

**SUPER  
ACCIO**

Programes de **triatló** per la inserció

**SUPER  
ACCIO**



**TRIATLÓ  
PER LA  
INSERCIÓ**



# Benvinguts a Superacció

Programes de **triatló per la inserció**  
de menors i joves en risc d'exclusió.

## Per contactar amb nosaltres:

|                    |              |                    |
|--------------------|--------------|--------------------|
| ▶ Zouhair Zammouri | 666 03 19 37 | zz@ superaccio.org |
| ▶ Mariona López    | 686 413 983  | ml@ superaccio.org |

## ▶ Associació Superacció

C/ Selva de Mar, 28-30, A2, 10-3  
08019 Barcelona  
NIF: G65935280

www.superaccio.org  
superaccio@superaccio.org  
Núm. registre: 49964

Visita el nostre Facebook i el Twitter!!



# Benvinguts a Superacció

Programes de **triatló per la inserció**  
de menors i joves en risc d'exclusió.

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| ▶ Què és Superacció?                                 | <b>4</b>  |
| ▶ Per què a través del triatló?                      | <b>5</b>  |
| ▶ Nombre de nens, localitzacions, dies i hores       | <b>6</b>  |
| ▶ Activitats annexes                                 | <b>8</b>  |
| ▶ Compromís dels nens                                | <b>10</b> |
| ▶ Alguns resultats obtinguts                         | <b>11</b> |
| ▶ Necessitats i Finançament                          | <b>15</b> |
| ▶ Els nostres ambaixadors                            | <b>20</b> |
| ▶ L'equip                                            | <b>22</b> |
| ▶ I encabat què? Per què col·laborar-hi?             | <b>25</b> |
| ▶ Documental "Run to School" i col·laboració Arcadia | <b>28</b> |
| ▶ Col·laboració amb els Mossos                       | <b>29</b> |
| ▶ Ampliació Projecte Formatiu-Laboral                | <b>30</b> |
| ▶ Els nostres col·laboradors                         | <b>31</b> |

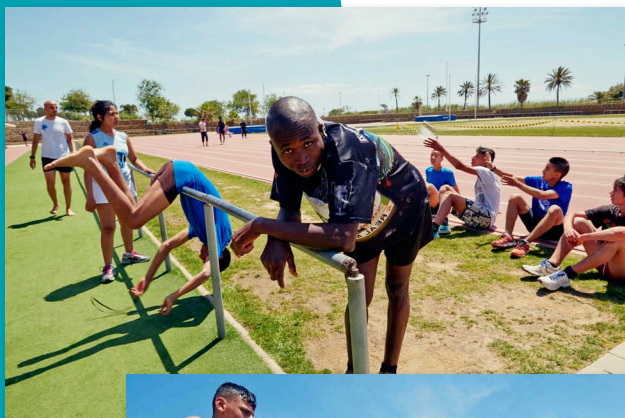
# Què és Superacció?

Superacció és una associació sense ànim de lucre que potencia la **inserció socials de nens i joves en risc d'exclusió a través del triatló.**

**Segons les dades recollides per la UNESCO, Espanya és el primer país d'Europa en termes de fracàs escolar i d'una inserció laboral inadequada: 1 de cada 3 joves d'entre 15 i 24 anys van abandonar els estudis abans d'acabar l'ensenyament secundari obligatori el 2012; i l'atur juvenil va superar el 50% el març. Nivells el doble de les mitjanes de la UE.**

En aquest context hi ha joves amb un perfil especialment vulnerable, que pateixen moltes dificultats per integrar-se en la societat. Són joves amb una important **carència de recursos per satisfer les necessitats bàsiques**, que influeix en la qualitat de la seva vida.

A través de l'esport, els oferim eines diferents i complementàries de les que ja existeixen per posar en pràctica els valors educatius bàsics i així **facilitar-los la inserció i l'acompanyament a la societat.**



# Per què a través del triatló?

El triatló és la nostra **eina** per ajudar els joves (menors inclosos) a **canalitzar energies, a treballar la superació, a adquirir compromisos, a enfrontar-se a les seves pors, a propiciar l'intercanvi cultural, a desafiar els propis límits** i a reconèixer per tant, el que són capaços d'aconseguir.

**També promou la diversificació d'esforços i d'objectius; els obliga a esforçar-se tant en disciplines en què un és bo com en les que no ho és tant.**

En combinar tres esports, és molt adequat per **equilibrar habilitats i esforços, per regular egos i per potenciar el treball en equip.**

Totes aquestes característiques són molt útils quan es traslladen a la vida diària, on els joves han de resoldre problemes quotidians diferents i alhora trobar l'equilibri entre les carències i les habilitats personals per fer-ho.

L'esport ofereix una motivació molt forta en aquests joves, cosa que ens permet **apropar-nos-hi, conèixer millor la seva realitat i oferir-los recursos segons les seves necessitats.**



# Nombre de nens

Des del nostre primer entrenament, l'abril de 2013, han passat pels programes de triatló de la nostra associació **40 participants, entre el curs anual i el campus d'estiu.**

**L'octubre de 2013 hem obert 3 programes nous d'entrenament amb 15 participants cadascun, cosa que suma un total de 45 joves, inclosos de menors.**

Oferim també als participants de programes anteriors la possibilitat de **col·laborar amb nosaltres com a ajudants de monitor**, cosa que ens permet atendre 5 joves més.

**45** 45 joves participats durant el curs escolar

---

**+5** joves col·laboradors com a ajudants de monitor

---





## Localitzacions, dies i hores

Disposem de **3 grups d'entrenament**, amb **4 sessions setmanals**, que formen part del programa **Convivim Esportivament del FEEB**.



### 1. Superacció i Recolzem als Joves del Raval

Programa en col·laboració amb la Fundació Adsis-Raval, que ens deriva joves del seu programa -Recolzem els joves- que atén majoritàriament joves immigrants extracomunitaris que passen la major part del temps al carrer.

**Tots els dissabtes del curs escolar de 13h a 15h a les instal·lacions del CEM Marítim i de la Mar Bella que ens cedeixen les seves instal·lacions.**

### 2. Superacció i la UEC del Carmel

Programa en col·laboració amb la Fundació Adsis-Carmel, que ens inclou en el seu programa UEC (Unitat d'Escolarització Compartida) on els joves que han estat expulsats dels instituts tenen una última oportunitat d'obtenir l'ESO.

Superacció s'ofereix com a activitat esportiva obligatòria.

**Tots els divendres del curs escolar de 12h a 14h a les instal·lacions del CEM Marítim i de la Mar Bella que ens cedeixen les seves instal·lacions.**

### 3. Superacció i Trinitat Vella

Programa en col·laboració amb els serveis socials de barri i de dinamització juvenil de Trinitat Vella per a joves d'entre 16 i 23 anys que s'han quedat sense plaça per estudiar i sense treball. Oferim dues sessions setmanals per donar cobertura a tant de temps lliure.

**Tots els dimecres i els divendres del curs escolar de 9h a 11h a les instal·lacions del CEM Trinitat Vella que ens cedeix les seves instal·lacions.**



# Activitats annexes

Un cop s'ha aconseguit captar l'interès dels nostres participants a través de l'esport, introduïm diverses activitats annexes que ajuden a **impulsar el desenvolupament personal dels joves.**

## 1. Expressió corporal pel desenvolupament personal

Realitzem activitats d'expressió corporal, ball, ioga, etc.

Activitats durant les quals es desenvolupa una **consciència corporal**, ajuden a **expressar sentiments i ofereixen eines per gestionar les emocions, controlar situacions complexes, respirar i relaxar-se.**

## 2. Sessions de recollida d'experiències en grup

Trimestralment realitzem sessions d'avaluació amb **cada un dels grups de joves per tal que cada participant expressi davant del grup la seva vivència personal** durant el desenvolupament del programa. Això permet **escoltar-los, detectar inquietuts o apreciacions i valorar les possibilitats de millora.**

## 3. 3. Recolzament psicològic especialitzat

Durant el desenvolupament del programa sempre hi ha un seguiment psicològic continuu. A més, els joves tenen la possibilitat de rebre **assistència psicològica especialitzada** segons les seves necessitats. És un servei annexe que només oferim en el cas que es demani **voluntàriament per part del participant**, amb l'objectiu de resoldre alguna situació personal que el neguitegi.





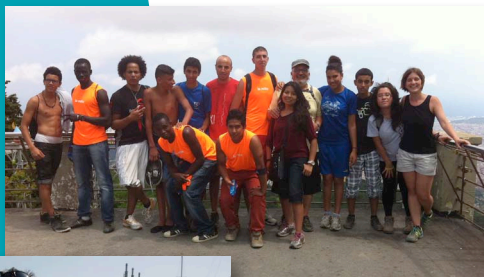
# Activitats annexes

A més, durant el desenvolupament dels programes de triatló organitzem activitats que suposen **nous reptes, i que a més, impliquen adquirir un compromís** per part dels participants.

30 de juny de 2013

## IV Milla Camp d'en Grassot

A petició de la Fundació Claror, que ens cedeix les instal·lacions del Marítim, 20 dels nostres joves es van oferir com a **voluntaris per ajudar l'organització de la celebració de la IV Milla Camp d'en Grassot**. Vam acabar el dia fent una excursió per Collserola.



7 de juliol de 2013

## Triatló SERTRI de Badalona

Gràcies a la Cadena SER vam obtenir inscripcions gratuïtes pels nostres joves per a aquesta competició. **20 d'ells es van animar a participar en el seu primer triatló**. Una experiència que no oblidarem.



6 d'octubre de 2013

## Triatló GARMIN de Barcelona

Amb el recolzament d'en Francesc Godoy, l'organització del Garmin Barcelons ens va cedir 5 inscripcions per a la categoria Supersprint. **Les dimensions de l'esdeveniment varen ser una gran motivació per a tots ells**. A més, 10 dels participants del projecte van venir a animar als seus companys.

# Compromis dels joves

Per poder participar en els entrenaments de forma gratuïta, els joves **adquireixen una sèrie de compromisos**

## ► Demostrar interès en aprofitar la seva plaça

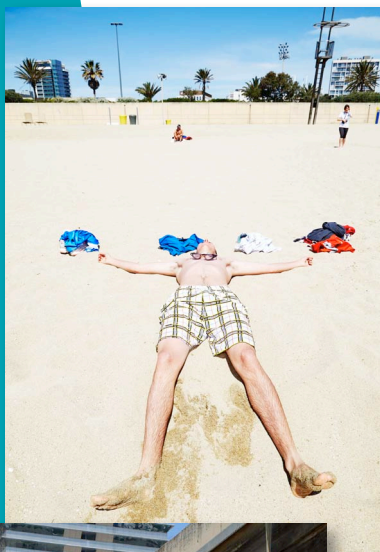
En el moment de realitzar la inscripció es demana una **fiança de 10€ que es retorna en cas que s'hagi assistit a un 75% de les sessions**. Si no disposen dels diners s'estudia el cas per oferir-los una beca per la fiança.

## ► Participació activa i implicada

**Demostrar un esforç i un interès, escoltar atentament les explicacions, esforçar-se per millorar, respectar els espais comuns, comportar-se cívicament i respectar el grup** són condicions necessàries per continuar formant part de l'equip.

## ► Treball Individual / Treball en equip

En tot moment es potencia el **treball en equip per sobre dels interessos individuals**, però sense perdre de vista el **desenvolupament individual**.



# Alguns resultats

## Avaluaciones

L'execució del projecte ens ha demostrat **la seva efectivitat** molt més abans del previst, tal i com ho avalen les **avaluacions de les entitats derivadores**.

*“És una activitat molt ben pensada, els nostres nois han fet un canvi espectacular al treballar la seguretat que els hi ofereix formar part d'un grup, les habilitats per relacionar-se, les pors i les inseguretats de cada un d'ells, les vergonyes, la diversitat cultural,...”* - Raquel Jiménez i Eduard Micolau

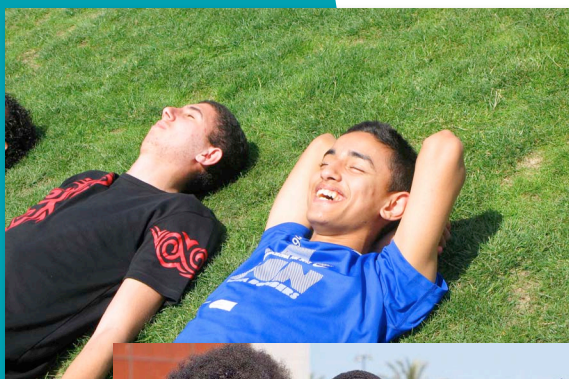
**Educadors del Programa de la UEC de Fundació ADSIS**

*“Valorem molt positivament l'experiència. A més de gaudir molt amb l'activitat, els nostres nanos han ampliat la seva xarxa de contactes, una cosa que des de la Nostra entitat considerem imprescindible”* - María J. Galera Valera.

**Tècnica d'Acollida d'Immigrants Subsaharians de la Fundació Cepaim.**

*“Gràcies a Superacció, poc a poc al llarg del curs hem vist un llyas més compromès amb sí mateix, ha fet els deures i ha treballat de manera que només li ha quedat per recuperar al setembre l'optativa de francès (en el curs anterior li van quedar totes les assignatures)”* - Inés Álvarez Ramos

**Tècnica en Integració Social de l'Institut Barri Besós.**



# Alguns resultats

## 3 Històries de Superacció

### 1. Katy, la primera en no rendir-se

La Katy té 20 anys i és d'origen bolivià. Va començar amb Superacció des de l'inici, quan el mes d'abril de 2013 van començar els cursos anuals de triatló. Ella pateix epilèpsia, i per aquest motiu sempre s'ha sentit molt protegida, i en general, o més concretament a dins del seu cap, **sempre s'ha cregut menys capaç que altres persones per a assolir els seus reptes.**

Els primers dies li costava acabar tots els circuits i sempre calia acompanyar-la per animar-la a que continués: "No em trobo bé, necessito descansar, no puc córrer tant, això no és per a mi". Però quan l'animàvem, sempre podia donar una mica més. En només tres mesos va anar millorant a gran velocitat.

Al fer les inscripcions al Triatló SERTRI de Badalona, a principis de juny, la Katy ho va voler fer per relleus ja que no veia clar participar en el triatló de manera individual. El mateix dia de la competició, degut a una baixa, li vam proposar fer el triatló individualment, i la sorpresa va ser quan va dir que sí!

Aquí la tenim **donan-t'ho tot al final del recorregut**, poc després que els nostres nois i noies tinguessin la idea d'anar a buscar-la per animar-la i per córrer al seu costat els últims metres fins a la línia d'arribada.

Després de veure-la patir, suar, somriure i plorar, podem confirmar que la Katy és una campiona i que no va ser la última en arribar, **sinó la primera en no rendir-se.** També podem assegurar que som un gran equip.

**Tot un exemple de SUPERACCIÓ.**





# Alguns resultats

## 3 Històries de Superacció

### 2. L'Àlex NO i el mar

L'Àlex va venir des de Ghana fa uns anys en una llarga i dura travessa.

El primer dia de Superacció ens va dir que no sabia nedar. Al cap d'una estona a la piscina vam descobrir que **no només no sabia nedar, sino que l'aigua li feia una por descomunal.**

Ell no ens ho explicava, ens ho explicava la tremolor incontrolable del seu cos. Curiosament, l'Àlex no perdia mai el seu magnífic somriure. Poc a poc va anar aprenent a avançar dins la piscina.



A l'estiu vam canviar la piscina pel mar. El cos de l'Àlex era absolutament capaç, però el seu cap no ho veia tan clar: "La boia no, molt lluny!! No puc!!". La distància des de la vora del mar fins la boia la podia fer perfectament paral·lelament a la platja, just en aquell punt a on podia tocar a terra si ho necessitava. Però anar cap a la profunditat del mar era molt més complicat... "No puc!!!". Des de llavors, la Clara, una de les monitores, va començar a anomenar-lo "Àlex NO". Li va prometre que seria "Àlex SÍ" quan decidís enfrontar-se a la seva por. A la foto podem veure l'Àlex i al Zuhir (entrenador) plens d'emoció el primer dia que l'Àlex NO va deixar d'escoltar la veueta del seu cap i va arribar a la boia convertint-se en Àlex SÍ! Ara, segons el dia, arriba l'Àlex SÍ o l'Àlex NO. Cada cop ve menys l'Àlex NO i cada vegada més l'Àlex SÍ.

**No només s'està allunyant de les seves pors sinó que a més, podrà entendre aquest escrit,** que és una petita part de la seva història; perquè setmana rera setmana, ell i la Clara fan un intercanvi: la Clara s'ofereix voluntàriament a fer-li classes de català a canvi que ell segueixi nedant. A més, la Clara, a qui ell anomena la seva mare adoptiva catalana, va aconseguir que l'Àlex, que aquest curs va començar a estudiar un PQPI de mecànica de bicicletes, fes pràctiques al taller Pinyi Bicis a Sants. Caram! Un intercanvi amb el qual, l'Àlex SÍ guanya de totes-totes!

**Tot un exemple de SUPERACCIÓ.**



# Alguns resultats

## 3 Històries de Superacció

### 3. En Khalid, el noi inquiet

En Khalid va venir del Marroc fa 6 anys amb el seu germà en un viatge prohibit i gens còmode. Ell tenia 8 anys, el seu germà un parell més i...prioritats molt diferents. En Khalid va convertir els carrers del Raval en la seva casa, a on feia i desfeia, malvivint però gaudint. Un dia, el seu germà li va dir que havia estalviat prou per marxar cap a Itàlia a buscar la seva família, però només tenia diners per un bitllet. Així, en Khalid es va quedar on era casa seva, fins que de forma voluntària però poc convençut alhora, va entrar en un centre a on l'ajudarien a tramitar els papers per anar a Itàlia. Uns papers que sembla que mai arriben.

**En Khalid va arribar a Superacció acompanyat d'un avis d'alt risc de fuga. Cada dia algun educador del seu centre l'acompanyava i un cop acabada l'activitat l'havíem d'entregar.** Però mai va intentar fugar-se. Simplement és un noi inquiet, nerviós, que no entén per què ha d'estar tancat, quan ell sempre ha viscut lliure sense l'escalfor d'una llar o d'una família.

Al cap de només cinc dies amb nosaltres va venir a animar al triatló SERTRI. Gràcies a una baixa, va tenir l'opció de participar-hi. I en Khalid, aquest noi inquiet, va apuntar-s'hi. Va participar per equips en el sector de natació: va fer els 300m amb molta dignitat disputant la sortida entre rivals alts i musculats. El va seguir la Khadija amb bicicleta i en Maiquel corrent. Un equipàs. **El dia de la prova ens va explicar que des de que estava amb nosaltres arribava esgotat al centre. Ara ja no s'aburia allà tot el dia i sobretot, no es veia involucrat en baralles.**

En Khalid va començar amb Superacció amb un elevat risc de fuga i va acabar aconseguint que des del seu centre apostessin per ell inscrivint-lo a un Curs d'Iniciació Esportiva que el permetrà treballar com a monitor ajudant en el campus d'estiu de Superacció d'enguany.

**Tot un exemple de SUPERACCIÓ.**



# Necessitats de la nostra entitat

Tot i els molts suports rebuts, Superacció encara té importants **mancances de finançament i material per a la seva continuïtat**

Aquestes són les necessitats actuals de **finançament** de Superacció:

► **Finançament:**

**8.000€** per a cobrir els entrenaments dels nostres 3 grups fins a final de curs (juny).

Aquestes són les necessitats actuals de **material** de Superacció:

► **Material de Running:**

45 pantalons, 45 jaquetes tallavents i 45 Buffs.

► **Material de Bike:**

45 guants i 45 ulleres.

► **Material de Natació:**

30 banyadors noi, 15 banyadors noia, 45 ulleres, 45 xancles.

► **Hidratació:**

Begudes isotòniques o rehidratants.

► **Aliments:**

Fruita, barretes i gels energètics.

► **Altres:**

Crema de protecció solar.

# Finançament

## Detall de costos actuals

Presentem un resum de **l'estructura de costos anual** per els nostres programes.

|                                                           |                 |
|-----------------------------------------------------------|-----------------|
| ▶ Despeses personal (coordinació, gestió, entrenament)    | <b>17.000 €</b> |
| ▶ Serveis externs (contabilitat, as. legal, assegurances) | <b>5.400 €</b>  |
| ▶ Material de Màrketig                                    | <b>1.500 €</b>  |
| ▶ Despeses Suministres                                    | <b>800 €</b>    |
| ▶ Material d'Oficina                                      | <b>300 €</b>    |
| <b>TOTAL</b>                                              | <b>25.000 €</b> |

Al desenvolupar l'activitat en instal·lacions esportives segons les nostres àrees d'actuació, no disposem d'espai propi ni oficines, ja que encara no és necessari.

A més, no contemplem les despeses d'instal·lacions perquè actualment ens els han cedit gratuïtament per als nostres tres programes.

# Finançament

## Detall d'ingressos actuals

Presentem un resum de **l'estructura d'ingressos actual** per els nostres programes.

|                                   |                 |
|-----------------------------------|-----------------|
| ▶ Programa Convivim Esportivament | <b>8.300 €</b>  |
| ▶ Subvenció La Caixa              | <b>1.500 €</b>  |
| ▶ Districte Sant Andreu           | <b>2.000 €</b>  |
| ▶ Donacions                       | <b>2.000 €</b>  |
| ▶ Recursos Propis                 | <b>3.200 €</b>  |
| <b>TOTAL</b>                      | <b>17.000 €</b> |



# Finançament

## Detall dels ajuts obtinguts

Des de juny fins ara, hem obtingut els següents **ajuts**:

|                                                       |                |
|-------------------------------------------------------|----------------|
| ▶ Subvenció Institut Barcelona Sports de l'Ajuntament | <b>1.000 €</b> |
| ▶ Subvenció Ajuntament de Barcelona Horta-Guinardó    | <b>500 €</b>   |
| ▶ Programa Convivim Esportivament                     | <b>8.550 €</b> |
| ▶ Subvenció La Caixa                                  | <b>2.000 €</b> |

# Finançament

## Pla trianual de finançament

Presentem la previsió de necessitats de **finançament per els propers tres cursos escolars**

| Concepte                | 2013/14         | 2014/15         | 2015/16          |
|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| ► Personal              | 17.000 €        | 63.120 €        | 74.200 €         |
| ► Serveis Externs       | 5.400 €         | 6.000 €         | 8.000 €          |
| ► Màrketig              | 1.500 €         | 3.000 €         | 8.000 €          |
| ► Suministres           | 800 €           | 1.680 €         | 2.300 €          |
| ► Material Esp. i Fung. | 300 €           | 2.200 €         | 19.900 €         |
| ► Lloguer Oficina       | -- €            | -- €            | 3.600 €          |
| <b>TOTAL</b>            | <b>25.000 €</b> | <b>76.000 €</b> | <b>116.000 €</b> |

**2013/14:** Programes de triatló. Col·laboradors externs per hores.  
4 grups setmanals. 45 participants amb 2h entrenament/setmana.

**2014/15:** Programes de triatló. Equip intern coordinació i educació.  
7 grups setmanals. 60 participants amb 4h entrenament/setmana.

**2015/16:** Programes de triatló i tallers bicis i objectes. Equip intern coordinació i educació.  
7 grups setmanals. 60 participants amb 4h entrenament/setmana i 4h/setm tallers.

# Els nostres ambaixadors

En la nostra trajectòria hem rebut el suport de **persones de renom** dintre del món del triatló.

## Marcel Zamora

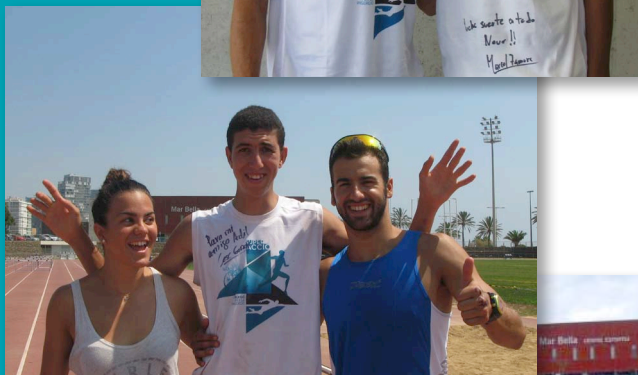
El 8 de juliol varem rebre la visita de Marcel Zamora. Marcel va voler acompanyar-nos dirigint un **entrenament de running i oferint una xerrada posterior** on va respondre pacientment a totes les preguntes dels nostres joves, que no podien entendre les proeses d'aquest magnífic esportista.

## Francesc i Anna Godoy

En diverses ocasions ens van acompanyar Francesc Godoy i la seva germana Anna Godoy. Amb ells vam poder realitzar un **entrenament de running i un entrenament de natació al mar**. A més, **Francesc va aconseguir inscripcions per 5 participants en el Garmin Barcelona, i va mentoritzar al grup el dia de la seva participació després de la seva pròpia competició que va córrer en nom de Superacció**. Francesc s'ha convertit en un exemple d'admiració per als nostres nois i noies.

## Dani Nafria

**El paratriatleta va voler fer el seu últim entrenament abans de viatjar al Mundial de Londres amb nosaltres**. Amb ell sortim a córrer, i també va voler respondre als dubtes dels nostres xavals, que es van quedar impressionats de la seva capacitat de superació.



# Els nostres ambaixadors

L'equip de Superacció compta amb el **suport incondicional** d'algunes persones que creuen en nosaltres i han fet seu el nostre projecte, fent-nos la feina molt més fàcil.

## Jose Luis Velasco - Director de Fundació de l'Esport Escolar de Barcelona

Jose Luis va ser **la primera persona en confiar en el projecte quan ningú s'hi atrevia**, al incloure'ns en la mesura de govern impulsada per la FEEB. Gràcies a ell i a tot l'equip de la Fundació, no només hem vist créixer el projecte, sino que a sobre podem portar a terme els nostres entrenaments i el campus d'estiu a les instal·lacions de la Mar Bella.

Més enllà del suport professional, Jose Luis ens ofereix una enorme implicació personal.

## Cinto Ajram - Expert en Patrocini Esportius i Esportista

Cinto Ajram va veure un reportatge a tv3 sobre Superacció i ens va **contactar de forma immediata per oferir el seu ajut desinteressat**. Amb el seu coneixement i contactes dintre del món esportiu Cinto ha creat una sèrie de campanyes de recaptació a favor de l'entitat, ajudant-nos a més amb la difusió del nostre projecte a les xarxes socials.



# El nostre equip

L'equip de Superacció està format per les següents persones que **compartim la mateixa passió per aquest projecte.**

## Zouhair Zammouri - educador i triatleta

Impulsor de la idea de Superacció i president de l'associació, a Superacció combina les seves dues passions: **l'educació social i el triatló**. És entrenador i educador dels joves. Des de l'any 2008 participa en competicions de llarga distància. Quatre vegades Ironman, li agrada gaudir de l'esport i de les sensacions que li transmet aquesta pràctica.

## Mariona López - dissenyadora

Amb visió estratègica i experiència en la definició i posada en marxa de projectes, vol **fer realitat nous reptes que millorin la vida de las personas**. Porta a terme el pla estratègic i de comunicació de Superacció i és secretària de l'associació.

## Artur Acevedo - psicòleg

**És psicòleg especialitzat en infància** i és el vicepresident de l'associació. Apassionat de la seva feina, el seu objectiu és destinar el màxim esforç en oferir suport a aquells que més ho necessiten.





# El nostre equip

L'equip de Superacció està format per les següents persones que **compartim la mateixa passió per aquest projecte.**

## Luis Carbajal - psicòleg Gestalt

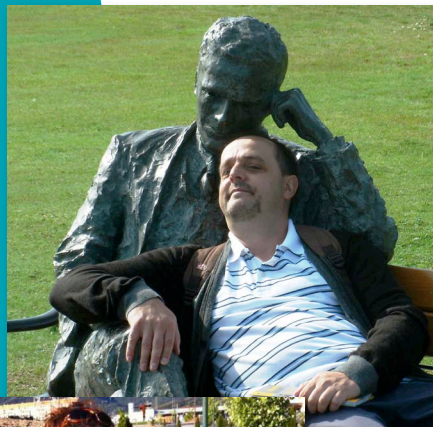
Participa com a formador, i és el tresorer de Superacció. En la seva trajectòria ha anat modelant un estil personal d'entendre la **psicoteràpia i el cos com a elements inseparables, explotant les seves ganes de ballar i d'expressar mitjançant el moviment.**

## Clara Bosch - triatleta

Inquieta i activa per natura, la vida de la Clara no seria la mateixa sense l'esport. Va començar com a voluntària i ja forma part de l'equip. A Superacció ha trobat el lloc on gaudir al mateix temps que ajuda a la gent i fa esport i, sobretot, **ens ha contagiats la seva il·lusió, el seu optimisme i el seu esperit de superació.**

## Biel Ferriol - Inef

Biel és llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i Màster en Coaching i Lideratge Esportiu, entrenador de Triatló i d'esquí de muntanya. A més, és un **defensor total de la motivació personal com a motor del rendiment òptim de les persones i esportistes.** A Superacció col·labora com a entrenador.



# El nostre equip

L'equip de Superacció està format per les següents persones que **compartim la mateixa passió per aquest projecte.**

## Carlos Millara - enginyer i coach

Enginyer de formació i professió, el que motiva a Carlos són les persones: les capacitats, la motivació i l'equip. Com a coach de vida, corporatiu i d'equip, a Superacció dóna suport en el desenvolupament dels joves perquè aconseguixin els seus màxims potencials, al mateix temps que com a voluntari i esportista cada dia aprèn coses noves d'ells.



## Eva Palomanes - criminòloga

Eva, de formació criminòloga, va començar amb nosaltres com a voluntària i ara ja treballa com a monitora. És la més jove de l'equip i ens ajuda a connectar amb els nois des d'una altre perspectiva. A Superacció col·labora com a monitora, realitza informes sobre els nois i noies i aplica tècniques de programació neurolingüística.

# I encabat què?

L'Associació Superacció impulsa a menors i joves a que en un plaç de dos anys siguin **capaços de definir el seu futur.**

Al finalitzar el programa complert de Superacció que comprèn dos anys, els nostres participants hauràn tingut la oportunitat de **conèixer millor el seu cos, de relacionar-se amb persones d'altres cultures i estrats socials, plantejar-se reptes i preparar-se per assolir-los, seguir una metodologia que els permeti cumplir els seus objectius, etc.**

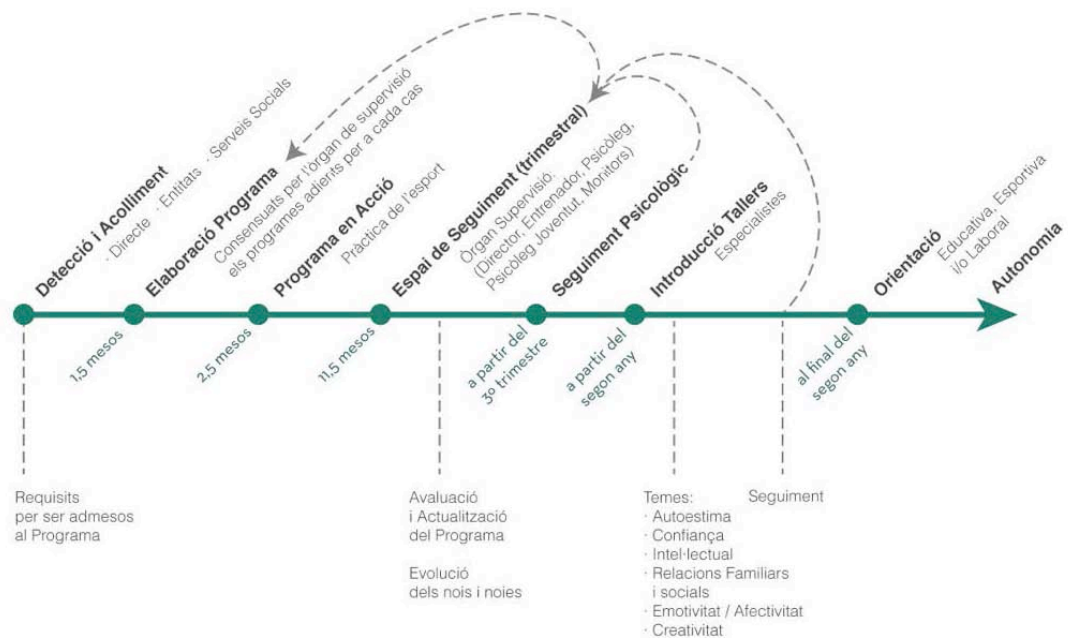
Però sobre tot, en acabar el seu procés d'aprenentatge els nostres participants han d'ésser capaços de definir **quin és el futur que desitgen per a si mateixos** (viure, estudiar i treballar), i quins són els **requisits i les eines que els permetran veure el seu futur fet realitat.**

A més a Superacció, la inserció comença des de dins, i per qualsevol **oportunitat laboral o de col·laboració** que ens sorgeix, valorem **oferir-la abans als nostres participants.**

# I encabat què?

L'Associació Superacció impulsa a menors i joves a que en un plaç de dos anys siguin **capaços de definir el seu futur.**

## PROGRAMA ACOLLIMENT BIANUAL



# Per què col·laborar amb Superacció?

Perquè per ajudar **no fa falta anar a països llunyans**; ben a prop tenim persones amb necessitats als qui podem donar un impuls que els pot **canviar la vida**.

Col·laborar amb Superacció és una gran oportunitat per cooperar en la **transformació del futur de la nostra societat, tot treballant en la prevenció de l'abandonament i el fracàs escolar**.

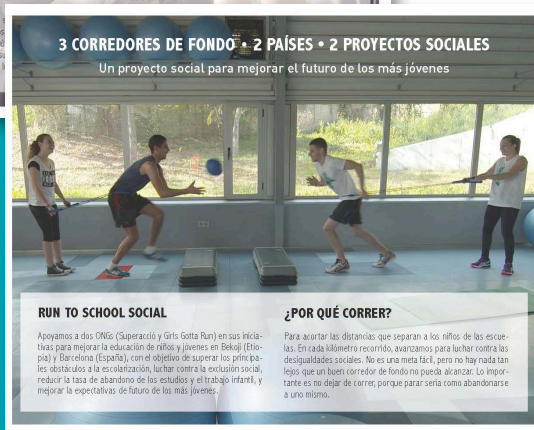
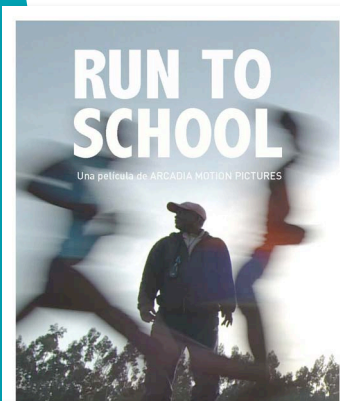
Podeu ajudar-nos a promoure hàbits més saludables entre un sector molt vulnerable de la població y alhora **àvid d'oportunitats per a un futur millor**.

**Us involucrareu en un projecte que es mou per la passió d'un esport complet, ampli i variat, que en el moment actual compta amb molts aficionats.**

Tot això, amb la oportunitat de poder veure els resultats amb els vostres propis ulls.







# Documental Run to School i col·laboració Arcadia

Un projecte social per **millorar el futur dels més joves**.  
Un documental sobre corredors de llarga distància.

**“Run to School” és una iniciativa impulsada per la productora Arcadia Motion Pictures per recolzar a joves en risc d'exclusió social a través de la pràctica esportiva i la activitat física.**

El projecte Run to School consisteix en la col·laboració d'Arcadia en una carrera de fons que ja hem emprès altres per millorar l'educació de nens i joves a Barcelona i Bekoji (Etiòpia) per superar els principals obstacles a l'escolarització, lluitar contra l'exclusió social, reduir la taxa d'abandonament dels estudis, i millorar l'expectatives de futur dels més joves. Correm per escurçar les distàncies que separen als més joves d'una educació i un futur dignes.

Arcadia recolza econòmicament a Superacció perquè puguem desenvolupar noves iniciatives dins dels nostres programes. A més ens ofereix suport logístic, organitzatiu, recerca d'altres fonts de finançament, aportació d'idees per implicar a altres persones en els projectes, etc.

**L'objectiu és crear un taller de reparació de bicicletes i organitzar una triatló social a la ciutat de Barcelona.** En tots dos casos, seran els joves, juntament amb l'equip de Superacció, els responsables de la seva posada en marxa i funcionament.

**Un equip professional filmarà tot el procés de tots dos projectes per mostrar a les persones que els duen a terme i explicar les històries que es viuen al voltant del mateix.**

Aquest documental pretén donar visibilitat al treball de les entitats, generar impacte mediàtic i sensibilitzar a la població sobre com a través de l'esport és possible aconseguir superar tota classe d'obstacles en la vida.

# Col·laboració amb Mossos

Hem arribat a un acord amb els Mossos d'Esquadra per que ens cedeixin aquelles **bicicletes que han estat recuperades o intervingudes en operacions policials a tota la ciutat**

La Policia de la Generalitat- Mossos d'Esquadra de la Regió Policial Metropolitana Barcelona va posar en marxa el passat desembre la cessió d'una quarantena de bicicletes que s'han intervingut o recuperat dels carrers del districte de Ciutat Vella i que no han estat denunciades pels seus legítims propietaris. **L'entitat es compromet a utilitzar tot aquest material en la participació de les proves de la triatló i en tallers específics per a la formació dels joves.**

**És la primera vegada que el Cos dels Mossos d'Esquadra impulsa una iniciativa d'aquestes característiques ja que fins ara les bicicletes quedaven en magatzems policials o dipòsits judicials**

Aquesta iniciativa, que neix com a una prova pilot a Ciutat Vella i que **s'estendrà a la resta de comissaries de la ciutat**, es va començar a gestar el passat mes de juny quan es van iniciar les converses amb els responsables de l'entitat per tal de valorar la viabilitat del projecte.



# Ampliació Projecte Formatiu-Laboral

Arran de l'acord amb els Mossos sorgeix la oportunitat d'estendre el projecte Convivim Esportivament, **complementant l'activitat esportiva amb activitat formativa-laboral**

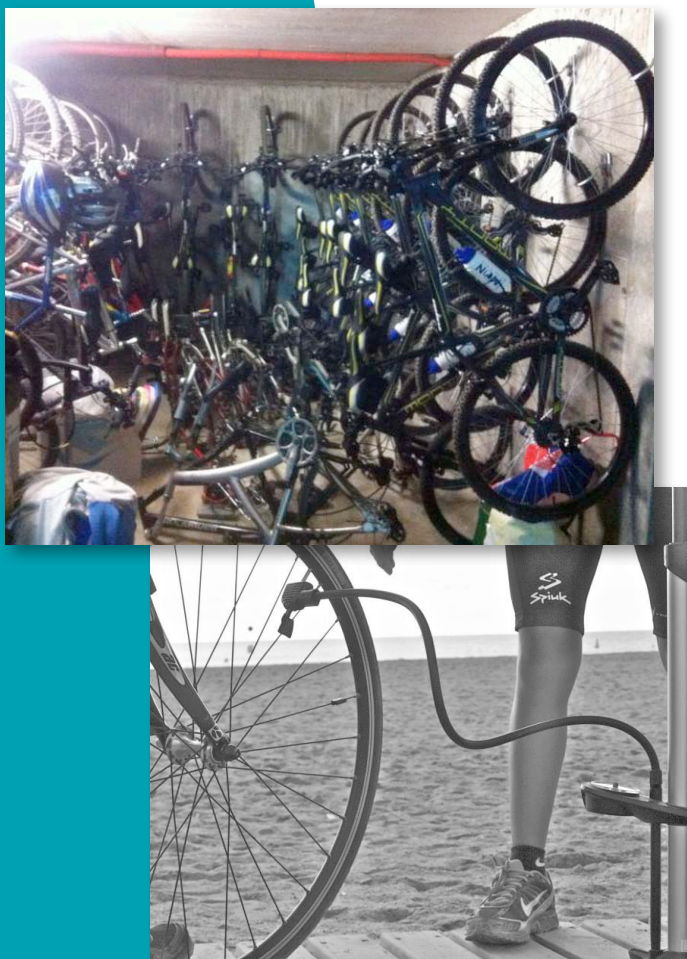
Dins del pla estratègic de creixement a curt i mig termini, estem treballant en la creació de **tallers complementaris a l'activitat esportiva, on els joves trobin nous aprenentatges que els hi reforcin i ajudin en els seus itineraris formatius i comptin també amb un recurs més vers la seva futura inserció laboral.**

Volem començar amb dos tallers: Un, de reparació de bicicletes i un de creació d'objectes. El de reparació de bicicletes fonamentat en que l'associació disposa ja d'un parc de bicicletes bastant significatiu: 17 noves donades per La Caixa i 50 cedides per els Mossos. Respecte del taller de creació d'objectes, la estratègia educativa anirà centrada en el desenvolupament de la creativitat, fent servir el procés creatiu com a eix de treball.

**La nostra intenció es presentar aquestes activitats al Departament d'Ensenyament perquè siguin recursos formatius homologats dins del Sistema Educatiu Reglat.**

En resum es tracta d'estendre la experiència esportiva que els joves han iniciat amb Superacció, dintre de la Mesura de Govern Convivim Esportivament, de cara a ampliar les seves oportunitats laborals.

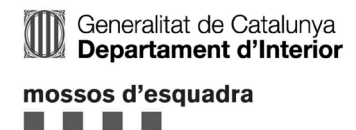
**Per dur a terme aquest projecte, fora molt important comptar amb el suport i la benedicció de institucions, entitats i marques esportives.**



# Els nostres col·laboradors

Volem agrair el suport de totes  
les **persones i equips que creuen en nosaltres**  
**i fan possible** la nostra activitat:

## Patrocinen i recolzen:





# Els nostres col·laboradors

Volem agrair el suport de totes  
les **persones i equips que creuen en nosaltres**  
**i fan possible** la nostra activitat:

## Col·laboren i deriven:



Ludoteca Maria Gràcia Pont



**Vela**  
Federació  
Catalana

## Difonen i promouen:



**DUNA  
BARJAN**

**PUNTOdeENCUENTRO**  
Centro especializado en Psicoterapia Gestalt y Trabajo Corporal Integrativo

**PROBIKE**  
www.probike.com

**ENCARGOBIKE**





## Moltes gràcies!

Per apropar-nos als nostres objectius  
i ajudar-nos a fer d'aquest **un món**  
**una mica millor**

