

Kronos

REVISTA SEMESTRAL DE ITACA. DICIEMBRE 2024

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE NAVARRA



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Al timón de nuestro barco	3
Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4
Ampliamos equipo	5
4º año del Festival de Payasas	6
SociARTE	7
Cibervoluntarios	8
Nuevas tareas ocupacionales	9
Voluntariado Phenoclim	10
Nos vamos de feria con Ulises	11
Y seguimos sumando inclusión	12
¡Por un trabajo bien hecho!	13
Madrid en noviembre	15
La inclusión laboral en imágenes	16
Las familias de Kronos “De tú a tú” nos cuentan	17
Compartiendo proyectos	19
Mindfulness	20
Piso de Promoción de la Autonomía Personal	21
Aldapan gora, pausorik pauso	22
Nuevas caras	24
El equipo de profesionales os desea felices fiestas	25
Zorionak eta urte berri on!	26

Al timón de nuestro barco

Queridas familias, como en números pasados de esta revista Kronos, en las primeras líneas nos gusta dirigirnos a vosotras, las familias, nuestras aliadas en el día a día en nuestro principal propósito de acompañar a vuestros hijos/as o familiares en su aventura de la vida.

En esta aventura de viaje a ITACA, sabéis que al timón de nuestro barco tenemos desde el mes de septiembre un cambio de capitana, **Eduarne Pascal**.

Y como siempre nos ha distinguido, iniciamos nueva ruta de viaje, ahora de su mano, con nuevos retos, nuevos proyectos y grandes ilusiones. Invitándoos a seguir acompañándonos con ella para descubrir nuevos puertos y abordar nuevos desafíos.

Familias, equipo de profesionales y vuestros hijos/as o familiares seguimos haciendo un buen tándem para remar hacia la autonomía personal y social, trabajando por la igualdad desde la diferencia.



Día Internacional de las Personas con Discapacidad

Además del día de Navarra,
el 3 de diciembre es el Día Internacional
y Europeo de las Personas con Discapacidad.
Un día especial para visibilizar nuestras capacidades
y reclamar nuestros derechos.



Así pues, desde el CERMIN se organizó
una jornada llamada "Hacia una vivienda sin barreras"
para reivindicar la vivienda digna,
como un derecho fundamental
para la autonomía
y la inclusión social de las personas con discapacidad.

CERMIN
Comité de Entidades
Representantes de
Personas con Discapacidad
de Navarra.

Además durante el evento,
nuestra compañera Raquel Ollo
pudo leer parte del manifiesto junto a otras entidades
y ser parte de una actividad simbólica:
la construcción de un mural del hogar inclusivo.

El resto de asistentes a la jornada
también dejamos una llave junto a un mensaje,
como muestra de nuestro compromiso con la accesibilidad
y la inclusión.



¡Ampliamos Equipo!

Os presentamos a Raquel Moreno

Como os contamos al inicio de nuestra revista, desde el mes de septiembre Edurne lleva ahora el timón de nuestro barco y con mucha pena ha tenido que dejar las sesiones de orientación psicológica, sesiones que se iniciaron a su llegada a la Asociación allá en el año 2007.

Ya sabéis que durante todos estos años las sesiones de orientación psicológica son una parte muy importante en nuestro viaje a Itaca, así que era necesario que una nueva, en este caso marinera, emprendiera el viaje con nosotras.

Así que en septiembre dimos la bienvenida a **Raquel**, psicóloga con una larga trayectoria en el ámbito de la discapacidad, que con muchas ganas se subió a nuestro barco.

¡Bienvenida al equipo!



¡4º año de nuestro festival de payasas!

Como cada año en septiembre, el grupo Sociolaboral y SEPAP Empleo retomamos el taller de teatro, el cual se ha convertido en una rutina que esperamos con gran ilusión todos los años cuando iniciamos de nuevo las clases.



Este año dedicamos el mes de septiembre a preparar la presentación de tres obras.

La primera representación trataba sobre una comunidad de vecinos con problemas de comunicación y con una pareja a punto de casarse.

