

**DIA INTERNACIONAL DE LES
PERSONES AMB DISCAPACITAT**

3 de desembre de 2023



**Activitats programades
del 18 de novembre
al 4 de desembre**



**Ajuntament
de Sabadell**

#SomCapaços



Un any més celebrem el Som Capaços, un programa fet amb tota la il·lusió i gràcies a la feina de molta gent, el qual, des de fa més d'una dècada, ens permet donar veu i posar en el centre les persones amb discapacitat.

Tot l'agraïment a l'esforç de les entitats, empreses i persones que, edició rere edició, us impliqueu en l'organització i consolidació d'aquest programa, fins a convertir-lo en una marca pròpia amb la qual transmetre idees clau, com la inclusió, l'acció conjunta i la cohesió social, anant d'aquesta manera més enllà del que seria només una commemoració.

El programa d'enguany és ampli i variat, i inclou activitats obertes a tothom. Estic convençuda que, una vegada més, el Som Capaços serà tot un èxit col·lectiu.

Laura Pineda

Regidora d'Acció Social



S'acosta el 3 de desembre, Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat, i això a Sabadell vol dir una cosa: torna el Som Capaços. Enguany celebrem una nova edició d'aquest esdeveniment, que marca especialment en agenda la diversitat que tenim a la ciutat.

Volem que la nostra sigui una societat inclusiva i accessible per a tothom. Per això, de la mà del teixit associatiu i altres agents, treballem en nombrosos àmbits, també en sensibilització. I, en aquest sentit, l'acció més important de conscienciació que des de fa més de 10 anys Sabadell porta a terme pel que fa a les diferents capacitats queda recollida en el programa Som Capaços que teniu a les mans.

L'Ajuntament, amb les entitats del tercer sector, empreses i col·laboradors, unim esforços per oferir més d'una trentena d'activitats que durant dues setmanes tindran lloc a diferents espais. Convidem a tothom a prendre part en les propostes. Moltes gràcies a totes les persones que feu possible el programa. Continuem plegats avançant cap a una societat amb més cohesió i amb més oportunitats per a tots els ciutadans i ciutadanes.

Marta Farrés

Alcaldessa de Sabadell



**Dissabte 18 de novembre de 2023,
de les 10.30 a les 13.30 h**

Poliesportiu Municipal Olímpia – C. de l'Apúlia, 40



SOM_FUTBOLxTOTHOM!

SOM_FUTBOLxTOTHOM! És un espai on es fomenta la pràctica esportiva, en aquest cas el futbol, mitjançant partits de curta durada. Es facilita i promou la participació de persones amb discapacitat i sense en una mateixa activitat, amb l'objectiu d'eliminar les barreres que limiten la participació a l'esport per a les persones amb discapacitat i potenciar la conscienciació i l'oportunitat de fomentar els valors de l'esport i els valors humans per a tots els participants. També hi haurà un espai lúdic on, a través de jocs s'eliminen les barreres per a aquells que s'inicien a la pràctica d'un esport, en aquest cas a l'òrbita del futbol.

*Organització: Centre d'Esports Sabadell Futbol Club i
Regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament de Sabadell*

Dilluns 20 de novembre de 2023, a les 10.30 h

Dimarts 21 de novembre de 2023, a les 11 h

Dijous 30 de novembre de 2023, a les 17.30 h

Museu d'Art de Sabadell – C. del Doctor Puig, 16



MIRAR L'ART AMB ALTRES ULLS

Aquesta activitat consisteix a fer una visita guiada a "La col·lecció 1875-1936. Academicismes del segle XIX i De l'Art Nou als anys trenta" (exposició permanent del Museu d'Art). Els usuaris que participen en l'activitat trien una o dues obres de l'exposició i, després d'unes sessions de treball i formació al museu i a la mateixa entitat, s'organitza una visita guiada oberta on ells i elles condueixen la visita i expliquen aquella obra que han triat i que s'han preparat.

Organització: Museu d'Art de Sabadell, amb la col·laboració de l'Associació Andi Down Sabadell, Centre d'Educació Especial Francesc Bellapart, Cipo SCCL i Fundació Xalest





CICLE DE XERRADES DEL SERVEI DE SALUT COMUNITÀRIA

El Servei de Salut Comunitària ofereix un conjunt de xerrades a entitats:

Dimarts 21 de novembre de 2023, a les 15 h

Activitat dirigida a l'entitat Centre d'Educació Especial Francesc Bellapart.

