

VALORANT LES NOSTRES CAPACITATS: ESMORZARS SALUDABLES

Sovint ens adreçem a un col·lectiu de persones com a persones amb discapacitat, perquè físicament o mentamentl pateixen certes mancances i dificultats. Però hauríem de fer un incís en el que són: persones.



Atenció a les persones amb discapacitat

No podem oblidar que darrera aquesta discapacitat hi ha una enorme i incansable lluita, amb un esperit de superació dia rere dia que els honora, i que sovint no es reconeix perquè el que continuem veient des de fora és la discapacitat.

La Residència Estimia és una residència ubicada just al costat del CAP de Sarrià, i això ens ha permès conèixer-la ben de prop. Actualment té 30 residents amb discapacitats diverses, tots ells però molt dependents per a totes les activitats de la vida diària, motiu pel qual han hagut de ser institucionalitzats. Alguns d'ells tenen un bon suport familiar, altres no, però tots ells són molt estimats, i Estimia s'ha convertit en casa seva i en la seva família.



Hem de dir però que el gran regal ha estat per a nosaltres, al permetre'ns vèncer els prejudicis i aprendre a mirar-los als ulls veient les seves capacitats per damunt de les seves discapacitats. Han estat dies de profit que hem gaudit tots, amb un esmorzar saludable.

XXII Jornades ACEBA 2211 2019 Castell de Peralada Girona Salut a totes les polítiques



El projecte *Esmorzars Saludables*

Hem emprés un projecte conjunt, perquè volen donar-se a conèixer a la població de Sarrià per les seves capacitats, trencar barreres i fer-se visibles als nostres ulls amb una de les tantes coses que poden i saben fer. Durant sis divendres de tardor, des de fa 3 anys, estan a la planta baixa del CAP Sarrià oferint un esmorzar que ells preparen, compost per un suc de fruita natural Romanticos®, un iogurt de La Fageda® i una barreta de cereals Nestlé®. Perquè creiem que l'alimentació és molt important per la salut, i començar amb un bon esmorzar pot ser una bona manera de començar un bon dia.

Els beneficis d'aquest projecte serviran per fer una activitat conjunta, com fer esport, però també hi ha un benefici individual, com permetre's una petita il·lusió per a ells o per a la seva família que tant els ha regalat.



Dra. Anna Gaspà
Metgessa de família
EAP Sarrià – Vallplasa Atenció Primària
Novembre 2019