La segunda obra estaba relacionada con una larga espera en la estación de tren, donde para hacer más amena la espera los pasajeros decidieron formar un grupo de música, una idea muy divertida para pasar un rato entretenido.

La tercera representación se situaba en el oeste, donde pudimos disfrutar y reírnos con nuestros compañeros disfrazados de personajes del oeste y la increíble voz de nuestro mariachi.

Para terminar esta increíble obra entre todos, disfrutamos de la gran boda de los personajes de la primera representación.

Como todos los años fue un éxito. Se nota que nos vamos convirtiendo en unos auténticos actores y actrices, donde cada vez tenemos más seguridad actuando delante del público y disfrutamos más de cada actuación.



SociARTE, porque nos gusta el arte

El pasado 14 de octubre
2 grupos de Itaca Sepap Ocupacional
pudieron disfrutar de la primera sesión
del proyecto Sociarte en el Museo de la Universidad.



En este taller se pudo trabajar el arte
a través de la música
y de las emociones que evocaban ciertos colores.

De esta manera se pudo interpretar
algunas pinturas como la obra
"Impresión III (Concierto)" de Kandinsky.



También hubo tiempo
para crear nuestras propias obras
en una dinámica con distintas canciones.



El proyecto Sociarte,
seguirá con más sesiones el año que viene
donde podremos disfrutar de nuevas experiencias:

- Soft Skills
- Producciones sonoras



Cibervoluntarios

La programación de "Manejo de Tic's" de los grupos Helena de Itaca Sepap Ocupacional ha venido marcada por Fundación Cibervoluntarios.



Con ellos hemos trabajado de 2 maneras:

- En sesiones online
- En la plataforma Cibervoluntarios

Las sesiones online han estado dirigidas por un profesional que ha estado enseñando durante los meses de septiembre y octubre aspectos básicos del mundo digital.



Estos han sido los temas:

- CiberformacionesTIC/Inicio uso de internet
- Integra en Red/Herramientas de comunicación y videollamadas
- Taller: Integra Salud, Aplicaciones y Herramientas comunicativas
- Redes sociales



Por otro lado, el otro grupo Helena, ha estado realizando el mismo trabajo pero a través de la plataforma de Cibervoluntarios. En ella han podido inscribirse en los cursos que más les interesaban y los han podido ir haciendo poco a poco.



De momento han acabado los cursos sobre el uso del Smartphone y la ciberseguridad en redes sociales.



Pero seguiremos el próximo semestre con temas como el uso del Canva para hacer nuestro curriculum, la prevención del acoso en la red, o las *fake news*.

Un nuevo escenario para los miércoles. Nuevas tareas ocupacionales

En el grupo Apolo estamos de enhorabuena, ya que hemos empezado a realizar una nueva colaboración ocupacional.



Todos los miércoles cooperamos con la residencia de tercera edad "Las hermanitas de los pobres" realizando funciones de lavandería y ordenación.

A **Raquel** le encanta entrar en la residencia y saludar a las personas mayores.

Leonel se muestra contento, le gusta observar y realizar tareas como doblar trapos, servilletas, delantales, toallas, ordenar y transportar ropa.

Miren comenta sentirse feliz realizando acciones que ayudan a los demás.

A **Iñaki** lo que más gusta es compartir experiencias con los demás voluntarios y trabajadores del centro.



Voluntariado Phenoclim

El pasado 11 de octubre se celebró la Jornada del Voluntariado. Una jornada marcada por el premio otorgado a nuestra querida **Maria José Leoz** por todo su trabajo relacionado en la Asociación pero también por nuestra participación con los compañeros de Phenoclim.

Phenoclim es un proyecto medioambiental donde colaboramos desde hace 3 años realizando seguimiento a 3 especies de árboles para observar cómo el cambio climático va afectándoles.

Nosotros ya somos Phenoclimers, pero en esta jornada de voluntariado quisimos formar parte de su stand y dar a conocer el proyecto a otras personas.

Así pues, estuvimos preparando con nuestras amigas **Eduarne** y **Amaia** de Garrapo varias dinámicas donde dar a conocer este proyecto.



Nos vamos de ferias con Ulises

Otro curso más,
los grupos Helena de Itaca Sepap Ocupacional
han acudido a las 2 ferias de empresas simuladas
que marcan nuestra agenda anual.



En noviembre se celebró en la Plaza de Toros de Pamplona
la feria de empresas simuladas en Navarra.
Este año fue organizada por el CFP María Inmaculada.
y en ella participamos 13 centros
con más de 90 empresas simuladas
entre ella, la nuestra:
Ulises S.L.S



Y tras el puente foral, volvimos por todo lo alto
con el XIII Meeting Point de Barakaldo.
El BEC es el recinto que siempre nos acoge
en esta feria de empresas simuladas de Euskadi
a la que nunca decimos que no.



Allí pudimos vender nuestros productos de la Ultzama
a empresas de hasta La Rioja, Barcelona
o incluso Mallorca.
Un gran evento donde podemos poner en práctica
todo lo trabajado en este taller
y entrenar nuestras habilidades comunicativas.



Y seguimos sumando inclusión porque 1+1 son 3

Tenemos que felicitar a todo el equipo de ITACA por el gran año que hemos tenido en cuanto a incorporación de personas trabajadoras a nuevas empresas de Pamplona y Comarca.

En el primer semestre del año, **Mikel Echart, Sara Larumbe e Iván Dévora** fueron contratados en Koshkil y Nafarco. Los tres tienen contratos indefinidos y se han integrado perfectamente en sus equipos y se desenvuelven con absoluta maestría en sus puestos de trabajo.

En septiembre **Sara Marcotegui e Iñaki Lahortiga** han conseguido empleo en Mutua Navarra y la Confederación de Empresas de Navarra (CEN) respectivamente. Ambos en puestos de recepción.

Los 5 puestos de trabajo que se han materializado este 2024 son muy ricos, complejos y variados.

Creemos en la inclusión laboral de las personas que acudís al Servicio de ITACA SEPAP a los programas de Capacitación Laboral para ir aprendiendo día a día y entrenaros en competencias sociolaborales. Por eso el equipo de preparadoras en Empleo con Apoyo, junto a las tutoras de ITACA SEPAP Ocupacional, trabajamos día a día apoyando a los futuros trabajadores y trabajadoras, con el propósito de que os incorporéis a la sociedad de manera plena y satisfactoria consiguiendo empleos de calidad.

INCREÍBLE, ya son 31 personas trabajadoras en 2024.

Ya sabéis que 26 personas más continúan trabajando desde hace algunos años, así que la familia sigue creciendo y creciendo.



¡Por un trabajo bien hecho!

Realizamos una entrevista a dos compañeras que renuevan contrato este año, **Ainhoa y Alba**.



Ainhoa cumple su primer año en Lamudita y Alba que cumple año y medio en el Civivox Condestable.

Ainhoa, Lamudita

1.¿Cómo te sentiste al saber que te renovaban el contrato?

Muy feliz y orgullosa.

2.¿En qué consiste tu trabajo?

Trabajo los jueves, viernes y sábados alternos de 13:30 a 15:30. Mi trabajo es auxiliar de camarera y suelo encargarme de tareas como reponer refrescos, limpiar las mesas de la terraza, a veces repongo servilletas y también ayudo a llevar la comida a la mesa correspondiente.



3.¿Qué tareas son las que más te gustan de tu puesto de trabajo?

Me gusta mucho cuando me toca la tarea de abrir las botellas con el abridor y servirlos a los clientes.

4.¿Qué piensa tu familia sobre la renovación de tu contrato?

Están muy orgullosos de mí y me dicen que soy muy buena trabajadora.

5.¿Quién es tu apoyo natural en el trabajo?

En Lamudita tengo varios compañeros a los que acudir cuando necesito ayuda como **Carla o Garazi**, que es una chica que se ha incorporado hace poco.

6.¿Cómo te ha ayudado durante este año tu preparadora?

Shorena me ha apoyado mucho desde el principio enseñándome las diferentes tareas que tenía que hacer y sobre todo en aquellas que me resultaban más difíciles de realizar como llevar las bandejas. Viene todos los jueves a mi trabajo y me anima para que siga trabajando igual de bien.

7.¿Durante este año que cosas nuevas has tenido que aprender en el trabajo?

Algunas tareas como abrir las botellas, llevar bandejas o tener más confianza para atender al público.

8.¿A parte de trabajar que otras actividades realizas en tú día a día?

Suelo ir a bailar a Atena, acudo a clases en la asociación por las mañanas y los fines de semana, quedo con mis amigas.

9.¿Te gustaría seguir más años en el mismo trabajo o cambiar?

Me encanta mi trabajo y me gustaría seguir y ser fija.

10. ¿Aconsejarías a tus compañeros y compañeras de ITACA que trabajaran?

Claro que sí.

11. ¿Qué es lo que más te gusta de tu rol como trabajadora?

Que tengo mi propio sueldo, más responsabilidades y también, que puedo invitar a mi familia a cenar o comer por ahí con mi propio sueldo.

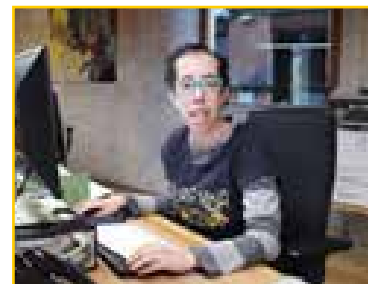
Alba, Civivox Condestable

1.¿Cómo te sentiste al saber que te renovaban el contrato?

Muy contenta porque no sabía que iba a pasar y me puse muy feliz al saber que me renovaban de nuevo de enero a diciembre.

2.¿En qué consiste tu trabajo?

Mi trabajo es auxiliar administrativa y consiste en coger las hojas de los expedientes de los años anteriores, buscar información en el ordenador, quitar grapas, escanear, ordenar documentos y guardarlos en el ordenador.



3.¿Qué tareas son las que más te gustan de tu puesto de trabajo?

La que más me gusta es escanear y procesar.

4.¿Qué piensa tu familia sobre la renovación de tu contrato?

Están muy felices y me han felicitado.

5.¿Quién es tu apoyo natural en el trabajo?

Tengo dos compañeras en el trabajo que son mi mayor apoyo, me ayudan cuando tengo cualquier duda.

6.¿Cómo te ha ayudado durante este año tu preparadora?

Shorena me visitaba todas las semanas y desde el principio me ha apoyado y enseñado con las tareas que me resultaban más difíciles de aprender.

7.¿Durante este año que cosas nuevas has tenido que aprender en el trabajo?

Todas las tareas que he tenido que aprender eran nuevas para mí, excepto las de ordenar documentos por fecha que ya lo había practicado en la asociación.

8.¿A parte de trabajar que otras actividades realizas en tú día a día?

Por las tardes vengo a clases de formación en la Asociación y hago ocio con mis amigas.

9.¿Te gustaría seguir más años en el mismo trabajo o cambiar?

Estoy muy contenta en mi trabajo y me encantaría seguir muchos años más.

10.¿Aconsejarías a tus compañeros y compañeras de ITACA que trabajaran?

Sí, porque es muy bueno trabajar en algo que te gusta y así también te ayuda a tener tu propio dinero.

11.¿Qué es lo que más te gusta de tu rol como trabajadora?

Que tengo autonomía para hacer cosas por mí misma.

Madrid en noviembre

El pasado 15 y 16 de noviembre viajamos a Madrid para participar en el II Encuentro Nacional de Profesionales y Representantes de Down España.

Una experiencia única para **Beñat Huarte** que acudió por primera vez como representante de las personas trabajadoras en la Red de Empleo, RNECA. Beñat fue acompañado por **Araceli Cueli** para participar como profesional en dicha Red.

Beñat tuvo la ocasión de conocer a otras personas trabajadoras de otras comunidades, participó en mesas de debate, intercambiaron experiencias y expusieron opiniones sobre sus proyectos de vida, el ejercicio de sus derechos, sus realidades del día a día...

Araceli Cueli compartió con otros profesionales de la Red de Empleo, aquellos temas más significativos de este año 2024 en torno a la inclusión laboral: empresas colaboradoras a nivel nacional, resultados de la investigación realizada por Down España respecto a datos en inserción laboral a través del Empleo con Apoyo...

A **Araceli Etxaide** le tocó esta vez, participar en la Red Nacional de Vida Adulta y Envejecimiento (RNVAE), teniendo la ocasión de presentar como buena práctica un poster divulgativo de la Escuela de familias Kronos "De tú a tú".

Y **Edurne Pascal** se estrenó en el foro de gerentes donde se trataron temas como la sostenibilidad de las entidades o el Plan Estratégico de Down España.

Fue sin duda un encuentro muy interesante y productivo.



La inclusión laboral en imágenes

Os contamos que a inicios de año nos propusimos que nuestras imágenes de inclusión laboral del proyecto Tejiendo redes, fueran ocupando distintos espacios de Pamplona para visibilizar a las personas con SD y/o DI trabajadoras y a las empresas contratantes.

Y objetivo conseguido, cerramos el mes de diciembre con la sala Ámbito Cultural de El Corte Inglés como escenario de esta exposición itinerante que ha recorrido ya El Vivero de Ideas, Civivox Rotxapea, Casa de la Juventud de Pamplona, Geltoki, Civivox Milagrosa y Universidad Pública de Navarra.

En estos días navideños, os proponemos un paseo con parada en la octava planta de El Corte Inglés de la calle Estella donde podréis ver a Elena, Ibai, Diego, Itziar, Gonzalo, Sara Villabona, Iker, Lorea, Mikel, Ainhoa, Ana Egea, David, Ana Álvarez, Sandra, Beñat, Alba, Antxon, Marta, Sara Marcotegui, Izar, Jesús, Dámaris, Iñaki, Ramón, Hazel, Aitor, Ana Galve, Ivan, Maider, Leyre y Sara Larumbe.

Ellas y ellos trabajando e invitando a cualquier empresa nueva a sumarse a la Red navarra de Empresas Inclusivas.

Y tú, ¿te atreves?



Las familias de Kronos “De tú a tú” nos cuentan

Como ya os adelantamos en la anterior edición de la revista Kronos, este año 2024 hemos arrancado con el proyecto KRONOS “DE TÚ A TÚ” la Escuela de familias del grupo de envejecimiento activo, Kronos, de ITACA SEPAP Ocupacional.

Es por ello que en esta edición hemos querido dar protagonismo a las familias que acuden a las sesiones de este proyecto a través de una breve entrevista. En este caso, hemos realizado la entrevista a **Esther Chango, Juana Cruchaga y Mikel Pagola**, madres y hermano de personas del grupo Kronos.

1. ¿Cómo os sentís en las sesiones de Kronos “De tú a tú”? ¿Qué os aportan? ¿Qué ha cambiado en vuestra visión sobre tu hijo/a, hermano/a?

Nos encantan las sesiones porque compartimos con otras personas todo lo que les pasa a nuestros hijos y/o hermano/as. También nos ha gustado que, a través de estas sesiones, hemos podido conocer más al resto de los alumno/as del grupo.

Asimismo, nos ha gustado mucho poner en común todas las cosas que nos suceden o nos preocupan respecto a nuestro/as hijo/as y/o hermano/as, y eso nos hacen sentir menos solo/as en este proceso. En general disfrutamos muchísimo en las sesiones.

2. ¿Cómo estáis viviendo esta nueva etapa de vuestros familiares?

A mi hijo lo veo un poco preocupado como yo. Nombra mucho el tema del envejecimiento: “qué me pasará cuando sea mayor, me cambiará la cara, me arrugaré”... No obstante, a pesar de ello, habla de este tema con mucha naturalidad y le veo muy espabilado, muy bien y muy feliz. Mejor que nunca.

A mi hija la veo igual, no noto que haya habido muchos cambios. Incluso diría que la veo mejor que antes. Hace muchas cosas y está muy activa y motivada en la Asociación.

En el caso de mi hermana, el envejecimiento me preocupa en el sentido de que pueda haber nuevas enfermedades o agravar las que ya tiene, como las pérdidas de orina, la llegada de la menopausia y cómo le va a afectar y sobre todo, que no exprese cuándo le ocurre o le pasa algo. Sin embargo, la veo contenta y su nivel de autoestima ha mejorado mucho. Está muy contenta en su grupo.



3.¿Qué es lo que más os preocupa?

En general lo que más nos preocupa es que les cuesta expresar lo que les pasa, si les duele algo, si les pasa algo... les cuesta mucho contarnos.

También nos preocupa qué les va a pasar cuando ya sean muy mayores y no puedan estar en la Asociación. Nos gustaría que estuvieran siempre todo/as junto/as.

Nos encantaría que siguieran con los/as mismo/as compañero/as y las mismas profesoras. Al final son como una familia y es muy importante para ello/as seguir junto/as, porque se quieren y se necesitan.

4.¿Qué os comentan ellos y ellas en casa sobre estas sesiones?

En general nos comentan que están encantados/as de que vengamos, ya que es especial para ellos/as. Les parece importante que nosotros/as también participemos y nos involucremos en la asociación.

5.¿Cuál ha sido la respuesta de vuestro entorno (familia, amigo/as...) a esta nueva etapa de vuestro/as familiares?

La respuesta en general es que les ven muy bien, muy contentos/as e incluso cada vez mejor.

6.¿Qué mensaje os gustaría transmitir a otras familias que estén pasando por una situación similar a la vuestra?

Les diríamos que aprovechen todos los momentos (charlas, actividades, reuniones...) que nos ofrecéis desde la Asociación para ir anticipándose a lo que está por venir. Para que vayan conociendo poco a poco sobre cómo va a ser esto.

Nos gustaría transmitirles que se animen a venir a todo lo que se ofrece desde la Asociación, porque se nos está asesorando muy bien por vuestra parte.

Últimamente se están haciendo muchas cosas para gestionar con las familias y todos los proyectos son muy interesantes. Además, se nota que estáis buscando, luchando y esforzando mucho en la búsqueda de nuevas oportunidades en esta nueva etapa e intentar dar soluciones a lo que está por venir.

Compartiendo proyectos

Como es hemos adelantado en uno de nuestros artículos, Down España selecciona uno de nuestros proyectos como buena práctica para presentarlo en el Encuentro de Profesionales y Representantes en Madrid.

En formato de póster, presentamos la Escuela de familias Kronos "De tú a tú".

ESCUELA KRONOS DE TÚ A TÚ

Coparticipación- Personas mayores con SD y sus familias

"SABER ENVEJECER ES LA OBRA MAESTRA DE SABIDURÍA Y UNA DE LAS PARTES MÁS DIFÍCILES DEL GRAN ARTE DE VIVIR" Henri Frederick Amiel

QUÉ

La Escuela Kronos "De tú a tú" es una escuela coparticipativa entre las personas con síndrome de Down mayores y sus familias.

Generamos espacios de encuentro e intercambio entre familias y personas del grupo de "mayores" con SD (grupo de envejecimiento activo).



PARA QUÉ

- Mantener en las familias la confianza en la autonomía y capacidades de sus hijos/as, hermanos/as con SD que empiezan a envejecer.
- Aprender a afrontar esta nueva etapa de vida sin miedos ni prejuicios, desde un afrontamiento positivo.
- Interiorizar la importancia de mantener un envejecimiento activo para prevenir la dependencia y el envejecimiento acelerado.
- Disociar envejecimiento de deterioro.
- Que las familias consideren en sus hijos e hijas su individualidad y deseo de autonomía como personas adultas, abriendo una nueva ventana: Me conozco y reconozco mi vejez. Sin miedos, ni sentimientos de fracaso, ni derrota, sino desde afrontar una vida plena y digna.

ACCIONES

Sesiones "De tú a tú" centrada en los encuentros, reuniones formativas e intercambio de experiencias de las personas participantes en el grupo de "envejecimiento activo" del servicio de ITACA SEPAP Ocupacional con sus propias familias.

Sesiones de trabajo psicoafectivo guiadas a través de las historias de vida en las que sus hijos/as están trabajando. Que desde la escucha activa las familias conozcan los deseos y el sentir de sus hijos/as.

Sesiones de comunicación y autoayuda. Un espacio de autoayuda para las propias familias donde podrán compartir miedos y preocupaciones acerca de la nueva etapa de vida de sus hijos/as.

Encuentros intergeneracionales. Con el propósito de acercar la realidad de la edad adulta de las personas con SD al resto de personas socias de la entidad. Con una programación de actividades guiadas por las personas del grupo de "envejecimiento activo":

- Cuentacuentos para los más pequeños con SD
- Taller para los hermanos/as de las personas con SD
- Taller dirigido a las abuelas de la entidad.
- Taller de cocina dirigido a los/as jóvenes de la Asociación.














Mindfulness

Este año os hacemos partícipes de la actividad de Mindfulness a la que acudimos todas las semanas y que tantos nos gusta.

Os dejamos una dinámica de iniciación para que practiquéis estas navidades.

GUÍA PARA HACER RELAJACIÓN

MINDFULNESS

1

¿CÓMO TE SIENTES?
DESCRIBE LAS EMOCIONES POR LAS QUE HAS PASADO HOY

2

¿QUÉ NOS RELAJA?
PIENSA ACCIONES O COSAS QUE TE RELAJEN

PASOS PARA HACER RELAJACIÓN

- 1-Elige un lugar tranquilo y seguro para ti.**
- 2-Adopta una postura cómoda**
Mantén las manos descansando en las piernas o en tu regazo. Relaja los hombros y cierra suavemente los ojos (opcional).
- 3-Enfócate en tu respiración**
Respira profundamente por la nariz y exhala lentamente por la boca. Observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. No trates de cambiar el ritmo de tu respiración; solo sé consciente de ella.
- 4-Escanea tu cuerpo**
Lleva tu atención a las diferentes partes de tu cuerpo. Comienza por los pies y sube lentamente hasta la cabeza. Nota cualquier tensión o incomodidad y suéltala intencionadamente.
- 5-Observa tus pensamientos**
Permite que los pensamientos fluyan sin intentar detenerlos o juzgarlos. Imagina que tus pensamientos son como nubes pasando por el cielo; observa cómo vienen y se van.
- 6-Usa un anclaje (opcional)**
Si te cuesta concentrarte, utiliza un anclaje como: Mira una vela encendida o escucha un sonido relajante.
- 7, Termina lentamente**
Antes de levantarte, toma unos momentos para volver al presente. Haz pequeños movimientos con los dedos, las manos o el cuello. Alza los ojos lentamente y observa tu entorno.

En el Piso de Promoción de la Autonomía Personal hay tiempo para todo

Os contamos que en el Piso de Promoción de la Autonomía Personal (PPAP) trabajamos por mejorar la calidad de vida de las personas con síndrome de Down. Mediante la participación en el proyecto, entrenamos y aprendemos las habilidades diarias necesarias para una vida autónoma posibilitando un desarrollo integral e individualizado de cada persona.

Para alcanzar todo ello trabajamos diferentes áreas como las que os exponemos en la siguiente imagen.



Vemos que todas las áreas son muy importantes y necesarias para el desarrollo de las personas participantes. Además de trabajar y aprender en la organización diaria de un hogar, siempre queda tiempo para fomentar la interacción social y disfrute con actividades de Ocio, por ello cada jueves de final de mes salimos de juevintxo.



“Aldapan gora, pausorik pauso” “En la cuesta hacia arriba, paso a paso”

En ALDAPA, tras nuestro parón de los meses de verano, arrancamos el mes de septiembre con muchas proyectos y nuevas propuestas; y como siempre nos distingue con ilusión y motivación, como decimos, al 200% si es posible.

En el mes de junio os contábamos que, durante los primeros meses del año, trabajamos mucho para crear la GUIA de “El gran autogestor”, en la que hablamos de las preocupaciones y todos nuestros deseos de cara a nuestra vida adulta.

Pues, os decimos orgullosas y orgullosos que nuestra GUÍA está sirviendo de modelo para debatir sobre todos los temas que en ella proponemos (nuestra autonomía, nuestra vida independiente, nuestro bienestar físico y emocional...) a otros grupos de autogestores de otras comunidades. Nuestros amigos autogestores Entzun gure nahia de Bilbao están encantados con “El gran autogestor”.

Además, ya sabéis que uno de nuestros principales objetivos es acercar la discapacidad a nuestra sociedad. Por eso, hemos continuado sensibilizando con charlas. Esta vez nos ha tocado visitar el Colegio Público de Mendillorri y una empresa muy moderna IED Electronics.

M^aJose Maquirriain junto a **Maider Lazcoz** han continuado asistiendo a las formaciones online de Down España sobre la Vida adulta y el Envejecimiento. Tenemos mucho trabajo por delante para este 2025 porque son muchos los temas sobre los que tenemos que reflexionar y debatir: proyectos personales, vivienda, apoyos y relaciones, aspectos legales...

También M^a Jose ha asistido a la Junta Directiva en el mes de diciembre para transmitir algunas sugerencias de mejora o nuevas propuestas. Tenemos que decir que, además, contamos siempre, con el apoyo incondicional del equipo de profesionales que nos apoya para que podamos llevar adelante todo lo que nos proponemos.

Por otro lado, no podemos olvidar, nuestro proyecto de “sensibilizarnos por otras causas” y por eso, cuando vimos todo lo que estaba ocurriendo en Valencia por las inundaciones, enseguida nos pusimos a pensar cómo podíamos ayudar y aportar nuestro granito de arena. Así, decidimos colaborar acudiendo a un concierto solidario SomValencia en el que el importe de la entrada iba destinado a ayuda por la DANA.

Apoyamos también a la ONG Madre Coraje colaborando en un desfile de modelos que organizaron desde el foro textil de Geltoki.

Y aún nos ha quedado tiempo para grabar algún nuevo episodio de nuestro podcast “El café de las seis”. Esta vez le ha tocado el turno de ser protagonista a Marijose Leoz, quien nos contó la historia de Motxila 21 y miles de detalles sobre nuestra banda de rock.



Y despedíamos el año:

-REIVINDICANDO el Día Internacional de la Discapacidad con nuestro Manifiesto, esta vez algo más moderno, con una conversación de whatsapp, dando voz a nuestros derechos.

-Y cantando y bailando, que también nos gusta mucho, con la celebración de cumpleaños y "El amigo invisible" en Geltoki.

¡Qué más se puede pedir!

"Aldapan gora, pausorik pauso"

"En la cuesta hacia arriba, paso a paso"

"Aldapan behera, auzorik auzo"

"En la cuesta hacia abajo, de barrio a barrio"



Nuevas caras

En ITACA SEPAP Ocupacional año a año se van incorporando nuevas caras.

Queremos dar la bienvenida al nuevo año 2025, dándoos a conocer a las personas nuevas que, a lo largo de este año 2024, se han sumado a nuestra familia.



Carolina



Lourdes



Carlos



Leonel



Mario



Iñigo



Xabi

El equipo de profesionales de ITACA SEPAP
Ocupacional y Empleo os desea Feliz Navidad,
zorionak eta Urte berri on!



Edurne, la jefa



Araceli, directora



Arantxa, administrativa



Maite, tutora



Nagore, tutora



Sara, tutora



Inés, tutora



Raquel, tutora



Berta, tutora



*Maitane, profesora
de Mindfulness*



Marta, comunicación



Leire, psicóloga



Raquel, psicóloga



*Shorena, preparadora
laboral*



*Inma, preparadora
laboral*



*Araceli, preparadora
laboral*



*Maite, preparadora
laboral*

Con nuestros mejores deseos, que sigamos
celebrando juntos/as en 2025



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

