

ENTREVISTA A

Jana Arimany i Cañas

Fundadora i presidenta de l'associació Capaç i Vàlida

Jana Arimany i Cañas (Granollers, 1997) va fundar l'associació Capaç i Vàlida després que una caiguda durant una visita a les terrasses d'arròs d'Ubud (Bali, Indonèsia) el 2017, li provoqués una lesió medul·lar. Dos anys més tard de començar a conèixer amb la seva cadira de rodes, va sentir la necessitat d'apropar el món de la diversitat funcional a les generacions més joves. Des de l'organització Capaç i Vàlida es vol fer visible la diversitat, trencar els prejudicis i estigmes al voltant de la discapacitat, i conscienciar sobre la importància de fer més accessible l'espai públic per a una veritable inclusió social i igualtat d'oportunitats.

**El 2019 vas fundar Capaç i Vàlida. Com et vas decidir a fer aquest pas?**

Després de l'accident a Bali i de conèixer dos anys amb la cadira de rodes em vaig adonar que el món no està preparat per a una persona amb qualsevol mena de discapacitat, sinó que només ho està per a les que aparentment tenen totes les capacitats plenes.

El 2019, amb el meu company, en Gerard Soler, vam veure la necessitat de crear un canvi, però des de la consciència, i vam fundar l'associació Capaç i Vàlida. Si la societat no està conscienciada de la importància de la inclusió social i que les ciutats compleixin amb uns mínims d'accessibilitat i d'adaptacions, no aconseguirem mai la inclusió social i la igualtat d'oportunitats per a les persones amb discapacitat. Ara portem uns anys d'activitat duent a terme accions de conscienciació. La covid ens ha aturat, com a tots, però hem continuat endavant.

Quins són els principals reptes i objectius de l'associació?

Sempre ens hem plantejat incidir en les noves generacions. Que coneguin una nova realitat, que per a molts d'ells probablement és llunyana o no han tingut l'oportunitat de tenir-hi contacte. Que aprenguin i siguin conscients de com vivim les persones amb discapacitat, de les dificultats que ens trobem en el dia a dia. Creiem que aquest és el pilar per començar a generar el canvi de consciència cap a una societat dissenyada amb criteris universals, per a tothom.

A qui us dirigeu i quines accions feu?

Ens enfoquem principalment a les escoles i de mica en mica també a empreses i universitats. Hem creat les Jornades Inclusives i Singulares per apropar el món de la discapacitat a través del testimoni d'una persona que té una discapacitat i col·labora amb l'associació. Ens adaptem als diferents nivells i a la durada que necessitin les escoles.

“Cal posar-se a la pell de les persones amb discapacitat, per trencar prejudicis, treballar l'empatia i el respecte a la diversitat”

Els testimonis van a les aules i expliquen la seva vivència: des del moment que van adquirir la discapacitat, els anys d'adaptació, fins a l'actualitat, i la seva visió del canvi que s'ha de generar. Ho combinem amb activitats a l'aula en què els alumnes interaccionen entre ells. També oferim la pràctica d'algun esport adaptat; portem cadires de rodes a l'escola i practiquem bàsquet amb cadira, tennis, vòlei asseguts a terra, golbol, que és un esport per a persones cegues... I al final de les jornades deixem un espai per a preguntes que l'alumnat fa al testimoni. Ja s'ha creat confiança i aquest espai serveix per trencar tabús i resoldre temes que els generen molta curiositat. Dubtes sobre sexualitat, incontinència o moltes altres coses de la vida quotidiana, com les fa una persona amb discapacitat. Per les preguntes que fan i els debats que es generen, ens adonem que el missatge que volíem transmetre ha arribat. Cal posar-se a la pell de les persones amb discapacitat, per trencar prejudicis, treballar l'empatia i el respecte a la diversitat...

“Cal un canvi de consciència cap a una societat dissenyada amb criteris universals, per a tothom”

Treballem en altres projectes fora de l'àmbit escolar?

Intentem donar molta visibilitat a la discapacitat, i a les barreres físiques i socials que estan implicant la participació de les persones amb discapacitat. Ho fem amb entrevistes, xerrades i conscienciació a través de les xarxes socials i de la nostra pàgina web.

I projectes internacionals?

Ara estem iniciant un projecte de cooperació internacional amb una ONG local de Bungoma, al nord de Kènia, que té els seus propis projectes comunitaris i la iniciativa d'engegar-ne un per a persones amb discapacitat física. Hem començat a col·laborar amb ells; hi vam anar a l'abril un parell de setmanes, per saber com treballaven i per veure de primera mà com hi viuen les persones amb discapacitat. Estem elaborant un projecte de col·laboració i farem una petita intervenció en una escola d'educació especial, Nalondo School, referent a Kènia i a altres països. També estem estudiant la possibilitat de desenvolupar un projecte més gran, més ambiciós, però està en una fase molt inicial, encara. Volem que sigui un projecte sostenible en el temps i escalable. Estem treballant fort per tenir una proposta més elaborada que ens permeti detallar les necessitats reals que tenim per aconseguir finançament.

Actualment treballem a la Fundació Guttmann desenvolupant projectes d'empoderament?

Estic al departament de Comunicació i Responsabilitat Social Corporativa i també a l'àrea d'Empoderament i Qualitat de Vida. Estic portant tots els programes comunitaris que es basen en el fet que la persona que ha tingut una lesió d'origen neurològic per un dany cerebral o una lesió medul·lar, després de finalitzar el procés rehabilitador, pugui tornar a la comunitat, a la ciutat, amb la seva família, a l'entorn habitual. Són programes que faciliten aquesta tornada a casa. Intentem donar eines que empoderin la persona, que li facin guanyar autonomia, independència, perdre por i guanyar confiança en les capacitats d'un mateix. I en funció de l'estil de vida que vulgui portar i els objectius vitals, començar a construir. És una feina que m'omple molt, estic molt contenta.

L'11 i 12 juny se celebra a Granollers la XIV edició dels Jocs Catalans d'Esport Adaptat.

Són un esdeveniment organitzat per la Federació Catalana d'Esports per a persones amb Discapacitat Física (FCEDF) com a cloenda de la temporada esportiva, un veritable referent dels esports adaptats.

El cap de setmana anterior col·laborem organitzant una cursa adaptada i una jornada de promoció i sensibilització envers l'esport adaptat i la discapacitat, amb jocs inclusius. Ho fem en col·laboració amb Canguratge Terapèutic i Ukidsneuro.

L'impacte de la celebració dels Jocs Catalans a Granollers és molt gran i ha de servir per donar visibilitat a l'esport adaptat i per crear consciència.

Què significa l'esport per a les persones amb discapacitat?

L'esport és molt important. Tinc companys que han tingut algun tipus de lesió que em diuen que l'esport els ha salvat la vida. L'esport ofereix múltiples beneficis, tant en l'àmbit emocional i físic, com en la integració, socialització... És tenir una motivació, un repte, i això et fa tirar endavant.

Hi ha una vinculació molt forta entre la rehabilitació i l'esport. Durant el procés rehabilitador es dona molta importància a l'esport. A l'Institut Guttmann s'intenta que les persones que estan allà fent rehabilitació coneguin l'esport adaptat i en triïn un que els agradi, per després seguir-lo practicant. És un pilar important en la rehabilitació. L'esport salva vides.

“L'esport ofereix múltiples beneficis. És tenir una motivació, un repte, i això et fa tirar endavant. L'esport salva vides”

Associació Capaç i Vàlida

www.civteam.org

@civteam

