

Kronos

REVISTA SEMESTRAL DE ITACA. DICIEMBRE 2023

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE NAVARRA





ÍNDICE DE CONTENIDOS

Os deseamos lo mejor para 2024	3
Proyecto Aterpeak	4
Actividad colaborativa con Liceo Monjardín	5
Gran recogida de Alimentos	6
Ulises participa en dos ferias de empleo	7
Taller de teatro	8
Taller de Empleo con Apoyo	9
Trabajamos con las ODS, Onay y la Escuela Politécnica	10
Espacio UNE	13
Aprendiendo a controlar y gestionar la ansiedad	13
Tejiendo Redes	14
Centro intergeneracional y Mindfulness	15
Seguimos sumando empleo	16
Ramón y Ana	17
Implantamos nuevos protocolos para la evaluación del proceso de envejecimiento	18
Manifiesto Autogestores Aldapa	19
Motxila21 al Mad Cool!	20
Receta: crepes salados	21
Sopa de letras navideña	22



OS DESEAMOS LO MEJOR PARA 2024

Un año más ha llegado la Navidad y con ella un nuevo número de Kronos en el que os contamos todo lo que hemos trabajado este semestre en ITACA SEPAP Ocupacional y Empleo.

Taller de Teatro, Mindfulness con el Centro Intergeneracional de Santa María la Real, empleo, proyecto Tejiendo Redes, el proyecto Aterpeak, colaboraciones con el Liceo Monjardín o el Banco de Alimentos son algunas de las noticias que podéis leer en este número.

En estos días de encuentro y reencuentros os deseamos todo lo mejor y que 2024 sea un año para seguir trabajando por las personas con síndrome de Down y sus familias.

Seguiremos luchando por los derechos de las personas con síndrome de Down, por su inclusión en la sociedad, por visibilizar, romper estereotipos y cambiar miradas.

El mejor regalo de Navidad es tu gran sonrisa.

Gabonetako oparirik onena zure irribarrea da.

La Asociación Síndrome de Down de Navarra os desea unas felices fiestas y un feliz año 2024.

Un fuerte abrazo



Postal realizada por el grupo Kronos de ITACA SEPAP Ocupacional y Empleo de la Asociación Síndrome de Down de Navarra.



PROYECTO ATERPEAK

A lo largo de este primer trimestre todos los grupos de Itaca Sepap Ocupacional hemos participado en el proyecto Aterpeak.



Este proyecto pertenece al objetivo de desarrollo sostenible de la agenda 2030: 'proteger, restablecer y promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres'.

Aterpeak es un proyecto medioambiental creado en 2017 en la Fundación Ilundain – Haritz Berri.

Los objetivos principales del proyecto son:

-Facilitar la inserción laboral de jóvenes en situación de vulnerabilidad.

-Colaborar con diferentes entidades que permiten que la Fundación pueda contratar a estos jóvenes para la construcción de materiales necesarios en la realización de los talleres y estudios.

-Realizar actuaciones de sensibilización y educación ambiental en centros escolares y en residencias de la tercera edad.

-Mejorar la biodiversidad en las ciudades para dar un lugar seguro a los animales donde vivir y criar.

Así pues, los proyectos que hemos hecho en la asociación han sido: un comedero para pájaros, un hotel de insectos, una casa para pájaros y un taller sensorial.

Hemos disfrutado mucho realizando estos recursos para ayudar y colaborar con el medioambiente de nuestro barrio.

*Vulnerabilidad: situación en la que un ser vivo o algo tiene peligro.

*Biodiversidad: relación entre los seres vivos y el lugar donde viven.





ACTIVIDAD COLABORATIVA CON LICEO MONJARDÍN

Este trimestre, el alumnado de Atención educativa de 1º de ESO del Liceo Monjardín, ha estado trabajando las distintas capacidades que tenemos las personas.



Dentro de las actividades organizadas en torno a esta temática, pudimos realizar con ellos y ellas una actividad donde las manualidades fueros las protagonistas.

Colaboramos en la realización de unas postales navideñas que repartirían días más tarde a personas de las diferentes residencias del barrio.

Días más tarde, estos alumnos y alumnas visitaron nuestra entidad donde les pudimos enseñar el trabajo que realizamos así como nuestras instalaciones. Finalmente terminamos jugando todos y todas un partido de futbol donde disfrutamos muchísimo.





COLABORAMOS EN LA GRAN RECOGIDA DE ALIMENTOS

El pasado mes de noviembre varios jóvenes colaboramos en la gran recogida de alimentos.

La gran recogida es una actividad organizada por el banco de alimentos de Navarra.

El banco de alimentos de Navarra distribuye alimentos cada mes entre las personas más necesitadas de nuestra comunidad.



Durante una mañana estuvimos en el supermercado Eroski de Soto Lezkairu , Animamos a las personas a colaborar y ordenamos los diferentes productos.

Otra mañana nos desplazamos a sus instalaciones para categorizar cada producto en su caja correspondiente.

Estamos encantados de colaborar otro año más con el Banco de Alimentos. Si nos unimos ayudamos a que niños, jóvenes, adultos y mayores puedan tener alimentos en sus casas.





ULISES PARTICIPA EN DOS FERIAS

Durante estos últimos meses
los compañeros de Itaca Sepap Ocupacional
que realizan el taller de empresas simuladas
han participado en 2 ferias:



- La feria de empresas simuladas de Navarra en Elizondo
- El XIII Meeting Point del BEC de Barakaldo

En ambos encuentros tuvimos un ambiente inmejorable
donde pudimos conocer otras empresas
de Navarra, Euskadi e incluso Barcelona
o Mallorca.



Además, participamos en el concurso
de anuncios publicitarios.
¡Y ganamos el tercer premio!
Lo podéis ver en nuestro canal de Youtube llamado:
Down Navarra



Un buen broche final
Para dar cierre a esta temporada de ferias
de empresas simuladas presenciales.





TALLER DE TEATRO



Durante el mes de septiembre el grupo sociolaboral y empleable participamos por tercer año consecutivo en el taller de teatro, realizado por Virgina Senosian en el proyecto del Festival de payasas.

Este año la novedad era que nuestro grupo era mucho más numeroso, ya que a lo largo del curso nuevos compañeros se fueron incorporando debido a que empezaron a trabajar.

Todos los lunes y martes quedábamos en la Escuela Navarra de Teatro junto con nuestra profesora de teatro Virgina, a la que después de tantos años de teatro, le tenemos mucho cariño.

Dentro del taller realizábamos diferentes actividades para trabajar la concentración, el tono de voz y para saber como dirigirnos al público. También, por medio de juegos fuimos ganando mayor confianza y soltura para realizar la representación final.

Durante este tiempo conseguimos crear una muy buena cohesión y relación de grupo, donde entre todos nos apoyábamos y guiábamos a la hora de preparar las actuaciones.

Finalmente en octubre realizamos la obra final, en una de las salas del teatro, ¡Sin duda fue todo un éxito! Tanto familiares, amigos como profesionales de la asociación nos dieron la enhorabuena por la actuación que realizamos.

Esperamos con ganas el próximo año para poder volver a disfrutar de esta maravillosa experiencia.





TALLER DE EMPLEO CON APOYO

Las preparadoras laborales que realizamos el Empleo con Apoyo continuamos con nuestro proyecto de motivar y orientar los intereses de las personas que acuden a Itaca hacia el empleo.

En la sesión del día 10 de noviembre nos centramos en analizar qué comportamientos adecuados se esperan de nosotros en el trabajo y qué comportamientos son totalmente inadecuados.

Con la guía de la preparadora laboral, reflexionaron individualmente y también de manera grupal qué comportamientos o conductas debía mejorar cada uno o una para poder ocupar un puesto de trabajo o unas prácticas no laborales. Por supuesto también analizaron qué conductas positivas tenía cada cual para aprender a reconocer sus puntos fuertes.

