



En Lectura Fácil

Programa de actividades de ANFAS Tudela para **personas adultas y mayores** **a partir de 22 años**



Índice

La Lectura Fácil	3
¿Qué es este documento?	3
Competencias digitales	4
Grupos de personas autogestoras	5
Actividad física	6
Actividades de ocio y cultura	7-8
Inscripciones	9

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 Tudela
durante el curso 2025-2026.

En este folleto puedes ver
las actividades que hay
para **personas adultas y mayores**
con discapacidad intelectual y del desarrollo.

Competencias digitales



¿Qué hacemos?

Utilizamos materiales como ordenadores, tabletas digitales, móviles y una pizarra digital.

Además de aprender a navegar por internet, aprenderemos a utilizar:

- El **paquete Office**, por ejemplo, Word, Excel, Power Point y otros más.
- El correo electrónico.
- Las redes sociales de forma correcta y segura.
- Google Maps.
- Google Earth.
- Photoshop.
- Movie Maker.



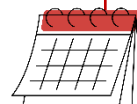
¿Cuándo son las sesiones?

Lunes:

- De 6 a 7 de la tarde.

Martes:

- De 6 y media a 7 y media de la tarde.



¿Cómo son las sesiones?

Las sesiones son en **grupo**. y adaptamos las actividades a las necesidades, intereses y habilidades de cada persona.



¿Quién puede participar?

Pueden participar personas adultas que tienen más de 21 años.



¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 30 euros al mes.



Grupos de personas autogestoras



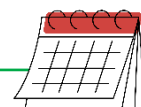
¿Qué hacemos?

Estos grupos:

- Dan su opinión y toman decisiones sobre el grupo y el programa.
- Deciden sobre qué temas quieren hablar, por ejemplo, los derechos, la participación y tener voz y voto en su vida, en la asociación y en la comunidad.
- Hacen propuestas para mejorar ANFAS, la comunidad y la vida de las personas con discapacidad.
- Hacen reuniones con la **Junta Directiva** y la **Gerente de ANFAS**, que son quienes toman las decisiones más importantes. Hablan de las necesidades de las personas con discapacidad, hacen propuestas y llegan a acuerdos.
- Colaboran con otras asociaciones de la comunidad para decidir y hacer juntos

¿Cuándo son las reuniones?

- Los **martes** de 7 y media a 8 y media de la tarde.



¿Cómo son las reuniones?

Las sesiones son en **grupo**.



Cada grupo decide qué quiere trabajar, cómo quiere hacerlo y qué quiere conseguir.

¿Quién puede participar?

Pueden participar personas adultas con discapacidad intelectual o del desarrollo



¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 15 euros al mes.

Actividad física



¿Qué hacemos?

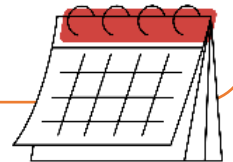
Hacemos ejercicios para:

- Mejorar la salud física y mental.
- Desarrollar las capacidades de cada persona.
- Aprender a controlar bien el movimiento del cuerpo para mejorar su relación y comunicación con el mundo que hay alrededor.



¿Cuándo son las sesiones?

- Los **miércoles** de 6 a 7 de la tarde.



¿Quién puede participar?

Pueden participar personas adultas que tienen más de 21 años.



¿Cómo son las sesiones?

Las sesiones son en grupo.



¿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.



Salidas con amigas y amigos

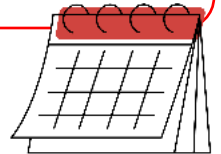
¿Quién puede participar?

Pueden participar las personas adultas que tienen más de 21 años.



¿Cuándo son las actividades?

Los sábados de 5 a 8 de la tarde.



¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 39 euros al mes.



¿Cómo son las actividades?

Las sesiones son en grupo.
La persona profesional prepara la actividad que interesa a los participantes.
Las personas voluntarias apoyan a los participantes.



Artes escénicas

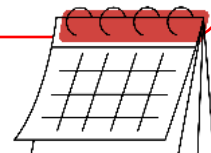
¿Quién puede participar?

Pueden participar las personas adultas que tienen más de 21 años.



¿Cuándo son las actividades?

Los miércoles de 7 a 8 de la tarde.



¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 13 euros al mes.



¿Cómo son las actividades?

Las sesiones son en grupo.
La persona profesional prepara la actividad que interesa a los participantes.



Las personas voluntarias apoyan a los participantes.

Inscripciones

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



¿Quieres apuntarte a alguna actividad?



Llama por teléfono al 680 43 31 60

¿Quieres más información?

Tienes 2 opciones:

- Pasar por las oficinas de ANFAS.
- Llamar por teléfono al 680 43 31 60

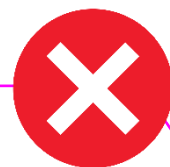
¿Se guardan las plazas de un año a otro?



Si, 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 Aguas del Alhama, 2 bis 1º
Tudela

Código postal 31500

Número de teléfono 948 82 27 37 y
680 43 31 60

Página web

www.anfasnavarra.org

Entidad subvencionada por:

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

