



En Lectura Fácil

Programa de actividades de ANFAS Pamplona para **personas adultas y mayores**



Curso 2023-2024



Índice

La Lectura Fácil	3
¿Qué es este documento?	3
Informática	4
Grupos de autogestores	6
Habilidades para la vida diaria.....	8
Psicomotricidad y multiestimulación.....	10
Actividades de ocio y cultura	12
Envejecimiento activo	19
Inscripciones	22

La Lectura Fácil

Este documento está en Lectura Fácil.

La **Lectura Fácil** viene bien a las personas con dificultades de comprensión como las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.



Esta imagen azul es el logo europeo de la Lectura Fácil.

Cuando veas este logo en un documento o en un libro significa que es más fácil de entender.

¿Qué es este documento?

Este documento es un folleto en el que puedes ver las actividades que hay en ANFAS Pamplona durante el curso 2023-2024.

En este folleto puedes ver las actividades que hay para **personas adultas y mayores**.

Informática

¿Quién puede participar?

Pueden participar personas adultas con discapacidad intelectual o del desarrollo que tienen más de 20 años.

¿Qué hacemos en este programa?

Enseñamos a la persona participante a:

- Navegar por Internet.

- Utilizar las herramientas básicas de informática, por ejemplo:
 - El **paquete Office**, que son los programas Word, Excel, Power Point y otros más.
 - El correo electrónico.
 - El uso correcto y seguro de las redes sociales.
 - Distintos programas útiles para la vida diaria, por ejemplo, Google Maps, Photoshop, Movie Maker, Google Earth y otros más.

Para todo esto utilizamos materiales como ordenadores, tabletas digitales, móviles y una pizarra digital.



¿Cómo son las sesiones?

Las sesiones son en **grupo**.
La persona profesional adapta las actividades a las necesidades, intereses y habilidades que tiene cada persona participante.

¿Cada cuánto tiempo son las sesiones?

Las sesiones son 1 vez a la semana.
Cada sesión dura 1 hora.

Llama al teléfono 948 27 50 00
para saber qué días y horarios hay disponibles.

¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 30 euros al mes.

Grupos de autogestores

¿Qué hacemos en este programa?

En estos grupos las personas autogestoras:

- Deciden sobre qué temas quieren hablar, por ejemplo:
 - Los derechos.
 - El empleo.
 - La salud.
 - La educación.
 - La participación.
 - Y otras cosas más.
- Dan su opinión y toman decisiones sobre su grupo y el programa de autogestores.
- Hacen propuestas para mejorar:
 - Su vida y la de otras personas con discapacidad.
 - ANFAS.
 - La sociedad.
 - Y otras cosas más.



- Participan en ANFAS y en la sociedad.
- Trabajamos la **autonomía**,
es decir, que una persona
haga las cosas por sí misma.
- Trabajamos la comunicación, el trabajo en grupo
y las **relaciones sociales**,
es decir, con otras personas.

¿Quién puede participar?

Pueden participar personas adultas con discapacidad intelectual o del desarrollo que tienen más de 25 años.

¿Cómo son las reuniones?

Las sesiones son en **grupo**.

Las personas autogestoras deciden qué quieren hablar, cómo quieren trabajar y qué objetivos quieren cumplir.

La persona profesional, que se llama persona de apoyo, presta al grupo y a cada persona los apoyos que necesita para poder opinar, participar y tomar decisiones.

¿Cada cuánto tiempo son las reuniones?

Cada grupo decide cómo quiere hacer las reuniones.

Puedes elegir entre los siguientes grupos:

- **Los Mejores.**
Todos los lunes de 5 a 6 de la tarde.
- **Los Delfines.**
1 martes cada 15 días
de 5 a 7 de la tarde.
- **Los soñadores.**
1 jueves cada 15 días
de 5 a 7 de la tarde.

¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 15 euros al mes.

Habilidades para la vida diaria

¿Quién puede participar?

Pueden participar personas adultas con discapacidad intelectual o del desarrollo que tienen más de 25 años.

¿Qué hacemos en este programa?

En este programa trabajamos:

- La **autonomía**,
es decir, que cada persona haga las cosas por sí misma.
- **Autonomía doméstica**,
que es aprender a hacer las tareas de casa, por ejemplo, cocinar, planchar, pagar facturas y otras cosas más.



- **Temas de salud,**
por ejemplo, aprender a ir al médico
o tener hábitos saludables.
- **Temas de seguridad,**
por ejemplo, aprender a poner límites.
- **Temas personales,**
por ejemplo, las relaciones con otras personas,
la gestión de las emociones o la sexualidad.
- Cualquier cosa que la persona participante
necesite aprender.