Con estas sesiones pretendemos que las personas jóvenes de Itaca que se encuentran en un itinerario hacia el empleo, adquieran confianza y seguridad en sus capacidades para emprender un futuro como personas trabajadoras, independientes y autónomas, reconociendo a su vez que sus necesidades de apoyo para lograrlo estarán cubiertas en una parte por las preparadoras laborales.

Y decimos por una parte porque nuestra labor sin la colaboración de las familias no es posible.

Todos ellos saben que trabajar es un gran paso en sus vidas.

¡Con la participación de todos y todas nos espera un 2024 cargado de empleo!





TRABAJAMOS LOS ODS CON ONAY Y LA ESCUELA POLITÉCNICA DE NAVARRA



Estamos despidiendo el 2023, con nuevos retos para el año que entra.

En ITACA SEPAP Ocupacional siempre estamos pensando en lanzarnos a nuevos proyectos, nuevas ideas y colaboraciones; aprender, disfrutar y relacionarnos con otros estudiantes, otros centros o institutos.

Esta vez nos toca centrarnos en los Objetivos de Desarrollo Sostenible, los ODS, de la Agenda 2030. Siempre hablamos mucho de la defensa de nuestros derechos, de la Convención.

Pero también tenemos que conocer, tener presentes y dirigir nuestras actividades del día a día en la defensa de los ODS. Por eso, la ONG, ONAY, nos ha invitado a conocer cómo nos podemos dirigir hacia estos objetivos de la Agenda 2030, aprendiendo un concepto nuevo, el de "Ciudadanía Global somos todas".

Porque queremos ejercer nuestra ciudadanía y ser parte activa de la sociedad, siendo protagonistas de transformaciones sociales.

Y os contamos cómo lo vamos a hacer:

Nuestros colaboradores, los estudiantes de FP de la Escuela Politécnica.

En noviembre nos presentamos en su escuela y les propusimos un reto:

LAS PÍLDORAS TEATRALES INCLUSIVAS

-Escribiremos juntos/as pequeñas obras teatrales relacionadas con los ODS.

-Elegiremos 4 objetivos como temática de las obras: Hambre cero/Fin de la pobreza/Educación de calidad/ y Reducción de desigualdades.

-Haremos 8 grupos de trabajo inclusivos: estudiantes de la escuela Politécnica y nosotros.

-Organizaremos sesiones de trabajo semanales, trasladándonos nosotras y nosotros a su escuela.

-Por un tiempo seremos guionistas de teatro.

-Y, por último, solo nos quedará escenificarlas y presentarlas en diferentes centros educativos.

Como podéis ver, tenemos mucho trabajo por delante. Pero creemos que es una buena manera de trabajar por una educación transformadora.



Partimos de una enorme motivación e implicación por parte de los estudiantes de la Escuela Politécnica. Nuestro primer encuentro con ellos en el mes de noviembre fue muy bonito y también interesante. Compartimos una mañana en la que “pensamos y reflexionamos juntos”. Les planteamos unas preguntas, y como es lógico a todas y todos en la vida nos preocupan los mismos temas.

Juntos sabemos que un cambio local apoya un cambio global.

Aquí, os dejamos sus respuestas

Gracias a los estudiantes de la Escuela Politécnica por su acogida, por aceptar nuestro reto con ganas e ilusión.

DINÁMICA DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS ALUMNOS/AS ESCUELA POLITÉCNICA

1. ¿Qué haces en tu día a día para mejorar la sociedad?

- Ser amable con todas las personas posibles
- Escuchar a las personas
- Empezar por ayudar a los seres queridos
- Respetar a los demás
- Sonreír a las personas
- Ayudar a las personas
- Voluntariado con personas mayores
- Voluntariado con infancia
- Voluntariado Banco de alimentos
- No diferenciar entre personas por creencia, discapacidad, religión
- Colaborar con asociaciones y ayudar mediante voluntariado
- Reciclar
- Ahorro de agua
- Ir en bicicleta para no contaminar
- Observar, mirar dónde puedo ser útil

2. ¿Qué temas son los que más te preocupan?

