

CUADERNILLO INFORMATIVO



**programa
actividades
2019
2020**



INDICE

1. INFORMACIÓN GENERAL	3
2. CALENDARIO	3
3. REQUISITOS	3
4. ¿QUÉ ACTIVIDAD ELEGIR?	3
5. PRE-INSCRIPCIONES	4
6. ADJUDICACIÓN DE PLAZAS	4
7. OBSERVACIONES DE INTERÉS	5
8. PROTOCOLO DE AVISO DE FALTAS DE ASISTENCIA	5
9. SERVICIO DE TRANSPORTE ADAPTADO	6
10. MONITORES/AS DE ACTIVIDAD	6
11. VOLUNTARIADO	6
12. DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES	9
12.1. ACTIVIDADES DEPORTIVAS	10-11
• Actividades acuáticas	
• Actividades deportivas	
12.2. ASPACLUB	12-14
• Actividades en Aspace	
• Salidas Urbanas	
12.3. TALLERES DE APOYO Y PROMOCION	15-16
• Taller Multisensorial	
• Taller de Pintura	
• Taller de Higiene Postural para familias y cuidadores	
12.4 COMPETICIONES DEPORTIVAS	17-18

1. INFORMACIÓN GENERAL

Con este cuaderno informativo queremos dar a conocer todo lo relativo a nuestro Programa de Actividades para el curso.

La normalización, socialización y mejora de la calidad de vida de las personas afectadas por parálisis cerebral son el objetivo final de nuestro programa.

A través de **actividades lúdicas, deportivas y de apoyo y promoción**, buscamos *el disfrute del tiempo libre en grupo, el respiro familiar y la promoción de la autonomía personal*.

Seguidamente exponemos toda la organización relativa al funcionamiento de las actividades.

2. CALENDARIO

Preinscripciones socios/as	Septiembre
Inscripciones voluntariado	Septiembre
Campaña de captación de voluntariado	Septiembre - Octubre (abierto todo el año)
Sorteo (si fuese necesario)	Primera semana de Octubre
Confirmación de plazas	Octubre
Inicio de actividades	2ª quincena de Octubre

3. REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN

Es requisito imprescindible **ser socio/a de ASPACE** y **estar al corriente de pago de las cuotas**. Son socios/as de ASPACE, todas aquellas personas afectadas por parálisis cerebral o alteración afín, que estén inscritos/as en la Asociación.

Si se formaliza la PRE-Inscripción en alguna de las actividades, y realizado el pago, se produce alguna baja, SÓLO se devolverá el importe de la cuota por circunstancia grave (enfermedad, hospitalización o fallecimiento de familiar directo) debidamente justificada.

4. ¿QUÉ ACTIVIDAD ELEGIR?

- Dentro de nuestro programa tratamos de ofrecer actividades para todas las edades y características, procurando siempre la ubicación más apropiada de cada persona en su grupo. Es importante **leer detenidamente las características de la actividad que le interese**, en el apartado **“Descripción detallada de las actividades”** para comprobar la idoneidad de la elección.
- Es requisito para la participación en las diferentes actividades, **respetar las edades y características requeridas** para cada una de ellas.
- En caso de socios/as que se inscriben por primera vez o que su adecuación a la actividad resulte dudosa, se establece un **periodo de prueba**
- No obstante, **no se puede atender en los programas de ocio a personas con importantes alteraciones de comportamiento, salud etc. que alteren de forma notable el desarrollo del grupo y de la actividad, o que supongan un riesgo para ellos/as o para el resto de integrantes del grupo.**
- El equipo técnico de ASPACE le asesorará sobre la actividad más conveniente.

5. PRE-INSCRIPCIONES

Las condiciones para una correcta preinscripción, son las siguientes:

- Rellenar la hoja de preinscripción, que será entregada y recogida en la Asociación en las fechas establecidas.
- Sólo se admitirán solicitudes por teléfono y/o email para los/as socios/as de la provincia.
- No se admitirán solicitudes fuera de plazo.
- Es necesario respetar los plazos de preinscripción.
- Sólo se admitirán solicitudes para **un máximo de 4 actividades semanales por socio/a. Quedan excluidas de esta limitación los Talleres de Apoyo y Promoción (a excepción de pintura) y Las Competiciones Deportivas.**
- La preinscripción en las diferentes actividades será anual (de Octubre a Junio) y se realizará en el mes de Septiembre, no siendo posible hacer cambios sin causa justificada en las diferentes actividades durante el curso. Únicamente se admitirán nuevas preinscripciones en Actividad Acuática (con acompañante), siempre que haya plazas y al comienzo de cada trimestre
- Para los/as socios/as que se incorporen por primera vez, se facilitará desde la Asociación una hoja de aviso legal de protección de datos de carácter personal y derechos de imagen, en la que se informa de que los datos personales de los/as socios/as serán incluidos en un fichero del que es responsable la Asociación.

6. ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

- **Únicamente se admitirán 4 actividades semanales por socio**, marcando **orden de prioridad** en todas ellas.
- En el caso de que hubiese más solicitudes que plazas ofertadas:
 - ✓ Tendrán prioridad los socios preinscritos en menor número de actividades.
 - ✓ Se tendrá en cuenta el orden de prioridad marcado en cada actividad.
 - ✓ Se realizará un sorteo público, en última opción, cuando el número de socios en las mismas condiciones supere el número de plazas ofertadas, comunicando a los afectados esta situación así como la hora de realización del mismo.
- En caso de no haber preinscripciones suficientes se suspenderá la actividad.
- En las actividades con transporte adaptado, el nº de sillas ancladas (6-8) es otro factor limitante de plazas.
- Los diversos grupos se cerrarán según el criterio del equipo técnico y de los/as monitores/as encargados/as de la actividad, con el fin de conseguir incluir a cada socio/a en la actividad más apropiada.
- Las plazas se **confirmarán una vez acabado el periodo de preinscripción y formado el grupo.**
- En el caso de las actividades acompañadas de voluntariado las plazas no quedarán confirmadas hasta finalizar la campaña de captación de voluntariado. En el caso de no disponer de voluntariado suficiente, se adoptarán otras medidas que serán comunicadas en su momento, evitando en la medida de lo posible la suspensión de la actividad.
- Se comunicará por correo **la confirmación de la plaza**, y se facilitará la información correspondiente, calendario de toda la temporada, información relativa a la actividad, y los recorridos de transporte si lo hubiese.
- El cobro de las cuotas se realizará mediante domiciliación bancaria al inicio de cada trimestre.

7. OBSERVACIONES DE INTERÉS

- El Programa de actividades de Ocio y Respiro familiar va dirigido a las personas con P.C., excepto el Taller de Higiene Postural, que está dirigido a las familias. **En las actividades o talleres en que las familias participan, se debe asistir, únicamente, 1 adulto/a responsable con el socio afectado, manteniendo el ratio 1-1.** Con los objetivos de evitar riesgos innecesarios, no interferir en las actividades y aprovechar al máximo el tiempo de la actividad.
- Cada participante debe contar con una **ficha individual** en la que queden recogidas sus características personales, en cuanto a afectación motórica y cognitiva, autonomía, comunicación, etc. Esta ficha, que la realiza el equipo de valoración de ASPACE, servirá para conocer mejor a la persona y valorar la idoneidad en la actividad. Además servirá también para transmitir la información al monitor/a y al voluntariado.
- Muchos/as de los participantes en años anteriores poseen esta ficha, en el caso de nuevas inscripciones el equipo de profesionales de ASPACE realizará la valoración correspondiente.
- Si una vez iniciada la actividad, surgen **bajas importantes de voluntariado** de manera que no se pueda llevar a cabo la actividad en buenas condiciones, se avisará a las personas participantes de la actividad o a la familia de este aspecto, para tomar las decisiones más oportunas.
- En el caso de que la persona adjudicataria de una plaza no pudiera realizar la actividad en la que se ha inscrito, deberá **comunicar la baja** lo antes posible en ASPACE, de lo contrario perderá la cuota abonada.
- Cuando el número **de faltas de asistencia sin justificar de un participante, supere el 30% por trimestre**, con previo aviso, se valorará proceder a darle de baja.
- Se consideran faltas sin justificar, las que se realizan sin aviso previo o sin una causa de fuerza mayor (citas médicas, enfermedad...)

8. PROTOCOLO DE AVISO DE FALTAS DE ASISTENCIA

Resulta imprescindible **avisar en ASPACE de las faltas de asistencia con antelación**, para el buen desarrollo y organización de las diferentes actividades y recursos. Una vez recogido el aviso en Aspace, la Responsable de Ocio, realizará los avisos oportunos (transporte, voluntariado, monitores...).

¿CÓMO Y A QUIÉN AVISO? Para todas las actividades del Programa de Ocio y Respiro Familiar:

HORARIO DE OFICINA

Lunes y viernes
10:00h. - 14:00h.

Martes, miércoles y jueves
10:00h. - 14:00h.
15:30h. - 19:00h.

En horario de oficina la atención se realiza directamente en el teléfono de Aspace: **945 35 75 78**.

A través de **ocio@aspacealava.org** puedes enviarnos cuestiones relacionadas con las actividades de Aspace

***NO ES AVISO:** COMENTARLO A LA COMPAÑIA DE TRANSPORTE, CHOFER, MONITOR DEPORTIVO O VOLUNTARIADO

9. SERVICIO DE TRANSPORTE ADAPTADO

- Dados los problemas de movilidad que presentan nuestros/as socios/as, disponemos de un limitado servicio de transporte adaptado para algunas de nuestras actividades. Esto es posible debido a la colaboración que el IFBS actualmente tiene con ASPACE.

Observaciones.

- Debido a las limitaciones de los autobuses adaptados, el número máximo de sillas de ruedas ancladas por actividad es de 6-8.
- La empresa adjudicataria del Servicio de transporte adaptado es la encargada de realizar los recorridos y establecer las paradas y horarios.
- Únicamente se valorará desde Aspace el cambio en la ruta de transporte, cuando el socio/a en cuestión así lo solicite por escrito en la Asociación, por causas justificadas que impliquen un periodo largo de tiempo. Tenemos a disposición un documento para realizar dicha solicitud.
- Las paradas se establecen dependiendo de distintos factores, pudiéndose agrupar varias, para facilitar y agilizar los recorridos.
- **Es muy importante comunicar en Aspace si no se va a acudir**, para no retrasar y hacer esperar inútilmente.
- **La familia debe estar esperando en la parada**, y nunca se dejará a una persona sola, a no ser que haya una autorización por escrito que lo indique.
- A cada persona participante en las diferentes actividades que dispongan de este servicio, se le facilitará desde ASPACE una hoja con su horario y parada correspondiente.
- En caso de que fuera detectado cualquier anomalía en este servicio o de querer hacer sugerencias u observaciones, comuníquelo a ASPACE, para poder cuanto antes, proponer una respuesta lo más adecuada posible.
- Los primeros días de las actividades, suelen surgir contratiempos, sea comprensivo y tenga paciencia hasta que esta situación se estabilice, después de unos días todo suele funcionar mejor.

10. MONITORES/AS DE ACTIVIDAD

- **Todas las actividades de Aspace están dirigidas por profesionales**, formados en diferentes especialidades dependiendo de la actividad en cuestión. (monitores deportivos, fisioterapeutas, profesor de pintura, responsable de Aspaclub, psicóloga de Aspace responsable de los Talleres de apoyo y promoción). Además, el equipo técnico de Aspace realiza un seguimiento in situ de las actividades trimestralmente.
- Los/as monitores/as son los encargados de dirigir la actividad, y a las personas que están de apoyo (voluntariado o familia). Además se encargan del diseño y la planificación de las sesiones.
- En líneas generales el monitor se encargará de planificar los objetivos y tareas a corto y medio plazo, elaborar el plan de trabajo adecuado para el aprendizaje físico y técnico de los participantes y organizar las sesiones de trabajo así como el material a utilizar.

11. VOLUNTARIADO

Los voluntarios/as que colaboran con ASPACE dedican, libremente y sin retribución económica a cambio, parte de su tiempo a las actividades de este programa. Por ese motivo, merecen nuestro más sincero reconocimiento y admiración.

- La presente **Ley del Voluntariado**, en la que nos sustentamos desde ASPACE, dice que el voluntariado dedica parte de su tiempo:
 - ✓ *De manera desinteresada y con carácter solidario.*
 - ✓ *Voluntaria y libremente, sin traer causa de una relación laboral, funcionarial o mercantil, o de una obligación personal o deber jurídico.*
 - ✓ *A través de organizaciones sin ánimo de lucro, y con arreglo a programas o proyectos concretos.*
 - ✓ *Sin retribución económica.*
 - ✓ *Sin sustituir, en ningún caso, servicios profesionales remunerados.*
 - ✓ *No tendrán la consideración de voluntariado, a efectos de la ley, las actuaciones voluntarias espontáneas, esporádicas o prestadas al margen de organizaciones, ejecutadas por razones familiares, de amistad, benevolencia o buena vecindad.*

El voluntariado en ASPACE

- La **figura del voluntariado** está presente en muchas de nuestras actividades. **El voluntariado resulta un recurso humano muy importante para compensar positivamente el déficit de la discapacidad, permitiendo que personas, en este caso afectadas por parálisis cerebral, puedan realizar actividades lúdicas.**
- Aspace Álava se guarda el derecho de admisión y exclusión de las personas voluntarias. Basándose en el cumplimiento o no del perfil de voluntario, de la dedicación, la actitud y de la asunción de los objetivos que se persiguen desde la asociación (misión, visión cultura y valores).
- Hasta el inicio de las actividades en Octubre, realizamos una amplia **campaña de captación**, que prolongamos durante todo el año.
- Una vez que, las personas voluntarias hacen la inscripción en nuestros programas y son registrados, se establece un convenio de colaboración y compromiso con la Asociación. Todos/as los/as voluntarios/as registrados disponen de un **seguro de responsabilidad civil y asistencia**.
- El voluntariado de ASPACE recibe una **formación general** sobre la PC y la Asociación, y una **formación aplicada** a cada actividad y participante.
- El perfil general de las personas voluntarias de ASPACE, es el de personas jóvenes, normalmente estudiantes y con muchas ganas de vivir experiencias enriquecedoras. También contamos con un voluntariado fiel a nuestra organización, que lleva colaborando varios años.

Funciones del voluntariado en ASPACE

La participación en Actividades Lúdico – Deportivas:

- **El voluntariado es un apoyo para que los deportistas puedan realizar la actividad deportiva**, y sus funciones variarán dependiendo de la actividad, y de las características de los/as deportistas/as.
- En general, el voluntariado en la actividad se encargará de recibir a los deportistas, seguir las instrucciones del monitor/a que dirige la actividad, y prestará el apoyo necesario para la práctica deportiva.
- En el caso de las **actividades de natación** la labor se intensifica al incorporar la ayuda en el vestuario, y en el agua.
- En **Boccia** el apoyo del voluntario/a resulta imprescindible, ya que este deporte adaptado lleva incorporada la **figura del auxiliar**, y sin él /ella no se puede llevar a cabo adecuadamente (manejo de la canaleta, recoger las bolas del juego...).

La participación en ASPACLUB:

- La función del voluntario en el Aspaclub es **seguir las instrucciones** de la responsable, sirviendo de **apoyo** para las actividades programadas.
- La función del voluntariado en las Salidas Urbanas requiere mayor flexibilidad en la disposición, ya que los **horarios son más variables**.

La participación en Talleres de apoyo y promoción:

- La función del voluntario en los Talleres de apoyo y promoción es **seguir las instrucciones** del monitor responsable, sirviendo de **apoyo** para las actividades programadas.
- La función del voluntariado incluye promocionar la autonomía y la autodeterminación de las personas participantes en la medida de sus posibilidades.

La participación en competiciones deportivas.

- Son aquellos voluntarios/as que además de estar presentes en las actividades deportivas que van dirigidas al deporte de perfeccionamiento y/o competición, acuden a las competiciones para prestar un importante apoyo, deportivo y asistencial a los deportistas en los campeonatos autonómicos.
- Desde ASPACE se tramita a este grupo de voluntarios/as las correspondientes **licencias deportivas obligatorias y altas en el correspondiente seguro deportivo para la competición**.

La participación en actividades extraordinarias:

- Además de contar con la colaboración del voluntariado en las diferentes actividades anteriormente descritas, en ocasiones especiales se requiere la participación de un gran número **de voluntarios/as. Como el “Festival de Navidad”, y la Campaña de Captación de Voluntariado**, así como **fiestas u otros eventos** que puedan organizarse.

12.-DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES

ASPACE oferta un total de **128 plazas de actividades**, y requiere la participación de al menos **86 voluntarios/as aproximadamente**. Seguidamente exponemos las características de cada grupo, además de los cuadros en los que se especifica el contenido de cada actividad.

12.1 ACTIVIDADES DEPORTIVAS

El deporte supone una opción para mantener, conservar y desarrollar el potencial físico, para mejorar la autonomía y la funcionalidad, un medio para reforzar las capacidades y sobre todo, una plataforma para la normalización y la socialización de las personas afectadas por Parálisis Cerebral. En ASPACE realizamos deporte en sus dos vertientes: **lúdica-recreativa y de competición**.

DEPORTE RECREATIVO

El deporte recreativo pretende proporcionar un buen mantenimiento físico, y mejorar la autonomía de las personas con Parálisis Cerebral, **creando un espacio lúdico y divertido**.

Características y observaciones generales:

- Ofrecemos actividades deportivas semanales tanto para socios en edad escolar, como adultos.
- Las modalidades deportivas que se ofrecen son: actividades de agua, Boccia, Mantenimiento Activo y Multideporte.
- Las actividades se realizan en instalaciones municipales de los centros cívicos o en Aspace. La piscina de Gorbeialde cuenta con una con una temperatura de agua de 34 º, para actividades dirigidas a niños/as o a personas más afectadas

1. ACTIVIDADES DE AGUA

	NATACIÓN 1 Iniciación Infantil-joven	NATACIÓN 2 Iniciación adultos/as	NATACIÓN 3 Nivel medio	ACTIVIDAD ACUATICA.3. Con acompañante	NATACIÓN 4 SIN APOYOS	ACTIVIDAD ACUATICA.1. Con acompañante	ACTIVIDAD ACUATICA.2. Con acompañante
DÍA HORA LUGAR	LUNES 18 - 19 h. GORBEIALDE	LUNES 19 - 20 h. GORBEIALDE	MARTES 19,30 - 20,30h Pol. San Andrés	JUEVES 17,30 - 18 h. GORBEIALDE	VIERNES 17,30 - 18,30h. C.HEGOALDE	MIÉRCOLES 17,45 - 18,15h. GORBEIALDE	MIÉRCOLES 18,15 - 18,45h. GORBEIALDE
Edad	+12	+ de 20	+ de 20	abierta	ABIERTA	0-5	5-10
Plazas	6	6	8	3	5	3	6
A quién se dirige	Dirigida a niños/as con importante afectación motórica y buen nivel de comprensión.	Dirigida a adultos/as con importante afectación motórica y buen nivel de comprensión.	Dirigida a jóvenes no autónomos, que ya saben nadar.	Niños/as con cualquier tipo de afectación compatible con la actividad acuática.	Dirigida a deportistas con buena autonomía, normalmente ambulantes, que ya saben nadar.	Niños/as con cualquier tipo de afectación compatible con la actividad acuática.	Niños/as con cualquier tipo de afectación compatible con la actividad acuática.
Características de la actividad	No es necesario saber nadar. Agua: a 34° C (sensación cálida y agradable).	No es necesario saber nadar. Agua: a 34° C (sensación cálida y agradable).	La finalidad es deportiva, orientada a mejorar el nivel.	La familia participa activamente. El objetivo es la estimulación del niño/a.	La finalidad es deportiva orientada a mejorar el nivel.	La familia participa activamente. El objetivo es la estimulación del niño/a.	La familia participa activamente. El objetivo es la estimulación del niño/a.
Monitores/as	2 Monitores/ras	2 Monitores/ras	2 Monitores/ras	1 Monitor /a	2 Monitor /a	1 Monitor /a	2 Monitores/ras
Apoyos	Voluntariado Transporte de ida y regreso para Vitoria-Gasteiz	Voluntariado Transporte de ida y regreso para Vitoria-Gasteiz	Voluntariado Transporte de ida y regreso para Vitoria-Gasteiz	Únicamente 1 adulto por socio/a	Únicamente 1 adulto por socio/a	Únicamente 1 adulto por socio/a	Únicamente 1 adulto por socio/a

2. ACTIVIDADES DEPORTIVAS

	BOCCIA NIVEL AVANZADO	MANTENIMIENTO ACTIVO	BOCCIA Y SLALOM PARA NIÑOS/JOVENES	MULTIDEPORTE
DÍA HORA LUGAR	MIÉRCOLES De 16,30h a 18,30h Pol. San Andrés	JUEVES 18.30-19.30h ASPACE	VIERNES 18,30 - 20,00h POL. San Andrés	SÁBADO 10,15 - 11,45h C.C. Iparralde
Edad	+ 25	+12	-25	+ 20
Plazas	9	6	8	6
A quién se dirige	Jóvenes y adultos/as cuyo grado de discapacidad es moderado o severo, que precisan silla de ruedas, y buena comprensión de las reglas de juego.	Dirigida a socios/as con afectación motórica media y con capacidad de comprensión para interactuar.	Dirigido a los socios/as más jóvenes que se desplazan en silla de ruedas manual o mecánica y con buen nivel de comprensión.	Dirigida a personas adultas con distintos grados de afectación.
Características de la actividad	Semejante a la petanca, pero adaptada a las personas con parálisis cerebral. La finalidad es deportiva. Este juego se divide en diferentes modalidades en función de la afectación de los deportistas. (BC2 y BC3).	A través de la música y el juego, se pretende trabajar la movilidad, la expresión corporal, el fomento de la funcionalidad de las partes más afectadas, para conseguir un buen mantenimiento físico.	Fomenta el uso de la silla de ruedas a partir del juego de estrategia, divertimento y el desafío. La finalidad es lúdica, para familiarizarse con el deporte adaptado.	Se realizan diferentes deportes con una finalidad deportiva y lúdica.
Monitores/as	3 Monitores/ras	1 Monitor /a	2 Monitores/as	2 Monitores/as
Apoyos	Voluntariado Transporte de ida y regreso para Vitoria-Gasteiz	Voluntariado Transporte de ida y regreso para Vitoria-Gasteiz	Voluntariado Transporte de ida y regreso para Vitoria-Gasteiz	Voluntariado Transporte de ida y regreso para Vitoria-Gasteiz

Entendemos que el tiempo de ocio es un elemento clave en la calidad de vida de las personas con parálisis cerebral. Implica aspectos como el descanso, la diversión, el encuentro inter-personal, la creatividad, la participación, además del respiro familiar que durante este espacio de tiempo pueden disfrutar las familias.

Se desarrollan **dos tipos de actividades, ambas con frecuencia quincenal, y siendo posible la participación en una de las actividades por socio/a.**

-ACTIVIDADES EN ASPACE

Constará de actividades variadas con diferentes talleres temáticos (artísticos, culturales...) dirigidas por la responsable del ASPACLUB para proporcionar un espacio fomentando el ocio en compañía del grupo.

-SALIDAS URBANAS

Se trata de actividades lúdicas y de ocio, aprovechando los recursos que ofrece nuestra ciudad, con un carácter lo más normalizador posible teniendo en cuenta nuestras capacidades y limitaciones (actividades en centros cívicos, visita a museos, excursiones, salidas...). Posibilitar vivencias y experiencias nuevas, que de otra forma no podrían darse.

La actividad de Salidas urbanas se orientará fundamentalmente a la promoción de la autonomía personal y de la vida independiente, fomentando una participación activa e inclusiva.

Características y observaciones generales:

- Las ACTIVIDADES EN ASPACE, serán de mañana o de tarde, pero en ningún caso un socio/a podrá inscribirse en ambas.
- No es posible apuntarse al mismo tiempo a ACTIVIDADES EN ASPACE y a SALIDAS URBANAS.
- Los grupos se formarán según el número de pre inscripciones y bajo los criterios de asignación de plazas, así como, las limitaciones con el servicio de transporte adaptado.
- No obstante no se puede atender en nuestros programas de ocio a personas con importantes alteraciones de comportamiento, salud... que alteren de forma notable el desarrollo del grupo y de la actividad.
- Se trata de que todos/as los/las integrantes del grupo sean capaces de disfrutar activamente de su tiempo de ocio.
- Las SALIDAS URBANAS se realizan **normalmente** durante **los sábados** (en diferentes horarios según tipo de actividad).
- Se dispone de servicio de transporte adaptado para los socios/as que viven en Vitoria-Gasteiz, únicamente para las actividades en ASPACE.

ASPACLUB

ACTIVIDADES EN ASPACE		
	MAÑANAS	TARDES
DÍA	SÁBADO	SÁBADO
HORA	11,30 - 13,30H.	18,00 - 20,00H.
LUGAR	ASPACE	ASPACE
FRECUENCIA	QUINCENAL	QUINCENAL
EDAD SOCIOS/AS	+ 16	
PLAZAS	12	
A QUIEN SE DIRIGE	Socios/as con afectación motórica diversa y buena capacidad de relacionarse y participar del grupo.	
CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD	ACTIVIDADES Y TALLERES VARIADOS. Actividades variadas con diferentes talleres temáticos (artísticos, culturales, etc.) con el objetivo de proporcionar un espacio para el disfrute del ocio en compañía del grupo.	
INSTALACIONES	Las actividades siempre se realizan en Aspace o alrededores.	
APOYOS	Voluntariado Transporte de ida y regreso para Vitoria-Gasteiz	

SALIDAS URBANAS

DÍA	SÁBADO
HORA	FLEXIBLE dependiendo de la actividad (aproximadamente 3h de duración)
LUGAR	En diferentes espacios de la ciudad de Vitoria-Gasteiz
FRECUENCIA	QUINCENAL
EDAD SOCIOS/AS	+ 18
PLAZAS	6
A QUIEN SE DIRIGE	Socios/as mayores de 18 años susceptibles de participar en un programa de autonomía como parte del desarrollo de una vida independiente. Para ello es necesario que las personas participantes, independientemente de las dificultades motoras, tengan una buena capacidad de toma de decisiones, de participación, y de adaptación al entorno.
CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD	Salidas o encuentros por la ciudad para asistir a diferentes actividades culturales, eventos, o de relación social, en compañía del grupo, viviendo experiencias lo más normalizadoras posible.
APOYOS	Voluntariado

12.3-. TALLERES DE APOYO Y PROMOCION

TALLER MULTISENSORIAL

Se trata de un taller que permite un espacio de respiro para las familias de los participantes, a la vez que ofrece una experiencia de estimulación sensorial al grupo de participantes.

Objetivos

- Mejorar la capacidad sensorial.
- Facilitar una experiencia placentera a través de los sentidos.
- Sentir y vivenciar su cuerpo.
- Favorecer interacciones sociales positivas.
- Fomentar la relajación y una adecuada respiración.
- Estimular la motricidad y su desarrollo global.

Características y observaciones generales:

- Este taller va dirigido a socios/ as gravemente afectados-as y con un alto grado de dependencia, y que no participen en otros grupos de ocio.
- Realizaremos actividades como: musicoterapia, psicomotricidad, talleres de estimulación multisensorial, relajación...
- Servicio de transporte adaptado para los socios/as que viven en Vitoria-Gasteiz.
- Se desarrollará con frecuencia quincenal.
- Contaremos con el apoyo de la psicóloga así como con la colaboración de personas voluntarias para la puesta en práctica de los diferentes talleres, y en caso necesario con personal especializado (musicoterapeuta, masajista infantil...)

TALLER DE PINTURA

Desde Aspace creemos que es importante proporcionar experiencias variadas y que todas las personas pueden hacer cosas importantes en el campo del arte. Así surge esta actividad, para conseguir sacar al exterior, el artista que todos llevamos dentro. Se trata de una actividad dirigida por el profesor de pintura y que desarrolla diferentes técnicas. Cuenta con adaptaciones específicas según las necesidades de los socios/as.

TALLER DE HIGIENE POSTURAL PARA FAMILIARES Y CUIDADORES

El taller de Higiene Postural está **dirigido a familiares** de las personas socias afectadas de Parálisis Cerebral, y tiene como objetivo el **mantenimiento de unas condiciones físicas adecuadas para un óptimo manejo y cuidado de sus familiares.**

Dinamizado por una fisioterapeuta, se toma como punto de partida la **concepción teórica de lo que significa la anatomía humana** y los **conceptos básicos de la parálisis cerebral**, trabajando después de manera práctica e intensiva **ejercicios de estiramientos, potenciación muscular y manejo de cargas.**

Se desarrollarán dos grupos de actividad, cada uno de ellos con **10 sesiones de duración**, y frecuencia semanal.

	TALLER DE PINTURA	TALLER MULTISENSORIAL	TALLER DE HIGIENE POSTURAL para familiares	
DÍA HORA LUGAR	MIERCOLES 17,30 - 19,00 h. ASPACE	SÁBADO 11.30 - 13.30 h. ASPACE	GRUPO 1 LUNES: Del 7 de Oct. al 9 de Dic.	GRUPO 2 LUNES: Del 13 de Ene. al 16 de Mar.
FRECUENCIA	SEMANAL	QUINCENAL	SEMANAL	
Edad	+10	Abierta	Familias	
Plazas	6-8	8	8	
A quien se dirige	Dirigida a socios y socias con cierto nivel de comprensión.	Socios/as gravemente afectados, con necesidad de apoyo generalizado.	Dirigida a familiares	
Características de la actividad	Expresarse a través de la pintura, adaptándose a las características de cada uno para estimular la creatividad y mejorar la autoestima.	Se realizan actividades de estimulación multisensorial, talleres de relajación, psicomotricidad.	Conocimiento de la anatomía humana. Aproximación teórica a la Parálisis Cerebral. Ejercicios de estiramientos, potenciación y manejo. Prevención de dolores y lesiones. Adoptar posturas adecuadas.	
Monitores/as	1 Monitor	Coordinado por la psicóloga de Aspace	1 Fisioterapeuta	
Apoyos	Voluntariado	Voluntariado Se cuenta con servicio de transporte adaptado para Vitoria-Gasteiz.		

12.4 COMPETICIONES DEPORTIVAS

El deporte de competición está dirigido a los socios/as que practican deporte lúdico y que están interesados en potenciar al máximo sus capacidades deportivas, participando en campeonatos con otros clubs, organizados **desde la Federación Alavesa de deportes para minusválidos, la Federación Vasca de Deporte Adaptado y la Federación Española de Deporte para personas con Parálisis Cerebral (F.E.D.P.C).**

Características y observaciones generales:

- Existe a disposición de todos los socios/as el **Reglamento de las Competiciones** de Aspace Alava,
- Es necesario inscribirse para la temporada deportiva en el mes de septiembre.
- **Se requiere un mínimo de 3 participantes por cada modalidad deportiva.**
- Desde Aspace se tramita la licencia deportiva para poder participar de competiciones oficiales. Para lo cual es necesario realizar el reconocimiento médico deportivo.

Aspectos importantes a tener en cuenta:

- Es necesario el compromiso de participación en las competiciones que se organicen, y el cumplimiento de la normativa de cada deporte.
- Desde Aspace se facilita, el voluntario/a acompañante, el desplazamiento y el entrenador deportivo.
- Es imprescindible entrenar como mínimo durante un curso para poder participar en las competiciones.
- Aquellos deportes en los que no se alcance ese mínimo exigido, pero existan socios/as que estén muy interesados en competir se apoyará desde el club en la inscripción e información en campeonatos, pero en ningún caso se costeará el transporte a la competición ni se facilitará voluntario/a de apoyo, así como, el acompañamiento del entrenador deportivo.

Técnico/ a deportivo/a

Contamos con la presencia profesional de un/a técnico/a deportivo/a en competición de deporte adaptado, quien se encarga de la clasificación deportiva de cada deportista en los diferentes deportes (natación, boccia).

Inscripciones

Durante las mismas fechas de pre-inscripción que para las actividades.

Una vez pasado este trámite se gestionarán desde Aspace las nuevas licencias deportivas y reconocimientos médicos oficiales obligatorios, para la participación en los próximos campeonatos autonómicos e íter-autonómico.

Competiciones fuera de Vitoria-Gasteiz

Tras un estudio de la situación actual, se ha decidido no participar en competiciones a nivel nacional en ninguna modalidad deportiva, con el objetivo de repartir los escasos recursos entre mayor número de socios/as. En las Competiciones que requieren desplazarse fuera de Vitoria-Gasteiz, los deportistas deben aportar una cuota económica establecida, el mismo día de la competición.

5. COMPETICIONES EN ASPACE

	BOCCIA	NATAACION
Plazas	8	8
A quien se dirige	Dirigida a socios/as inscritos en la actividad de Boccia avanzado.	Dirigido a socios/as inscritos o no en actividades de natación de Aspace, pero que saben nadar de forma autónoma.
Tipo de Competición	BC3, BC2 o BC1 en individual, para todo el equipo 1 pareja de BC3, previa clasificación dentro del equipo 1 equipo de BC2, previa clasificación dentro del equipo	No es necesario marca mínima y las pruebas se adaptan a cada deportista.
Características de la actividad	Competición de deporte adaptado fomentando los valores de auto-superación, compañerismo, sentirse ganadores, conocer a otros deportistas, etc.	
Transporte	Transporte desde el Polideportivo San Andrés hasta el lugar de competición, únicamente cuando es fuera de Vitoria-Gasteiz. En las competiciones fuera de Vitoria-Gasteiz, cada deportista deberá abonar por gasto de desplazamiento una cuota establecida	



asociación
parálisis
cerebral



álava

lo que este mundo necesita es gente diferente
mundu honek behar duena jende ezberdina da

Avenida Reina Sofía, 100
01015 Vitoria-Gasteiz
Tlf. 945 357 578 Fax. 945 358 038
asociacion@aspacealava.org
www.aspacealava.org