



Associació Catalana de Traumàtics  
Cranioencefàlics i Dany Cerebral  
*Entitat Declarada d'Útilitat Pública*

# MEMÒRIA D'ACTIVITATS ESPAI TRACE 2019

SERVEIS PER A PERSONES AMB DANY CEREBRAL

NEUROTERÀPIES  
ACTIVITATS GRUPALS  
VIATGES

Carrer Llança, 42. 08015 Barcelona. tel. 93.325.03.63



**LA VIDA ÉS COM UNA BICICLETA, PER A MANTENIR L'EQUILIBRI HAS DE SEGUIR ENDAVANT". ALBERT EINSTEIN**

## **MEMÒRIA D'ACTIVITATS**

A continuació presentem la Memòria d'activitats 2019.  
Espai TraCE és un projecte elaborat des de l'any 2001, en el qual s'han realitzat, activitats grupals i teràpies individualitzades



# **TREBALLANT AMB PERSONES, TREBALLANT SENSE LÍMITS**

- 01**    **PARLEM SOBRE NOSALTRES**
- 02**    **LES NOSTRES ACTIVITATS**
- 03**    **LES NOSTRES NEUROTERÀPIES**
- 04**    **ELS NOSTRES GRUPS**
- 05**    **HORARI I ENTREVISTES**
- 06**    **TARIFES**
- 07**    **SENSIBILITZACIÓ,  
SERVEI A LES FAMÍLIES**
- 08**    **TraCE en xifres**

# 31 ANYS TREBALLANT PER A PERSONES AMB DANY CEREBRAL I LES SEVES FAMÍLIES



## SOBRE EL DANY CEREBRAL

D'acord amb l'informe realitzat per FEDACE amb la col·laboració del Reial Patronat sobre Discapacitat durant l'any 2015; a Espanya viuen 420.000 persones amb Dany Cerebral Adquirit. El 78% dels casos van tenir el seu origen en un ictus i el 22% restant en traumatismes cranioencefàlics i altres causes. Cada any es donen 104.071 nous casos de Dany Cerebral Adquirit: 99.284 per accidents cerebrovasculars, 4.937 per TCEs i 481 per anòxies.

El 65,03% de les prsones amb DCA són majors de 65 anys, dada que es relaciona amb l'alta incidència de l'ictus en un col·lectiu en què la major part del mateix (el 52%) són dones.

## QUÈ SUPOSA TENIR UN DANY CEREBRAL SOBREVINGUT?

Tenint en compte que el cervell conté totes les funcions del cos, hem de dir que un DCA, causarà lesions que provocarà alteracions físiques i psíquiques alhora, és a dir, la persona que el pateix, tant pot tenir:

Limitacions físiques per poder-se desplaçar, manca d'equilibri, espasticitat, etc...

Dificultats a l'àrea del llenguatge i comunicació (que li costi expressar-se o comprendre, o les dues coses alhora).

A l'àrea cognitiva (dèficit de memòria, alteracions en el ritme de processament de la informació, disfunció executiva, etc..)

Com presentar variacions a la conducta (labilitat emocional, tendència a estats depressius, frustració podent-se acompanyar d'episodis d'agressivitat, apatia, rigidesa, poca assertivitat...)

## QUINES SÓN LES CAUSES D'UN DCA?

- Traumatisme Cranioencefàlic (TCE).
- Ictus.
- Tumors cerebrals i malalties estranyes amb seqüeles neurològiques.



**Poques vegades pensem en el que  
tenim, però sempre en el que ens  
falta**

**Schopenhauer**



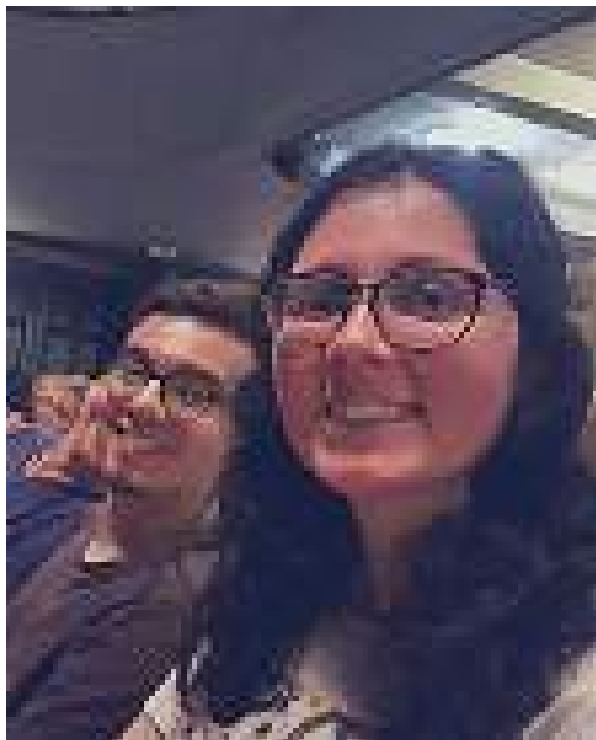
## **PARLEM SOBRE NOSALTRES**

Totes les activitats estan dissenyades per oferir una rehabilitació pensada en la persona i que adaptada a l'entorn. L'objectiu és millorar la qualitat de vida de la persona, de la família.

## **FA 31 ANYS QUE TREBALLEM PER REHABILITAR PERSONES AMB: TCE, ICTUS, TUMORS CEREBRALS I MALALTIES ESTRANYES AMB SEQÜELES NEUROLÒGIQUES**

Des de l'any 2001, desenvolupem l'Espai TraCE, un projecte diari on pots escollir entre activitats grupals o neuroteràpies individualitzades. A TraCE la rehabilitació és adaptada a l'entorn. Totes les activitats estan dissenyades i supervisades per professionals experts en Dany Cerebral.

A TraCE, pots escollir entre les activitats grupals o les nostres teràpies individualitzades: fisioteràpia neurològica, neuropsicologia i neurologopèdia.





**NO VISQUIS EL PASSAT, NO IMAGINIS EL FUTUR, CONCENTRA'T EN EL MOMENT PRESENT.**

## **ELS NOSTRES SERVEIS**

- **Activitats de l'Espai TraCE:** activitats diàries grupals, cada dia de dilluns a divendres. Horari de matí o tarda.
- **Neuroteràpies individualitzades:** rehabilitació individualitzada; Fisioteràpia neurològica, Neuropsicologia i Neurologopèdia.
- Grup GNPT i NeuronUP.
- **Altres activitats individualitzades:** Artteràpia.
- **Grups terapèutics:** grup de Funcions Executives, grup de Disàrtria i d'Àfàsia, a més de grup de Teràpia per a Familiars.

Grups d'ajuda Mútua: grup d'ajuda mútua per afectats "Els dijous".

**El nostre horari,** de dilluns a divendres de 9 a 17:30 hores, amb servei de menjador. No cal venir ni tots els dies ni totes les hores, som flexibles amb les teves necessitats.



## ESPAI TRACE

### ACTIVITATS GRUPALS

A continuació et presentem el nostre Catàleg d'activitats grupals, on podràs escollir aquelles que més t'agradin. Totes estan pensades per a estimular les diferents àrees del cervell des d'un punt de vista pràctic i engrescador. Des de TraCE, ens adaptem a les necessitats, entenem les teves dificultats, però també reconeixem les capacitats.

**TOT EL MÓN VEU EL QUE APARENTES  
SER, POCS EXPERIMENTEN EL QUE  
REALMENT ETS.**

**MAQUIAVEL**



## ÀREA D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

### Neurogym

Els estudis en neuroplasticitat desmostren que el cervell no és un òrgan rígid, en conseqüència, està demostrat que amb estimulació pot crear connexions, tot i haver patit un Dany Cerebral Sobrevingut. La pràctica d'exercicis, el plantejament de reptes, facilita un canvi positiu en aquelles àrees lesionades.

Aquesta activitat es realitzarà en grup i serà dirigida per una neuropsicòloga.

### Neuropersonal trainer

Us proposem treballar amb un programa informàtic dissenyat per a treballar l'estimulació cognitiva. Les sessions són personalitzades tenint en compte les lesions de les persones i les principals àrees que s'han de treballar.

Es pot treballar les sessions a TraCE o a casa, o combinar les dues opcions. Amb els resultats de les sessions es pot avaluar la millora de la lesió

### Mètode Ronnie Gardiner

El mètode Ronnie Gardiner (RGM), és una proposta multisensorial, que té com objectiu treballar i millorar la part funcional de persones amb alteracions neurològiques.

És un mètode que a través de la música, el ritme i el moviment, estimula globalment àrees motrius i cognitives del cervell. Aquesta proposta que arriba des de Suècia, on s'aplica en centres hospitalaris i socials, des de fa 20 anys, té molts efectes positius a més de ser una pràctica divertida i engrescadora.



## Introducció a la informàtica

Per aquelles persones que s'inicien en l'ús de l'ordinador. Coneixerem les funcions bàsiques: utilitzar el teclat correctament, fer servir el ratolí, redactar textos, enviar un correu electrònic, crear carpetes.

No calen coneixements previs d'informàtica per participar d'aquesta activitat.

## Ciber Cafè

Instagram, Facebook, Spotify, Periscope... a l'abast de tothom. Farem un ús útil de les xarxes i del mòbil. És important estar al dia de les noves app's, algunes d'elles poden facilitar la vida a les persones amb dany cerebral. A nivell terapèutic treballarem l'atenció, la concentració, memòria, funcions executives, motricitat fina.

## Impressió en 3 D

En aquesta activitat es promourà l'ús de les noves tecnologies. en endinsarem en nous programes d'impressió i disseny amb l'objectiu d'acabar imprimint en 3 D els nostres prototips. Realitzarem l'activitat a les sales punt multimèdia que cedeix l'Ajuntament de Barcelona. Tot un repte!

## Punt de Mira

Per persones que ja tinguin nocions d'informàtica i que puguin utilitzar la càmera del mòbil. Explorarem programes de disseny, i de retoc d'imatges. Organitzarem una exposició itinerant a l'any oberta al públic. Els participants escullen el tema, el contingut i fer tot el muntatge amb les imatges. Es treballen funcions cognitives superiors i treball en grup.

## ÀREA D'ESTIMULACIÓ COGNITVA A TRAVÉS DE LES NOVES TECNOLOGIES



## ÀREA SOCIAL



## Puja a l'escenari

L'objectiu terapèutic de la nostra Companyia de Teatre NO SE M'ACUT, és fer conscient a la persona de les seves habilitats corporals, la seva capacitat expressiva i comunicativa, tot i haver patit una lesió cerebral. Cada participant, explora les seves pròpies habilitats personals, la seva capacitat de comunicació i el treball en grup. L'activitat es realitza a les sales i teatre de Calàbria 66.

## Passejades per Barcelona

Gaudir de la història de la ciutat de Barcelona, conèixer racons plens d'encant. La finalitat de l'activitat, és crear un espai d'oci que faciliti la sociabilitat i l'ús dels recursos de la ciutat. Les sortides estan escollides, preparades i documentades pels participants que han de tenir un nivell d'autonomia alt. Terapèuticament treballarem, sobretot, Funcions Executives.

## Anem de Ruta

Activitat pensada per a persones amb un nivell de dependència més alt. Descobriments dels recursos de la ciutat, visitant Mercats de Barri, Centres Cívics, Museus, exposicions. L'objectiu terapèutic és treballar les funcions executives, les relacions socials i l'autonomia personal, tot fent un ús dels recursos de la comunitat.

## ÀREA DE COMUNICACIÓ

### Club de lectura Fàcil

CLF, és un projecte per a persones amb dificultats en la lectura i comprensió i memòria, i que tinguin ganes de tornar-se a vincular al món cultural. Volem que tornin a gaudir de l'hàbit de la lectura a través d'estratègies i tècniques proposades pels professionals. Farem trobades setmanals a la Biblioteca Joan Miró, on farem ús de tots els recursos que ofereix la xarxa de biblioteques.



### Tablets i comunicació

A través de l'ús i coneixement de les tablets, farem foment de la comunicació i l'autonomia en relació a les habilitats del llenguatge, la parla i les relacions socials.

Coneixerem app's que ens facilitin el nostre dia a dia, que ens ajudin a poder expressar amb més recursos, a enviar missatges a altres persones. Fem un ús pràctic de les noves tecnologies.

**FA FALTA UNA VIDA PER APRENDRE A VIURE.  
SÈNECA.**

### Filosofà

Després d'adquirir un Dany Cerebral, totes les persones passen per una muntanya russa d'emocions, de sensacions... es plantegen la vida des d'un punt de vista ben diferent. A través dels principals filòsofs ens pararem a pensar com ha canviat la quotidianitat, com ens replantegem el nostre dia a dia i com la filosofia ens pot ajudar a tenir moltes més eines per conviure amb un dany cerebral sobrevingut.

### La veu del teu cervell

La Veu del teu cervell, és una fusió entre les tècniques de veu i el treball de les funcions cognitives. A través de la música i el cant farem un treball terapèutic, individual i grupal, que té com a principal objectiu l'estimulació de la memòria, la concentració, l'atenció, el treball de la veu, la respiració, en definitiva, la millora de l'estat cognitiu i emocional, a través del Cant Coral, tot sense oblidar la diversió.



## Youtubers

L'activitat YOUTUBERS és una activitat destinada a persones amb un DCA que afecti en major o menor mesura la seva comunicació: tant a nivell de parla (disàrtria, disfonia) com a nivell de llenguatge (afàsia). Aquesta activitat pretén millorar la comunicació entre persones amb diferents alteracions en l'àmbit de la comunicació potenciant els punts forts de cadascun amb la finalitat de crear un canal de YouTube.

## Anglès

L'activitat d'anglès està pensada per estimular les capacitats cognitives i de llenguatge. Treballem l'atenció, la concentració, la memòria visual i auditiva, així com el raonament abstracte. Treballem amb l'organització semàntica, anem adquirint vocabulari nou que els faciliti expressar frases simples en aquest nou llenguatge.



## ÀREA MOTRIU

### Ioga adaptat

El ioga dóna consciència del cos, aguditza l'atenció, millora la concentració de les persones que el practiquen. Treballarem la part motriu: l'equilibri, la flexibilitat, la força, la correcció postural. Es faran exercicis per a millorar la respiració. Aquesta és una activitat molt beneficiosa per la salut física i emocional.



**NO ÉS EL QUÈ PASSA, SINÓ  
COM REACCIONES EL QUE  
IMPORTA**

**Epíteto**



## ÀREA MOTRIU

**L'esperança és un  
estimulant molt més  
potent que la sort.**

**Friedrich Nietzsche**

### **Cos en moviment**

L'objectiu principal d'aquesta activitat és crear un espai de lleure, educatiu i terapèutic amb la finalitat de treballar el cos i la ment mitjançant la realització d'activitats relacionades amb l'esport competitiu, col·laboratiu, grupal i individual.

### **Grup de senderisme**

T'oferim la possibilitat de participar d'un grup que realitzarà sortides a la natura un cop al mes. Farem una preparació exhaustiva de l'excursió. El senderisme és una pràctica esportiva que aporta molts beneficis personals, tant a nivell de salut com emocionalment. Crea lligams d'amistat i ens fa gaudir de la natura. Dirigida a persones sense dificultats motrius.

### **Natació grupal**

Espai que contempla l'activitat física, tenint en compte les dificultats de les persones que hi participen. Inclou activitats de familiarització amb l'aigua, exercicis aeròbics. L'activitat dirigida pels professionals del Poliesportiu de l'Espanya Industrial.



**L'ÚNIC LLOC EN EL QUAL L'ÈXIT  
VE ABANS QUE EL TREBALL ÉS  
EN EL DICCIONARI**

## ÀREA EMOCIONAL

### Traçant emocions

En aquesta activitat treballarem la part emocional, a través de diferents disciplines artístiques, com pintura o escultura. L'Artteràpia, ens ajuda a exterioritzar sentiments als quals costa posar paraules, ho fa d'una manera natural, pausada i facilitant la connexió amb les emocions bloquejades. Estableix camins de coneixement personal que faciliten desencallar situacions traumàtiques que dificulten el benestar personal.

### El batec del cervell

Activitat per millorar la salut emocional i el benestar de cada un dels usuaris que participin. Oferint-los eines per a ser capaços de gestionar les pròpies emocions i sentiments, a través del coneixement de les respostes cognitives, conductuals o fisiològiques que experimenta el nostre cos amb la generació de les diferents emocions i com dirigir-les per aconseguir beneficiar-nos d'aquestes.



## ÀREA EMOCIONAL

**A TRACE POTS DIR LA TEVA,  
ESCOLTEM LES TEVES  
NECESSITATS, ENS POSEM AL  
TEU LLOC**

### L'art d'expressar

En aquesta activitat donarem importància a l'expressió corporal com a vehicle per a conèixer les nostres emocions. Prendre consciència del nostre cos, ens ajuda a entendre els nostres sentiments. Treballant corporalment ens facilita conviure amb el dany cerebral.

### Melodies que ressonen

La música és llenguatge. A través de la musicoteràpia i de les cançons de la nostra vida ens traslladarem a escenaris viscuts. Sentirem emocions oblidades en el nostre interior. Aprendre a exterioritzar-les i a treballar-les.

### Artteràpia individual

A través de processos creatius, es treballen processos emocionals. Després d'un fet traumàtic, l'estat emocional queda alterat, a través de sessions totalment personalitzades, ens acostem a aquells punts que ens fan patir, que ens angoixen, amb l'objectiu de poder treballar-nos per obtenir un millor benestar.





## ÀREA D'AUTONOMIA PERSONAL

### Som voluntaris

Aquesta és una activitat que busca la màxima autonomia de la persona i té com a objectiu treballar les seves habilitats i capacitats, ajudant a tercers amb un voluntariat .

### Re-aprenem

Re-aprenem té la finalitat de facilitar el retorn al món educatiu. Es treballen àrees cognitives que ajuden a les persones a reemprendre, de nou, els seus estudis .

**NINGÚ POT FER-TE SENTIR INFERIOR SENSE EL TEU  
CONSENTIMENT. ELEANOR ROOSEVELT**



## ÀREA D'AUTONOMIA PERSONAL



### Horta ecològica

Disposen d'un hort urbà on llaurem la terra, plantem la nostra pròpia verdura, recollim la collita tot respectant els processos de l'agricultura ecològica.

És una activitat de tot el matí, on a més de planificar i organitzar, agafem transport públic i aprenem a treballar en grup.

### Autonomia i mòbil

Aprendre a fer ús del mòbil com una eina d'autonomia és imprescindible. Saber contestar una trucada, enviar i respondre whatsapp's, poder utilitzar aplicacions senzilles, facilita l'autonomia de la persona. En aquesta activitat, s'ajuda a la persona a tenir un control mínim del mòbil.

NICK VUJCIC

---

### LA POR ÉS LA MÉS GRAN DE LES DISCAPACITATS





## GRUPS TERAPÈUTICS I D'AJUDA MÚTUA

### 01

#### GRUP DE FUNCIONS EXECUTIVES

Aquest grup treballa exclusivament: organització, planificació i presa de decisions. Està pensat per persones força autònomes però amb greus dificultats per poder organitzar el seu dia a dia.

### 03

#### GRUP DE TERÀPIA FAMILIAR

Dirigit exclusivament a familiars que necessiten informació, eines i estratègies per a la resolució de conflictes. És un espai de recolzament i per compartir vivències.

### 02

#### GRUP D'AFÀSIA I DISÀRTRIA

Mètode dinàmic per a treballar grupalment l'afàsia i la disàrtria. Són sessions que complementen el treball individual amb l'objectiu de generalitzar les habilitats comunicatives adquirides amb la rehabilitació.

### 04

#### GRUP D'AJUDA MÚTUA D'AFECTATS: GRUP DELS DIJOUS

Grup social de persones amb dany cerebral. És un espai d'intercanvi on es comparteixen vivències després d'haver patit un Dany Cerebral, tots els dijous.

# ALTRES

## VIATGES

Durant l'estiu realitzem un viatge de 4 dies que pot ser nacional o de destinació internacional. És una sortida dissenyada per un grup de 10 persones amb Dany Cerebral i 4 professionals. L'objectiu del viatge és treballar l'autonomia a través d'una activitat lúdica. Aquests viatges només són per socis/ies de TraCE de com a mínim un any d'antiguetat.

Les places al viatge es designen a partir del sorteig que realitzem cada any. El viatge del 2019 ha estat a la ciutat de Praha. Tota una aventura! que han gaudit molt els usuaris

## SERVEI MENJADOR

Potenciar els hàbits alimentaris saludables, relacionar-se amb la resta de companys, treballar aspecte com la hiperfàgia o la disfàgia, en un entorn real. Servei diari. Menjar casolà, es tenen en compte dietes tobes, règim i altres aspectes relacionats amb l'alimentació. Es treballa l'autonomia dels usuaris, fent que escullin els plats, partint del criteri de fer una dieta equilibrada.





FISIOTERÀPIA  
NEUROPSICOLOGIA  
NEUROLOGOPÈDIA

## Serveis individualitzats

### Fisioteràpia neurològica

La fisioteràpia neurològica aplica tècniques per treballar les seqüeles en el sistema central nerviós central o perifèric. L'objectiu és millorar les capacitats físiques i les alteracions estructurals i sensibles.

### Neuropsicologia

En les sessions es tracten lesions cognitives alterades després d'un DCA. Es treballa, memòria, atenció, concentració, funcions executives, incloent a les sessions diferents plataformes digitals (NeuronUP i GNPT) i altres estratègies reptes i exercicis funcionals.

### Neurologopèdia

En les sessions es tracten alteracions en el llenguatge, la parla i la deglució a través de diferents tècniques com ara l'electroestimulació transcutània, l'embenatge neuromuscular i l'ús de diferents aparells. L'objectiu és millorar les habilitats de la persona per a poder comunicar-se i així millorar la seva qualitat de vida.



# Horari i entrevistes



DE 9 A 17:30H



DE DILLUNS A  
DIVENDRES



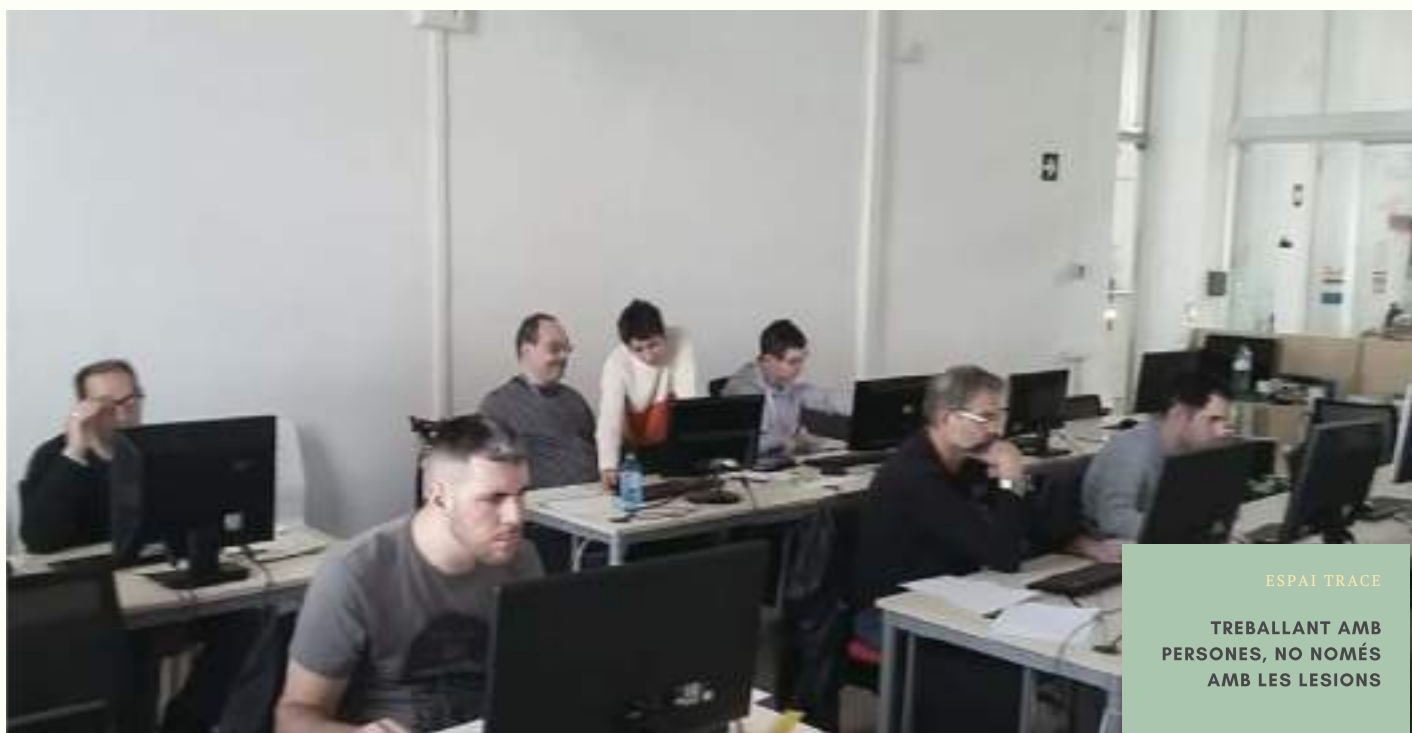
TU ESCULLS HORARI

A TraCE, les activitats del matí comencen a les 9 i acaben a les 13 hores. El servei de menjador és de 13 a 14 hores. A les dues de la tarda comencem les activitats del torn de tarda fins a les 17:30 hores.

No cal que vinguis tots els dies, ni totes les hores. Pots combinar els horaris com més bé s'adaptin a tu.

Cada persona té assignat/a un professional, que serà el seu tutor. És el responsable de marcar els objectius a més de fer d'enllaç amb la família. A TraCE, sempre fem dues entrevistes inicials. Necessitem conèixer les teves necessitats, les teves capacitats. L'objectiu és que el Plà de treball sigui l'adequat.

# TRACE EN XIFRES



ESPAI TRACE

TREBALLANT AMB  
PERSONES, NO NOMÉS  
AMB LES LESIONS

## Vocació per les persones, curiositat pel cervell

#SócapaçSócTraCE#

Durant l'any 2019, hem atès diàriament, una vuitantena de persones amb DCA que han fet activitats grupals. Cadascuna d'elles tenen el seu propi pla de treball i els grups mai són superiors a 10 persones tenim més de 35 activitats que fem al llarg de la setmana (entre les socials amb finalitats terapèutiques i els grups terapèutics). Respecte a les teràpies se'n fan aproximadament unes 274 al mes.

Hem atès a més de 120 l'any 2019 que demanen assessorament, a banda de les que solliciten suport telefònic, i sense comptar les que reben informació als hospitals.

Som quinze professionals, entre contractats i autònoms.

# XIFRES

## Serveis

Activitats Grupals  
Neuropsicologia

Neurologopèdia  
Fisioteràpia

Grup families  
GAM  
Primeres visites

## Nombre d'usuaris

75/setmana  
88 sessions/mes

88 sessions/mes  
98 sessions/mes

10/un cop al mes  
10/un cop al mes  
70

---



# TARIFES

Els serveis que s'ofereixen a Espai TraCE, són de copagament, les persones paguen en funció del nombre d'activitats que fan i/o de les teràpies que realitzen.

Els preus són ajustats per a que tothom pugui tenir accés i es valora la situació socioeconòmica de les famílies.

---



# SERVEI A LES FAMÍLIES



Entenen el què et passa

**La família és la força i la debilitat.**

*Aishwarya Rai Bachchan*

Des de TraCE, donem assessorament i recolzament als familiars. L'objectiu és que siguin autònoms i capaços de gestionar situacions complexes del dia a dia amb el menys cost emocional possible.

Oferim entrevistes individualitzades, assessorament familiar i grups terapèutics. Aquests grups estan dirigits per una neuropsicòloga, s'expliquen vivències i, també, es fan monogràfics sobre temes d'interès comú, que tenen la finalitat d'ampliar el coneixement sobre el DCA.

Fem xerrades d'assessorament als hospitals, cal estar informat des del primer dia.

# Donem a conèixer el DCA

CAL PREVENIR, CAL ESTAR INFORMAT

---

## xerrades a joves i no tant joves...

Des de TraCE, ens agrada molt traslladar tota la nostra informació a tota la societat. Cal estar informat, cal saber què és un DCA i quines en són les causes i com n'és d'important evitar conductes de risc.

No només fem xerrades dirigides a joves i nens, també en fem, des de fa molts anys a persones que han comès un delictes de trànsit i que estan complint condemna a centres penitenciaris. L'objectiu sempre és convidar a la reflexió, evitar que segueixin tenint comportaments poc cívics i empoderar la víctima, donant-li un paper fonamental en creació d'una societat millor.



Junts molt millor...



## COL·LABOREM

A TraCE ens agraden les sinergies!



Generalitat  
de Catalunya



Biblioteques de Barcelona  
B. Joan Miró

Telèfon 933.250.363 Email: [info@tracecatalunya.org](mailto:info@tracecatalunya.org)  
[www.tracecatalunya.org](http://www.tracecatalunya.org)