

ACTIVIDADES

CURSO 2025-2026



PAMPLONA





En Lectura Fácil



Escanea con la cámara
de tu teléfono móvil este código QR
y accede a la versión en **Lectura Fácil**



NIÑOS Y NIÑAS

HABILIDADES FUNCIONALES (3-12 años)

Es un servicio pensado para niños, niñas y jóvenes de entre 3 y 12 años, sus familias y su entorno. Nuestro objetivo es acompañar, apoyar y facilitar aprendizajes significativos en la vida diaria de las personas con discapacidad, favoreciendo su desarrollo y bienestar.

Trabajamos desde tres pilares fundamentales :

- **Con la persona:** Le acompañamos en su desarrollo integral, utilizando estrategias que se integran en sus actividades cotidianas para que los aprendizajes sean reales, útiles y duraderos.
- **Con la familia:** Colaboramos con las familias en sus rutinas diarias, brindando apoyo, herramientas y oportunidades que mejoren la calidad de vida de todos los miembros
- **Con el entorno:** Facilitamos la adaptación e inclusión en su entorno habitual: hogar, escuela, comunidad... para que pueda participar plenamente y con confianza.

SESIONES

- **INDIVIDUALES:** Atención personalizada centrada en el desarrollo del niño, niña o joven, y en el acompañamiento activo a su familia en el día a día.
Precio: 150 € mensuales.
- **HABILIDADES SOCIALES:** Espacios compartidos con otros niños/as o jóvenes, donde se trabajan contenidos a través de dinámicas y prácticas reales en el entorno. Se pueden trabajar, entre otros temas, las relaciones sociales, el respeto, los límites, afectividad y sexualidad, identificación de situaciones de abuso, manejo del dinero, hacer la compra y el funcionamiento del reloj, normas de seguridad vial, como coger un transporte público, etc. Las familias participarán como parte clave del proceso de adquisición de estos aprendizajes.
Precio: 75 € mensuales.
- **DESARROLLO CORPORAL Y MULTIESTIMULACIÓN:** Actividades grupales orientadas a mejorar el desarrollo y el control postural, la coordinación, la atención, la lateralidad, el equilibrio, la comunicación, la socialización, la relajación, el bienestar físico, entre otros objetivos, siempre en coordinación con la familia.
Precio: 50 € mensuales.

COMPETENCIAS DIGITALES (a partir de 6 años)

Precio: 30 € mensuales por una hora semanal*

- En este programa se trabajan programas educativos, internet, herramientas básicas del ordenador.
- Las herramientas con las que se lleva a cabo el programa son: ordenadores, tablets, pizarra digital.
- Adaptamos la enseñanza y el aprendizaje a cada alumno/a.

NATACIÓN (a partir de 3 años)

Precio: 50 € mensuales por 45 minutos semanales*

- Actividad dirigida por una monitora de natación, una profesional de ANFAS y apoyada por personas voluntarias. Se lleva a cabo en las piscinas de Berriozar.
 - GRUPO 1: De 15:30 a 16:15
 - GRUPO 2: De 16:15 a 17:00
 - GRUPO 3: De 17.00 a 17:45

ACTIVIDADES LÚDICAS (a partir de 6 años)

Precio: 33,5 € mensuales*

Se llevan a cabo los sábados de 11:00 a 13:30 realizando:

- **Actividades de exterior:** excursiones, participación en actividades organizadas por diferentes entidades (Ayuntamiento, CIVICAN, Barrios, Mancomunidad...), etc.
- **Actividades de interior:** cuentacuentos, talleres de plástica, cocina, deporte, relajación, masaje, etc.



**Consultar disponibilidad de grupos y horarios.*



JÓVENES

COMPETENCIAS DIGITALES - INFORMÁTICA (a partir de 12 años)

Precio: 30 € mensuales por una hora semanal*

- En este programa se trabajan programas educativos, Herramientas básicas de informática, Paquete Office, uso correcto de las redes sociales, correo electrónico, Inteligencia Artificial, aprendizajes funcionales a través de diferentes programas (Google Earth, Google maps, Gimp, Photoshop, Movie Maker, etc).
- Las herramientas con las que trabajamos son ordenadores, tablets, pizarra digital, móviles.
- Tenemos en cuenta los intereses y habilidades de cada participante.

HABILIDADES PARA LA VIDA DIARIA (a partir de 16 años)

Precio: 30 € mensuales por una hora semanal*

Miércoles de 17:00 a 18:00, de 18:00 a 19:00 y de 19:00 a 20:00

En este programa se llevan a cabo sesiones monográficas de:

- Hábitos de autonomía personal y doméstica
- Salud y Seguridad
- Organización administrativa
- Afectividad, sexualidad y emociones
- Otras en función de las necesidades de los/las participantes

AUTOGESTIÓN (a partir de 16 años)

Precio: 15 € mensuales por una hora semanal*

Con este programa conseguiremos los siguientes objetivos:

- Desarrollar habilidades de autonomía personal y social.
- Fomento de la participación en la Asociación y en la Comunidad.
- Aprendizaje en la toma de decisiones y elecciones.
- Aprendizaje de habilidades de comunicación y trabajo en grupo.

