



La Sandra va canviar de centre aquest trimestre, compartim un extracte de l'entrevista que li vam fer:

Entrevistadors: Què es el que més t'agrada de Xalest?

Sandra: Todo...hehehe

E. Quines coses has après d'aquesta etapa?

S. A tener responsabilidad, a trabajar con Rolmovil i Pool-line... con las alfombras...

E. Quina és l'activitat que més t'agrada?

S. Lo que más me ha gustado es hacer zumba

E. Quins són els teus hobbies?

S. Estar con el móvil, hacerme las uñas y poco más

E. ¿Te gustan los animales?

S. Me gustan los caballos... Yo tenía un caballo que se llamaba Menut

E. Quan eres petita, què volies ser de gran?

S. Manicurista... Esteticien

E. Gràcies Sandra,

E. Sandra te queremos mucho y vuelve cuando quieras

E. Esta será siempre tu casa



EDITORIAL	2	SORTIDES	6
NOVETATS	3	FESTES I PARTICIPACIÓ SOCIAL	7
NOTÍCIES	4	ENTREVISTA SANDRA SANCHEZ	8
SOM CAPAÇOS	5	AGENDA	8

AGENDA

7 de GENER **TORNADA**

12 de FEBRER **CELEBREM CARNESTOLTES**

16 de FEBRER **FESTIU**

15 de MARÇ **FESTA DE LA CIUTAT**

Amb el suport de
l'Ajuntament de Sabadell



Ajuntament
de Sabadell



EQUIP DE REDACCIÓ

Aquest és el primer butlletí que fem com equip de redacció. Una activitat nova que té com a objectiu donar-nos la possibilitat de parlar de manera directa i en primera persona d'allò que passa en el nostre dia a dia. Ho fem amb una idea molt senzilla: Les nostres vivències, les nostres paraules.

Amb errors, però també amb encerts durant aquest trimestre hem intentat obrir-nos al món, a vosaltres, hem volgut tenir veu, no només de petites peces de ràdio, sinó també amb textos o imatges d'Instagram. Hem volgut compartir la nostra realitat a partir de la nostra mirada, escollint els temes a tractar i a oferir-vos-els. En definitiva, hem estat, hem sigut i ens hem mostrat. Esperem que gaudiu del resultat tant com nosaltres del procés.

FUNDACIÓ XALEST

Sempre és un plaer adreçar-me a vosaltres a través d'aquest butlletí que amb tanta il·lusió treballem des del centre, aquest petit espai on podem explicar què fem, què sentim i cap a on anem com a comunitat.

Aquesta és la primera edició d'aquest curs de treball 25-26 i tot passa tan de pressa que l'acomiaré amb un Bon Nadal.

Enguany hem de creuar tots els dits i pregar als elements per tal que aquest sigui un any ple d'oportunitats per fer realitat els nostres projectes.

EL RACÓ SOCIAL

Les persones amb discapacitat ja poden descarregar el seu certificat des del web.

Les persones que tenen reconeguda una discapacitat, ja poden obtenir el justificant que l'acredita de manera ràpida, còmoda i segura.

Poden descarregar-lo directament d'Internet, sense necessitat de fer cap tràmit ni anar a cap oficina d'atenció a la ciutadania.

Per fer-ho, s'ha d'accedir a **gencat.cat**, i buscar **Àrea privada** i identificar-se amb l'idCAT Mòbil o un altre certificat digital. Un cop dins, cal anar a Dades i documents > Les meves dades > Serveis Socials, fer clic a 'Grau de discapacitat', triar l'opció 'Obtén justificant' i descarregar el document.

Per qualsevol dubte compteu amb el suport del centre.

Seguirem, tanmateix, comptant amb tots vosaltres per defensar el dret a que tothom pugui viure amb la màxima autonomia i dignitat sense renunciar als seus somnis.

I seguirem també lluitant pel reconeixement dels professionals, que puguin desenvolupar la seva feina amb condicions dignes, perquè només així la nostra Fundació pot tirar endavant amb força i qualitat.

Gràcies per la confiança. Junts i juntes estem aconseguint una Fundació viva, valenta i amb veu pròpia. Bon Nadal !!!

CASTAHALLOWEEN

Tornen les castanyes al taller, aquest any fem castanyes al pati, recuperem aquesta tradició en una castanyada cada vegada menys clàssica i més influenciada pel Halloween. Decidim no enfrontar castanyeres amb zombis perquè al final del que es tracta és de passar-ho bé, i a bé de déu que ho fem.



Crit o confit, o en el nostre cas, crit o castanya

PARTICIPACIÓ SOCIAL



Col·laborem amb el banc dels aliments

GRAN RECAPTE

Des del centre ocupacional participem en el gran recapte d'aquest any. Fem dos grups, en franges horàries diferents. Anem al supermercat Condís del carrer de les Valls on ajudem a recollir donacions d'aliments per ajudar a les persones més necessitades. És una manera de col·laborar i aportar a la comunitat.

DECOREM L'ARBRE DE CAN RULL

Aquest any tornem a participar amb la resta d'entitats del barri de Can Rull, amb la decoració de l'arbre. Entre totes guarnim l'arbre amb elements fets per nosaltres. Ens fa molta il·lusió poder participar d'aquest projecte comunitari millorant el nostre barri.



Preparem els guarniments per l'arbre de Can Rull

Per primera vegada en comptes de fer sortida per secció, escollim on anar de manera individual. Cada persona va al lloc que li sembla més atractiu o interessant.

DIARI DE SABADELL

Hem visitat el diari de Sabadell, on ens han explicat com és un diari desde dins. Com es crea, com s'escolleixen les notícies, les imatges, tota la feina que hi ha darrere. Hem sortit amb moltes idees per el butlletí, la sortida ha estat molt interessant i l'hem gaudit molt preguntant moltes coses interessants.



Foto al diari de Sabadell

ESCOLA D'ART I DISSENY ILLA

A l'Escola d'art i disseny Illa de Sabadell ens ensenyen els espais i les coses que fan. Fem un taller pràctic d'estampació. Però, el que més ens crida l'atenció és el fet que més enllà de pintura o ceràmica també dissenyen roba... Fins i tot organitzen passarel·les amb models per ensenyar els dissenys dels alumnes.



Fent esport, fent salut



Escoltant atents l'explicació

TORNEIG ESPORT INCLUSIU

Juntament amb companyes de CIPO i alumnes de l'institut Joan Oliver, participem del torneig d'esport inclusiu. Durant tot el matí podem fer tastet de diferents esports: Ultimate i rugbi adaptat. Esports que no tots coneixem i semblen molt interessants.

Però, no només això també, gràcies a la colla dels Saballuts de Sabadell podem participar d'un taller de castells, on aprendre a fer ninys.

NOVES ACTIVITATS

Aquests curs estrenem activitats i organització. Volem anar més enllà dels grups de secció i treballar per interessos de les persones. Aquestes son les noves activitats:

Redacció

És l'activitat on preparem els nostres propis continguts i intentem explicar el dia a dia del taller. Contingut que publiquem a la



L'equip de redacció reunit preparant temes

Art

Els dimecres al matí, en el grup 4 fem l'activitat d'art amb la Glòria M. Durant les sessions treballem amb diferents colors, formes i textures. És una oportunitat per explorar diverses tècniques i expressar-nos més enllà de les paraules.



Som autèntics artistes!

Música

Hem estrenat l'activitat de música, experimentem amb instruments, ritmes corporals, músiques de diferents països i, sobretot ballem junts. Ens comuniquem més enllà de les paraules, construïm amb el cos i el ritme, és un idioma compartit i propi.



Estimulació cognitiva

Aquest curs hem introduït una activitat nova: Estimulació cognitiva. És una activitat que fa tot el taller, cada grup ho adapta als seus membres, buscant el que va millor a cada un. Aquesta activitat substitueix a la recerca. L'objectiu és mantenir la nostra ment activa, amb dinàmiques i jocs, que ens estimulin. És com un gimnàs del cervell.



BOLA LLISA, BOLA RUGOSA

Bola llisa, bola rugosa és un llibre de la Mait Mañosa dirigit a persones amb baixa visió. Nosaltres aquí al centre estem col·laborant amb ella preparant uns collarets de textures que acompanyen el llibre. A través de les textures, s'explica una història, que es pot seguir amb collaret.



NOTÍCIES

PRESENTACIÓ TALLER

Com ja és tradició, obrim el centre als familiars, que acompanyats dels seus fill@s coneixen les noves activitats del taller. Aquest any ens distribuïm en tres grups, corresponents a les activitats: Art, música i redacció.

En arribar els professionals sorprenen amb un ball molt divertit, seguit de l'explicació de direcció. Finalitzem amb el pica-pica elaborat



HOCKEY

Aquest curs continuem amb l'activitat de Hoquei herba incliusiu, seguim col·laborant amb el club Matadepera 88 hoquei. El nostre equip el formem persones del taller, de l'escola i de CIPO. Entrenem setmanalment i juguem una vegada al mes a una lligueta amb altres equips.



VISITA FUTURES ASSESSORES GENÈTIQUES

El dilluns 13 d'octubre ens visiten un grup d'alumnes del màster de genètica de la Universitat Autònoma de Barcelona. Es distribueixen pels diferents grups, per conèixer la realitat de les persones del taller. A una d'elles, la Cristina Álvarez, li fem una entrevista a Redacció (la podeu trobar a la web).



MANIFEST SOM CAPAÇOS 2025

El SOM CAPAÇOS és un conjunt d'activitats per visibilitzar el col·lectiu de persones amb discapacitat intel·lectual.

Les activitats les organitzen l'Ajuntament i les entitats de Sabadell que treballen amb el col·lectiu. L'objectiu és mostrar que som persones capaces de fer moltíssimes coses. És una manera de projectar-nos i també de conèixe'ns entre nosaltres i de fer pinya.

Aquest any les companyes de la fundació ECOM I ONCE Sabadell han redactat, en representació de les entitats de l'àmbit de la discapacitat de Sabadell, un manifest que us hem gravat. Podeu escanejar aquest QR per accedir-hi



A partir d'aquest QR podreu accedir als continguts de la web, i buscar el manifest Som Capaços 2025



Gravant el manifest

MIRAR L'ART AMB ALTRES ULLS

Dins les activitats de Som capaços participem de "Mirar l'art amb altres ulls", Amb companys d'altres entitats, anem al museu d'art, per escollir una obra, treballar-la per interpretar-la i més tard explicar a altres persones. Ens fixem en com és l'obra, què representa, com està feta i sobretot què és el que ens transmet a nosaltres.



Participants de l'activitat mirar l'art amb altres ulls

FIRA DE LES CAPACITATS

La Fundació Xalest participa avui dia 9 de novembre a la Fira de les Capacitats exposant els nostres productes a la ciutadania de Sabadell. També hem donat visibilitat a l'entitat i compartim el nostre treball. Ha fet molt bon dia i en ho passem molt bé.



De diumenge a la parada