



Píndoles

per saber més d'accessibilitat i inclusió

Índex

- Accessibilitat auditiva
- Accessibilitat cognitiva
- Accessibilitat física
- Accessibilitat universal per a entorns culturals
- Accessibilitat visual
- Audiodescripció
- Barreres d'accés i participació en cultura
- Beneficis de participar en cultura
- Beneficis de participar en cultura per a la infància
- Dirigir-se a una persona amb discapacitat
- Discapacitat
- Estereotips, prejudicis i estigmes
- Lectura fàcil
- Microestigmes
- Motxilla vibratòria
- Passeig escènic
- Persones refugiades
- Sessions relaxades
- Sensellarisme
- Soledat no desitjada



Accessibilitat auditiva

Què és l'accessibilitat auditiva?

Mesures destinades a facilitar l'accés als continguts i a la comunicació a persones amb problemes o pèrdua d'audició.



Segons l'INE, a Espanya hi ha 1.230.000 persones amb discapacitat auditiva.

Què és l'accessibilitat auditiva?

Mesures d'accessibilitat auditiva:

- Sistema de suport auditiu i motxilles vibratòries
- Subtítols i guies multimèdia
- Correcta il·luminació dels espais i

senyals lluminosos

- Programes de mà en lectura fàcil i plànols i mapes en llengua de signes
- Intèrprets de llengua de signes
- Pantalles visuals i informació visual
- Audioguies i signoguies



Aquestes mesures estan destinades a persones sordes ens beneficien a tots.

Molts espais culturals disposen d'aquestes mesures per fer-ne inclusiva i accessible la programació.

Accessibilitat cognitiva

Què és l'accessibilitat cognitiva?

És fer el món més fàcil de entendre per a totes les persones.

L'accessibilitat cognitiva beneficia totes les persones, però especialment estem fent el món més fàcil a persones amb discapacitat intel·lectual o del desenvolupament, persones amb discapacitat psicosocial, persones grans, persones amb deteriorament cognitiu i persones que tenen un coneixement bàsic de l'idioma.



Què és l'accessibilitat cognitiva?

Mesures d'accessibilitat cognitiva:

Senyalització dels espais.

Adaptació dels continguts i de la informació.

Comunicació i interacció.

Disseny accessible dels dispositius i dels processos digitals.

Les mesures d'accessibilitat cognitiva deuen ser contemplades a l'origen del disseny dels continguts i dels espais culturals i mantenir-se de manera estable i permanent.

L'accessibilitat universal a Espanya es recull al RD/Real Decret legislatiu 1/2013 de 29 de novembre.



Accessibilitat física

Què és l'accessibilitat física?

Són les mesures implementades als espais que permeten a qualsevol persona accedir i utilitzar-los amb la màxima autonomia i seguretat.

Segons l'INE, el 2022 hi havia 2.403.000 persones amb problemes de mobilitat a Espanya.



Què és l'accessibilitat física?

Algunes mesures d'accessibilitat física que es poden implementar a un espai cultural:

Estacionament vehicular reservat

Rampes d'accés i plataformes elevades

Ascensors i banys accessibles

Espais d'informació, guixetes i zones de restauració

adaptats a persones amb cadira de rodes

Préstec de cadira de rodes i seients portàtils

Espais i mobiliari de descans

Accés i itineraris diferenciats i/o preferents per a persones amb discapacitat física o mobilitat reduïda



L'accessibilitat física no només beneficia persones amb discapacitat física i amb mobilitat reduïda, sinó també persones grans, persones embarassades i persones lesionades.

**Accessibilitat
universal per a
entorns culturals**

Què és l'accessibilitat universal per a entorns culturals?

Són les mesures de diferent índole implementades als espais culturals perquè totes les persones puguin participar de manera autònoma i amb les mateixes oportunitats de la cultura.



Es divideixen en mesures d'accessibilitat física, cognitiva, auditiva i visual.

Quines són les mesures d'accessibilitat universal aplicables en entorns culturals?

Accessibilitat física

Són mesures encaminades a facilitar l'accés i la utilització dels espais a totes les persones.

