



El President Salvador Illa
ens visita



Tanquem un any molt especial,
amb la celebració dels 60 anys
de la Fundació!



3 Editorial

4 L'artista de la Fundació Jonathan

5-7 Fotoreportatge La Fundació rep la visita del president de la Generalitat

8-15 Reportatge especial 60 anys de la Fundació

16-17 En profunditat Art sense límits: creativitat que connecta

18-20 L'article • Morir a la Residència, una opció de vida • Quan la por es converteix en oportunitat: el túnel del terror coma eina terapèutica als grups TEA del Centre Ocupacional

21 L'opinió del Carlos A les portes d'una nova edició de la Mitja Marató de Granollers

22-29 Notícies de la Fundació

30 A la Fundació, el teu talent transforma vides

batec

fundacio@fvo.cat
www.fvo.cat

La revista Batec no es fa responsable
dels articles que es publiquin.

Consell de redacció del Batec
Director: Rafel Arderiu.

Consell de redacció:
Marta Curriu, Sònia Garcia,
Ana Herrero, Ester Lara,
Gemma Moreno, Alicia Poveda,
Carlos Ramírez i Alba Rubio.

Disseny i maquetació: Alestudi.

Dipòsit Legal: B-28.161-1996.

Núm. 107, desembre 2025.

De conformitat amb el Reglament General de Protecció de Dades (Reglament UE 2016/679 del Parlament Europeu i del Consell, de 27 d'abril, relatiu a la protecció de les persones físiques en el que respecta al tractament de dades personals i a la lliure circulació d'aquestes dades), l'informem que les dades que ens proporcionen en el seu nom o en representació d'altra persona, es tractaran per FUNDACIÓ PRIVADA VALLÈS ORIENTAL PER A DISMINUÏTS PSÍQUICS, CIF G60249737. **Domicili:** Carretera de Valldoríolf, s/n, 08430 La Roca del Vallès (Barcelona). **Tel** 93.860.02.40. **E-mail:** fundacio@fvo.cat, el qual actua com a Responsable de Tractament, i autoritza el seu tractament, amb la finalitat de gestió de les dades de contacte i/o per l'enviament de la revista o d'informació relativa a la Fundació. Per tant, la base jurídica és el seu consentiment.

És necessari que ens proporcionin les dades de contacte que li demanem, atès que en cas contrari no podrem portar a terme les obligacions que corresponguin en desenvolupament de la base jurídica que legitima el tractament.

Les seves dades, i del seu representat i persones de contacte de la seva organització, no seran cedides a persones físiques ni jurídiques públiques o privades sense el seu consentiment o si no ho autoritza una llei. No es farà cap transferència internacional de dades. No obstant, les seves dades podran ser proporcionades a aquelles entitats que ens prestin serveis.

Així mateix s'informa de la possibilitat d'exercir els drets d'accés, rectificació, supressió, oposició, limitació al tractament i a la portabilitat de les seves dades, mitjançant petició escrita a FUNDACIÓ PRIVADA VALLÈS ORIENTAL PER A DISMINUÏTS PSÍQUICS, Carretera de Valldoríolf, s/n, 08430 La Roca del Vallès (Barcelona), o per correu electrònic a fundacio@fvo.cat.



Bon Nadal i feliç 2026!

Aquest Nadal, la portada del Batec s'omple de llum i d'esperit festiu gràcies al talent del Jonathan Lozano, persona del Centre Ocupacional i del Servei d'Habitatge, que ha creat la postal que dona la benvinguda a aquest número. Un dibuix ple d'energia, colors i detalls que reflecteixen la seva manera de viure aquestes dates: amb il·lusió, afecte i ganes de compartir moments amb les persones que estima.

En aquesta mini entrevista, el Jonathan ens explica què representa per a ell el Nadal.

Què és per tu el Nadal?

Família, amor i temps compartit.

Què significa per tu aquest dibuix? Què volies plasmar?

En aquest dibuix està Pare Noel portant regals i il·lusió a les cases. Volia que hi hagués moltes coses de Nadal, com estrelles, llums, rens, un arbre de Nadal... molt esperit bonic.

Quin és el teu record de Nadal preferit?

Quan compartim cuinant la sopa de Nadal amb els meus avis.

Quina sensació tens quan penses en Nadal?

