HospiSport

2019

ÍNDEX

ÍNDEX **2**
INFORMACIÓ INSTITUCIONAL **3**
DADES DE L'ENTITAT 3
ACREDITACIONS 4
MISSIÓ 5
VISIÓ 5
VALORS 5
POLITICA QUALITAT 6
HOSPI SPORT **7**
OBJECTIUS 7
ACOMPLIMENT DELS OBJECTIUS 8
ALTRES RESULTATS (INDICADORS D'AVALUACIÓ) 11
HOSPISPORT BARCELONA 13
HOSPISPORT GIRONA 15
HOSPISPORT LLEIDA 16
HOSPISPORT TARRAGONA 18
COL·LABORADORS **19**

INFORMACIÓ INSTITUCIONAL

DADES DE L'ENTITAT

SEU CENTRAL

C/ Francesc Tàrrega, 48 Baixos · 08027 Barcelona

Tf: 93.340.92.00

Fax: 93.408.12.85

info@esportadaptat.cat

www.esportadaptat.cat

Nº REGISTRE AL CONSELL CATALÀ DE L'ESPORT: 4569-49 Tom 3 Foli 285

Nº REGISTRE ENTITATS SOCIALS: E00508

NIF: G – 58.165.127

PERSONALITAT JURÍDICA: Federació

SECTOR TEMÀTIC ON ACTUA: Esport, salut

SECTOR DE POBLACIÓ ON ACTUA: Persones amb discapacitat física

ÀMBIT TERRITORIAL D'ACTUACIÓ: Catalunya

ANTIGUITAT: Fundada al 1.970

DELEGACIONS:

GIRONA

Hotel entitats les Bernardes

c/ St Dionis, 42 · 17190 Salt

Tel. 972.24.01.57; 677 91 32 82

girona@esportadaptat.cat

LLEIDA

Av. Segre 7 · 25007

Tel. 973.24.09.75; 664 46 96 57

lleida@esportadaptat.cat

TARRAGONA

Centre Cívic Mestral (Barri Gaudi)

Av. Barcelona, 6-8 · 43202 Reus

Tel. 697 55 65 35

tarragona@esportadaptat.cat

ACREDITACIONS

EL PROGRAMA HOSPISPORT HA ESTAT DECLARAT **D'INTERÈS NACIONAL** PER LA

PROMOCIÓ DE LA SALUT PER MITJÀ DE L'ACTIVITAT FÍSICA.

CONSELL ASSESSOR SOBRE L'ACTIVITAT FÍSICA I

LA PROMOCIÓ DE LA SALUT

DEPARTAMENT DE SANITAT I SEGURETAT SOCIAL

GENERALITAT DE CATALUNYA.

Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat
i Seguretat Social

IV PREMI DE MEDICINA FUNDACIÓ "LA CAIXA"

PREMI Dr. CARDENAL i Dr. De CHOPITEA 1.994", SOBRE MEDICINA I ESPORT.

AL PROGRAMA HOSPI SPORT

LA UTILITZACIÓ DE L'ESPORT COM A MITJÀ DE SALUT.

MEDALLA DE BRONZE HELIOS 1.996 EN REHABILITACIÓ FUNCIONAL

"PREVENCIÓ DE DISCAPACITATS" PER A LA **COMISSIÓ EUROPEA** EN BRUSSEL·LES.

ADSCRITA AL **CODI ÈTIC** DE LES ASSOCIACIONS DE BARCELONA AL 2.003 PER A LES GARANTIES DE TREBALL SERIÓS, PARTICIPACIÓ, TRANSPARÈNCIA, SOSTENIBILITAT I RELACIONS AUTÒNOMES I SOLIDÀRIES.

CODI ÈTIC
DE LES ASSOCIACIONS
DE BARCELONA

PREMI "SUPERACIÓ" 2ª EDICIÓ VALORS EN L'ESPORT PARALÍMPIC 2010

UNIVERSITAT DE BARCELONA

XII PREMIS GIMM 2011 A LA INSTITUCIÓ PER LA SEVA TASCA DE DIVULGACIÓ I

PROMOCIÓ DE L'ESPORT ADAPTAT

FUNDACIÓ GIMM

PREMI AL MILLOR PROGRAMA EN EL FOMENT I DIFUSSIÓ D'HABITS DE L'ESPORT DEL 2016

DE LA FUNDACIÓ CATALANA DE L'ESPORT

SEGELL 200+ DE COMPROMIS A L'**EXCEL·LÈNCIA EUROPEA EFQM 2017**

COMPROMISO
EXCELENCIA
EUROPEA

MISSIÓ

Promocionar, gestionar i coordinar la pràctica esportiva adaptada per a persones amb discapacitat física a Catalunya. Així mateix, fomentar la integració a la societat mitjançant l'esport adaptat i l'activitat física (competició, promoció, oci i lleure,...) i aplicar les adaptacions necessàries per a que totes les persones amb discapacitat física puguin accedir a l'esport adaptat, així com a les instal·lacions esportives, gràcies al servei de transport adaptat.

VISIÓ

Convertir-se en l'entitat d'esport adaptat de referència per a les persones amb discapacitat física, on puguin realitzar qualsevol tipus d'esport o activitat física, degudament adaptada, centrant-se bàsicament en la vessant esportiva, saludable i lúdica, cercant la col·laboració d'altres entitats de caràcter esportiu i social a fi de que l'esport per a persones amb discapacitat esdevingui totalment inclusiu.

El lema d'aquesta federació és *"SI VOLS POTS" - "SUPER ALAS"*

Per aconseguir-ho, comptem amb la participació de tots els membres i desenvolupem els programes adequats, com: HospiSport (programa d'activitat física saludable), Escoles d'Iniciació, Dia d'Esport Adaptat a les Escoles (divulgació i sensibilització), Jornades de difusió, formació, etc.

VALORS

Els valors de la FCEDF són:

- Professionalitat i dedicació. El nostre personal està qualificat i gaudeix amb la seva feina.
- Tracte igualitari (homes i dones i entre les persones que viuen fora dels grans nuclis). Tots els usuaris són tractats per igual.
- Inclusió i integració. La inclusió de les persones amb discapacitat dins de la societat és un dels nostres principals valors.
- Consens i transparència. Qualsevol persona que lo desitgi pot apropar-se a la entitat i sol·licitar informació.
- Sensibilització. Sensibilitzar a la societat en general.
- Esforç i superació (SUPER ALAS). Els nostres esportistes aconsegueixen lo que es proposen gràcies al seu esforç. Són valors que es contagien a la organització.
- Innovació. Trobar noves vies per tal d'aconseguir millors resultats.
- Treball cooperatiu amb altres entitats. Treballem conjuntament amb diverses entitats per a promoure les nostres activitats.
- Treball en equip. Gràcies a ell, aconseguim tots els nostres objectius.
- Proporcionar i facilitar l'accés a l'esport adaptat a totes las persones amb discapacitat física (facilitant recursos materials, humans, instal·lacions esportives,...).
- Vocació de progressió constant dels serveis que oferim i de la seva qualitat.
- Voluntariat.

POLITICA QUALITAT

La Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física és una entitat privada d'utilitat pública i d'interès cívic i social que té personalitat jurídica i capacitat d'obrar plenes per al compliment de les seves finalitats , que no tenen finalitat lucrativa.

Fundada el 12 de novembre de 1969, té per objectius fonamentals la promoció , gestió i coordinació de la pràctica de les modalitats específiques i disciplines esportives reconegudes entre les persones amb discapacitat física dins l'àmbit de Catalunya .

Les associacions , clubs , agrupacions esportives , esportistes , jutges , àrbitres i tècnics que la componen són la seva raó de ser , motiu pel qual no només ha d'atendre i satisfer les seves necessitats sinó que ha de poder avançar-se a les expectatives dels seus membres a través d'un contacte permanent que permeti avaluar la percepció que tenen ells sobre les seves activitats .

Busca l'excel·lència a través del model EFQM . Els seus processos s'han d'adequar a les característiques i necessitats de cada esport i comitè esportiu , tenint en compte l'equilibri entre els recursos disponibles , el nombre d'activitats i el seu finançament . Per aquest motiu , una de les seves constants ha de ser la **millora contínua** .

La seva activitat no pot dependre del control permanent . Cada membre de l'entitat ha d'assumir la responsabilitat sobre les seves tasques al nivell que li correspongui . Per aquest motiu , els seus treballadors tenen l'autoritat i capacitat per organitzar les activitats per aconseguir els objectius , comptant amb tot el suport de la Junta Directiva , la Gerència i de la Direcció Tècnica . Per facilitar la gestió , tots els membres de l'equip estan en contacte permanent el que facilita una millor informació de les activitats individuals i col • lectives . La Junta Directiva vetlla per la motivació dels seus treballadors.

