

# HE ADQUIRIT UNA DISCAPACITAT...



# QUÈ FAIG A PARTIR D'ARA?

Guia de recursos en Lectura Fàcil  



## CRÈDITS

### Autoria i validació

Comissió de Discapacitats Adquirides  
de la Taula de Capacitats Diverses de Terrassa.  
Està formada per l'Ajuntament i aquestes entitats:

- Benestar Emocional-Grup d'Ajuda Emocional.
- De bat a bat.
- EUIT (Escola Universitària d'Infermeria i Teràpia Ocupacional de Terrassa).
- Fundació AVAN.
- LaFACT Gent Gran.
- Teràpia Ocupacional a domicili (Marta Carné).

### Adaptació a Lectura Fàcil

Oficina de Capacitats Diverses.

**Imatges:** Freepik, Flaticon i entitats.

**Data de publicació:** Setembre de 2022.



# ÍNDEX

	<b>Pàgina</b>
 Introducció .....	4
 Gestions bàsiques .....	5
 Informació i tràmits .....	7
 Teràpies i atenció diürna .....	8
 Productes de suport .....	14
 Esports i lleure .....	18
 Transport i mobilitat .....	20
 Habitatge i atenció a domicili .....	26
 Treball .....	31
 Documents i pàgines web d'interès .....	33
 Resum de serveis i entitats .....	34



## INTRODUCCIÓ

Quan tenim un accident o una malaltia que ens causa una discapacitat, la nostra vida canvia molt i de sobte. Quan sortim de l'hospital, sovint ens manca informació, i això pot generar incertesa i frustració.

Aquesta guia ens presenta els recursos i serveis de Terrassa que ens ajudaran a adaptar-nos a la nova situació i viure una vida plena, també amb discapacitat.

A la guia trobaràs diferents **codis QR**. Els codis QR són unes imatges quadrades que contenen informació. Per accedir-hi, has d'enfocar el codi QR amb la càmera del mòbil i fer clic a l'enllaç que t'aparegui a la pantalla.

Per exemple, si enfoques el següent codi QR accediràs a la pàgina web d'aquesta guia.





# GESTIONS BÀSIQUES

Aquestes gestions les has de fer a l'inici.  
Et donaran accés a la majoria de recursos i ajuts.

## VALORACIÓ DE LA DISCAPACITAT



*Demandar  
la valoració*

### Què és?

Un equip de professionals estudia la teva situació i t'assigna un grau de discapacitat.  
Si et donen més d'un 33 per cent de discapacitat, rebràs un certificat i una targeta que et donaran accés a serveis i ajuts.

### On es demana?



CAD Terrassa (Centre d'Atenció a la Discapacitat),  
carrer Prat de la Riba, 30-32.



També es pot demanar a les Oficines d'Afers Socials i Famílies de la Generalitat o a través d'Internet.

### Més informació i cita prèvia



93 785 83 00.



cadterrasa.dretssocials@gencat.cat



*Aquest servei és públic i és gratuït.*



## VALORACIÓ DE LA DEPENDÈNCIA



*Demandar  
la valoració*



### Què és?

Un equip de professionals estudia la teva situació i t'assigna un grau de dependència. Si et donen un grau 1, 2 o 3, tindràs dret a les ajudes de la llei de dependència. Per exemple, diners per al familiar cuidador, hores d'ajuda a domicili, centre de dia o residència.

### On es demana?



Oficina d'Afers Socials i Famílies de Ca n'Aurell (Carrer del Doctor Ullés, 98).



Oficina d'Afers Socials i Famílies de Les Arenes (Carrer del Matagalls, 1).



També es pot demanar per Internet.

### Més informació i cita prèvia



Oficina de Ca n'Aurell: 93 693 25 02.



Oficina de Les Arenes: 93 785 11 13.



*Aquest servei és públic i és gratuït.*

## INFORMACIÓ I TRÀMITS

Aquests serveis t'informaran i t'ajudaran a demanar recursos, prestacions i serveis.



Altres serveis



### OFICINA DE CAPACITATS DIVERSES

Informació sobre discapacitat, entitats i recursos locals.



Carretera de Montcada, 596.



646 387 691 (trucades i whatsapp).



oficina.capacitatsdiverses@terrassa.cat

### SERVEIS SOCIALS

Una treballadora social s'ocuparà del teu cas i t'orientarà sobre els ajuts i recursos més adients.



Hi ha una oficina de serveis socials a cada districte, normalment dins dels centres cívics.



93 731 59 82.



serveissocials@terrassa.cat

### PUNTS D'ORIENTACIÓ SOCIAL

Si et costa utilitzar Internet, aquí t'ajudaran a fer gestions en línia. Per exemple, demanar ajuts, reservar cites o accedir a La Meva Salut.



Hi ha 11 punts d'atenció repartits pels barris.



[www.terrassa.cat/punts-orientacio-social](http://www.terrassa.cat/punts-orientacio-social)



*Aquests serveis són públics i són gratuïts.*



# TERÀPIES I ATENCIÓ DIÛRNA

Aquestes entitats ofereixen rehabilitació, atenció psicològica i altres serveis.

## ART PAL·LIATIU TERRASSA

---



Pàgina web  
de l'entitat



### Per a qui?

Persones amb malaltia avançada, que no té cura.

### Què ofereix?

Millorar l'estat d'ànim a través de la pintura i l'art. Pots triar fer les sessions a casa o a l'hospital, i de manera individual o en grup.

### Més informació



619 628 995.



info@artepaliativo.org



Aquest servei és privat i té un cost.





## COL·LECTIU BENESTAR EMOCIONAL



*Vídeo notícia  
del col·lectiu*

### **Per a qui?**


Persones amb o sense discapacitat.


### **Què ofereix?**


Un grup de persones es troba cada setmana per ajudar-se i compartir experiències i emocions.

Les trobades es fan al Casal Cívic de Montserrat, Torre-sana i Vilardell (Carrer de Salamanca, 35).

### **Més informació**

 645 841 034.

 silhate70@gmail.com

 *Aquest servei és privat i és gratuït.*



## DE BAT A BAT

---



Pàgina web  
de l'entitat



### Per a qui?

Persones amb malaltia neurològica.  
Per exemple, dany cerebral, lesió medul·lar o Parkinson.  
També les seves famílies.

### Què ofereix?

Experiències i projectes per recuperar la il·lusió.  
Per exemple, sortides i excursions a mida.

### Més informació



677 826 567.



montse@debatabat.org



*Aquest servei és privat i té un cost.*



## FUNDACIÓ AVAN





Pàgina web  
de l'entitat






### Per a qui?



Persones amb malaltia neurològica.  
També les seves famílies.

### Què ofereix?

-  **Serveis per a persones afectades:** transport, àrea infantil, taller ocupacional, atenció diürna, teràpies i rehabilitació, lleure.
-  **Serveis per a famílies:** suport psicològic individual, grups d'ajuda mútua, grups de formació, consell sobre lleis i ajuts, fisioteràpia a cuidadors.

### Més informació

-  Centre Cívic Avel·lí Estrenger (Plaça de la Cultura, 5).
-  93 788 20 80.
-  terrassa@avan.cat

-  *Aquest servei és privat i té un cost.*
-  *Hi ha beques per a persones amb pocs ingressos.*



## LAFACT GENT GRAN









Pàgina web  
de l'entitat






### Per a qui?



Alguns serveis s'adrecen a persones grans.  
Altres s'adrecen també a persones més joves.

### Què ofereix?

-  Centre de dia LaFact Gent Gran.
-  Servei d'atenció a domicili.
-  Servei de Residència.
-  Apartaments amb serveis.
-  Fisioteràpia, al centre o a domicili.
-  Servei d'àpats a domicili.

### Més informació

-  Avinguda Abat Marcet, 78.
-  93 736 49 49.
-  residencia@lafact.cat / centrededia@lafact.cat  
sad@lafact.cat (Servei d'Atenció a Domicili).

-  *Pots pagar aquests serveis de manera privada.*
-  *O pots rebre'ls gratis a través de la Llei de dependència (amb llista d'espera).*



## TERÀPIA OCUPACIONAL A DOMICILI (MARTA CARNÉ)







Pàgina web  
de l'entitat




### Per a qui?


Persones amb discapacitats o malalties que necessiten suport a casa per fer les tasques diàries.


### Què ofereix?

-  Entrenament per recuperar l'autonomia.
-  Consell per adaptar la llar i productes de suport.
-  Pla d'activitats físiques, mentals i sensorials.
-  Formació a persones cuidadores.

### Més informació

 669 464 901.

 [terapiaocupacionalacasa@gmail.com](mailto:terapiaocupacionalacasa@gmail.com)

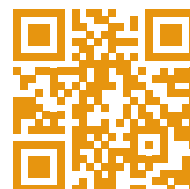
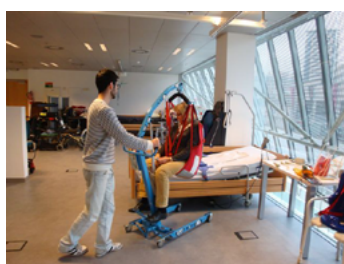
 *Aquest servei és privat i té un cost.*



## PRODUCTES DE SUPORT

Els productes de suport poden ajudar-te a recuperar autonomia. Inclouen, per exemple, grues, baranes, mànecs o comunicadors.

## CENTRE PER A L'AUTONOMIA PERSONAL SIRIUS



Tríptic  
informatiu






### Per a qui?




Persones amb discapacitat o persones grans.  
També famílies i persones cuidadores.


### Què ofereix?

Informació i consell per:

-  Eliminar les barreres de dins de casa.
-  Comunicar-te, amb ordinadors o pictogrames.
-  Comprar productes de suport.

### Més informació

-  Passeig Taulat, 266-270, Barcelona.
-  93 483 84 18.
-  sirius.dso@gencat.cat

 Aquest servei és públic i és gratuït.

## AJUTS PUA

---



*Demandar  
ajuts PUA*



### Què és?

Uns diners per ajudar les persones amb discapacitat a pagar productes de suport.

Els ajuts PUA s'obren un cop a l'any, i normalment tens un mes per fer la sol·licitud.

### On es demana?



Oficina d'Afers Socials i Famílies de Ca n'Aurell (Carrer del Doctor Ullés, 98).



Oficina d'Afers Socials i Famílies de Les Arenes (Carrer del Matagalls, 1).



També es pot demanar per Internet.

### Més informació i cita prèvia



Oficina de Ca n'Aurell: 93 693 25 02.



Oficina de Les Arenes: 93 785 11 13.



*Aquest servei és públic i és gratuït.*





## BANC D'AJUTS TÈCNICS DE TERRASSA



---






### Per a qui?


Persones proposades per Serveis Socials.  
També per treballadores socials d'hospitals o entitats.

### Què ofereix?

-  Préstec gratuït de productes de suport.  
Per exemple, croses, grues o llits articulats.
-  També dona consells sobre com adaptar la llar.

### Més informació

-  Hospital de Terrassa  
(Carretera de Torrebonica, sense número).
-  93 731 59 82.
-  [serveissocials@terrassa.cat](mailto:serveissocials@terrassa.cat)

-  *Aquest servei és públic i és gratuït.  
Cal deixar uns diners en dipòsit durant el préstec.  
La persona recupera els diners si té cura del material.*





## ORTOPÈDIA LAFACT SOCIOEMPRESA






Pàgina web  
de l'ortopèdia

### Per a qui?



Persones amb discapacitat o malalties.  
També famílies i persones cuidadores.

### Què ofereix?

-  Lloguer i compra de productes de suport i ortopèdia.
-  Adaptació d'habitatges.
-  Suport per demanar ajuts PUA (productes de suport) i PAO (pròtesis i cadires de rodes).

### Més informació

-  Carrer de Galileu, 325.
-  678 811 517.
-  ortopedia@lafact.cat

-  *Aquest servei és privat i sol tenir un cost.*
-  *Hi ha productes que et poden sortir gratis o més barats a través dels ajuts PUA o PAO.*



## ESPORT I LLEURE



Aquestes entitats ofereixen esports i lleure accessible.

### FUNDACIÓ AVAN

---

Lleure per a persones amb malaltia neurològica.

☎ 93 788 20 80.

✉ terrassa@avan.cat



### DE BAT A BAT

---

Turisme per a persones amb malaltia neurològica.

☎ 677 826 567.

✉ montse@debatatbat.org



### ÀREA ADAPTADA

---

Bicicleta adaptada i submarinisme adaptat.

☎ 93 736 25 20 / 654 119 901.


✉ info@areadaptada.org





## CLUB ESPORTIU HORIZÓ

Esports per a persones amb discapacitat.


 690 715 445.

 [direccio@horitzo.cat](mailto:direccio@horitzo.cat)



## FEDERACIÓ CATALANA D'ESPORTS PER A PERSONES AMB DISCAPACITAT FÍSICA

Diferents modalitats esportives adaptades.

 93 340 92 00.

 [info@esportadaptat.cat](mailto:info@esportadaptat.cat)




## MÉS INFORMACIÓ



*Guia de  
l'esport adaptat  
a Terrassa*



*Guia de lleure  
per a persones  
amb discapacitat*

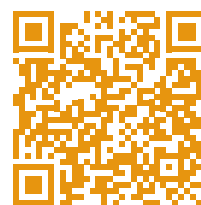
 *Aquests serveis són privats i tenen un cost.*



# TRANSPORT I MOBILITAT

Tens dret a moure't en transport públic i privat.

## TARGETA D'APARCAMENT



*Demandar  
la targeta*

### Què és?

Una targeta que et permet aparcar el vehicle en places reservades per a persones amb mobilitat reduïda. També en zona blava i en zona de càrrega i descàrrega. És important fer un bon ús de la targeta, i utilitzar-la només quan viatgi la persona titular.

### On es demana?



Qualsevol Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC) de l'Ajuntament.



També es pot demanar a través d'Internet.

### Més informació



646 387 691 (trucades i whatsapp).



oficina.capacitatsdiverses@terrassa.cat



*Aquest servei és públic i és gratuït.*



## RESERVA D'APARCAMENT



*Demana  
la reserva*



### Què és?

Les persones amb targeta d'aparcament poden demanar una reserva d'aparcament individual al carrer. És a dir, una plaça reservada només per al seu vehicle.

La plaça pot estar prop de casa, del centre d'estudis o del centre de treball.



*Campanya  
"Posa't al meu  
lloc, no aparquis  
al meu lloc"*



### On es demana?



Qualsevol Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC) de l'Ajuntament.



També es pot demanar a través d'Internet.

### Més informació



646 387 691 (trucades i whatsapp).



oficina.capacitatsdiverses@terrassa.cat



*Aquest servei és públic i és gratuït.*



## TARGETA T BLANCA



Informació  
de la targeta



### Què és?

Una targeta que et permet viatjar pels autobusos urbans de Terrassa per un preu molt reduït.

Està adreçada a persones amb discapacitat i amb pocs ingressos econòmics, entre altres col·lectius.

### On es demana?



Qualsevol Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC) de l'Ajuntament.

### Més informació



93 739 70 00.



[mobilitat@terrassa.cat](mailto:mobilitat@terrassa.cat)



*Aquest servei és públic i té un preu reduït.*



## TARGETA DAURADA DE RENFE



*Informació  
de la targeta*

### Què és?

Una targeta que et permet viatjar pels trens de la RENFE amb un descompte. Està adreçada a persones amb discapacitat, entre altres col·lectius.

### On es demana?



Estacions de RENFE.

### Més informació



912 320 320.



Formulari de contacte: <https://bit.ly/3w9AWwL>



*Aquest servei és públic i té un preu reduït.*



## CARNET DE PENSIONISTA DE FGC



Informació  
de la targeta

### Què és?

Una targeta que et permet viatjar pels ferrocarrils de la Generalitat (FGC) amb un descompte.

Està adreçada a persones amb discapacitat, entre altres col·lectius.

### On es demana?



Estacions de ferrocarrils (FGC).

### Més informació



012.



Formulari de contacte: <https://bit.ly/37Jp1wq>



*Aquest servei és públic i té un preu reduït.*







## TAXIS ADAPTATS



Companyies  
locals de taxi



### Què és?

-  Les persones en cadira de rodes poden reservar els taxis amb rampa de les companyies Tele Taxi i Nou Taxi.
-  Les persones sordes poden reservar taxis a través de correu electrònic o SMS.



### Més informació i reserves

Companyia **Tele Taxi Terrassa.**

 93 735 77 77 - 93 735 66 66.

 taxiterrassa@taxiterrassa.com

Companyia **Nou Taxi Terrassa.**


 650 651 652 (trucades)  650 651 652 (SMS)

 info@noutaxiterrassa.com

Companyia **Top Taxi.**

 93 785 33 35 (trucades)  607 307 487 (SMS)

 reserves@toptaxiterrassa.com

 Aquest servei és privat i té un cost.



# HABITATGE I ATENCIÓ A DOMICILI

Pots viure a diferents entorns: l'habitatge de sempre, un habitatge amb suports o una residència.

## HABITATGES DE PROTECCIÓ OFICIAL



*Inscriure's  
al registre*

### Què són?

Pisos econòmics per a qui té dificultats per comprar o llogar un habitatge privat. Una petita part d'aquests pisos estan reservats a persones amb discapacitat. Per optar a un habitatge de protecció oficial, primer t'has d'inscriure a un registre de sol·licitants.

### On es demana?



Societat Municipal d'Habitatge (Carrer Pantà, 30).



També es pot fer per Internet.

### Més informació



93 733 61 71.



habitatge@terrassa.cat



*Aquest servei és públic i inscriure's al registre és gratuït.*



## PROGRAMA D'ARRANJAMENT D'HABITATGES



Guia  
d'habitatges  
accessibles



### Què és?

Un ajut per fer petites obres que millorin l'accessibilitat dins de casa. Per exemple, posar una dutxa sense esglaons, instal·lar barres i passamans, o ampliar portes.

S'adreça a persones amb discapacitat i amb pocs recursos econòmics, entre altres col·lectius.

### On es demana?



A través de Serveis Socials.  
Hi ha oficines a cada districte.

### Més informació



93 731 59 82.



serveissocials@terrassa.cat



Aquest ajut és públic i és gratuït.



## SERVEI DE SUPORT A LA PRÒPIA LLAR



Accés al  
servei



### Què és?

Un servei per a persones amb discapacitat que volen viure soles a casa seva o compartir pis.

Professionals de suport atenen la persona a casa i l'ajuden en tot allò que necessita.  
Per exemple, feines de casa, alimentació o salut.

### On es demana?



Oficines d'Afers Socials i Famílies.  
Cal lliurar un informe de l'entitat que farà el servei.  
A Terrassa, ho fan Prodis i LaFACT Fupar.

### Més informació

**Fundació Prodis:** ☎ 93 731 10 09    ✉ info@prodis.cat

**LaFACT Fupar:** ☎ 93 788 36 62    📞 607 754 414

👛 *Aquest servei és concertat. L'ofereix una entitat privada però té un cost reduït perquè la Generalitat paga una part.*



## RESIDÈNCIA O LLAR RESIDÈNCIA



**Residències per a gent gran.** Atenen les 24 hores.  
*Algunes són privades:* la persona paga tot el cost.  
*Algunes són concertades:* la persona paga una part i la Generalitat paga la resta. En aquest cas, cal tenir el grau 2 o 3 de dependència.

☎ 93 731 59 82 ✉ [serveidependencia@terrassa.cat](mailto:serveidependencia@terrassa.cat)

### **Residència La Pineda - Fundació Vallparadís.**

Atén les 24 hores a persones amb discapacitat intel·lectual. Per entrar-hi, cal un informe del CAD (Centre d'Atenció a la Discapacitat).  
També ofereix un servei d'atenció diürna que es diu CAE (Centre d'Atenció Especialitzada).

☎ 93 735 01 90 ✉ [fvpineda@fundaciovallparadis.cat](mailto:fvpineda@fundaciovallparadis.cat)

### **Llars residència de la Fundació Prodis.**

Són centres més petits i integrats a la comunitat. Només atenen les tardes, nits i caps de setmana. Durant el dia, les persones residents treballen o van a un centre ocupacional o formatiu.  
Per entrar-hi, cal un informe del CAD (Centre d'Atenció a la Discapacitat).

☎ 93 731 10 09 ✉ [info@prodis.cat](mailto:info@prodis.cat)



*Residències per a persones amb discapacitat física*



*Residències per a gent gran*





## SERVEI D'ATENCIÓ A DOMICILI



*Serveis  
municipals*



*Serveis  
privats*



Inclou diferents suports dins de casa  
per a persones que han perdut autonomia:



### **Treballador o treballadora familiar.**

Professional que ajuda en la cura personal  
i en algunes tasques de la llar.



### **Àpats a domicili.**

Un repartidor porta el dinar a casa.  
El menjar ja està fet i només cal escalfar-lo.



### **Teleassistència.**

Servei telefònic que soluciona emergències.

### **On es demana?**



Pots pagar aquests serveis de manera privada.  
Cal contactar amb una empresa especialista.



Pots rebre unes hores de servei públic a la setmana.  
Les persones amb pocs ingressos tenen descomptes.  
Cal demanar-ho a l'Ajuntament.

### **Més informació**



93 731 59 82.



serveissocials@terrassa.cat



## TREBALL




*Guia laboral  
per a persones  
amb discapacitat*

Aquestes entitats ajuden a trobar feina.  
Donen consells, formació i ofertes de feina.

### SERVEI MUNICIPAL D'OCUPACIÓ

Persones amb qualsevol discapacitat.


 93 789 11 11.

 [miquel.gutierrez@terrassa.cat](mailto:miquel.gutierrez@terrassa.cat)



### FUNDACIÓ ECOM

Persones amb discapacitat física o orgànica.


 93 789 11 11.

 [agarciat@ecom.cat](mailto:agarciat@ecom.cat)



### LAFAC FUPAR

Persones amb discapacitat intel·lectual  
o problemes de salut mental.

 93 788 36 62.

 [fundaciofupar@lafact.cat](mailto:fundaciofupar@lafact.cat)





## BINOMIS (L'HEURA DEL VALLÈS)

Persones amb discapacitat intel·lectual o salut mental.

☎ 93 784 25 25.

✉ binomis@heura.org



## PRODIS

Persones amb discapacitat intel·lectual o salut mental.

☎ 93 731 10 09.

✉ info@prodis.cat



## CENTRES ESPECIALS DE TREBALL (CET)

Els CET són un tipus d'empresa on la majoria de persones treballadores tenen discapacitat.

- **Grup CANT:** neteja, jardineria, manteniment, consergeria.  
☎ 93 785 75 00 ✉ roda@grupocant.net
- **Diswork:** recepció, administració, control d'accessos, manipulats, neteja. ☎ 93 619 12 03 ✉ ifernandez@diswork.es
- **Fundació Prodis:** restauració, manipulats, neteja, bugaderia, manteniment, recepció, residus. ☎ 93 731 10 09 ✉ info@prodis.cat
- **Fundació Integralia Vallès FPC:** centre d'atenció al client.  
☎ 93 736 50 50 (extensió 19590) ✉ jrodriguez@integraliavalles.com
- **LaFACT Fupar:** manipulats, jardineria, neteja, magatzem, recepció, manteniment, administració. ☎ 93 788 36 62 ✉ suport22@lafact.cat
- **L'Heura:** jardineria, neteja, consergeria, recepció.  
☎ 93 735 02 20 ✉ heura@heura-cet.cat
- **Verdisseny Manipulats:** manipulats amb cartró.  
☎ 93 783 03 98 ✉ ramon.mullor@verdisseny.cat





## DOCUMENTS D'INTERÈS



*Enllaços  
als documents  
i pàgines web*

Aquests documents t'ajudaran a conèixer millor les persones que han adquirit una discapacitat.






