



MERCÈ CANA: "EL OBJETIVO ES QUE TODO EL MUNDO TENGA OPORTUNIDADES EN EL DEPORTE"



Hablamos de deporte y ocio
inclusivo con la fundadora de la

Fundación Demanoenmano

Fecha publicación: 30/12/2025 | Por: Alba Monclús

Mercè Cana es la fundadora de la [Fundación Demanoenmano](#), una entidad catalana, con delegación en Alicante, que impulsa **ocio y deporte inclusivos** para personas con **discapacidad intelectual** y con **trastorno de salud mental**.

Hablamos con ella sobre cómo surgió la entidad desde el balonmano, cómo diseñan actividades adaptadas, qué retos sigue teniendo la inclusión real y qué impacto tiene “tener opciones” en la vida de las personas.

¿Cómo nació la entidad?

Yo vengo del mundo del balonmano, y es desde la experiencia en este deporte donde vimos la necesidad de incluir equipos de balonmano de chicos y chicas con discapacidad intelectual dentro de clubes ordinarios.

¿Cómo fue evolucionando el proyecto?

Aunque empezó con la competición de balonmano, vimos que había más mas allá de



este deporte a nivel de ocio, formación y de sensibilización.

En la competición de balonmano, ¿cómo trabajáis la inclusión dentro de clubes ordinarios?

Lo que hacemos es ayudar a crear equipos dentro de los clubes: contactamos con entidades de personas con discapacidad o de personas con trastorno de salud mental, ayudamos a crear ese equipo y luego el equipo pasa a formar parte del club. Nosotros gestionamos lo que es la competición.

Además de la competición, ¿qué otras líneas de trabajo desarrolláis a nivel deportivo?

Tenemos el apoyo deportivo, sobre todo para niños pequeños en la escuela no solo en actividades deportivas, también en actividades de ocio. Y otra línea de acompañamiento y apoyo en la realización de actividades extraescolares.

¿Los monitores que acompañan estas actividades tienen alguna formación específica?

Nosotros, como entidad, siempre buscamos personas, sobre todo en el ámbito deportivo, que combinen formación deportiva y social. A



nivel de ocio, lo mismo: que hayan estudiado temas de integración social, pero que también sean monitores o coordinadores de ocio, para poder integrar tanto la parte social como la parte deportiva del ocio o del deporte.

¿Y cómo trabajáis el acompañamiento para que la actividad sea realmente inclusiva?

Siempre es adaptar a las personas o al grupo la necesidad que tengan, pero desde una vertiente inclusiva: no es "te lo hago yo", sino "te apoyo para que lo puedas hacer". Y, sobre todo, como entidad, el objetivo es que las personas con discapacidad y con trastorno de salud mental tengan opciones de hacer deporte. Y que des de la opción cada uno pueda elegir si quiero o no quiere.

¿Cuáles son los principales retos para garantizar una participación plena?

Te encuentras retos tanto a nivel de familias como de instituciones y de centros. Yo llevo muchos años en este ámbito, pero no venía del mundo de la discapacidad, venía del mundo del deporte. Y te das cuenta de que se habla mucho de inclusión, pero sinceramente muchas veces esa inclusión no se quiere hacer.



¿Cómo se manifiesta esa resistencia, por ejemplo, en el día a día?

Yo siempre explico esto con el tema del balonmano. Cuando empezamos a hacer actividades nos encontramos con muchas personas que nos decían "yo quiero inclusión" pero que cuando les hablabas de jugar con o contra chicos y chicas con trastorno de salud mental se echaban atrás. Y piensas: ¿Qué queremos entonces, una inclusión a la carta?

¿Qué impacto veis en la calidad de vida, el bienestar emocional y las relaciones sociales de los participantes?

La verdad es que es brutal. Poder salir, tener opciones... Al final, la gente lo que quiere es eso: tener opciones. Y, en trastornos de salud mental, hay personas que te dicen: "gracias a hacer deporte, yo sigo vivo".

Y encontramos ejemplos similares con familiares que te dicen "yo pensaba que mi hijo no podía hacer esto", y de repente lo ve haciendo deporte, como cualquier otro. Al final, las personas somos sociales y necesitamos toda esa parte de relación el otro.



Mirando al futuro, ¿cuáles son vuestras prioridades y metas?

Hemos ido creciendo estos últimos años. La competición deportiva esta consolidadísima, pero hemos ido diversificando actividades y el reto es consolidarlas e ir ampliándolas a nivel territorial.

[← Volver](#)



La Volunteca

La Volunteca es un espacio virtual para la promoción y la gestión del voluntariado, así como para la mejora de las organizaciones del tercer sector, mediante la generación y aplicación de conocimiento, la colaboración e intercambio de información, el desarrollo de la gestión práctica y la formación de las personas.



Menú navegación

- Conócenos +
- Recursos +
- Fórmate +
- Actualidad +
- Financiación +
- Contacto +

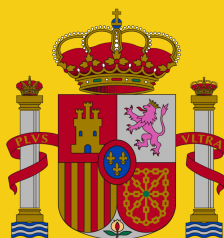
Un proyecto impulsado por:



PLATAFORMA
DEL VOLUNTARIADO
DE ESPAÑA



Con el apoyo de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

