

## CALENDARIO

Las actividades comienzan el día 28 de octubre de 2021, con una temporalización de jueves alternos.

Siendo el último día del programa el 23 de junio.

El horario será de 17:30 a 19:30 horas.

### 2021

OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
30	11 y 25	23

### 2022

ENERO	FEBRERO	MARZO
13 y 20	3 y 17	17 y 31

ABRIL	MAYO	JUNIO
14 y 28	12 y 26	9 y 23

**Se pueden dar algunos cambios por mejor disponibilidad de las profesionales y los adolescentes asistentes**

### CHARLA A PADRES

Una vez al trimestre se hará un jueves una charla orientada a dar información a los padres sobre: sexualidad, posibilidades de futuro, y un tema a elegir por los padres.

16 de Diciembre 2021, 31 de Marzo 2022, 10 de Junio 2022

## ASOCIACION DE ENFERMEDADES RARAS Y DISCAPACIDAD PANIDE



Avda. Cádiz, 42 Conjunto Galicia Edf- Lugo B - 18006 GRANADA



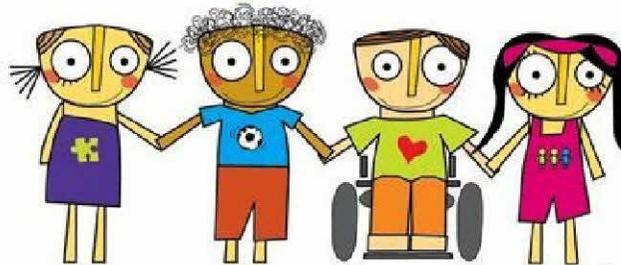
958 126 176 - 686 43 18 28  
secretaria@panide.com

[https://Facebook.com/Asociacion-De-Enfermedades-Raras-Y-Discapacidad\\_Panide](https://Facebook.com/Asociacion-De-Enfermedades-Raras-Y-Discapacidad_Panide)

## "YO GESTIONO MI TIEMPO LIBRE" GRUPO DE OCIO PARA ADOLESCENTES CON DISCAPACIDAD Y/O ENFERMEDADES RARAS 2021-2022

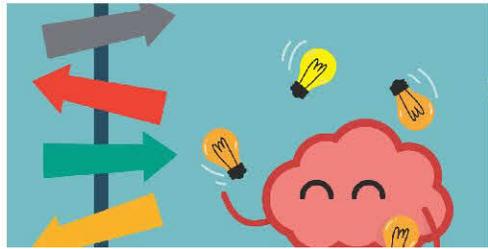


## Cuestión de Actitud



habilidades diferentes ¡Nuestra fuerza!

**FINALIDAD DEL PROGRAMA:**  
Adquirir estrategias y habilidades para organizar y realizar actividades de ocio y tiempo libre, así como el desarrollo de su autonomía personal para su integración a nivel social.



## OBJETIVOS

- Desarrollar habilidades sociales y comunicativas dentro de su grupo de iguales y adquirir nuevas habilidades comunicativas y de relación con los demás.
- Descubrir sus propios centros de intereses, gustos y motivaciones personales para su propio crecimiento personal y satisfacción.
- Adquirir estrategias para la planificación de su tiempo libre, ocio y actividades domésticas.
- Conocer las diferentes alternativas y actividades para el ocio, adecuadas a su edad y a sus necesidades.
- Desarrollar valores como la solidaridad, respeto mutuo, compañerismo y el gusto por los recursos disponibles para su aprendizaje y disfrute del ocio.
- Interactuar con otras personas con y sin discapacidad, como modelos de integración y de ese modo intercambiar sus experiencias.
- Compartir ideas, gustos y conocimientos y estrategias entre ellos.



## ACTIVIDADES

Estas se realizarán en la sede de la asociación y en los recursos externos cercanos a ella. Serán de índole: deportivo, cultural (cine y música), redes sociales y tics, habilidades de la vida diaria y habilidades sociales.

## METODOLOGÍA

Estará basada en los intereses del grupo y de manera individual, para la motivación a partir de refuerzos positivos y la propia satisfacción de la actividad. Será participativa y activa donde los adolescentes serán los que gestionen sus normas y actividades, sus preferencias y puestas en común. Generalización del aprendizaje a partir de situaciones reales o cercanas a la realidad.

## CONTENIDOS

- ⇒ Desarrollo de habilidades sociales, como la empatía, escucha activa, asertividad, resolución de conflictos y toma de decisiones, establecimiento de normas de convivencia y redes sociales.
- ⇒ Centros de interés propios de su edad y gustos (cine, lectura, actividades al aire libre, actividades deportivas, nuevas tecnologías y redes sociales,..)
- ⇒ Estrategias de planificación de la organización temporal, gestión de recursos del entorno, gestión de recursos personales.
- ⇒ Presentación y realización de actividades diversas para el ocio y tiempo libre.
- ⇒ Concienciación en la importancia de los valores como la solidaridad, compañerismo, respeto mutuo y el gusto por los recursos culturales, naturales y deportivos disponibles.
- ⇒ Relaciones con otros iguales con y sin discapacidad, compartiendo experiencias.
- ⇒ Realización de debates y puestas en común sobre gustos e intereses relacionados con el ocio y el tiempo libre, además de sus estrategias de planificación y realización.