Molta felicitat de compartir temps amb les persones que estimo, amb els meus companys i amics •

Jonathan Lozano



La Fundació rep la visita del president de la Generalitat en el marc dels 60 anys

El dijous 16 d'octubre, la Fundació va rebre la visita del President de la Generalitat, Salvador Illa, coincidint amb la celebració dels 60 anys de trajectòria de l'entitat. El van acompanyar l'Alcalde de Granollers, Alba Barnusell, i l'Alcalde de La Roca del Vallès, Marta Pujol.



Conversant sobre la importància d'una feina digna amb diferents treballadors i treballadores del Centre Especial de Treball

La visita s'emmarcava en un any especialment significatiu per a la Fundació:

60 anys acompanyant persones amb disCapacitat intel·lectual i les seves famílies, i treballant per garantir drets, oportunitats i vincles reals amb la comunitat.

Durant la trobada, el Director General de la Fundació, Rafel Arderiu, va compartir amb el president els principals reptes del sector:

- » adequar la Cartera de Serveis Socials a les necessitats de cada etapa vital
- » reforçar el trànsit de l'escola al món adult
- » revisar el criteri d'atenció a partir dels 65 anys per evitar desigualtats en l'accés als suports.

Rafel Arderiu va destacar que "aquests 60 anys són el reflex d'un compromís col·lectiu per garantir que cada persona pugui desenvolupar el seu projecte de vida amb dignitat, oportunitats i vincles reals amb la comunitat".

Finalment, el president Illa va recórrer diversos espais de la Fundació i va saludar les persones que atensem i l'equip professional.

El Carlos i la Maria, del Centre Ocupacional, i la Nerea, del Centre Ocupacional i Servei d'Habitatge, van poder explicar quin és el seu dia a dia a la Fundació al President Illa



Un grupet del Centre Ocupacional van regalar artesanía feta per ells i elles i la samarreta de la celebració dels 60 anys al President



Diversos grups del Centre Ocupacional van poder mostrar les activitats que es realitzen



El President Illa també va saludar i compartir activitats amb les persones ateses a la Residència i Centre d'Atenció Especialitzada

Reportatge especial 60 anys de la Fundació

Agraïment

Un any fantàstic!!

L'any 2025 hem commemorat els 60 anys del naixement de la nostra institució.

Han estat uns mesos plens de joia, alegria i riures compartits. Hem tingut activitats per a tothom. Ningú n'ha quedat exclòs. I això, és una mica la clau del nostre èxit. Som una gran família i, com a tal, ens donem suport i ens acompanyem els uns als altres, sense deixar ningú enrere.

Hem tingut molts companys de viatge: les famílies, les Administracions, el teixit industrial i comercial de l'entorn, persones voluntàries...i un Patronat generós i amb dedicació admirable. No podem oblidar tampoc les persones que ens han precedit, i que han aixecat els fonaments de la casa.

Seixanta anys són molts, però hem de ser capaços de mantenir viu l'esperit que permeti fer, almenys, seixanta anys més.

Moltes felicitats a totes i a tots!!

Rafel Arderiu
Director General de la Fundació



Les Que Faltaband ens fan perdre la vergonyao i ballem com mai pels 60 anys

Dijous 16 d'octubre, el Teatre Auditori de Granollers es va convertir en una festa de debò: música, humor i un públic — famílies, persones ateses, professionals i veïnat— que no va trigar gens a posar-se dret. Després d'un inici emotiu amb les paraules del director general, Rafel Arderiu, recordant les famílies fundadores i els 60 anys de trajectòria, Les Que Faltaband van pujar a l'escenari i van encendre la sala amb una energia que encomanava i un punt gamberro que va fer riure tothom.

La vetllada va ser pura complicitat: ball, cançons compartides i un ambient d'inclusió que definia perfectament qui som com a Fundació. Gràcies al magnífic reportatge de Toni Torrellas (@Toni_Torillas) i a totes les persones que hi van ser —inclosa l'alcaldessa de Granollers Alba Barnusell— ens queda un record brillant d'una nit que confirma que, quan celebrem, ho fem en gran.

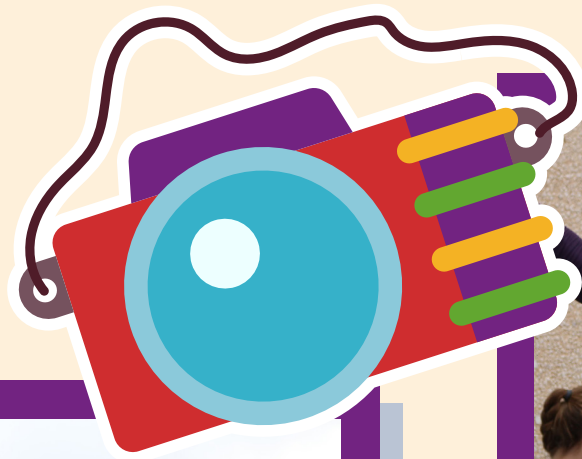
una Festa de la Gran Família per
recordar 60 anys, 450 persones
i un munt de moments que es
queden



La gran família de la Fundació

Diuenge 28 de setembre vam tornar a omplir la Fundació de somriures, retrobaments i molta vida. La tradicional Festa de la Gran Família, que enguany celebràvem amb l'orgull dels 60 anys, va reunir prop de 450 persones entre persones ateses, famílies, professionals, amistats i veïnat. Una celebració d'aquelles que deixen una petjada ben bonica.

Des de primera hora, l'espai bullia d'activitat. Els partits de bàsquet i futbol, la petanca o el cornhole van posar-nos en moviment; mentre que el mural col·laboratiu, ple de missatges i desitjos de futur, anava agafant color a mesura que la gent hi anava deixant empremta.



El Karaoke, ens va
permetre riure, ballar i
cantar!



Les alcaldesses de La Roca, Marta Pujol, i de
Granollers, Alba Barnusell, es van sumar a la
festassa!

Tampoc hi van faltar les parades d'artesanía, preparades pels i les artistes del Centre Ocupacional i de la Residència i CAE, ni el Karaoke de la Fundació, que enguany estrenava la nova cançó "Celebrem 60 anys! Som família", creada per les persones de Formació i Inserció amb l'ajuda de la IA.

Un dels moments més especials del matí va ser l'acte institucional. Les alcaldesses de La Roca del Vallès, Marta Pujol, i de Granollers, Alba Barnusell, juntament amb el director general, Rafel Arderiu, van posar paraules al que vivíem: el valor del treball col·lectiu i la importància de continuar construint projectes centrats en la persona.

Tot seguit, la Mulassa de Granollers, la sessió de zumba i la gran foto de família van marcar el punt simbòlic de la celebració.



Petanca i futbol, els esports estrella de la Festa



La Mulassa també es va apuntar a la nostra festa!



I, com sempre, el dinar de germanor va ser un dels clàssics més esperats: una gran paella per compartir, un pastís d'aniversari col·lectiu i un "aniversari feliç" cantat a ple pulmó. Cada centre tenia el seu espai reservat, cosa que va fer que el dinar fluís amb aquella calidesa tan nostra, entre converses, records i plans per al futur.

La tarda va arribar amb ritme. La txaranga Bandthemarxa va ser la gran novetat i va animar un final de festa ple de ball i bon humor. Els mojitos sense alcohol de La Gata Parda i les danses improvisades al pati van convertir el tancament de la Festa en un moment per guardar ben endins.



Dinar de germanor amb la paella i enguany pastís d'aniversari



La Companyia de teatre FVO vibra amb els 60 anys de la Fundació

La tarda del 28 de juny va ser pura màgia: la Companyia de Teatre FVO va estrenar *Les aventures de l'Anticux Halifax* i *Las cosas del querer* en un doble espectacle que va deixar el públic amb el somriure enganxat. Entre peixos valents, històries que toquen la fibra i escenes plenes d'humor i complicitat, l'escenari va demostrar —una vegada més— que, quan les persones pugen a escena, el talent i l'autenticitat ho inunden tot. Una estrena que s'emmarca en la celebració dels 60 anys de la Fundació i que va reafirmar que la cultura és un espai on totes les capacitats tenen lloc i, sobretot, llum pròpia.

L'alegria final encara va ser més gran gràcies al suport de l'Ajuntament de La Roca del Vallès, que acompanya el projecte "*Al teatre només brillen les nostres capacitats*" i fa possible que aquesta aventura escènica segueixi creixent. Felicitacions enormes a totes les actrius i actors —que ho van donar tot— i també al públic que va convertir la tarda en una festa. Si algú dubtava que el teatre transforma... només calia venir a veure-ho.

