

2017

PLAN DE TRABAJO

AMFIJU



INDICE

PAG.

PROGRAMAS SOCIOSANITARIOS

Servicio de Atención Social a Personas con Discapacidad

Física y Orgánica de Jumilla 3

Servicio de Fisioterapia de AMFIJU 5

Servicio de Transporte Adaptado 7

Proyecto de Ocio Inclusivo 8

Proyecto de Voluntariado 9

PROGRAMAS DE SENSIBILIZACIÓN Y COMUNICACIÓN

Estudio de Barreras Arquitectónicas 12

Reuniones con Profesionales/Instituciones 13

Jornadas Anuales 14

Campaña de Sensibilización Escolar 15

Medidas de Difusión y Comunicación 17

TALLERES PROGRAMADOS

Taller de Manualidades de Verano 2017 19

Taller de Pilates Terapéutico 20

Taller de "Cuidar al Cuidador" 22

PROGRAMAS SOCIOSANITARIOS

- ⇒ **Servicio de Atención Social a Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Jumilla**
- ⇒ **Servicio de Fisioterapia de AMFIJU**
- ⇒ **Servicio de Transporte Adaptado para personas con problemas de movilidad en el municipio de Jumilla**
- ⇒ **Proyecto de Ocio Inclusivo**
- ⇒ **Proyecto de Voluntariado de AMFIJU**

SERVICIO DE ATENCIÓN SOCIAL A PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA Y ORGÁNICA DE JUMILLA

Dentro de este servicio se unifican las distintas acciones que tanto los órganos de gobierno como profesionales y voluntarios llevan a cabo para cumplir con la MISIÓN, VISIÓN Y VALORES de la Asociación. Con el fin último de avanzar en la integración de las personas con discapacidad física y orgánica según la Convención Internacional de Derechos de las Personas con Discapacidad proclamada por Naciones Unidas.

Su fundamento radica en los fines estatutarios por los que esta entidad fue creada y se vertebran en tres acciones fundamentales. Por un lado, prestando el Servicio de Información y Asesoramiento Técnico cuyo objetivo es la atención directa a particulares y sus familias, a la población en general, así como a entidades y organismos públicos y privados. Por otra parte, recoge información sobre las necesidades latentes a través de la participación de las personas con discapacidad física y orgánica en distintas comisiones de trabajo internas. Y por último la Asociación canaliza todas las necesidades y demandas del colectivo para desde su corresponsabilidad social, transmitir las y reclamar su resolución a responsables políticos, agentes sociales y organismos públicos y privados involucrados.

Este servicio es permanente y continuo durante todo el año, incluido el mes Agosto, los trabajadores establecen turnos durante las vacaciones permaneciendo abierta la sede durante todo el año.

OBJETIVOS:

- Posibilitar una información general a nuestros socios (salud, trabajo, ocio, formación, relaciones sociales, etc.)
- Atender las demandas individuales del colectivo de personas con discapacidad física y/u orgánica presentes en el municipio de Jumilla, en el campo social y en otros ámbitos donde tener una discapacidad represente algún tipo de desventaja necesitada de atención y apoyo específico.
- Dar información y asesoramiento a la población en general de todos los recursos, servicios y prestaciones sociales de los que se puedan beneficiar.
- Detectar las necesidades prioritarias del colectivo y contribuir con ello a un eficaz diseño de los proyectos de actuación.
- Servir de complemento y colaborar con los Servicios Sociales de las Administraciones Públicas, enriqueciendo su información sobre las personas

con discapacidad física y/u orgánica, colaborando en el diseño, ejecución y evaluación de las políticas sociales desarrolladas desde los mismos.

- Fortalecer el funcionamiento y servicios de la Asociación, su correcta organización, gestión eficaz y el cumplimiento de los requerimientos legales inherentes a la naturaleza de la entidad o a las acciones que desarrolla.
- Propiciar la igualdad de oportunidades y dar a conocer a otros colectivos o entidades la problemática específica de las personas con discapacidad física y/u orgánica y su manifestación en el municipio de Jumilla.
- Actuar en los ámbitos familiar y comunitario, dada la importancia decisiva e influencia que estos tienen en el desenvolvimiento individual de la persona con discapacidad.

ACTIVIDADES

Las principales actividades que se llevarán a cabo durante el año 2017:

- ⇒ Atención al público en general facilitando información de los distintos servicios y actividades que realizamos a lo largo del año, dando información y asesoramiento sobre recursos para la formación, el empleo, programas y prestaciones sociales para las personas con discapacidad.
- ⇒ Información detallada y directa, a diferentes centros y servicios, acerca de los servicios que tenemos.
- ⇒ Información a la población en general de plazos de ayudas y subvenciones puntuales, a través de nuestro boletín informativo y de los medios de comunicación locales (principalmente en prensa y radio locales).
- ⇒ Coordinación con otros recursos de la zona (centro de servicios sociales, centro de personas mayores, centro de salud mental, centros escolares, otras asociaciones, etc.).
- ⇒ Derivación a otros recursos.

