo permiten, y a su vez, de un modo virtual para aquellas personas que no puedan asistir, impartiremos un taller informativo sobre la Prestación, tan demandada en estos tiempos, de Asistencia Personal y otras prestaciones del catalogo de dependencia. Resolveremos dudas y expondremos casos constructivos para manejar un poquito más temas que sabemos, os interesan. Estad atentos a la convocatoria.

LA FRASE Y UN POCO
DE HUMOR
PARA REFLEXIONAR
Y... ¡PARA REÍRNOS!



**“El que puede cambiar sus
pensamientos puede cambiar
su destino.”**

tanta gente corriendo para
seguirle el paso a la vida,
sin darse cuenta que
realmente es la vida, a la
que hay que acomodar a
nuestro paso.



Insigh

Financiadores y colaboradores

