



CHIBARCELONA

Asociación sin ánimo de lucro

Memoria de las actividades 2025



31/12/2025

CHIBARCELONA

Pasaje prunera, 08-10

int.3 08004 Barcelona

(Barcelona)

Tel.: 606598010

qibarcelona@gmail.com

Asociación sin ánimo de lucro que cuenta con más
de 250 socios Registro de asociaciones

C.I.F.: G01820521 en fecha de 02/2021

web: chibarcelona.com

instagram:

@chi.barcelona

facebook:

chibarcelona

A - Visión general

Motivación e interés de mejorar el estado anímico, físico y mental con el fin de mantener y mejorar el estado de salud. Promocionar “Asistencia psicológica” y “reconexión con el cuerpo”.

1 - CARACTERÍSTICAS Y VALORES

Los valores que nos caracterizan:

1. la transparencia en nuestra gestión.
2. la familiaridad en el trato a los usuarios y sus familiares.
3. la participación de todos los que integran este proyecto.
4. la constante búsqueda de la máxima calidad.

2 - BREVE HISTORIA

Creado a raíz de la pandemia en 2021 por la poca o nula disponibilidad para relacionarse y mantener un ejercicio regular, en especial para las personas mayores.

Actualmente y gracias al arduo esfuerzo de todos, la asociación cuenta al día de hoy con más de 250 socios.

Su fin desde el inicio, es ayudar a mejorar la comunicación y promocionar actividades al aire libre (salidas culturales, caminatas, Tai Chi, chikung, abanico...).

Con el tiempo ampliamos nuestras expectativas, y desarrollamos un proyecto de atención a la salud en el corazón de las familias o sea los niños.

3 - ESTRATEGIA

Para empezar, aprovecharemos de nuestra red social.

B - Colaboración con Proyectos Sociales

Nuestros proyectos fueron, desde un principio, atender a las diferentes necesidades que surgieron a raíz de la pandemia (en particular las personas mayores y/o enfermas).

Manteniendo una relación de confianza con los usuarios, promovemos salidas y encuentros, tanto a nivel cultural como deportivo.

Conseguimos relaciones de compañerismo con diferentes entidades de atención a las personas en vía de exclusión, que ya estaban en funcionamiento. Y gracias a ellos, expandimos nuestra gama de actividades de diferentes ámbitos y personas, dando fruto a mucho aprendizaje y risas.

Los fondos aportados de la Fundació de la Caixa y del Ayuntamiento de Sant Martí, nos han permitido ampliar nuestras actividades. Añadido a la ayuda de los socios voluntarios, hemos contribuido a muchos proyectos sociales, y actividades sin ánimo de lucro.

B - Colaboración en Actividades

I. 1 -Proyecto en Sant Martí.

En marzo de 2024, nuestra asociación inició el proyecto "Esportatots" en colaboración del Casal de Barrí La Pau, con el objetivo de ofrecer más actividades físicas adaptadas a personas con necesidades de movilidad, especialmente a personas mayores, con discapacidad o enfermedades, y/o teniendo personas a cargo.

El proyecto consistió en ofrecer **2 clases semanales de Taichi** dirigidas por monitores especializados. Además, se organizó una **caminata trimestral**, pensada para **fomentar la actividad física y el bienestar** en la comunidad.

La subvención otorgada por el **Ayuntamiento de Sant Martí** y la colaboración de **la empresa Ágora** permitieron llevar a cabo el proyecto así como

- . la contratación de una profesional y un voluntario calificados para llevar a cabo las actividades de forma segura y profesional. La principal dificultad fue la imposibilidad de contratar monitores directamente por la empresa Agora debido a su naturaleza de ONG.

- . la gestión del espacio y los recursos necesarios

- . el acercamiento a una comunidad diversa y vulnerable.



Las actividades no solo mejoraron la salud física de los participantes (mejora la movilidad y el equilibrio así como previene las caídas), sino que también fomentaron la integración social, especialmente entre diferentes culturas y personas con distintas capacidades. Durante las sesiones, mediante charlas, los participantes compartieron experiencias sobre **inter-culturalidad e integración social**, creando un espacio de cohesión.

Los participantes mostraron un gran compromiso con las clases y interés en seguir practicando los ejercicios.

Impacto Alcanzado:

- . Beneficiarios directos: El proyecto impactó a más de ****30 familias**** en situación de vulnerabilidad, muchos de ellos personas mayores y con discapacidad.

- . Beneficiarios indirectos: Se estima que las actividades beneficiaron a otras personas en el entorno cercano a los participantes, como familiares y cuidadores que también se involucraron en la dinámica del proyecto.



Inversión en formación. Los alumnos están sensibilizados en la visión de curación de medicina china gracias a las técnicas de chikung.

