

# Kronos

REVISTA SEMESTRAL DE ITACA. JUNIO 2026

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE NAVARRA



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Celebrando 20 años de la Convención	3
SociARTE	4
Ciudadanía global somos todas	5
Jesús, protagonista de su proceso de vida INDEPENDIENTE	6
Huerto comunitario de Mendebaldea	7
Inserción laboral de Carlos en el restaurante La Olla	8
Seguimos reforzando la atención al público	9
Mirando al futuro, cuidando el presente	11
Esfuerzo, ilusión y futuro: éxito de las prácticas	12
Cuentacuentos Catalina de Foix	14
Almuerzos saludables y deporte	15
Visita a la tienda de Nespresso	16
Proyectos de vida	17
Receta Mreifisa de ajoarriero	19
Receta Canutillos de crema de dátiles	20

## Celebrando 20 años de la Convención

En Autogestores Aldapa aprovechamos nuestras asambleas del mes de junio para hablar y reflexionar sobre los Derechos Humanos.

Este año 2026 celebramos 20 años de la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Seguimos luchando por nuestros derechos en igualdad real.

- La dignidad
- La autonomía
- Igualdad de oportunidades
- Participación en la sociedad
- Accesibilidad cognitiva



Por todo ello, queremos decir:

“20 años de muchos logros, pero continuamos DÍA A DÍA con nuestros derechos y nuestros proyectos de vida”.

“HOY ejerzo mi derecho como persona con discapacidad igual y diferente a ti, los derechos son DÍA a DÍA”.

“Después de 20 años tengo la suerte de tener un trabajo, tener un marido, seguir defendiendo los derechos de las mujeres con discapacidad”.

“Muchos logros tras estos años, pero aún queda por sensibilizar para que nos vean como somos”.

“Hemos conseguido muchas cosas”.

“Que los profesionales de la salud pública puedan atender mis necesidades, acorde a mis capacidades”.

“Queremos una sociedad en la que haya una convivencia comunitaria rica sin y con personas con discapacidad”.

“Tengo todo y estoy muy a gusto con mi vida”.

“Yo he conseguido tener un futuro defendiendo mis derechos”.

“Las familias tienen un papel muy importante para defender nuestros derechos ya que nos acompañan en todo el trayecto de nuestra vida”.

**Familias, profesionales y NOSOTRAS Y NOSOTROS, trabajando por la igualdad desde la diferencia.**

## SociaARTE

Durante este último trimestre hemos tenido la oportunidad de participar, en el programa SociARTE del Museo de la Universidad de Navarra.



Todos los grupos de Itaca SEPAP Ocupacional

Han tenido 3 tipos de talleres artísticos:

- Sobre expresión corporal
- Sobre expresión emocional a través de imágenes
- Sobre medio ambiente

En el primero de expresión corporal, los chicos y chicas han tenido la dinámica de ir acompañando la música que iba sonando con el movimiento corporal. Dependiendo del ritmo y la melodía, cada persona iba exteriorizando lo que le hacía sentir.

En el taller llamado "Bodegón de palabras" Han trabajado por parejas escogiendo una palabra Y buscando imágenes que les evocaban esas palabras. Así pues, cada pareja ha ido creando un collage y lo ha compartido luego, con el resto de la clase.

Y en el taller de medioambiente, las clases han podido recorrer los jardines del Museo recolectando elementos naturales que luego tenían que plasmar en sus hojas. Finalmente, se han juntado todas sus obras creando un gran collage sobre naturaleza.



## Ciudadanía global somos todas

Por tercer año consecutivo nos sumamos al proyecto de ONAY sobre Educación Transformadora: Ciudadanía Global somos todas.



Este curso lo hemos hecho con el objetivo de trabajar la soberanía alimentaria a través de una actividad que ya tiene recorrido en Itaca y con un componente inclusivo. Lo hemos llamado: Saber y sembrar.