Amb el suport de l'Ajuntament de La Roca del Vallès



Ajuntament de
la Roca del Vallès



A tot ritme amb els mojitos sense alcohol de la food truck Gata Parda sobre rodes i l'actuació de Bandthemarxa





“Una vida con sentido”

Conversem amb Ana Josefa, treballadora del Centre especial de Treball, que porta més de 35 anys a la Fundació

Ana Herrero, psicòloga EMS (AH):

Hoy tengo el placer de estar con una mujer con una historia muy valiosa. Ella es Ana Josefa Viudez, lleva muchos años trabajando en la Fundación Vallès Oriental concretamente en el CET en el servicio de manipulados. Ana Josefa, ¿cómo estás?

Ana Josefa (AV):

Muy bien, gracias. Estoy feliz de poder compartir mi historia.

AH: Empecemos por el principio. ¿Dónde naciste?

AV: Nací en Almería. Pero en 1989 vine a Barcelona, porque mis tíos ya estaban viviendo aquí.

AH: ¿Y cuándo entraste en la fundación?

AV: Entré con 15 años. Ahora tengo 52. Han pasado muchos años, ¡pero me acuerdo de todo!

AH: ¿Te costó adaptarte?

AV: Para nada. Me ofrecieron si quería hablar en castellano, no me obligaron a hablar catalán. La adaptación fue muy fácil. Me sentí cómoda desde el primer día.

AH: ¿Y empezaste a estudiar o a trabajar?

AV: Me preguntaron si quería ir al colegio o empezar a trabajar, porque me faltaban solo 4 meses para los 16. Yo elegí trabajar. Tenía claro que quería hacerlo.

AH: Luego vinieron tu madre y tus hermanos, a vivir a Barcelona ¿verdad?

AV: Sí. Primero vine yo, y más tarde mi madre y mis hermanos vinieron también a Barcelona. Estuvimos juntos otra vez.

AH: Hablemos de tu primer trabajo ubicada en las instalaciones primeras dedicadas al CET:

Tu primer día, ¿te acuerdas? Qué sentiste el primer día? Uf... nervios. ¡Muchos! Pero también alegría. Porque era mi primer trabajo. Y porque sabía que podía hacerlo.

AV: Estábamos en un edificio antiguo, todo era abierto, sin despachos. Yo hacía manipulados: Avecrem, pastas Gallo, Cola cao... Teníamos un monitor que se llamaba Abraham.

AH: ¿Cómo te sentías allí?

AV: Me sentía protegida. A gusto. Luego cambiaron muchas cosas: las máquinas ahora son más seguras, hay calefacción... antes pasábamos frío. Y el espacio es más grande.

AH: ¿Recuerdas a tus compañeros?

AV: Claro. Recuerdo a Joaquín Abad y a muchos otros. Algunos ya se han jubilado. En esa época éramos unas 10 o 15 personas. Y antes me pagaban en pesetas, en un sobre. ¡Ahora tengo nómina! Gano más, el sueldo mínimo es de 1134 euros.

AH: Has pasado por varios servicios, ¿verdad?

AV: Sí. En 2011 estuve en la residencia, ayudando en la limpieza, haciendo camas, barriendo... también estuve en cocina. En 2018 me pasaron otra vez a manipulados porque me necesitaban allí.

AH: ¿Y tú horario ha cambiado?

AV: Sí. Antes hacíamos jornada partida, de 9:30 a 17:30. Ahora es jornada intensiva, por la mañana. Por la tarde tengo tiempo libre para mí.

AH: ¿Qué recuerdos bonitos tienes?

AV: Muchos. Mis compañeros, mis amigas Rocío y Nuria León. Incluso tuve una pareja aquí, estuvimos 8 años. También recuerdo los cumpleaños: hacía bizcocho con una receta mía, y yo misma iba a darle un trozo al director y a los compañeros. Me hacía ilusión.

AH: ¿Qué has aprendido todos estos años?

AV: Muchísimo. A ser más autónoma. A trabajar, que era lo que yo quería. Aprendí cosas del trabajo y del día a día. Y como yo digo: “De tonta no tengo un pelo, otra cosa es que me haga la tonta.”



AH: ¿Sientes que te han valorado?

AV: Sí. Aquí me han valorado. En la escuela de Almería no me sentía bien. Aquí tuve la oportunidad de avanzar, no de quedarme atrás.

AH: ¿Te arrepientes de haber venido?

AV: Para nada. Ni yo ni mi familia. Ahora soy independiente económicamente, tengo más autoestima y me valoro mucho más.

AH: Qué le dirías a otras personas con discapacidad intelectual que quieren trabajar?