SERVICIO DE FISIOTERAPIA DE AMFIJU

El **Objeto Principal** de atención de este servicio son las características especiales que presenta el colectivo que atiende nuestra Asociación, donde la mayoría de los/as socios/as son personas diagnosticadas de enfermedades crónicas congénitas o derivadas de accidentes, por ello se ha pretendido conseguir con tratamientos de fisioterapia y ejercicios físicos terapéuticos, alcanzar una **mejor calidad de vida**, para nuestro colectivo.

Destacar el papel protagonista del fisioterapeuta como responsable del tratamiento de secuelas pero también como **agente de prevención**.

Con este servicio no solo se benefician directamente nuestros/as usuarios/as sino que sirve a su vez de descarga a la administración, ya que estos servicios suelen tener grandes listas de espera, que se demoran mucho hasta que el/la usuario/a pueda beneficiarse de estos tratamientos, cuando el/la usuario/a necesita una continuidad, por lo que los servicios públicos sanitarios no son viables ya que desde la administración pública se dan un número limitado de sesiones y a continuación el alta del servicio.

Se pretende con estos tratamientos fisioterapéuticos, realizar una evaluación de la situación actual, valorando previamente que pacientes precisan fisioterapia por limitación física, se adaptarán los tratamientos para que los pacientes tengan la máxima autonomía, dentro de sus posibilidades, en cualquier situación: laboral, doméstica o de ocio, ya que lo que precisan es verse y encontrarse bien, y depender de las mínimas ayudas a causa de sus limitaciones.

La fisioterapeuta utilizará medios físicos para tratar la gran diversidad de patologías que padecen los pacientes tratados. Por medios físicos entendemos todo tipo de agentes que son empleados de forma correcta provocando una reacción beneficiosa en el organismo, estos medios físicos serán principalmente:

- El calor y el frío, que se transmiten a través de aparatos como lámparas de infrarrojos, radar, onda corta, bolsas de frío (cold-pack)
- El movimiento o la presión, que engloba desde ejercicios de estiramiento, hasta masaje o ejercicios para fortalecimiento muscular.
- La electricidad que es transmitida como corrientes analgésicas, electroestimulación y ultrasonidos.

Las **Actividades** a realizar serán:

- a) **ESQUEMA CORPORAL:** se trabajará el esquema corporal con el paciente, para que éste tome conciencia de todo su cuerpo. Las actividades utilizadas para conseguir estos objetivos serán:
 - ✓ Ejercicios de toma de conciencia corporal.
 - ✓ Técnicas sensorio-motrices como la manipulación, movilización, el masaje.
 - ✓ Ejercicios de lateralidad.
- b) **ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TEMPORAL:** lo que se pretende con esta actividad es que el sujeto desarrolle su propio yo en el tiempo y el espacio. Estos ejercicios son muy importantes para facilitar la sincronización sensorio-motriz:
 - ✓ Música terapia.
 - ✓ Comunicación no verbal.
 - ✓ Técnicas sensorio-motrices.
- c) **EJERCICIO FÍSICO TERAPÉUTICO:** antes de iniciar las sesiones de ejercicios, se realizará una valoración funcional del tratamiento, para identificar las condiciones físicas presentadas por los pacientes, en términos de movilidad articular, flexibilidad, equilibrio, coordinación, fuerza y resistencia cardio-respiratoria, con el fin de planificar adecuadamente las actividades con relación a las condiciones individuales detectadas y poderlas controlar de manera individualizada. Se trata por tanto, de un programa de ejercicios adaptado a las características del grupo, y que incluirá ejercicios de:
 - ✓ Resistencia cardio-respiratoria.
 - ✓ Estiramiento.
 - ✓ Fortalecimiento muscular.
 - ✓ Relajación.
- d) **ACTIVIDADES DE JUEGO:** con el juego se consigue liberar tensiones. Las actividades de juego serán organizadas y estructuradas de forma que acercarán al individuo a mayores niveles de responsabilidad sobre sí mismo y sobre sus relaciones con el entorno.

- e) **TÉCNICAS QUE ESTIMULEN EL SISTEMA VESTIBULAR Y MOTOR:** se estimularán estos sistemas al mismo tiempo mediante ejercicios de equilibrio, distintos tipos de marcha, balancines, etc.
- f) **EJECICIOS DE COORDINACIÓN:** incluye la coordinación oculo-manual (actividades de lanzar y recoger pelotas).
- g) **EDUCACIÓN FÍSICA:** se enfocará a actividades para tratar la dependencia del paciente, desde el punto de vista de toma de conciencia y de dominio del cuerpo en el espacio y en el tiempo. En definitiva una movilización sensorio-motriz de las grandes funciones.

SERVICIO DE TRANSPORTE ADAPTADO EN EL MUNICIPIO DE JUMILLA

El Servicio de Transporte Adaptado de personas con limitaciones motóricas parte de la necesidad de facilitar el desplazamiento a personas que tengan dificultades de realizar los mismos, precisando la ayuda de otras personas para poder realizar gestiones tan diarias como son: asistencia a médicos, gestiones bancarias o de tipo administrativo, etc.

Nuestra apuesta, ha sido poner en marcha un Programa de Transporte Adaptado que ha facilitado el “día a día” de muchas personas con discapacidad y/o mayores de Jumilla, Servicio que ha sido posible gracias al convenio de colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de Jumilla que nos cedió el vehículo y que nos financia la contratación del conductor, desde el año 2008, vigente en la actualidad.

Objetivo General:

- Mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de movilidad, garantizando su movilidad, comunicación y participación en la comunidad.

Objetivos Específicos:

- Conseguir que todas las personas con limitaciones motóricas, tengan las mismas oportunidades de acceder a los servicios y recursos de la comunidad, en igualdad de condiciones que el resto de la población.

- Ofrecer a aquellas personas que lo necesiten un servicio de transporte adaptado para facilitar su desplazamiento hasta los servicios socio-sanitarios de nuestra localidad.
- Lograr la permanencia en el domicilio de las personas mayores y/o discapacitadas.
- Promover la disponibilidad de recursos de apoyo para que alivie la situación de las familias cuidadoras, para el acompañamiento a gestiones y la realización de trámites de carácter social, educativo, sanitario, etc.

Las principales **Actividades** que se realizarán son:

- ✓ Recogida en el domicilio y traslado a los distintos organismos así como el regreso al domicilio.
- ✓ Acompañamiento en la tramitación de gestiones: bancarias, sanitarias, jurídicas, etc.
- ✓ Apoyo en la participación y desarrollo de actividades.

PROYECTO DE OCIO INCLUSIVO

El Servicio de Ocio Inclusivo es un recurso estructurado que gestiona apoyos para satisfacer los intereses, demandas y necesidades de ocio de la persona con discapacidad física y orgánica de Jumilla.

Apoyamos a la persona con discapacidad física y orgánica para que disfrute de un estilo personal de ocio elegido libremente, normalizado y en la comunidad.

Trabajamos con el entorno, influyendo en él para que la oferta del mismo sea inclusiva y accesible a todas las personas.

A través de programas y actividades que se desarrollan en la comunidad de manera normalizada y continuada prestando los apoyos necesarios con la participación de voluntariado. A través de la mediación en el entorno próximo de la persona con discapacidad, acompañando en el proceso de adaptación.

Las **Actividades** del Servicio de Ocio Inclusivo se guían por tres principios básicos:

- **Orientación Individual o Centrada en la Persona:** El Servicio de Ocio apoya a cada persona con discapacidad física y orgánica para que ésta exprese lo que le gusta y elija lo que quiere hacer en su tiempo libre.
- **Normalización:** Normalizar el ocio es dar la oportunidad a la persona con discapacidad de estar en los mismos sitios que el resto de los ciudadanos, participando de la misma manera, a la misma hora y utilizando los mismos servicios y recursos.
- **Inclusión Social:** La inclusión social es un principio que guía nuestras actitudes y acciones, cuyo fin es que la persona con discapacidad física y orgánica forme parte activa de la sociedad, ejerciendo sus derechos y deberes y participando en el entorno en igualdad de condiciones.

El ocio es un derecho humano, todas las personas tenemos derecho a disfrutar de nuestro tiempo libre y de nuestro ocio.

Tenemos derecho a disfrutar de nuestras aficiones y descubrir cosas nuevas.

Tenemos derecho a compartir nuestro tiempo libre con nuestros amigos y hacer lo que nos gusta.

PROYECTO DE VOLUNTARIADO DE AMFIJU

AMFIJU es una entidad sin ánimo de lucro que en sus inicios contaba únicamente con personal voluntario, por lo que consideramos que la participación del voluntariado en una entidad como la nuestra es básica e imprescindible para el cumplimiento de nuestros fines sociales.

La participación del voluntariado de AMFIJU ha partido siempre de la complementariedad, tanto a nivel interno coordinadamente con los profesionales de la asociación, como a nivel externo, abordando aspectos que los recursos existentes a nivel local y comunitario no llegan a cubrir en ese momento.

