En Lectura Fácil

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

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.

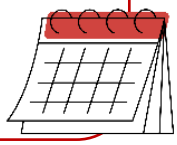
También trabajamos programas educativos, por ejemplo, para aprender a leer, escribir o hacer matemáticas básicas.

¿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?

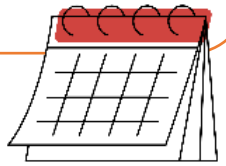
Hacemos ejercicios para:

- 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.

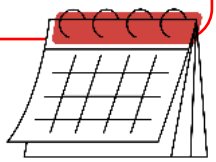
Actividades de ocio y cultura

¿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.

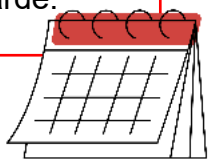
Artes escénicas

¿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

Entidad subvencionada por:

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua