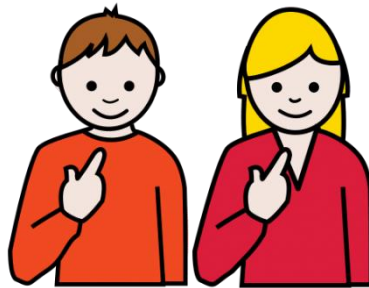
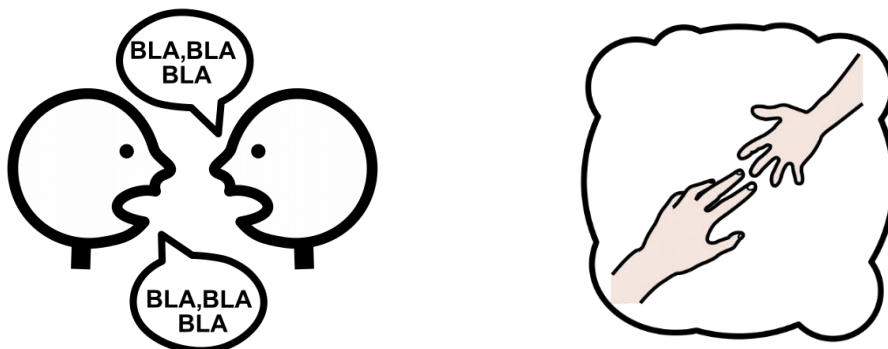


**AUTONOMIA PERSONAL**

vol dir decidir per tu mateix com vols viure, quines coses t'agraden i també ser responsable del teu dia a dia. Això significa prendre decisions sobre la teva salut, la teva seguretat i el teu benestar.



És important recordar que l'autonomia personal també vol dir demanar ajuda quan la necessitis.

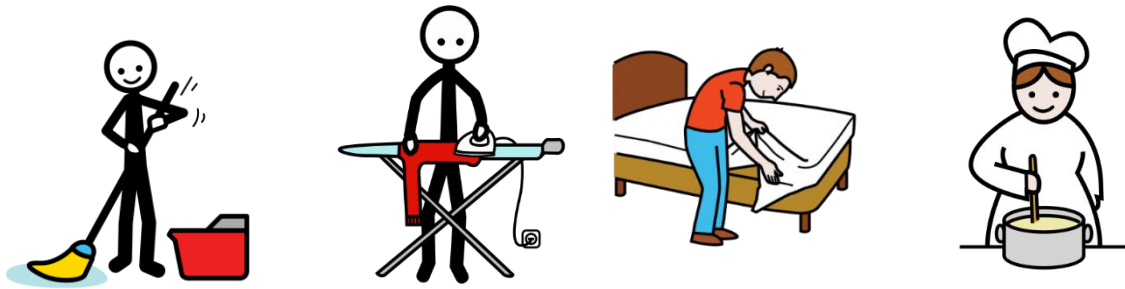


(L'autonomia personal és la capacitat de controlar, afrontar i prendre per iniciativa pròpia decisions sobre com viure acord a les preferències i normes pròpies, )  
així com desenvolupar en el la mesura del possible les activitats de la vida quotidiana.

- HIGIENE CURA PERSONAL



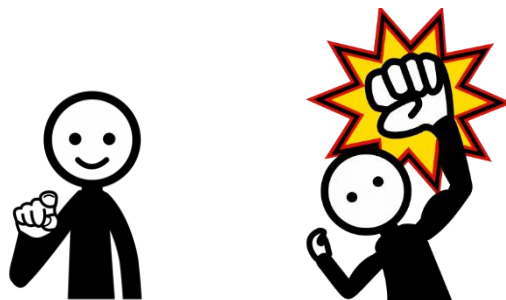
- TASQUES DOMESTIQUES



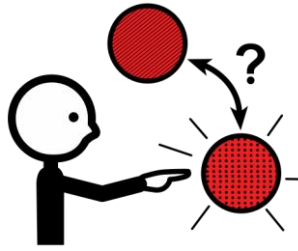
- TEMPS LLIURE



Per la Fundació Vimar és vital fomentar l'autonomia dels usuaris i és per aquest motiu que és un dels objectes inclosos a la missió de la Fundació.