AV: Que lo intenten. Que no tengan miedo. A veces cuesta, pero se puede. Yo también pensaba que no podría... y aquí estoy

AH: Y a las familias?

AV: Que apoyen a sus hijos. Que confíen en ellos. Con cariño y ayuda, podemos conseguir muchas cosas.

AH: Gracias, Ana Josefa. Eres un ejemplo de constancia, de esfuerzo, y de cómo con apoyos, las personas podemos construir una vida con sentido.

AV: Gracias a ti. Estoy feliz de compartirlo, porque yo también he conseguido mis sueños.

La celebració dels 60 anys de la Fundació Vallès Oriental rep el suport de Presidència de la Diputació de Barcelona



**Diputació
Barcelona**



Art sense límits: creativitat que connecta

Art sense límits és el projecte artístic del Centre Ocupacional que promou la creativitat com una forma de lluita contra l'estigma, participació i expressió personal. Cada artista treballa des del seu ritme, explora materials i desenvolupa un estil propi, en un espai que acompanya i dona valor a totes les mirades.

Les activitats d'art del Centre Ocupacional són molt diverses i estan dissenyades perquè cada persona pugui trobar el seu lloc dins del procés creatiu. Es treballa amb pintura, ceràmica, tècniques mixtes, art sensorial i projectes col·lectius, sempre des d'una mirada que potencia les capacitats i fomenta

la presa de decisions. La varietat de propostes ha permès que moltes persones descobreixin nous llenguatges i guanyin confiança en la pròpia expressió. Al desembre, a més, es realitzarà una activitat creativa amb la Mireia Plans, artista resident a Roca Umbert de Granollers, que aportarà

una mirada professional i comunitària que enriqueix encara més el projecte.

Art sense límits té també una vocació clara de sortir a l'espai públic. Les obres creades al taller arriben a la comunitat a través d'una exposició que es realitzarà al Casal Cívic Centre de Granollers i al restaurant



social La Mona Lisa, que faran visible el talent de les persones i reforcen la connexió amb el territori. L'art esdevé un pont: un llenguatge que apropa, que genera reconeixement i que situa les persones en el centre de la vida cultural.

El projecte també va ser protagonista durant la commemoració del

dia Internacional de la persona amb discapacitat, celebrada el 3 de desembre a la plaça de la Porxada de Granollers. En aquest espai emblemàtic es va presentar l'exposició col·lectiva La vida en colors, amb el suport de l'alcaldeessa Alba Barnusell i la regidora de Comerç, Gemma Giménez. Va ser una jornada que va posar de manifest que la inclusió es

practica cada dia i que l'art és una eina poderosa per reivindicar drets, presència i comunitat i on es va regalar una peça d'art a l'Alcaldeessa.

Art sense límits continua evolucionant amb noves tècniques, col·laboracions i projectes que enforteixen la participació cultural i la presència de les persones en la vida comunitària. Un camí creatiu que suma, transforma i ens apropa encara més •

Aquest projecte rep el suport de la Diputació de Barcelona.



**Diputació
Barcelona**



Foto de les Infermeres del servei Residència a unes xerrada sobre el fi de vida a la UAB

Morir a la residència, una opció de vida

Quan pensem en un servei residencial, segurament imaginem una mena de casa gran on les persones amb necessitats concretes viuen i són ateses per un personal que procurarà cobrir totes les seves necessitats.

El personal té la missió de fer que aquella casa sigui el més semblant possible a una llar: amb els seus espais propis, les seves pertinences plenes de sentit, la seva intimitat; que tinguin una dieta i una higiene correctes, que se sentin escoltades i protegides... Podríem continuar anomenant moltes més coses, però el que potser no imaginem és que, també a la seva llar, s'hi pot morir.

A l'inici de la residència, les persones que hi ingressaven eren molt joves, de manera que les morts es donaven de forma sobtada i, moltes vegades, en l'àmbit hospitalari. Les cures i els coneixements sobre la peculiaritat de les persones que atenem han fet que tinguin una bona qualitat de vida; l'avenç i

la cobertura de la medicina han millorat el coneixement de les malalties que pateixen i han contribuït al fet que les seves vides siguin de més qualitat i més llongues.

Per tant, aquesta llar va haver de plantejar-se com afrontar, primer, la cura d'aquestes persones cada cop més complexes i, després, els processos de fi de vida. Què passava quan podíem preveure aquests processos de fi de vida a llarg i curt termini? Teníem al davant un repte: si aquestes quatre parets que són la residència havien tingut sentit per a la seva vida, per què la mort havia de ser diferent?

Per atendre la mort —un acte fisiològic pel qual transitarem tots, ja que és inevitable— calia

recórrer un camí. Però aquest camí havia de ser digne, serè i, físicament, sense dolor. Calia, doncs, passar per l'experiència. No n'hi havia prou amb posar-hi amor i bones intencions. Ens hàviem de preparar.

Va ser un camí de maduresa d'un equip: valorar els pros i els contres, ser realistes amb els recursos disponibles, conèixer la posició interna de les persones que hauríem d'atendre davant la mort, treballar les pors —les nostres, les del personal, les de la família...—. Finalment, tot plegat requeria la implicació de totes i cadascuna de les persones que formen part de la residència, perquè arribaria un moment en què una persona estaria morint a casa nostra i tothom ho sentiria.

Vam valorar quin espai seria el millor i vam preparar una habitació ubicada a l'inici de la residència, on les persones podrien sentir els sons de la vida diària però, alhora, gaudir d'un clima més tranquil. A poc a poc es va anar configurant l'espai. I així va veure la llum aquest projecte, marcat per les necessitats de les persones que acompanyem dia a dia.

L'equip d'infermeria va haver d'aprendre molt i buscar recursos comunitaris dels quals nodrir-se i que, al mateix temps, fossin una companyia que ajudés les infermeres a sostenir la situació, sobretot a nivell farmacològic i en el reconeixement dels signes que indicaven que tot anava bé, que la mort estava sent un trànsit ple de pau. Perquè, sense aquests coneixements, morir a casa podia convertir-se en patiment en lloc d'un benefici. El servei PADES va intervenir en tota aquesta qüestió, acompanyant i assessorant.

Ja han passat molts anys des del primer acompanyament a la mort.

Totes les persones i famílies que han viscut la mort a la residència ens han ensenyat molt.

Ens han ensenyat que acompanyar en la mort és un privilegi que t'atura el dia a dia i t'enseny a gaudir de la part més humana, aquella que ens fa a tots iguals.

Vindran més casos, més persones, i de totes aprendrem. Però ja sabem que estem preparats, perquè morir és com viure: hi ha una part d'experiència i una part de posar-hi el cor, i totes dues han d'anar de la mà ●

Anna Carrasco
infermera servei residencial



Quan la por es converteix en oportunitat: el túnel del terror com a eina terapèutica als grups TEA del Centre Ocupacional

Enguany ha estat el segon any consecutiu, coincidint amb la celebració de Halloween, que els grups TEA de la Fundació impulsen una activitat singular que combina creativitat, participació activa i objectius terapèutics: el túnel del terror. Lluny de ser només una proposta lúdica, es tracta d'un projecte dissenyat amb cura perquè les persones ateses puguin treballar competències artístiques, emocionals, socials i organitzatives en un entorn segur i significatiu.

La preparació del túnel implica un procés estructurat en diferents fases, totes pensades per afavorir l'autonomia i la iniciativa de les persones del grup. Són elles mateixes, amb el suport d'educadors i educadores, qui planifiquen la temàtica, distribueixen tasques, organitzen la logística i elaboren els materials escenogràfics. Aquest treball previ permet reforçar habilitats essencials com la planificació, la flexibilitat, l'atenció conjunta i la presa

de decisions compartida. A més, fomenta un ambient de cooperació en què cada membre del grup troba un espai de participació adaptat a les seves capacitats i interessos.

La culminació del projecte arriba el dia de la representació, quan els participants es converteixen en actors i actrius del túnel del terror. Aquest rol escènic, lluny de ser anecdòtic, té un valor terapèutic rellevant. L'exposició

controlada a situacions de novetat, el contacte directe amb companys i professionals que experimenten el "terror" en primera persona i la necessitat de mantenir una actitud activa i sostinguda contribueixen a reforçar l'autoestima i les habilitats comunicatives. El fet d'assumir un paper visible dins

d'un esdeveniment per a tota la comunitat de l'FVO els permet experimentar sentiments d'eficàcia i utilitat, elements clau per al benestar emocional.

El túnel del terror es converteix, així, en una activitat global que transcendeix l'aspecte festiu. Ofereix un marc idoni per treballar la regulació

emocional, el vincle amb l'entorn i la participació comunitària. Les persones participants no només creen un espai lúdic que gaudeixen companys i professionals, sinó que també es reconeixen com a protagonistes d'un projecte compartit, capaços de generar experiències positives per als altres ●



A les portes d'una nova edició de la Mitja Marató de Granollers

—aquest any més especial que mai, amb el 40è aniversari d'aquesta prova tan emblemàtica— parlem amb el Carlos, un home de 44 anys vinculat al Centre Ocupacional de la Fundació Vallès Oriental des de fa més de vint anys. Enguany torna a ser convocat per participar en la Mitja Marató, una experiència que ja va gaudir l'any 2021.

Per al Carlos, participar en la Mitja Marató de Granollers de l'any 2021 va representar molt més que completar 21 quilòmetres.

"Fue mi primera Mitja, estuve muy alegre y muy feliz."

Encara avui en guarda un record ple d'alegria i satisfacció. Tot i els nervis del moment, la va poder gaudir, tal com diu ell,

"COMO UN NIÑO pequeño."

El Carlos ens explica amb entusiasme que es va sentir molt acollit per l'organització i els voluntaris, amb una menció especial als bombers, amb qui va connectar de seguida.

Una de les coses que més valora és el suport que va rebre per part dels seus

familiars. Tot i que l'any 2021 encara hi havia moltes restriccions per la pandèmia de la COVID-19, el Carlos sent que l'ambient va ser excepcional. La veritat és que la Mitja Marató de Granollers es caracteritza per un caliu únic, format pel soroll del públic, els crits d'ànim i l'emoció que es transmet des de cada persona que acompanya aquest projecte, sigui en el rol que sigui.

Ara, mirant cap a la Mitja Marató de 2026, el Carlos es troba en un punt diferent, però amb la mateixa il·lusió. Les expectatives són altes i, sobretot, molt positives: espera arribar dels primers a meta i que l'ambient sigui de categoria. No veu el moment que arribi el 18 de gener de 2026 i, després de la seva primera experiència, no dubtem que el Carlos vol

tornar a creuar la línia de meta amb aquella sensació de cor accelerat i somriure incontenible. Així ho veiem als seus ulls, així ho expressa ell.

El Carlos és conscient que calen molts ingredients perquè la vivència sigui positiva, però el que realment desitja és:

"Me gustaría que los voluntarios de este año sean amables y atentos."

La Mitja de Granollers no és només una cursa: és un espai d'inclusió, d'esforç compartit i de superació personal. I sabem que, cinc anys després del seu debut, el Carlos torna amb més ganes que mai de viure-la de nou ●



www.ballestas.com

Notícia destacada

“La inclusió és una pràctica diària”:

commemorem el 3 de desembre Dia internacional de la persona amb disCapacitat

Aquest 3 de desembre hem tornat a omplir la Porxada de Granollers amb aquella energia que només surt quan una ciutat sencera es posa d'acord a dir ben alt que la inclusió no és un eslògan, sinó una manera de viure i conviure, i ho hem fet en un acte institucional ple de complicitats amb l'alcaldeessa Alba Barnusell, la regidora Gemma Gimenez, el nostre director general Rafel Arderiu i una nodrida representació de persones del Centre Ocupacional que han donat vida al manifest treballat en assemblea i que avui ha sonat així:

Avui, 3 de desembre, és el Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat.

I jo alço la veu amb claredat i amb força.

Avui dic ben alt que totes les persones tenim els mateixos drets.

Tinc dret a viure amb dignitat, a decidir sobre la meua vida i a formar part de la societat.

Reclamo una societat en la que pugui formar part i tenir accés a tots els espais.

Vull una vida independent amb els suports que necessito.

Vull oportunitats reals.

La inclusió no és una paraula bonica: és una pràctica diària.

Reclamo ser escoltat i escoltada.

Res sobre nosaltres sense nosaltres.

Demano respecte, no compassió.

La discapacitat no és un problema.

El problema són les barreres i les mirades que ens limiten.

Jo soc part de la diversitat humana, i la diversitat ens fa més rics.



Notícia destacada

La Residència i Centre d'Atenció Especialitzada celebra 31 anys

La Residència i CAE han celebrat els seus 31 anys amb una setmana plena de moments d'aquells que s'expliquen sols: una tarda de festa amb pastís i ball que va encendre somriures, un dia dedicat a jocs adaptats que va convertir els passadissos en l'escenari d'una gincama indoor tan divertida com enginyosa, i un matí compartit amb el Centre Ocupacional, on activitats, música i complicitats van omplir l'espai d'una energia que recorda per què aquests aniversaris són molt més que dates, són celebracions de comunitat i de vida compartida.