Beneficien persones grans, persones amb discapacitat física, persones amb mobilitat reduïda, persones amb ceguesa i persones amb discapacitat visual.



Quines són les mesures d'accessibilitat universal aplicables en entorns culturals?

Accessibilitat cognitiva

Són mesures adreçades a facilitar la comprensió dels textos, contingut, cartelleria i espais, entre d'altres, perquè totes les persones puguin comprendre fàcilment els entorns i els seus contextos.

Beneficien persones grans, persones migrants i estrangeres, persones amb discapacitat intel·lectual, persones amb discapacitat del desenvolupament i persones amb Alzheimer.



Quines són les mesures d'accessibilitat universal aplicables en entorns culturals?

Accessibilitat auditiva

Són mesures destinades a facilitar l'accés als continguts i la comunicació a persones amb problemes o pèrdua d'audició.

Beneficien persones grans, persones sordes i persones amb discapacitat auditiva.

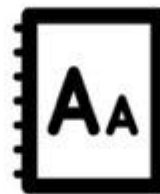


Quines són les mesures d'accessibilitat universal aplicables en entorns culturals?

Accessibilitat visual

Són mesures destinades a facilitar l'accés als continguts i ha utilitzar l'espai.

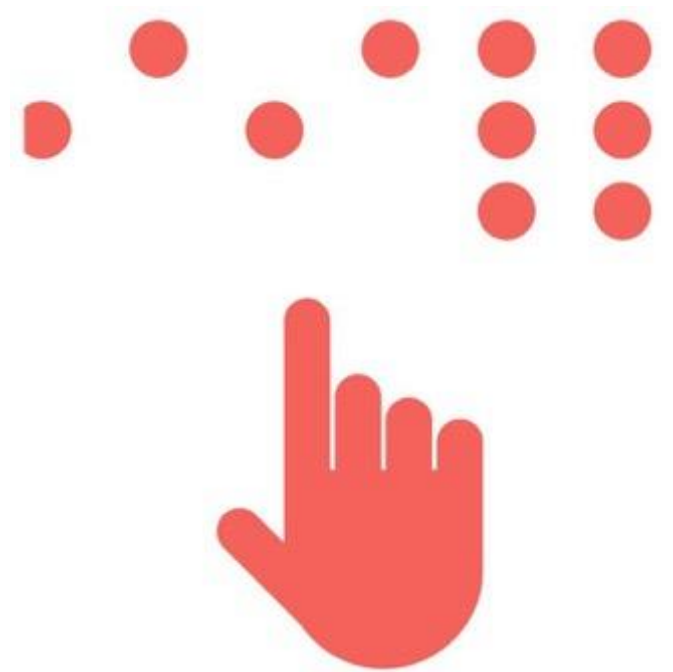
Beneficien persones grans, persones amb ceguesa i persones amb discapacitat visual.



Accessibilitat visual

Què és l'accessibilitat visual?

Són mesures destinades a facilitar l'accés als continguts i a la comunicació de les persones amb disminució total o parcial de la visió, perquè puguin interaccionar amb el seu entorn, continguts i informació.



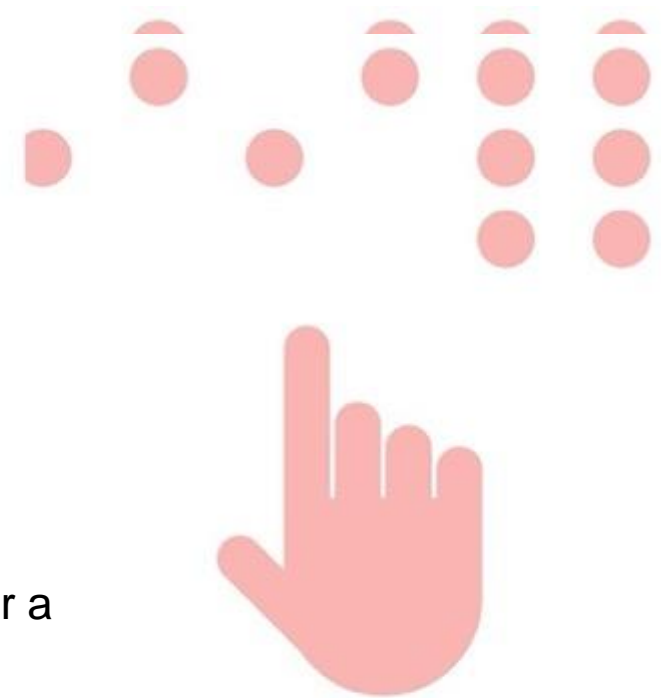
Dels més de 4 milions de persones amb discapacitat que hi havia a Espanya el 2020, gairebé un quart tenia una discapacitat de tipus visual.