¿Cómo son las sesiones?

Las sesiones son en **grupo**.

La persona profesional prepara las sesiones para que cada persona participante pueda trabajar los temas según sus necesidades e intereses.

¿Cada cuánto tiempo son las sesiones?

Las sesiones son los miércoles 1 hora.

Puedes elegir entre los siguientes horarios.

- Miércoles de 5 menos cuarto
a 6 menos cuarto de la tarde.
- Miércoles de 6 a 7 de la tarde.
- Miércoles de 7 a 8 de la tarde.

¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 30 euros al mes.

Psicomotricidad y multiestimulación

¿Quién puede participar?

Pueden participar personas adultas con discapacidad intelectual o del desarrollo que tienen más de 25 años.

¿Qué hacemos en este programa?

Ayudamos a la persona participante a que:

- Mejore su salud física y mental.
- Desarrolle todas sus capacidades.
- Controle bien el movimiento de su cuerpo, para mejorar su relación y comunicación

con el mundo que tiene a su alrededor.



¿Cómo son las sesiones?

Las sesiones son en grupo.

¿Cada cuánto tiempo son las sesiones?

Las sesiones son 1 vez a la semana.

Cada sesión dura 1 hora.

Llama al teléfono 948 27 50 00

para saber qué días y horarios hay disponibles.

¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 40 euros al mes.

Actividades de ocio y cultura

El **ocio** son las actividades que hace una persona y que disfruta en su tiempo libre.

¿Quién puede participar?

Pueden participar las personas adultas con discapacidad intelectual o del desarrollo que tienen más de 20 años.



¿Cómo son las sesiones?

Las sesiones son en grupo.
La persona profesional prepara la actividad y las personas voluntarias la apoyan.

¿Cuándo son las sesiones?

Cada actividad es 1 día a la semana.
Algunas actividades duran 1 hora y otras actividades duran 2 horas.

¿Cuánto dinero hay que pagar?

Cada actividad tiene un precio diferente.
Puedes ver el precio
dentro de la información de cada actividad.

¿Qué actividades hay dentro de ocio y cultura?

En este programa hacemos distintas actividades.
Cada persona puede elegir una o varias actividades.

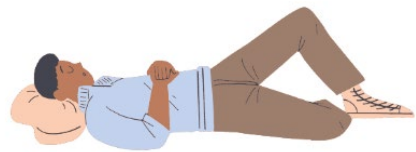
Baile y relajación

¿Cuándo es?

Los miércoles de 7 a 8 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 15 euros al mes.



Cocina

¿Cuándo es?

Los lunes de 6 a 8 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 35 euros al mes.



Mindfulness

El **Mindfulness** es una técnica de meditación que se centra en prestar atención al presente.

¿Cuándo es?

Los miércoles de 6 a 7 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 15 euros al mes.



Pintura

¿Cuándo es?

- Los martes de 6 a 7 de la tarde.
- Los martes de 7 a 8 de la tarde.
- Los jueves de 7 a 8 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 20 euros al mes.



Cuidado e imagen personal

¿Cuándo es?

Los martes de 6 a 7 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 20 euros al mes.



Juegos de mesa

¿Cuándo es?

- Los martes de 7 a 8 de la tarde.
- Los jueves de 7 a 8 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 15 euros al mes.



Coro y ritmos musicales

¿Cuándo es?

Los miércoles de 6 a 7 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 15 euros al mes.



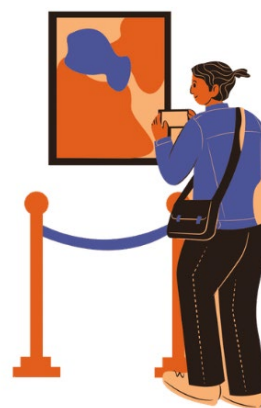
Actividades culturales

¿Cuándo es?

Los miércoles
de 6 y media a 8 y media de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 25 euros al mes.



Crea y decora

¿Cuándo es?

Los miércoles de 7 a 8 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 20 euros al mes.



Yoga

¿Cuándo es?

Los jueves de 6 a 7 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 15 euros al mes.



Crea tus complementos

¿Cuándo es?

Los jueves de 6 a 7 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 20 euros al mes.



Cerámica

¿Cuándo es?

- Los jueves de 5 y media a 7 de la tarde.
- Los jueves de 7 a 8 y media de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 30 euros al mes.



Danzas vascas

¿Cuándo es?

Los viernes de 6 a 7 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 15 euros al mes.



Expresión corporal y coreografías

¿Cuándo es?

Los viernes de 6 a 7 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 15 euros al mes.



Edición revista

¿Cuándo es?