Así pues, hemos aprovechado nuestro habitual taller de cocina para conocer un poco más nuestra cultura navarra y acercarnos también a la cultura saharauí de la mano de la ONG ANAS.



Organizamos 3 talleres de cocina con 3 recetas distintas:

- Una receta típica de Navarra: ajoarriero y goxua.
- Una receta típica del Sáhara: cous-cous con cordero y el ritual de los 2 té.
- Una receta fusión de ambas culturas: mreifisa de ajoarriero y canutillos de crema de dátiles acompañados de aroma de t...



Esta última receta la realizamos en las cocinas de Civican y luego pudimos tener una pequeña exposición de fotos que muestran todo el proceso del proyecto.

Por último, se organizó una feria donde cada entidad pudo exponer su proyecto y conocer lo que habían trabajado.



## Jesús, protagonista de su proceso de vida INDEPENDIENTE

En el mes de abril **Jesús** inició una nueva etapa en su camino hacia la vida independiente con su incorporación al Piso de Promoción de la Autonomía Personal. Desde entonces, comparte vivienda con sus compañeros y compañeras, participando en el día a día del hogar y avanzando en la adquisición de nuevas habilidades que favorecen su autonomía personal y social.

Esta experiencia le está permitiendo enfrentarse a nuevos retos, asumir responsabilidades y tomar un papel cada vez más activo en las tareas cotidianas de la vivienda. La organización de sus rutinas, la convivencia, la toma de decisiones y la colaboración con el resto de las personas que forman parte del piso son algunos de los aprendizajes que acompañan este proceso.

El Piso de Promoción de la Autonomía Personal es un espacio pensado para que las personas puedan desarrollar sus capacidades y avanzar hacia un modelo de vida más independiente, contando con el apoyo necesario en aquellos momentos en los que resulta más importante. Este acompañamiento permite que cada persona pueda seguir creciendo a su propio ritmo, potenciando sus habilidades y reforzando su confianza.

Para Jesús, esta nueva etapa supone una oportunidad para seguir desarrollándose, descubrir nuevas capacidades y disfrutar de una experiencia de convivencia en la que comparte aprendizajes, responsabilidades y momentos con sus compañeros y compañeras.

Su incorporación al piso refleja la importancia de generar oportunidades que favorezcan la autonomía, la participación y la construcción del propio proyecto de vida.



## Huerto comunitario de Mendebaldea



El huerto urbano comunitario es una de las actividades colaborativas inclusivas que realiza un grupo de Itaca SEPAP Ocupacional desde hace años.

Todos los martes, si el tiempo lo permite, pasan las mañanas ayudando a los vecinos y vecinas del barrio de Mendebaldea a tareas como:  
plantar, airear el compost, echar mantillo, quitar malas hierbas, regar y otras cosas más.

Así pues, hemos podido dar ya nuestra primera charla como buenos hortelanos y hortelanas. Y ha sido en el colegio "Claret Larraona" al alumnado de 3º de Primaria donde querían volver a poner en marcha su huerto escolar.

En total, fueron 2 jornadas donde en una se explicó lo que se hace en Itaca y en concreto en el huerto urbano. Y otra donde se hicieron actividades al aire libre con el alumnado:

- Dibujamos nuestro huerto ideal
- Jugamos a un memory de hortalizas
- Plantamos flores en semilleros
- Plantamos lechugas en su huerto



## Inserción laboral de Carlos en el restaurante La Olla

Desde el pasado mes de marzo, **Carlos** forma parte del equipo de trabajo del restaurante La Olla donde está desarrollando con éxito su proceso de inserción laboral. Durante estos meses ha demostrado una gran capacidad de aprendizaje y adaptación, adquiriendo progresivamente las competencias necesarias para desempeñar las diferentes tareas de su puesto.

Entre sus funciones habituales se encuentran la atención al cliente, la organización del almacén de vinos, la preparación y colocación de las mesas, así como otras tareas relacionadas con el correcto funcionamiento del restaurante. Gracias a su implicación y actitud positiva, Carlos ha ido ganando autonomía y confianza en cada una de estas responsabilidades.

Uno de los aspectos más destacados de su desempeño son sus excelentes habilidades sociales. Su trato cercano, amable y respetuoso con la clientela y compañeros y compañeras de trabajo le ha permitido integrarse de manera muy satisfactoria en el equipo. Estas cualidades, unidas a su esfuerzo diario y a sus ganas de seguir aprendiendo, hacen que se desenvuelva con soltura en el entorno laboral.

La experiencia de Carlos en La Olla está siendo muy enriquecedora tanto a nivel profesional, como personal. Su evolución durante estos meses es un ejemplo del valor que tienen las oportunidades del empleo con apoyo y del impacto positivo que generan en el desarrollo de las personas.



## Seguimos reforzando la atención al público

Durante este curso, las personas trabajadoras de Itaca SEPAP Ocupacional e Itaca Empleo hemos continuado mejorando nuestras habilidades de atención al público.



La atención al público es una tarea muy importante en muchos puestos de trabajo. Por eso seguimos entrenando esta capacidad para hacerlo cada vez mejor y tener más seguridad.

En las sesiones hemos reforzado aspectos muy importantes. Por ejemplo, el contacto visual, la escucha activa y la manera de comunicarnos con las personas usuarias.

Hemos aprendido a mirar a la persona cuando nos habla. También hemos mejorado nuestra capacidad para escuchar con atención y contestar de forma clara, correcta y amable.

Además, hemos reforzado las normas de cortesía. Hemos aprendido a pedir las cosas con educación y a ofrecer apoyo cuando alguien lo necesita.

Estas acciones ayudan a que las personas se sientan bien atendidas. Para aprender hemos realizado actividades prácticas y dinámicas. Una de las que más hemos utilizado ha sido el *role playing*. En esta actividad representamos situaciones reales del entorno laboral, donde en algunas ocasiones hacemos de trabajadores/as y, en otras, de clientes.

Gracias a estas experiencias hemos aprendido cómo responder ante distintos tipos de clientes. Por ejemplo, personas amables, indecisas, enfadadas o que necesitan más apoyo.



Además, hemos utilizado recursos digitales como Kahoot y Genially. Todo este aprendizaje también se ha fortalecido con la ayuda de la herramienta Ayho. Gracias a ella hemos podido entrenar, repasar y comprender mejor cómo responder en diferentes situaciones de atención al público.

También hemos analizado dificultades que pueden aparecer en el trabajo.

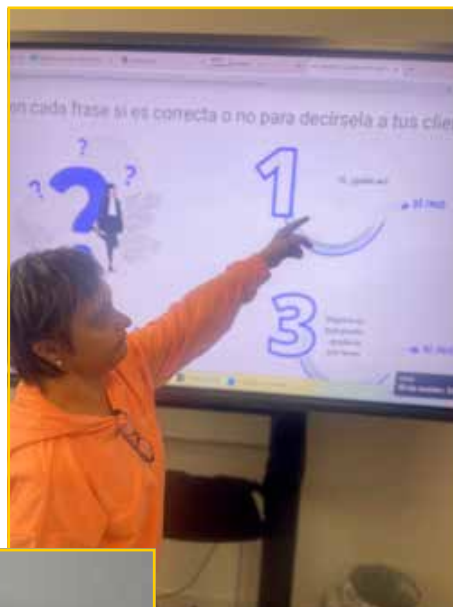
Por ejemplo, cuando una persona está enfadada, presenta una queja, no comprendemos lo que solicita o surge algún inconveniente.

Entre todas hemos buscado posibles soluciones.

Hemos aprendido a mantener la calma y a responder con respeto.