Com a conseqüència d'aquest enfocament , l'any 2010 la Federació va iniciar un procés d'implantació del Model EFQM , que finalitzà al mes de juliol de l'any 2019 amb **la renovació del reconeixement extern 200 +**.

La FCEDF es compromet a dotar de recursos als seus treballadors/es, programes i centres perquè aquests nivells d'excel·lència es puguin no només mantenir , sinó augmentar.

Adscrita al Codi Ètic de les Associacions de Barcelona

HOSPI SPORT

El programa HospiSport és un programa de rehabilitació per a persones amb discapacitat física ingressades, o recentment donades d'alta, dels Hospitals Públics catalans adscrits al programa. L'HospiSport presenta i apropa les activitats físiques adaptades com ara l'activitat aquàtica, la natació, la boccia, l'atletisme, el tir amb arc, l'esgrima, el tennis cr, el hoquei cre, el bàsquet cr a les persones amb una discapacitat física.

Aquestes activitats estan organitzades amb l'objectiu de **millorar la condició física, l'autonomia de la persona i la seva qualitat de vida**. Aquests objectius els aconseguim realitzant un treball de les capacitats físiques bàsiques com ara la força i la resistència i altres capacitats igualment importants com la coordinació, l'equilibri i la motricitat fina. D'aquesta manera apropem la rehabilitació sota un marc molt més normalitzador i integrador allunyant-lo de l'ambient hospitalari i d'altres centres especialitzats. Mitjançant aquesta activitat **lluitem contra el sedentarisme** treballant així la prevenció de malalties derivades del sobrepès molt importants per aquest sector de la població, tant en adults com en infants.

La nostra Federació organitza i coordina tots el components necessaris per gaudir de les nostres activitats de caire terapèutic: instal·lacions esportives, transport adaptat per a les persones ingressades, tècnics especialitzats i material esportiu adaptat. Aquestes activitats ofereixen als usuaris, a més a més de la millora de la seva condició física i psicològica, una oportunitat de sortir del centre hospitalari abans de l'alta mèdica per aquells que encara estan hospitalitzats i normalitzar la seva situació d'una manera ràpida, eficaç i amb naturalitat, tenint contacte amb el medi que els envolta, relacionant-se amb altres usuaris, millorant la seva mobilitat amb la cadira i en les transferències, entre altres.

Una vegada donada l'alta hospitalària, els participants poden continuar en qualsevol de les fases que contempla el programa: promoció esportiva, escoles d'iniciació esportiva, o continuar en la fase HospiSport, integrant-ho als diferents grups establerts amb l'objectiu de millorar i/o mantenir una correcta condició física.

En definitiva, **presentem l'activitat física adaptada com una eina de millora de la salut, de l'autonomia i la normalització social**. Treballem **l'ocupació del temps lliure** i així amb la totalitat del nostre programa incidim directament amb la qualitat de vida de la persona amb discapacitat física.

OBJECTIUS

1. **Millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat mitjançant un programa d'exercici físic**, aquàtic i/o no aquàtic.

2. **Millorar la condició física general i evitar el sedentarisme**.

3. **Millorar l'estat psicològic i la socialització** dels participants.

4. **Integrar a les persones amb discapacitat** física en les diferents activitats que promocionen l'activitat física com a eina per aconseguir una millora de la salut i assolir un estil de vida saludable i actiu.

5. **Normalitzar la situació de les persones que acaben d'assolir una discapacitat.**

ACOMPLIMENT DELS OBJECTIUS

1. Millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat mitjançant un programa d'exercici físic, aquàtic i/o no aquàtic.

Està demostrat que l'exercici físic millora la qualitat de vida de les persones amb discapacitat (Molt i MCAuley, 2010)

Per poder comprovar que el nostre programa assoleix aquest objectiu realitzem el Test d'Estat d'Ànim POMS pre i post programa per veure la millora dels nostres participants, en el seu estat d'ànim.

2. Millorar la condició física general i evitar el sedentarisme.

L'exercici físic programat i dissenyat evita els efectes no desitjats del sedentarisme (Varo, Martínez i Martínez G, 2003). D'aquesta manera els nostres grups han tingut una programació adequada i dissenyada per cada un d'ells per tal d'obtenir els beneficis desitjats.

També hem treballat per aconseguir una millora de la condició física, les capacitats físiques bàsiques, les perceptives-motrius i processos de neurorehabilitació.

Hem treballat l'adherència a l'exercici explicant els beneficis i la importància de les activitats que realitzen durant les sessions, i la seva transferència en la vida diària.