Los viernes de 7 a 8 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 15 euros al mes.



Costura

¿Cuándo es?

Los viernes de 6 a 7 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 20 euros al mes.



Oskarbi

¿Qué es?

Es un grupo de ocio para personas adultas con grandes necesidades de apoyo

¿Cuándo es?

Los sábados de 10 de la mañana a 1 del mediodía.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 39 euros al mes.



Salidas con amigos y amigas

¿Qué hacemos en este programa?

En este programa hacemos distintas actividades, por ejemplo:

- **Actividades de exterior:**
 - Excursiones.
 - Actividades que organizan otras entidades, por ejemplo, ayuntamientos, la Mancomunidad o el Civican.
 - Y otras cosas más.

- **Actividades de interior:**
 - Cuentacuentos.
 - Talleres de plástica.
 - Cocina.
 - Deporte.
 - Relajación.
 - Taller de masajes.



➤ Y otras cosas más.

¿Cuándo es y cuánto hay que pagar?

- Los Vienes de 6 a 8 de la tarde
Hay que pagar 25 euros al mes.
- Los sábados de 5 a 8 de la tarde.
Hay que pagar 39 euros al mes.
- Los domingos de 5 a 8 de la tarde.
Hay que pagar 39 euros al mes.

Envejecimiento activo

¿Quién puede participar?

Pueden participar las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que tienen más de 45 años o que están en proceso de envejecimiento.

¿Cómo es la actividad?

La actividad es en **grupo**.

La actividad es de lunes a viernes de 10 de la mañana a 1 del mediodía.

¿Cuál es el objetivo del programa?

Prestamos los apoyos
para que las personas participantes:

- Hagan actividades adaptadas a sus gustos, necesidades e intereses. También tenemos en cuenta las necesidades de las familias.
- Envejecan de una manera activa, saludable y digna.
- Mejoren su calidad de vida y la de su familia.

¿Qué hacemos en el programa?

- En cada grupo organizamos distintas actividades, por ejemplo, estimulación física, estimulación cognitiva, actividad cultural o taller de cocina.
- Le damos mucha importancia a la participación en comunidad, por ejemplo, en actividades que no organiza ANFAS.
- Apoyamos a las personas para que si quieren hagan actividades de voluntariado, por ejemplo, en el barrio o con animales.

- Nos vamos de vacaciones una vez al año.
El grupo de participantes elige
a dónde y en qué fechas quiere ir de vacaciones.



¿Qué otros servicios tenemos en el programa?

Además, para las personas que vienen al programa tenemos los siguientes servicios.

Recogida en domicilio

Recogemos a la persona participante en su casa y cuando termina la actividad la acompañamos hasta casa.

Sesiones con la Psicóloga

La persona participante puede tener sesiones con la psicóloga del programa.

Fisioterapia

La persona participante puede pedir tener sesiones semanales con la persona fisioterapeuta del programa. Cada sesión se paga a parte.

¿Cuánto dinero hay que pagar?

Para venir a la actividad de lunes a viernes de 10 de la mañana a 1 del mediodía hay que pagar 158 euros al mes.

Para el servicio de recogida a domicilio hay que pagar 85 euros más.

Inscripciones

Aquí puedes encontrar información para apuntarte a cualquiera de los servicios y programas que hay en ANFAS.

¿Quieres más información?

Para que te demos más información puedes:

- Pasar por las oficinas de ANFAS.
- Llamar por teléfono al 948 27 50 00.



¿Quieres apuntarte a alguna actividad?

Llama por teléfono al 948 27 50 00.

¿Se guardan las plazas de un año a otro?

Si.

Esto quiere decir
que a la hora de apuntarse a cada actividad
tienen prioridad las personas
que el curso pasado
estuvieron en esa misma actividad.

Las personas profesionales
se pondrán en contacto con las familias y participantes
para confirmar que quieren seguir en la actividad
y decirles cuándo empieza.

Las bajas en las actividades

Las personas que se dan de **baja**,
es decir, que se desapuntan de una actividad,
pierden su plaza en esa actividad.

Estas personas
pueden volver a apuntarse más adelante
cuando quieran
siempre que queden plazas en esa actividad.

El precio de las actividades

Los precios de las actividades
que aparecen en este folleto

son para las familias y participantes
que son socias de ANFAS.

Si no eres una persona socia de ANFAS
llámanos por teléfono.

Calle del Pintor Maeztu
número 2 bajo puerta trasera
en Pamplona.

Código postal 31008

Número de teléfono 948 27 50 00.

Página web

www.anfasnavarra.org

Entidad subvencionada por:

Gobierno  **Nafarroako**
de Navarra  **Gobernua**

