

Kronos

REVISTA SEMESTRAL DE ITACA. DICIEMBRE 2021

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE NAVARRA



ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. ¡Gracias! Mila esker!	4
2. Nuevo grupo de Habilidades Sociales Básicas	5
3. Encuentros que significan mucho	6
4. Y tú, ¿quieres ser phenoclimer?	8
5. Residencia Amavir Mutilva “Compartiendo memoria”	10
6. Una nueva experiencia en el taller de teatro	13
7. Salidas autogestionadas	15
8. Continuamos trabajando con nuevas técnicas	16
9. Nos seguimos formando	18
10. Nuevas historias de vida laboral	19
11. Nuevo modelo de vida independiente: vivienda con apoyo	21
12. Jornadas sobre vida adulta y envejecimiento	23
13. Retomamos los convenios de prácticas	24
14. Con nuestros derechos no se juega	25
15. Recetas y pasatiempos	26

KRONOS OS DA LA BIENVENIDA



El pasado año 2020 publicamos dos ejemplares de la revista KRONOS y el mes de diciembre de 2021 despedimos el año con este tercer número que contiene una pequeña novedad: os regalamos un tiempo de lectura adaptándonos a los nuevos tiempos de la era digital.

Y como podréis ver a través de estas líneas que os dejamos en este número de la revista, nos mantenemos deseosos y deseosas de aprender y de disfrutar de todas las experiencias que nos ofrece la vida.

Esperamos que en este nuevo formato digital KRONOS pueda llegar a cada una de las familias, amigos/as y seguidores/as que nos acompañan por redes sociales.

¡GRACIAS! MILA ESKER!

Cuando echamos la vista atrás en este año 2021 y nos proponemos agradecer a todas aquellas personas, instituciones, entidades y/o empresas que han estado presentes de una u otra manera con las personas de ITACA SEPAP Ocupacional y Empleo, nos hacemos conscientes de que somos realmente personas privilegiadas pues la lista puede ser interminable.

Nuestro agradecimiento al personal de Casa de la Juventud de Pamplona, Civivox Milagrosa, CD Larraina, Polideportivo de Arrosadía, Eneko y Sonia de La Chincheta Bruna, Residencia Amavir Mutilva, Virginia Senosiain de la Escuela Navarra de Teatro. Gracias, mila esker, a las personas voluntarias de los huertos comunitarios de Piparrika, Krispilak, Mendebaldea y Rotxapea. Nuestro agradecimiento a la Granja Naturalia de Esquíroz; a Edurne, Amaia y Óscar de Garrapo y al Centro de Salud de la Milagrosa y todas las personas que nos acompañan todos los miércoles en los Paseos Saludables.

Gracias también a empresas como Decathlon, El Corte Inglés, Carrefour, Viscofan, Telepizza, Ausolan Jangarria, Ikastola San Fermín, Ikastola Jaso, Fagor Ederlan Tafalla, El Mesón del Caballo Blanco, BTQ Nespresso, Bazar Chino Tikitija, E.Leclerc, Universidad de Navarra, Clínica Veterinaria Burlada, FFC Fomento de Obras y Contratas, SEDENA S.L., y Fundación Gizakia Herritar.

Nuestro agradecimiento a todo el personal en prácticas, así como a todas las personas voluntarias que apoyan en el día a día y en actividades puntuales los diferentes programas y actividades.

Y no podemos terminar sin hacer un agradecimiento especial a todas y cada una de las familias, por su confianza y apoyo continuos.

Nuevo grupo de Habilidades Sociales Básicas en la asociación



Los años pasan y quienes eran peques van creciendo, aprendiendo y desarrollando todas sus capacidades. Tanto es así que, sin darnos casi cuenta, algunos de aquellos bebés que nos felicitaron las fiestas de Navidad en 2012 ya tienen entre 9 y 10 años.

Unos años en los que el trabajo y el entrenamiento en unas habilidades sociales básicas es fundamental para que puedan desarrollarse adecuadamente en los ambientes en los que participan con el resto de personas.

De esta manera, desde el mes de septiembre, Alba, Oihane, Aimar, Adrián y Maite junto con el apoyo de Miriam, profesional responsable del grupo y de Sevil, persona de prácticas del grado de Psicología, forman el nuevo grupo de Habilidades Sociales Básicas de la asociación. Durante estos primeros meses de trabajo a través de actividades muy lúdicas y dinámicas han aprendido a estar y trabajar en grupo y han entrenado las normas básicas de cortesía, a reconocerse como compañeros/as, a respetarse y conocer qué es el “respeto” y la “empatía”, a reconocer emociones sencillas en sí mismos/as y en las demás personas... pero sobre todo han formado “grupo”, un grupo de amigos/as que estamos seguros que durará muchos años y les deparará muchos momentos para el recuerdo!

Encuentros que significan mucho



Cada mes nos reunimos familias y profesionales para dar explicación a nuestras dudas e inquietudes, poniéndolas sobre la mesa y compartiendo con otros semejantes que nos ayudan a comprender las situaciones propias de ser madre, padre, abuelo, abuela, primo, hermano o hermana de una persona con síndrome de Down. Está claro que no todos tenemos las mismas vivencias ni opiniones y que, por supuesto, cada familia es diferente de la otra. Y precisamente ahí se encuentra la riqueza de estos encuentros.



Un espacio donde podemos comunicarnos libremente y donde encontramos, tanto apoyo emocional, como formación e intercambio de conocimientos, dos cuestiones que nos ayudan en este camino a adquirir estrategias de bienestar personal para cada miembro de estos grupos.

Partimos de la base de que la familia, no solo comprendida como madre y padre, sino en todo su contexto, es el entorno en el que se desarrolla la vida de toda persona. Aquí, trabajamos con todo este contexto con el objetivo de proporcionar una mejor interacción, conseguir un mayor conocimiento, aprender sobre los recursos disponibles, compartir, discutir,... en cualquier caso, apoyar y mejorar. Con todo esto, pretendemos que ninguna familia se sienta desesperanzada. Y es que, como dijo M.J. Fox, “la familia no es algo importante, lo es todo”.

La experiencia en el grupo de hermanos/as

Este año hemos pedido que nos hablen de sus experiencias en estos grupos a los hermanos, de sus impresiones, de lo que les aporta y estas son algunas de sus opiniones como participantes.

- Me lo paso bien en el taller de hermanos y me gustó mucho el juego de la bomba con las dificultades. **Fermín, 9 años.**
- Me gusta porque es divertido y porque puedo conocer a otros hermanos. **Lucía, 8 años.**
- Me gustó el juego del balón porque aprendí distintas discapacidades. **Maidier, 9 años.**
- No sabía que había tantas dificultades y también me enseñó a aprender sobre mi hermano, sobre el síndrome de Down. **Xabier, 8 años.**



Y tú, ¿quieres ser phenoclimer?



Esta es la pregunta que nos han hecho Eurne, Amaia y Oskar, las personas que han venido a enseñarnos y nos han animado a participar en el proyecto Phenoclim.



Phenoclim es un proyecto de Garrapo y la Escuela de tiempo libre Urtxintxa. Su objetivo es dar a conocer el impacto del cambio climático en nuestro medio ambiente. Por eso vamos a ser observadores, Phenoclimers, y vamos a realizar un seguimiento a 3 especies de árboles: un haya, un abedul y un serbal de los cazadores.



Los visitaremos en la zona de la UPNA y apuntaremos datos, como, por ejemplo, la temperatura, si ha cambiado el color de sus hojas, o si ya han dado flor o frutos.

Toda esta información luego la meteremos en la plataforma de Phenoclim y con ella se podrá saber cosas como:



- Si se ha adelantado o atrasado el otoño o el verano
- Si la especie ha tardado más o menos tiempo en brotar o florecer
- Si ha hecho más o menos días de calor o frío que años anteriores
- Otras cosas más

Durante estos meses hemos tenido clases muy divertidas con Amaia, Edurne y Oskar, donde hemos aprendido qué es eso del cambio climático y hemos sentido en nuestra piel qué es el efecto invernadero ¡Hasta hemos grabado un anuncio! Además, hemos creado y grabado un cuento que podéis ver en nuestro canal de Youtube “Down Navarra”.

Ha sido una experiencia muy bonita, para repetir sin duda.

¡Nosotros/as somos Phenoclimers!



Residencia Amavir Mutilva “Compartiendo memoria”



El taller “Compartiendo memoria” comenzó hace dos años con el propósito de que las personas usuarias de Itaca Sepap Ocupacional participen en un entorno inclusivo y con el objetivo de desarrollar una actividad de memoria, entrenamiento cognitivo, habilidades sociales y comunicación.

Además de todo esto, contamos con la ilusión de compartir tiempo y experiencias con las personas mayores que viven en la residencia Amavir Mutilva.

Así pues, el taller consiste en la realización de sesiones de una hora en la residencia que dirigen los alumno/as del grupo Kronos de Itaca Sepap Ocupacional con el apoyo de su tutora.

Durante las sesiones se llevan a cabo diferentes tipos de actividades que promueven el desarrollo y la práctica de diferentes habilidades y capacidades cognitivas (atención, memoria, coordinación, comprensión, planificación, etc) así como habilidades y herramientas de comunicación y de relaciones sociales (escucha activa, paciencia, empatía, colaboración, trabajo en equipo, etc).

Así es que, tras dos años de compartir tiempo y memoria con las personas de la residencia, queremos que les conozcáis un poco más. Por eso, desde el grupo de Itaca Sepap Ocupacional Kronos hemos realizado la siguiente entrevista al grupo de la residencia y a su terapeuta ocupacional losune.

A estas preguntas responden: Consuelo, Micaela, Camino, Mari, Pilar, Javier, Santiago, Crescen, Carmen y Andrés (entre otro/as).

1. ¿QUÉ ACTIVIDADES HACÉIS EN LA RESIDENCIA?

Todas las que hay: bajar al gimnasio, estimulación cognitiva en terapia ocupacional y con psicología. Hacer belenes con la animadora, punto, sopas de letras, jugar a cartas, regar las plantas, pintar...

2. ¿TENÉIS VISITAS DE VUESTROS FAMILIARES? ¿CUÁNDO?

Sí muchas, les decimos que por la tarde después de las 18:00, que ya no hay actividades y fines de semana que solemos ir a comer con ellos a casa.

3. ¿QUÉ OS GUSTA HACER EN VUESTRO TIEMPO LIBRE?

Nos gusta hacer punto, sopas de letras, leer revistas, periódicos, sudokus, ver la tele, rezar el rosario y jugar a cartas.

4. ¿OS GUSTAN LAS ACTIVIDADES QUE OS PREPARAMOS?

Sí, nos gustan mucho y tienen mucho mérito. Estamos encantado/as de que vengan, lo hacen muy bien.

5. ¿OS GUSTA DIBUJAR?

Sí nos gusta mucho y también pintar.

6. ¿QUÉ ACTIVIDADES OS GUSTARÍA QUE HICIÉSEMOS?

Nos gustaría hacer juegos de mesa, el parchís, las cartas, el dominó y escuchar música: rancheras y mejicanas.

Hablamos con losune, terapeuta ocupacional en la residencia Amavir Mutilva.

1. ¿QUÉ HAS ESTUDIADO?

He estudiado la diplomatura de Terapia Ocupacional en la Universidad de Zaragoza durante tres años.

2. ¿POR QUÉ HAS ELEGIDO TRABAJAR CON PERSONAS MAYORES?

Me encanta trabajar con personas mayores, son muy agradecidas. Se esfuerzan muchísimo por hacer las cosas bien. Son una generación que la mayoría no han ido mucho a la escuela, así que se sienten muy satisfechos cuando aprenden cosas nuevas.

Me encanta cuando me voy de vacaciones y me dicen que aunque me lo merezco están deseando que vuelva. Por todo eso y mucho más...

3. ¿CUÁNTOS AÑOS LLEVAS TRABAJANDO EN LA RESIDENCIA?

Llevo 19 años. Acabé de estudiar en el 2000 y empecé a trabajar en Mutilva en el año 2002.

4. ¿CUÁNTAS HORAS PASAS AL DÍA EN LA RESIDENCIA?

Tengo reducción por cuidado de hijos, así que estoy 6 horas al día.

5. ¿ESTÁS CONTENTA EN TU TRABAJO?

Estoy encantada y ahora mismo no cambiaría de colectivo.

6. ¿CAMBIARÍAS ALGO DE TU TRABAJO?

Después de la pandemia hemos aprendido que se trabaja mejor y se da más calidad con grupos pequeños, habitaciones individuales. Esto a veces es difícil en una residencia tan grande, pero se ha demostrado que no es imposible. Así que hay que seguir trabajando en ello.

Una nueva experiencia en el taller de teatro



Este año el grupo de trabajadores de la asociación, comenzamos las clases de formación participando los lunes y miércoles en un taller de teatro organizado por el primer Festival Internacional de Payasos de Navarra, se realizó en la propia Escuela Navarra de Teatro.

Fue una experiencia nueva para muchos de nosotros, y gracias a la ayuda de Virginia y Idoia aprendimos y disfrutamos al mismo tiempo. Esta aventura nos convirtió en unos verdaderos Payasos y payasas.

El taller de teatro comenzó en septiembre y terminó el 16 de octubre. Fue un mes donde poco a poco fuimos quitándonos el miedo a actuar, para conseguirlo en cada clase realizábamos diferentes actividades que nos ayudaban a aprender a trabajar y colaborar todos juntos,



hasta que poco a poco fuimos formando una gran familia, donde entre todos y todas nos ayudábamos mutuamente.

Finalmente, después de muchos días de ensayo y nervios el día 16 realizamos una pequeña representación, allí pudimos enseñar tanto a familiares como compañeros todo lo que habíamos aprendido durante este bonito viaje de aprendizaje en el taller.

Sin dudarlo fue una experiencia que volveríamos a repetir, y gracias a ella hemos aprendido a trabajar en equipo, a confiar más en nosotros y, sobre todo a vencer nuestros miedos y nervios, porque ahora sabemos que con esfuerzo y con ganas ¡Todo es posible!



Salidas autogestionadas

Uno de nuestros deseos para el 2022 es que las tres salidas autogestionadas que hemos realizado este año puedan por lo menos duplicarse.

Borja, Leyre, Mikel, Lorea e Ibai en el mes de julio en Cambrils.

Miren, Fermín e Iñaki Lahortiga de escapada de fin de semana en Estella.

Y **Elena, Ainhoa, Ana Galve, Itziar y Leyre** de fin de semana prenavideño en Logroño.

Amigos y amigas que se sienten bien juntos, que disfrutan de su tiempo libre y que acompañados por una asistente personal son capaces, libres y autónomos.



Continuamos trabajando con nuevas técnicas



Como sabéis, el curso pasado comenzamos a trabajar con nuevas técnicas con el objetivo de que nos ayuden a poder adaptarnos a nuevos entornos, facilitarnos estrategias y recursos para afrontar de una mejor manera situaciones que nos parecen más difíciles, mejorar la forma de relacionarnos, solucionar problemas y gestionar nuestras emociones.

Para este curso conseguimos financiación de Fundación La Caixa y desde el mes de septiembre, con el proyecto Aretusa, continuamos trabajando con las técnicas de Biofeedback y Mindfulness.

Las personas que acuden a la actividad de Orientación Psicológica con Leire y Edurne continúan trabajando quincenalmente Biofeedback con gafas de realidad virtual.



Conectados a una plataforma en el ordenador, se introducen diferentes entornos que visualizan a través de las gafas de realidad virtual. A través de esos entornos se trabajan relaciones y respiraciones.

Unos sensores en los dedos van detectando el nivel de ansiedad que las profesionales ven en el ordenador y según éstos niveles, ellas van manejado diferentes variables de ese entorno, aumentando o disminuyendo estímulos que les puedan poner nerviosos/as. De esta manera, aprenden a ser capaces de reconocer cuándo están nerviosos/as y estresados/as y controlar este tipo de respuestas.



Por otro lado, tanto en Itaca Sepap Ocupacional y Empleo como en el Programa de Habilidades Sociales se continúa trabajando con la técnica del MINDFULNESS. El Mindfulness o “Atención Plena” es una técnica innovadora que nos ayuda a regular la atención, a centrar nuestros pensamientos en el presente “aquí y ahora”, a tomar conciencia de las emociones y sentimientos que vivimos en diferentes situaciones, a detectar pensamientos que no queremos y dejarlos ir, a conseguir relajarnos y que disminuya nuestra ansiedad etc...

En grupo y semanalmente, Maitane prepara dinámicas y actividades para las sesiones de los viernes y miércoles en el Civivox de la Milagrosa. Una manera diferente y agradable de aprender, expresarse y mejorar las habilidades adaptativas a la vez que se estimulan las capacidades de atención, concentración y percepción.



Nos seguimos formando



El equipo de profesionales de la asociación se mantiene en continua formación con el objetivo de seguir mejorando en la intervención con nuestras personas usuarias.

Edurne y Leire, las psicólogas de la entidad, comenzaron en el mes de septiembre la formación de “Experto en Evaluación Neuropsicológica” impartida por la Universidad Pública de Navarra.

Regresaron a las aulas con el objetivo de formarse en esta disciplina reciente de la psicología y que puede aportar un mayor conocimiento de aspectos fundamentales y prioritarios para afrontar la etapa adulta y de envejecimiento de las personas con SD.

La Neuropsicología es la disciplina encargada de estudiar la relación entre el cerebro y la conducta. Con este experto, nuestras profesionales adquirirán una formación específica para llevar a cabo evaluaciones y diagnósticos neuropsicológicos adecuados para así diseñar intervenciones específicas que favorezcan la calidad de vida de la persona a nivel físico, cognitivo, emocional y social en su etapa adulta y proceso de envejecimiento.



Nuevas historias de vida laboral

Si conoces sus historias, en todas ellas encontrarás ilusión, ganas, motivación, esfuerzo, satisfacción, valentía y superación.



Aitor de Miguel en El Mesón del Caballo Blanco.



Dámaris Fernández en el Outlet del Corte Inglés en el C.C. Itaroa.



David Zurbano en FCC.



Izar Cañamares en Decathlon.



Laura Garde con Ausolan en el comedor de Jesuitinas.



Leyre Zabalza en el Mesón del Caballo Blanco.



Maider Lazcoz en la biblioteca de Ciencias de la Universidad de Navarra.



Óscar Magaña en Decathlon.

Las preparadoras laborales opinan:

“Un buen clima laboral es responsabilidad de todos y todas: respeta, escucha, agradece la ayuda, propón ideas, sé optimista...”. *Maite Osés*

“El empleo con apoyo te permite descubrir cualidades de las personas que no se desarrollarían en otros entornos laborales; experimentan un crecimiento personal y una mejora de la autoestima superiores a la de otras experiencias vitales”. *Araceli Cueli*

“No eres lo que logras. Eres lo que superas”. *Inma Labayen*

“La única forma de hacer un gran trabajo es amar lo que haces. Me siento feliz apoyando a las personas durante el proceso de aprendizaje con el objetivo de que siempre se puede mejorar”.
Shorena Imedadze.



De izquierda a derecha: Shorena Imedadze, Inma Labayen, Maite Osés y Araceli Cueli.

Nuevo modelo de vida independiente: vivienda con apoyo



De izquierda a derecha: Leyre Zabalza, María Pastor, coordinadora; Itziar Sainz, profesional de apoyo y Borja Ortiz.

Desde el 1 de septiembre de este año ofrecemos en la Asociación un nuevo recurso a través de un concierto social con la Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas. Una Vivienda con Apoyo situada en Lezkairu en la que residen Borja y Leire. Este tipo de recurso se dirige a personas con Síndrome de Down que previamente han participado de otras experiencias de Vida Independiente y ya han adquirido unas competencias y habilidades que les permiten vivir en un proyecto de vivienda con apoyos de baja intensidad.

Para llegar aquí tenemos que remontarnos 5 años atrás cuando en enero de 2016 comenzamos con el Piso Supervisado del Barrio de San Juan, con la financiación de Fundación Caja Navarra y Fundación Obra Social La Caixa. Un proyecto de aprendizaje para la vida independiente en viviendas, en el que hemos participado en red junto con las entidades de Acodifna, Adacen, Anfas, Aspace, A Tu Lado y Cocemfe. Una experiencia muy enriquecedora e interesante en el que durante estos años han participado 6 personas de la Asociación; Marina Borda, Aintzane Lizarraga, Iker San Miguel, Iñaki Gil, Borja Ortiz y Leyre Zabalza.

Gracias al trabajo en red de estos años y a las demandas de las entidades, se ha conseguido una vivienda intermedia, que les permite vivir de manera autónoma. Este proyecto supone para los jóvenes con discapacidad una alternativa a las residencias, viviendas tituladas o vivir en el domicilio familiar, y les ofrece una experiencia de vivir de manera autónoma con pocos apoyos. A partir de septiembre es el Gobierno de Navarra quien toma el testigo incluyéndolo en la Cartera de Servicios Sociales. Lo hace a través de un concierto social para la gestión de las 5 viviendas y 16 plazas concertadas, una de ellas, nuestra vivienda de Lezkairu.

Borja y Leire, tras el aprendizaje adquirido durante estos últimos años en los diferentes pisos de la Asociación, han evolucionado a una vida independiente en pareja, pudiendo llevar a cabo su Proyecto de Vida con los apoyos que requieren para ello. Con la ayuda de Itziar, su profesional de apoyo, de María, coordinadora de la vivienda y de sus familiares y amigos/as, están muy ilusionados con esta nueva etapa de su vida en la que viven de manera independiente y en pareja.

“Porque tenemos derecho a DECIDIR sobre nuestra propia vida”

“Porque tenemos derecho a una VIDA INDEPENDIENTE con apoyos”

“Porque tenemos derecho a tener una VIDA AFECTIVA como cualquier otra pareja”

Jornadas sobre vida adulta y envejecimiento de personas con SD

Los días 15 y 16 de noviembre, profesionales de Down Navarra asistieron en Madrid a las jornadas sobre Vida adulta y Envejecimiento de personas con SD. Dos días intensos de formación, intercambio de experiencias entre entidades de las distintas comunidades y presentaciones de las investigaciones científicas más actuales en torno al envejecimiento y principales modelos de intervención.

Entre las experiencias expuestas bajo el tema “Creando nuevos modelos de intervención”, Down Navarra presenta junto a Down Asturias, Down Galicia y Down Pontevedra “Xuntos”.

Durante estas jornadas se determinó como prioritario el análisis sobre las necesidades y retos de DOWN ESPAÑA y las entidades federadas en el área de vida adulta y envejecimiento, durante los próximos años.

Vicente Aleixandre

“Vivir es conservar la capacidad de entusiasmo. Seguir vibrando por toda la vida que sientes a tu alrededor y participar en ella. Los años sólo enriquecen. Yo veo la vejez como un enriquecimiento; como un acumular saberes y experiencias. Pero también es una conservación de la vida. Y mientras se vive, se mantiene la capacidad de vivir, de sentir. La capacidad de entusiasmo”.



En las jornadas **Arceli Etxaide**, directora de Itaca SEPAP Ocupacional y Empleo, presentó el modelo de intervención en el proceso de envejecimiento de personas con síndrome de Down, proyecto Kronos, de Down Navarra.

Retomamos los convenios de prácticas



Estamos muy orgullosas de que todos los años, muchas personas estudiantes de grados universitarios y grados de formación profesional media o superior de diferentes centros y entidades, elijan nuestra entidad para poder finalizar su formación a través de las practicas curriculares obligatorias. Es fundamental, que las personas usuarias puedan estar acompañadas y apoyadas en los diferentes programas, por profesionales formados en el ámbito de la discapacidad intelectual y del síndrome de Down, por lo que la asociación se esfuerza en poder dar cabida a todas las demandas que llegan.



Personas del ámbito social, con muchas ganas de aprender y de poner en práctica los conocimientos que han adquiridos durante años en su formación específica de Educación Social, Psicología, formación profesional en Integración Social, Animación Sociocultural, etc. que colaboran y apoyan en los grupos formativos de habilidades sociales, sesiones de orientación psicológica, grupos de familias, talleres de hermanos/as y de abuelos/as, grupos formativos de Itaca SEPAP Ocupacional y Empleo, Planes de Apoyos Individualizados, Pisos del Proyecto del Vida Independiente...

El curso pasado, debido a la pandemia por Covid-19 y al protocolo establecido en la Asociación “Down Navarra, espacio seguro” con el objetivo de evitar contagios y establecer las medidas oportunas para el buen desarrollo de las actividades, no pudimos recibir a ninguna persona en formación. Pero estamos muy contentas y satisfechas porque este curso sí, con el cuidado de siempre hemos podido volver a retomar todos estos convenios. De momento hemos dado la bienvenida a: **Maidier Omay**, del Grado de Educación Social de la UNED; **Sevil Hasanova**, del Grado de Psicología de la UNED; **Iosu Zulet**, del Grado Medio en Conducción de Actividades Físico Deportivas en el entorno natural del CIP Lumbier; **Noelia y Ignaxi**, del Grado Superior en Animación Sociocultural de la Escuela de Educadores y **Ainhoa Goldaracena**, del Grado Superior en Integración Social de la Escuela Sant Frances de Barcelona. En los próximos meses de 2022 seguiremos recibiendo a más personas. ¡Bienvenidos/as y gracias por elegir Down Navarra y a las personas con síndrome de Down como parte de vuestra formación!



Con nuestros derechos no se juega



Las personas de Aldapa Autogestores hemos podido este año 2021 reunirnos semanalmente, aunque todavía, quizás no como quisiéramos, sino en pequeños grupos y con ciertos límites que a veces nos enfadan y todos los jueves nos preguntamos unos a otros, ¿CUÁNDO podremos volver a reunirnos en gran asamblea, todos y todas juntos?

Aun con todo, este año 2021 ha dado para mucho: nuestros tiempos de debate y de reflexión, sobre nuestras vidas, nuestros deseos, nuestros planes y proyectos de futuro, nuestros miedos y nuestras ilusiones...Os contamos que hemos participado en el mes de junio en el I Encuentro online de Autogestores organizado por Entzun Gure Nahia, nuestros amigos/as de Bilbao y en él nos hemos encontrado de manera virtual con varios grupos de autogestores de distintas comunidades autónomas. En el Encuentro “Seremos más mayores” hablamos mucho sobre nuestra etapa de vida adulta.



Como buenos autogestores, protagonistas de nuestras propias vidas, ya conocéis como defendemos nuestra capacidad de elección: decidir y elegir sobre, un trabajo, una vida independiente, un ocio autogestionado, una pareja... Y ahora también tenemos el nuevo reto de trazar nuestra ruta en la vida adulta. Podríamos decir que es algo muy sencillo y algo que siempre repetimos: tan básico como la defensa de nuestros derechos. **DERECHO A CONDUCIR NUESTRA VIDA** para vivirla en primera persona. Por eso decimos, que con nuestros derechos no se juega. Aquí las familias jugáis un papel primordial.

La pandemia ha limitado nuestra autonomía, ha “empobrecido” nuestras vidas, nuestro ocio, nuestros grupos de amigos/as, nuestra diversión, nuestro disfrutar de las cosas... y necesitamos que las familias deis un paso adelante. Que lo conseguido en autonomía no se pierda y que cada vez que haya una pequeña oportunidad en la que se ponga en juego el ejercicio de cualquiera de nuestros derechos, no la dejéis pasar. Necesitamos que nos acompañéis pero que mantengáis presente el valor de nuestras opiniones y deseos. Gran parte de nuestra autonomía personal y social depende de vosotras, “las familias”. **Escúchame porque tengo mucho que decir para vivir plenamente en el aquí y en el ahora.**

RECETA

Cóctel de gambas

Es una receta tradicional que se hace fácil y rápido. Hay varias formas de presentar este plato, os proponemos hacerlo en un vaso de whisky para que el emplatado sea visual. A continuación, aparecen los ingredientes que se necesitan para 2 personas.



INGREDIENTES

- 1 aguacate.
- Surimi, cuatro cucharadas.
- Mayonesa, cuatro cucharadas.
- Salsa Worcestershire , una cucharada.
- Queso crema, cuatro cucharadas.
- Un yogur griego.
- Pimienta negra molida
- Sal
- Gamba cocidas y peladas, ocho cucharadas.
- Un huevo duro o cocido

PREPARACIÓN

Primero, cocemos el huevo durante 12 minutos.

Lo cortamos en cuatro trozos y lo guardamos para la presentación.

Reservamos para el momento de la presentación.

Segundo, Picamos el surimi y lo mezclamos con la mayonesa y la salsa Worcestershire.

Después, Pasamos la mezcla a una manga pastelera para montar el coctel.

Luego, mezclamos el queso crema y el yogur griego.

También, le añadimos sal y pimienta.

Esta mezcla, la echamos también a la manga pastelera.

Cortamos el aguacate en dados, y picamos las gambas

Por último, cogemos dos vasos y ponemos el aguacate en cada vaso.

Luego, añadimos una capa de la mezcla de queso y yogur,

Después añadimos otra capa de surimi y mayonesa.

Encima, ponemos las gambas picadas

Decoramos con el huevo duro picado, cebollino picado, germinados, huevas de salmón o las que más nos gusten.

Pasatiempos

INVIERNO



www.educima.com

ABRIGO	BOTAS
FRIO	GORRO
GUANTES	LLUVIA
NIEVE	PARAGUAS

INCLUSION



www.educima.com

AMISTAD	DERECHOS
EMPATIA	EMPLEO
FAMILIA	IGUALDAD
PARTICIPACIÓN	RESPETO

