En Lectura Fácil

Programa de actividades de ANFAS Pamplona para personas adultas y mayores

Curso 2026-2027

anfas

Índice

La Lectura Fácil 3

¿Qué es este documento? 3

Informática 4

Grupos de personas autogestoras 5

Programa de género, diversidad y empoderamiento 6

Comisión de Accesibilidad Cognitiva 7

Programa LGTBIQ+ 8

Habilidades para la vida diaria 9

Psicomotricidad y multiestimulación 10

Actividades de ocio y cultura 11

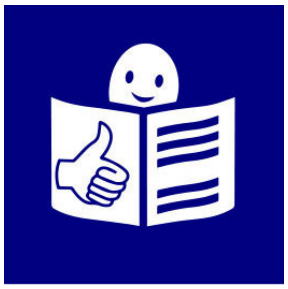
Envejecimiento activo 17

Inscripciones 19

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 2025-2026.

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

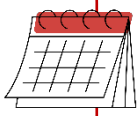
Informática

¿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?



Puedes elegir
entre las siguientes opciones.

Lunes:

- De 5 a 6: Informática.
- De 6 a 7: Informática.
- De 7 a 8: Inteligencia artificial.

Martes:

- De 6 a 7: Informática.
- De 7 a 8: Informática.

Miércoles:

- De 5 a 6: Informática.
- De 6 a 7: Informática.

Jueves:

- De 6 a 7: Informática.
- De 7 a 8: Informática.

Viernes:

- De 5 a 6: Informática.
- De 6 a 7: Informática.

¿Quién puede participar?

Pueden participar personas adultas
que tienen más de 20 años.

¿Cómo son las sesiones?

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

¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 30 euros al mes.

Grupos de personas autogestoras

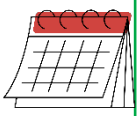
¿Qué hacemos?

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?

Puedes elegir entre los siguientes grupos:



- Los **lunes** de 5 menos cuarto a 6 menos cuarto de la tarde.
- Los **jueves** un grupo de 5 menos cuarto a 6 menos cuarto de la tarde. Otro grupo de 6 a 7 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 que tienen más de 25 años.

¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 15 euros al mes.

Programa de género, diversidad y empoderamiento

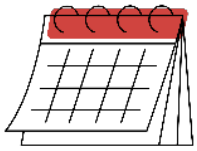
¿Qué hacemos?

Este grupo trabaja los siguientes temas:

- 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.

¿Cuándo son las reuniones?

Las reuniones son semanales,



Las reuniones son
de 6 y cuarto
a 8 menos cuarto de la tarde
en ANFAS Pamplona.

¿Cómo son las reuniones?

Las sesiones son en **grupo**.
El grupo decide qué quiere trabajar,
cómo quiere hacerlo
y qué quiere conseguir.

¿Quién puede participar?

Las mujeres que quieran aprender
sobre feminismo y empoderamiento.

¿Cuánto dinero hay que pagar?

Es gratis, no tienes que pagar nada.

Comisión de Accesibilidad Cognitiva

La **Accesibilidad Cognitiva**
es hacer el mundo más fácil de entender,
por ejemplo, los textos, las páginas webs,
las exposiciones, la tecnología
y muchas cosas más.

En Lectura Fácil

¿Qué hacemos?

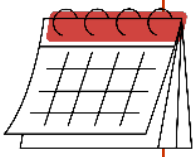
- Formación en Accesibilidad Cognitiva.

- Formación en validación de textos
  en Lectura Fácil.
  La **Lectura Fácil** es una forma
  de crear documentos
  que son más fáciles de entender.
  Por ejemplo, este documento
  está escrito en Lectura Fácil.

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

- Hacemos propuestas
  para que el mundo que nos rodea
  sea más fácil de entender.

¿Cuándo son las reuniones?



Las reuniones
son 1 viernes de cada mes
de 5 y cuarto
a 7 menos cuarto de la tarde.

En cada reunión
el grupo decide
cuándo será la próxima reunión.

¿Quién puede participar?

Las personas que quieran aprender
sobre feminismo y empoderamiento.

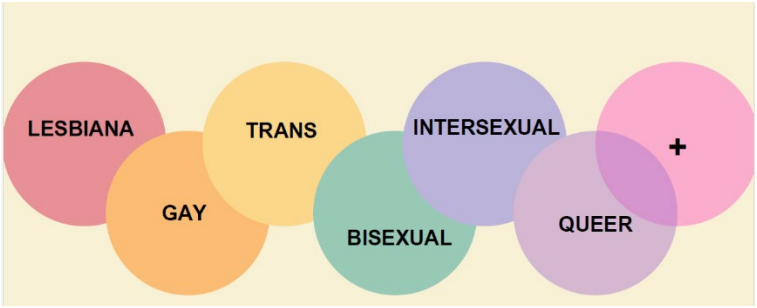
¿Cómo son las reuniones?

Las sesiones son en **grupo**.
El grupo decide qué quiere trabajar,
cómo quiere hacerlo
y qué quiere conseguir.

¿Cuánto dinero hay que pagar?

Es gratis, no tienes que pagar nada.

Programa LGTBIQ+



¿Qué hacemos?

Aprendemos sobre:

- La diversidad sexual.
- La orientación sexual.
- La expresión de género.
- La sexualidad.
- Los derechos de las personas LGTBIQ+.
- La homofobia y la transfobia.

¿Cuándo son las reuniones?

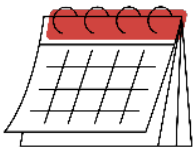
Las reuniones son semanales.

Las reuniones son

de 5 menos cuarto

a 6 y cuarto de la tarde

en ANFAS Pamplona.



¿Cómo son las reuniones?

Las sesiones son en **grupo**.
El grupo decide qué quiere trabajar,
cómo quiere hacerlo
y qué quiere conseguir.

¿Quién puede participar?

Todas las personas con discapacidad
que quieran aprender
sobre el tema LGTBIQ+.

¿Cuánto dinero hay que pagar?

Es gratis, no tienes que pagar nada.

Habilidades para la vida diaria

¿Qué hacemos?

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.

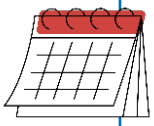
- **Temas de salud**,
  por ejemplo, aprender a ir al médico
  o tener hábitos saludables.

- **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.

¿Cuándo son las reuniones?

Las sesiones son los **miércoles**.
Puedes elegir
entre las siguientes opciones.



- De 5 a 6 de la tarde.
- De 6 a 7 de la tarde.
- De 7 a 8 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 25 años.

¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 30 euros al mes.

Desarrollo corporal y multiestimulación

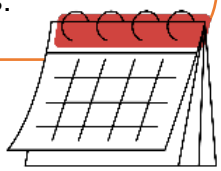
¿Qué hacemos?

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



¿Quién puede participar?

Pueden participar personas adultas que tienen más de 25 años.

¿Cómo son las sesiones?

Las sesiones son en grupo.

¿Cuánto dinero hay que pagar?

Hay que pagar 50 euros al mes.

Actividades de ocio y cultura

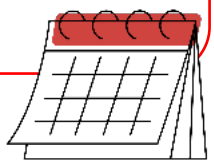
El **ocio** son las actividades
que hace una persona y que disfruta
en su tiempo libre.

¿Quién puede participar?

Pueden participar las personas adultas
que tienen más de 20 años.

¿Cuándo son las actividades?

Cada actividad tiene su día y horario.
Te damos toda la información
más adelante.



¿Cuánto dinero hay que pagar?

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

¿Cómo son las actividades?

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

En las próximas páginas
puedes leer información
sobre todas las actividades de ocio y cultura.

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

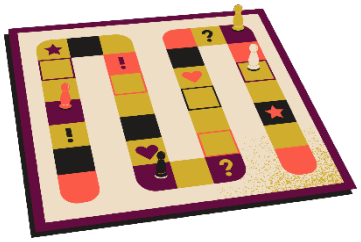
¿Cuándo es?

- 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.

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.

Música

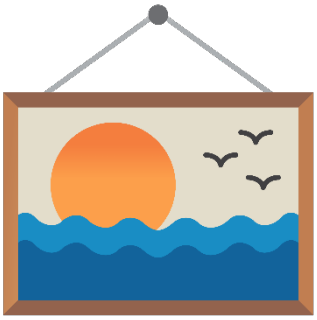
¿Cuándo es?

Los miércoles de 6 a 7 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 15 euros al mes.

Visitas y 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

El grupo se llama

Ostiral Dantza Taldea.

¿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 teatro

¿Cuándo es?

Los viernes de 6 a 7 de la tarde.

¿Cuánto hay que pagar?

Hay que pagar 15 euros al mes.

Bailes latinos

¿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?

Hacemos distintas actividades,
por ejemplo:

Actividades de exterior:

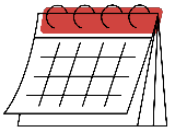
Hacemos excursiones, ir al cine,
ir a la bolera o ir a la discoteca.
También participamos en las actividades
que organizan otras entidades.
Por ejemplo, el Civican.

Actividades de interior:

Hacemos talleres de plástica, karaoke,
relajación, taller de masajes
y otras cosas más.

¿Cuándo es y cuánto hay que pagar?

- **Viernes:**
  De 6 a 8 de la tarde
  Hay que pagar **25 euros** al mes.



- **Sábados:**
  De 5 a 8 de la tarde.
  Hay que pagar **39 euros** al mes.

- **Domingos**:
  De 5 a 8 de la tarde.
  Hay que pagar **39 euros** al mes.

Envejecimiento activo

¿Qué hacemos?

- 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 ir de vacaciones y en qué fechas.

¿Qué queremos conseguir?

Prestamos los apoyos para que las personas:

- Hagan actividades adaptadas a sus gustos, necesidades e intereses. También tenemos en cuenta las necesidades de las familias.

- Envejezcan de una manera activa, saludable y digna.

- Mejoren su calidad de vida y la de su familia.

¿Cómo es la actividad?

La actividad es en **grupo**.

¿Quién puede participar?

Pueden participar las personas que tienen más de 45 años o que están en proceso de envejecimiento.

¿Qué otros servicios ofrecemos?

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

Recogida en el domicilio

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

Sesiones con la Psicóloga

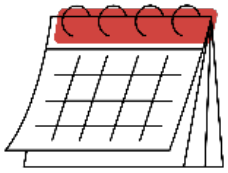
La persona participante puede tener sesiones con la psicóloga del programa.

Fisioterapia

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

¿Cuándo se reúnen los grupos?

Los grupos se reúnen de lunes a viernes de 10 de la mañana a 1 del mediodía.



¿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 la **recogida en el domicilio** hay que pagar **85 euros** más.

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 948 27 50 00.

¿Quieres más información?

Tienes 2 opciones:

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

¿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 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 de Navarra Nafarroako Gobernua