Gracias a este trabajo, cada vez nos desenvolvemos mejor en nuestras habilidades, tenemos más seguridad al comunicarnos con la clientela y al colaborar con nuestros compañeros y compañeras.

Seguiremos entrenando estas capacidades para seguir avanzando, porque una buena atención al público ayuda a ofrecer un mejor servicio a todas las personas.



## Mirando al futuro, cuidando el presente

Envejecer forma parte de la vida, pero hacerlo con calidad, bienestar y los apoyos adecuados requiere conocer bien a cada persona y acompañarla en cada etapa de su camino.

Con esta idea trabajamos en la Asociación, donde desarrollamos un seguimiento continuo que nos ayuda a detectar cambios, comprender mejor las necesidades de cada persona y actuar de forma temprana cuando es necesario.

Para ello, desde hace años utilizamos herramientas que nos permiten observar la evolución de diferentes aspectos de la vida diaria, las capacidades cognitivas y la memoria. Lo más valioso de este trabajo es que no se trata de una fotografía puntual, sino de una historia que vamos construyendo a lo largo del tiempo. Gracias a estos registros podemos conocer mejor a cada persona, identificar pequeños cambios y adaptar los apoyos de forma individualizada.

Sin embargo, detrás de cada valoración hay mucho más que datos. Hay personas, historias de vida y un gran trabajo en equipo. Profesionales de distintas áreas compartimos conocimientos y experiencias para ofrecer una mirada global que nos ayude a tomar las mejores decisiones y a acompañar cada proceso de la forma más adecuada posible.

Y si hay algo imprescindible en este camino, es la colaboración de las familias. Nadie conoce mejor a una persona que quienes la acompañan cada día. Sus observaciones, experiencias y confianza nos aportan una información de enorme valor y convierten este trabajo en una verdadera labor compartida.

Porque prevenir, observar y conocer no solo nos ayuda a detectar dificultades; nos permite, sobre todo, seguir construyendo oportunidades para que cada persona pueda vivir esta etapa de la vida de la mejor manera posible.



## ESFUERZO, ILUSIÓN Y FUTURO: el éxito de las prácticas que abren puertas al empleo real

El curso llega a su fin y, con él, se cierran meses de intenso trabajo, aprendizaje y crecimiento personal. Este año, las historias de superación y dedicación tienen nombres propios. **Itziar, Xabi, Mario e Iñigo** representan el vivo ejemplo de cómo la constancia y la ilusión transforman los retos en metas cumplidas, preparándolos con paso firme para el mercado laboral de mañana.

### **Itziar: superación y cercanía en la conserjería**

La experiencia de Itziar como auxiliar de conserjería en el colegio no ha podido ser más positiva. Desde el primer día, demostró una capacidad de adaptación brillante, integrándose a la perfección en la rutina del centro y ganándose el cariño de toda la comunidad educativa.



### **Xabi: un sueño cumplido entre camisetas rojillas**

Para Xabi, estas prácticas han tenido un significado profundamente especial. Trabajar como auxiliar de almacén en la tienda oficial del Club Atlético Osasuna ha sido, literalmente, un sueño hecho realidad.

Uniendo su gran pasión por el fútbol con una responsabilidad ejemplar, Xabi se ha volcado en sus tareas diarias. Su principal motivación ha sido "cuidar la suerte" de su equipo y de su puesto, demostrando una actitud impecable.



## **Mario e Iñigo reciben su diploma por un excelente año como Corresponsales Informativos**

Cada año, nuestro centro renueva su compromiso con el programa de Corresponsalía del Ayuntamiento de Pamplona y la Casa de la Juventud. Una iniciativa clave para mantener a la juventud conectada e informada.

Durante todo el curso, dos de nuestros alumnos asumen la gran responsabilidad de ser el altavoz de las actividades juveniles, contando siempre con el apoyo de un profesional del sector. Este año, la labor ha recaído en Mario e Iñigo, quienes han acudido fielmente a sus citas cada martes.

Ambos han recibido su merecido diploma de reconocimiento. Desde el centro queremos felicitarles públicamente por su excelente trabajo, su constancia y su gran sentido de la responsabilidad.

¡Enhorabuena Mario e Iñigo! Gracias por ser el puente entre la juventud y la información.

¡Enhorabuena a todos y todas por un curso inolvidable y por un futuro que ya empieza a brillar!



## Cuentacuentos Catalina de Foix

Este año hemos acudido al Colegio Público Catalina de Foix en Zizur Mayor para llevar a cabo un cuentacuentos.

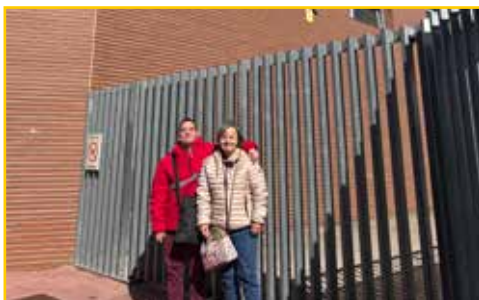


El cuento se titula ``Pepita es especial`` y lo han contado cuatro de los alumno/as del grupo Kronos de Itaca SEPAP Ocupacional.

Lo han leído en las clases de 2º y 3º de infantil. Lo/as niño/as han disfrutado mucho con el cuento y se han divertido mucho interactuando con los personajes del cuento.

Además, en este centro han organizado una tómbola solidaria a finales de mayo a favor de nuestra Asociación.

La tómbola tuvo muchísimo éxito gracias a la participación y a la implicación de profesionales del centro, familias y todas aquellas personas que desinteresadamente han colaborado para los premios de la tómbola.



## Almuerzos saludables y deporte: claves para una vida activa y autónoma.

En el grupo Apolo hemos iniciado un taller de almuerzos saludables con el objetivo de fomentar nuestra autonomía y adquirir hábitos que mejoren nuestro bienestar y nuestra calidad de vida.

Con esta actividad aprendemos a preparar comidas equilibradas y a tomar decisiones responsables sobre nuestra alimentación.



El taller lo comenzamos con la elección de los alimentos, identificando productos saludables: frutas, verduras, pan integral, frutos secos, lácteos y proteínas saludables. Una vez realizada la compra en el supermercado, elaboramos nuestro almuerzo en la cocina.

Cada persona participa activamente en la preparación de nuestros almuerzos. Bocadillos saludables, fruta preparada, yogures con cereales o tostadas integrales son algunos de los almuerzos que hemos preparado estos últimos meses.

Lo importante es que seamos capaces de trasladar estos aprendizajes a nuestra vida diaria y preparar nuestros almuerzos nosotros/as solos/as en casa. Elaborar de manera autónoma nuestros propios almuerzos nos hace ganar confianza, nos sentimos más independientes y cuidamos nuestra salud.

También vemos importante hacer ejercicio en nuestra rutina diaria. Mantenernos activos/as nos ayuda a mejorar nuestra condición física, ganamos fuerza muscular, ayudamos a la salud de nuestro corazón y nos sentimos contentos y contentas con nosotros mismos.

Pequeñas acciones como subir escaleras en lugar de utilizar el ascensor, caminar para desplazarnos o dar paseos diarios nos ayudan a mantenernos activos/as y mejorar nuestra salud.

Además, actividades que realizamos como practicar natación, baile y gimnasia nos ayudan a trabajar nuestra coordinación, equilibrio y resistencia de una forma divertida y motivadora.



## Visita a la tienda de Nespresso

Un año más el alumnado de Itaca SEPAP Ocupacional visitó la tienda de Nespresso.



Allí, nuestra compañera **Elena Goñi**, que lleva trabajando 10 años en la empresa y junto a **Vanesa**, su apoyo natural y compañera, pudieron explicarnos cómo funciona la tienda de Pamplona. Por ejemplo, las funciones de Elena o los entresijos de la tienda.

Además, tuvimos la suerte de asistir a una masterclass sobre el café explicándonos con detalle:

- la procedencia de los diferentes cafés
- la recogida y secado del grano
- los tipos de molido del café
- las diferentes zonas de cultivo
- el trabajo que se realiza en los cafetales

Para finalizar nos hicieron dos recetas diferentes para degustar unos deliciosos cafés preparados en el momento.

Aprendiendo a utilizar diferentes máquinas para prepararlos.



## Proyectos de vida

Como cualquier persona sin discapacidad, las personas que formamos parte de la Asociación, tenemos nuestros propios intereses, deseos y objetivos personales.

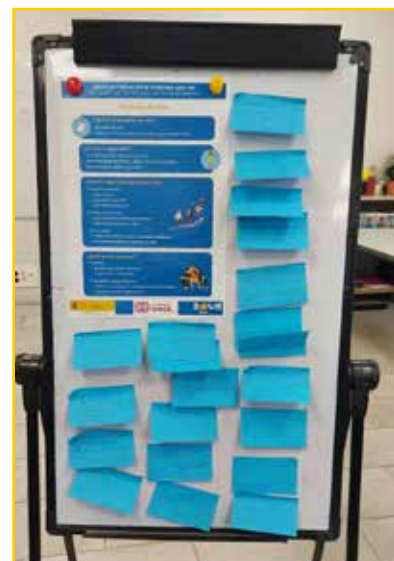


Y aunque esto siempre lo hemos tenido en cuenta, y es referente en nuestra intervención diaria, hemos comenzado a implantarlo de manera concreta como actividad dentro de la programación de Itaca SEPAP Ocupacional.



Así pues, empezamos a trabajar nuestros proyectos de vida divididos en grupos de edades, ya que nuestros intereses no son los mismos teniendo 20 años que 40.

Por ejemplo, puede que con 20 años tengamos objetivos personales orientados a una vida independiente o laboral. Mientras que a partir de los 40 años los intereses van más enfocados a tener una vida más tranquila, con actividades adaptadas, y que mantengan una vida física y social activa.



Todo esto, que nace desde "Aldapa Autogestores" y que lleva muchos años en activo, lo iremos trabajando poco a poco, para ir identificando qué es lo que nos motiva y nos ilusiona en el día a día y poder ir consiguiéndolo con nuestra red de apoyo: familia, amigos y amigas y profesional de referencia.





Navarra

## MI PROYECTO DE VIDA

“Elegir nuestro destino”



## MI PROYECTO DE VIDA

### ¿Qué quiero para mi futuro?

- Que los deseos se hagan realidad.
- Tomar decisiones sobre nuestra vida.
- Que se me respete tal como soy.



## MI PLAN PERSONAL:

Ser yo.

- Tener un trabajo
- Dejar el trabajo o jubilarme..
- Estar con mis amigas y amigos.
- Divertirme.
- Disfrutar del ocio.
- Estar con mi pareja.
- Estar con mi familia.
- Vivir con quien yo quiera.



## ¿QUIÉN ME APOYA PARA HACER MI PROYECTO DE VIDA?

- Mi familia.
- Las profesionales de la asociación.
- Mis amigos/as.
- Mi pareja.
- ...

## ¿CÓMO VAMOS A ABORDAR LA AUTONOMÍA?

- 1 ENSEÑANZA PRACTICA DE HABILIDADES PARA LA VIDA DIARIA .
- 2 PARTICIPAR EN LA TOMA DE DECISIONES SOBRE SU PROPIA VIDA.
- 3 EVITAR LA SOBREPOTECCIÓN.
- 4 UTILIZAR APOYOS PERSONALIZADOS.
- 5 FAVORECER EXPERIENCIAS DE INCLUSIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIAL.

# TU APOYO, MI OPORTUNIDAD

## Receta



# MREIFISA DE AJOARRIERO

### PASOS:

1. Dorar los ajos y la guindilla en una sartén con aceite.
2. Añadir la cebolla y el pimiento picados.
3. Dejar pochar a fuego lento.
4. Incorpora el tomate triturado, el comino y la cúrcuma
5. Cocinar durante 10- 15 minutos.
6. Freir las patatas en cuadraditos y apartarlas
7. Añade el bacalao desalado.
8. Cocinalo junto con el sofrito solo unos 3-5 minutos
9. Agrega los pimientos del piquillo y las patatas fritas
10. Remueve con cuidado y deja de reposar un par de minutos antes de servir
11. Por otro lado, hacemos una masa con harina, agua y sal
12. Dividimos la masa en bolas y las aplanamos
13. Metemos al horno unos 20 minutos
14. Para emplatar, podemos poner una ración de ajoarriero encima del pan ácimo cortado en trocitos
15. De esta manera representaremos el Mreifisa saharauí, es decir, empapando el pan con el guiso

Listo!



### INGREDIENTES:

- 600/700gr bacalao
- 1cebolla
- 2 dientes de ajo
- 400gr tomate
- 1 pimiento verde
- 50 gr pimiento piquillo
- 2 cayenas
- Comino y cúrcuma
- Harina de fuerza
- Agua y sal

### Historia:

Esta propuesta fusiona el ajoarriero (el guiso navarro de pescado por excelencia) con el mreifisa saharauí, un plato tradicional nómada que utiliza una base de pan troceado para absorber los jugos del guiso.

En el Sáhara, el mreifisa se suele hacer con carne de cordero o camello sobre pan ácimo cocinado en la arena.

Aquí sustituimos la carne de cordero por el Bacalao al Ajoarriero navarro, creando un guiso marinero potente que se "bebe" con el pan tradicional saharauí.

## Receta

# CANUTILLOS DE CREMA DE DÁTILES



### PASOS:

1. Hacer una masa con harina, mantequilla, leche y huevo, y dejar enfriar 1 hora (tapar con film)
2. Aplanar la masa (dejarla fina) y enrollarla en los moldes.
3. reírlos con aceite de oliva en la sartén hasta que estén crujientes.
4. Desmoldar con mucho cuidado cuando se enfríen
5. Calienta la leche y deja infusionar 2 cucharadas de té verde con mucha hierbabuena fresca durante 5 min.
6. Cuéllalo bien
7. Tritura dátiles naturales (sin hueso) hasta obtener una pasta fina.
8. Mézclala con la leche de té, yemas de huevo y maicena. Todo a fuego lento hasta que espese
9. Una vez fría la crema, rellena los canutillos justo antes de servir para que no se ablanden.
10. Espolvorea con azúcar glass y canela, y añade almendra picada en los extremos para darle el toque de los dulces árabes.

¡Listo!

### INGREDIENTES:

- 400 gr harina/maicena
- 150 gr mantequilla
- 500ml leche
- Huevos (yema)
- 1 bolsa Té verde
- Hierbabuena fresca
- Dátiles sin hueso
- Canela en polvo
- Almendra picada tostada

### Historia:

Un postre que une el crujiente de la repostería navarra con la dulzura y el aroma del desierto.

Esta receta toma el canutillo de sartén tradicional de los valles navarros y lo rellena con una crema inspirada en los ingredientes que nunca faltan en una jaima.

La acompañaremos del ritual de los tres tés saharauis (el primero amargo como la vida, el segundo dulce como el amor y el tercero suave como la muerte).

# ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE NAVARRA

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

T. 948 263 280 - 615 622 515

[info@sindromedownnavarra.org](mailto:info@sindromedownnavarra.org)

[www.sindromedownnavarra.org](http://www.sindromedownnavarra.org)

