

## SUMARI

### Activitats Escola de Famílies:

Espai Nadó .....	3
------------------	---

### Altres informacions d'interès:

Taller de Mindfulness .....	6
Xec Família 2017 .....	10
Síndrome de Rett .....	11
Entrades Tibidabo .....	12
Roba adaptada .....	13

# ACTIVITATS DE L'ESCOLA DE FAMÍLIES

*A Nexe tots som diferents, tots som especials.*

Nexe Fundació – C/ Escorial, 169 – 08024 Barcelona  
Tel. 93 284 64 23 / 93 285 32 40 – [familia@nexefundacio.org](mailto:familia@nexefundacio.org)  
[www.nexefundacio.org](http://www.nexefundacio.org)

# Espai nadó

per a famílies i infants amb  
discapacitat des dels 0 fins els 3 anys

**L'Espai Nadó** de Nexe Fundació és una activitat lúdica i educativa en la que hi participen conjuntament **mares i pares junt amb els seus fills amb discapacitat.**

Un espai on resoldre dubtes sobre el desenvolupament de l'infant i els aspectes relacionats amb la seva criança i educació. A l'Espai Nadó parlem i practiquem sobre temes com l'**alimentació**, el **joc**, la **comunicació**, la **salut...** per això comptem amb el suport de diferents professionals, especialistes en el tema, durant cada sessió. Mirem d'anar donant resposta als dubtes que puguin anar sorgint en el grup.

També volem afavorir la relació entre famílies per tal de compartir vivències, dubtes, inquietuds i alegries des del primer moment.

*A Nexe tots som diferents, tots som especials.*

**Qui hi pot participar:** pares i mares amb els seus fills amb discapacitat menors de 3 anys.

**Calendari :** farem 10 sessions, els següents dimecres:

- 8, 15, 22 de febrer de 2017
- 1, 8, 15, 22 i 29 de març de 2017
- 5 i 12 d'abril de 2017

**Horari:** de 16:30h a 18:30h

**On:** a les instal·lacions de l'Escola Bressol de Nexe Fundació: carrer de l'Escorial, 169, de Barcelona.

**Preu:** 60 Euros

**Inscripció:** ho podeu fer [AQUÍ](#) o bé a través del telèfon: 93.284.64.23 (demaneu per Marta Pinya). O bé al correu electrònic: [angelsponce@nexefundacio.org](mailto:angelsponce@nexefundacio.org)

La realització de l'activitat està subjecte a un nombre mínim de participants. Us confirmarem l'inici un cop us inscriviu.

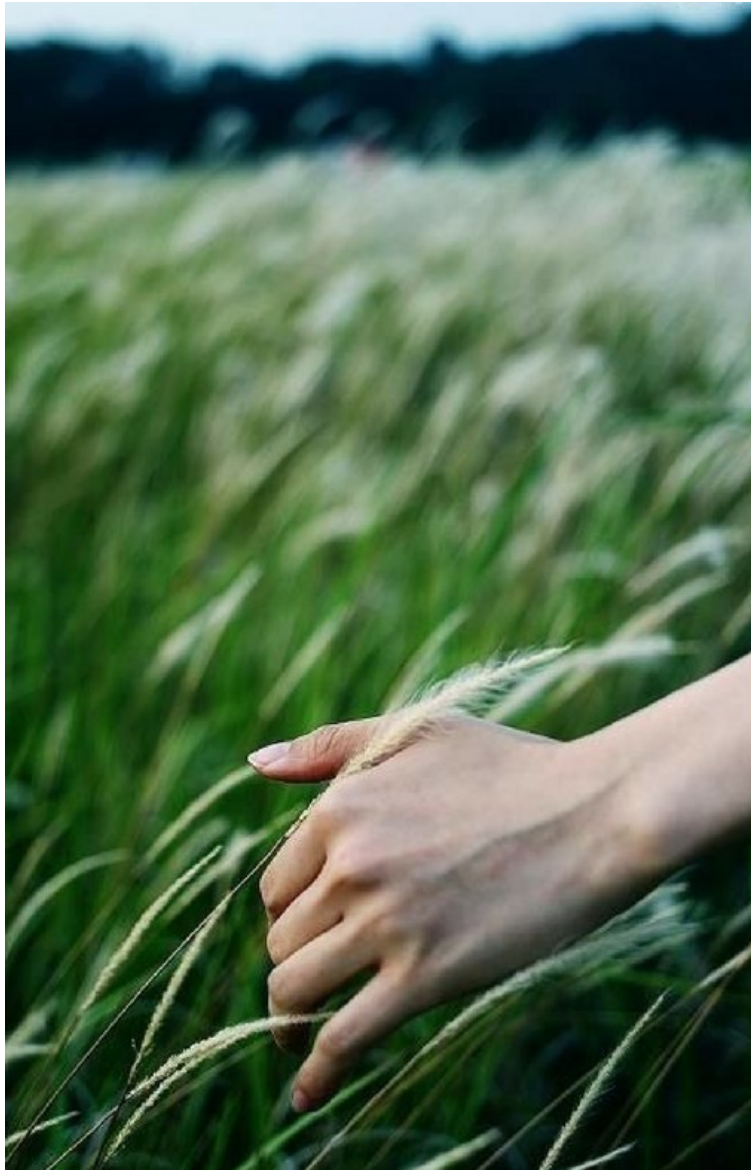
*A Nexe tots som diferents, tots som especials.*

# ALTRES INFORMACIONS D'INTERÈS!!!

*A Nexe tots som diferents, tots som especials.*

Nexe Fundació – C/ Escorial, 169 – 08024 Barcelona  
Tel. 93 284 64 23 / 93 285 32 40 – [familia@nexefundacio.org](mailto:familia@nexefundacio.org)  
[www.nexefundacio.org](http://www.nexefundacio.org)

# Cap de setmana per a mares i pares



Retir de  
**MINDFULNESS**  
per a mares i pares



11 i 12 de Març

Can Julià  
Sant Esteve Sesrovires



*Un cap de setmana  
per aprendre i practicar  
tècniques per a cuidar-te*

Inscriu-te

[www.angelsponce.com](http://www.angelsponce.com)

***A Nexe tots som diferents, tots som especials.***

Nexe Fundació – C/ Escorial, 169 – 08024 Barcelona  
Tel. 93 284 64 23 / 93 285 32 40 – [familia@nexefundacio.org](mailto:familia@nexefundacio.org)  
[www.nexefundacio.org](http://www.nexefundacio.org)

Les mares i pares amb fills amb discapacitat sovint heu de fer “malabars” amb totes les coses que teniu entre mans: les responsabilitats, preocupacions, coses a fer...no hi ha temps per parar, ni per ocupar-se d'un mateix/a.

Aquest Retir et vol donar l'oportunitat d'aturar-te i respirar. De carregar piles i a prendre a:

- Reconèixer la importància que té cuidar de tu mateix/a per cuidar els altres.
- Utilitzar algunes estratègies que t'ajudaran a mantenir el teu equilibri.
- Practicar tècniques senzilles relacionades amb la ment i el cos.
- Reconèixer l'efecte reparador que té aturar-se i respirar

## **Organitza:**

Àngels Ponce - Terapeuta Familiar. Mindfulness

## **Més informació i INSCRIPCIONS a:**

[www.angelsponce.com](http://www.angelsponce.com)

[angels@angelsponce.com](mailto:angels@angelsponce.com)

*A Nexe tots som diferents, tots som especials.*



Aquest Retir et donarà l'oportunitat de practicar tècniques que et seran molt útils per incrementar i mantenir el teu Benestar

## On

A una casa preparada per activitats com aquesta, que convida al recolliment i el contacte amb la natura. La cuina és mediterrània, natural, vegetariana, casolana i fresca. **Can Julià. A Sant Esteve Sesrovires.**



Aquest cap de setmana coincideix amb l'activitat de **RESPIR** que organitza Nexe Fundació. Si ho necessiteu, podeu **reservar plaça** per al vostre fill/a, però cal que compliu les seves condicions.

*A Nexe tots som diferents, tots som especials.*

Nexe Fundació – C/ Escorial, 169 – 08024 Barcelona  
Tel. 93 284 64 23 / 93 285 32 40 – [familia@nexefundacio.org](mailto:familia@nexefundacio.org)  
[www.nexefundacio.org](http://www.nexefundacio.org)



## Què farem:

- Pràctiques de Meditació i relaxació
- Yoga
- Estones de silenci
- Caminar Conscient
- Conèixer la teoria que fonamenta el Mindfulness (l'atenció conscient).
- Activitats de grup
- Estones lliures

## Què t'emportaràs a casa

- La sensació d'haver descansat
- Eines que podràs aplicar en situacions d'estrès, angoixa o neguit.
- Probablement una sensació de Benestar i calma

## Preu

El Preu inclou allotjament en pensió completa: tots els àpats i activitats

**ABANS del 28 de febrer: 170 €      A PARTIR DEL 1 de març: 200 €**

*A Nexe tots som diferents, tots som especials.*

# XEC FAMÍLIAR 2017

Us informem que ja s'ha obert el termini per a sol·licitar el "Xec familiar 2017". Aquesta ajuda fa referència a la deducció de 1.200€ en el IRPF. Si es prefereix, en lloc de deduir-se el IRPF, també es pot sol·licitar el pagament avançat de 100€ al mes.

El termini de sol·licitud és des de el **3 de febrer al 31 de març del 2017**.

Ho poden demanar aquelles famílies amb fills que disposin del reconeixement de grau de discapacitat, superior al 33%.

Us adjuntem el link per si necessiteu més informació:

<http://www.tododisca.com/abierto-el-plazo-para-solicitar-la-ayuda-de-1-200-euros-del-cheque-familiar/#content>

Per a qualsevol dubte, podeu posar-vos en contacte amb l'Àrea de Famílies (Àngels o Marta).

*A Nexe tots som diferents, tots som especials.*

# SÍNDROME DE RETT

El proper mes de març, es durà a terme la **7a jornada del Síndrome de Rett. Investigación y terapia. Claves para el bienestar de la familia Rett.**

**Dia: 4 de març de 2017**

**Hora: 9h a 14h**

**Lloc: Centro Médico Teknon**

**Per a més informació:**

**<http://www.fundacionquironsalud.org/es/jornada-rett>**



4 de marzo de 2017

SAVE THE DATE

fundación quironsalud

7ª JORNADA SÍNDROME DE RETT  
INVESTIGACIÓN Y TERAPIA.  
CLAVES PARA EL BIENESTAR  
DE LA FAMILIA RETT

Retransmisión en directo  
[www.fundacionquironsalud.org/jornada-rett](http://www.fundacionquironsalud.org/jornada-rett)

ASOCIACIÓN CATALANA DE  
LA SÍNDROME DE RETT

fundación  
quironsalud

***A Nexe tots som diferents, tots som especials.***

Nexe Fundació – C/ Escorial, 169 – 08024 Barcelona  
Tel. 93 284 64 23 / 93 285 32 40 – [familia@nexefundacio.org](mailto:familia@nexefundacio.org)  
[www.nexefundacio.org](http://www.nexefundacio.org)

## ENTRADES TIBIDABO

**El El Parc del Tibidabo oferirà 6.900 entrades a infants amb necessitats especials aquest estiu.**

**Podeu clicar el següent link per a més informació:**

<http://ajuntament.barcelona.cat/accessible/ca/noticia/el-parc-del-tibidabo-oferirza-6900-entrades-a-infants-amb-necessitats-especials-aquest-estiu>

*A Nexe tots som diferents, tots som especials.*

## ROBA ADAPTADA

**La mare del Marc, de Sant Feliu, ens ha facilitat la següent adreça, d'una empresa que fabrica roba còmoda i fàcil de posar i treure per a persones amb discapacitat:**

[http://www.kiabi.es/kiabi-x-les-loups-bleus-nino-323179?](http://www.kiabi.es/kiabi-x-les-loups-bleus-nino-323179?utm_channel=emailing&utm_source=pma&utm_campaign=170130-handikids-loups-bleus-es&utm_medium=emailing&utm_source=pma&utm_campaign=170130-handikids-loups-bleus-es)

[#ns channel=emailing&utm source=pma&utm ca  
mpaign=170130 handikids loups bleus es&ut  
m medium=emailing&utm source=pma&utm c  
ampaign=170130 handikids loups bleus es](http://www.kiabi.es/kiabi-x-les-loups-bleus-nino-323179?utm_channel=emailing&utm_source=pma&utm_campaign=170130-handikids-loups-bleus-es&utm_medium=emailing&utm_source=pma&utm_campaign=170130-handikids-loups-bleus-es)

*A Nexe tots som diferents, tots som especials.*