



IsidreEsteve
fundació

Centro Puento 2013



Breve resumen de nuestro trabajo,

El 2013 ha sido un año de aprendizaje y consolidación del proyecto del Centro Punte.

No hemos parado de reunirnos con profesionales de distintos sectores relacionados con el mundo del deporte y la discapacidad, y nos hemos dado cuenta de que hay un gran desconocimiento de este tema a muchos niveles.

Se ha trabajado mucho en la rehabilitación de las personas con discapacidad, hay especialistas que los asesoran a nivel laboral, académico o social. También se ha trabajado mucho a nivel competición en deportes adaptados, pero son muy pocos los que han visto en el deporte y en la actividad física una vía de integración, un camino para mejorar la salud y la autonomía de estas personas y, como consecuencia, reducir el gasto sanitario. Es por esta razón que hemos trabajado codo con codo con médicos especialistas y médicos deportivos, preparadores físicos y fisioterapeutas, para poder realizar unas rutinas de entrenamiento lo más personalizadas posible y por lo tanto, más efectivas para nuestros usuarios.

Los objetivos principales de nuestros programas de entrenamiento son tan variados como personas tenemos en el Centro, y tan importantes para ellos como lo es una final del campeonato del mundo de cualquier deporte, y con esta filosofía los diseñamos:

Uno de nuestros usuarios, con lesión medular alta, hacía muy poco tiempo que acababa de ser padre cuando tuvo el accidente, el objetivo primero que nos propusimos fue que pudiera coger a su hija de meses y sentarla en su regazo con seguridad. Actualmente ya se ve capaz de llevarla a la guardería él solo.

Otra de nuestras usuarias, con Artroriposis y dependiente de su familia para colocarse sobre su silla eléctrica y por tanto para salir y entrar de su casa, nos propusimos con ella alcanzar el máximo grado de autonomía posible. Actualmente ya puede levantarse de su silla, andar recorridos cortos, entrar y salir de casa y hasta ha encontrado trabajo como formadora de informática.

Esto son sólo dos ejemplos de nuestro trabajo, no realizamos rehabilitación, no mejoramos sus lesiones o enfermedades, "simplemente" les ayudamos a trabajar el resto de capacidades que sí tienen para aprovechar al máximo sus posibilidades.

Actividades del Centre Pont

Sesión de integración en el Centre Pont

El día 4 de Enero, para nuestro Centro será un día inolvidable, no solo por las visitas ilustres que recibimos: Enric Masip, Albert Llovera, Marc Marquez, Érica Villaécija y Jaime Alguersuari, si no por lo que conseguimos con su ayuda.

Programamos un entrenamiento especial conjunto.

Desde la presentación del proyecto hemos repetido constantemente que una persona en silla de ruedas o cualquier otra discapacidad que le permita la autonomía suficiente, ha de poder realizar su actividad física dentro de instalaciones convencionales. Nos tenemos que alejar de la idea de que estas personas sólo pueden entrenar en espacios específicos y con materiales especiales, eso no es así.

Una vez acabado el periodo de rehabilitación, donde sí es muy importante una especialización del material y adaptación del espacio, estas personas deben poder acceder a un centro de "fitness" como cualquier otro usuario, cómo, muy probablemente, lo hacía antes de sufrir una discapacidad.. Eso sí es integración.

Con una sesión sencilla, por parejas y con un material muy básico, pero con muchas ganas y conocimiento, demostramos en la práctica que la teoría es real y posible.

Es verdad que la misma sesión la hubieran podido realizar nuestros técnicos haciendo pareja con los usuarios, pero alguien habría podido decir que trabando con especialistas es muy fácil. Es por eso que pensamos en deportistas de élite para trabajar junto a nuestros usuarios. Personas muy bien entrenadas pero sin ninguna idea sobre lesiones medulares.

Tengo que confesar que no costó nada convencerlos para que vinieran, solo explicarles la idea se apuntaron rápido, así como los medios de comunicación que se volcaron en el evento, necesitamos de noticias positivas y reales.

Una vez más el mundo del deporte mostraba su solidaridad y predisposición a colaborar con los demás.

Una vez hechas las parejas de trabajo, los repartimos por las estaciones del circuito.



IsidreEsteve
fundació



Había 6 estaciones dobles donde se realizaba un ejercicio individual, pero con el mismo material, y después un ejercicio compartido.



Utilizamos mancuernas, bicis de manos, fitballs, poleas, gomas,...en definitiva material que podemos encontrar en cualquier gimnasio. También alguna estación pusimos una silla de ruedas, para que los deportistas de élite tuvieran oportunidad de ponerse en la piel de su compañero.





IsidreEsteve
fundació

Aunque todos ellos son personas solidarias, la competición la llevan dentro, así que una vez metidos en el trabajo, nadie quería quedarse atrás, hacer menos repeticiones de un ejercicio o ir más lento que el compañero, en cada ejercicio se dejaron la piel, unos y otros.

Fue muy emotivo ver como trabajaban todos juntos y en equipo, el ambiente que se creó fue único.

Entre todos podemos hacer que ese ambiente se traslade a otros centros e instalaciones de fitness.

Las personas con una discapacidad que se lo permita, tienen que atreverse y entrar y deben esforzarse para conseguirlo.

Las instalaciones deben abrir sus puertas, y su mente, a estos nuevos usuarios, deben dejar de ver a una persona en silla de ruedas como un usuario incómodo, han de recibir a estas personas como a cualquier cliente de sus instalaciones.



Otras actuaciones

- Presentación del proyecto a la Asociación Catalana de Espina Bífida (2/02/2013)
- Trabajo junto a l'Escola Catalana de Medicina de l'Esport y el Hospital de la Vall d'Hebrón, para establecer protocolos de trabajo y charlas informativas con los usuarios del Centro Puente para mejorar su calidad de vida, prevenir patologías provocadas por la misma discapacidad y reducir el riesgo de sufrir enfermedades como infecciones de orina u otras que en muchos casos viene provocadas por malos hábitos o mala alimentación
- Jornadas de difusión y formación con la Escola de Medicina de l'Esport
- Presentación del Centro Puente a AFAP
- Grabación de reportajes con la Unió de Federacions Esportives Catalanes(UFEC)
- Presentación y demostración de nuestra actividad en el Día de la Fisioterapia, DIFT
- Presentación del proyecto en la Casa Do Deporte de Vigo
- Firma de convenios de colaboración con las entidades: Universitat de Barcelona, Hospital de la Vall d'Hebrón, Universitat Ramón Llull, Creu Roja, INEFC, Universidade do Vigo
- Tenemos alumnos en practicum de Fisioterapia, de Educación Física y de Medicina del Deporte.

Primer curso de " técnico en fitness con atención a la discapacidad y movilidad reducida"

En colaboración con INEFC durante el pasado mes de noviembre, hicimos el primer curso dirigido a los profesionales relacionados con el mundo del fitness y la salud. Adjuntamos memoria.

Apertura a otros tipos de discapacidad

Una vez consolidado el proyecto, abriremos el Centre Pont a otros tipos de discapacidades, siempre que esta les permita suficiente autonomía. Estamos trabajando ya con personas con hemiplejía, artrogriposis, amputaciones...

- En un futuro a medio plazo, iniciaremos el programa con niños con discapacidad, donde la base será mejorar su condición física para reducir al máximo la posibilidad de exclusión social y, sobretodo, el riesgo de sufrir enfermedades derivadas de la falta de movilidad.

Inauguración del nuevo "Centro Ponte" de Vigo

En el mes de junio abrimos el segundo Centro Punte, ubicado en las instalaciones del Coruxo F.C., que nos ha cedido el espacio



Usuarios del Centre Pont CAR

Durante este año han pasado por nuestro Centro 12 usuarios:

2 de ellos ya están trabajando por su cuenta en centros cercanos a su domicilio.

1 persona dejó el Centro por problemas médicos, pendiente de volver en Enero.

3 personas se han hecho socios de diferentes clubs de tenis y realizan esta actividad con sus amigos y familiares, siguen acudiendo al Centro como entrenamiento para esta nueva actividad.

2 personas dejaron nuestro Centro por problemas de transporte.

4 personas aun no llevan 4 meses con nosotros

En la actualidad estamos trabajando con 9 usuarios.

Usuarios de Centro Pont de Vigo

Tenemos actualmente 6 usuarios,

3 de ellos realizan distintos deportes de competición, basquet y handbike y siguen entrenando con nosotros para mejorar su rendimiento.

Tenemos a un menor que ha mejorado su autonomía y por lo tanto seguridad en sí mismo, y la relación con sus compañeros de clase.

2 usuarios más aun no llevan 4 meses.

Fundació Isidre Esteve