HABILIDADES FUNCIONALES (12-21 años)

Es un servicio pensado para niños, niñas y jóvenes de entre 12 y 21 años, sus familias y su entorno. Nuestro objetivo es acompañar, apoyar y facilitar aprendizajes significativos en la vida diaria de las personas con discapacidad, favoreciendo su desarrollo y bienestar.

Trabajamos desde tres pilares fundamentales :

- **Con la persona:** Le acompañamos en su desarrollo integral, utilizando estrategias que se integran en sus actividades cotidianas para que los aprendizajes sean reales, útiles y duraderos.
- **Con la familia:** Colaboramos con las familias en sus rutinas diarias, brindando apoyo, herramientas y oportunidades que mejoren la calidad de vida de todos los miembros
- **Con el entorno:** Facilitamos la adaptación e inclusión en su entorno habitual: hogar, escuela, comunidad... para que pueda participar plenamente y con confianza.

SESIONES

- **INDIVIDUALES:** Atención personalizada centrada en el desarrollo del niño, niña o joven, y en el acompañamiento activo a su familia en el día a día.
Precio: 150 € mensuales*.
- **HABILIDADES SOCIALES:** Espacios compartidos con otros niños/as o jóvenes, donde se trabajan contenidos a través de dinámicas y prácticas reales en el entorno. Se pueden trabajar, entre otros temas, las relaciones sociales, el respeto, los límites, afectividad y sexualidad, identificación de situaciones de abuso, manejo del dinero, hacer la compra y el funcionamiento del reloj, normas de seguridad vial, como coger un transporte público, etc. Las familias participarán como parte clave del proceso de adquisición de estos aprendizajes.
Precio: 75 € mensuales*.
- **DESARROLLO CORPORAL Y MULTIESTIMULACIÓN:** Actividades grupales orientadas a mejorar el desarrollo y el control postural, la coordinación, la atención, la lateralidad, el equilibrio, la comunicación, la socialización, la relajación, el bienestar físico, entre otros objetivos, siempre en coordinación con la familia.
Precio: 50 € mensuales*.

ACTIVIDADES DE OCIO Y CULTURA (De 12 a 20 años)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO Y DOMINGO
De 5 a 8						Salidas con amistades 39 €/mes
De 6 a 7	Baile 15 €/mes	Pintura 20 €/mes	Mindfulness 15 €/mes	Yoga 15 €/mes	Danzas Vascas 15 €/mes	
			Música y ritmo 15 €/mes	Crea tus complementos 20 €/mes	Expresión corporal y teatro 15 €/mes	
De 6 a 8	Cocina 35 €/mes		Actividades culturales 6:30 a 8:30 25 €/mes		Salidas con amistades 25 €/mes	
De 7 a 8	Iniciación a la cocina 20 €/mes	Pintura 20 €/mes	Crea y decora 20 €/mes	Pintura 20 €/mes	Bailes Latinos 15 €/mes	
	Mindfulness 15 €/mes	Juegos de mesa 15 €/mes	Baile y relajación 15 €/mes	Juegos de mesa 15 €/mes	Costura 20 €/mes	

** Consultar disponibilidad de grupos y horarios.*





PERSONAS ADULTAS

COMPETENCIAS DIGITALES

Precio: 30 € mensuales por una hora semanal*

- En este programa se trabajan programas educativos, Herramientas básicas de informática, Paquete Office, uso correcto de las redes sociales, correo electrónico, aprendizajes funcionales a través de diferentes programas (Google Earth, Google maps, Gimp, Photoshop, Movie Maker, etc).
- Tenemos en cuenta los intereses y habilidades de cada participante.
- Las herramientas con las que trabajamos son ordenadores, tablets, pizarra digital, móviles.
- Los lunes de 19:00 a 20:00 se trabajará con programas de Inteligencia artificial.
- Los miércoles de 19:00 a 20:00 se creará un boletín y revista digital.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00	Informática		Informática		Informática
18:00	Informática	Informática	Informática	Informática	Informática
19:00	Inteligencia Artificial	Informática		Informática	

**Consultar disponibilidad de grupos y horarios.*

DESARROLLO CORPORAL Y MULTIESTIMULACIÓN

Precio: 50 € mensuales por una hora semanal*

Actividades grupales orientadas a mejorar el desarrollo y el control postural, la coordinación, la atención, la lateralidad, el equilibrio, la comunicación, la socialización, la relajación, el bienestar físico, entre otros objetivos, siempre en coordinación con la familia.