Hem avaluat als nostres participants la condició física inicial i final, per veure la millora i per tant l'acompliment d'aquest objectiu.

Hem realitzat una valoració del desplaçament, i una valoració de la força-resistència de les extremitats inferiors i de les extremitats superiors. En totes elles hem registrat la fatiga per cada un dels exercicis per valorar així també l'augment de la seva condició física.

A nivell general podem dir que el grup ha millorat en tots els tests, en alguns lleugerament però tenint en compte que aquest 2019 hem tingut molts participants neurodegeneratius , podem afirmar que son uns bons resultats

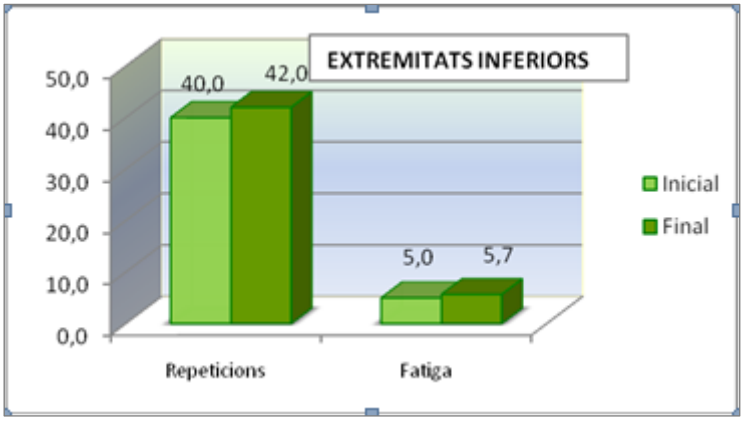


Fig.1: Millora de la força en les extremitats inferiors

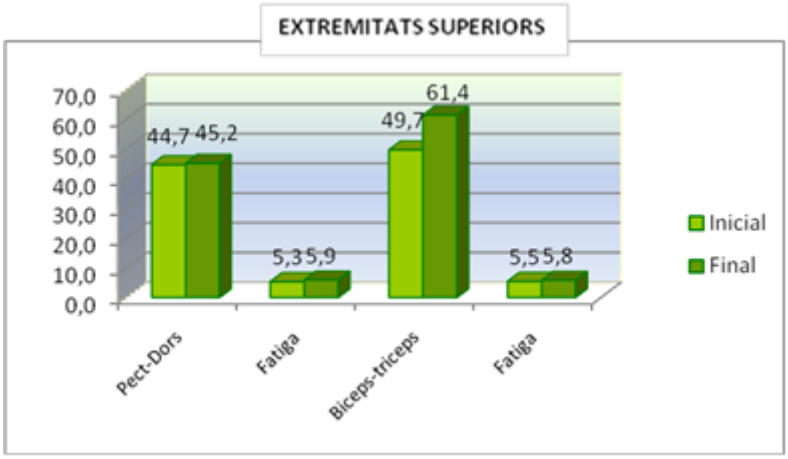
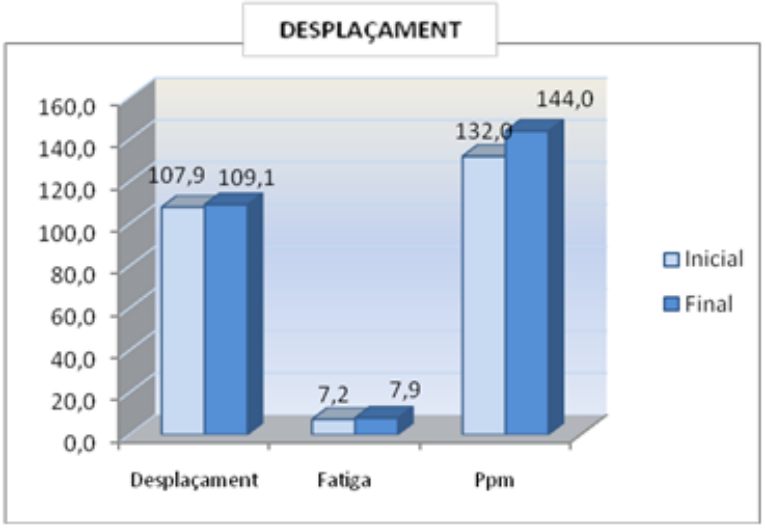


Fig.2: Millora en la força resistència de les extremitats superiors



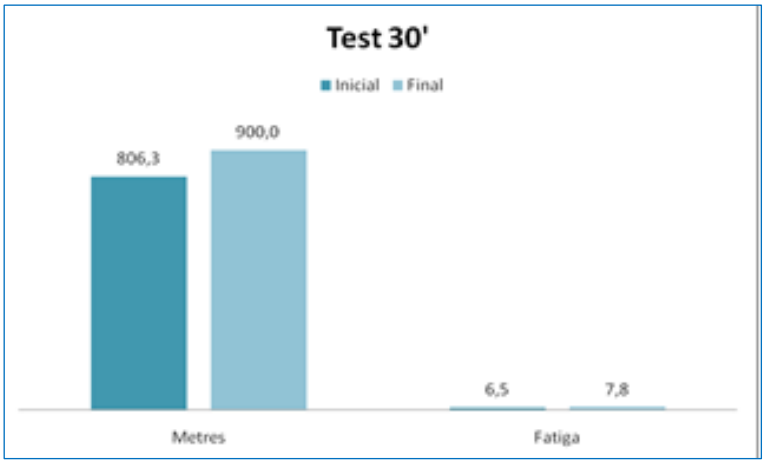


Fig.3 i 4: Millora del número de metres assolits en desplaçament aquàtic després de nou mesos del programa

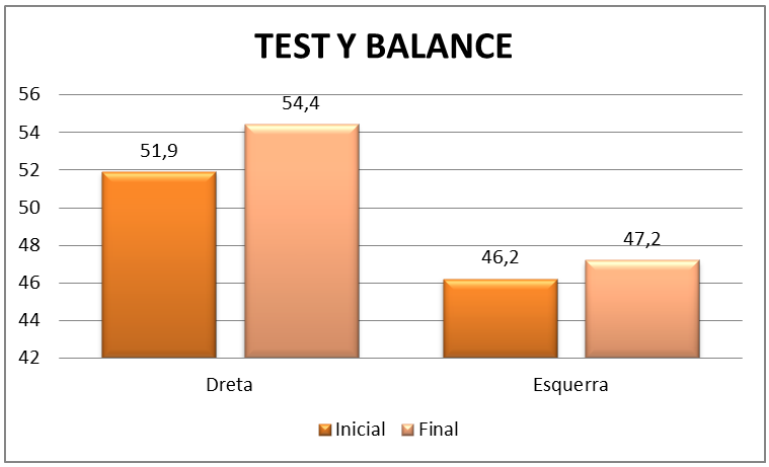


Fig.5: Millora de l'equilibri amb augment de centímetres assolits amb una cama

3. Millorar l'estat psicològic i la socialització dels participants.

Està demostrat que l'exercici millora l'estat de depressió, ansietat i estrès. Utilitzem el test POMS per avaluar estats de depressió, ansietat, vigor, confusió...

Cal dir que les nostres activitats es realitzen sota un component lúdic evitant així l'estat de depressió. D'aquesta manera afegim als beneficis psicològics que ja comporta l'exercici amb la segregació d'endorfines, la recreació de les activitats, augmentant aquest procés.

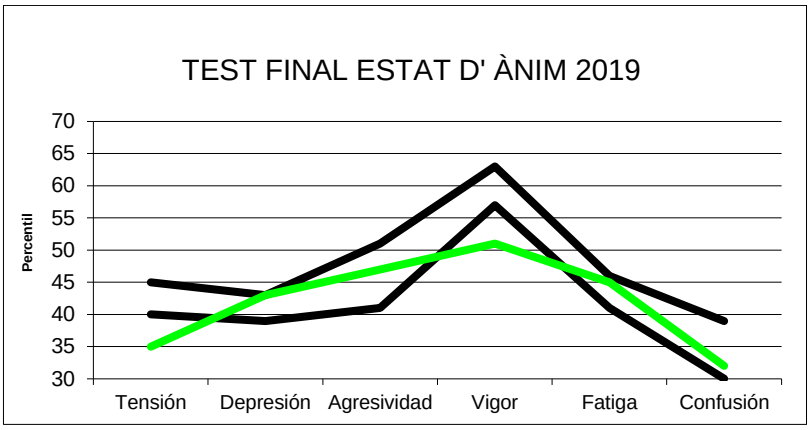


Fig.6: Resultat Test POMS

Els nostres participants adults realitzen aquest test per valorar l'estat d'ànim inicial i final i veure el progrés durant la seva participació en el programa. El resultat òptim és normalitzar els valors de vigor, i disminuir valors com ara la fatiga i depressió.

4. Integrar a les persones amb discapacitat física en les diferents activitats que promocionen l'activitat física com a eina per aconseguir una millora de la salut i assolir un estil de vida saludable i actiu.

Promocionem les activitats populars entre els nostres usuaris per tal d'integrar-los poc a poc en la societat, independentment de la seva discapacitat.

També realitzem moltes de les nostres activitats en instal·lacions convencionals resultant així una integració directe en espais convencionals i fomentant l'aprenentatge de les adaptacions als vestuaris, instal·lacions, piscines, entrades i sortides etc .

Foto: Gimcana amb participants del programa

5. Normalitzar la situació de les persones que acaben d'assolir una discapacitat.

Aquest objectiu és el resultant de la resta dels objectius anteriors, ja que la conseqüència de tots ells és que l'exercici físic resulta ser un normalitzador natural de la situació de la persona amb discapacitat. El contacte amb la resta de companys, els espais convencionals, el contacte amb tècnics, personal de les instal•lacions fan que poc a poc i com ja hem dit abans de manera natural la persona s'accepti a sí mateix i en moltes ocasions el seu propi cos. El dia a dia ens mostra l'acompliment d'aquest objectiu. Podem veure com per exemple com una persona amputada entra el primer dia a la piscina tot tapant la seva pròtesi amb un pantaló i no se'l treu fins el moment just de l'entrada a l'aigua i al final de l'activitat surt del vestuari exhibint la seva pròtesi i després la deixa a la vista de tothom. És, sens dubte, un dels objectius més importants del nostre programa.

ALTRES RESULTATS (INDICADORS D'AVALUACIÓ)

Els nostre programa realitza seguiment tant dels participants com de les entitats, per continuar el nostre procés de millora continua.

Respecte als resultats intrínsecs dels participants em pogut veure en el punt d'acompliment d'objectius el treball realitzat i el seu resultat.

A continuació adjuntem les avaluacions del programa, a nivell d'organització i gestió realitzades per les entitats i pels participants.

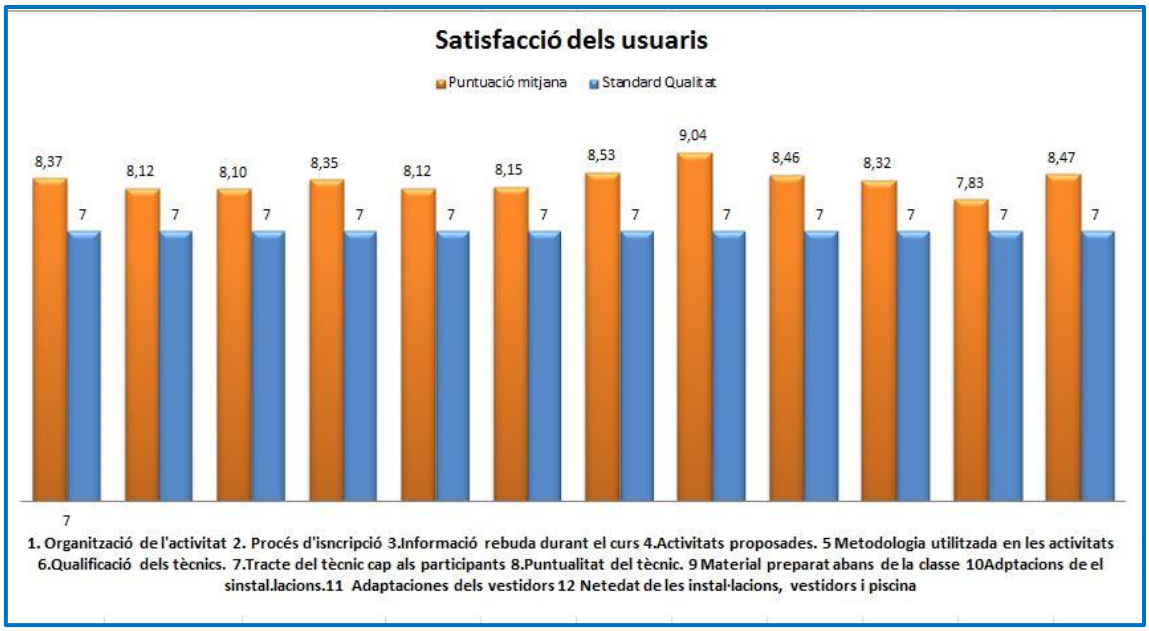


Fig.7: Gràfica del Test de satisfacció dels participants

Com es pot apreciar en el gràfic, hem preguntat als nostres participants el seu grau de satisfacció en aspectes relacionats de l'organització, activitats tècnics i instal·lacions. Les preguntes estan avaluades de l'1 al 10 i el nostre estàndard de Qualitat el situem en el 7.

En totes elles superem l'estàndard de qualitat, i obtenim quasi la màxima puntuació en la valoració dels nostres tècnics sobre tot en qualificació i tracte.

Hem aconseguit així enguany una mitjana de 8.39 sobre 10.

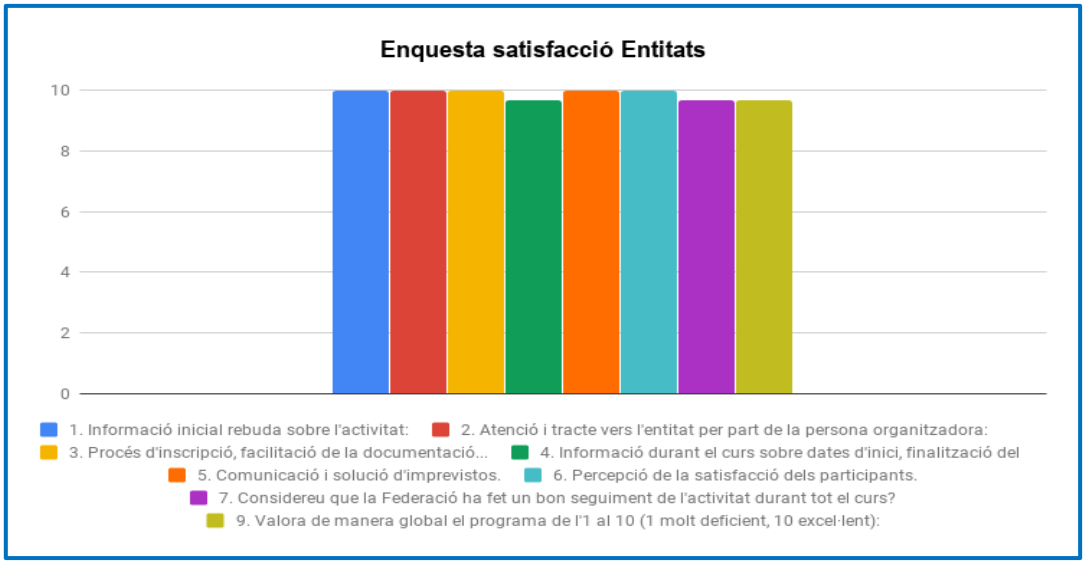


Fig.8: Gràfica del test de satisfacció de les Entitats Col·laboradores.

Les nostres entitats avaluades han destacat la nostra atenció, tracte i informació constant. Totes les nostres preguntes no solament han sobrepassat l'estàndard de qualitat de 7 sobre 10 si no que cincs dels ítems han estat puntuats amb un 10 sobre 10

HOSPISPORT BARCELONA

DESTAQUEM:

-Activitat Multiesportiva a Manresa: vam organitzar una nova activitat que va constar d'una sessió de gimnàstica hipopressiva , una de marxa nòrdica i unes portes obertes a l'activitat aquàtica.

Amb l'escola GEM i la Llar Nova ambdues de Mataró. Els alumnes col·laboren en 'activitat amb l'assignatura de servei comunitari

-Nou conveni amb l'escola GEM i la Llar Nova ambdues de Mataró. Els alumnes col·laboren en activitat amb l'assignatura de servei comunitari , i contribuïm així en la seva formació integral.

-Augment d'usuaris en el programa en les diferents activitats, 81 participants més que l'any 2018.

-Derivació de participants del programa Hospisport a l'esport de competició.

Activitats durant l'any 2019

Activitat	Instal·lació	Població	Província	Participants
Activitat aquàtica CEM La Verneda	CEM La verneda	Barcelona	Barcelona	64
CIPA Guttmann	Institut Guttmann	Badalona	Barcelona	97
Activitat Multiesportiva Infantil Guttmann	Institut Guttmann	Badalona	Barcelona	18
Fitness Bac de Roda	Bac de Roda	Barcelona	Barcelona	70
Multiesportiva Mataró	Pista Poliesportiva Municipal del Casal de Joves	Mataró	Barcelona	11
Activitat aquàtica Ateneu - Manresa	Ateneu les Bases	Manresa	Barcelona	13
Multiesportiva Manresa	Varis	Manresa	Barcelona	10
TOTAL PARTICIPANTS				**283**

Durant aquest any també hem organitzat els Jocs Esportius Guttmann amb la participació de 33 usuaris.