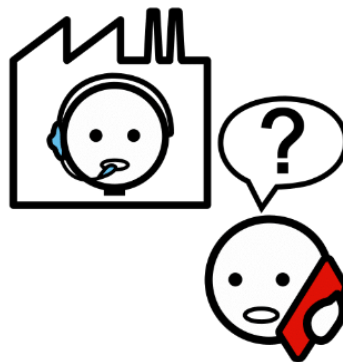
L'autonomia personal en diferents graus també inclou prendre decisions sobre les desafiaments personals



i ser responsable de la pròpia salut, seguretat i benestar,



És important tenir present que l'autonomia personal, també implica reconèixer les pròpies limitacions i buscar el suport necessari per aconseguir els objectius individuals i les metes de cadascú.



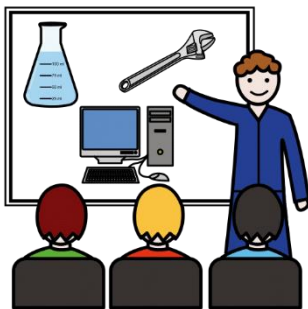
Hi ha moltes maneres de contribuir a la millora de l'autonomia personal i la Fundació Vimar compta amb un equip de professionals formats que contribueixen a assolir aquest propòsit. A continuació, proposem algunes maneres de fomentar l'autonomia personal:



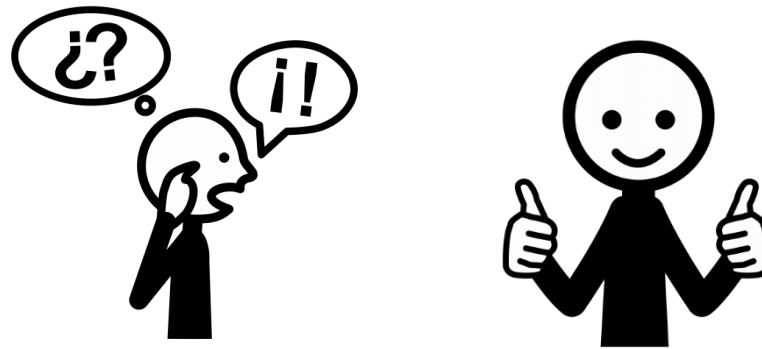
- Fomentar la presa de decisions, animant i establint les condicions òptimes perquè la persona pugui prendre les seves decisions en les diferents àrees de la seva vida.



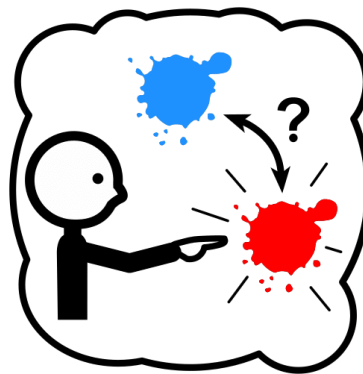
- Fomentar l'aprenentatge continuat: Motivar a la persona a seguir aprenent i desenvolupant-se en diferents aspectes és fonamental per contribuir a millorar l'autonomia personal.



- Fomentar la resolució de problemes: Facilitar el suport perquè la persona resolgui els reptes i problemes enlloc de donar la solució o resposta ràpidament en funció del grau de d'autonomia de cada persona.



- Donar llibertat per explorar i experimentar: Facilitar espais segurs perquè la persona pugui explorar i experimentar les diferents àrees de la seva vida.



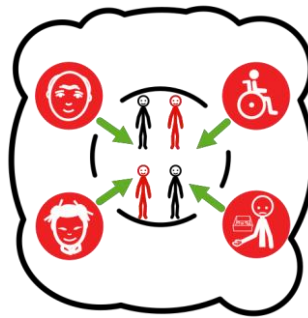
- Proporcionar suport emocional: Donar suport a la persona perquè pugui treballar les seves emocions i millori la seva autonomia personal.



- Promoure la comunicació afectiva: Contribuir a que la persona millori les seves habilitats de comunicació perquè pugui expressar les seves idees, necessitats i emocions.



- Proporcionar la possibilitat de participar en la comunitat, connectar amb altres persones de l'entorn o persones que comparteixin els mateixos interessos i valors.



<https://www.fundaciovimar.org/continguts-didactics/>

<https://arasaac.org/>