

ÀMPONS es mou!



Entrevistem una presentadora de TV3! Quina?

- **Parlem amb les Treballadores Socials.**

- **On són els arbres de La Parada?**

- **Qui protagonitza la campanya "Benvinguda primavera" al Garden?**

- **I molt més!**



AMPANS es mou!

A principis d'aquest any hem assistit a un canvi històric llargament reivindicat: la modificació de l'article 49 de la Constitució per substituir l'anacrònic terme "disminuït" per "persona amb discapacitat" com recull la Convenció de l'ONU sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat (2006). Una vegada més la societat ha anat molt per davant i fa anys que ens referim a les persones seguint aquesta referència internacional que reforça l'adhesió als principis de drets i inclusió.

És en base als drets, la qualitat de vida i la participació activa que giren les polítiques d'acompanyament i suport a les persones, entenent que la nostra feina és la de ser facilitadors perquè les persones puguin decidir l'esdevenir de la seva vida i viure-la amb tots els colors i matisos de la vida.

I és amb aquestes premisses que impulem aquesta nova iniciativa. El primer número digital de la revista "AMPANS es mou" us convida a endinsar-vos en un projecte de transformació real. Perquè al llarg de prop de 60 anys hem avançant molt però encara hi ha "reptes per assolir" i "barreres per tombar" per aconseguir un món amable, just i amb oportunitats per a tothom.

Toni Espinal
Director general AMPANS

Lluís Sánchez
President AMPANS





Un cromosoma més!

21 de març, Dia Mundial de la Síndrome de Down

Aquesta jornada, impulsada l'any 2011 per l'Assemblea General de les Nacions Unides, se celebra per conscienciar la població de la necessitat de garantir els drets, la inclusió i el benestar de les persones amb síndrome de Down.

L'esdeveniment té lloc el dia 21 del tercer mes de l'any, recordant la causa d'aquesta alteració genètica: el fet d'haver rebut tres cromosomes del parell 21. L'herència d'aquest material genètic addicional, provoca que la síndrome també es conegui com a trisomia 21.

La incidència estimada d'aquest trastorn genètic se situa entre una de cada 1.100 persones nascudes al món.

Els reptes als que han de fer front les persones amb aquesta condició són comunes a les que pateixen les persones amb altres trastorns associats a la discapacitat i cal seguir treballant per reduir els estigmes que encara avui dificulten la plena inclusió social. Cal seguir treballant per aconseguir una societat facilitadora i millor informada.

M'agrada que em facis aquesta pregunta!



“

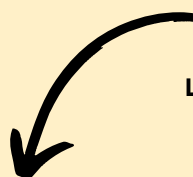
Presentadora del Telenotícies de TV3

Bea Ruiz, poeta

La Pinya, la productora audiovisual integrada per persones usuàries de la fundació, estrena aquest espai amb una entrevista amb la poetessa Bea Ruiz. La Bea va ser una de les presentadores del Telenotícies de TV3 el passat 3 de desembre, al costat de Ramon Pellicer i Cristina Riba.

Escolteu l'entrevista que La Pinya va enregistrar a la Biblioteca Can Casacuberta de Badalona.

La Bea és un clar exemple de talent.



Què hi cap dins un cromosoma extra?

respecte

L'**EVA** pensa que la clau de la felicitat és el respecte. Li encanta pintar, cosir, dibuixar, i també és molt bona actriu i ballarina! Una artista polifacètica.



L'**ALBA** té un talent ocult: és la veu i l'ànima d'un grup de rock! La seva passió és la música, i s'està formant en un Itinerari Formatiu Específic.

talent

Decidida i encantadora, l'**ANDREA** apunta maneres mentre juga al seu joc preferit: a infermeres i metgesses.



futur

energia

El **MARIO** està ple de calma i nervi a parts iguals. Li encanta el parkour; el podreu trobar fent piruetes pels passadissos i aules de l'Escola!



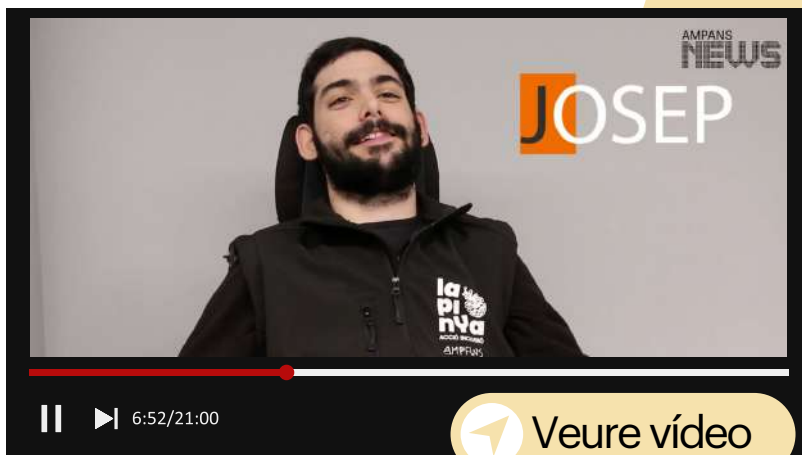
festa

L'**ANTONIO** és l'ànima de la festa, i això tothom ho sap. Canta, balla i entona cobles; sempre troba la manera de celebrar cada dia i que tothom s'ho passi bé!

Visca el Treball Social!

El tercer dimarts de març se celebra el Dia Mundial del Treball Social. Aquesta data commemora el compromís, la contribució i la feina dels professionals com a coneixedors de primera mà de la realitat social, líders del canvi i de la intervenció social.

Parlem amb les professionals de l'equip de Treball Social de la fundació AMPANS: Fina Riera, Martina Tverdakova, Queralt Garcia Bosch i Laura Aguilera.



La Pinya

La Pinya és una productora del servei de Centre Ocupacional, que creen vídeos, reportatges i ficcions per comunicar a través de youtube i Xarxes Socials. Tracten la informació, tant aspectes noticiables de la pròpia fundació, com l'abordatge de temàtiques de sensibilització per la inclusió social.

El projecte, que va ser meritori d'un premi al darrer Festival Inclús, compta amb el suport del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya.

Els voleu conèixer?

Donar resposta a les persones en llista d'espera que necessiten plaça de residència i llars

Es tracte de persones amb discapacitat intel·lectual que estan en l'etapa d'envelliment; persones amb necessitats de suport generalitzat; i persones amb trastorns de conducta associats a la discapacitat.

Projectes com els que estem planificant a Balsareny, Terrassa o La Parada (aquest darrer ja en construcció) hi volen donar resposta.

La Parada

Ubicat en uns terrenys cedits per l'Ajuntament de Manresa, s'ha projectat amb RCR Arquitectes. Es tracte del primer equipament destinat a l'acolliment de persones amb discapacitat intel·lectual que dissenya aquest l'estudi format per Rafel Aranda, Carme Pigem i Ramon Vilalta, captivats per la transcendència social del projecte.

Donarà serveis residencials adaptats als nivells d'autonomia de les persones usuàries:

- ✓ **48 places de llar-residència**
- ✓ **12 apartaments per a la vida autònoma**
- ✓ **Serveis d'atenció diürna**
- ✓ **Serveis formatius**

Comptarà amb un restaurant, que se sumarà al Canonge i El Casino, per a la creació de llocs de treball.



100 arbres formaran part de l'estructura de La Parada.

Plantant arbres, salvem vides!

Quins beneficis demostrats ens aporten els arbres?

- Els arbres ajuden a **combatre el canvi climàtic**
- Proporcionen oxigen, **enriqueix i netejant l'aire que respirem.**
- Prevenen **l'erosió de la terra** i la protegeixen.
- Ajuden a **conservar l'aigua** i a prevenir la seva contaminació.
- Generen **biodiversitat** i són l'hàbitat d' insectes i aus.
- Redueixen i mantenen la temperatura.
- Esmorteixen l'impacte de les ones sonores i **redueixen els nivells de soroll.**
- Milloren la nostra salut física i mental.

Investigacions científiques indiquen que viure a prop d'espais verds i tenir-hi accés, **millora la salut, per exemple, disminuint la hipertensió arterial i l'estrès.** Generen ombra i protegeixen dels raigs UVA, i fins i tot, està comprovat que les persones que poden veure arbres des de les finestres sanen amb més rapidesa i amb menys complicacions.