Dimecres 22 de novembre de 2023, a les 11 h

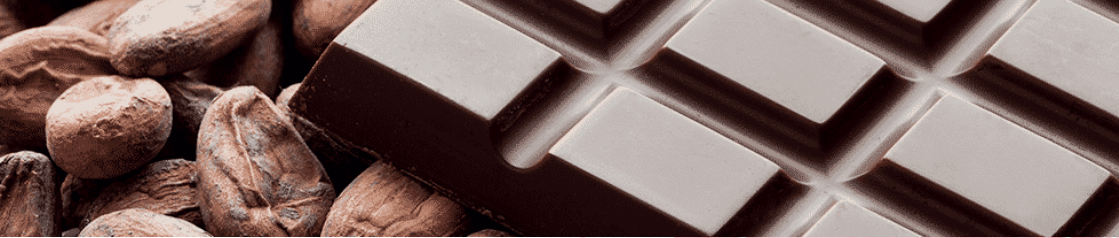
Activitat dirigida a l'entitat Fundació Xalest.



BON ÚS DE PANTALLES A L'ENTORN FAMILIAR

Conscients del repte que suposa educar i acompanyar els fills i filles en l'aprenentatge digital en un entorn tan complex i en constant evolució, es proposa una sessió participativa per reflexionar sobre diferents temes relacionats amb les pantalles, com els usos i abusos, els avantatges i riscos, els factors de protecció i de risc, internet i xarxes socials.

Durant la sessió es treballarà, a partir d'exemples pràctics, diferents pautes educatives amb l'objectiu de promoure un ús responsable i supervisat de les pantalles des de l'àmbit familiar.



Divendres 24 de novembre de 2023, a les 10 h
Activitat dirigida a l'entitat Som Suport Fundació.
Dilluns 27 de novembre de 2023, a les 10 h
Activitat dirigida a l'entitat CIPO SCCL.



ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Sessió participativa on es proporcionarà informació sobre què és una alimentació saludable i els seus beneficis. Es farà una introducció a la lectura crítica d'etiquetes (composició nutricional) de productes alimentaris.

Dimecres 29 de novembre de 2023, a les 15.30 h
Activitat dirigida a l'entitat Fundació Xalest.



AFECTIVITAT I SEXUALITAT

Sessió participativa per reflexionar sobre actituds positives envers la sexualitat i l'afectivitat. S'oferiran eines per abordar la diversitat sexual i trencar els estereotips de gènere, així com per gaudir d'una sexualitat i una afectivitat més saludable i plaent.

Organització: Regidoria de Salut de l'Ajuntament de Sabadell



Dimecres 22 de novembre de 2023, a les 9 i a les 11 h
Activitat dirigida a alumnes de primària de l'escola Samuntada.

Dilluns 27 de novembre de 2023, a les 18 h,
i dimarts 28 de novembre de 2023, a les 19.30 h
Activitat dirigida al grup de joves del Servei d'Intervenció Socioeducativa (SIS) dels Merinals.



SI JO PUC, TU POTS!

El Cristià Serra entra a l'aula i parla amb els alumnes dels prejudicis i creences que hi ha envers les persones amb capacitats diverses i posteriorment es realitza una dinàmica on ells mateixos expressen les seves emocions i inquietuds respecte a la discapacitat. Acaba la sessió amb la frase "Si jo puc, tu pots!" com a dosi brutal de motivació i lliçó de superació per a tothom.

Organització: Regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament de Sabadell i La Taca





ACTE INSTITUCIONAL AMB MOTIU DEL DIA INTERNACIONAL DE LES PERSONES AMB DISCAPACITAT

Dimecres 22 de novembre de 2023, a les 11 h

Casal Pere Quart (sala d'actes, primer pis) – Rambla, 69

Presentació del Pla d'actuació local en l'àmbit de les persones amb discapacitat i del Manifest Som Capaços 2023, per part de les entitats de la ciutat a les regidores i regidors que conformen el Ple de l'Ajuntament.

Organització: Regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament de Sabadell

A LA VORA DEL FOC

El foc i la humanitat a través de cent objectes



Dimecres 22 de novembre de 2023, a les 11.00 h
Museu d'Història de Sabadell – C. de Sant Antoni, 13



A LA VORA DEL FOC – EL FOC I LA HUMANITAT A TRAVÉS DE CENT OBJECTES

El foc ens ha acompanyat al llarg de la història i avui dia no podem imaginar com serien les nostres vides sense tenir-lo. Aquesta exposició recull objectes del fons del Museu relacionats amb els diferents usos que té el foc: cuina, il·luminació, escalfor, socialització, religió i folklore. I també la seva cara més destructiva, com són les armes de foc i els incendis.

