

Nota de premsa

Capbussar-se en l'acompanyament

La natació com a activitat d'inclusió i empoderament a Càritas Montcada

Càritas Diocesana de Terrassa, 11 d'agost de 2021,

El projecte “Bon Dia” de Montcada es dedica a l'acompanyament de les participants de Càritas de la ciutat. Es focalitza sobretot en que les persones expressin les seves inquietuds individuals. Compartir les sensacions i les experiències fa que les persones s'adonin que altres persones viuen les mateixes situacions però que no es verbalitzen per por i prejudicis, i el fet de compartir-ho amb el grup, fa que s'ajudin entre elles i tinguin més recursos. Atrevir-se a expressar-ho empodera a la persona, crea cohesió de grup, i s'aprèn a acompanyar i deixar-se ajudar pels altres.

El treball constant ha portat grans resultats, i ha aconseguit que les integrants del projecte no només se sentin acompanyades, sinó que cada cop se sentin més incloses en la societat. Gràcies a la confiança mútua es va posar de manifest l'interès per la natació. Una dona va comentar que no en sabia, que li feia respecte portar els fills a la platja o a la piscina, i que com a família no podien acompanyar-los i fer aquest tipus d'activitat de lleure que tant els agradava. Inesperadament, diverses dones van comentar que tenien el mateix neguit i es va destacar un tema que no s'havia comentat mai, i que impedia a moltes dones del projecte a connectar amb els seus fills en plena edat de creixement i de noves experiències que frustrava a ambdues parts per no poder viure-les.

Després d'un procés de reflexió tant voluntaris com participants es van adonar de tots els beneficis que portaria vèncer aquesta situació grupal. Van anar a parlar amb l'Ajuntament de Montcada, i van aconseguir rebre classes de natació a la piscina municipal. Aquest fet va portar grans alegries, ja que va permetre que les dones connectessin en un nou nivell amb els seus fills a través de la natació, milloressin la seva salut física a l'exercitar el cos, s'obrissin i empoderessin davant de nous reptes, i a la vegada també gaudissin d'un espai i un temps de goig per elles mateixes.

L'esforç i la constància també va portar un reconeixement a Càritas Montcada, ja que l'Ajuntament els va atorgar el Premi d'inclusió a través de l'esport l'any 2019.

Situacions com la viscuda a Montcada ajuden a reflexionar sobre la importància d'acompanyar a les persones a sentir-se incloses en la societat i en el seu cercle, i fer-ho d'una manera positiva, lúdica i alegre sempre que sigui possible. Vèncer inseguretats en grup ajuda a que les persones confiïn més en les altres, eliminin prejudicis i aprenguin que sempre és un bon moment per aventurar-se a experimentar coses noves que millorin la vida personal d'un mateix.

El projecte Bon Dia segueix en marxa, i genera esperança per un món millor des del recolzament, l'empoderament i l'alegria.

Sabadell, 11 d'agost de 2021,

Nota de prensa

Zambullirse en el acompañamiento

La natación como actividad de inclusión y empoderamiento en Càritas Montcada

Càritas Diocesana de Terrassa, 11 de agosto de 2021,

El proyecto “Bon Dia” de Montcada se dedica al acompañamiento de las participantes de Càritas de la ciudad. Se focaliza sobre todo en que las personas expresen sus inquietudes individuales. Compartir las sensaciones y las experiencias hace que las personas se den cuenta que otras personas vivan las mismas situaciones pero que no se verbalicen por miedos y prejuicios, y el hecho de compartirlo con el grupo, hace que se ayuden entre ellas y tengan más recursos. Atreverse a expresarlo empodera a la persona, crea cohesión de grupo, y se aprende a acompañar y dejarse ayudar por los demás.

El trabajo constante ha traído grandes resultados, y ha conseguido que las integrantes del proyecto no solo se sientan acompañadas, sino que cada vez se sientan más incluidas en la sociedad. Gracias a la confianza mutua se puso de manifiesto el interés por la natación. Una mujer comentó que no sabía, que le daba respeto llevar a los hijos a la playa o a la piscina, y que como familia no podían acompañarlos y hacer este tipo de actividades de ocio que tanto les gustaban. Inesperadamente, varias mujeres comentaron que tenían la misma inquietud y se destapó un tema que no se había comentado nunca, y que impedía a muchas mujeres del proyecto a conectar con sus hijos en plena edad de crecimiento y de nuevas experiencias que frustraba a ambas partes por no poder vivirlas.

Después de un proceso de reflexión tanto voluntarios como participantes se dieron cuenta de todos los beneficios que llevaría vencer esta situación grupal. Fueron a hablar con el Ayuntamiento de Montcada, y consiguieron recibir clases de natación en la piscina municipal. Este hecho conllevó grandes alegrías, ya que permitió que las mujeres conectasen a un nuevo nivel con sus hijos a través de la natación, mejorasen su salud física al ejercitar el cuerpo, se abriesen y empoderasen ante nuevos retos, y a veces también disfrutasen de un espacio y un tiempo de gozo para ellas mismas.

El esfuerzo y la constancia también trajeron un reconocimiento a Càritas Montcada, ya que el Ayuntamiento les otorgó el Premio de inclusión a través del deporte el año 2019.

Situaciones como la vivida en Montcada ayudan a reflexionar sobre la importancia de acompañar a las personas a sentirse incluidas en la sociedad y en su círculo, y hacerlo de una manera positiva, lúdica y alegre siempre que sea posible. Vencer inseguridades en grupo ayuda a que las personas confíen más en las demás, eliminen prejuicios y aprendan que siempre es un buen momento para aventurarse a experimentar cosas nuevas que mejoren la vida personal de uno mismo.

El proyecto “Bon Dia” sigue en marcha, y genera esperanza para un mundo mejor desde el apoyo, el empoderamiento y la alegría.

Sabadell, 11 de agosto de 2021,

Duran i Sors, 11. 08201 Sabadell

Tel. 931 433 984 – info@caritasdiocesanaterrassa.cat – www.caritasdiocesanaterrassa.cat