Un concert molt especial amb Pep Sala

El jardí de la Residència i del Centre d'Atenció Especialitzada es va convertir en un petit escenari d'estiu amb el concert íntim i vibrant de Pep Sala, que va omplir de ritme, records i molta emoció les persones de la Residència, del Centre d'Atenció Especialitzada i del Centre Ocupacional; ha estat la primera acció pública de la Fundació Sau, nascuda el 2024 per impulsar aliances entre música i salut mental, i també la primera col·laboració amb l'FVO, que celebrem com un punt de partida per seguir obrint camins culturals i inclusius, en un any marcat pels 60 anys de la Fundació.



Al pas, al trot... i al cor: un matí d'equinoteràpia

La jornada d'equinoteràpia viscuda per un grup de persones del Centre Ocupacional ha estat molt més que una sortida: ha estat una experiència terapèutica que combina moviment, calma i connexió amb els cavalls d'Oasi Equinoteràpia, oferint beneficis sensorials i emocionals especialment valuosos per a persones amb disCapacitat intel·lectual i TEA; el pas rítmic de l'animal afavoreix l'equilibri i la integració corporal, la relació propera amb el cavall ajuda a regular l'estrès i a reforçar la confiança, i les activitats de cura —raspallar-lo, preparar-lo, guiar-lo— estimulen l'autonomia i la comunicació no verbal, convertint el matí en un espai de participació, benestar i descobriment que deixa empremta.



Quan la Residència es posa en marxa... no hi ha qui ens pari!

La Residència i Centre d'Atenció Especialitzada ha encetat un trimestre ple d'activitats que fan moure el cos, la ment i l'alegria: tornem a pedalar amb Bicis sense Edat, una proposta que enamora a tothom; continuem els entrenaments de bàsquet al Centre Esportiu Municipal de Les Franqueses, aquest any amb cares noves i molta motivació; hem iniciat els entrenaments de petanca amb el Club de la Torreta, aprenent dels experts i gaudint de cada tirada; hem fet la prova d'equinoteràpia, que començarà al desembre i que ha entusiasmat tothom; i, per rematar-ho, hem recuperat la teràpia assistida amb gossos, que sempre desperta tendresa i benestar. Una combinació d'activitat, companyia i noves experiències que omplen els nostres dies de moviment i vida.



Som uns cracks, aupa La Torreta! Quan l'equip de la Fundació salta al camp amb tota l'energia

Diumenge 26 d'octubre, vam arrencar el matí carregats d'energia, música i un orgull d'equip que es palpava a l'ambient, celebrant la presentació del l'equip de Llars de la Fundació amb el CF La Torreta a la Diada del club. Ens vam presentar amb el nostre crit de guerra ben afinat: "Som uns cracks! Aupa La Torreta!", i sortint al camp al ritme del Waka Waka, la cançó preferida de l'equip, que va posar banda sonora a un moment ple de força, cohesió i moltes ganes de compartir esport i comunitat.



La més: Un premi que juga a favor de l'equip!

Divendres 24 d'octubre, a la Nit de l'Esport de la Roca del Vallès vam celebrar "a lo gran": el nostre equip de futbol inclusiu amb el CF La Torreta, va rebre un reconeixement a l'esport adaptat, un premi que posa en valor l'esforç, la constància i, sobretot, aquella passió contagiosa per l'esport i el treball en equip que ens fa créixer cada temporada.





Fundació
vallès Oriental
amb la persona amb disCapacitat

A la Fundació, el teu talent transforma vides

Busquem professionals:

Integració social - Educació social
Treball social - Pedagogia - Psicologia

Atenció a persones en situació de dependència **Atenció**
sociosanitària
Auxiliar d'infermeria - Infermeria

Cambrers/es - Cuiners/es - Jardineros/es
Peons/es Neteja

+ de 600 persones
amb MOLTES CAPACITATS
+ de 300 professionals
+ de 60 anys d'història
+ de 20 centres de treball

 seleccio@fvo.cat

 **Fundació Vallès Oriental**

www.fvo.cat

Residència i Centre d'Atenció Especialitzada
Centre Ocupacional - Servei d'Habitatge

Centre Especial de Treball: Manipulats, Jardineria, Neteja i bugaderia, Restauració i
Serveis Generals Formació i inserció