Activitat dirigida al Centre d'Educació Especial Francesc Bellapart.

Organització: Museu d'Història de Sabadell



Dimecres 22 de novembre de 2023, a les 18.30 h
Biblioteca Vapor Badia – C. de les Tres Creus, 127-129



ELS CRACS D'ANDI EN CONCERT!

Els Cracs d'Andi és un grup de músics amateurs, que es defineixen com “Un grup singular amb música plural”. Un grup singular, perquè està format per 9 persones, 8 de les quals tenen discapacitat intel·lectual; i música plural, perquè fan versions de diferents cançons de grups catalans o nacionals o estrangers. El grup es va crear al febrer del 2005, i des de llavors han fet molts concerts per tot Catalunya i fins i tot a la resta de l'Estat Espanyol. Si els escolteu podreu gaudir de peces de The Queen, Blaumut, Txarango, Sopa de Cabra, Lax'n'Busto, Lluís Llach fins a cançons populars.

Organització: Associació Andi Down Sabadell i Biblioteca Vapor Badia



CONTES AMB ELS SENTITS... I SORPRESA FINAL!

Sessions de contes sensorials inclusius a biblioteques de la ciutat dirigides als alumnes de cicles de primària i secundària. La narració és a càrrec d'Elisabet Ulibarri, que fa divuit anys que es dedica a explicar contes. Després d'una trajectòria que la dugué a estudiar filologia àrab i que la conduí fins a la direcció de companyies de teatre infantils, de joves i d'adults, va iniciar el seu camí en la literatura oral acompanyada de tota l'experiència que en aquells dos camps havia acumulat. Actualment està impulsant a Catalunya el projecte "Un viatge sensorial" de contes inclusius adaptats per a persones amb pluridiscapacitat, projecte totalment innovador.

Dijous 23 de novembre de 2023, de les 10.30 a les 12 h
Biblioteca de Ponent – Pl. d'Ovidi Montllor, 5
A la Biblioteca de Ponent, "El sopar dels morts", història on apareixen fantasmes, bruixes, un cementiri romàntic, una calavera... i molt de menjar!



Després del conte, els assistents, participaran al taller "El missatge de la calavera". A través de la pregunta: Alguna vegada t'has aturat a pensar com deu ser la forma de la teva calavera? es convidarà als participants a fer un autoretrat / calavera i acompanyar-lo de l'epitafi que li agradaria a cadascú que algú escrivís després de viure vora 100 anys o més (epitafi: allò que hom escriu en una tomba per a honorar la persona difunta).

Activitat dirigida a l'Associació Andi Down Sabadell i l'Institut Sabadell.

Organització: Biblioteca de Ponent

**Divendres 24 de novembre de 2023,
de les 10.30 a les 12 h**

Biblioteca del Nord – Rda. de Navacerrada, 60
A la Biblioteca del Nord, "Ishtar i el bruixot de la xocolata". És una dolça història de xocolata amarga on la protagonista haurà de fer un viatge cap a l'inframón i descobrirà que la seva força està en la seva essència. Després de la narració del conte, la biblioteca durà a terme la dinamització d'un taller conjunt amb tots els assistents, on s'utilitzarà la xocolata com a element de pintura.

Activitat dirigida a l'Associació Escola d'Educació Especial Xaloc i el CEIP Sant Julià.

Organització: Biblioteca del Nord

Dijous 23 de novembre de 2023, a les 11.30 h
Centre Cívic de Can Rull – C. de Sant Isidor, 51



TALLER INCLUSIU D'EXPRESSIÓ CREATIVA: UN JARDÍ DIVERS

Activitat amb què es pretén crear un espai inclusiu en el qual tots els/les participants mantenen un diàleg intuïtiu i sensitiu amb els materials i van donant forma a la seva autoexpressió. Es farà mitjançant una metodologia vivencial on cada participant podrà utilitzar l'expressió plàstica per expressar-se de manera individual, alhora que participarà en la creació d'una obra col·lectiva, ja que es farà un mural mosaïc a partir de cada pintura individual.

Activitat dirigida a residents del Complex d'Habitatges per a Gent Gran Alexandra.

Organització: Fundació Xalest



Divendres 24 de novembre de 2023, a les 18.30 h

Teatre Principal – C. de Sant Pau, 6



EL SILENCI D'HAMELIN, de Farrés Brothers i cia

Què passaria si al conte del famós flautista hi hagués una nena sorda?

La Clara i el Bruno són germans. Són dos dels nens que van viure allò que va passar a la ciutat d'Hamelin. Ara ja són grans, i un personatge estrany els ha demanat d'explicar-ho de nou. De vegades cal tornar al passat per posar les coses a lloc.

Objectes, paraules, llengua de signes, un DJ particular, silenci... i els avantatges de tenir desavantatges. Un espectacle al voltant de les altres capacitats i les coses que no es diuen... que acaben surant a la superfície.

Reserva d'invitacions, a partir del 15 de novembre:

<https://sabadellcultura.koobin.cat/sc23>

Organització: Regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament de Sabadell





Dissabte 25 de novembre de 2023, de les 10 a les 12 h
Club Tennis Sabadell – C. de Prat de la Riba, 91



PÀDEL PER TOTHOM!

Activitat lúdica esportiva conjunta entre entitats de l'àmbit de la discapacitat i alumnes de l'escola de pàdel i socis del Club Tennis Sabadell.

Activitat dirigida a les entitats: Associació Adells, Centre d'Educació Especial Francesc Bellapart, Cipo SCCL, Fundació Privada Atendis i Som Suport Fundació.

Organització: Club Tennis Sabadell



Dilluns 27 de novembre de 2023, a les 10 i a les 11.30 h
Museu d'Art de Sabadell – C. del Doctor Puig, 16



SENSE TÍTOL. Viu l'art contemporani

El taller "Sense títol. Viu l'art contemporani" promou la relació entre l'art i les emocions. És un taller dinàmic on es treballen les sensacions, les emocions, el color, el moviment i l'acció col·lectiva a partir de la música i la pintura. Té una durada d'una hora o hora i mitja. Activitat dirigida a l'Associació Andi Down Sabadell i al Centre d'Educació Especial Francesc Bellapart.

Organització: Museu d'Art de Sabadell

Dimarts 28 de novembre de 2023, de les 11 a les 12 h
Complex d'Habitatges per a Gent Gran Sant Oleguer –
C. de Sol i Padrís, 56



ENTRE LLANES I CABDELLS, TEIXIM VINCLES

Realització d'un taller d'iniciació al telar rectangular impartit per persones amb diversitat funcional amb especialització en teixir. Es pretén fomentar els vincles intergeneracionals i de comunitat, facilitant l'intercanvi natural de coneixements i construint relacions amb cada passada de la llana. Mitjançant una metodologia participativa, es fomenta el protagonisme de les persones de l'associació especialistes que fan una breu explicació de l'activitat i ensenyen els diferents punts bàsics del teler. Es practican de manera individual, motivant als assistents per establir un intercanvi de coneixements i opinions entre el grup.

Activitat dirigida a residents del Complex d'Habitatges per a Gent Gran Sant Oleguer.

Organització: Fundació Xalest



Dimarts 28 de novembre de 2023, de les 17 a les 19 h
Centre d'Educació Especial Francesc Bellapart –
C. de La Palma, 14-18



VINE A LA SALA D'ESTIMULACIÓ DEL BELLAPART!

A l'Escola Francesc Bellapart, tenim una sala d'estimulació molt especial que ja fa 10 anys que funciona. Per celebrar-ho farem una jornada pedagògica per ensenyar l'espai, els recursos, els materials que hi tenim i explicarem què i com treballem, ja que a més d'incidir en el desenvolupament màxim de tots els sentits, fem uns espectacles impressionants!

Visita adreçada a professionals de l'educació que atenguin persones amb discapacitat.

**Inscripció prèvia, fins al 21 de novembre de 2023,
a través del següent enllaç:**

<https://forms.gle/qpcfBnU9TccXGMhbA>

Organització: Centre d'Educació Especial Francesc Bellapart





Dimecres 29 de novembre de 2023, a les 11 h
Biblioteca del Nord – Rda. de Navacerrada, 60



LA RATETA QUE LLEGIA A L'ESCALETA

Voleu escoltar els contes de tota la vida representats pels alumnes del Xaloc, allunyats d'estereotips sexistes com mai no els han explicat?

I participar en un taller on podran pintar les màscares dels personatges del conte explicat.

Us ho perdreu?

Segur que us sorprendrà!

Activitat dirigida a les escoles per alumnes de segon cicle d'educació infantil.

Organització: Associació Escola d'Educació Especial Xaloc i Biblioteca del Nord

Dijous 30 de novembre de 2023, de les 9 a les 14 h
Fira Sabadell – Pl. de la Sardana, 7



AL VALLÈS OCCIDENTAL, SUMEM CAPACITATS

Jornada comarcal d'entitats i serveis de l'àmbit de la discapacitat

Espai de trobada dirigit a entitats i serveis que atenen persones amb discapacitat amb l'objectiu de conèixer els recursos que hi ha al Vallès Occidental, compartir bones pràctiques i reflexionar sobre temes comuns que incideixen en la intervenció.

*Organització: l'Ajuntament de Castellar del Vallès,
l'Ajuntament de Rubí, l'Ajuntament de Sabadell,
l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallès, l'Ajuntament de
Terrassa i l'Ajuntament de Viladecavalls.*



Diumenge 3 de desembre de 2023, de les 11 a les 14 h
Pl. de la Creu Alta



FESTA DE LES CAPACITATS

Mostra d'entitats de l'àmbit de la discapacitat de Sabadell amb estands informatius i tallers, jocs per grans i petits, i un munt de globus per tot arreu. A més, es podrà gaudir d'una xocolata calenta i fer-se una foto al photocall de record.

Organització: Regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament de Sabadell





Dilluns 4 de desembre de 2023, a les 17.30 h
Pl. de la Sardana



GUARNIM L'ARBRE DE LES CAPACITATS!

Encesa de les llums de l'Arbre de les Capacitats amb la visita del Tió de Nadal, que donarà un obsequi a tothom que vulgui fer-li cops de bastó! Hi haurà xocolatada, música i diferents activitats lúdiques.

L'activitat es realitza amb la col·laboració de l'Associació Escola d'Educació Especial Xaloc, Grandalla SCCL, l'Associació de Veïns de Covadonga i el Districte I.

Organització: Regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament de Sabadell

De l'1 de novembre al 3 de desembre de 2023

Biblioteques municipals de Sabadell



MOSTRA BIBLIOGRÀFICA SOBRE LA DISCAPACITAT A LES BIBLIOTEQUES MUNICIPALS DE SABADELL

Som capaços de fer-ho tot? No, per sort! Les persones tenim punts forts i punts febles... i això és el que ens fa humans. La celebració del Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat vol obrir la nostra mirada sobre les diferents aptituds que absolutament tots i totes tenim, trencant barreres i prejudicis que fa massa temps que duren. Us convidem a gaudir de la mostra bibliogràfica i de la guia de lectura de les Biblioteques Municipals de Sabadell. Una proposta calidoscòpica que ens ajudarà a veure-hi més enllà de clixés socials. En som capaços? Sí!

A més, durant el programa, a tots els préstecs realitzats a les biblioteques de la ciutat, s'incorporarà un punt de llibre elaborat per entitats de l'àmbit de la discapacitat de la ciutat: Associació Escola d'Educació Especial Xaloc, Centre d'Educació Especial Francesc Bellapart i Fundació Xalest.

Les adreces de les biblioteques i els seus horaris per visitar la mostra: <https://www.sabadell.cat/ca/biblioteques>

Organització: Biblioteques municipals de Sabadell

**Del dissabte 18 de novembre
al diumenge 3 de desembre de 2023**

Horari de visita de l'exposició:

de dilluns a divendres, de 9 a 14 h i de 15.30 a 21 h

dissabtes, de 9.30 a 13 h i de 16 a 20.30 h

diumenges, de 16 a 20.30 h

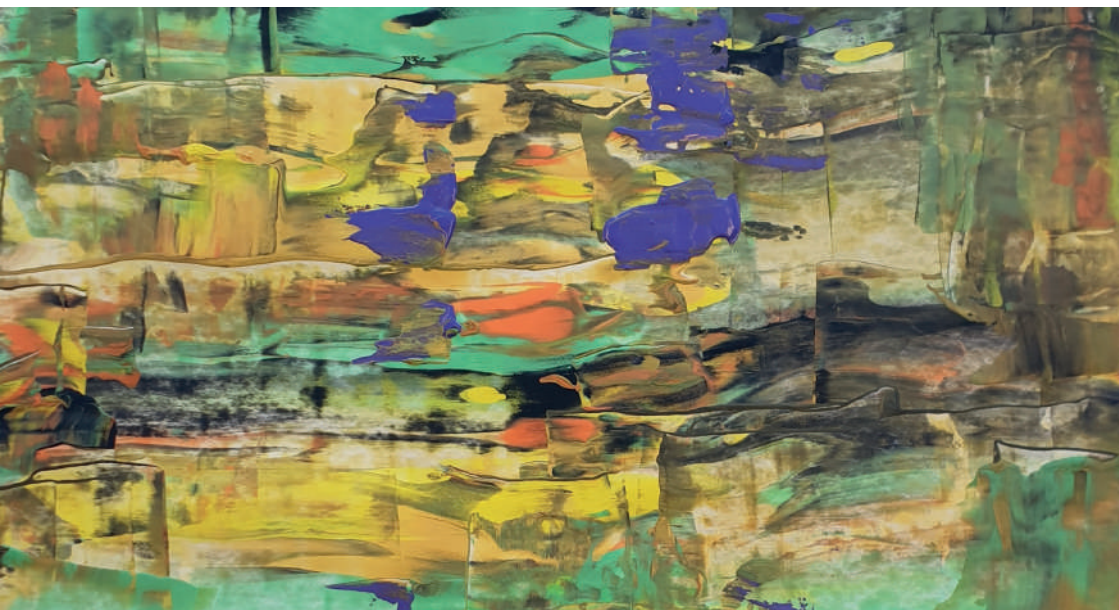
Centre Cívic de Can Rull – C. de Sant Isidor, 51



EXPOSICIÓ DE PINTURES TRAÇ-ART

El centre ocupacional de la Fundació Xalest desenvolupa un servei d'inclusió sociolaboral per a persones adultes amb diversitat funcional. Les persones usuàries han elaborat un recull d'obres d'art i les volen fer visibles a la població de Sabadell.

Organització: Fundació Xalest



**Del dimecres 22 de novembre
al diumenge 3 de desembre de 2023**

**Horari de visita de l'exposició:
de dilluns a divendres, de 17 a 20 h
dissabtes i diumenges, de 11 a 14 h i de 18 a 21 h**

**Casal Pere Quart (sala d'exposicions número 2, planta
baixa) – Rambla, 69**



MIRA, MIRA, l'autisme amb SUPORTS no té LÍMITS!

Exposició fotogràfica de les activitats que ofereix l'Associació Obrir-se al Món per a persones amb autisme. L'exposició vol reivindicar les necessitats de suport que tenen les persones amb autisme i pretén reflectir amb imatges fins on es pot arribar quan es treballa amb els recursos suficients. La personalitat de la fotògrafa Marta Bacardit, mare d'un noi amb autisme, fa que amb cada imatge puguin sentir les emocions de cada persona.

Organització: Associació Obrir-se al Món



AQUEST PROGRAMA EL FAN POSSIBLE:

- ASSOCIACIÓ L'ESTEL
- ASSOCIACIÓ OBRIR-SE AL MÓN
- FUNDACIÓ XALEST
- ASSOCIACIÓ VIU-LA
- CIPO SCCL
- CENTRE D'EDUCACIÓ ESPECIAL FRANCESC BELLAPART
- FUNDACIÓ AVAN NEUROLOGIA
- FUNDACIÓ ECOM
- FUNDACIÓ PRIVADA ATENDIS
- GRANDALLA SCCL
- GRUP SIFU
- ILUNION CIPO
- ONCE - AGÈNCIA ADMINISTRATIVA DE SABADELL
- SOM SUPORT FUNDACIÓ
- AJUNTAMENT DE SABADELL
- BIBLIOTECA DEL NORD
- BIBLIOTECA DE PONENT
- PROGRAMA DE DRETS CIVILS
- MUSEU D'ART DE SABADELL
- MUSEU D'HISTÒRIA DE SABADELL
- SALUT COMUNITÀRIA
- TUS, TRANSPORTS URBANS SABADELL
- COHESIÓ TERRITORIAL - DISTRICTE I ALTRES AGENTS SOCIALS
- CENTRE DE CREACIÓ LASALA
- CES INCLUSIU
- CLUB TENNIS SABADELL
- ASSOCIACIÓ VEÏNS COVADONGA
- ASSOCIACIÓ LA TACA LLEURE I COOPERACIÓ



Ajuntament
de Sabadell

#SomCapaços

75 DECLARACIÓ
UNIVERSAL
DE DRETS
HUMANS

DIGNITAT, LLIBERTAT I JUSTÍCIA
PER A TOTHOM