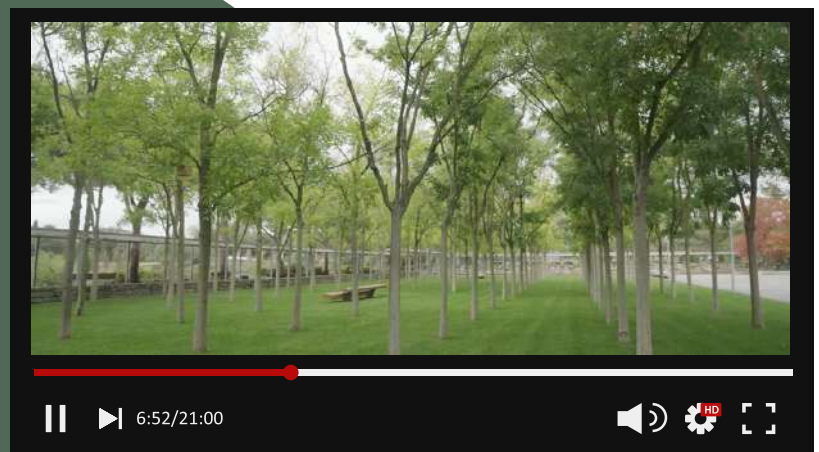


On són els arbres de La Parada?

Hem anat a veure el refugi on viuen els arbres de La Parada i com es preparen perquè la seva plantació al sòl urbà sigui eficient i garanteixi el seu cercle vital.

Voleu veure com són aquests arbres, quines espècies són i on són ara mateix?

 Veure vídeo





garden
AMPANS

**Benvinguda
Primavera!**

Segueix-nos

 **@gardenampans**



Dia Mundial de l'aigua

Cultivant consciència i responsabilitat a les nostres terrasses i jardins.

El 22 de març és el Dia Mundial de l'Aigua, una jornada internacional de conscienciació impulsada per les Nacions Unides, que se celebra anualment des del 22 de març des de 1993.

El Dia Mundial de l'Aigua ens brinda una oportunitat per reflexionar sobre la creixent escassetat d'aquest recurs, la urgència de conservar-lo i fomentar una acció global per a la seva gestió.

En aquest context és essencial que cadascú de nosaltres assumeixi la responsabilitat de preservar-la i utilitzar-la de manera racional i responsable en totes les àrees de la nostra vida i les nostres llars, incloent-hi els espais exteriors com les terrasses i els jardins.

Des del Garden d'AMPANS, conscients de la importància d'adoptar un consum responsable de l'aigua a les terrasses i jardins de les nostres llars, us proposem algunes pràctiques que us ajudaran a cuidar l'entorn i a preservar un recurs vital per a les generacions futures.



Recol·lecció de l'aigua de la pluja, instal·lant un sistema de recollida que pot ajudar a reduir la dependència del subministrament d'aigua de boca i aprofitar un recurs natural.



Ús eficient del reg, mitjançant tècniques de reg eficients, com el reg per degoteig o la programació de sistemes de reg automàtics durant les hores de menor evaporació, minimitzant el malbaratament de l'aigua.



Selecció de plantes de baix consum com plantes autòctones o adaptades al clima local i a condicions de sequera, que requereixin menys aigua per sobreviure i contribueixin a tenir terrasses i jardins més sostenibles.



Mantenir un sòl sa i ben estructurat aplicant una capa de mantell orgànic al voltant de les plantes pot ajudar a retenir la humitat del sòl, reduir l'evaporació i controlar el creixement de males herbes, cosa que significa que es necessita menys aigua per mantenir les plantes i els jardins.

La planta del mes

Aquestes setmanes de l'any son ideals per plantar el llimoner. Un arbre petit, que no sol sobrepassar els 4 metres d'altura, i amb llargues fulles verdes que s'ha convertit en un dels arbres més desitjats per tenir al jardí o a la terrassa.

T'expliquem perquè:

1. Sabor fresc i autèntic.

T'imagines un suc fet amb una llimona acabada de collir?

2. Decoració natural: la combinació dels seus verds i grocs vibrants aporten un toc de frescor i alegria al jardí o terrassa.