Expansión del proyecto:



Planeamos expandir el proyecto "Esportatots" para alcanzar a más familias en situación de vulnerabilidad, posiblemente ampliando el número de personas por clases semanales. La **colaboración** con empresas y entidades externas resulta ser fundamental para poder llevar a cabo programas de gran impacto. Además, fortalecer las alianzas con entidades públicas y privadas puede asegurar la continuidad de los proyectos a largo plazo.

II. 2 - Casal de barri de Gornal con Taichi

Desde **enero de 2024**, nuestra asociación ha comenzado a trabajar junto con el **Casal de Barri de Gornal** y el **Ayuntamiento de Hospitalet**, con el objetivo de ofrecer actividades y taller de taichi y chi kung, técnicas que fomenten la integración social, la salud y el bienestar en la comunidad local.

Clases principalmente dirigidas a un colectivo de personas muy mayores a veces con discapacidad o enfermedad grave.

Descripción: Una serie de actividades dirigidas a **personas mayores en situación de vulnerabilidad**. Las actividades incluyen talleres de desarrollo personal,

dinámicas grupales,

actividades culturales y de integración.

Ubicación: Casal de Barri de Gornal, en Hospitalet de Llobregat.

Objetivos: Fomentar el desarrollo personal y las habilidades sociales

y ofrecer espacios de socialización para las personas mayores.

Horario: Clases semanales todos los miércoles a las 11h.

El Ayuntamiento nos regala una placa de reconocimiento por nuestra implicación



III. 3 - Taichi con el ACAF de Hospitalet Proyecto de atención a personas con Fibromialgia

Desde hace **varios años**, nuestra asociación colabora estrechamente con la **Asociación ACAF** en el **Centro Cultural Sant Josep de Hospitalet**. Juntas organizamos **talleres de Tai Chi y Chi Kung** dirigidos a personas que padecen **fibromialgia**, una enfermedad crónica caracterizada por **dolor muscular difuso e intenso**.

El taller tiene como objetivo proporcionar a los participantes herramientas para **apaciguar el dolor** y mejorar su bienestar general a través de **ejercicios regulares** adaptados a las necesidades específicas de las personas con fibromialgia. Las actividades se centran en varias técnicas clave:

- **Tai Chi y Chi Kung:** Estas disciplinas chinas son conocidas por su enfoque en la **relajación**, el **equilibrio** y la **respiración**. Ayudan a reducir la tensión muscular y a mejorar la flexibilidad.
- **Técnicas de relajación** para aliviar el estrés y la tensión.
- **Mejora la consciencia en la respiración** para ayudar a reducir la ansiedad y los dolores musculares.
- **Expresión de los sentimientos**, para que los participantes puedan comunicarse y compartir sus experiencias.
- **Técnicas de coordinación y equilibrio**, esenciales para prevenir caídas y mejorar la movilidad.

Las clases también incluyen ejercicios que **mejoran los reflejos**, lo que ayuda a evitar **lesiones mayores** y favorece la **memoria** al concentrarse en la tabla de los movimientos. Además, al reducir la **tensión física y mental**, los participantes experimentan una disminución en la intensidad del dolor, lo que les permite reducir la dependencia a los medicamentos.

Talleres de Tai Chi y Chi Kung - Centro Cultural Sant Josep todos los jueves a las 18h.

La ACAF, quiere dar un enfoque en la **integración social** y el **cuidado de la salud a largo plazo**. Las actividades y los talleres no solo mejoraron la calidad de vida de los participantes, sino que también **visibilizan** las necesidades de las personas con fibromialgia y fomentaron una **mayor comprensión social** sobre estas enfermedades crónicas como la fibromialgia.

Desafío: Una de las principales dificultades fue la **adaptación de los ejercicios** de Tai Chi y Chi Kung a las diferentes capacidades físicas de los participantes, ya que la fibromialgia presenta **síntomas muy diversos** entre los asistentes. La **personalización** de los ejercicios es esencial. Al ofrecer modificaciones y adaptaciones de los movimientos, logramos que todos los participantes pudieran beneficiarse, independientemente de su nivel de movilidad o dolor.

Actividad financiada con los recursos financieros que aporta la ACAF a la asociación Chi Barcelona.



*Despedida de todos
Alumnos,
voluntarios y
profesores*



IV. 4 - Proyecto de voluntariado con la asociación Tallers Blancs

Desde hace **varios años**, nuestra asociación colabora estrechamente con la **Tallers Blancs SCCL**, una cooperativa sin ánimo de lucro que trabaja con **personas con discapacidad intelectual**. El **Centro Ocupacional Tallers Blancs**, acreditado por el **Departamento de Derechos Sociales de la Generalitat de Cataluña**, atiende a **32 personas** con discapacidad intelectual y un grado de disminución igual o superior al **65%** que han finalizado su formación. Este centro tiene un convenio de colaboración con el **Distrito del Eixample del Ayuntamiento de Barcelona**.

A través de esta colaboración, nuestra asociación ofrece

2 talleres semanales de Tai Chi y Chi Kung adaptado en 2 grupos.



Los talleres están diseñados

para mejorar su **bienestar**

físico, promover la **relajación**

y potenciar la **coordinación motora**.



Los talleres se financian a través de los **fondos propios de la asociación**, sin depender de subvenciones externas.

Mejoras observadas a todo nivel beneficios a nivel tanto emocional como físico. Impacto positivo, no solo en la salud física y emocional de los participantes, sino también en su **autonomía** y **bienestar general**. Estos talleres no solo ayudan a mejorar sus capacidades motrices, sino que también les proporcionan un espacio de **integración social**, fomentando la **inclusión** y el respeto en la comunidad.

V. 5 - Taichi en silla en Sarria con el **Centro Natividad de Barcelona,**

La participación en el Centro Natividad de Barcelona no solo tiene un componente solidario, sino que también pone en valor el legado histórico de este centro, así como el impacto que puede tener un trabajo en conjunto para mejorar la vida de las personas mayores.

VI. 6 - Taixi parques de Hospitalet

Esta propuesta ofrece bienestar, accesibilidad y conexión con la naturaleza.

Desde hace varios años, nuestra asociación ofrece clases de **Tai Chi** y **Chi Kung** al aire libre en los parques de la ciudad de **L'Hospitalet de Llobregat**, durante el verano, con el objetivo de acercar estas prácticas a un público amplio en un entorno accesible, tranquilo y natural. Esta iniciativa nace de un **acuerdo de colaboración con la empresa Lleuresport**, que gestiona actividades deportivas en espacios municipales y el Ayuntamiento de Hospitalet. Están dirigidas a personas de todas las edades interesadas en mejorar su salud física y emocional a través del movimiento consciente, la respiración y la relajación.

Durante el verano de **2025**, las clases se llevaron a cabo en el siguiente calendario:



- **1, 2, 3 y 4 de julio** – Parque de Can Cluset
- **8, 9, 10 y 11 de julio** – Parque de la Remunta
- **15, 16, 17 y 18 de julio** – Parque de Bellvitge
- **22, 23, 24 y 25 de julio** – Parque de la Alhambra
- **29, 30, 31 de julio y 1 de agosto** – Parque de las Planes

Alta participación ciudadana



La actividad fomenta el ejercicio al aire libre, la gestión del estrés y la mejora del equilibrio y la movilidad, entre personas mayores y familias. Cada parque acogió a **decenas de personas** interesadas en iniciarse o continuar con la práctica.

La experiencia positiva de este verano motiva al ayuntamiento a **repetir y ampliar la iniciativa en 2025**, incluyendo más espacios verdes, aumentando la frecuencia de las clases y reforzando la difusión para atraer a más participantes de diferentes edades y condiciones físicas.

Actividad financiada con los recursos financieros que aporta la empresa Lleuresport y el Ayuntamiento de Hospitalet

VII. 7- Taixi todo el año con el Espai Florida en el Parque de les Planes en Hospitalet

En el marco de nuestra misión de promover el bienestar físico y emocional a través del movimiento consciente, hemos establecido un **acuerdo de colaboración con el Espai Florida de L'Hospitalet de Llobregat** para ofrecer clases regulares de **Tai Chi** durante **todo el año**.

Desde principios de 2025, impartimos **dos sesiones semanales**, todos los **martes y jueves**, en horario de **11:30 h a 13:00 h**, en las instalaciones del Espai Florida. Este espacio comunitario es un punto de encuentro habitual para personas mayores, vecinos del barrio y participantes habituales de actividades de promoción de la salud y la cultura. El último trimestre cambiaron el horario.

Las clases están diseñadas para **personas adultas y mayores**, adaptándose a diferentes niveles de movilidad. El enfoque está centrado en el desarrollo de la **relajación corporal**, la **respiración consciente**, el **equilibrio** y la **concentración**.

Objetivos de la actividad

- Fomentar la **actividad física regular** en un ambiente accesible y cercano.
- Prevenir el **deterioro físico y cognitivo** en personas mayores.
- Crear un espacio en el barrio de **encuentro, calma y socialización**

Este proyecto está recibido con mucho excitó!



VIII. 8 - Proyecto Fem salut subvencionado por la Fundació la Caixa



Desde el año **2023**, nuestra asociación desarrolla el proyecto **"Amb Família Fem Salut"**, gracias al apoyo y la **subvención de la Fundació "la Caixa"**.

Este programa nace con el objetivo de **promover la salud integral en el entorno familiar**, fomentando **hábitos saludables**, la **actividad física compartida** y el **bienestar emocional intergeneracional**.cultiva en el ámbito familiar y comunitario, implicando tanto a **niños y jóvenes como a personas adultas y mayores**.