Què és l'accessibilitat visual?

Les persones amb discapacitat visual no gaudeixen de plena autonomia per fer la seva vida diària.

Per facilitar el desenvolupament autònom, és imprescindible que els entorns disposin de mesures per: Possibilitar l'orientació als espais.

- Facilitar la localització de punts d'interès, objectes...
- Minimitzar els perills i alertar de riscos possibles.
- Rebre de manera comprensible la informació disponible per accedir a continguts, realitzar accions, prendre decisions, etc.
- Compensar les mancances per percebre els continguts que són purament visuals.



Per a les persones amb discapacitat visual, tant els avenços com la inqüestionable supremacia visual poden esdevenir noves barreres i factors d'exclusió per a la seva plena participació i integració a la comunitat.

Audiodescripció

Què és l'audiodescripció?

És el mètode a través del qual una persona cega o amb discapacitat visual pot accedir a la informació transmesa per una imatge.



Només a Espanya es considera que hi ha prop de 1.000.000 de persones amb algun tipus de discapacitat visual.

Què és l'audiodescripció?

subministren una informació sonora addicional que tradueix, complementa o explica la part visual d'una exposició o funció de teatre, per exemple.

La norma UNE 153020 estableix un codi de bones pràctiques per a la realització de guions i la producció d'audiodescripció.

L'audiodescripció i les audioguies adaptades també són útils per a altres persones, com aquelles amb problemes perceptius i cognitius.

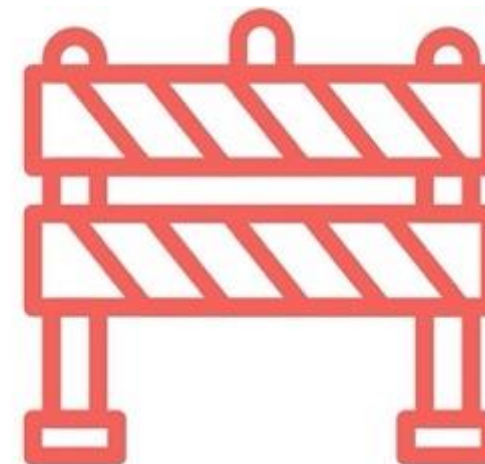


És una mesura d'accessibilitat útil en espais culturals com ara museus, teatres, etc.

Barreres d'accés i participació en la cultura

Quines són les barreres d'accés i participació en la cultura?

- Econòmiques: preu de l'entrada, per exemple.
- De comunicació: llenguatge confús o absència d'intèrpret de signes, per exemple.
- Físiques: escales i absència d'espais adaptats per a persones amb mobilitat reduïda, per exemple.
- Actitudinals: estereotips i prejudicis.
- De comprensió: absència de senyalística i de continguts en lectura fàcil



Beneficis de participar de la cultura

Quins són els beneficis de participar de la cultura?

L'OMS conclou que les disciplines artístiques (dansa, música, pintura o arts visuals) són beneficioses per a la salut.



Quins són els beneficis de participar de la cultura?

- La creació musical millora el sistema immunitari i l'autoestima
- Escoltar música millora el control dels nivells de glucosa a la sang i estimula la imaginació
- La lectura abans de dormir millora la qualitat del son



La participació en cultura activa la sensibilitat personal, l'estimulació cognitiva i la unió entre persones.

**Beneficis de
participar de la cultura
per a la infància**

Quins són els beneficis de participar de la cultura per a la infància?

