

La Crispeta

COL·LECTIU DE CIRC SOCIAL

TALLERS DE
CIRC INCLUSIU



QUI SOM?

El 2022 es reuneixen artistes, formadores de circ i professionals del món social, entre d'altres, per crear juntes **LA CRISPETA, Col·lectiu de Circ Social**.

El projecte té l'objectiu de difondre, educar, conscienciar, compartir i crear a través de les eines que el circ proporciona, des d'una perspectiva ètica i inclusiva i amb una mirada crítica i molt enfocada en les cures de l'ésser humà.

És així que neix aquesta associació cultural que reconeix com a valors principals el respecte de la diversitat, la transversalitat, l'empatia i el suport mutu, així com l'horitzontalitat i la sostenibilitat de les activitats que ofereix.

El projecte de La Crispeta es desenvolupa en diferents eixos d'activitats de circ social que

passen per l'exhibició, la formació i la creació de projectes, com és el cas de **MICEL·LI, tallers de circ inclusiu per la cohesió social i comunitària**, guanyador dels Premis Fem de Mataró 2023 a la millor iniciativa per generar oportunitats per a la inclusió de totes les persones a la ciutat.

A partir d'aquest projecte, s'han creat tallers de circ inclusiu que volen proporcionar eines i recursos a persones que es troben en situació de vulnerabilitat i/o risc d'exclusió social, adaptant els materials a les necessitats de les persones participants. Per fer-ho el col·lectiu compta amb l'assessorament de **CircA**, associació artística circense dedicada a la producció d'aparells modulars i experta en formació de malabars adaptats i de **CIPAC**, Centre d'Investigació Pedagògica d'Arts del Circ.

QUÈ FEM?

Oferim tallers de circ inclusiu adreçats a entitats de l'àmbit de la salut mental, de persones amb diversitat funcional, amb neurodivergència, de la tercera i quarta edat, amb mobilitat reduïda, entre altres col·lectius de persones en situació de vulnerabilitat.

Aquesta proposta afavoreix l'empoderament d'aquests, reconeixent les diversitats funcionals, de gènere, socials i culturals, i oferint espais segurs de cohesió social on tothom pugui gaudir del circ i les eines que proporciona.

Els tallers de circ inclusiu esdevenen així una eina transformadora per afrontar desigualtats socials, millorar l'autoestima i desenvolupar capacitats afectives, creatives i d'autonomia personal. També fomenten l'actitud cooperativa dins del grup, potenciant el respecte mutu, l'escolta activa i l'observació.

Per adaptar-nos a les necessitats de cada grup, utilitzem materials de malabars accessibles, flexibles i versàtils, pensats tenint en compte les particularitats de cada persona i de cada col·lectiu.

ELEMENTS ACCESSIBLES

Els **malabars i equilibris accessibles** són una eina creativa dissenyada perquè tothom pugui viure l'experiència del malabarisme, independentment de les seves capacitats físiques, sensorials o cognitives. Aquesta adaptació pot incloure la modificació dels objectes utilitzats o la creació de dispositius i suports que s'ajusten a les necessitats específiques de cada persona, afavorint la participació activa, l'autonomia i el gaudi.

A diferència dels elements de circ tradicional, on sovint els objectes cauen i cal ajupir-se a recollir-los, els malabars i equilibris accessibles incorporen, per exemple, sistemes de fixació i suports sobre un pla. Això permet un aprenentatge progressiu i sense pressió, convertint l'activitat en una experiència relaxada i significativa.

Aquest enfocament neix de la investigació i el treball de Craig Quat, referent internacional en pedagogia inclusiva del circ. Ell va desenvolupar el concepte de **Functional Juggling**, una disciplina que entén el malabarisme com una experiència sensorial basada en la relació amb el temps i l'espai, més enllà del rendiment tècnic.

La seva filosofia ha inspirat una nova generació d'artistes, educadores i terapeutes que busquen eliminar les barreres capacitistes i construir formes genuïnes d'inclusió a través del circ social, utilitzant aquesta eina poderosa per transformar la manera com ens relacionem amb el moviment, amb l'altre i amb nosaltres mateixes.



**VIURE L'EXPERIÈNCIA
DEL CIRC
ÉS PER A TOTHOM**

SALA MULTISENSORIAL



Els tallers de La Crispeta es poden transformar en experiències multisensorials, gaudint de les tècniques de **malabars funcionals** i **equilibris accessibles** en una sala immersiva que es pot instal·lar a qualsevol espai (tancat i amb prou metres per realitzar l'activitat) mitjançant la **màquina multisensorial Sensory Go Luminea**. Aquesta màquina crea un entorn que reuneix una sèrie de condicions visuals, sonores i tàctils pensades específicament per augmentar l'accessibilitat de l'espai per a diferents col·lectius. A més, els elements de malabars van acompanyats de pictogrames per assegurar una comprensió inclusiva.



Gràcies als malabars modulars, als equilibris adaptats i als elements multisensorials, els tallers immersius de La Crispeta són accessibles per a persones amb diversitat funcional física o motora, psíquica o intel·lectual, sensorial o múltiple, i podran gaudir-ne persones amb mobilitat reduïda o gent gran, persones amb autisme, o amb dificultats auditives i visuals.

El nostre equip de formadores crea un espai segur i de confiança on, tot jugant i aprenent tècniques circenses, es treballen valors com l'esforç, la superació, el treball en equip i l'autoestima.

BENEFICIS DELS NOSTRES TALLERS

Practicar circ, ja sigui de forma convencional o adaptada, proporciona beneficis tant físics com mentals, contribuint així a la salut i el benestar general de les persones: millora de la coordinació, l'equilibri i la postura; desenvolupament de la concentració, la paciència i la perseverança; exercici físic i reducció de l'estrès, acompanyat per una estimulació mental que interpel·la altres eines cognitives com ara la planificació, la memòria

la resolució de problemes, la creativitat i l'expressió artística.

Els malabars, els aeris i els equilibris són també una font de diversió i entreteniment, cosa que permet als adults connectar-se amb la seva part més lúdica i gaudir de moments de lleugeresa i alegria, la qual cosa és important per mantenir una bona salut emocional.



INDEPENDENCIA FUNCIONAL

El circ accessible és una eina que pot ser empleada amb l'objectiu d'afavorir l'autonomia de cada persona a l'hora de participar en les activitats quotidianes que li resulten significatives, sempre tenint en compte les seves capacitats físiques, emocionals, sensorials i cognitives.

L'ús de malabars i equilibris adaptats com a eina de suport per a teràpies ocupacionals afavoreix:

- El desenvolupament d'habilitats motores i funcionals.
- L'entrenament mental com una meditació en moviment: concentració, coordinació i memòria.
- L'estimulació de la presa de decisions, la planificació d'accions i la resolució de problemes de manera lúdica.
- L'augment de l'autoestima i la confiança, a través de l' experiència de l'èxit i la millora progressiva.
- Una major autonomia i qualitat de vida en el dia a dia.

El circ adaptat ofereix un entorn estimulants i no medicalitzat, on la persona pot explorar les seves capacitats, expressar-se lliurement i créixer des del plaer i la creativitat.



DIVERSITAT FUNCIONAL I COGNITIVA

Els tallers inclusius poden ser una via d'aprenentatge lúdica i significativa per a persones amb diversitats físiques o intel·lectuals o dificultats específiques d'aprenentatge.

- Treballem la memòria, l'atenció, la coordinació i la consolidació d'hàbits motors i cognitius.
- El procés es planteja de forma clara, visual i estructurada, amb recursos com pictogrames, demostracions i rutines senzilles.
- Es valora el procés d'aprenentatge més enllà del resultat final, afavorint la motivació i l'autoestima.
- La participació en grup potencia les habilitats socials i la inclusió en entorns comunitaris.



GENT GRAN

La pràctica de malabars i altres tècniques de circ ajuden a mantenir l'agilitat corporal i mental en les persones grans mitjançant un exercici físic suau. Això inclou:

- Enfortiment muscular, flexibilitat i mobilitat articular.
- Millora de la coordinació motora i de la psicomotricitat fina.
- Estímul de l'equilibri i la postura, reduint el risc de caigudes.
- Activació de la memòria i l'atenció, prevenint el deteriorament cognitiu.
- Enriquiment de les relacions personals a través del contacte social i la participació grupal.

Compartir el joc i el moviment en un ambient lúdic i acollidor afavoreix l'autoestima i ajuda a combatre la solitud.



REHABILITACIÓ I DIVERSITAT EN LA MOBILITAT

El circ pot ser una eina poderosa en processos de rehabilitació física i neurològica. A través de moviments repetits i coordinats, es treballa la connexió entre ulls i mans i es millora la destresa manual, especialment útil en casos de lesions cerebrals, ictus o altres condicions que afecten la mobilitat.

- Els exercicis es poden realitzar asseguts, amb materials adaptats i progressions personalitzades.
- Es promou l'atenció, la paciència i la capacitat de perseverança, claus per a la recuperació.
- L'aprenentatge d'una nova habilitat genera empoderament i reforça la motivació.
- L'enfocament lúdic i creatiu ajuda a reduir l'estrès i transforma el procés rehabilitador en una experiència significativa.



NEURODIVERGÈNCIA

Entenem la neurodivergència (autisme, TDAH, dislèxia, discalculia...) com formes legítimes de percebre i viure el món. No les considerem trastorns a corregir, sinó diferències a respectar.

- Els malabars adaptats canalitzen l'energia i faciliten la concentració en un entorn no competitiu i lliure de judicis.
- El ritme i la repetició poden ajudar en l'autoregulació i en la gestió de la hiperfocalització.
- L'experiència es construeix des del respecte als interessos i els tempos de cada persona.



SALUT MENTAL



Els tallers de circ poden oferir un espai segur per a persones en processos de patiment emocional, facilitant eines per al benestar mitjançant el cos i la creativitat.

- Es reforcen l'autoestima, la concentració i la capacitat d'estar present.
- S'afavoreix l'autoregulació emocional a través de la respiració, el ritme i el moviment.
- Compartir l'activitat amb altres persones pot trencar l'aïllament i generar vincles de suport mutu.

PROTOCOLS DE CURES

A La Crispeta ens comprometem a generar espais segurs i cuidats, on totes les persones se sentin respectades, escoltades i reconegudes. Aquesta aposta per la cura i l'accessibilitat emocional forma part central de la nostra filosofia.

Per això, cada taller es dissenya amb protocols específics que tenen en compte les diverses realitats de gènere, edat, corporalitat i experiències vitals de les persones participants.

Per a l'elaboració del nostre Protocol de Gènere i Llenguatge Inclusiu, hem comptat

amb l'assessorament de Fúria Trans Autònoma Maresme, un col·lectiu amb una mirada crítica i transfeminista. També comptem amb la col·laboració de l'Associació Senda i Assessorament de la Fundació Vicky Bernadet per abordar amb cura i responsabilitat la prevenció d'abusos i el tracte amb menors que hagin pogut patir violència sexual.

Entenem els protocols no com a simples normatives, sinó com a eines vives que ajuden a crear relacions més conscients, respectuoses i transformadores.

COMUNITAT I XARXA

Els tallers de circ inclusiu de La Crispeta es basen en una mirada interseccional, que reconeix i abraça la diversitat d'origens, capacitats, identitats i realitats socials de les persones participants.

El nostre objectiu a llarg termini és teixir xarxes de suport mutu entre col·lectius sovint exposats a situacions de vulnerabilitat o exclusió. Creiem que l'experiència compartida i la creació de vincles significatius són eines poderoses per desmuntar estigmes, reduir prejudicis i construir comunitats més justes.

Durant els tallers, fomentem la socialització i la col·laboració entre les persones participants i les entitats implicades. A través del joc, el cos i l'expressió artística, es generen espais de trobada que reforcen el benestar emocional, la confiança mútua i la cohesió social.

INTERACCIÓ

CONNEXIÓ

NOUS VINCLES

SUPORT MUTU



CONTACTE

Per posar-te en contacte
amb La Crispeta
o sol·licitar un pressupost

pots escriure a
info@lacrispetacirc.com

o trucar al
+34 623 943 342

Més info a
lacrispetacirc.com

[@lacrispetacirc](#)



[La Crispeta](#)



[La Crispeta](#)



[@LaCrispetaCirc](#)



ENTITATS COL·LABORADORES

Amb el suport de:



Cofinançat per
la Unió Europea



Generalitat
de Catalunya



Ajuntament
de Mataró

SOC

Servei d'Ocupació
de Catalunya



INTER
SEC
SIONS
Nous enfocaments
per al circ aplicat
a Catalunya



AGÈNCIA DE SUPORT I
SERVEIS A LES ENTITATS

Amb la complicitat de:



En col·laboració amb:



En creació comunitària amb:

