

El **Comitè Català de Representants de Persones amb Discapacitat (COCARMI)** és una associació catalana sense ànim de lucre creada l'any 1998 amb la finalitat de defensar els drets de les persones amb discapacitat i les seves famílies.

COCARMI és la plataforma representativa del sector i articula el moviment associatiu de la discapacitat a Catalunya. Des que es va fundar, treballa per la plena inclusió del col·lectiu en tots els àmbits de la vida (social, laboral, educatiu, cultural, comunicatiu, etc.) en igualtat de condicions que la resta de la ciutadania.

COCARMI està integrat per 10 federacions i associacions que donen veu a les persones amb discapacitat a Catalunya, ja sigui discapacitat física, orgànica, intel·lectual, sensorial o trastorn mental.



COCARMI
C. de Sepúlveda, 1, 6a planta,
08015 Barcelona
Tel.: (+34) 93 228 93 68
secretaria@cocarmi.cat
www.cocarmi.cat



FEDERACIÓ ACAPPS
C. de la Providència, 42, 4a planta,
08024 Barcelona
Tel.: (+34) 93 210 55 30
(+34) 600 401 631
federacio@acapps.org
www.acapps.org



COCEMFE BARCELONA
C. 60, 19, 1r, 08040 Barcelona
Tel. (+34) 93 301 15 65
barcelona@cocemfe.es



DINCAT
C. de Joan Güell, 90-92,
08028 Barcelona
Tel.: 93 490 16 88
comunicacio@dincat.cat



DOWN CATALUNYA
C. de Pere Vergés, 1, despatx 8-9,
08020 Barcelona
Tel.: (+34) 93 278 08 11
info@sindromedown.cat
comunicacio@sindromedown.cat



ECOM
Gran Via de les Corts Catalanes,
562, pral. 2a - 08011 Barcelona
Tel.: (+34) 93 451 55 50
ecom@ecom.cat
www.ecom.cat

FEDERACIÓ DE
CENTRES ESPECIALS
DE TREBALL DE CATALUNYA
FECETC

FECETC
C. de Pere Vergés, 1, Hotel d'Entitats
la Pau, planta 11, despatx 14
08020 Barcelona
Tel.: 93 313 48 95
fecetc@fecetc.org



FEPCCAT
C/ de la Muntanya de Sant Pere,
s/n, 43007, Tarragona
Tel.: (+34) 973 22 57 32 /
(+34) 647 15 30 13
administracio@fepccat.org
comunicacio@fepccat.org



FESOCA
C. de Pere Vergés 1, 7a planta
(Hotel d'Entitats la Pau),
08020 Barcelona
Tel.: (+34) 93 2781842
Fax: (+34) 93 3055104
www.fesoca.org
Twitter: @fesocainfo
Facebook:
www.facebook.com/fesoca1979



ONCE
Tel.: (+34) 93 238 10 07/08
(Gabinet de Comunicació)
www.once.es



FEDERACIÓ SALUT MENTAL CATALUNYA
C. Nou de Sant Francesc, 42,
08002 Barcelona
Tel.: 93 272 14 51
comunicacio@salutmental.org

TMB Solidari

Mou-te per les persones amb discapacitat



En col·laboració amb:



Comunica't amb les persones amb discapacitat!

Les persones amb discapacitat som persones com tu. Però també tenim algunes necessitats diferents i, de vegades, agraiïm que ens ajudin.

No saps què fer quan ens veus? Et donem alguns consells segons COCARMÍ.

Consells generals

- **Creu en mi.** Comença per treure't del cap qualsevol estereotip o prejudici que tinguis sobre les persones amb discapacitat.
- **Tots som diferents.** Que coneguis una persona amb discapacitat no implica que sàpigues com som tots els que tenim aquella mateixa discapacitat.
- **Tracta'm d'acord amb la meva edat.** Si no sóc un infant, evita tractar-me com a tal.
- **Parla'm a poc a poc** i de manera senzilla perquè t'entengui.
- **Tingues paciència:** dóna'm una mica de temps i et respondré.
- **No t'adrecis al meu acompanyant** si et vols dirigir a mi.
- Si anem junts, **camina al meu costat i al meu pas.** I si estem aturats, posa't a la meva alçada i **mira'm als ulls.**
- **Respecta el meu espai vital.**

Persones amb mobilitat reduïda

- **Posa't al meu nivell** durant la conversa.
- **Et pots oferir a empènyer la cadira**, però no ho facis sense demanar-me permís i no t'hi recolzis ni hi pengis res sense dir-m'ho.
- Si utilitzo bastons o alguna pròtesi, **adapta't al meu ritme.**

Persones sordes

- **Mira'm a la cara i de prop**, i evita posar-te les mans o altres objectes a la boca (xiclet, un bolígraf...).
- No moguis el cap ni et giris mentre parles.
- **Parla amb naturalitat:** vocalitza bé, però sense exagerar i sense cridar.
- Pots fer gestos naturals per comunicar-te, que em serviran de suport.
- Confirma si t'he entès: **utilitza paper i bolígraf, si cal**, o bé repeteix-m'ho.
- També puc fer servir la **llengua de signes catalana** per comunicar-me.
- Per mi, **el contacte és una manera de comunicar-me.** No t'ho prenguis malament.

Persones cegues o amb deficiència visual greu

- **Si us plau, no m'agafis ni em cridis.**
- Si em vols oferir el teu ajut, **ofereix-me el teu braç.** Jo m'agafaré a tu.
- Si em vols guiar, **situa't al costat contrari** on tinc el bastó o el gos pigall.
- **Anticipa'm els desnivells, canvis de sentit i la informació rellevant del trajecte.**

Per a més informació, consulteu www.tmb.cat.

Programa d'accions

Octubre: esport i discapacitat

- **Dimenge 2**, a les 09:30h, barri de les Corts: Tots en marxa per la paràlisi cerebral, cursa solidària organitzada per Ipsen Pharma i FEPCCAT.
- **Dimarts 4**, a les 19:00h, vestíbul estació metro Mundet: Acte de presentació, amb representació institucional i convidats del sector de la discapacitat i de TMB.
- **Divendres 14**, a les 10:00h, xarxa de metro i bus: Coneixem les mesures d'accessibilitat del metro i el bus de la mà de "Fil a l'agulla".
- **Dimecres 19**, 10:00h, vestíbul metro Universitat: Conta-contes per la discapacitat, amb participació d'infants de l'escola Eulàlia Bota.
- **Dimenge 30**, a les 10:00h, Parc de la Infanta de Cornellà de Llobregat: Rendir-se no és una opció, jornada d'esport inclusiu, organitzada per l'associació CorreSolidaris.

Novembre: dona i discapacitat

- **Dijous 3**, a les 12h, vestíbul estació Diagonal: Inauguració exposició sobre els drets de les persones amb discapacitat, a l'intercanviador de metro Diagonal.
- **Dimecres 9**, a les 12h, seu ONCE Catalunya: Presentació Fundación CERMI mujeres.
- **Dimecres 16**, a les 18:00h, sala Gaudí: Xerrada col·loqui sobre dona i ocupació.
- **Divendres 25**, a les 18:00h, sala Gaudí: Xerrada col·loqui sobre violència de gènere i discapacitat.

Desembre: drets de les persones amb discapacitat

- **Divendres 2**, a les 10:00h, xarxes de metro i bus: Dret a la mobilitat: Usuaris del centre assistencial de St. Joan de Déu a Almacelles s'apropen al transport públic de TMB.
- **Dimarts 13**, de les 11:00h a les 20:00h, vestíbul metro Universitat: Mostra d'actuacions musicals i escèniques pel X aniversari de la Convenció Internacional dels Drets de les persones amb discapacitat.
- **Dimecres 21**, a les 18:00h, sala conferències ONCE Catalunya: Infants i autisme: xerrada col·loqui, a càrrec de l'associació Mirada Neta.