Objetivos del Proyecto

- Fomentar la **actividad física en familia** mediante talleres de movimiento y relajación, con técnicas como **Tai Chi**, **Chi Kung** y **Tai Chi con abanico**.
- Promover una **alimentación saludable** y consciente a través de actividades como la **merienda saludable comunitaria**.
- Reforzar los **lazos familiares** y el bienestar emocional mediante dinámicas intergeneracionales.
- Fomentar la **Integració Social i Lingüística**.

- Ofrecer un entorno de aprendizaje y juego, con espacios para la **expresión creativa**, las **manualidades**, el **canto** y el autocuidado.
- Mejorar la salud física y emocional a través de actividades **semanales en piscina**, en un ambiente familiar.
- El proyecto ha sido posible gracias a la **subvención de la Fundació "la Caixa"**, que ha permitido cubrir los costes de monitores, materiales, alquiler de espacios, seguros, y organización de las meriendas saludables y actividades complementarias.

Perspectiva en establecer nuevas **alianzas con escuelas y centros de salud** para multiplicar el impacto del programa.

c **Pluri-Actividades tocando el sector del deporte, de la cultura, y de la salud** Abrimos conocimientos tanto culturales, como físicos pero también promocionando el contacto social. El punto en común de todas nuestras actividades contienen beneficios en la salud

”

La música es para el alma, lo que la gimnasia para el cuerpo

en “la republica” Libro III Platon

”

C -Más Actividades de caminatas y salidas culturales

❖ 1 - caminatas gratis

Conseguimos crear diferentes grupos de más o menos 10 personas en cada uno, dónde se re-establece la conexión con Barcelona y el movimiento de caminar, que tanto necesita nuestro cuerpo. Esto fue posible gracias al vínculo de amistad que se formó entre todos. Las actividades están comunicadas por vía oral o vía WhatsApp. Para que así, todos puedan estar al tanto de las salidas programadas. Pasos a seguir para montar cada caminata.

1. Informar de la caminata o de la actividad
2. Apuntar los socios interesados
3. Encontrar la persona encargada de hacer la salida
4. Reservar y buscar pago
5. Buscar la mejor ruta para llegar al destino
6. Enviar mensaje de punto de encuentro, información necesaria y equipo reglamentario.
7. Resolver incidencias.

Tiene la ventaja de unir el ejercicio físico a la promoción de la relación social

★ Paseo por el forum y por el barrio de la Pau.



Coste a cargo
de
nuestra asociación



❖ 2 - Actividades culturales

La plataforma de la Asociación tiene un seguro de responsabilidad civil obligatoria para asegurarnos de cubrir daños posibles de las personas a nuestro cargo.

Siendo una asociación sin ánimo de lucro, la mayoría de las actividades han sido organizadas con muy poco margen de beneficios (la mayoría sin beneficio).

★ paseo por el parque de la ciudadel
redescubriendo su naturaleza
a través de los sentido en particular los olores



★ Alianza con el proyecto de las Espigadores



★ Charla y reflexión sobre el
edadismo en la fira gran

★ Visita del laberinto antes de su cierre con Montserrat

Actividad basada sobre la contemplación de la naturaleza



Actividad familiar gratuita sin ánimo de lucro promocionando el aspecto cultural y espiritual de este edificio

coste-beneficios = 0

3 - Actividades semanales **Chi kung y Taichi en la playa y en los parques**

➤ **Taichi en la playa**



Ven con nosotros a practicar ejercicios en la playa

Muchos beneficios de buena salud se adquieren respirando el aire salino.

Además ejercitamos los músculos de la vista ya que podemos ver lejos

Actividad gestionada por 3 voluntarios: Susana, Fabiola, Abel



➤ **Taichi en can Miralletes, Taichi en Montjuïc,**



*Práctica de coordinación, con gran éxito
equilibrio y armonía y con espíritu de grupo*



➤ **Yoga en el centro social de Sants**

Cada semana, nos encontramos para practicar posturas de athayoga



*Mantente en forma,
Únete a nosotros y pasalo bien*



4 - Actividad Puntual en relación con la relajación y el Arte

Otra visión, otro sonido al oído,

Más allá de los cinco sentidos que todos conocemos (vista, oído, tacto, olfato y gusto), hay dos sentidos más que se relacionan con el cuerpo, su percepción y movimiento así que el sentido del calor: Movimiento, equilibrio vital, térmico, del yo ajeno, intelectual y verbal.

❖ a - Sant Jordi a celebrar

Cada uno se lleva una rosa



❖ b - Carnaval

A disfrazarse y alegrarse



❖ c - Día mundial de la salud



❖ d - Práctica en la "Fira de gent gran"



Unos días memorables

❖ e – Práctica de taichi en el jardín botánico



❖ f - Fiesta solidaria por Yemen en Barcelona para dar apoyo y ayuda al país del Yemen en el Jardín de l'Antiga Estació de la Magòria, C/Moianès. Otro lugar emblemático de Barcelona



Fuimos unos cuantos a participar a este evento y pasar parte del día ahí. Muy buena música y excelente comida.

❖ g - Muestra de entidad en Trinitat Vella
El objetivo fue promocionar el taller del centro cívico de la Trinitat Vella



❖ h - Muestra de actividad de poble sec
para promocionar el proyecto Fem Salut
El objetivo fue de aprovechar el espacio reservado a la parroquia (cancelado por falta de voluntarios) haciendo conocer el proyecto fem salut en el barrio



❖ i – Festa major de Poble sec con la asociación “Som la Clau”



❖ j – Fiesta mayor con Fem salut



❖ k – Fiesta major en el casal de Navas



❖ l – Caminata en Cornellá gracias a al proyecto Vine a fer esport con el ayuntamiento de Cornellá



Gratis para los usuarios
organizado por el ayuntamiento de
Cornellá fotos de la salida a los huertos
de Cornellá. Empezamos por los
estiramientos

❖ m - Los sentidos del canto de las Habaneras en Poble sec



❖ n - Marató de 3 CAT



Objetivo: Recoger dinero para financiar nuevos medicamentos. Este año están priorizadas el cáncer



❖ o - Visita al huerto urbano que tenemos en Montjuic



❖ p - Fin de curso en el casal de gent gran de Bellvitge en Hospitalet con
Agradecimiento a Jose miembro fundador de la asociación que acaba de cumplir 80 años este año, está asegurando la sustitución del profesor de Taichi.



- ❖ q - Despedida del año 2025 con el grupo de voluntarios de la playa de la barceloneta con una paella y un regalo del amigo invisible



- ❖ r - proyecto como aprovechar los refugios climáticos con actividades en agosto

Visto los cambios bruscos de temperatura, queremos proponer soluciones para poder acceder en los refugios climáticos sobre todo en agosto

Objetivos y valoración cuantitativa

Constituido por colaboradores de mundos totalmente diferentes y de sectores complementarios, mediante relaciones estrechas con:



- Asociaciones de Barcelona en particular las del barrio de Poble Sec,
- centros cívicos
- asociación y casales de barrio
- centros culturales
- Diversas parroquias y asociaciones sin ánimo de lucro
- Diferentes ayuntamientos

Y mediante ayuda tecnológicas y humanas de sus miembros

El objetivo era mejorar los canales de información en Barcelona y promocionar sus actividades en particular las culturales y deportivas a través de nuestro grupo de whatsapp, web, instagram, facebook,...)

Compartimos links de interés (CAP, Viu Montjuic, actividades ayuntamiento...)

Encuentros y debates en temas de organización y planificación

Después de 4 años de funcionamiento, podemos contar con una participación satisfactoria y una organización sólida. Los recursos - coste = beneficios casi nulo. Nos importa dos veces al año poder regalar un obsequio a los voluntarios que no tienen deseo de cobrar.

D- Impacto social y económico de nuestras Actividades y proyectos sociales

Nuestro objetivo es bajar la presión médica ayudando a las personas a enfocar sus pensamientos en nuevos proyectos y desarrollar la alta estima de cada uno.

En este apartado comprende todos los medios con los que cuenta la entidad, englobando tanto los destinados a actividades como los destinados al mantenimiento de la estructura asociativa.

En lo referente a las prestaciones de servicios se contabilizarán los ingresos por transacciones. Con respecto a las cuotas de usuarios se contabilizarán

- la cuota anual de 24€
- las donaciones: cantidades percibidas en concepto de participación en el coste de la actividad propia de la entidad.
- Ingresos por transacciones como facturas a entidades por servicios

En lo referente al personal total con el que cuenta la entidad, se inserta tanto el destinado a actividades y proyectos, como el asignado a labores administrativas y de gestión de la estructura asociativa. También se indica el número medio de profesionales externos que han prestado servicios a la Asociación

Se investigó la poca rentabilidad y la posible pérdida en la contratación de los monitores (gastos directos no cubiertos).

Contamos este año con la colaboración de 10% a los gastos estructurales con la subvención de la caixa, y de la subvención del Ayuntamiento de Sant Martí, así como las aportaciones voluntarias aportadas (regalo de abanicos, camisetas...)

Gracias a las cuotas y donaciones voluntarias de colaboradores amigos nos han permitido financiar los costes de atención a las personas con discapacidad mental de Talleres blancos (una hora siendo impartida por un profesional)

E- Implementación de la perspectiva de igualdad tanto a l nivel social, intercultural, de género

- Igualdad en nuestra estructura

La entidad hace explícita la voluntad de promocionar la igualdad de género en toda su trayectoria previa en impacto de género e integrarlas en el equipo.

Puesto	Presidenta	vicepresidente	Secretaria	Tesorera	Web
Raiz	Catalana	Gallego	Francesa	Andaluz	Argentino
Sector de trabajo	Comercio internacional	Transporte bus turístico	Transporte aéreo	Dibujo comic s	Formador on line
Género	mujer	hombre	mujer	mujer	Hombre
Edad	Mayor de 55	Mayor de 65	Joven de 28	Mayor de 60	Mayor de 55
Clase social	Alta	Alta	Baja	Media	Media

- Medidas de igualdad

Se están implementado medidas para fomentar la igualdad en la estructura organizativa (elaboración de un plan de igualdad, protocolos contra acoso, ...).

- Educación intercultural

La educación intercultural es un enfoque educativo que se basa en el hecho de que vivimos en una sociedad cada vez más diversa, donde diferentes grupos étnicos, lingüísticos, religiosos y culturales coexisten y se relacionan entre sí. Es, por esta razón, que se fundamenta en valores como la igualdad, la libertad, el respeto, la justicia, la democracia y la dignidad humana.

La misión de la educación intercultural no es otra que ayudar a que los estudiantes descubran su propia identidad, quiénes son y de dónde vienen, al mismo tiempo que se familiarizan con los conocimientos, las experiencias y las perspectivas de otras culturas presentes en las aulas a través de sus compañeros.

Todo esto contribuye a que se cree un ambiente educativo inclusivo e integrador.

- Características de la educación intercultural

Valoración de la diversidad: se reconoce la diversidad cultural como un recurso enriquecedor para la sociedad.

Diálogo intercultural: se fomenta el intercambio de ideas, conocimientos y experiencias entre personas de diferentes culturas, a la vez que se promueve la comprensión mutua y la resolución pacífica de conflictos.

Respeto y tolerancia: se fomenta el respeto hacia las diferencias culturales y la tolerancia frente a las opiniones y prácticas diferentes.

Incorporación de conocimientos culturales: se incluyen en el currículo educativo aspectos relevantes de las diferentes culturas presentes en la comunidad con la intención de evitar una perspectiva exclusivamente eurocéntrica.

Desarrollo de habilidades interculturales: se busca que los estudiantes adquieran habilidades para relacionarse de manera efectiva con personas de diferentes culturas como, por ejemplo, la empatía, la comunicación intercultural y la resolución de conflictos.

Ejemplos de actividades para fomentar la interculturalidad en el aula son las aplicaciones marciales de los movimientos de taichi. Basamos la formación en la enseñanza de valores básicos y en los principios de la educación intercultural, de tal forma que les sea útil tanto dentro como fuera del aula.

Este modelo educativo tiene por objetivos hacer ver a los alumnos que viven en una sociedad culturalmente plural; que eliminen de su imaginario prejuicios y estereotipos; inculcarles valores como respeto, tolerancia y empatía; e invitarles a entender las causas de fenómenos como la migración o la discriminación, entre otros conceptos.

Es necesario formar a los estudiantes en un nivel más allá del cognitivo, hacerlo también en el moral, en el social y en el afectivo,

- Formar en moral, social y afectivo

Es necesario formar también en el moral, en el social y en el afectivo, organizando actividades más prácticas, de mayor implicación y con un enfoque más real, de forma que los alumnos tomen consciencia de que una situación de desigualdad y/o discriminación puede afectar a cualquiera, ya sea de su entorno más cercano o incluso a ellos mismos, en el momento menos pensado. No son hechos aislados y no siempre responden a razones culturales (origen étnico, religión, idioma, etc.), también pueden deberse a otro tipo de cuestiones como, por ejemplo, clase social, discapacidad, género o identidad sexual.

- - Dinámicas de grupo.
- - Técnicas de role playing.
- - Ejercicios de comunicación y escucha activa.
- - Planteamiento de situaciones que requieren resolución de conflictos.
- - Debates y dilemas morales.
- - Es importante que este enfoque de la educación inclusiva sea un proceso prolongado en el tiempo y que no se trate de acciones o eventos que se realizan puntualmente.

- La igualdad de derechos implica la aplicación de la ley sin discriminación. Es la igualdad ante la ley de todos los seres humanos, sin discriminarlos en base a condiciones tales como su sexo, su orientación sexual, su procedencia, su religión o su raza. El principio de Igualdad ante la Ley significa que la ley se cumple sin distinción de a quién se juzga... Por ejemplo y por desgracia: la brecha salarial entre hombres y mujeres, que paga más a los primeros por hacer el mismo trabajo.

- Importancia de la interculturalidad, sus principios, ejemplos y qué es la multiculturalidad.

La interculturalidad es el fenómeno social, cultural y comunicativo en el que dos o más culturas se relacionan en condiciones de igualdad, sin que ningún punto de vista predomine sobre los demás. Este tipo de relaciones favorece el diálogo y el entendimiento, la integración y el enriquecimiento de las culturas. La interculturalidad no implica una fusión o asimilación de culturas, sino la aceptación y valorización de las diversas identidades culturales dentro de una sociedad, fomentando la inclusión social y la equidad.

Además, aboga por eliminar las jerarquías que suelen situar a algunas culturas por encima de otras, promoviendo una relación de igualdad. Se trata de un concepto moderno que se utiliza en las ciencias sociales y que ha cobrado vital importancia en el actual contexto mundial. La globalización y el mercado mundial han puesto en contacto a individuos de geografías y culturas muy alejadas, y la migración es un fenómeno cotidiano.

Por otro lado, la idea de la interculturalidad se vincula con otros conceptos fundamentales como los de diversidad, pluralidad y multiculturalidad.

- Los principios de la interculturalidad buscan promover una convivencia respetuosa y equitativa entre culturas. Entre ellos, se encuentran:

Diversidad cultural. Valorar las diferencias culturales sin jerarquizarlas ni imponer una sobre otra. Esto implica el reconocimiento de que cada cultura tiene un valor propio y una perspectiva válida.

Igualdad y equidad. Tratar a todas las culturas de manera igualitaria, sin discriminación, para garantizar que cada grupo tenga las mismas oportunidades de desarrollo y participación en la sociedad. Diálogo intercultural. Fomentar la comunicación abierta y el intercambio entre diferentes culturas, para compartir conocimientos, experiencias y puntos de vista, sin prejuicios ni estereotipos.

No discriminación. Combatir las prácticas discriminatorias basadas en la cultura, etnia, religión o cualquier otro factor, para asegurar que todas las personas tengan los mismos derechos y oportunidades sin importar su origen cultural.

- Enfoques sobre interculturalidad. Existen diferentes enfoques sobre la interculturalidad que abordan cómo las culturas interactúan y se integran en una sociedad diversa:

Relacional. Se refiere al contacto entre culturas, es decir, a la convivencia igualitaria entre personas de diferentes tradiciones culturales.

Funcional. Implica la inclusión de los grupos tradicionalmente marginados en los ámbitos económico, cultural, social y político de la nación, a través de medidas específicas y mecanismos igualadores.

Crítica. Consiste en promover un debate crítico sobre las relaciones entre las culturas, con el objetivo de identificar y cuestionar las inequidades históricas entre las distintas culturas, fomentando un diálogo cultural profundo y respetuoso.

- **Importancia de la interculturalidad.** La importancia de la interculturalidad está en su capacidad de promover una convivencia pacífica, respetuosa y equitativa entre las diferentes culturas que integran la sociedad. En la actualidad, es una actitud vital debido a la masiva migración y los contactos productos de la globalización.

Es una herramienta fundamental que permite replantear las dinámicas sociales, políticas y económicas tradicionales, en las que un grupo cultural ejercía una hegemonía sobre los demás. La idea de interculturalidad fomenta la comprensión mutua, el respeto por la diversidad y la eliminación de estereotipos y prejuicios, lo que contribuye a la construcción de sociedades más justas e inclusivas. Valorar desde las instituciones las tradiciones culturales favorece la interculturalidad. Algunos ejemplos de acciones en el marco de la interculturalidad son:

Educación multilingüe. En algunas regiones, como en Canadá o en Bolivia, los sistemas educativos ofrecen programas bilingües o multilingües, que permiten a los estudiantes aprender tanto en la lengua de su comunidad local como en el idioma oficial del país. Esto promueve el respeto por las lenguas indígenas y facilita la inclusión de comunidades lingüísticas minoritarias.

Políticas de discriminación positiva. En países como Sudáfrica o Estados Unidos se implementan políticas de acción afirmativa para garantizar que los grupos históricamente marginados, como determinadas minorías étnicas, tengan acceso a oportunidades educativas y laborales. Estas políticas buscan corregir las desigualdades históricas y promover la igualdad de oportunidades.

Equipos de trabajo multiculturales. Las empresas internacionales a menudo crean equipos de trabajo que incluyen personas de diversas culturas y países. Este enfoque favorece la creatividad y el intercambio de ideas, al tiempo que refuerza el respeto y la comprensión de las distintas perspectivas culturales.

Universidades interculturales. En México, el gobierno creó universidades interculturales, como la Universidad Intercultural del Estado de Chiapas, que ofrecen programas educativos diseñados para estudiantes indígenas. Estas instituciones integran saberes de las distintas culturas, promoviendo la igualdad educativa en un marco de respeto cultural.