FCEDF

HOSPISPORT GIRONA

DESTAQUEM:

Manteniment de les activitats Aquàtiques a Can Gilbert del Pla.

Nova activitat de cloenda amb una gimcana al medi natural

Activitats durant l'any 2019

Activitat	Instal·lació	Població	Província	Participants
Activitat aquàtica vas petit	Piscina Can Gibert del Pla	Girona	Girona	9
Natació individual	Piscina Can Gibert del Pla	Girona	Girona	1
Activitat aquàtica grup centre mifas	Piscina Can Gibert del Pla	Girona	Girona	4
Activitat Gimcana medi natural		Girona	Girona	10
TOTAL PARTICIPANTS				**24**

HOSPISPORT LLEIDA

- Col·laboració amb l'Ajuntament de Lleida amb el Miniatletisme amb una cursa en cadira de rodes i una cursa per discapacitat visual.
- Participació en el Posa't la gorra organitzat per l'Afanoc Balaguer.
- Activitat Multiesportiva Adaptada a l'institut la Mitjana.
- Cursa d'orientació a l'Arboretrum pel dia mundial de l'activitat física.
- Activitat de gimnàstica hipopressiva al pavelló onze de setembre.
- Activitat de Bàsquet en cadira de rodes.
- Gimcana al Parc de la mitjana com a Cloenda de les activitats de la temporada.

DESTAQUEM:

Activitats durant l'any 2019

Activitat	Instal·lació	Població	Província	Participants
Activitat aquàtica FEM i FIB INEFC	Complex la Caparrella. Inef	Lleida	Lleida	19
Challenge Boccia	Pavellons municipals de Lleida	Lleida	Lleida	42
Open de Boccia	Pavlló Onze de setembre	Lleida	Lleida	32
Natació INEFC Hospi	Complex la Caparrella. Inef	Lleida	Lleida	7
Boccia FEM		Lleida	Lleida	8
Activitat aquàtica nens/es INEFC	Complex la Caparrella. Inef	Lleida	Lleida	8
Activitat Aquàtica Hospital	Complex la Caparrella. Inef	Lleida	Lleida	9
Activitat Aquàtica Cervera	Piscina Municipal Cervera	Cervera	Lleida	4
Multiesportiva ASPID	Pavelló Pardinyes	Lleida	Lleida	41
Multiesportiva Entitats	Varis	Lleida	Lleida	22
Activitat Aquàtica Balaguer	Piscina Municipal Balaguer	Balaguer	Lleida	4
TOTAL PARTICIPANTS				**196**

FCEDF

HOSPISPORT TARRAGONA

DESTAQUEM:

-A Amposta continuem amb l'activitat aquàtica infantil i aquest any hem fet conveni amb els alumnes del centre de tecnificació que realitzen les pràctiques del servei comunitari

-Hem obert l'activitat aquàtica per a adults el segon trimestre del 2019.

-Organització del primer Open de Boccia a Amposta.

-Participació en la Jornada d'Esport al carrer a Amposta amb l'activitat de la Boccia.

-Manteniment de l'activitat aquàtica a Tarragona.

Activitats durant l'any 2019

Activitat	Instal·lació	Població	Província	Participants
Activitat aquàtica	Piscina Municipal Bonavista	Tarragona	Tarragona	5
Activitat Aquàtica Adults	Piscina Municipal Amposta	Amposta	Tarragona	3
Activitat Aquàtica Amposta Infantil	Piscina Municipal Amposta	Amposta	Tarragona	6
Open de Boccia	Pavelló Municipal	Amposta	Tarragona	18
TOTAL PARTICIPANTS				**32**

COL·LABORADORS

La Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física vol manifestar el seu profund agraïment pel suport que hem rebut de part dels nostres patrocinadors, que col·laboren incondicionalment amb la nostra federació i que gràcies als quals el nostres esportistes a través del esport aconsegueixen integrar-se a la nostra societat, a més de la seva realització personal i esportiva.

Amb la col.laboració de :

Generalitat de Catalunya
Institut Català d'Assistència i Serveis Socials

Amb el suport de

Generalitat de Catalunya

esportcat

Ajuntament de Barcelona

Diputació de Girona

Dipsalut

Diputació de Lleida

Diputació Barcelona

Diputació Tarragona

Ajuntament de Lleida

Regidoria d'Esports

Ajuntament de Balaguer

PAERIA DE CERVERA

Ajuntament d'Amposta

Ajuntament de Girona

CRUYFF

Obra Social "la Caixa"