

Nota: Esta ficha debes subirla en el formulario de la web del Encuentro en el apartado: Ficheros adjuntos/evidencias,

<https://buenaspracticas.plenainclusion.org/add-practice>

[Emplea la extensión de los apartados que consideres, pero ten en cuenta que el documento no puede superar las 6 páginas]

Nombre del proyecto – buena práctica

CAFÉ Y MÁS



Objetivos de la práctica

- Ofrecer a las familias de personas con discapacidad intelectual pertenecientes a los servicios de adultos de AFAD, oportunidades para conocerse, compartir experiencias y disfrutar de tiempo juntas.
- Fomentar la cohesión del grupo de familias y el sentimiento de pertenencia a AFAD.
- Facilitar la participación activa de las familias que residen en las localidades de la comarca, más alejadas de Valdepeñas, donde se encuentra la sede de la Asociación.
- Promover el bienestar emocional de los familiares cuidadores, generando espacios de respiro y apoyo mutuo.

Desarrollo de la práctica

“Café y más” es una actividad que nació a finales de 2023 a propuesta de las familias de los recursos de adultos, con el propósito e interés de compartir momentos, estar conectadas, conocerse mejor, y tratar temas de interés común. Esta actividad siempre se ha realizado en pueblos fuera de Valdepeñas, en los que residen algún usuario/a y su familia, siendo ellos/as los encargados de preparar la visita el día acordado.

Fases de desarrollo:

1. Diseño de la actividad (octubre 2023): Propuesta en el marco del área de Formación y Dinamización Familiar del Programa de Apoyo a Familias de AFAD.
2. Inicio (noviembre 2023): Primera jornada en Torrenueva, con participación de familias y un profesional de AFAD.
3. Desarrollo continuo: Periodicidad bimensual. En cada jornada, una familia anfitriona organiza y guía las actividades.
4. Evaluación continua: Mediante observación directa y recogida de impresiones verbales de las familias participantes. También se evalúa la actividad de forma anual, a través del cuestionario de satisfacción con las distintas actividades organizadas dentro el Programa de Apoyo a Familias.

Actuaciones realizadas dentro de las sesiones de “Café y Más”:

- Visita a municipios donde residen las familias.
- Realización de actividades culturales (visitas a espacios históricos o de interés local).
- Espacios de conversación (“café y más”) sobre inquietudes compartidas.
- Promoción de productos locales de cada pueblo visitado.

Recursos utilizados:

- Vehículos de la asociación para el desplazamiento.
- Acompañamiento de un profesional de AFAD en cada jornada.
- Coordinación logística con la familia anfitriona.

Contratiempos y lecciones aprendidas:

- Desafíos en la conciliación familiar en días laborables. Las sesiones se realizan en horario de mañana de lunes a viernes, lo que dificulta que las familias que trabajan por la mañana pueden asistir. Por otro lado, las familias que más interés muestran en esta actividad, no podrían asistir si se llevara a cabo en fin de semana, por razones de cuidado de su familiar con discapacidad.
- Importancia de prever sustituciones cuando alguna familia no puede ejercer de anfitriona.
- Valoración positiva de fomentar la autonomía de las familias en los distintos aspectos de la visita, e incluso en el desplazamiento (conducción de los vehículos).
- Valoración positiva de extender algunas jornadas a todo el día (en lugar de sólo por la mañana).

Evidencia visual:

https://www.instagram.com/reel/DJBnZI_gVTb/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

Listado de sesiones 'Café y más' desarrolladas en 2024

- Café y más Torrenueva- noviembre de 2023. 15 familias.
- Café y más en Membrilla – 31 de enero de 2024. Participaron 12 familiares.
- Café y más en Castellar – 5 de marzo de 2024. Participaron 12 personas.
- Café y más en Viso del Marqués – 9 de abril de 2024. Participaron 11 familiares.
- Café y más en Villanueva de los Infantes – 5 de julio de 2024. Participaron 15 familiares.
- Café y más Manzanares -7 de febrero de 2024. Participaron 16 familiares
- Café y más Santa Cruz -11 de marzo de 2024. Participaron 16 familiares
- Café y más Almagro- 9 de abril de 2024. Participaron 19 familiares

Método empleado para la puesta en marcha

- Enfoque Centrado en la Familia, como eje del programa de AFAD.
- Participación activa y horizontal de las familias en el diseño y dinamización de las jornadas.
- Trabajo en red entre profesionales de distintos ámbitos, y entre profesionales y familias.
- Aprovechamiento de recursos comunitarios locales para el desarrollo de las visitas.

Principales resultados obtenidos.

- Participación estable de aproximadamente 16 personas por jornada.
- Fomento del bienestar emocional de los familiares cuidadores (reducción del estrés, espacio de respiro).
- Mejora del vínculo entre familias y la asociación, y entre las propias familias.
- Mayor implicación y dinamización de familias de municipios rurales alejados.
- Satisfacción de las familias reflejada en su participación continua, verbalizaciones positivas de los participantes recogidas por el profesional de apoyo, valoración muy positiva en los cuestionarios de satisfacción que valoran las actividades del Programa de Apoyo a Familias.

Evidencia documental/vídeo:

https://www.instagram.com/reel/DJBnZI_gVTb/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

Aspectos del trabajo que pueden ser relevantes para el tercer sector

- Ejemplo de actividad de bajo coste económico y alto impacto emocional y asociativo.
- Buen modelo de intervención para promover la inclusión comunitaria y la participación de familias rurales.
- Iniciativa replicable por otras entidades del tercer sector en contextos similares.
- Potencia el papel activo de las familias como agentes de cambio dentro de las organizaciones.

Conclusiones

La práctica ha contribuido notablemente a mejorar el bienestar de las familias cuidadoras, generando espacios de apoyo, convivencia y participación. Ha fortalecido la identidad y el sentimiento de pertenencia a AFAD, facilitando la inclusión de familias de zonas rurales. Este tipo de actividades dan cumplimiento a la misión de la organización y del Movimiento Asociativo de Plena Inclusión, al empoderar a las familias, favorecer su implicación y promover un enfoque centrado en las personas y sus redes naturales de apoyo.