- | | |
|---|--|
| -La discriminación | -Las guerras |
| -La educación | -La pobreza extrema de países subdesarrollados |
| -El medio ambiente | -La contaminación |
| -La salud mental | -El maltrato, los abusos y la violencia |
| -Las personas sin techo que viven en la calle | -La economía |
| -La educación desde casa | -Los niños sin familia |
| -La educación sexual | -La no inclusión |
| -El acoso | -La desigualdad social |
| -La pobreza y la vulneración de los derechos de los niños y las niñas | -La inmigración |
| -El cambio climático | -La ignorancia de la sociedad |
| -Las desigualdades que hay en la sociedad | -La muerte y las enfermedades |
| -La evolución de las redes sociales | -La violencia sexual infantil |
| -La inteligencia artificial | -La indiferencia de los gobiernos |
| | -Las desigualdades en género |



3.¿Crees que es posible transformar la sociedad?

- Sí, entre todos
- Sí, educando desde pequeños
- Sí, concienciando de todos los problemas que hay
- Sí, con mucho tiempo y mucha dedicación. Todos juntos
- Sí, desde el absoluto respeto
- Sí, pero empezando por uno mismo
- Sí, cuidando el medio ambiente
- Sí, tiene que ser un proceso lento y gradual

4.¿Qué cambios harías en tu comunidad o en tu entorno más cercano?

- Ayudarnos mutuamente
- Trabajos comunitarios
- Aportar un granito de arena en todas las situaciones a acciones de desigualdad que se dan
- Organizar actos solidarios
- Educar desde pequeños para concienciar
- Organizar actos sociales de sensibilización, charlas
- Mostrar solidaridad, hábitos y aprendizaje personal para construir un entorno mejor
- Normalizar
- Concienciar a toda la población para crear un mundo mejor
- Adaptaciones para todo tipo de personas
- Inclusión: incluir a todas las personas en todos los servicios
- Valores, motivación e implicación
- Ampliar mi grupo de amigos para mayor diversidad
- Tratar a todos por igual sin rechazar
- Cuidar el medio ambiente: ser consciente de la realidad de nuestro entorno y tomar conciencia de ello
- Ofrecer oportunidades a todas las personas
- Libre expresión
- Concienciar sobre la importancia de la salud mental, el voluntariado, la educación sexual, el cuidado del medio ambiente
- Mayor formación en temas sociales
- Informarme e informar a todas las personas de mi entorno
- No juzgar, cambiar pequeños hábitos





ESPACIO “UNE”

Nuestra Asociación y Ayuntamiento de Pamplona hemos creado el espacio UNE. Varios jóvenes de la Asociación junto con personas de más de 65 años nos unimos para realizar actividades que benefician la colaboración y la inclusión. .



El grupo Apolo realiza por la mañana la actividad de zumba. Realizamos diferentes coreografías con música moderna, Con esta práctica deportiva mejoramos nuestra actividad física. Nos ayuda a mejorar la coordinación de nuestros movimientos, la elasticidad de nuestros músculos y nuestra resistencia. Nuestro compañero Iñaki gil comenta que le encanta practicar zumba, Porque le gusta bailar y además le ayuda a cuidar su cuerpo.



El grupo sociolaboral y empleable, tanto por la mañana como por la tarde, nos encargamos de realizar diferentes actividades cognitivas para trabajar la atención, escucha, movilidad y la memoria.



Una vez al mes acudíamos al centro Convive y allí junto con personas que acudían al centro pasábamos un rato muy entretenido que siempre se nos pasaba volando.

Una de las actividades que más nos gustaba realizar era el bingo musical, lo hacíamos en dos grupos, ahí no solo se escuchaban canciones actuales sino también aprendíamos y recordábamos aquellas de nuestra infancia.



Otra actividad muy divertida era pasapalabra, de manera grupal tratábamos de resolver todo el rosco sin cometer fallos aunque a veces alguna palabra se nos escapaba.

Sin duda es un proyecto que nos encantaría repetir el año que viene.





TEJIENDO REDES

Seguimos aumentando nuestra Red navarra de empresas inclusivas, www.tejiendoredesnavarra.org, va creciendo día a día.

Queremos mantener el proyecto, seguir sumando empresas inclusivas; Y queremos que la metodología de Empleo con Apoyo deje de ser minoritaria como fórmula de acceso al empleo ordinario para las personas con DI y/o SD.



Tejiendo Redes
Sareak Ehuntzen

Prospectamos empresas, sumamos empresas nuevas, conseguimos inserciones, pero no queremos que sea algo puntual. Queremos más, porque nuestra hoja de ruta está marcada por la defensa de la pluralidad y la diversidad desde el respeto a la individualidad. Y sabemos que esto solamente se puede conseguir generando sinergias y colaboraciones. Y como si de una tela de araña se tratara, gracias a esta Red posibilitamos tejer juntas nuevas acciones de inclusión.

En el mes de noviembre pudimos disfrutar a lo largo de tres semanas de una exposición fotográfica representativa de los logros del proyecto en cuanto a inclusión laboral.

Personas protagonistas empresas, colaboraciones... Imágenes para visibilizar la importancia de las figuras profesionales de preparadoras laborales, la figura de los apoyos naturales (aquellas personas de los equipos de las empresas que actúan de referentes principales de las personas con discapacidad); las colaboraciones diferentes a la contratación, las entidades del ForoECANavarra

A través de estas imágenes esperamos que un cambio de mirada permita avanzar en este cambio social hacia la inclusión laboral.

La empresa navarra merecedora del galardón de empresa inclusiva es la que tiene como punto de partida, algo muy simple, "la persona en igualdad de derechos".





CENTRO INTERGENERACIONAL SANTA MARÍA LA REAL Y MINDFULNESS

UN NUEVO ESPACIO COLABORATIVO ITACA SEPAP OCUPACIONAL SUMANDO AMIGOS/AS

Para movilizar el barrio DE SANTA MARÍA LA REAL DE PAMPLONA y siempre con el propósito de promover la inclusión, ITACA SEPAP Ocupacional ha comenzado a estrechar lazos de colaboración con el centro intergeneracional del mismo.

El centro intergeneracional es un local que ha sido diseñado como espacio multifuncional polivalente para permitir el desarrollo de diferentes actividades asociativas, desde reuniones, a charlas, talleres, ludoteca, jubiloteca, actividades de bienestar y salud como yoga y gimnasia.

Y aprovechando este espacio, hicimos una propuesta de actividad para compartirla y disfrutarla con las personas del barrio.

Nuestra propuesta fue. Compartir una actividad de Mindfulness.

A partir del mes de septiembre, venimos realizando la práctica de mindfulness, en concreto con personas mayores de 65 años del barrio.

Cada lunes, las personas de ITACA SEPAP Ocupacional, en distintos grupos, liderados por Maitane Iriarte, profesional responsable del programa de Mindfulness de nuestra entidad, disfrutamos de una sesión junto a 6 u 8 personas mayores del barrio.

Trabajando las emociones, su contextualización, la gestión de las mismas y la relajación a través de diferentes herramientas para poder estar presentes en el aquí y en el ahora. Nos entrenamos en esta técnica para aprender a saborear las emociones positivas y ser conscientes de nuestros sentidos y como poder trabajarlos para mejorar nuestra atención y memoria.

“Cada paso en el camino hacia la felicidad requiere la práctica de la atención hasta que se convierte en parte de tu vida diaria” Henepola Gunaratana.





SEGUIMOS SUMANDO EMPLEO

En la publicación del mes de junio de esta revista os emplazábamos al mes de diciembre, esperando poder daros de nuevo buenas noticias, sumando personas a la familia de trabajadores y trabajadoras de ITACA SEPAP.

Y así ha sido. A las 24 personas con puestos de trabajo en empresas ordinarias, se han unido en este último trimestre del año, **Ana Álvarez**, que ha sido contratada por Fundación Caja Navarra como auxiliar administrativa y **Ainhoa Suescun** contratada en La Mudita Burger Studio.

Mantener los puestos de trabajo y seguir impulsando la inclusión laboral a través del apoyo, acompañamiento y seguimiento continuo del equipo ECA de preparadoras laborales, es posible bajo el marco del Programa Incorpora de Fundación "la Caixa", el proyecto de "Aprendizaje no formal en el entorno natural de la empresa" (Ayuntamiento de Pamplona) y el proyecto Tejiendo Redes(SNE).

Pero ser incluido en la plantilla de una empresa navarra, requiere como paso previo una buena formación y capacitación laboral y un buen entrenamiento en prácticas.

Por eso también, os contamos que entre los meses de septiembre a diciembre personas del grupo de "empleables" de ITACA SEPAP Ocupacional han podido realizar prácticas en distintos perfiles: **María Erausquin, María Garralda, Fermin Gonzalez y Sara Larumbe** se han entrenado en un perfil de conserjería en los centros educativos de Mendillorri, Doña Mayor, García Galdeano y Cardenal Ilundain.

Además, La Residencia Resa los Abedules se ha iniciado con nuestro Servicio en la primera experiencia de prácticas: **Borja Ortiz** ha podido aprender y ejercitar las tareas propias de recepción de la residencia de estudiantes. Una bonita experiencia, tanto para Borja como para **Eva**, Directora de la empresa, y **Aritz**, responsable de mantenimiento de la misma.

Sin olvidar, que también, como lo venimos haciendo desde hace varios años, 2 personas, **Laura Garde y Jonaira Bravo**, han comenzado su periodo de prácticas en la Casa de la Juventud de Pamplona participando en el programa de Corresponsales Informativos.

La presencia en entornos laborales inclusivos sigue siendo una de las líneas principales de la hoja de ruta de ITACA SEPAP Ocupacional y Empleo. Trabajando por la igualdad desde la diferencia.





RAMÓN Y ANA

Un proyecto de vida para que se pueda llevar adelante solamente requiere dos cosas: Las ganas y la ilusión de hacer un cambio en tu vida para iniciar una nueva etapa, y no dejar el mínimo espacio al miedo. En una palabra "lanzarse a la piscina".

Y eso es lo que han hecho **Ramón, Ana** y sobre todo sus familias que han apostado por apoyar a sus hijos en el deseo de vivir independientes. Ramón y Ana decidieron salir de sus casas y vivir juntos.

En el mes de octubre de este año, por fin, hacen sus maletas y abren la puerta de lo que va a ser su nuevo hogar: un piso en la Calle Tajonar, donde inician una experiencia de vivir juntos, sin sus padres, acompañados por una persona voluntaria, **Grelly**, apoyados por el SAD para las limpiezas y organización diaria y supervisados por **Maite Osés**, coordinadora del Programa de Vida Independiente de nuestra entidad.

Motivados, dispuestos a aprender, a afrontar el día a día con todo lo que les trae, a disfrutar de esta nueva vida que comparten.

Os dejamos reflexiones de las protagonistas, sus madres y ellos mismos:

Preguntamos a Alegría y Mari

Mari: "para mi está siendo una experiencia muy positiva. Con mi edad, esta vivienda me parece una opción para Ana que puede funcionar bien y que me tranquiliza mucho. A ella la veo contenta y satisfecha aunque haya dificultades. Es una opción que de momento está ahí y hasta que funcione"

Alegría: "La experiencia supone un gran reto. El día a día nos va marcando tiempos y pasos que afrontamos con ilusión y el apoyo de la Asociación"

Preguntamos a Ramón y Ana

Ana: "Me siento muy bien con mi vida independiente, poder compartir piso con Ramón supone poder tener un futuro mejor. Estoy muy contenta con los apoyos que tenemos, todas son muy majas"

Ramón: "Al principio me preocupaba mucho el no saber o poder adaptarme a mi nueva vida pero poco a poco con las rutinas y responsabilidades diarias, fui cogiendo confianza en mí mismo."





IMPLANTAMOS NUEVOS PROTOCOLOS PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

Ya sabéis que desde hace varios años **Edurne y Leire**, psicólogas del Servicio de ITACA SEPAP Ocupacional, junto con el resto de profesionales, continúan formándose constantemente en metodologías y sobretodo en la búsqueda y diseño de herramientas y pruebas para poder valorar adecuadamente el proceso de envejecimiento de las personas con SD.

Una de nuestras demandas como entidad era la elaboración o búsqueda de una herramienta con indicadores específicos que nos permitiera detectar “cambios” o “signos” que nos pudieran indicar que la persona va entrando en la siguiente etapa de su vida y por lo tanto, poder adaptar los apoyos necesarios, tanto para la persona como orientando a su familia.

Durante todo el 2023, hemos trabajado en red con otras entidades de Down España a través de nuestra participación en la Red de Vida Adulta y Envejecimiento de la Federación y a día de hoy ya tenemos listo un Protocolo de Seguimiento del proceso de Envejecimiento (Herramienta ESE) común a todas las entidades y que comenzaremos a utilizar durante el próximo año 2024.

Este protocolo, que se deberá completar con la familias y profesionales que trabajan con la persona, permitirá de manera unificada disponer de un histórico de registros de cada persona en el área de las habilidades sociales básicas, avanzadas e instrumentales de la vida diaria así como un registro de indicadores de deterioro en diferentes áreas (cognitiva, social, emocional, laboral, formativa, vivienda...) que nos permita también diferenciar un proceso de envejecimiento normal de un deterioro cognitivo tipo Alzheimer.

Nuevos retos por delante: las nuevas herramientas de trabajo que tienen como objetivo una mayor calidad en el servicio que ofrecemos y siempre desde la perspectiva de ayudaros y orientaros en esta nueva etapa que es el envejecimiento ¿Nos acompañas?



MANIFIESTO ALDAPA

**3 de diciembre Día
Internacional de las Personas
con Discapacidad**



CADA UNA DE NOSOTRAS
NO olvidamos nuestros derechos, seguimos luchando por ellos.

CADA UNO DE NOSOTROS
Queremos construir nuestro futuro.

CADA UNA DE NOSOTRAS
Queremos tomar nuestras propias decisiones.

CADA UNO DE NOSOTROS
Queremos que nos traten como a uno más.

CADA UNA DE NOSOTRAS
Queremos ser independientes y elegir con quien vivir.

CADA UNO DE NOSOTROS
Queremos seguir siendo valientes.

CADA UNA DE NOSOTRAS
Queremos ser mayores y seguir disfrutando de la vida.

CADA UNO DE NOSOTROS
Queremos tener nuestra propia voz.

CADA UNA DE NOSOTRAS
Queremos que el NO de las familias sea un SÍ siempre.

CADA UNA DE NOSOTRAS
Defendemos la NO discriminación.

CADA UNO DE NOSOTROS
Queremos la libertad, la paz y el fin de las guerras.

**CADA UNO Y TODAS,
SEGUIREMOS LUCHANDO POR NOSOTROS/AS MISMOS/A.**

¡EN TU MANO ESTÁ APOYARNOS!



MOTXILA 21 AL MAD COOL!!!

NUESTRO GRUPO DE ROCK FAVORITO, MOTXILA 21, SERÁ CABEZA DE CARTEL DEL FESTIVAL MAD COOL! ENHORABUENA!





RECETA-CREPES SALADOS

Ingredientes

- 1 huevo.
- 1 taza de leche.
- 1 taza de harina.
- 3 cucharaditas de azúcar.
- 1 cucharada de sal.
- Jamón York.
- Queso.