ACTIVIDADES DE OCIO Y CULTURA ENTRESEMANA

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
De 6 a 7		Pintura 20 €/mes	Mindfulness 15 €/mes	Yoga 15 €/mes	Danzas Vascas 15 €/mes
			Música 15 €/mes	Crea tus comple- mentos 20 €/mes	Expresión Corporal y teatro 15 €/mes
De 7 a 8		Pintura 20 €/mes	Crea y Decora 20 €/mes	Pintura 20 €/mes	Bailes Latinos 15 €/mes
		Juegos de Mesa 15 €/mes	Baile y relajación 15 €/mes	Juegos de mesa 15 €/mes	Costura 20 €/mes
De 6 a 8	Cocina 35 €/mes		Visitas y actividades culturales de 18:30 a 20:30 25 €/mes	Cerámica Grupo 1 de 17:30 a 19:00 Grupo 2 de 19:00 a 20:30 30 €/mes	Salidas con amigos y amigas 25 €/mes

OCIO Y CULTURA LOS SÁBADOS Y DOMINGOS

Precio: 39 € mensuales*

Se llevan a cabo talleres de interior (pintura, manualidades, masaje, música, cocina...) y actividades de exterior: bolera, actividad deportiva, planetario, excursiones, participación en actividades organizadas por diferentes entidades (Ayuntamientos, CIVICAN, Barrios, Mancomunidad...).

- **Actividades para adultos con necesidades de apoyo extenso y generalizado “Oskarbi”:** Sábados por la mañana (10-13 h.)
- **Actividades de Grupos:** Sábados y domingos por la tarde (17 -20 h.)

AUTOGESTIÓN

Precio: 15 € mensuales por una hora semanal*

Con este programa se consiguen los siguientes objetivos:

- Desarrollo de habilidades de autonomía personal y social.
- Autoconocimiento
- Fomento de la participación en la Asociación y en la Comunidad.
- Aprendizaje en la toma de decisiones y elecciones.
- Aprendizaje de habilidades de comunicación y trabajo en grupo.

Horarios: Lunes de 16:45 a 17:45

Jueves de 16:45 a 17:45

Jueves de 18:00 a 19:00

HABILIDADES PARA LA VIDA DIARIA

Precio: 30 € mensuales por una hora semanal*

En este programa se llevan a cabo sesiones monográficas de:

- Hábitos de autonomía personal y doméstica
- Salud y Seguridad
- Organización administrativa
- Afectividad, sexualidad y emociones
- Otras en función de las necesidades de los/las participantes

Miércoles: de 17:00 a 18:00 o de 18:00 a 19:00 o de 19:00 a 20:00

** Consultar disponibilidad de grupos y horarios.*

PROGRAMA DE GÉNERO, DIVERSIDAD Y EMPODERAMIENTO

Precio: Gratis*

Este grupo trabaja temas como: el feminismo, la igualdad de género, violencia de género y buenos tratos, los derechos de las mujeres, los mitos del amor romántico, la sexualidad y prevención de abusos, discapacidad y género, maternidad y discapacidad.

Las reuniones son semanales los martes de 18:30 a 20:00.

Pueden participar las mujeres que quieren aprender sobre feminismo y empoderamiento.

COMISIÓN DE ACCESIBILIDAD COGNITIVA

Precio: Gratis*

La Accesibilidad Cognitiva es hacer un mundo más fácil de entender.

Actividades:

- Formación en validación de textos en Lectura Fácil.
- Formación en evaluación de espacios para comprobar que las señales y los carteles son fáciles de entender.

Las reuniones son mensuales, los viernes de 5:15 a 6:45 y media de la tarde, con posibilidad de hacerlas por internet.

Pueden participar las personas que quieran aprender sobre accesibilidad cognitiva.

PROGRAMA LGTBIQ+

Precio: Gratis*

En este grupo aprendemos sobre diversidad sexual, orientación sexual, expresión de género, sexualidad, derechos de las personas LGTBIQ+, la homofobia y la transfobia.

Las reuniones son semanales, los martes de 17:00 a 18:30.

Pueden participar todas las personas que quieran aprender sobre el tema LGTBIQ+.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

ENVEJECIMIENTO ACTIVO (+ 45 años)

Precio: Consultar tarifas

- El programa tiene una **misión** clara que es la de proporcionar actividades adaptadas y apoyos ajustados a las necesidades de las personas con discapacidad intelectual mayores de 45 años o en proceso de envejecimiento, y también a la de sus familias, que les permitan envejecer de manera digna, activa y saludable, mejorando con todo ello su calidad de vida.
- **Destinatarios:** personas con discapacidad intelectual y del desarrollo mayores de 45 o en proceso de envejecimiento.
- **Horario:** de lunes a viernes de 10:00 a 13:00, por las mañanas durante todo el año (excepto Navidad, Semana Santa y San Fermín)
- Existe un **Servicio de Conciliación** de 9:00 a 10:00 y de 13:00 a 14:00.
- Realizamos sesiones con la **Psicóloga** y de **Estimulación multisensorial**.
- Quien lo necesite dispone de un servicio de **Recogida en el domicilio**.
- Una vez por semana hay **Fisioterapia** para las personas que lo soliciten.
- **Actividades:** Taller de comunicación, cocina, actividad física, actividad cognitiva, salidas culturales, actividad artística, piscina...