Por lo tanto con la **acción voluntaria se pretende complementar; ampliar y mejorar las iniciativas y los recursos existentes** necesarios para alcanzar una mejor calidad de vida para todos.

Es por ello que desde nuestra Asociación se considera el **voluntariado social** como un **factor primordial para la consecución de los fines de nuestra Asociación.**

Este proyecto tiene como **Objeto** prestar apoyo a personas con discapacidad física y orgánica, garantizando la igualdad de oportunidades en el acceso e integración en los distintos ámbitos de la sociedad (educación, laboral, cultural, ocio, etc.) proporcionándoles mediante planes personalizados de atención, las ayudas técnicas materiales y humanas necesarias para posibilitar su integración y plena autonomía.

Las principales **Actividades** que realiza el voluntariado de AMFIJU son:

- ✓ Participación en la planificación de actividades y reparto de tareas
- ✓ Intervención en los diferentes proyectos y actividades de AMFIJU.
- ✓ Asistencia a reuniones de las comisiones.
- ✓ Desplazamientos en Jumilla o fuera del municipio para la realización de las actividades programadas.
- ✓ Participación en las Jornadas Anuales de AMFIJU.
- ✓ Celebración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad.
- ✓ Celebración del Día Internacional del Voluntariado.
- ✓ Participación en Talleres.
- ✓ Reunión para la planificación de los viajes y reparto de tareas.
- ✓ Acompañamiento en los viajes y excursiones.
- ✓ Reuniones de evaluación de las actividades.
- ✓ Realización de campañas de concienciación y sensibilización de la sociedad sobre la labor desarrollada por el voluntariado de AMFIJU, y sobre los valores de la solidaridad, el altruismo y la participación cívica en que dicha labor se sustenta.
- ✓ Implicación de los medios de comunicación.
- ✓ Captación de colaboración con AMFIJU.

PROGRAMAS DE SENSIBILIZACIÓN Y COMUNICACIÓN

- ⇒ **Estudio de Barreras Arquitectónicas**
- ⇒ **Reuniones con profesionales/instituciones**
- ⇒ **Jornadas Anuales**
- ⇒ **Campaña de Sensibilización**
- ⇒ **Medidas de Difusión y Comunicación**

ESTUDIO DE BARRERAS ARQUITECTONICAS

Al igual que ocurre con otras actividades que se desarrollan en la Asociación, el tema de la accesibilidad y de las barreras arquitectónicas es un tema que se inicia con el origen de AMFIJU.

La sociedad viene levantando barreras en los más diversos frentes: el medio físico, la educación, el empleo y la vida social. Este proyecto versa sobre la accesibilidad al medio físico, en sus tres dimensiones: urbanística, arquitectónica y del transporte, teniendo presente cada uno de ellos ofrece barreras específicas.

La equiparación de oportunidades exige evitar y suprimir estas barreras físicas. Esta es una empresa que conlleva algunas dificultades, pero hay soluciones. No se trata de soluciones económicas sino prácticas; pueden verse en las ciudades y los pueblos que están en la vanguardia del movimiento pro-accesibilidad, concienciando en la necesidad de su resolución.

Objetivo general:

- Hacer más real el derecho de todos los ciudadanos a acceder de forma física a los bienes, recursos y servicios que la sociedad oferta.

Objetivos específicos:

- Incidir en la correcta ejecución de las reformas urbanísticas que permitan el desplazamiento autónomo por la localidad.
- Fomentar el conocimiento de la legislación existente en cuanto a accesibilidad.
- Incidir en el transporte público y privado.
- Lograr una mayor concienciación social y técnica en la accesibilidad.
- Intentar que las obras que hagan nuevas, se sujeten a la legislación establecida.

Las **Actividades** y actuaciones que se llevarán a cabo durante el año 2017, según los objetivos marcados, se desglosan dentro de las siguientes áreas:

- ✓ Escritos al Ayuntamiento.
- ✓ Reuniones con técnicos del Ayuntamiento, en la Comisión de Accesibilidad Municipal.

- ✓ Proyecto de voluntarios/as. Consiste en la realización de un estudio pormenorizado por parte de un equipo de voluntarios/as de la Asociación, habiendo entre ellos personas que necesitan de silla de ruedas para desplazarse, posibilitando esto que se detecten las necesidades reales de este colectivo de ciudadanos de Jumilla. Este estudio complementa el que se viene desarrollando en años anteriores con el fin de conseguir tener una guía para obras realizadas en el municipio de Jumilla.