### LLIBRES

-  Marta Magaña i M. Lluïsa Magaña (2018). *La xocolatina*. Edicions Bernat.
-  Sílvia Hatero (2020). *Volver a empezar. Vivir después de un ictus*. Editorial Noufront.

### REVISTES

-  *Sobre Ruedas*, de la Fundació Guttmann.

### PÀGINES WEB

-  ECOM. Associacions de persones amb discapacitat física.
-  MIRADES SOLIDÀRIES. Centre Universitari de la Visió.
-  PROU BARRERES. Associació local a favor de l'accessibilitat.
-  OBSERVATORI DE VIDA INDEPENDENT. Associació de Barcelona a favor del dret a la vida independent.
-  SIIDON. Informació sobre discapacitat d'origen neurològic i turisme adaptat (Institut Guttmann).



## RESUM DE SERVEIS I ENTITATS



### **Oficina de Capacitats Diverses**

Informació, targeta i reserva d'aparcament.

☎ 646 387 691 ✉ oficina.capacitatsdiverses@terrassa.cat



### **Serveis Socials**

Banc d'ajuts tècnics, obres a casa, dependència, serveis d'atenció a domicili.

☎ 93 731 59 82 ✉ serveissocials@terrassa.cat



### **Mobilitat**

Targeta T Blanca.

☎ 93 739 70 00 ✉ mobilitat@terrassa.cat



### **Servei municipal d'habitatge**

Habitatges de protecció oficial.

☎ 93 733 61 71 ✉ habitatge@terrassa.cat



### **Servei d'ocupació**

Recerca de feina, formació, orientació.

☎ 93 789 11 11 ✉ miquel.gutierrez@terrassa.cat



### **Punts d'Orientació Social**

Ajuda per fer tràmits en línia.

☎ 93 731 59 82 ✉ serveissocials@terrassa.cat



### **Centre d'Atenció a la Discapacitat**

Valoració de la discapacitat, serveis a la discapacitat (residència, centre de dia, centre ocupacional).

☎ 93 785 83 00 ✉ cadterrassa.drets-socials@gencat.cat



### **Oficines d'Affers Socials i Famílies**

Valoració de la dependència, ajuts PUA, suport a la llar.

☎ 93 693 25 02 (Ca n'Aurell) ☎ 93 785 11 13 (Les Arenes)



### **Centre per a l'autonomia personal Sirius**

Informació sobre productes de suport i adaptacions.

☎ 93 483 84 18 ✉ sirius.dso@gencat.cat





### Art Pal·liatiu

Teràpia a través de l'art.

☎ 619 628 995 ✉ info@artepaliativo.org



### Benestar emocional

Grup d'ajuda mútua.

☎ 645 841 034 ✉ silhate70@gmail.com



### De bat a bat

Turisme i experiències de lleure.

☎ 677 826 567 ✉ montse@debatabat.org



### Fundació AVAN

Teràpies i rehabilitació, atenció diürna, lleure, transport adaptat i suport a les famílies.

☎ 93 788 20 80 ✉ terrassa@avan.cat



### LaFACT Gent Gran

Centre de dia, atenció a domicili, residència, pisos amb serveis, fisioteràpia, ortopèdia, àpats a domicili.

☎ 93 736 49 49 ✉ infogentgran@lafact.cat



### Teràpia ocupacional a domicili (Marta Carné)

Entrenament, rehabilitació, adaptacions.

☎ 669 464 901 ✉ terapiaocupacionalacasa@gmail.com



### Ferrocarrils de la Generalitat

Carnet de pensionista.

☎ 012 🌐 <https://bit.ly/37Jp1wq>



### RENFE

Targeta daurada.

☎ 912 320 320 🌐 <https://bit.ly/3w9AWwL>





**Guia de recursos per a persones  
que han adquirit una discapacitat.**



Lectura  
Fàcil



Ajuntament de  
**Terrassa**