OTROS SERVICIOS

INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO

(Sin coste)

Si necesitas información sobre cualquier aspecto que afecte a tu familiar con discapacidad intelectual o con trastorno del desarrollo, puedes contactar con nuestra **Trabajadora Social** que te apoyará y asesorará en todos los aspectos que te preocupen.

GRUPOS DE APOYO FAMILIAR

(Sin coste)

Con estos grupos pretendemos:

- Mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y con trastornos del desarrollo de las familias creando condiciones positivas en el entorno familiar.
- Proporcionar a las familias el desarrollo de sus capacidades, el fortalecimiento de los vínculos del sistema familiar y una formación básica para conseguir que su comportamiento individual y familiar sea sano, creativo, eficaz y enriquecedor.

Todo ello se trabajará en:

- **Grupos de padres, madres y hermanos adultos/as**
- **Taller de hermanos/as Txikis, de forma lúdica.**

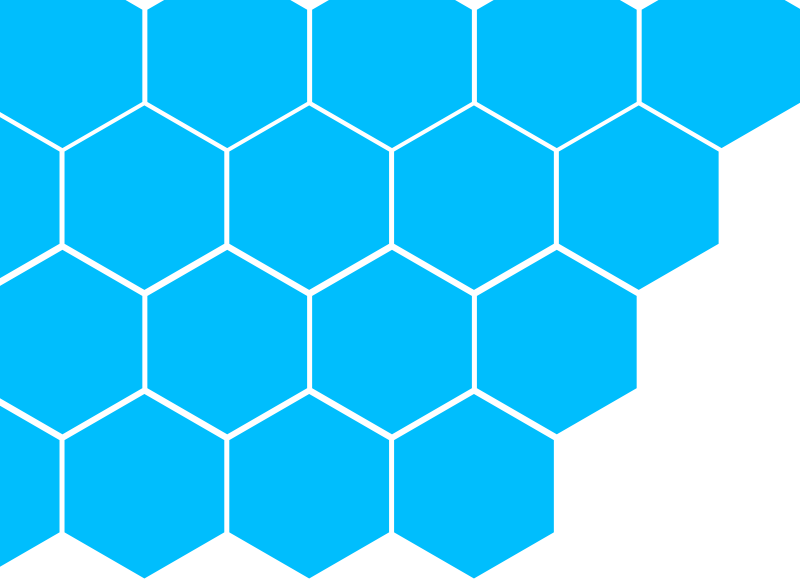
SECCIÓN TEA DE ANFAS

- Organizamos ESCUELAS DE FAMILIAS dirigida a familias y profesionales de niñ@s/jóvenes con TEA, con el objetivo de proporcionar apoyo las para afrontar el día a día dotándoles de estrategias para que ayuden a sus hij@s en su desarrollo físico, social y emocional, mediante una metodología teórico práctica. **Precio: 130 €**
- Realizamos VALORACIONES DE NIÑ@S/JÓVENES, que consiste en la valoración de las distintas áreas de desarrollo de la persona con el correspondiente informe de orientaciones y plan de intervención individualizado. **Precio: 270 €**

RESPIRO FAMILIAR

Precio: 150 € cuota de fin de semana completo

Con el objetivo de otorgar un respiro a los familiares que atienden a la persona con discapacidad intelectual, ANFAS se encarga de su cuidado durante varios fines de semana al año organizando salidas a albergues cercanos.



INSCRIPCIONES

- Si quieres **más información** puedes pasarte por las oficinas de ANFAS o contactar con: Tfno. 948 27 50 00 y preguntar por nuestra Trabajadora Social.
- **Nuevas inscripciones:** llamar al 948 27 50 00 y preguntar por nuestra Trabajadora Social.
- **Contamos con las personas que participaron el curso pasado en las actividades mencionadas.** Las profesionales se pondrán en contacto con las familias para confirmar fechas de comienzo.
- **Las cuotas establecidas son para familias socias de ANFAS,** si no es así consulta con nosotras.
- **Las personas que se den de baja perderán la plaza.**



Pintor Maeztu, 2, bajo trasera
31008 Pamplona
Tfno. 948 275 000
www.anfasnavarra.org

Entidad subvencionada por:

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua