
Kronos

REVISTA SEMESTRAL DE ITACA. JUNIO 2022

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE NAVARRA





ÍNDICE DE CONTENIDOS

¡Gracias! Mila esker!	3
Aprender haciendo y no mirando	4
Historias laborales inclusivas	5
Colocando carteles por nuestra ciudad	6
Lectura y teatro inclusivos	7
Casa de la Juventud y Down Navarra	8
Taller de cuentacuentos	9
Vuelven los campeonatos deportivos	10
Taller de educación financiera	12
Colaboración con la Jubiloteka de Burlada	13
Mi vida laboral	14
Vacaciones autogestionadas	17
Autogestores	18
Phenoclim en las aulas	19
Banco de alimentos	20
Método Charlie	21
La importancia de sentirse bien	22
Bizcocho de yogur	23
Sopa de letras sanferminera	25



GRACIAS! MILA ESKER!

Entre los actos especiales que hemos organizado este mes de junio, no podemos olvidar la mañana del viernes 17 de junio, que contamos con unos colaboradores de lujo: Jaione, Aaron y todo su equipo.

El restaurante Kaboo, se distingue no solamente por su calidad en su cocina y sus exquisitos menús, sino también por su calidad humana, grandes personas dispuestas siempre a compartir experiencias y abiertas a la inclusión social y laboral.

Con estos directores de cocina, organizamos un acto de degustación de pintxos para unos invitados/as también muy especiales: todas las empresas, entidades y organizaciones que de una u otra manera han colaborado con ITACA SEPAP Ocupacional y Empleo a lo largo de este año 2022.

Solo podemos decir "gracias, mila esker" a:

Fagor Ederlan Tafalla, Ausolan, Ikastola San Fermín, Jaso Ikastola, Carrefour, Telepizza, Nespresso, Casino Eslava, Decathlon, Clínica Veterinaria Burlada, FCC, París 365, Sedena S.L., Viscofan, UNAV, El Corte Inglés, Mesón del Caballo Blanco. Ayuntamiento de Pamplona, CERMIN, ANADP, Caja Rural, Fundación La Caixa, Garrapo, Fundación Ultzama, Granja Escuela Naturalia, Amavir Mutilva, Huertos comunitarios (Mendebaldea, Piparika y Krispilak), Centro de Salud La Milagrosa, la Chincheta Bruna, Asociación Barrio Lezkairu, Según Surja, CD Larraina, Civvox Milagrosa, Lurauto, Forum, Civvox Iturrama, MacDonald's, Geslan, Escuela Politécnica, Casa de la Juventud de Pamplona. ...

Juntas/os "trabajando por la igualdad desde la diferencia".





APRENDER HACIENDO Y NO MIRANDO

Este semestre 2022, las personas de ITACA SEPAP Ocupacional que participan en los grupos "Empleables" han recibido formación a cargo del equipo ECA de preparadoras laborales, con el objetivo de trabajar conceptos relacionados con empresas, perfiles laborales y motivación para enfrentarse a entornos laborales inclusivos.

Las experiencias de prácticas en empresa son de: **Julen** en prácticas no laborales en Forum, **Fermin** en Lurauto, **Iván y Ana Galve** en Mc Donalds y **María Erausquin** en Civiox Iturrama.

Las valoraciones tanto de ellos /as mismos/as como de las propias empresas muy positiva.





HISTORIAS LABORALES INCLUSIVAS

En la publicación de esta nueva revista KRONOS, no podía faltar una pequeña reseña de las personas de ITACA SEPAP Ocupacional que han conseguido un puesto de trabajo en este primer semestre del año 2022.

Recordaros que despedimos el año 2021, con la incorporación de **David Zurbano** a la plantilla de FCC y **Dámaris Fernandez** al equipo del Outlet de Itaroa.

David cumple ya seis meses perfeccionando su arte para pintar contenedores, y realmente se le da muy bien. Y Dámaris se ocupa de reponer en tienda y mantenerlo todo bien ordenado para que los clientes queden satisfechos y vuelvan.

Hazel y Marta muy contentas, aprendiendo sus nuevas tareas y adaptándose a su nuevo rol de mujeres trabajadoras. Orgullosas de sentirse parte de un equipo de trabajo.

Y **Aitor y Leyre** repiten en el Mesón del Caballo Blanco, ahora que reabre su terraza para estos meses de temporada. Mucho trabajo, pero mucha ilusión y muchas ganas.

Si te cruzas con Aitor, lo primero que hará es invitarte a que te pases por El caballo Blanco ofreciéndose como un gran anfitrión.





COLOCANDO CARTELES EN NUESTRA CIUDAD

En el mes de Abril recibimos una llamada,
de la casa de la juventud de Pamplona.
Querían pedimos nuestra participación
para colocar carteles por nuestra ciudad
publicitando obras de teatro.



Nos pareció una idea genial,
Y nos pusimos manos a la obra.
Durante varias mañanas colocamos carteles
por diferentes calles .
Nos encantó volver a colaborar ,
Porque así trabajamos nuestras habilidades sociales
En los diferentes comercios y locales de la ciudad .





LECTURA Y TEATRO INCLUSIVOS

A lo largo de este curso 2021-2022, el grupo de envejecimiento activo Kronos de Itaca Sepap Ocupacional hemos podido disfrutar del Club de Lectura y Teatro en el Civivox de La Milagrosa. Este es el tercer año consecutivo que llevamos a cabo el club de lectura inclusivo y hemos querido innovar incorporando a nuestro club de lectura la parte de artes escénicas o de teatro de la mano de Virginia Senosiain (actriz y profesora de teatro de la Escuela Navarra de Teatro).

Ha sido un curso lleno de emociones y experiencias que hemos vivido a través del libro que hemos leído, "La Odisea" de Homero en lectura fácil, así como también por medio de las dinámicas de teatro en las que hemos experimentado y hemos vivido la historia de este libro y nos hemos podido conocer más.

Agradecemos el trabajo y el entusiasmo de Virginia, que nos ha enseñado a explorar, crear, improvisar y, sobre todo, disfrutar de este arte que es el teatro.

Asimismo, desde aquí queremos agradecer también, a las mujeres del club de jubilados de la Milagrosa que han estado acudiendo a nuestro club de lectura, a Elena y a Javier, por su entusiasmo, su alegría y su participación a lo largo de este curso.





CASA DE LA JUVENTUD Y DOWN NAVARRA, TRABAJANDO POR LA IGUALDAD DESDE LA DIFERENCIA



A través de Ayuntamiento de Pamplona desde la Casa de la Juventud seguimos estando presentes en el programa de Corresponsales Juveniles.

En este curso de 2021-2022 las personas corresponsales informativas participantes han sido **Ainhoa Suescun y Ana Galve**.

El objetivo principal del programa ha sido el de ser capaces de compartir la información aportada desde el panel de la Casa de la Juventud, al panel informativo de la propia entidad, nuestra asociación.

Notición: En el mes de mayo hemos preparado el Cartel de "IRUÑARRIVAL" con mucho interés e ilusión y hemos recibido el Premio Especial al Mejor Cartel Promocional del Iruñarrival y el ACCÉSIT por la especial colaboración con su alumnado en el Programa de Corresponsales_Informativos.

La experiencia ha sido sorprendente, nuestros corresponsales, Ana Galve y Ainhoa Suescun, después de realizar todas las tareas establecidas en este programa, han perfeccionado sus competencias laborales relacionadas con el perfil de auxiliar administrativo, además de mejorar en sus competencias cognitivas y también relacionales, ya que la Casa de la Juventud, a través de este programa facilita la relación con iguales y la inclusión en entornos sociales ordinarios. Nuestras corresponsales se han sentido en todo momento, valoradas y apreciadas por parte de los profesionales de la Casa de la Juventud. La Asociación Síndrome de Down de Navarra y las personas de ITACA SEPAP Ocupacional agradecemos a la Casa de la Juventud por su colaboración y la oportunidad de vivir esta experiencia todos los años.





