

## ENTREVISTA A

# Jana Arimany i Cañas

Fundadora i presidenta de l'associació Capaç i Vàlida

Jana Arimany i Cañas (Granollers, 1997) va fundar l'associació Capaç i Vàlida després que una caiguda durant una visita a les terrasses d'arròs d'Ubud (Bali, Indonèsia) el 2017, li provoqués una lesió medul·lar. Dos anys més tard de començar a conèixer amb la seva cadira de rodes, va sentir la necessitat d'apropar el món de la diversitat funcional a les generacions més joves. Des de l'organització Capaç i Vàlida es vol fer visible la diversitat, trencar els prejudicis i estigmes al voltant de la discapacitat, i conscienciar sobre la importància de fer més accessible l'espai públic per a una veritable inclusió social i igualtat d'oportunitats.



## El 2019 vas fundar Capaç i Vàlida. Com et vas decidir a fer aquest pas?

Després de l'accident a Bali i de conèixer dos anys amb la cadira de rodes em vaig adonar que el món no està preparat per a una persona amb qualsevol mena de discapacitat, sinó que només ho està per a les que aparentment tenen totes les capacitats plenes.

El 2019, amb el meu company, en Gerard Soler, vam veure la necessitat de crear un canvi, però des de la consciència, i vam fundar l'associació Capaç i Vàlida. Si la societat no està conscienciada de la importància de la inclusió social i que les ciutats compleixin amb uns mínims d'accessibilitat i d'adaptacions, no aconseguirem mai la inclusió social i la igualtat d'oportunitats per a les persones amb discapacitat. Ara portem uns anys d'activitat duent a terme accions de conscienciació. La covid ens ha aturat, com a tots, però hem continuat endavant.

## Quins són els principals reptes i objectius de l'associació?

Sempre ens hem plantejat incidir en les noves generacions. Que coneguin una nova realitat, que per a molts d'ells probablement és llunyana o no han tingut l'oportunitat de tenir-hi contacte. Que aprenguin i siguin conscients de com vivim les persones amb discapacitat, de les dificultats que ens trobem en el dia a dia. Creiem que aquest és el pilar per començar a generar el canvi de consciència cap a una societat dissenyada amb criteris universals, per a tothom.

## A qui us dirigeu i quines accions feu?

Ens enfoquem principalment a les escoles i de mica en mica també a empreses i universitats.

Hem creat les Jornades Inclusive i Singulars per apropar el món de la discapacitat a través del testimoni d'una persona que té una discapacitat i col·labora amb l'associació. Ens adaptem als diferents nivells i a la durada que necessitin les escoles.

Els testimonis van a les aules i expliquen la seva vivència: des del moment que van adquirir la discapacitat, els anys d'adaptació, fins a l'actualitat, i la seva visió del canvi que s'ha de generar. Ho combinem amb activitats a l'aula en què els alumnes interaccionen entre ells. També oferim la pràctica d'algun esport adaptat; portem cadires de rodes a l'escola i practiquem bàsquet amb cadira, tennis, vòlei asseguts a terra, golbol, que és un esport per a persones cegues...

I al final de les jornades deixem un espai per a preguntes que l'alumnat fa al testimoni. Ja s'ha creat confiança i aquest espai serveix per trencar tabús i resoldre temes que els generen molta curiositat. Dubtes sobre sexualitat, incontinència o moltes altres coses de la vida quotidiana, com les fa una persona amb discapacitat. Per les preguntes que fan i el debat que es generen, ens adonem que el missatge que volíem transmetre ha arribat.

Cal posar-se a la pell de les persones amb discapacitat, per trencar prejudicis, treballar l'empatia i el respecte a la diversitat...

**“Cal posar-se a la pell de les persones amb discapacitat, per trencar prejudicis, treballar l'empatia i el respecte a la diversitat”**