Preparación

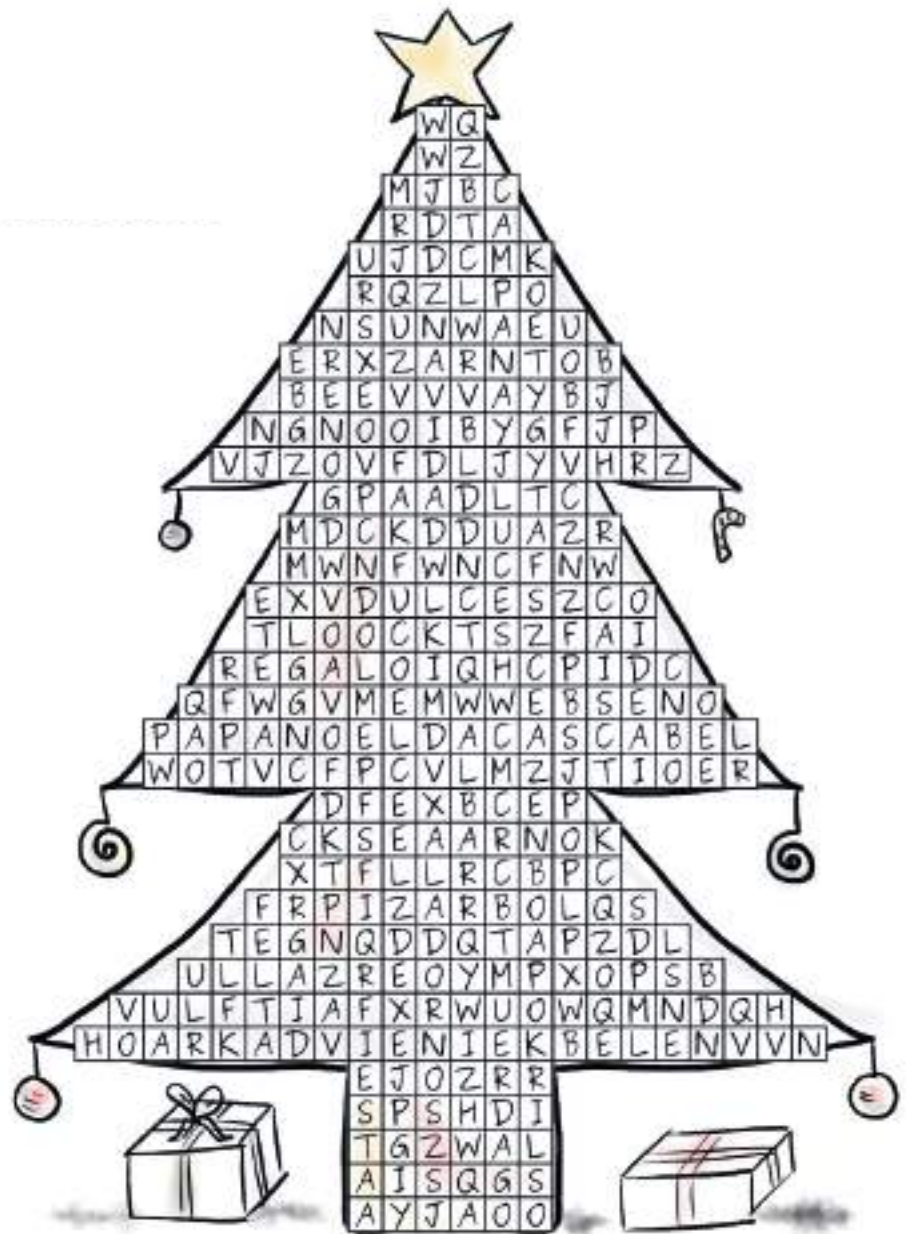
1. En una jarra echamos un huevo, el vaso de harina, el vaso de leche y por último el azúcar y la sal.
2. Cogemos la batidora y batimos todo para que no quede ningún grumo.
3. Ponemos un poco de aceite en una sartén.
4. Vamos echando un poco de masa en la sartén para ir haciendo los crepes uno a uno.
5. Cuando tengamos todas las crepes ponemos el jamón y el queso y doblamos por la mitad.





SOPA DE LETRAS NAVIDEÑA

ADORNOS
ÁRBOL
BAMBALINA
BELÉN
CAMPANA
CASCABEL
DULCES
ESTRELLA
FIESTA
LUCES
MUERDAGO
NAVIDAD
PAPÁ NOEL
REGALO
RENO y
VILLANCICO.



ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE NAVARRA

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

T. 948 263 280 - 615 622 515

info@sindromedownnavarra.org

www.sindromedownnavarra.org