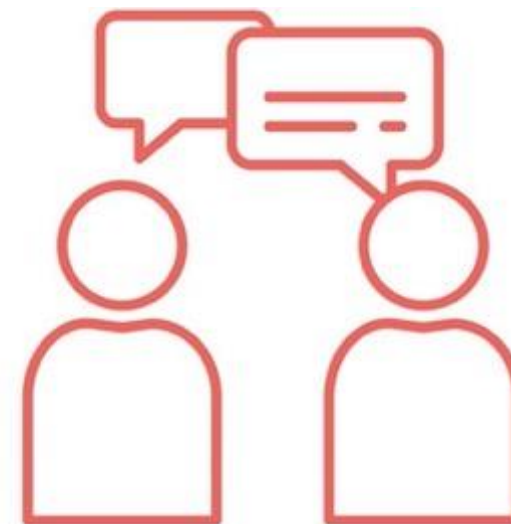
- Millora el rendiment educatiu
- Genera enllaços entre persones
- Millora el benestar socioemocional
- Augmenta l'autoestima i la confiança
- Promociona la creativitat i la imaginació
- Prevé malalties de salut mental
- Desenvolupa l'empatia



**Dirigir-se a
una persona amb
discapacitat**

Com adreçar-se a una persona amb discapacitat?

- Parla-li a la persona i no al seu acompanyant
- Pregunta-li (abans d'intentar ajudar-lo=
- Evita el paternalisme
- No facis servir expressions com “discapacitat/da” , “minusvàlid/a” o “necessitats especials”



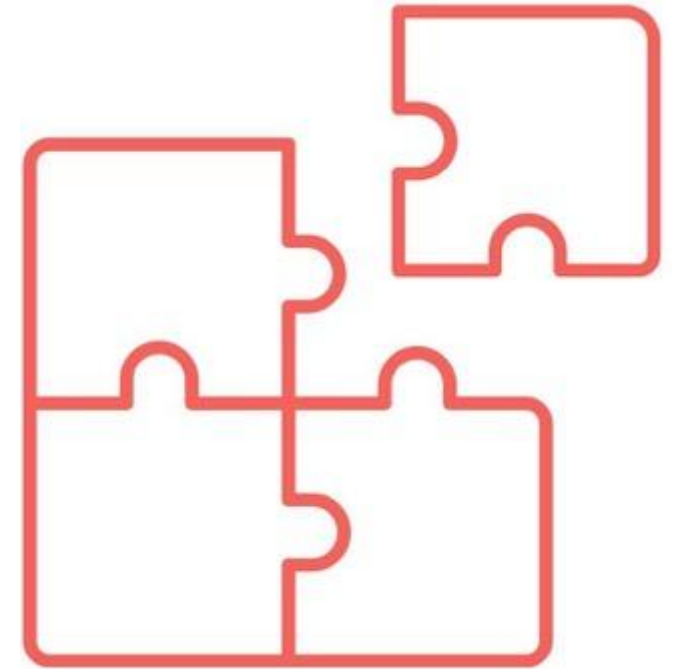
Dirigeix-te a ella com la persona que és.

Discapacitat

Què és la discapacitat?

És una afecció del cos o la ment que fa més difícil que es realitzin determinades

activitats i/o interaccions amb el món que ens envolta i/o que es facin de manera diferent.

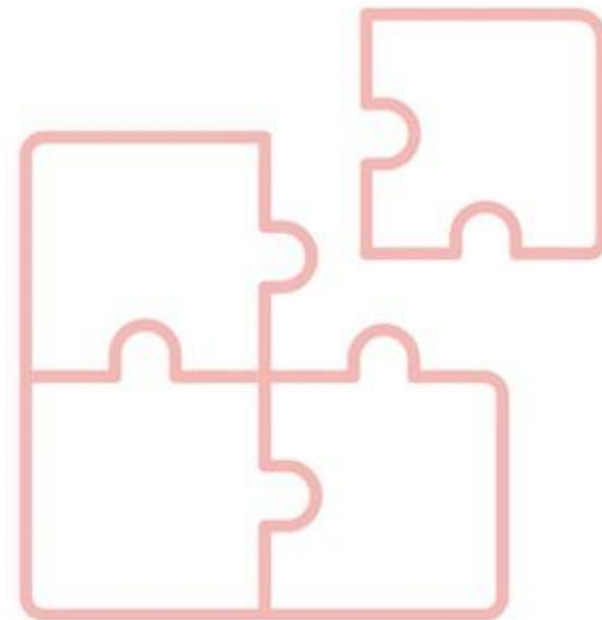


L'OMS calcula que 1 de cada 6 persones al món pateix o patirà una discapacitat important.

Hi ha diversos tipus de discapacitat: intel·lectual, visual, auditiva, física i mental.

Què és la discapacitat?

- Aquestes discapacitats es poden sumar en una mateixa persona, incrementant les barreres amb què s'enfronten.
- És recomanable parlar de persones amb discapacitat, no discapacitats o incapaços.
- Els estigmes, prejudicis i estereotips agreugen la situació de la persona amb discapacitat.
- Les persones amb discapacitat tenen dret a accedir i participar de manera normalitzada a les activitats i l'oferta cultural.



És responsabilitat de tots implementar les mesures d'accessibilitat i d'inclusió necessàries perquè puguin exercir els seus drets.

Estereotips, prejudicis i estigmes

Què són els estereotips, prejudicis i estigmes?

Se solen utilitzar com sinònims a la parla informal, però són conceptes diferents.



L'OMS calcula que 1 de cada 6 persones al món pateix o patirà una discapacitat important.

Hi ha diversos tipus de discapacitat: intel·lectual, visual, auditiva, física i mental.

Què són els estereotips, prejudicis i estigmes?

Estereotips: atribucions de qualitats i percepcions simplificades (positives o negatives) sobre un col·lectiu de persones, basades en informació distorsionada i en falses creences i tenint només en compte les seves característiques externes (és una resposta cognitiva que serveix com a drecera mental).



Prejudicis: opinió negativa sobre una persona, sense base real ni basada en cap experiència amb aquesta persona (és una resposta emocional irracional).

Estigmes: desacreditació d'una persona o col·lectiu per les característiques físiques, l'origen o el comportament (sorgeix del desconeixement i/o por d'aquestes persones).

Lectura fàcil

Què és la lectura fàcil?

És una forma de
crear documents fàcils
d'entendre.



Què és la lectura fàcil?

Per fer un text en lectura fàcil:

Parla directament i amb frases curtes

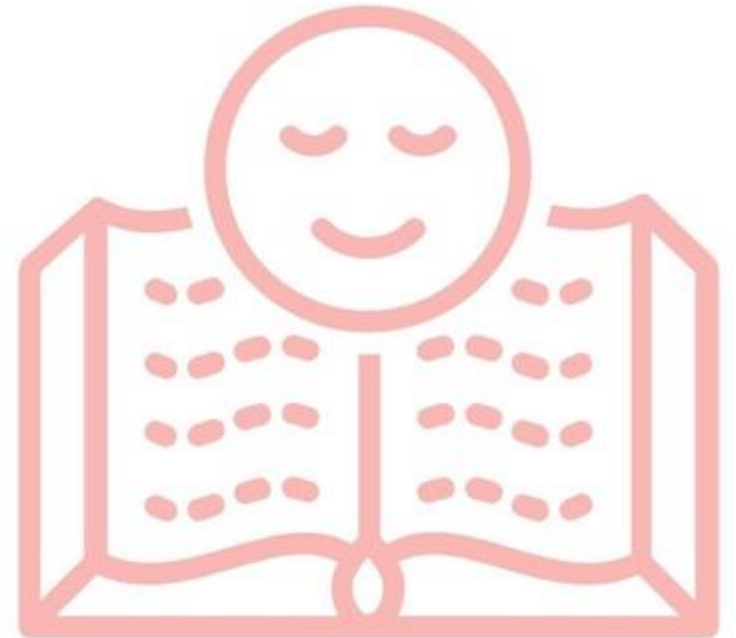
No facis servir paraules difícils

Fes servir exemples

No facis servir metàfores, acrònims o paraules
en altres idiomes

Ordena la informació i agrupa-la per temes

Fes servir frases positives i actives



Microestigmas

Font:



Què són els microestigmes?