REUNIONES CON OTROS PROFESIONALES

Para que la Asociación funcione adecuadamente se tiene que servir de todos los recursos comunitarios, sobre todo de los disponibles en la localidad de Jumilla. De ahí que se realicen reuniones con profesionales y técnicos de entidades privadas y públicas para llevar a cabo una mejor gestión de la Asociación. Desde sus inicios, AMFIJU ha contado con la participación de socios/colaboradores y actualmente con profesionales para llevar a cabo tales tareas.

De ahí que una de las actividades que se programan todos los años en nuestra asociación es la de “Reuniones con otros Profesionales y Técnicos”.

Además nuestra asociación forma parte de FAMDIF la Federación de Asociaciones Murciana de Personas con Discapacidad Física y/u Orgánica, la cual sirve de cauce a las inquietudes de las asociaciones que formamos parte de ella, entre las que se encuentra AMFIJU.

Existe una relación de aunar esfuerzos para lograr objetivos comunes: lograr la integración social y cultural de las personas con discapacidad y su participación activa y normalizada en la sociedad.

Por lo que existe una estrecha relación entre el personal de AMFIJU y de FAMDIF, manteniendo coordinación entre ambos durante todo el año.

Además nuestra asociación mantiene también una estrecha relación con el Ayuntamiento de Jumilla, del que recibe una subvención nominativa para la gestión del Servicio de Fisioterapia y el Servicio de Transporte Adaptado para Personas con Problemas de Movilidad, desde el año 2008 y sigue vigente en la actualidad.

Y señalamos también la buena relación que nuestros profesionales mantienen tanto con los técnicos de las distintas UTS del centro de servicios sociales de Jumilla, así como de los servicios especializados como Técnico de Igualdad, del

Programa de Inclusión Social, de Seguridad Ciudadana, como con los del Centro de Salud, de Salud Mental, del Instituto Nacional de la Seguridad Social, del IMAS, etc.

También mantenemos contacto con otras asociaciones que atienden a personas con discapacidad en el municipio como ASAMJU (Asociación de Salud Mental de Jumilla), ADHI (Asociación de Ayuda a las personas con Déficit de Atención), ASPAJUNIDE (Asociación de Padres Jumillanos de Niños Deficientes), AFAD (Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias), ARJU (Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Jumilla).

Y con otros colectivos municipales como puede ser: Cáritas Jumilla, Cruz Roja Jumilla, Protección Civil de Jumilla, etc.

Con esta colaboración con otras instituciones se pretende que las relaciones entre los profesionales no se limiten a aplicar un sistema de derivaciones, sino que se establezcan, de forma sistemática, fórmulas de intercambio de información y de cooperación que faciliten una atención a las personas con discapacidad física y orgánica, coordinada, simultánea y continuada, con el fin de optimizar recursos y ganar en eficacia.

JORNADAS ANUALES

Uno de los objetivos principales que se plantea AMFIJU desde su creación en el año 1991 fue el de favorecer la integración plena de la persona con discapacidad física y orgánica a través, entre otras actuaciones, del desarrollo de actividades de mentalización y concienciación social, tal como se refleja en los estatutos de la Asociación, en su artículo 3º, punto A.

Enmarcada en este ámbito de actuación AMFIJU viene desarrollando una campaña de mentalización bajo la denominación de Jornadas de AMFIJU, con el objetivo de informar, debatir y profundizar sobre la realidad actual de las personas con discapacidad.

La valoración final de las jornadas celebradas estos años la consideramos altamente positiva, tanto desde el punto de vista de los asistentes como de la repercusión social y conclusiones obtenidas.

Objetivo general:

- Incrementar los niveles de normalización e integración de las personas con discapacidad física y/u orgánica en la sociedad, propiciando un marco de encuentro y debate sobre temas básicos para la discapacidad.

Objetivos específicos:

- Conseguir una mayor difusión entre la población de Jumilla de toda la problemática que afecta a las personas con discapacidad.
- Incidir en las barreras arquitectónicas y sociales que presenta el municipio.
- Desarrollar una labor de mentalización y concienciación con la población.
- Propiciar la existencia de foros públicos de debate que permitan la confluencia de diferentes visiones o enfoques de los elementos definitorios del colectivo.
- Poner de manifiesto la importancia del asociacionismo y la labor del voluntariado social para el desarrollo de acciones tendentes a la integración social de aquellos colectivos más desfavorecidos.

Actividades:

Se realizará un día de ponencia y se finalizarán las jornadas con la celebración de la cena anual de AMFIJU.

CAMPAÑA DE MENTALIZACIÓN ESCOLAR

La sensibilización social requiere de un esfuerzo constante y las razones que motivaron la programación de esta actividad, continúa existiendo: falta de información general de los niños y maestros sobre la problemática de las diferentes discapacidades, problemas en la inclusión del niño en su medio escolar, falta de sensibilización y concienciación respecto al problema, etc. Con estas premisas creemos que tiene especial interés, continuar en la línea de la mentalización durante este año ya que, insistimos, no existe un grado suficiente de concienciación social, a la vez que consideramos básico, de cara a crear actitudes positivas, el trabajo que se pueda realizar en la población infantil y juvenil.

La Federación de Asociaciones Murcianas de Discapacitados Físicos (FAMDIF/COCEMFE- Murcia), a la cual pertenece AMFIJU, con la colaboración de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades y la Consejería de Educación y Universidades, realiza todos los años la Campaña de Mentalización Escolar sobre las discapacidades Físicas en distintos Centros de Educación Infantil, Primaria y Secundaria de la Región de Murcia, la cual, se viene realizando desde el año 1982.

AMFIJU participa en esta campaña dando una charla a todos los 6º de Primaria de los ocho Colegios de Educación de Infantil y Primaria que hay en Jumilla.

Objetivo general:

- Favorecer la adquisición de conocimientos, actitudes y hábitos positivos, que permitan al mayor número de alumnos y profesores tanto de Centros de Enseñanza Infantil y Primaria como de Enseñanza Secundaria Obligatoria, conseguir un nivel más elevado de conocimientos y mentalización social sobre la problemática de las personas con discapacidad física y/u orgánica.

Objetivos específicos:

- Formar como mínimo a dos voluntarios de AMFIJU en las charlas que se celebran para tal fin.
- Visitar un número de colegios que garantice la calidad y eficiencia de la actividad.
- Conseguir que el profesorado se implique y apoye, en grado suficiente, en la realización de actividades.
- Informar sobre qué son las diferentes discapacidades físicas y/u orgánicas, así como un acercamiento a la prevención, la integración y las barreras arquitectónicas.
- Contribuir a lograr conductas participativas desde el alumnado, en la resolución de los problemas de marginación existentes.

Las Actividades se pueden englobar en 3 acciones:

- 1) Preparación y organización de las Charlas: Para la preparación y organización de la Campaña escolar, se tendrá que asistir en primer lugar a unas jornadas específicas, a las que asisten dos voluntarios de la Asociación. Una vez terminadas las jornadas, los voluntarios nos informarán a los demás compañeros del grupo sobre lo que se ha tratado. Tras varias reuniones entre los voluntarios y 3 personas de AMFIJU, se programará el contenido de la Charla.
- 2) Realización y metodología: Previamente se llamará a los distintos directores de los 8 centros educativos del municipio, para presentarnos y comentarles sobre que versarán las charlas. Luego un voluntario se entrevistará con el/la profesor/a tutor/a del curso donde se impartirá la charla. Una vez concretados todos los puntos se fijará una fecha para llevar a cabo la mentalización

- 3) Metodología de la charla: La metodología a seguir será en todo momento participativa, se empezará con una lluvia de ideas, luego se visualizará un PowerPoint, se realizarán dinámicas y juegos, para finalizar se hará un breve resumen de lo que se hable. Por último, se informará del concurso a nivel regional que se celebra, indicándoles la cantidad de los premios y en qué consisten.

MEDIDAS DE DIFUSIÓN Y COMUNICACIÓN

Daremos difusión de todos nuestros colaboradores tanto públicos como privados con nuestra asociación, a todos nuestros socios/as y población en general, a través de nuestro boletín trimestral y por los diferentes medios de comunicación de nuestra localidad en los que nuestra asociación tiene una participación activa (prensa, radio local).

A través de carteles donde se le da difusión a los Servicios y Proyectos de AMFIJU que se desarrollen en el año 2017.

Además se le da difusión en Asamblea General que se realiza todos los años donde se da a conocer la memoria del año anterior y las propuestas de trabajo para el año en curso, igualmente se presenta el estado de cuentas del año anterior y del año en vigor para la aprobación de los mismos si procede por los miembros de la Asamblea General.

También daremos publicidad de esta colaboración en nuestra página web (www.amfiju.es).

Además se realiza un programa de radio todos los primeros miércoles de mes, en Radio Jumilla, donde damos publicidad a nuestros servicios, proyectos y actividades y podemos informar de temas de actualidad que consideramos son de interés para el colectivo y para el municipio.

TALLERES PROGRAMADOS

- ⇒ **Taller de Manualidades de Verano 2017**
- ⇒ **Taller de Pilates Terapéutico**
- ⇒ **Taller de “Cuidar al Cuidador”**

TALLER DE MANUALIDADES DE VERANO 2017

Una de las tareas o actividades principales de este taller es la creación de un espacio de tiempo donde los niños puedan distraerse y a su vez aprender jugando.

Para la puesta en marcha de este proyecto se han programado diferentes manualidades (pintura, recorte y dibujo, etc.), además se realizarán un taller de cocina fría.

Con este Taller se trata de proporcionar un espacio adecuado, orientado y adaptado a las necesidades e intereses de los participantes.

Objetivos Generales:

- Ofrecer a los niños/as con discapacidad física y/u orgánica o a los hijos de socios/as de nuestra Asociación, un espacio lúdico, recreativo y formativo donde emplear su tiempo de ocio de forma activa, creativa, y participativa.
- Favorecer el desarrollo físico, social, cognitivo, afectivo y psicológico del niño/a.
- Facilitar a través de juego y de distintas dinámicas, la adquisición de habilidades sociales, normas, valores, actitudes y hábitos saludables.

Objetivos Específicos:

- Potenciar la creatividad de los menores.
- Crear un punto de encuentro para los menores que sirva como primera toma de contacto al mundo asociativo.
- Fomentar las relaciones interpersonales y habilidades sociales de los participantes como recursos para la integración y participación social a través de la convivencia y el intercambio de experiencias.
- Estimular la expresividad y creatividad de los participantes.
- Valorar el trabajo en equipo
- Comunicarse a través de diferentes medios de expresión: verbal, corporal, visual y plástica.
- Participar en actividades grupales adoptando un comportamiento responsable y solidario.

- Favorecer la realización de tareas de carácter manipulativo con la finalidad de propiciar actividades que aumenten las posibilidades de éxito de los niños/as y en consecuencia, aumenten su propia autoestima.
- Que desarrollen y adquieran habilidades de creatividad, imaginación, destreza manual, etc.

Actividades:

- 1) Manualidades (pintura, recorte, dibujo, etc.)
- 2) Realización de recetas sencillas de cocina fría para niños.
- 3) Técnicas y dinámicas grupales (dinámicas de presentación, juegos de conocimiento, de confianza, cooperativos, etc.).

TALLER DE PILATES TERAPEUTICO

El Pilates favorece la movilidad y mejora la calidad de vida de las personas con discapacidad en amplios aspectos, tanto físicos como psicológicos. La rehabilitación de las disfuncionalidades del aparato locomotor con Pilates terapéutico ajusta los patrones motores, mejora la movilidad y permite ganar autonomía.

El Pilates Terapéutico ayuda a las personas con discapacidad a mejorar su movilidad. No se trata solamente de un entrenamiento físico, sino que la práctica de Pilates supone también una mejora psicológica para estas personas.

A nivel físico, con Pilates se ajustan los patrones de motores favoreciendo la movilización de todo el cuerpo. Para las personas con discapacidad, esta mejora a nivel motor supone una auténtica mejora de su calidad de vida, ya que les aporta una mayor autonomía.

Las personas que padecen alguna discapacidad también sufren dolores y tensión muscular, ya que el cuerpo se ve sometido a ciertas adaptaciones para poder superar las propias barreras impuestas por la discapacidad. Estas adaptaciones producen sobrecarga muscular, pueden reducir la movilidad de la persona y además tienen un efecto psicológico negativo sobre quién las padece.

La práctica de Pilates adaptado a las necesidades de cada caso fortalecerá la musculatura profunda, mejorando así el movimiento de las articulaciones e incrementado la flexibilidad de la persona. Con Pilates mejoran los problemas del

aparato locomotor; se incrementa la coordinación y el equilibrio; y se corrigen problemas posturales, tan habituales entre las personas con discapacidad.

A nivel psicológico, la práctica de Pilates ayuda a controlar el estrés y la ansiedad, tiene un efecto relajante e incrementa la autoestima. Además puede ayudar en la integración con otros.

Lo mejor de todo... ¡El Método Pilates no tiene ningún efecto secundario!

Objetivo General:

- Mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad física y orgánica que participen en el Taller de Pilates Terapéutico.

Objetivos específicos por parte de la fisioterapeuta a través del Pilates terapéutico son:

- Conseguir movimiento sin dolor.
- Rehabilitar lesiones del aparato locomotor.
- Prevenir recaídas de la lesión.
- Reeducar el cuerpo, gesto y movimiento.
- Fortalecer toda la musculatura en general, buscando así un equilibrio entre los músculos anteriores y posteriores y entre los más profundos y superficiales.
- Aumentar el equilibrio y la coordinación de la persona tratada.
- Conseguir que el/la usuario/a sea consciente de su cuerpo, de cómo se mueve y que aprenda a rectificar una postura cuando sea necesario.
- Aumentar la capacidad respiratoria y cardiovascular a través del método de respiración que se utiliza en Pilates.

El Pilates terapéutico son los mismos ejercicios del método Pilates, sólo que estos van dirigidos a personas con discapacidad o personas que presentan una lesión y es un trabajo que realizará la FISIOTERAPEUTA de AMFIJU, ya que es conocedora de la biomecánica del paciente además de saber cuáles son las fases en las que la posible patología que afecte al paciente, puede indicar que ejercicio hay que realizar, como y cuál es su variante si es necesario.

Los ejercicios estarán destinados a la recuperación de estas lesiones. Los programas de Pilates terapéutico se adaptarán a las necesidades de cada persona, ya que se valorará y diagnosticará cada caso y se asignarán ejercicios en base a los requerimientos.

La dinámica de trabajo de cada sesión de Pilates se basará principalmente en el control postural, considerando de vital importancia la atención en la zona abdomino-lumbar, combinado con la respiración, y el aprendizaje gradual de los movimientos adecuados.

Los ejercicios a realizar se dividen por categorías: «Abdominal», «Tren inferior», «Tren superior», «Mixto» y «Estiramientos/relax» son las cinco categorías que se trabajarán. En la categoría «Abdominal» el trabajo es, principalmente, de los cuatro grupos musculares abdominales, aunque también intervenga otra musculatura de manera importante. En cualquier caso, en las demás categorías, excepto en la de «Estiramientos/relax», siempre estará presente el trabajo de la musculatura abdominal.

TALLER DE “CUIDAR AL CUIDADOR”

El hecho de que nuestra sociedad envejece, no representa, hoy por hoy, novedad alguna para nadie. Las estadísticas desvelan que del 11% del total de la población que ocupaban los mayores de 65 años en la década de los ochenta, se ha pasado a un 17% en la década actual.

A su vez, asistimos a un proceso de envejecimiento de la vejez, de manera que es cada vez más común que personas que cumplen 65 años, celebren su 75, 80, 85 y más aniversarios.

En nuestro país viven alrededor de 1,6 millones de personas mayores de ochenta años. Esta nueva distribución en la pirámide poblacional, genera nuevos desafíos para nuestro actual sistema de bienestar social, debido a que muchas de estas personas mayores, se encuentran en situación de dependencia.

Detrás de cada una de estas personas, solemos encontrar a otra que se ocupa de ella, un cuidador, casi siempre esposa, hija o familiar cercano que, en muchos casos, absorbido por las tareas que implican asistir al mayor dependiente o familiar con discapacidad, llegan a olvidarse de su propia vida.

El perfil de dicho cuidador se corresponde, generalmente: al sexo femenino, con una edad comprendida entre los 45 y los 65 años, con vínculos familiares y/o afectivos sobre la persona a la que cuidan, compartiendo el domicilio en un 60% de los casos, que contrae una gran carga física y psíquica, con una dedicación casi

exclusiva al cuidado, perdiendo gran independencia, no existiendo, en la mayoría de los casos (80%), una ocupación laboral remunerada del cuidador.

Toda esta situación, mantenida en el tiempo, puede desembocar en el denominado “síndrome del cuidador” o “síndrome de sobrecarga del cuidador”.

Objetivo general:

- El objetivo principal de este taller es aumentar los conocimientos y habilidades de los/las cuidadores/as, respecto a las personas que cuidan y respecto a ellos mismos, así como aumentar su bienestar y satisfacción.

Objetivos específicos:

- Proporcionar conocimientos y habilidades de cuidados.
- Desarrollar aptitudes personales y habilidades de autocuidado.
- Potenciar el intercambio de experiencias entre los asistentes al taller.
- Reconocer sus propias emociones y aprender a gestionarlas.
- Reconocer señales de alerta.
- Conocer y aplicar técnicas de control de estrés.
- Dar a conocer recursos socio sanitarios y su acceso (“Programa de respiro familiar”, “Grupos de apoyo”, etc.).

Diseño y planificación de las Actividades:

Metodología: La metodología en las diferentes sesiones del taller se basa en:

- 1) Didáctica sobre las características del cuidador informal y sobre la repercusión, que un cuidado prolongado en el tiempo, tiene sobre éste.
- 2) Comunicación activa entre los distintos participantes, a través de actividades que fomenten la puesta en común de las diferentes experiencias como cuidador/a. (Rueda de preguntas abiertas sobre la experiencia).

Sesión tipo:

- ✓ Bienvenida y toma de contacto con los usuarios y entre los mismos.
- ✓ Presentación de los objetivos de la sesión.

- ✓ Exposición de la parte teórica, mediante presentación PowerPoint.
- ✓ Proyección de videos relacionados con la teoría impartida.
- ✓ Realización de lecturas para ampliación de conocimientos sobre la materia.
- ✓ Actividades para promover la puesta en común de las distintas experiencias vividas como cuidadores/as.
- ✓ Repaso final sobre la sesión.
- ✓ Despedida.