

# My LIFE

Programa para la autonomía de jóvenes con discapacidad y/o problemas de salud mental



## ¿Qué es MY LIFE?

Es un programa de aprendizaje y entrenamiento de habilidades para la vida diaria, centrado en potenciar la capacitación de personas con discapacidad intelectual y/o problemas de salud mental. Esta metodología se desarrolló en Inglaterra y ha logrado resultados altamente positivos en la mejora de la autonomía de las personas, recibiendo en 2012 el Premio Skills for Care. Este programa forma parte de la cartera de servicios de Sant Pere Claver-Fundació Sanitària con más de 65 años de experiencia con personas en riesgo de exclusión social.

## Perfil Usuarios

- Personas con discapacidad intelectual y/o problemas de salud mental.
- Jóvenes de 16 a 35 años.
- Viven actualmente con su familia o en una residencia.

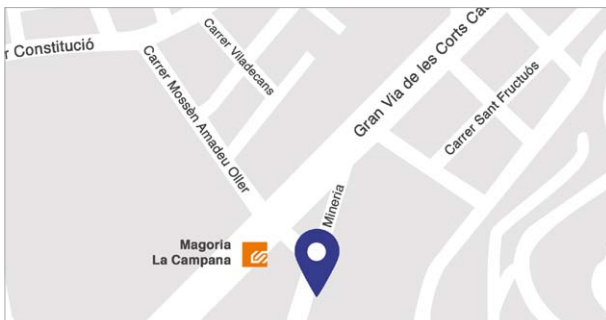
## Beneficios del programa

- Mejora significativa en el nivel de autonomía de los usuarios/as.
- Mejora de la calidad de vida de las personas y sus familiares.
- Ahorro para la Administración Pública y las familias.
- Modelo social integrador.

“Proceso de desarrollo personal: un viaje hacia la autonomía”

## Metodología

Grupos de 4 a 6 personas liderados por profesionales organizados en 3 sesiones a la semana, durante aproximadamente 2 años, y con un soporte tecnológico que permite el seguimiento y evaluación de cada usuario/a en estrecha colaboración con su entorno familiar. La metodología se estructura en 21 módulos para aprender de forma dinámica e interactiva cómo desarrollar las habilidades básicas y necesarias para el día a día, entre ellas: la higiene personal, el uso del transporte, la gestión del dinero, la comunicación, las relaciones, los conflictos, la asertividad...etc.



C. Mineria, 58-60 esc. B 1º 2ª. 08038 Barcelona  
mylife@spscsocial.org | [www.spscsocial.org/mylife](http://www.spscsocial.org/mylife)

**Horario:** Lunes a jueves 9h a 20h  
y viernes de 9h a 14h

Síguenos



 **Sant Pere Claver**®  
FUNDACIÓ SANITÀRIA

Compromiso social