Són accions, actituds o comentaris que perpetuen estereotips, prejudicis o discriminacions.



Poden passar desapercebuts o ser considerats com a normals o inofensius.

Impliquen petits comportaments però amb grans efectes en la persona que els pateix.

Què són els microestigmes?

Exemples:

- Parlar de manera infantil a un adult amb discapacitat.
- Acabar les frases o no deixar parlar persones de la tercera edat.
- Assumir que una persona que té un trastorn mental no podrà estudiar una carrera universitària o desenvolupar una trajectòria laboral normalitzada.



Tot i que hi ha algunes persones víctimes dels estigmes i la discriminació en major grau, totes som susceptibles de ser blanc dels microestigmes.

Per eliminar els microestigmes del dia a dia hem d'adonar-nos que existeixen i evitar-ne l'ús.

Totes les persones mereixem viure en una societat on siguem respectades i tractades amb dignitat.

Motxilla vibratòria

Què és la motxilla vibratòria?

Una de les formes que permet gaudir millor a les persones sordes o amb pèrdua auditiva de la música.



Què és la motxilla vibratòria?

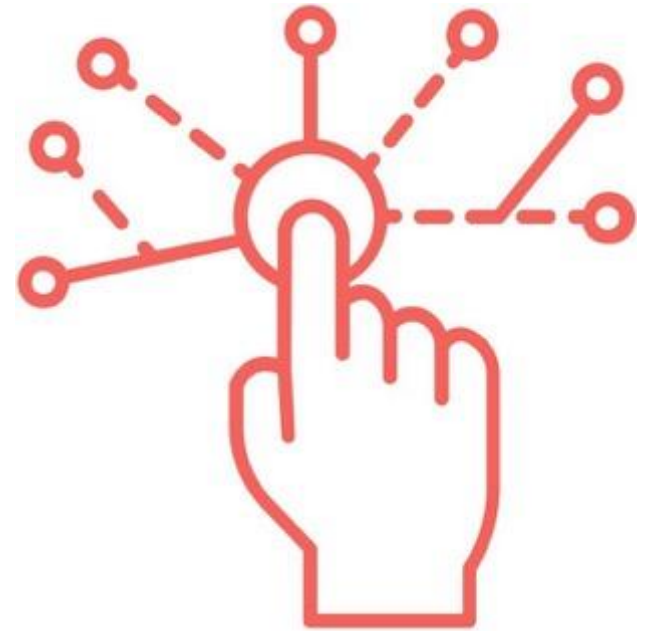
- Transforma la música i els sons en vibració.
- Es col·loca al pit.
- Es pot regular la vibració en funció de les necessitats de les persones.
- També hi ha sistemes de suport auditiu, presència d'intèrprets en llengua de signes, llums i altres sistemes que faciliten l'accessibilitat auditiva a concerts i festivals



Passeig escènic

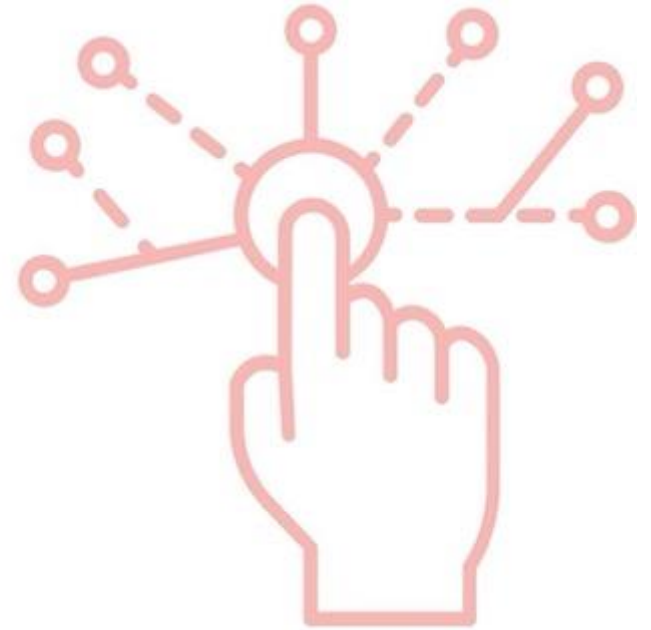
Què és el passeig escènic?

És una visita tàctil adreçada principalment a persones amb discapacitat visual, encara que en realitat és interessant per a qualsevol persona.



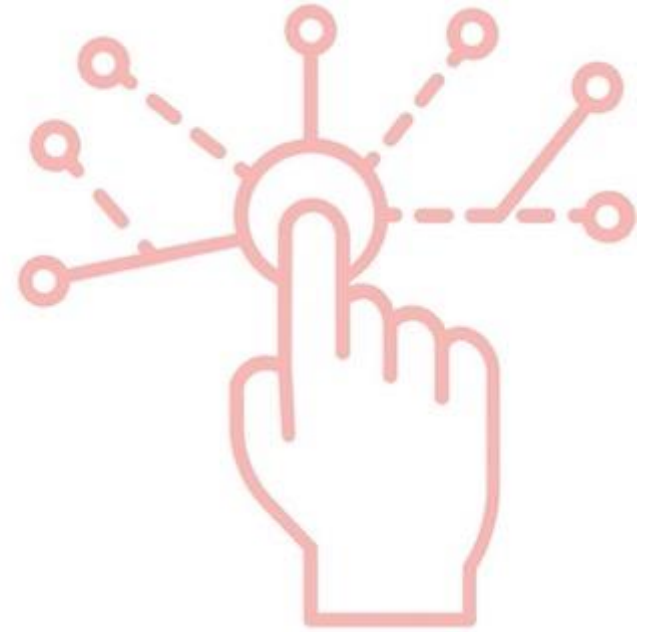
Què és el passeig escènic?

- El passeig escènic s'organitza previ a la funció de teatre i és com “tocar el teatre”.
- L'objectiu és completar la informació que les persones amb discapacitat visual rebran després.
- Els assistents poden tocar elements del vestuari i l'utilleria de l'obra, a més de recórrer l'escenografia de l'espectacle a què assistiran posteriorment.



Què és el passeig escènic?

- La durada sol ser d'una hora i es recomana fer-la en grups no gaire nombrosos perquè tots els assistents puguin tocar tots els objectes i elements que es descriguin.
- Un professional de l'audiodescripció sol dirigir la visita, en què detallarà els elements escènics i les característiques de la producció.



Les visites tàctils faciliten l'accés i el gaudi a les persones amb discapacitat visual, a més d'afavorir la inclusió i la participació de totes les persones en la cultura.

Persona refugiada

Font:

CEA(R)

Comisión Española
de **Ayuda al Refugiado**

Quina és la realitat d'una persona refugiada?

Una persona refugiada
no ho és
per decisió pròpia.



Més de 108 milions de persones viuen forçosament lluny de casa seva, han hagut de fugir per motius de raça, religió, nacionalitat, opinions polítiques, gènere o orientació sexual.

Quina és la realitat d'una persona refugiada?

El dret d'asil és un dret humà fonamental reconegut a la Declaració Universal dels Drets

Humans, regulat pel dret internacional i és una obligació dels estats.

Espanya va rebre el 2022 un 81% més de sol·licituds d'asil.

Almenys 2.554 persones van perdre la vida el 2022 intentant assolir costes europees.



Participar de la cultura és una via de vinculació per a les persones refugiades amb el territori d'acollida i amb el nou entorn i possibilita establir relacions i connexions amb les persones de la comunitat.

Sessions relaxades

Què és una sessió relaxada?

Sessions més tolerants
amb el soroll i el moviment.



Què és una sessió relaxada?

- No s'exigeix silenci al públic
- Es pot canviar de lloc i entrar i sortir de la sala
- Es desenvolupen amb un 30% de la llum
- Ajusten música i escenografia



Les sessions relaxades són l'oportunitat perquè tothom pugui gaudir de la cultura.

Sensellarisme

Font:



Quina és la realitat del sensellarisme?

No és una elecció personal.

És un fenomen complex que té la seva arrel en la desigualtat econòmica, l'exclusió social, la manca d'accés a drets

bàsics i la invisibilitat de les persones que el pateixen.

Segons Llar Sí, a Espanya 37.000 persones no tenen llar.



Quina és la realitat del sensellarisme?

- El 30% de les persones en situació de sensellarisme són fora del sistema d'atenció.
- La taxa de mortalitat de les persones sense llar és tres cops més alta que la de la resta de la població. Aquesta xifra s'incrementa en el cas de dones i joves.
- Les persones sense llar tenen una esperança de vida 30 anys més petita que la resta de la població.



Quina és la realitat del sensellarisme?

- El 22% de les dones en situació de sense llar ho estan per haver patit violència de gènere.
- El 50% de les persones en situació de sensellarisme han patit delictes d'odi. Els que viuen al carrer pateixen agressions, insults, discriminació i fins i tot violència sexual, física i assassinats.



**La participació en cultura de les
persones sense llar restaura la seva dignitat, millora la seva
autoestima i torna un dels seus drets, el cultural.**

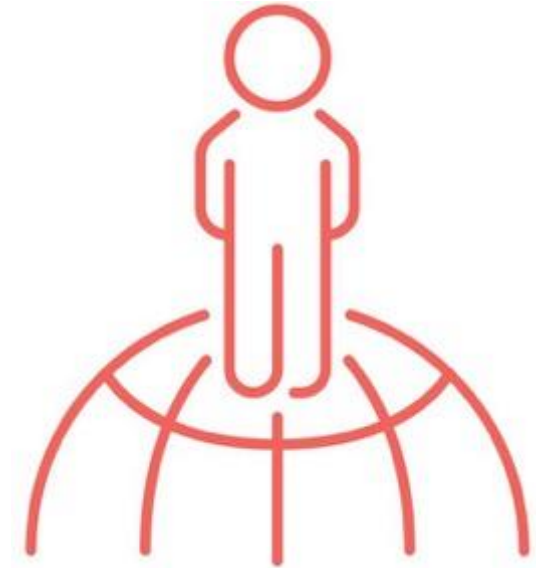
Soledat no desitjada

Font:



Què és la solitud no desitjada?

Un sentiment subjectiu de no tindre la quantitat i/o qualitat desitjada de relacions socials.



S'estima que el 13,4% de les persones pateixen solitud no desitjada a Espanya (dades del 2023).

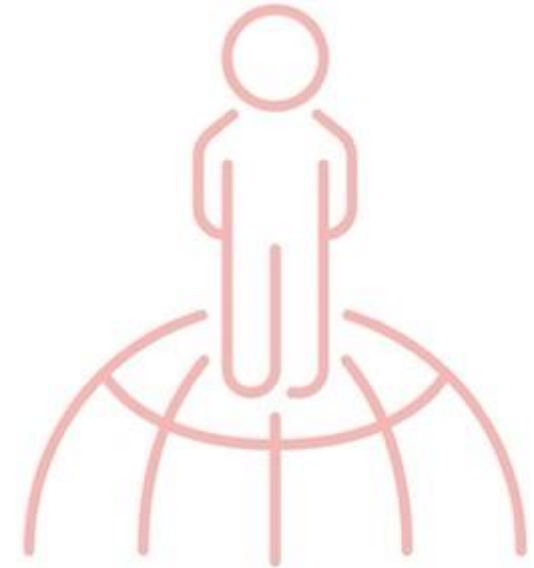
Els joves entre 16 i 29 anys i les dones són els més afectats per la soledat no desitjada.

Què és la solitud no desitjada?

La solitud no desitjada no és un fenomen puntual o passatger, les persones que viuen en aquesta situació ho porten fent aproximadament 6 anys.

Factors influeixen en l'aparició de la solitud no desitjada:

- Viure sol/a
- Esdeveniments vitals dolorós
- Major edat
- Tenir una discapacitat
- Un mal estat de salut
- Un menor nivell de renda



La solitud no desitjada suposa una font de patiment per a les persones i limita el seu dret de participació a la societat.

