



ACTIVIDADES

CURSO 2025-2026



TAFALLA

**PERSONAS
ADULTAS**



Comienzo curso: a partir del lunes 15 de septiembre



PERSONAS ADULTAS

OCIO Y CULTURA

El objetivo es dar respuesta a las necesidades de descanso y diversión, favoreciendo su desarrollo personal y su inclusión social a través de actividades lúdicas y culturales. Se realizan actividades variadas: talleres, excursiones, cine, visitas, comidas...

- **Ocio mañanas:** miércoles y viernes de 10:30 a 12:30 h.
Cuota: 26 €/mes: 2 horas semana. 40€/mes: 4 horas semana
- **Ocio sábados:** sábados de 16:30 a 19:30 h.
Cuota: 39 €/mes 3 horas a la semana

COMPETENCIAS DIGITALES

Se potencia y facilita el acceso a la educación, el conocimiento y la cultura a través de las nuevas tecnologías, siendo éstas unas herramientas de aprendizaje diferentes y motivadoras.

Cuota: · 30 € /mes 1 hora a la semana

TALLER DE ARTES PLÁSTICAS Y CREATIVAS

Diferentes actividades manuales donde se trabaja la psicomotricidad fina y la coordinación y donde se potencia la creatividad, el disfrute, la expresión artística y el trabajo en equipo.

Cuota: · 20 € /mes 1 hora a la semana

NATACIÓN - Sábados de 10:30 a 11:30 h. De octubre a mayo

Actividad lúdico-deportiva. Es uno de los ejercicios más completos para trabajar cuerpo y mente. Actividad grupal que favorece la integración social.

Comienzo: octubre

Cuota: · ANFAS: 13 € /mes + Ciudad Deportiva: 60 € /curso completo (esta cuota la pone la Ciudad Deportiva)

GIMNASIA

Actividad encaminada a la conservación y mejora de la condición física, mediante el desarrollo de ejercicios físicos de mantenimiento, tonificación y coordinación de forma general.

Cuota: · 22 € /mes 1 hora a la semana
· 44 € /mes 2 horas a la semana

AUTOGESTIÓN

Reuniones grupales en las que se fomenta la autonomía personal y social, habilidades de comunicación, la toma de decisiones y la participación en la comunidad.

Sesiones on line con autogestores de toda Navarra o, si sale grupo, presenciales en Tafalla.

Cuota: · 15 € /mes 2 horas cada 15 días

APRENDE A SENSIBILIZAR:

Las personas participantes adquieran competencias para poder hacer sensibilización a la comunidad y demostrar de todo lo que son capaces. Aprenderán técnicas de cuenta cuentos, kamishibai, etc. de forma lúdica y divertida.

Cuota: · 15 € /mes 1 hora a la semana

EDUCACIÓN PERMANENTE

Cuyo objetivo es la adquisición y/o mantenimiento de las habilidades académicas básicas y funcionales, partiendo de sus conocimientos previos y teniendo en cuenta sus necesidades de aprendizaje en los distintos entornos vitales así como sus intereses.

Comienzo: finales de septiembre

Cuota: · Gratuito. Gobierno de Navarra.

CLUB DE LECTURA FÁCIL:

Programa dirigido a personas que tienen dificultades de comprensión donde leen y comentan libros en lectura fácil.

Comienzo: 17 de octubre

Duración: una hora y media un viernes al mes.

Cuota: Gratuito. Biblioteca de Tafalla.

Las cuotas establecidas son para familias socias de ANFAS, si no es así consulta con nosotras.



FAMILIAS

GRUPOS DE FAMILIAS

Un espacio de encuentro para madres, padres y familiares de personas con discapacidad intelectual. Nos reunimos de forma periódica para compartir inquietudes, expresar aquello que nos preocupa, intercambiar experiencias y aprender juntos. Este grupo favorece el apoyo mutuo, el acompañamiento entre iguales y la creación de redes de confianza que fortalecen a las familias en su día a día.

Si te apetece formar parte, ponte en contacto.

INFORMACION Y ASESORAMIENTO

Es un servicio personalizado de información, asesoramiento y acompañamiento de las familias y personas con discapacidad intelectual y/o trastornos del desarrollo, durante todo su recorrido vital. Atendemos todo tipo de consultas y/o sugerencias y recogemos demandas.

FORMACIÓN FAMILIAS

A lo largo del año, se ofrecerán charlas o cursos a familias sobre diferentes temas en torno a la discapacidad intelectual.

INSCRIPCIONES: hasta el 12 de septiembre

Si tu familiar quiere realizar alguno de estos programas, o realizar alguna actividad que no esté ofertada, debes ponerte en contacto con nosotras en:

rztafalla@anfasnavarra.org
948 70 29 70 ó 616 45 22 76

ANFAS: C/ San Salvador, 11 · 31300 Tafalla

Entidad subvencionada por:

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua