



ACTIVIDADES 2025

ASOCIACIÓN DE JÓVENES CON
DISCAPACIDAD VALORES

Índice

1. Carta de la presidenta	2
2. Qué hace Asociación Valores	3
2.1 Organigrama de Servicios	4
2.2 Equipo Técnico y Junta Directiva.	5
Datos Generales	6
3. Área de Desarrollo	8
3.1 Programa Educativo	8
3.2 Programa de Artes Plásticas	9
3.3 Programa MedioAmbiental.....	10
3.4 Programa de Vida Sana y Nutrición.....	11
3.4 Programa de Ocio y Tiempo Libre	12
4. Área Rehabilitadora.....	13
4.1 Servicios de Apoyo y Atención Psicológica	13
5. Área de Sensibilización	13
5.1 Charlas Educativas	14
5.2 Formación	14
6. Área de Voluntariado	15
7. Adhesiones y Convenios.....	16

1. Carta de la presidenta

Queridas amigas y amigos,

En mi papel como presidenta de Asociación de jóvenes con Discapacidad Valores, quiero dirigirme a todas las personas con discapacidad intelectual y a sus familias. Vuestra presencia y contribución en nuestra sociedad son invaluable, y es mi deber expresar la importancia de la inclusión y la igualdad para todos.

La inclusión es nuestro camino hacia un mundo más justo y compasivo. Aquí están algunas razones por las que la inclusión de las personas con discapacidad intelectual es fundamental:

1. **Derechos y Dignidad:** Cada persona merece respeto y dignidad. La inclusión garantiza que todos tengan acceso a sus derechos fundamentales.
2. **Participación Activa:** Queremos veros involucrados en la vida comunitaria, en la educación, en el empleo y en la toma de decisiones. Vuestras voces son esenciales.
3. **Rompiendo Barreras:** Juntos, debemos superar las barreras físicas, sociales y culturales que a menudo excluyen a las personas con discapacidad intelectual. La inclusión es un paso hacia adelante.
4. **Conciencia y Sensibilización:** Al promover la inclusión, creamos conciencia sobre vuestras capacidades y contribuciones. Esto ayuda a combatir los estereotipos y prejuicios.
5. **Empoderamiento Familiar:** La inclusión no solo beneficia a las personas con discapacidad intelectual, sino también a sus familias. Queremos que se sientan respaldados y apoyados.

Juntos, podemos construir un mundo más inclusivo y solidario. Sigamos trabajando para eliminar las barreras invisibles y crear oportunidades para todos. Vuestras sonrisas, vuestras historias y vuestro amor nos inspiran cada día.

Con gratitud y compromiso,

Josefa Ortega Ramos

La Presidenta de Asociación Valores

2. Qué hace Asociación Valores

ASOC. VALORES es una entidad sin ánimo de lucro que ofrece sus servicios a nivel local y está experimentando un crecimiento continuo en su ámbito de actuación y servicios.

La **Asociación** tiene como objetivo general promover la adopción de todas las medidas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familiares. Para lograrlo, se proponen los siguientes fines específicos:

1. Promover y fomentar la formación de jóvenes con discapacidad.
2. Facilitar contactos entre familiares y amigos con fines de ayuda mutua.
3. Orientar e informar a los asociados, a los jóvenes discapacitados y a sus padres.
4. Organizar y promover actividades y servicios formativos, asistenciales, sociales, educativos, culturales y recreativos para los jóvenes discapacitados y sus familiares.
5. Fomentar relaciones de colaboración cívica, voluntariado y comunicación con entidades, instituciones y administraciones.

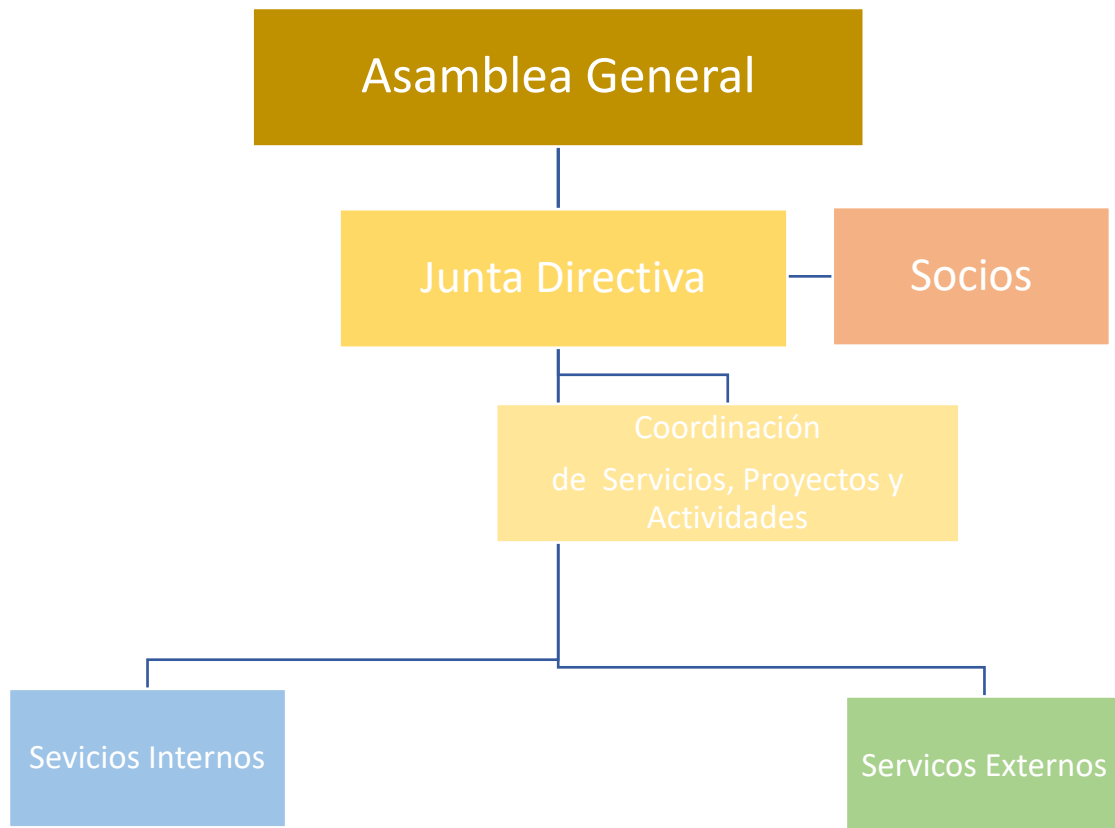
La **misión de VALORES** consiste en mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y/o afectadas por enfermedades raras, así como la de sus familias. Esto se hace frente a la desigualdad existente en diferentes aspectos de la vida cotidiana, especialmente para aquellos diagnosticados con enfermedades poco frecuentes debido a la falta de conocimiento e información.

Visión: Alcanzar una sociedad en la que las personas con discapacidad y/o enfermedades raras, junto con sus familias, puedan llevar una vida digna. Una sociedad en la que se respeten los derechos de estas personas y se cubran sus necesidades, contribuyendo a una sociedad más justa e inclusiva.

Los valores que sustentan nuestra asociación para alcanzar esta misión son: Inclusión, Responsabilidad, Compromiso, Solidaridad, Dignidad y Humanismo.

SEDE SOCIAL: Se encuentra en la calle Santa Isabel Local 8 en San Pedro Alcántara, C.P. 29670 Marbella, Málaga.

2.1 Organigrama de Servicios



Todo nuestro trabajo se centra



2.2 Equipo Técnico y Junta Directiva.

Equipo Técnico

Marta
Sanz Gamarro
Educatora
Social

María Ramírez
Rodríguez
Cuidadora

Junta Directiva

- .- Presidenta: Dña. Josefa Ortega Ramos.
- .- Vicepresidenta: Dña. Josefa Navarro Rodríguez.
- .- Secretaria: Melisa Cervera Meroño
- .- Tesorera: Dña. Pilar Rodríguez Cordón.
- .- Vocal 1: Dña. María Carmen Jiménez Guerrero.
- .- Vocal 2: Josefa Olga Molina Sánchez.

Datos Generales

<i>Centros</i>	<i>1</i>
<i>Profesionales</i>	<i>2</i>
<i>Voluntarios</i>	<i>10</i>
<i>Usuarios</i>	<i>20</i>

Mapa de Servicios

S E R V I C I O S	Acción Social	Programa Educativo programa Medioambiental Programa artes plásticas Programa vida sana y nutrición Programa de Ocio y tiempo libre
	Rehabilitadora	Taller de habilidades Cognitivas
	Sensibilización	Charlas Educativas Formación
	Acciones Voluntarias	
	Adhesiones y Convenios	Clanfit U.D. San Pedro Peña Malaguista Inclusive

3. Área de Desarrollo

3.1 Programa Educativo

En esta etapa de sus vidas, queremos ofrecerles una atención individualizada ante las dificultades de aprendizaje y en la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo tan pronto como se detecten estas dificultades.

Dichas actividades responden a los intereses del usuario y a la conexión con su entorno social y cultural por ello, nos centraremos en dos áreas, como son las actividades de la vida diaria y actividades de refuerzo educativo.

Actividades de la Vida Diaria

Por Actividades de la Vida Diaria se conocen a todos aquellos gestos o acciones que realizamos al cabo del día, en ocasiones, de forma involuntaria.

A.V.D. BÁSICAS: aquellas dedicadas al cuidado personal (higiene, vestido, alimentación, control de esfínteres, deambulación, etc.)

A.V.D. INSTRUMENTALES: las necesarias para conseguir una completa independencia, por ejemplo el uso del teléfono o el manejo del dinero.

En este proyecto, reforzaremos con los usuarios las AVD básicas y trabajaremos las instrumentales con actividades de role playing o en el mismo entorno.

Aquellos usuarios con mayor autonomía entrenaron el reconocimiento de sus útiles personales, para que ellos mismos se hagan responsables de su cuidado, mientras los de menor autonomía, ejercitaron junto con las educadoras AVD básicas.

Objetivos específicos para fomentar la autonomía en las A.V.D:

- Alimentación: Fomentar la capacidad de preparar y consumir alimentos de manera independiente.
- Aseo: Mejorar las habilidades de higiene personal, como lavarse las manos y cepillarse los dientes
- Vestido: ayudar a los usuarios a elegir y ponerse la ropa.
- Conocimiento del entorno: facilitar la comprensión del entorno y la orientación espacial.
- Tareas del hogar: Desarrollar habilidades para realizar tareas domésticas básicas.
- Seguridad: Aprender educación vial

Actividades de refuerzo educativo

Entre éstas, se consideran actividades que favorezcan la expresión y comunicación oral y escrita, tales como la realización de diálogos sobre las noticias de actualidad, redacciones sobre temas de su interés, así como el dominio de la competencia matemática, a través de la resolución de problemas cotidianos.

Además, se trabaja con ellos, refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos. Esto quiere decir, que trabajamos desde Cero con aquellos usuarios que no han aprendido a escribir ni leer, ya que vemos fundamental ese tipo de conocimientos básicos.

Entre sus objetivos encontramos:

- Paliar las dificultades que el usuario pueda presentar en las áreas instrumentales para la adquisición de los aprendizajes propios de su nivel
 - Adoptar una metodología que neutralice las dificultades presentadas durante el curso
 - Profundizar en el conocimiento individualizado
 - Individualizar la enseñanza
 - Orientar a las familias del usuario sobre el proceso de aprendizaje de su familiar y el modo en el que deben colaborar.
-
- Motivar al usuario.

3.2 Programa de Artes Plásticas

Un proyecto de artes plásticas dirigido a personas con discapacidad intelectual es una propuesta que busca favorecer el desarrollo personal y social de este colectivo a través de la expresión artística.

Los objetivos y beneficios que puede tener este proyecto son:

- **Mejorar el bienestar psicológico** al proporcionar una actividad relajante, placentera y terapéutica, que reduce el estrés y la ansiedad y aumenta la satisfacción persona
- **Estimular la creatividad y la imaginación** de las personas con discapacidad intelectual, ofreciéndoles un espacio para plasmar sus emociones, sentimientos e ideas¹².
- **Potenciar la autoestima y la confianza** en sus propias capacidades, al reconocer el valor de sus obras y recibir el apoyo y el feedback de los profesores y compañeros¹²³.

- **Fomentar la integración y la inclusión social** al facilitar el contacto con otros participantes del proyecto y con el público en general, así como al generar oportunidades de formación y empleo

Las dos áreas que se desarrollaran en este programa son:

Bisutería

Esta actividad consiste en realizar pulseras, llaveros, collares con distintos materiales: cuerdas de distinto tipo (hilo, nylon, etc), cuentas para pulseras de varios diseños... Con dicha actividad, estimulamos su psicomotricidad fina, así como promovemos habilidades como la atención y la capacidad de tener paciencia.

Manualidades

Esta actividad se basa en el aprendizaje y desarrollo de las distintas manualidades, enfocándonos en las diferentes festividades del año. Por ejemplo, crearon disfraces para Halloween, adornos navideños, pulseras para el día de la madre y llaveros para el día del padre

3.3 Programa MedioAmbiental

El proyecto “Huerto Ecológico”, fue implementado, buscando unos beneficios específicos para nuestros usuarios. Entre ellos, podemos destacar:

1. Buscamos promover la autonomía y autoestima, ya que aprendiendo las labores de mantenimiento y conservación del huerto, ubicado en Trapiche de Guadaiza (San Pedro Alcántara), se sienten útiles y reconocidos, fomentando así su independencia y su autoestima.
2. Fomentar la educación en valores: El huerto es una herramienta para enseñar habilidades de cultivo, pero también promueve valores como la igualdad, la solidaridad intergeneracional y el respeto a la diversidad.
3. Impulsar la participación social: Los huertos ecológicos brindan oportunidades para que las personas con discapacidad interactúen con otros, compartan sus habilidades y den apoyo a sus iguales y a la comunidad en general.
4. El huerto ecológico actúa como ocio saludable y de formación prelaboral.

3.4 Programa de Vida Sana y Nutrición

En este programa, queremos enseñarles a llevar una alimentación sana y una vida saludable, con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. Con él, a través de actividades físicas y el taller de nutrición, se pretende conseguir los siguientes objetivos:

1. **Fomentar una educación nutricional:** Enseñar sobre alimentos saludables y porciones adecuadas, además de generar actitudes positivas hacia la vida saludable.
2. **Promover la actividad física:** Impulsar ejercicios adaptados a las capacidades de cada persona.
3. **Desarrollar estilos de vida** saludables que sean el pilar de sus hábitos en el futuro a través del trabajo en conjunto con las educadoras sociales.

Las actividades a realizar para llevar a cabo este programa son:

Actividades deportivas

Llevamos años observando la necesidad de marcar una estrategia deportiva en los jóvenes y adultos con discapacidad que pertenecen a la asociación, porque vimos por su parte una inactividad y poca implicación en este ámbito. Desde nuestro punto de vista profesional, creemos que es fundamental e influye positivamente en distintos ámbitos:

- A nivel físico: mejora su condición física y previene enfermedades.
- A nivel psicológico-personal: fortalece la autoestima, la superación y la independencia.
- A nivel social: fomenta habilidades sociales, relaciones y trabajo en equipo., así como facilita la interacción y la expresión emocional y, por ende, contribuye a la inclusión social.

Destacamos el intento de crear un ambiente agradable, sin obligar a ningún usuario a pasar el límite de esfuerzo, pero sí a concienciarles de lo importante que es el ejercicio físico para la salud.

Para conseguir todos los beneficios destacados con anterioridad, hemos practicado los siguientes deportes:

- Entrenamiento Funcional en Clanfit.

- Actividades Acuáticas.
- Fútbol con UD. San Pedro Alcántara.

Taller de Cocina

El taller de cocina ha consistido una mitad del año en realizar comidas de elaboración sencilla y la otra mitad, en elaborar desayunos, también fáciles de desarrollar. Es una actividad que:

- Promueve la autonomía de las personas con diversidad funcional, ya que al aprender a preparar comidas básicas ganan independencia en su vida diaria.
- Les acerca opciones saludables, que les permite tomar decisiones alimentarias conscientes.
- Fortalece las relaciones interpersonales entre los usuarios, puesto que, al cocinar juntos, estamos fomentando la interacción social y el trabajo en equipo.

3.4 Programa de Ocio y Tiempo Libre

Desarrollar este programa ha sido muy satisfactorio para los usuarios ya que es fundamental para su bienestar. Los beneficios que aporta tener un grupo de personas con las que salir y hacer actividades de ocio y tiempo libre aporta una mejoría en la salud mental y física además de reducir la tensión. Por otra parte, el ocio fomenta la comunicación y relaciones interpersonales y desarrolla la autoestima y autonomía, evitando la soledad y la depresión.

Objetivos

- **Autonomía:** Facilitar que las personas con discapacidad gestionen su propio tiempo libre y sepan manejarse económicamente y direccionamente.
- **Placer Personal:** Permitir la elección y disfrute de actividades según sus gustos.
- **Relaciones Interpersonales:** Fomentar la socialización y la participación comunitaria.

4. Área Rehabilitadora

4.1 Servicios de Apoyo y Atención Psicológica

Este Servicio se ha centrado en mejorar y desarrollar las habilidades cognitivas de los usuarios con Discapacidad Intelectual.

Objetivos:

- Trabajar funciones cognitivas como la memoria, la atención, las funciones ejecutivas.
- Fomentar la autodeterminación y la capacidad de tomar decisiones.

Para ello, se han llevado a cabo, por un lado, terapias psicológicas individuales y grupales por parte de un profesional especializado en psicología y en el trato a personas con diversidad funcional.

En las terapias grupales se ha trabajado la empatía, resolución de conflictos, la frustración, la paciencia y las emociones entre otras cosas. Y, en las terapias individuales se han tratado situaciones específicas, que afectaban de forma individual a los usuarios.

Por otro lado, hemos puesto en funcionamiento talleres de habilidades sociales a partir de las carencias que vemos en los usuarios a la hora de comunicarse en el entorno y con la sociedad, así como para promover su autonomía.

Para ello, se ha fomentado la utilización de la comunicación con juegos de memoria, lenguaje, conversaciones activas, control del entorno, etc. Y, además, en la rutina diaria del funcionamiento del Centro ha habido períodos de tiempo dedicados al entrenamiento en actividades básicas de la vida diaria, como la higiene o vestimenta. Y las instrumentales como el manejo del teléfono o del dinero.

5. Área de Sensibilización

La sensibilización sobre la discapacidad es fundamental para promover una sociedad inclusiva y equitativa. A pesar de los avances en derechos y reconocimiento, las personas con discapacidad aún enfrentan barreras significativas en diversos ámbitos de la vida cotidiana, desde la educación y el empleo hasta el acceso a servicios y la participación

social. Por ello, se han puesto en marcha actividades de sensibilización y visibilidad como las siguientes:

5.1 Charlas Educativas

La falta de conocimiento y comprensión sobre la diversidad funcional es uno de los principales obstáculos que perpetúan la exclusión y discriminación de las personas con discapacidad. En muchos casos, los prejuicios y estereotipos negativos se forman desde una edad temprana debido a la falta de educación adecuada sobre el tema.

Por esta razón, a lo largo del año hemos participado en diferentes institutos de la zona de San Pedro Alcántara y Marbella, dando charlas educativas, con la intención de darles a conocer nuestra Asociación y los servicios que prestamos, así como enseñarles qué es la diversidad funcional y mostrarles la necesidad de la inclusión social, haciéndoles ver que ellos son responsables de colaborar en esa inclusión.

5.2 Formación

La discapacidad es un ámbito en constante evolución, con avances continuos en términos de derechos, tecnologías de asistencia, metodologías educativas y políticas inclusivas. Sin embargo, la falta de formación continua puede llevar a la perpetuación de prácticas obsoletas y a la exclusión de personas con discapacidad en diversos contextos. Así pues, como trabajadoras directas en este ámbito, hemos disfrutado de nuevas formaciones, que han ayudado a conseguir los siguientes objetivos:

1. **Actualización de Conocimientos:** La formación continua nos ha permitido y a la sociedad en general mantenernos al día con los últimos avances y mejores prácticas en el campo de la discapacidad. Esto incluye nuevas tecnologías de asistencia, enfoques pedagógicos innovadores y cambios en la legislación.
2. **Mejora de la Calidad de Vida:** Al estar mejor informados, hemos podido ofrecer un apoyo más efectivo y personalizado a las personas con discapacidad, mejorando su calidad de vida y facilitando su inclusión plena en la sociedad.
3. **Sensibilización y Cambio de Actitudes:** La formación continua ayuda a sensibilizar a la sociedad sobre las capacidades y contribuciones de las personas

con discapacidad, promoviendo un cambio positivo en las actitudes y comportamientos hacia este colectivo.

A su vez, en relación en este ámbito, también hemos formado a otros futuros profesionales, como integradores sociales, ofreciéndoles prácticas curriculares en nuestro centro, dándoles la oportunidad de desenvolverse en un entorno real y poner en práctica sus conocimientos.

6. Área de Voluntariado

El voluntariado es una herramienta poderosa para promover la inclusión social y mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. A pesar de los avances en derechos y reconocimiento, este colectivo sigue enfrentando barreras significativas en su vida diaria desde la accesibilidad hasta la integración social.

A lo largo del año, hemos recibido voluntarios de distintas edades, desde jóvenes, en edad escolar, hasta personas jubiladas y hemos observado la consecución de los siguientes objetivos:

- **Fomento de la Inclusión Social:** El voluntariado ayuda a romper las barreras sociales y físicas que enfrentan las personas con discapacidad. Los voluntarios actúan como puentes entre las personas con discapacidad y la comunidad, promoviendo la inclusión y la participación activa en la sociedad¹.
- **Desarrollo de Habilidades y Capacidades:** Tanto los voluntarios como las personas con discapacidad se benefician del intercambio de conocimientos y experiencias. Los voluntarios adquieren habilidades valiosas como la empatía, la paciencia y la comunicación efectiva, mientras que las personas con discapacidad desarrollan su autonomía y confianza.
- **Mejora de la Calidad de Vida:** La interacción con voluntarios puede mejorar significativamente la calidad de vida de las personas con discapacidad, proporcionando apoyo emocional, social y práctico. Esto puede incluir desde la asistencia en actividades diarias hasta la participación en eventos comunitarios³.
- **Sensibilización y Cambio de Actitudes:** El voluntariado contribuye a sensibilizar a la sociedad sobre las capacidades y contribuciones de las personas

con discapacidad. Al trabajar directamente con este colectivo, los voluntarios pueden desafiar y cambiar los estereotipos y prejuicios existentes.

- **Fortalecimiento de la Comunidad:** El voluntariado crea una red de apoyo y solidaridad dentro de la comunidad. Fomenta valores como la tolerancia, la solidaridad y el respeto, fortaleciendo los lazos comunitarios y promoviendo una sociedad más cohesiva y equitativa.

7. Adhesiones y Convenios

En un entorno cada vez más interconectado y complejo, las organizaciones enfrentan desafíos que a menudo no pueden abordar de manera efectiva de forma aislada. La colaboración entre entidades, ya sean públicas, privadas o del tercer sector, se ha convertido en una estrategia esencial para maximizar recursos, compartir conocimientos y alcanzar objetivos comunes. De este modo, para poder llevar a cabo las actividades deportivas, hemos precisado contactar con dos organizaciones privadas, que nos ayude a poder gestionar dichas actividades.

Por un lado, contamos con un convenio de colaboración con Clanfit, que es un gimnasio de entrenamiento funcional, gestionado por Pepe Moreno, un monitor especializado además en el trato de personas con discapacidad. Él nos presta su espacio y su material deportivo, así como desempeña la función de entrenador.

Por otro lado, estamos asociados al equipo Unión Deportiva de San Pedro Alcántara y sus entrenadores nos facilitan tanto las instalaciones deportivas, como el Campo de Fútbol, Anexo de Juan José Almagro y el Pabellón Elena Benítez, ambos situados en los alrededores de la localidad. A su vez, contamos como entrenador, al presidente de la Peña Malaguista, que les brinda la oportunidad de conocer en profundidad las diferentes destrezas relacionadas con el fútbol y así, pueden practicar un deporte más, que les ayuda a mejorar la calidad de vida, a mantener una vida saludable y a entablar lazos afectivos y comunicativos con el resto de jugadores.