3. Beneficis per la salut: la llimona té molts usos tant medicinals i farmacològics com alimentaris.

4. Fàcil de cuidar: aigua, sol, una mica d'amor... I algun consell més que t'explicarem quan vinguis a veuren's al Garden d'AMPANS.



Encara no coneixes la Fórmula Nit del Canonge?

Un menú degustació únic que es converteix en un veritable viatge pels 5 sentits.

29,50€
(iva inclòs)

[Reserva la teva taula!](#)

Hi podràs tastar:

Xarrup de crema de pèsols amb pesto de festucs
La nostra croqueta de pernil de gla amb reducció de vi
Textures d'espàrrec amb oli de pernil
Caneló de brandada de bacallà amb salsa de formatges Muntanyola
Tataki de tonyina amb mostassa i gíngebre
Filet de vedella de la Bassola amb parmentier de patata
Mousse de cítrics amb galeta sablé de llimona
Pa amb oli, xocolata i sal

Sis plats i dues postres per gaudir de l'experiència Canonge, per apropar-te al nostre projecte i conèixer la nostra cuina.



**ca
non
ge**

RESTAURANT

>>Gaudeix-la divendres i dissabte nit.

Fes la teva reserva a www.canonge.cat

o trucant-nos al 938 72 56 58. **ENS VEIEM AL CANONGE!**

EXPERIÈNCIES

AMPANS

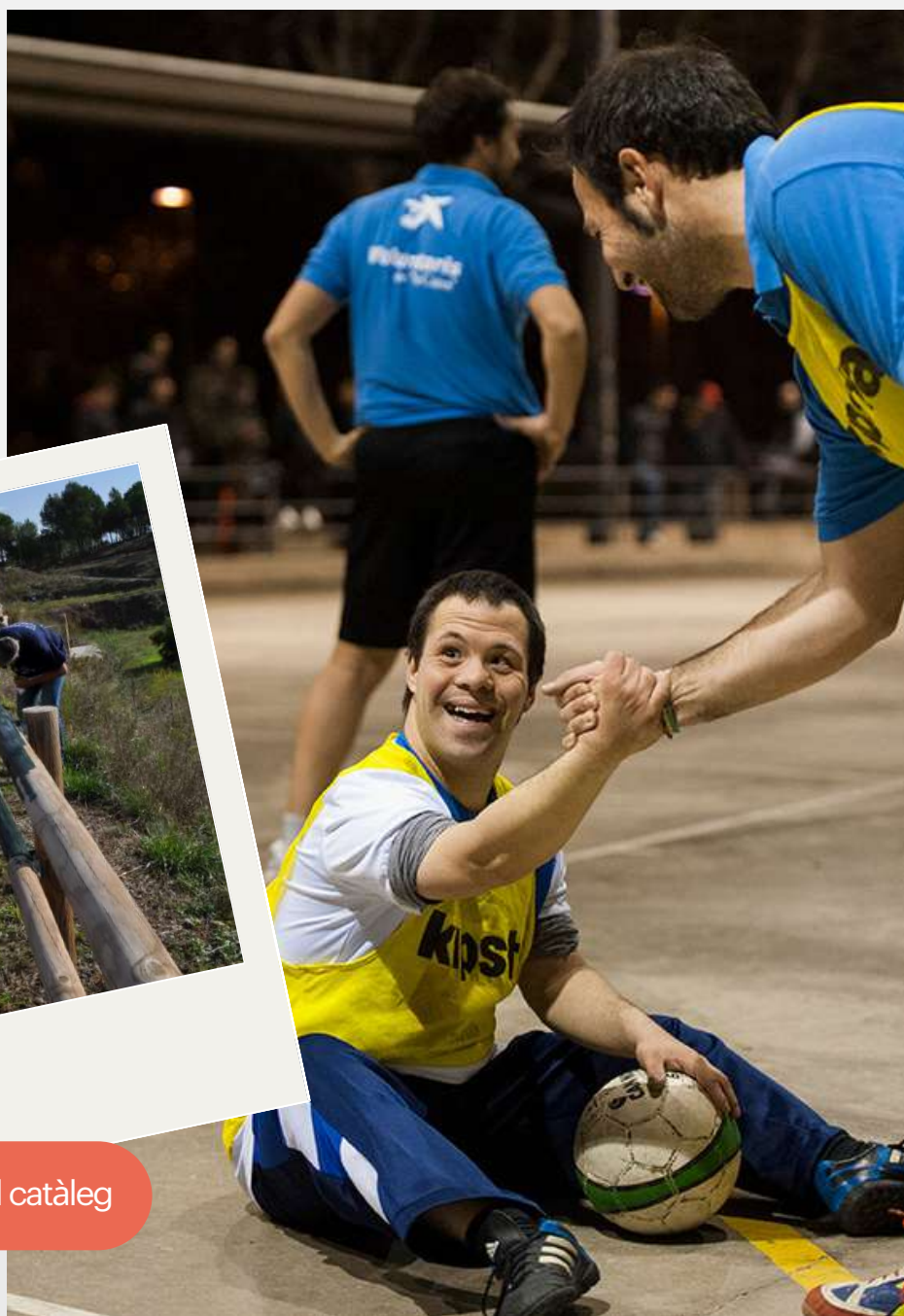
Experiències que transformen la mirada dels teus equips!

Fidels a la nostra missió de promoure la inclusió i millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat i amb necessitats de suport posem a la disposició d'empreses i organitzacions, un ecosistema divers amb la intenció de crear espais de convivència i participació per a tota la comunitat.

Des de tallers d'art inclusiu a jornades de teambuilding, o voluntariat corporatiu, tots els esdeveniments ofereixen una oportunitat única per connectar amb les persones, compartir experiències i fomentar una cultura de diversitat i respecte.

66

Les experiències **AMPANS** son jornades amb **compromís** per fer aflorar habilitats, talents i capacitats necessàries per impulsar els canvis que la societat demana.



Descarrega't el catàleg

Ampans Agenda

Recomanadíssim!

Una entrega de premis i una fantàstica exposició!



Amb la participació de l'Art de Viure i primera exposició del col·lectiu a la Plana de l'Om.

Acte d'entrega de premis

➤ Dimarts 16 d'abril / 18h.
Auditori Plana de l'Om
Finalització de l'acte a les 19:30h

Ponència + Acció *amb* Quim Moya

Creador, divulgador i artista plàstic

➤ Inscripcions

Amb el suport de:



Exposem! *Tot el què et puguis imaginar!*

➤ Dimarts 16 d'abril, seguidament de l'entrega del Premi de l'artista Quim Moya.

Es podrà visitar fins el diumenge 2 d'abril.

De 17:30h a 20:30h.



Aprofita el descompte especial en formatges, exclusiu a la botiga online!

15% dte.

Tens temps fins al 10 d'abril

COMPRAR ARA



27 DE MARÇ

Dia Mundial del Formatge

Sabies que el 27 de març és el dia mundial del Formatge?

Doncs sí! I ho volem celebrar amb vosaltres regalant-vos una mini guia de maridatge de formatges. Sí, sí, has llegit bé!

Perquè ens encanta celebrar! I, a més, si els Formatges Muntanyola ja son boníssims sols, imagina't quan els combines amb els vins Urpina

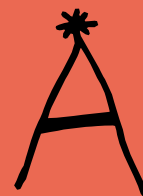
Descarrega't la guia de maridatge i gaudeix com mai els sabors dels formatges Muntanyola.



Descarrega't la guia

MUNTANYOLA

SABORS QUE IL·LUSIONEN



“

Llegir, mirar, escoltar, parlar...

Parlar... amb autenticitat i respecte, expressant-nos amb claredat i escoltant totes les veus.

Escoltar... amb el cor, connectant amb les emocions i les necessitats.

Mirar... amb els ulls ben oberts, captant la riquesa i la diversitat del que ens envolta.

Llegir... entenent més enllà de les paraules.

Volem que aquesta sigui la guia d'aquesta revista digital que us presentem.

Una revista mensual que vol parlar sense etiquetes d'una feina que fem des de fa anys i anys, movent-nos per transformar dia a dia la societat.

**Per una vida
amb tots els colors,
AMPANS es mou!**

Fundació AMPANS
Serveis centrals

Carretera de Manresa a Santpedor, Km 4,4
08251 Santpedor

ampans@ampans.cat
Tel.: 938 272 300
Horari: 8:30 a 18:00



Segueix-nos!