Programas de salud intercultural. En Perú, el Ministerio de Salud ha desarrollado programas interculturales que combinan la medicina tradicional indígena con la medicina moderna. Por ejemplo, en regiones como Puno, se han habilitado espacios donde parteras tradicionales trabajan junto con personal médico para atender partos, respetando las tradiciones culturales de las comunidades.

- **Multiculturalidad e interculturalidad.** Dos conceptos relacionados que refieren al vínculo entre diferentes culturas. Sin embargo, se distinguen por su significado y su propósito.

La multiculturalidad se refiere a la coexistencia de diversas culturas en un mismo espacio, ya sea en un país, una ciudad o una comunidad. En este modelo, las culturas pueden compartir un entorno común, pero no necesariamente interactúan o dialogan entre sí. Es un concepto que reconoce la diversidad cultural, pero puede limitarse a observarla y celebrarla sin abordar problemas de desigualdad o discriminación.

En cambio, la interculturalidad tiene un enfoque destinado a la promoción de la interacción, el diálogo y la colaboración entre las culturas con base en el respeto mutuo y la equidad. Este concepto se constituye como una herramienta que busca crear relaciones horizontales y eliminar las jerarquías culturales que se construyeron a partir de las desigualdades históricas

Firma de la Memoria por los miembros de la Junta directiva u órgano de representación de la entidad

Nombre y Apellidos	Cargo	Firma
CARMEN GOMEZ	Presidenta	
ABEL PÉREZ	Vicepresidente	
AMBRE AUGIER	Secretaria	
PEPA SÁNCHEZ	Tesorera	
JOSEP VALERO	Vocal	
CAMILO LÓPEZ	Vocal	
FABIOLA GURRÍA	Vocal	
SUSANA CRESPO	Voluntaria	
FABIENNE BOYER	Directora técnica	

ANEXO

1 Tríptico Actividad

2 Cuentas 2025

*Cuando te despiertas por la mañana,
lo primero que debes hacer es RESPIRAR conscientemente
y agradecer las veinticuatro horas nuevas para vivir.
Es un regalo de la vida.*

*Hemos compartido muchos momentos maravillosos, juntos gracias a la
asociación Chi Barcelona.*

*Vamos al cine, al teatro,...? Vamos!
Vamos a hacer ejercicios? Vamos!
Vamos a caminar? Vamos!
Vamos? Vamos!*

*Gente así necesito en mi vida.
Las fotos de recuerdo están en la web.*

VINE A DESCOBRIR ELS BENEFICIS DE L'AIGUA EN FAMÍLIA!

Un taller gratuït on podràs
jugar i aprendre a l'aigua!

- Per a famílies amb nens i nenes fins a 12 anys
- Dissabtes de 17:00 – 19:00 h.

 Centre Colom Drassanes.

Inscriu-te! 

Tel. 606598010
qibarcelona@gmail.com

En família fem salut!





DATES I PARCS

1, 2, 3 i 4 juliol

al Parc de Can Cluset

c. de Peníscola, 11

Espai taitxi: entrada per av. de Can Serra

Metro L1: Rambla Just Oliveras o Can Serra. Bus: LH1, LH2, L20, L85.

RENFE: L'Hospitalet

8, 9, 10 i 11 juliol

al Parc de la Remunta

c. de Carles Martí Feced, 8

Espai taitxi: entrada pel carrer de Josep Irla i Bosch, 7

Metro L1: Rambla Just Oliveras.

Bus: L52, L82, M12

RENFE: L'Hospitalet

15, 16, 17 i 18 juliol

al Parc de Bellvitge

c. de l'Ermida de Bellvitge, 38

Espai taitxi: entrada davant la rambla de la Marina, 141

Metro L1: Bellvitge. Bus: LH1, L20, L21 i 79

22, 23, 24 i 25 juliol

al Parc de l'Alhambra

c. de l'Alhambra, 22

Espai taitxi: entrada per c. de l'Alhambra, 37-39

Metro L1: Santa Eulàlia. Metro L10: Gran via-Alhambra

FGC: Ildefons Cerdà. Bus: L16, L70 i L72

29, 30 i 31 juliol i 1 agost

al Parc de les Planes

av. d'Isabel la Catòlica, 40

Espai taitxi: entrada per l'av. d'Isabel la Catòlica, 40

Metro L1: Can Serra. Bus: M14, N2 i LH2

RECOMANACIONS

- Utilitzeu calçat i roba còmodes, i porteu gorra.
- Porteu aigua i beveu mentre feu l'activitat.

HORARI

- Els dilluns i els dimecres, de 19.30 a 21 h
- Els dimarts i els dijous, de 9.30 a 11 h

MÉS INFORMACIÓ: www.l-h.cat/esports | dinamitzacioesports@l-h.cat | **TELÈFON:** 93 402 60 65



Diputació
de Barcelona
Àrea de Turisme



Ajuntament de L'Hospitalet

