



En Lectura Fácil

**Programa de actividades  
de ANFAS Tudela para  
personas jóvenes  
12 a 21 años**



**Curso 2025-2026**



**anfas**

# Índice

La Lectura Fácil .....	3
¿Qué es este documento? .....	3
Competencias digitales.....	4
Grupos de personas autogestoras.....	5
Desarrollo corporal.....	6
Habilidades funcionales .....	7
Actividades de ocio y cultura .....	8
Artes escénicas.....	9
Inscripciones .....	10

# 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 jóvenes** 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.
- Y otros programas más.

También trabajamos programas educativos, por ejemplo, para aprender a leer, escribir o hacer matemáticas básicas.

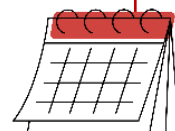


## ¿Cuándo son las sesiones?

Las sesiones son los martes.

### Martes:

- De 6 a 7 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 jóvenes que tienen entre 12 y 21 años.



## ¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 30 euros al mes.



# Grupos de personas autogestoras



## ¿Qué hacemos?

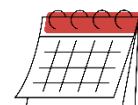


Estos grupos:

- 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 distintas actividades y proyectos.

## ¿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.



## ¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 15 euros al mes.

## ¿Quién puede participar?

Pueden participar personas jóvenes con discapacidad intelectual o del desarrollo que tienen entre 16 y 21 años.



## Desarrollo corporal



### ¿Qué hacemos?

Hacemos ejercicios para:

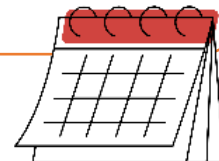
- Mejorar la salud física y mental.
- Desarrollar las capacidades de cada persona.
- Aprender a controlar bien el movimiento del cuerpo para mejorar su relación y comunicación con el mundo que hay alrededor.



### ¿Cuándo son las sesiones?

Las sesiones son 1 vez a la semana y dura 1 hora.

Los miércoles de 6 a 7 de la tarde.



### ¿Quién puede participar?

Pueden participar personas adultas que tienen entre 12 y 21 años.



### ¿Cómo son las sesiones?

Las sesiones son en grupo.



### ¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 40 euros al mes.



# Habilidades funcionales



## ¿Qué hacemos?



Cada familia debe elegir cuál de las siguientes áreas quiere trabajar:

### 1. Logopedia, lenguaje y comunicación.

### 2. Apoyo escolar.

- Mejorar la lectura, la escritura y el cálculo.
- Aprender a resolver problemas.
- Otras cosas más que la persona tenga que reforzar.

### 3. Habilidades Sociales:

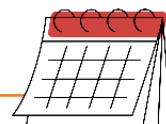
- Aprender a relacionarse con otras personas y a jugar en grupo.
- Conocer las normas de buen comportamiento.
- Aprender a resolver problemas del día a día.
- Utilizar los recursos de la comunidad para poner en práctica lo que hemos trabajado en la sesión.

Las personas profesionales trabajarán estas áreas junto con las familias y los centros educativos.

## ¿Cuándo son las sesiones?

Las sesiones son 1 o 2 días a la semana.

Cada sesión dura 1 hora.



## ¿Cómo son las sesiones?

Las sesiones son individuales, es decir, la niña o niño estará solo con la persona profesional y su familia.



## ¿Cuánto dinero hay que pagar?

Las **sesiones individuales** son 100 euros al mes. Dos días a la semana son 200 euros al mes.

Las **sesiones por parejas o en grupo** son 61 euros al mes.

## ¿Quién puede participar?

Pueden participar las personas jóvenes que tienen entre 12 y 21 años.

## Actividades de ocio y cultura



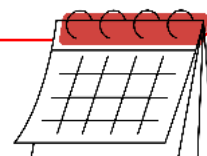
### ¿Quién puede participar?



Pueden participar las personas jóvenes que tienen entre 12 y 21 años.

### ¿Cuándo son las actividades?

Los sábados de 5 a 8 de la tarde.



### ¿Cuánto dinero 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

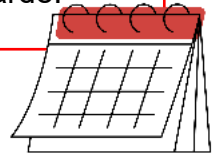
### ¿Quién puede participar?

Pueden participar las personas jóvenes que tienen entre 12 y 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

Código postal 31500

Número de teléfono 948 82 27 37 y

680 43 31 60

Página web

[www.anfasnavarra.org](http://www.anfasnavarra.org)

Entidad subvencionada por:

Gobierno  Nafarroako  
de Navarra  Gobernu