TALLER DE CUENTACUENTOS



Este año hemos preparado para los más pequeños el Taller "Crea tu Cuento" con mucha ilusión. La idea surgió para motivar e interesar a los niños y las niñas por la lectura y despertar el interés por los cuentos. Además, este taller se ha puesto en marcha desde el programa Eskuz Esku de Civiox Milagrosa, que permite impulsar actividades de participación e inclusión social.

El Taller ha sido muy divertido, hemos creado diferentes tipos de cuentos a través de juegos de cartas, dardos, marionetas etc con ayuda de los Cuentistas que han participado en el Taller.

¿Quiénes son los Cuentistas? Los chicos y las chicas de la Asociación Síndrome de Down de Navarra que el curso pasado han participado en el proyecto de DOWN ESPAÑA "Crea tu cuento" y han escrito su propio cuento llamado PUCHI.



Nuestro objetivo en este taller ha sido desarrollar el sentido de humor, la escucha, la concentración y la comprensión lingüística.

Por otro lado, dar la oportunidad a los más pequeños de descubrir el maravilloso mundo, lleno de fantasía e imaginación de los cuentos.





VUELVEN LOS CAMPEONATOS DEPORTIVOS

Después de dos años sin competiciones debido a la pandemia, nuestros deportistas vuelven a los campeonatos. Nosotros, sus compañeros les hemos entrevistado:



Iván Devora, 31 años.

Deportista de Atletismo.

¿Qué deporte practicas?

Practico Atletismo
y entreno en las instalaciones de Larrabide

¿Desde cuándo lo practicas?

Desde hace años .

¿Qué días entrenas?

Entreno lunes, miércoles y viernes
En horario de 17:30 a 19:00

¿Cuál ha sido tu último campeonato?

En marzo, competí en Bilbao.
La competición fue en campo a través
y quedé en cuarto puesto.
En junio fui a Madrid al campeonato de España,
La competición fue correr en pista
y quedé en segundo puesto.
Allí gane una medalla.

¿Cómo te sientes cuando practicas Atletismo?

Me siento alegre y feliz.
Me gusta respetar y que me respeten mis amigos.

¿Qué es lo que más te gusta?

Me encanta hacer deporte,
del atletismo me gusta todo.





VUELVEN LOS CAMPEONATOS DEPORTIVOS

Iñaki Gil , 37 años .

Nadador de la federación Navarra de Deportes Adaptados.



¿Qué deporte practicas?

Practico Natación con la federación Navarra de deportes adaptados.

¿Desde cuándo lo practicas?

Comencé a nadar cuando era pequeño y llevo varios años practicando con la federación.

¿Qué días entrenas?

Entreno a natación lunes, martes y miércoles con la federación.

Los jueves también practico con la Asociación Síndrome Down de Navarra.

¿Cuál ha sido tu último campeonato?

En junio me fui con mis compañeros y monitores a un campeonato en Torrevieja.

¿Cómo te sientes cuando practicas Natación?

Cuando nado en la piscina me siento contento, me gusta ver que soy un buen deportista.

¿Qué es lo que más te gusta?

Me gusta practicar los 4 estilos: braza, crol, espalda y mariposa, tirarme del trampolín y acudir a campeonatos con mis amigos.





TALLER DE EDUCACIÓN FINANCIERA

En el mes de abril y junio el grupo de empleables y sociolaboral, asistimos a un taller sobre educación financiera.



Gracias a los dos voluntarios de la Caixa, aprendimos nuevas cosas acerca de nuestro dinero como

- La importancia de ahorrar.
- Tener en cuenta lo que gastamos en un mes.
- Conocer y controlar los gastos en el hogar tanto con nuestra familia, como los que vivimos de manera independiente.



Esta charla nos ayudó a entender la importancia de no gastar dinero en cosas innecesarias y a su vez a aprender a ahorrar dinero para nuestro futuro.



Como muchos nos encontramos trabajando o en búsqueda de trabajo, nos vino bien aprender a saber donde se guardan nuestros ahorros, cuáles son los posibles gastos mensuales, o aprender a planificar un presupuesto.

Fue una actividad muy entretenida donde en pequeños grupos conocimos los principales gastos que podemos encontrar en una casa, como la luz, agua, la lista de la compra...



Cómo trabajadores o futuros trabajadores, aprender cosas nuevas acerca del dinero nos ayudará a poder controlarlo mejor, para poder así en un futuro poder vivir de manera independiente.



COLABORACIÓN CON LA JUBILOTEKA DE BURLADA



A final de curso 2021-2022, el grupo de envejecimiento activo Kronos de Itaca Sepap Ocupacional ha llevado a cabo una colaboración con la jubiloteca de Burlada.

El objetivo de esta colaboración era, por un lado, conocer el recurso que tienen de la Jubiloteca y conocer cómo trabajan allí, y por otro lado, dar a conocer el trabajo que llevamos a cabo en la asociación en el grupo de envejecimiento Kronos.

Ha sido una bonita experiencia en la que, tanto personas usuarias como profesionales han disfrutado mucho.

El grupo de envejecimiento Kronos empezó con una breve presentación por parte de las personas usuarias que acudieron a la colaboración, donde se fueron presentando una a una, y después explicaron las diferentes actividades que llevamos a cabo en nuestra asociación: entre cazuelas, deporte (natación, yo me cuido, gimnasia), taller de arte, residencia Amavir Mutilva, la Granja Escuela Esquíroz, etc.

A continuación, realizaron una dinámica de presentación para conocer así a las personas que acuden a la Jubiloteca, en la cual, por medio de una pelota, cada persona tenía que presentarse y nombrar dos cualidades de sí misma y después pasar la pelota a otra persona del grupo.

Finalmente, para terminar la jornada, llevamos a cabo una dinámica de teatro en la que, por grupos, a partir de unos objetos, cada uno tenía que inventarse y crear una historia que después tuvo que representar al resto de los grupos.

Como despedida, las personas que acuden a la Jubiloteca nos obsequiaron con un regalo artesano que habían creado ello/as mismo/as. Nos regalaron una planta elaborada con arcilla, piedras y una maceta, y también un cuadro de hojas pintadas muy bonito.

Esperamos repetir el curso que viene y poder llevar a cabo más colaboraciones con esta entidad.





MI VIDA LABORAL

Dentro del grupo de personas trabajadoras hemos entrevistado a tres compañeras para saber cómo se organizan en su día a día compaginando vida laboral y social.



Laura Garde

Es nuestra nueva compañera de las clases de formación de las mañanas,
Empezó en la asociación en septiembre,
Y actualmente trabaja de auxiliar de comedor
En el colegio Jesuitinas y
debido a su temprana edad
es la compañera trabajadora más joven
de la asociación.

1. ¿Cuántos años tienes?

Tengo 21 años

2. Antes de empezar a trabajar, ¿Realizaste prácticas en algún sitio?

Sí, realicé practicas en el comedor
donde estoy ahora trabajando.

3. ¿Cuándo empezaste a trabajar?

Empecé a trabajar en octubre.

4. ¿Qué significa para ti trabajar?

Trabajar me ayuda a ganar dinero y a esforzarme.

5. ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Estar con los niños y niñas y montar el comedor.

6. Desde que empezaste a trabajar ¿Qué cosas nuevas has aprendido?

He aprendido nuevas tareas como llevar carros
al polideportivo, limpieza de cubos
y poner las bandejas.





MI VIDA LABORAL

Elena Goñi

Elena forma parte de la asociación desde hace años,
Actualmente trabaja en Nesspreso.
Este año Elena ha pasado a vivir
A un piso de vida independiente junto
con Diego, Ana Galve, Iñaki Zafra y Saioa.
Allí compagina su trabajo con la vida
en el piso junto con sus compañeros.



1.¿Cuántos años tienes?

Tengo 40 años.

2.¿Cuánto tiempo llevas trabajando?

Llevo 6 años trabajando en Nesspreso.

3.¿Actualmente dónde vives?

Este año empecé a vivir en el piso de vida independiente de la Rotxapea.

4.¿Cómo te organizas para trabajar y a la vez hacer las tareas del piso?

Yo trabajo de lunes a viernes de 11 a 13:15, después cuando llego al piso ayudo a mis compañeros con la comida, los lunes me encargo yo de hacer la comida, y dos días a la semana pongo y quito la lavadora. Los viernes me toca comprar el pan después de salir de trabajar.

5.¿Te resulta difícil compaginar trabajo y vida en el piso?

No, ya que tengo un horario que me ayuda a organizarme.

6.¿Qué es lo que más te gusta de vivir en un piso de autonomía?

Estar con mis compañeros compartiendo ratos y momentos con ellos en el piso.





MI VIDA LABORAL

Lorea Lamata

Lorea es trabajadora en la Clínica Veterinaria de Burlada.

Desde hace dos años sale con su pareja Mikel, Juntos comparten su afición por la música dentro del grupo Motxila 21. Queremos saber cómo Lorea compagina su vida laboral con la vida en pareja.



1. ¿Cuántos años llevas trabajando?

Llevo 7 años trabajando.

2. ¿Tienes pareja?

Sí, se llama Mikel y viene a la asociación por las mañanas.

3. ¿Cuándo sueles ver a tu pareja?

Nos solemos ver los Martes en el ensayo de Motxila, los miércoles quedamos para dar un paseo y los jueves en autogestores.

4. ¿Cómo te organizas para trabajar y ver a tu pareja?

Yo trabajo por las mañanas de 9:30 a 12:30 y por las tardes puedo quedar y estar con él.

5. ¿Cuál sería tú plan de futuro con Mikel?

En el futuro me gustaría poder vivir juntos en un piso.



VACACIONES AUTOGESTIONADAS



Trabajando la toma de decisiones y la autogestión, algunas de las personas de Aldapa autogestores, este verano disfrutarán de unos días de vacaciones.

Ellos y ellas eligen con quién, dónde y cómo.

Algo muy sencillo, unas vacaciones con amigos y amigas, con total autonomía, con el apoyo de un asistente personal.

Itziar, Elena, Ana Galve y Leyre, destino, Cambrils. Se reúnen con Miriam, su asistente personal y juntas van ultimando detalles: qué hacer, cómo llegar, alojamiento, qué ver allí...

Por igual, **Mikel y Lorea, Iñaki Lahortiga y Dámaris, Ana Alvarez e Ibai**.

Que las familias escuchen los deseos de sus hijos e hijas, y apoyen su derecho a un ocio autogestionado es lo que permite que proyectos como éste vayan sumando experiencias exitosas.





AUTOGESTORES

Desde Aldapa os contamos los meses tan completos que hemos pasado, reuniéndonos y aprendiendo a crecer como personas adultas; con mucho interés y siempre muy motivados/as hemos reflexionado sobre muchos temas relacionados con la promoción de nuestra autonomía, la defensa de nuestros derechos y nuestros proyectos de vida.



Hemos podido participar en un curso organizado por Down España, "CONOZCO MI COMUNIDAD Y PARTICIPO EN ELLA", debatiendo sobre los artículos 29 y 30 de la Convención Internacional de Derechos de las personas con Discapacidad.

También nos hemos incorporado a las sesiones de formación online del Programa "JÓVENES POR EL MUNDO", una experiencia única con la que continuaremos en el mes de septiembre: personas de Down Granada, Huesca, Valladolid, Sevilla, Lleida... y como novedad entidades con Síndrome de Down de Argentina, Costa Rica y Uruguay. Riqueza y multiculturalidad.

Y como todos dicen, lo más importante en el grupo de Aldapa, es que "somos un gran equipo, que valoramos la vida; que disfrutamos de estar juntos y compartir experiencias, donde la opinión de todos y todas cuenta".





PHENOCLIM EN LAS AULAS

Seguimos con nuestro proyecto de Phenoclim y con el seguimiento de algunas especies en la UPNA. La primera parte la realizamos en otoño y ahora estamos en pleno proceso del seguimiento en primavera. Así pues, ya estamos observando a nuestro Haya, Serbal y Abedul en plena floración.



A parte de desempeñar nuestro rol de phenoclimers, hemos participado también junto con nuestras amigas, **Edurne y Amaia** de la fundación Garrapo, en una charla en el Gazteleku de Huarte.

Así, Itziar, Iñigo, Alba y Damaris fueron los encargados de contarles información a los asistentes sobre:

- Las características de algunas especies,
- los seguimientos que hacemos en la UPNA,
- lo que hemos aprendido en clase sobre el cambio climático y el medio ambiente.
- Otras cosas



Además, de en el Gazteleku, también vamos a ampliar nuestras charlas Sobre lo que hemos hecho en este bonito proyecto a Isterria y el colegio Monjardín. Pero esto ya será a partir de septiembre

Con todo ello queremos concienciar de la importancia de nuestras acciones en la naturaleza y dar a conocer este proyecto de Phenoclim que tanto nos ha gustado.





BANCO DE ALIMENTOS

En el mes de mayo volvimos a colaborar con el Banco de Alimentos. Esta vez para participar en la Gran recogida de Alimentos.



Para ello, nos dividimos en parejas para estar en varios supermercados del Ensanche. También nos turnamos a lo largo de la mañana para estar presente en toda la jornada.


Teníamos ganas de repetir esta experiencia que hace más de 2 años que no realizábamos y sobre todo, tenemos ganas de retomar la colaboración semanal como voluntarios en el Banco de Alimentos.

LA GRAN DESPENSA DE ALIMENTOS (SEMANA DEL 2 AL 7 MAYO 2022)

Resultados de la Gran Despensa:
Hemos recaudado: **124.449 kg.**
Bonos: **38.651 Euros**

Datos de tus establecimientos

Establecimiento	Kilos	Euros
86 Eroski Center	1.318	1.160
197 La Despensa	119	
415 BM	1.062	1.043
427 Eroski City	1.610	150



DONA ONLINE
www.bancoalimentosnavarra.org





MÉTODO CHARLIE

En el mes de mayo, hemos comenzado con una formación especial: el método Charlie.
Este método es una nueva forma de abordar y trabajar nuestro programa de orientación laboral.



Sobre todo, se trata de una manera de conocernos a nosotros mismos para saber qué es lo que nos gusta y qué es lo que queremos hacer en un futuro.

Así pues, a través de la historia de Charlie, su protagonista, **Ana Álvarez, Julen, Itziar y Ana Galve** han sido las primeras 4 personas que han emprendido este viaje de autoconocimiento. Además, ha sido un espacio guiado por una Guía Charlie, llamada Alma, y donde compartir vivencias y sueños con los compañeros de Down Lleida.

Charlie ha tenido que abrir 9 puertas para reconocer lo que quería hacer con su vida. Para saber qué era lo que más le motivaba. Nuestros 4 compañeros han ido de la mano con él y también han logrado ponerse objetivos por los que ir luchando hasta conseguirlos.

Estos objetivos que se van a poner van a ser orientados al trabajo. Es decir, a conseguir aquel empleo que nos hemos propuesto. Los iremos trabajando a partir de septiembre y los compartiremos con el resto de la clase para que ellos y ellas también se unan a la aventura de Charlie.





LA IMPORTANCIA DE SENTIRSE BIEN

Uno de los programas transversales de ITACA SEPAP Ocupacional son las sesiones de Orientación Psicológica, sesiones individuales semanales de 45 minutos que se llevan a cabo de lunes a viernes con **Leire y Edurne**, nuestras psicólogas de referencia.

Las "terapias", como nos gusta llamarlas desde hace tantos años, tienen un objetivo importantísimo, que no es otro que ayudarnos a sentirnos bien. Y no solo sentirnos bien con nosotras mismas, sino también con las personas que tenemos a nuestro alrededor y en los entornos en los que nos relacionamos en nuestro día a día.

A muchas de nuestras familias, cuando hablamos de "terapia" les asusta, piensan que es solo para cuando estás muy mal, si estás muy triste, incluso si estas enfermo... ¡¡¡que equivocadas están!!! Las sesiones y las actividades que llevamos a cabo nos ayudan a conocer mejor nuestras emociones y saber expresarlas, a saber cómo solucionar nuestras dificultades del día a día, aprender a comunicarnos mejor con nuestros amigos y amigas y comprender situaciones que nos pasan y que nos cuesta aceptar... en pocas palabras, es "nuestro" espacio de la semana, ese en el que además de trabajar nos gusta porque aprendemos a conocernos y a "cuidarnos por dentro" ... 'Mens sana in corpore sano'.

"Para mí, ha sido la forma para expresar las cosas que no me gustan y aprender a solucionarlas"

"Las sesiones de terapia me han aportado tranquilidad y relajación. Me gustaría aprender muchas cosas para mi vida diaria".

"Me siento una privilegiada por venir a terapias".

"Me gusta trabajar con Biofeedback. Me ayuda a respirar. A veces me pongo más nerviosa y tímida y eso me calma. Me cuesta hablar y me quedo callada pero mi psicóloga me ayuda con eso y también con los celos con mi novio".

Y además durante todo el curso hemos trabajado con el Proyecto Aretusa "Biofeedback y Mindfulness para la mejora de las competencias psicosociales de las personas con SD" que ha estado financiado por Fundación La Caixa. A través de Aretusa hemos trabajado nuestra ansiedad, los miedos y todas esas preocupaciones con las que convivimos día a día. Pero no de una forma tradicional, sino adaptándonos a los nuevos tiempos e incorporando la tecnología de la realidad virtual para ayudarnos. Además, con esta herramienta y el trabajo con la técnica de Mindfulness, un año más hemos logrado enfrentarnos a las adversidades de la vida, ¡superarlas y continuar mejorando!





BIZCOCHO DE YOGUR

Ingredientes

5 Huevos



Aceite girasol



Levadura



Azúcar



Azúcar vainilla



Harina



Nueces



Yogurt





IMPORTANTE: Vamos a calentar el horno, encendemos a 180 grados

1. Echamos en el bol: 5 huevos medianos + yogurt + azúcar (2 vasos de yogur) + dos sobres de azúcar de vainilla. Batimos



2. Añadimos aceite de girasol (1 vaso de yogur)



3. Mezclamos en otro recipiente : levadura y harina (3 vasos de yogur)



4. Añadimos a la mezcla y batimos todo junto.

5. Metemos al horno, 40 minutos a 180 grados





SOPA DE LETRAS SANFERMINERA

NOMBRE:

FECHA:

GASE15

ÁREA DE INTERVENCIÓN: A.selectiva, A.sostenida y V.procesamiento.

ACTIVIDAD: Sopa de letras.

MODO: San fermin.

INSTRUCCIONES: Busca en la sopa de letras las palabras indicadas.

TOROS PAÑUELICO CONCIERTOS FERIA TOMBOLA
CARAVINAGRE NORIA CABEZUDOS PEÑAS CHUPINAZO
ALMUERZO

W	I	I	C	I	W	X	L	F	V	A	V	R	T
X	B	C	A	B	E	Z	U	D	O	S	E	A	L
V	X	A	S	L	V	U	O	O	Q	R	I	S	A
T	O	I	H	S	S	Z	C	V	G	R	Q	L	C
B	M	M	S	A	R	I	U	A	E	E	O	D	H
H	G	U	Ñ	E	L	Ñ	N	F	Z	B	T	K	U
Q	I	E	U	E	S	I	N	B	M	L	Z	W	P
G	P	M	U	V	V	S	T	O	H	X	S	Q	I
T	L	Ñ	F	A	F	T	T	T	O	R	O	S	N
A	A	I	R	P	N	O	R	I	A	Z	F	P	A
P	V	A	E	A	W	G	L	U	E	V	I	E	Z
G	C	P	A	U	O	B	R	Z	X	K	K	F	O
Y	F	P	Q	L	R	A	M	C	A	F	O	H	X
O	P	C	O	N	C	I	E	R	T	O	S	L	O

TIEMPO DE EJECUCIÓN:

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE NAVARRA

C/ Cataluña, 18 bajo - 31006 Pamplona (Navarra)

T. 948 263 280 - 615 622 515

Email: info@sindromedownnavarra.org

www.sindromedownnavarra.org

