

# MEMORIA DE ACTIVIDADES

---

2 0 2 0

*Trabajamos por la inclusión de las  
personas con discapacidad*



ASOCIACIÓN DE  
PERSONAS CON  
**DISCAPACIDAD**  
**EN LA RIBERA**  
**DE NAVARRA**

# Contenido

ALIANZAS Y TRABAJO EN RED	6
MEDIDAS ANTE EL COVID	8
PROGRAMAS REALIZADOS	10
Programas de gestión interna y relaciones institucionales	10
Programa de concienciación y sensibilización	11
Programa de ocio y tiempo libre	12
Programa de transporte adaptado	16
Programa de Respiro Familiar	17
Programa de Voluntariado	20
Programa de Salud y envejecimiento activo	21
Programa de Orientación Laboral	23
Programa de formación para el empleo	24
Programa de Igualdad	26
RECURSOS UTILIZADOS	27
Recursos humanos	27
Recursos materiales	27
Recursos materiales	28

# HISTORIA DE AMIMMET

**A**mimet es la Asociación de Personas con Discapacidad de la Ribera de Navarra, que se sitúa en Tudela, como cabeza de la Merindad, y que atiende a las personas con discapacidad de los 22 municipios que la componen, con una población de alrededor de 102.000 habitantes.

Amimet es una asociación privada, sin ánimo de lucro, que nace en 1.979 con el objetivo de defender los derechos de las personas con discapacidad (PCD en adelante) y su promoción en todos los ámbitos de la vida, procurando que se cumplan las leyes que protegen sus derechos.

La asociación está compuesta por PCD en grado igual o mayor al 33% y personas sin discapacidad, familiares o no, interesadas en la discapacidad y la mejora de las situaciones del colectivo.

#### **Misión:**

Conseguir la plena inclusión social de las PCD de la Ribera, basaba en su autonomía personal y en el disfrute de sus derechos básicos con pleno derecho en la comunidad.

#### **Visión:**

Ser asociación referente de la atención a las PCD de la Ribera con continuo crecimiento en servicios, que se distinga por proporcionar oportuni-

dades de desarrollo personal y profesional, contribuyendo a mejorar la sociedad.

#### **Valores:**

- Transparencia
- Igualdad y tolerancia a la diversidad
- Trabajo en red y en equipo
- Proactividad
- Compromiso social

#### **Órganos de gobierno:**

Asamblea General: compuesta por todas las personas asociadas de Amimet.

#### **Junta directiva:**

Presidente: José Antonio Gil Rández

Vicepresidente: Jose Luis Barea Sánchez

Secretario : José Arnedo Hernández

Tesorero: Alberto Fernández Pacheco Pasual

Vocal: M<sup>a</sup> Pilar Minchinela Arrondo

#### **Nuestro objetivo:**

Desde Amimet se trabaja día a día por mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad de Tudela y la Ribera, ofreciendo una atención integral y personalizada, que responda a las necesidades individuales y colectivas, teniendo

siempre como misión la de alcanzar una sociedad inclusiva.

Por ello, a lo largo del año Amimet invierte en la formación continua de su equipo técnico, compuesto por diferentes profesionales (psicóloga, trabajadora social, educadora infantil) y en el fomento de la participación de las personas asociadas y voluntariado, lo que genera una mayor implicación en el funcionamiento de la entidad, sus programas y proyectos.

Amimet trabaja en base a dos líneas de actuación principales, el área social y el área de empleo, ya que considera ambos aspectos fundamentales para la inclusión social de todas las personas.

En el área de empleo, cuenta con un Centro Especial de Empleo con una trayectoria de 33 años, a través del que se potencia la formación profesional, con la finalidad de integrar a las personas con discapacidad en el mercado laboral.

A través del área asociativa se han puesto en marcha diferentes programas como el programa de ocio y tiempo libre, fomento de la igualdad, envejecimiento activo, orientación laboral, respiro familiar, etc a través de los que se desarrollan actividades inclusivas en las que participan perso-

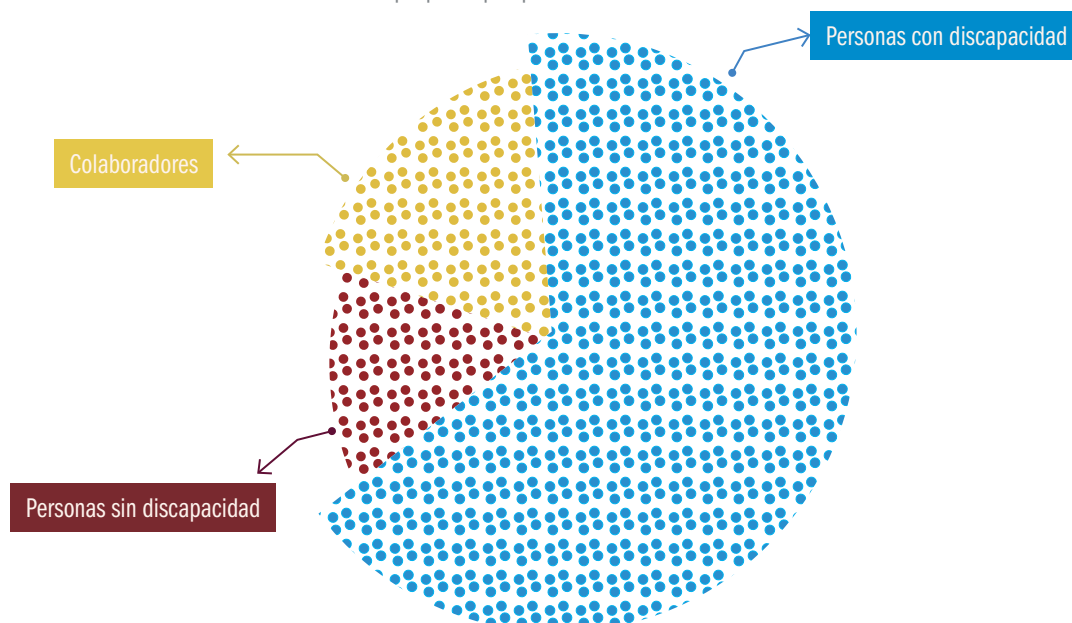
nas con y sin discapacidad con el objetivo de mejorar la calidad de vida del colectivo, atendiendo su parte más social.

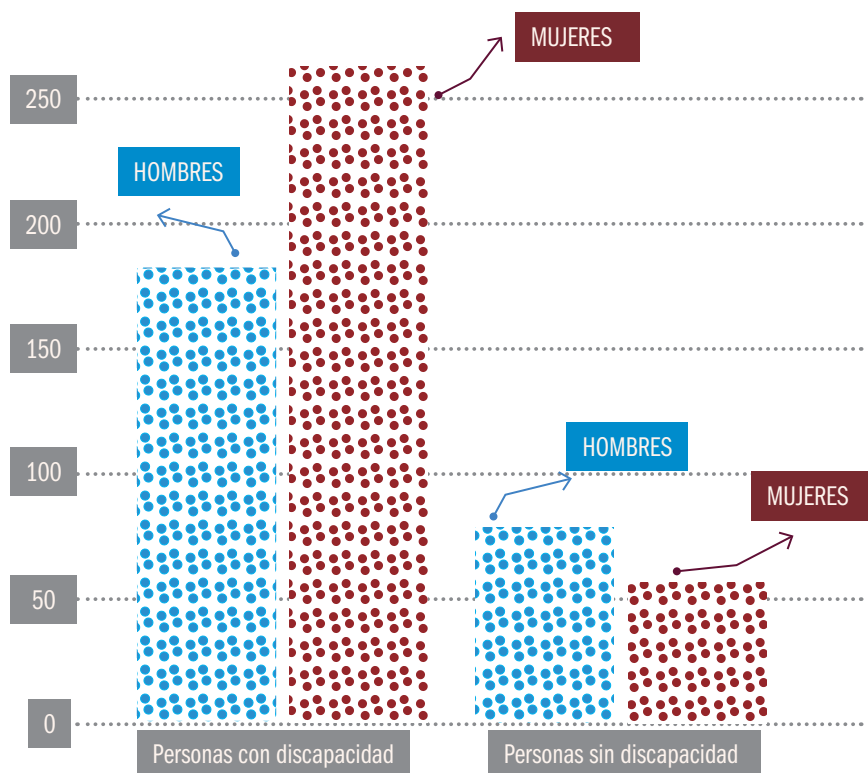
Para que estas actividades respondan realmente a las necesidades de las personas con discapacidad, desde Amimet se han dinamizado los Grupos de Trabajo que han funcionado como espacios compartidos en los que aportar ideas, proponer mejoras y buscar alternativas para mejorar la calidad de vida del colectivo.

La participación genera implicación, y las personas asociadas y voluntarias de Amimet se han implicado desde la generación de ideas hasta la evaluación de los proyectos, lo que permite realizar un trabajo eficaz y realmente útil que conlleve un impacto positivo en las PCD, en la sociedad y en la población de Tudela y la Ribera.

**Composición de la base social:**

A día 31 de diciembre de 2020 Amimet cuenta con 458 personas asociadas, de las que 338 personas tienen alguna discapacidad. A continuación se muestra cómo la base social se compone de personas con y sin discapacidad y mujeres y hombres.





Además, la base de voluntariado también es importante para el funcionamiento de la entidad. Se han incorporado 15 personas voluntarias nuevas a lo largo del año. A través de diferentes campañas de captación de voluntariado y la difusión en redes sociales de las diferentes formaciones. Las

nuevas personas voluntarias han participado de manera puntual en diferentes actividades, bien fueran actividades de apoyo durante la COVID, ocio y tiempo libre, de respiro familiar, salud, apoyo en el transporte adaptado, o actividades de sensibilización.

# ALLIANZAS Y TRABAJO EN RED

Las alianzas y el trabajo en red son un elemento transversal en el trabajo de AMI-MET, ya que se encuentra continuamente en contacto con las entidades del entorno para responder de manera más eficaz a las necesidades de las personas con discapacidad. Por ello, se mantiene coordinación con:

- Coordinación con el Ayuntamiento de Tudela y con los Ayuntamientos de las localidades de la Ribera a través de los Comités Locales. Contamos con convenios de colaboración con los ayuntamientos de Tudela, Ribaforada, Fustiñana, Ablitas, Castejón y Cascante.
- Coordinación con las entidades de la discapacidad participantes en el Consejo de la Discapacidad del Ayuntamiento de Tudela y las pertenecientes al Pacto Local por la Conciliación.
- Coordinación con los Servicios Sociales y EISOL para la derivación de personas de difícil empleabilidad en situación de desempleo, para la realización de itinerarios de búsqueda de empleo, formación y capacitación.
- Contamos con convenio de colaboración para la coordinación con IBILI y ACODIFNA para la difusión de actividades, la colaboración y la captación de personas participantes no asociadas en nuestra entidad.

- Contamos con convenio de colaboración para la coordinación con CRPS Queiles y Salud Mental para el trabajo en casos individuales compartidos por ambas entidades.

- Coordinación con EISOVI para la atención de casos individuales que sean atendidos por ambos servicios.

- Coordinación con Proyecto Hombre para la atención de casos individuales que sean atendidos por ambos servicios.

- Coordinación con el Centro de Personas sin Hogar de Tudela.

- Coordinación con fundación Ilundain para la realización de prácticas de personas con discapacidad en empleo.

- Coordinación con Gobierno de Navarra y sus diferentes Departamentos.

- Coordinación con COCEMFE Navarra y su departamento de comunicación para la difusión de las actividades de la entidad y la elaboración de notas de prensa.

- Coordinación con CRUZ ROJA para la cesión de voluntariado y de materiales de primeros auxilios.

- Coordinación con KOINE AEQUALITAS para la elaboración de proyectos sociales conjuntos y el

asesoramiento y orientación laboral de personas de difícil empleabilidad.

- Coordinación con AMICA para el establecimiento de alianzas.
- Coordinación con la Asociación de Mujeres del Barrio de Lourdes de Tudela para la colaboración en acciones de voluntariado.
- Coordinación con el Instituto Valle del Ebro de Tudela para la participación del alumnado de Bachiller en la realización de investigaciones relacionadas con la discapacidad y accesibilidad.
- Coordinación con el Centro Penitenciario de Navarra para la realización, por parte de personas

residentes en la Ribera, de trabajos para la comunidad, bien sean labores de acompañamiento a personas con discapacidad, como de limpieza y mantenimiento de las instalaciones.

- Coordinación con “Escuela de Tiempo Libre 42” grados para la realización de prácticas de Monitor de tiempo Libre.
- Coordinación con Universidad de Barcelona para la realización de prácticas de alumnos/as en AMIMET.
- Coordinación con el IES María Moliner para la realización de prácticas de alumnos/as en AMI-MET.

# MIEDIDAS ANTE EL COVID



Como entidad flexible, capaz de adaptarse a las continuas situaciones cambiantes. Durante este año 2020, se ha decretado el estado de alarma a consecuencia del coronavirus COVID-19, lo que ha supuesto grandes cambios y restricciones para la realización de actividades. Durante este periodo, mantenemos todas las funciones y actividades previstas, a excepción de los viajes y salidas culturales de ocio que se vean limitadas por la situación de confinamiento.

El equipo técnico ha continuado con su actividad habitual, apoyándose en el uso de herramientas y plataformas como Zoom, que ayudan a la conexión con las personas asociadas. El teletrabajo nos ha permitido seguir atendiendo a las personas usuarias día a día.

Hemos atendido a todas las personas de manera telefónica, a través de videollamada, o en plataformas online, con el fin de conocer las necesidades, los sentimientos y demandas de la base social.

Hemos ofrecido servicio de Psicología a todas las personas que componen AMIMET y a sus familiares, para facilitar así la adaptación a la nueva situación de crisis sanitaria, gestionando sentimientos de ansiedad, miedo, estrés, aislamiento social y soledad.

Hemos articulado una red de voluntariado para el apoyo a las personas asociadas que requieran de ayuda para la realización de actividades básicas, de compras semanales, se facilitan recursos técnicos y préstamos de material ofimático,... de manera que su autonomía no se vea afectada.

Hemos mantenido reuniones diarias del equipo técnico a través de videoconferencia en la plataforma Microsoft Teams, además de reorganizar la asistencia presencial, para mejorar la atención al tener acceso a los diferentes expedientes y recursos. Igualmente, se han mantenido reuniones con otras entidades sociales.

Además se ha realizado un gran esfuerzo por adaptar todas las actividades de la entidad a la nueva situación (grupos de apoyo, actividades de salud, manualidades, pilates....) lo cual ha generado un impacto muy positivo, generando un entretenimiento para las personas, y permitiendo al equipo cumplir con su calendario previsto.

Por otro lado, a lo largo del año, se ha tratado de cubrir las necesidades de otras entidades en relación con la consecución de mascarillas y EPIS. Estos productos se agotaron y subieron sus precios, por lo que no todas las personas podían permitirse su adquisición. Desde AMIMET se cosieron mascarillas y batas, que se donaron a entidades



de Tudela como la Residencia Casa de la Misericordia, la Residencia Nuestra Señora de Gracia, a asociaciones como ANFAS y el comedor Villa

Javier. Además, se cedió la máquina de ozono a la Policía Municipal, para la desinfección de sus instalaciones.



# PROGRAMAS REALIZADOS

## Programas de gestión interna y relaciones institucionales

**E**l programa de Gestión interna y Relaciones Institucionales tiene por objetivo dar respuesta a las necesidades y demandas de las personas con discapacidad de Tudela y la Ribera, para conseguir una sociedad inclusiva real. Se apoya en el fomento de la formación personal y profesional, potenciando el empleo para poder disfrutar de una vida digna e independiente.

Además, se trabaja por dar difusión a la realidad de las personas con discapacidad y a los valores que guían el trabajo de la entidad, dirigiendo este discurso a la población general y a las administraciones y empresas del entorno para que se respeten los derechos de las personas con discapacidad y se cumpla la Ley General de Discapacidad.

Servicio de Acogida: A lo largo del año se han realizado 49 acogidas a las nuevas personas que se han inscrito como socias. Además, se ha revisado y adaptado el protocolo de acogida a la nueva situación, y a las nuevas demandas de las personas con discapacidad.

Préstamo gratuito de ayudas técnicas: AMIMET dispone de diversas ayudas técnicas que se prestan ayudas técnicas como sillas de ruedas, muletas, andadores, grúas y sillas de ducha y playa, para las personas que no cuentan con recursos propios para adquirirlas. La entidad cuenta con un protocolo del servicio en el que se establece el tiempo de préstamo y la forma de recoger las demandas, darles respuesta y registrarlas. A lo largo del año se han prestado 10 ayudas técnicas.

Servicio de Mediación familiar: La asociación cuenta con personal formado en mediación familiar y ofrece este servicio para atender a las familias asociadas que se encuentren con un conflicto en el que, una de las partes, es la persona con discapacidad. A través de la mediación acompañamos a las partes del conflicto en el proceso de establecer puntos en común y llegar a un acuerdo en el que se solucione el conflicto y ambas partes queden satisfechas. La mediadora siempre se mantendrá imparcial, y tendrá un rol de facilitado-

ra a lo largo del proceso. A lo largo del año se han realizado 2 procesos de mediación familiar.

Servicio de Coaching: El coaching es un proceso que facilita la resolución de conflictos personales a través de un acompañamiento en la toma de decisiones. La figura de coach favorece a través de

dinámicas que las personas tomen la decisión por sí mismas, estableciendo primero sus prioridades, sus objetivos, las acciones que tiene que realizar para llegar a conseguirlo, etc. Se establece una media de 3-4 sesiones por caso para la resolución del conflicto. A lo largo del año se han realizado 5 procesos de coaching individual.

## Programa de concienciación y sensibilización

Uno de los objetivos fundamentales de Amimet es sensibilizar a la población de la Ribera en materia de discapacidad, dando visibilidad a las capacidades de las personas con discapacidad, fomentando el respeto y la solidaridad, dando a conocer sus derechos y denunciando las situaciones de discriminación que viven las personas con discapacidad.

El estado de alarma declarado por el COVID-19 ha conllevado una situación de confinamiento, por lo que, algunas de las actividades planteadas para el primer semestre, se cancelaron. Contábamos con las siguientes actividades concertadas:

- Jornada de Accesibilidad en Tudela con el alumnado del IES Bardenas de Cortes el 16 de Marzo, tras la visita a la función de teatro organizada por el grupo de teatro del IES Valle del Ebro en el teatro Gaztambide.
- Taller de estereotipos en Fustiñana, dirigido a toda la población de la localidad, a petición del Ayuntamiento de Fustiñana, el 27 de Marzo.
- Participación en las jornadas de Salud promovidas por el Ayuntamiento de Tudela el 4 de Abril, con la realización de una clase de yoga inclusivo en la calle.
- Talleres de sensibilización en el Colegio de Educación Primaria de Azagra para todo el alumnado del centro, el día 7 de Abril.

- Mercadillo solidario el 24 de Abril coincidiendo con las jornadas de las verduras de Tudela.
- Jornada de deporte adaptado en Fustiñana, dirigido a toda la población, a petición del Ayuntamiento de Fustiñana el 9 de Mayo.

A pesar de la situación, y el haberse cancelado las anteriores actividades, se han realizado las siguientes:

En el mes de enero, acudimos al Centro Educativo Santa Ana de Buñuel, a solicitud del Director del Centro, para la realización de actividades de sensibilización sobre la discapacidad con el primer ciclo de educación primaria y los grupos de Educación infantil.

En estas actividades se realizaron cuentacuentos para el alumnado más pequeño, deportes adaptados y gymkanas y circuitos de obstáculos, fomentando así que los niños y niñas se pongan en el lugar de las personas con discapacidad, participando un total de 36 alumnos/as del centro.

En el mes de febrero, AMIMET puso en marcha el preestreno de la película "Especiales", a modo de sensibilización sobre la discapacidad y el trabajo de las entidades sociales en el apoyo a las personas con discapacidad. Acudieron un total de 120 personas.

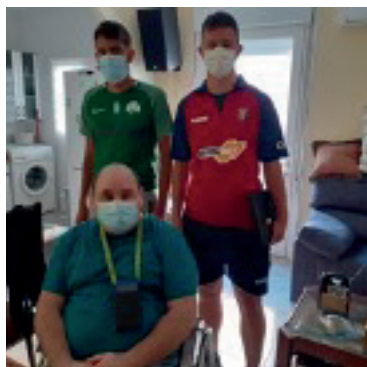
En el mes de marzo acudimos al Instituto de Educación Secundaria Bardenas Reales de Cortes, previsto para los días 2 y 13 de marzo, para la



realización de actividades de sensibilización sobre la accesibilidad con el alumnado de primer ciclo (1º y 2º de la ESO), realizándose únicamente la 1ª sesión, al cancelarse la segunda por el COVID 19, y realizándose actividades con 40 alumnos/as, siendo estas charlas y dinámicas sobre espacios accesibles.



En el mes de marzo, acudimos al municipio de Barillas a realizar una actividad sobre la importancia de la accesibilidad, a petición del Ayuntamiento de la localidad, ya que, habían planteado adaptar algunas de las calles. Así pues, nuestro objetivo era hacer ver a la población la importancia de la accesibilidad en las calles, aceras y locales públicos el municipio. En esta actividad participaron un total de 16 personas.



En el mes de diciembre, acudimos al IES Alhambra de Corella, para la realización de actividades de sensibilización sobre la discapacidad y promoción del voluntariado con el alumnado de 4º de la ESO. Durante estas jornadas realizamos charlas para desmontar los mitos y prejuicios sobre la discapacidad, y conocer la labor del voluntariado en el trabajo con las personas con discapacidad, y en AMIMET. En esta actividad participaron un total de 18 personas.

En el mes de septiembre colaboramos con Bardenas Reales para asegurar la accesibilidad de las instalaciones del Centro de Interpretación que está por inaugurarse en la finca de Aguilares.

Igualmente, colaboramos con el IES Valle del Ebro para la realización, junto con dos alumnos del Bachillerato I+D+I, de un estudio de accesibilidad en las viviendas de las personas con discapacidad y movilidad reducida de la Ribera.

En el mes de Septiembre-Noviembre se preveía la realización de un mapeo de accesibilidad en Tudela y las localidades de la Merindad, sirviendo este como sensibilización a toda la población y al equipo de gobierno de las localidades. Este mapeo se puso en marcha en el mes de noviembre, realizándose un Grupo de Trabajo sobre accesibilidad y participando en él personas asociadas, voluntariado, y alumnado del IES Valle del Ebro.

Además, en el mes de noviembre se canceló la XXXII edición de la Carrera Popular de AMIMET por ser este un evento en el que participaban alrededor de 600 personas, y no pudiéndose realizar al no poder asegurar las medidas establecidas por la COVID 19 y las condiciones de seguridad.

Este programa se ha visto afectado por la COVID, de manera que no han podido realizarse las actividades previstas. Las actividades y talleres de sensibilización son habitualmente, abiertas a la participación de todas las personas, por lo que suelen ser actividades con gran participación. Así pues, este año, AMIMET ha apostado por la responsabilidad y el cuidado de la población, y ha tomado la decisión de realizar únicamente las acciones que pudieran asegurar las medidas preventivas y de seguridad recomendadas.

## Programa de ocio y tiempo libre

Las actividades continuas se llevan a cabo durante los meses de enero a junio y de septiembre a diciembre de manera periódica y con el objetivo de fomentar la participación continua y establecer redes de apoyo y relaciones interpersonales de calidad.

La base social de AMIMET cuenta con personas con discapacidad que se encuentran en situación de desempleo, jubilación y/o que disponen de tiempo libre en horario de tarde. Algunas de ellas requieren de una ocupación en su tiempo libre durante los días laborales, de compañía y activi-

dades que fomenten su cultura, actividad física y creatividad. Éstas actividades son: talleres de manualidades, cinefórum y clases de Pilates.

#### Talleres de manualidades

Los talleres de manualidades se han realizado con una periodicidad de un taller mensual. En el mes de enero y febrero los talleres que se realizaron fueron presenciales, y en ellos se diseñaron diferentes manualidades con la técnica del scrapeado, como la exploding box o caja sorpresa.

En el mes de marzo, debido a la declaración del estado de alarma se canceló el taller, siendo a partir de mayo cuando adaptamos este a la nueva situación. Así, comenzamos a enviar a las personas participantes un Kit de manualidades mensual, en el que recibían los materiales necesarios y las instrucciones para su realización. En el mes de mayo se realizó un marco de fotos colgante, y en el mes de junio un marcapáginas.

Durante el mes de septiembre, ha vuelto a ponerse en marcha esta actividad de manera presencial, realizando un taller de scrapeado en el que se ha hecho uso de todos los materiales y kits recibidos por scrapeado box, tienda en la que la entidad se encuentra suscrita para el desarrollo de esta actividad durante 2020.

Talleres realizados:

- Enero-Taller de scrapeado.
- Febrero-Taller de scrapeado.
- Marzo y abril-Taller cancelado por estado de alarma por la COVID-19
- Mayo-Taller de marco de fotos colgante
- Junio-Taller de marcapáginas
- Septiembre-Taller de scrapeado
- Octubre-Taller de tarjetas Pop-Up
- Noviembre-Taller de piñatas
- Diciembre-Taller de Luz negra

En los talleres de manualidades han participado un total de 16 personas.

#### Cinefórum

La actividad de cine fórum se ha realizado con normalidad, hasta el mes de marzo, cuando se decretó el estado de alarma. El cine fórum planteado para el mes de marzo se canceló, adaptándolo a la metodología online a partir del mes de abril. A cada persona interesada se le facilitaba el enlace a la película, y un día al mes se realizaba el debate a través de Zoom.

Las películas que se han visto durante la actividad han sido:

- Enero-El guardián invisible
- Febrero-Cadena de favores
- Marzo-Cancelado
- Abril-El señor de las moscas
- Mayo-De la india a Paris en un armario de Ikea
- Junio- El doctor de la felicidad
- Septiembre-Destino de caballero.
- Octubre: Jef y los suyos
- Noviembre: El mejor verano de mi vida
- Diciembre: Un vecino con pocas luces

En la actividad de cinefórum han participado un total de 17 personas de manera continua.

#### Clases de Pilates

Las clases de Pilates comenzaron en Enero realizándose con una frecuencia de una clase semanal y desarrollándose en las instalaciones de AMIMET.

A partir del mes de Abril comenzó a realizarse de manera telemática, a través de Zoom, impartiendo una clase semanal al ser esta una demanda de las personas participantes. Durante el periodo de confinamiento, el público de la actividad cambió, y en lugar de participar las personas habituales, comenzaron a hacerlo las personas adolescentes de la base social.

En este momento se hizo evidente la brecha digital, ya que las personas que habitualmente participaban en pilates eran mujeres, todas ellas

mayores de 50 años, que encontraron grandes dificultades para adaptarse a las actividades online.

A partir de Septiembre se comenzó a realizar nuevamente de manera presencial, cumpliendo con todas las medidas de salud establecidas, y ofreciendo siempre la posibilidad de combinar la metodología presencial y online.

En total han participado en las clases de pilates un total de 16 personas.

**Actividades puntuales.** Las actividades puntuales se desarrollan de **enero a diciembre**, e incluyen diferentes excursiones, actividades deportivas y salidas culturales, al menos una al mes y en fin de semana (habitualmente los sábados y exceptuando los meses en los que haya viaje de fin de semana) para fomentar el ocio de calidad y facilitar el conocimiento de nuestro entorno más cercano a las personas con discapacidad asociadas y sus familias.

Teniendo en cuenta las medidas recomendadas por el departamento de Salud, se han tenido que adaptar y modificar las actividades según hemos tenido posibilidades para movernos, desplazarnos, salir de la localidad, comunidad, etc.

Las actividades puntuales finalmente realizadas han sido las siguientes:

- **Día de rebajas.** En el mes de enero se acudió al Centro Comercial Berceo, ubicado en Logroño, para facilitar a las personas con discapacidad el acceso a los centros comerciales y el disfrute de un "día de rebajas" con otras personas no habituales en su día a día. En esta salida participaron un total de 20 personas.

- **Preestreno de la película "Especiales".** Vista la oportunidad de realizar el preestreno de la película Especiales, una película que tiene como trama el autismo y el trabajo con las personas con esta discapacidad, se planteó el acudir a la misma como actividad del Programa de Ocio. Así pues, se acudió al cine el día 16 de Febrero para el visionado de la película y a continuación se reservó una comida para 26 de las personas asociadas asistentes. Participaron en el preestreno unas 80 personas, tanto asociadas como no asociadas.

- **Fin de semana de esquí adaptado.** En el primer fin de semana de marzo se realizó un fin de semana de esquí adaptado. Las personas participantes se alojaron en el Centro Vacacional de Atades (Huesca) y con el apoyo de la Escuela de Esquí Adaptado pudieron disfrutar de dos días de actividad deportiva. También se incluyó en el itinerario, una visita cultural y gastronómica a Jaca. Participaron en esta actividad un total de 15 personas asociadas.

- **Excursión a la playa** en los meses de julio y agosto. En el mes de julio se acudió a la playa de Hondarribia, contando esta con baño adaptado para las personas con movilidad reducida. La actividad prevista para el mes de agosto se canceló ya que la participación disminuyó al darse un rebrote de la COVID en Tudela y al desapuntarse las personas inscritas por miedo a juntarse con personas no convivientes. En la actividad del mes de julio participaron 16 personas asociadas.

- **Talleres de ocio creativo.** El comienzo de estos talleres, planteado inicialmente en el mes de julio se retrasó por la situación sanitaria. En el mes de septiembre han comenzado los talleres de ocio creativo, realizándose de manera presencial e impartidos por "Astraira formación creativa". A pesar de este retraso, se realizarán las 8 sesiones planificadas, llegando estas hasta el mes de diciembre. Estos talleres han permitido a las personas participantes trabajar la gestión emocional a través de juegos, dinámicas grupales, cuentos, dibujos, películas, etc, mostrándose en todas las personas resultados positivos evidentes. Han participado en esta actividad de manera continua un total de 9 personas.

- **Mapeo de accesibilidad de Tudela y La Ribera.** Esta actividad, planteada inicialmente para realizarse en el mes de Septiembre, comenzará en el mes de octubre, puesto que las personas interesadas en ella disponen de mayor disponibilidad en dicho mes. Igualmente, el Instituto Valle del Ebro, con el que contamos con un convenio de colaboración, ha ofrecido la colaboración de dos alumnas participantes en el bachillerato de investigación que participarán en esta actividad de manera voluntaria.



En primer lugar, para comenzar con el mapeo, de ha facilitado información y documentación sobre accesibilidad urbana a las personas participantes, tanto asociadas, como colaboradoras y personal técnico.

Para la puesta en marcha de esta actividad se convocó en el mes de octubre un grupo de trabajo por la accesibilidad en el que participaron personas asociadas con diferentes tipos de accesibilidad, así como el personal técnico de la entidad y las alumnas colaboradoras del IES Valle del Ebro.

En los meses de Noviembre y Diciembre, las alumnas del Valle del Ebro, junto con el personal técnico de la entidad se han encargado de comprobar la accesibilidad y las barreras de las zonas que en el Grupo de trabajo se identificaron con mayores dificultades.

Para continuar con esta actividad, a lo largo del 2021 se seguirá evaluando la accesibilidad de los puntos críticos de Tudela, y se identificarán también los de las localidades de la Merindad.

En este mapeo han participado un total de 10 personas asociadas.

- **Vía Verde del Tarazonica.** La actividad de ciclismo adaptado en la Vía verde del Tarazonica, prevista para el mes de septiembre, fue cancelada finalmente, ya que las medidas sanitarias vigentes en ese momento no permitían las reuniones de más de 6 personas. Igualmente, el Club de Ciclismo FUCICAM con el que contamos para el alquiler de las bicicletas adaptadas, no tenía posibilidad de acudir a la actividad desde Castilla la Mancha, y el Centro la Ribera (Cascante) que nos presta sus instalaciones para la comida, no permitía la estancia en sus instalaciones de grupos de más de 6 personas.

Así pues, se valoraron otras opciones para su desarrollo, pero no se consideraron viables, ya que sin bicicletas adaptadas, la actividad pierde su objetivo final, que es el fomento del deporte adaptado entre las personas con discapacidad.

tado entre las personas con discapacidad.

- **Equitación. Inicialmente,** las sesiones de equitación estaban previstas para su realización en los meses de Octubre-Diciembre. Viendo que el público que solicitaba las sesiones de equitación eran las personas asociadas adolescentes, y sus familias, consideramos el adelantar dichas sesiones al mes de agosto. Se realizaron 3 sesiones de equitación, en las que participaron un total de 23 personas (en grupos de 7 y 8). Aunque la intención de las sesiones era hacerlas de manera periódica y continuada hasta el mes de Diciembre, la vuelta a los colegios impidió que el grupo participante siguiera haciéndolo. Por tanto, estas sesiones únicamente se realizaron en el mes de agosto.

Además de las actividades previstas, se realizaron otras que, adaptadas a las medidas de salud recomendadas, pudieron realizarse asegurando la seguridad de todas las personas participantes. Estas fueron:

- **Visita a la bodega VillaLucía** de Laguardia. Esta actividad fue propuesta por COCEMFE Navarra, y AMIMET, como entidad perteneciente a la misma, participó con 6 personas asociadas. A lo largo del día pudimos conocer el museo del vino, probar algunos de sus productos típicos y ver una proyección 4D sobre el entorno de Laguardia.

- **Visita al Señorío de Bertiz y Elizondo.** Las actividades más demandadas por la base social son las salidas y excursiones. Así pues, se decidió incorporar al programa de Ocio una salida al señorío de Bertiz y una visita guiada a Elizondo. En esta actividad participaron 13 personas asociadas.

El viaje cultural de fin de semana revisto para el segundo semestre del año no ha podido realizarse, al no poderse realizar actividades en grupos de más de 6 y no poder salir de la comunidad.

## Programa de transporte adaptado

Una de los aspectos fundamentales del programa de transporte es cubrir las carencias del transporte comarcal y facilitar la participación de las personas con discapacidad y movilidad reducida en las actividades promovidas por AMIMET.

El transporte adaptado ha servido de apoyo para los programas de:

- Ocio y Tiempo Libre, en actividades como: Clases de pilates, cinefórum, manualidades, excursiones y salidas de fin de semana.
- Voluntariado, para fomentar la asistencia a las formaciones y el apoyo a las personas con discapacidad para la asistencia a actividades.
- Respiro Familiar, para facilitar la conciliación durante los tiempos de respiro, en los campamentos de verano y Navidad, realizando recorridos de recogida en diferentes zonas de Tudela y otras localidades de la Merindad.
- Mejora de la Salud y Envejecimiento Saludable, en actividades como talleres de cocina, paseos saludables, grupos de apoyo para personas con discapacidad y talleres de estimulación cognitiva.
- Fomento de la igualdad para la asistencia a talleres de empoderamiento y nuevas masculinidades.
- Orientación Laboral, para la asistencia a formaciones laborales y citas de orientación y búsqueda de empleo.

Para todas las actividades, y a consecuencia de la crisis sanitaria ocasionada por la COVID19, se ha requerido de un mayor uso del transporte, para poder asegurar el traslado de las personas en condiciones de seguridad, respetando las distancias de seguridad dentro de los vehículos.

Formación para la conducción segura de vehículos adaptados de la entidad.

Para la formación en conducción de vehículos adaptados, se ha incluido el manejo de los mismos como contenido en el curso de formación al voluntariado para el trabajo con personas adolescentes, siendo las personas voluntarias participantes en el Programa de Respiro Familiar, las que han sido de apoyo en el traslado de las personas beneficiarias del mismo.

Igualmente, el voluntariado participante en el Programa de Ocio que ha realizado apoyo en el transporte, ha recibido una formación individualizada y un acompañamiento en los tres primeros viajes realizados.

Por último, se ha formado a la persona contratada como chófer de forma intensiva, adquiriendo esta conocimientos de conducción segura, anclaje de sillas de ruedas, uso de las plataformas elevadoras y protocolos de desinfección de los vehículos ante el COVID.

Reuniones de coordinación con las empresas de transporte del entorno.

Dado que la falta de accesibilidad en el transporte intercomarcal de la Ribera es una demanda evidente de las personas con discapacidad, y especialmente, de las personas con movilidad reducida, AMIMET mantiene contacto continuo con las empresas de transporte de la zona.

El objetivo de este contacto es solicitar, un transporte adaptado, en caso de que las personas usuarias de las actividades de la entidad, hagan uso del transporte público.

Se ha mantenido contacto con el Ayuntamiento de Tudela, para corroborar que los vehículos de transporte urbano se han adaptado, tal y como se planteó en la nueva licitación.



Igualmente, se ha contactado con ALSA y ARASA para solicitar información sobre la gestión y solicitud de plazas adaptadas en los autobuses de transporte hasta Tudela, y para la concienciación

sobre la necesidad del uso de autobuses adaptados de manera continua, facilitando así la autonomía de las personas con movilidad reducida.

## Programa de Respiro Familiar

### Entrevista de diagnóstico y selección de familias participantes.

Esta actividad ha consistido en la realización de entrevistas a las familias interesadas en participar en el programa. En la mayoría de los casos han sido las madres y/o padres las que han participado en dichas entrevistas, siendo todas ellas guiadas por la técnica responsable del programa.



En estas entrevistas se ha recogido la información necesaria para analizar la situación familiar, los recursos disponibles y las necesidades de la persona con discapacidad.

Se han realizado entrevistas de diagnóstico con 20 familias a lo largo del año.

Teniendo en cuenta que las plazas disponibles para cada turno de campamentos urbanos (Semana Santa, Verano y Navidad) era de 12 plazas, priorizamos las inscripciones en función de las necesidades de las familias y el diagnóstico elaborado previamente.



Uno de los aspectos a tener en cuenta en este diagnóstico son los recursos económicos de la unidad familiar. Cada año, asesoramos y apoyamos a las familias en la solicitud de las ayudas para familias con hijas e hijos con necesidades educativas especiales asociadas a discapacidad para actividades educativas durante las vacaciones escolares de Semana Santa y verano.

Por otro lado, teniendo en cuenta las situaciones económicas especiales de muchas de estas fami-

lias, ajustamos los precios y formas de pago de las actividades a sus necesidades.

### Entrevista para el diseño del Plan de Atención Individual (PAI)

Se ha citado a todas las familias participantes para la elaboración del PAI en relación con las necesidades y expectativas de la familia y la persona con discapacidad participante.

Los objetivos que se han establecido en el PAI de muchas de las familias han estado relacionados con el fomento de la autonomía, la gestión de conflictos, el fomento de las habilidades sociales, y el fomento de la empatía.

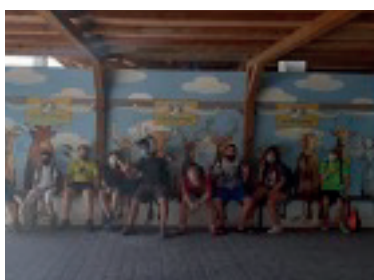
Algunos ejemplos de los objetivos propuestos son:

- Conseguir que pida ir al servicio cuando tenga ganas.
- Gestionar las emociones de manera que no suponga conflicto con otras personas.
- Desarrollar la motricidad fina.
- Controlar la impulsividad y fuerza.
- Generar nuevas relaciones sociales.

El PAI ha sido un plan previamente establecido, pero continuamente cambiante, ya que, según se avanzaba en pro de los objetivos planteados, se proponían otros nuevos, alcanzables a corto plazo.

### Tiempo de Respiro

Durante los periodos vacacionales de Semana Santa, verano (meses de julio y agosto) y navidad



se ponen en marcha los campamentos urbanos inclusivos, como actividad para facilitar el respiro de las familias.

El campamento de Semana Santa, este año, se ha visto afectado por la pandemia por la COVID 19 y no ha podido realizarse, sin embargo, el campamento de verano fue demandado por todas las familias asociadas, reclamando todas ellas un tiempo de descanso.

Al declararse en marzo el estado de alarma por la COVID 19, los centros escolares cancelaron sus clases, y los menores pasaron a quedarse en casa y tener clases online. En este momento, la conciliación de la vida laboral de los padres y madres, con su vida personal se convirtió en todo un desafío, y el cansancio de las personas cuidadoras se incrementó.

En todos los tiempos de respiro hemos ofrecido a las familias una atención de calidad, contando con servicios flexibles y facilitando la participación de cada una de ellas.

- **Horario flexible:** Las actividades del campamento urbano han comenzado cada día a las 9:00 y finalizado a las 14:00. Aun así cada familia podía traer y venir a buscar a su hijo/a a la hora que deseara, entre las 8:00 y las 15:00.

- **Servicio de comedor:** Se ha ofrecido a las familias tendrán la posibilidad de que su familiar con discapacidad se quedase a comer en las instalaciones de Amimet. Para ello, cada persona traerá su comida preparada de casa, y en nuestras instalaciones, se calentará y preparará para comer.

- **Servicio de transporte:** Dado que nos encontramos en una zona rural, donde las dificultades de transporte limitan la vida y el acceso de las personas con discapacidad a los recursos, se ha ofrecido el Servicio de Transporte Adaptado para que todas las personas, puedan asistir a los campamentos. Se han establecido rutas de recogida en Tudela y las localidades de la Merindad.

Las actividades que se han realizado en el campamento de verano, realizado en los meses de julio y agosto, han sido las siguientes:

- **Cuentacuentos** para sensibilizar sobre el COVID y las medidas a tomar para prevenir los contagios.

- **Talleres de manualidades.** Elaboración de mural compartido, diseño de camisetas, creación de peluches, taller de disfraces, talleres de alfarería y de herrería. A través de los talleres de manualidades se fomenta la creatividad, la autonomía y la autodeterminación de los adolescentes, se potencia la motricidad fina, así como se dan a conocer antiguos oficios tradicionales, como la herrería y la alfarería.

- **Paseos saludables** a Vía Verde del Tarazonica, al Bocal, a Bardenas Reales, clases de yoga, juegos, deportes adaptados y natación acudiendo cada viernes a una piscina de la Ribera (Tudela, Fontellas, Ribaforada...). Se realizó una actividad deportiva con los adolescentes usuarios de la Asociación Padre Lasa de Tudela, en la que practicaron diferentes deportes. Con estas actividades el objetivo es fomentar la actividad física y los hábitos de vida saludables, así como el contacto con la naturaleza y el conocimiento de entornos naturales cercanos.

- **Visitas culturales** a la Iglesia de San Nicolás, visita a los murales de Tudela, al Centro de Interpretación de Moncayo, visita al Monasterio de Veruela, visita al Museo del Tren de Castejón y al aula de la energía, al Castillo de Olite, al Museo de la Policía Municipal de Tudela... con el objetivo de fomentar la cultura y el conocimiento de los recursos y la historia de Tudela y La Ribera.

- **Visitas al Centro de Hípica de Santa Cruz del Moncayo,** actividades con la perrera de Tudela, salida al parque de Senda Viva y visita a la Granja Escuela Basa Bere, para fomentar el contacto con los animales y el buen trato a los mismos.

- Talleres de música, de risoterapia, de habilidades sociales, de nuevas tecnologías y de sexuali-

dad para fomentar el autoconocimiento, el autoestima y la gestión de emociones de las personas participantes.

- **Talleres de Lengua de Signos Española**, impartidos por la madre de una de las adolescentes participantes, de manera voluntaria, con el fin de facilitar su inclusión y participación, y el aprendizaje de todas las personas participantes de los conceptos básicos de LSE.

En los campamentos de verano, participaron un total de 18 personas. Puesto que se ofrecían 12 plazas, el planteamiento, para que pudieran participar todas las familias interesadas, fue que se inscribieran por semanas, así, si una familia se marchaba de vacaciones en algún momento, otra podía ocupar su puesto durante ese tiempo.

Los campamentos de Navidad ha sido diferente, ya que la situación sanitaria nos obligaba a no realizar grupos mayores de 6 personas. Así pues, se dividió el total de participantes en dos grupos de 6 personas, y se realizaron las actividades de manera alterna para evitar su contacto.

Durante los campamentos de Navidad se han realizado las siguientes actividades, teniendo en cuenta que el frío no favorece la realización de actividades en el exterior:

- **Pintacaras**
- **Visita de Papa Noel** con motivo de la Noche Buena. Cada persona recibió un cuento como regalo, estando estos adaptados a las capacidades y gustos de cada persona.
- **Karaokes y clases de baile.**
- **Actividades de teatro**, interpretación y caracterización. A través del teatro se desarrollan habilidades comunicativas y maneras de expresar las emociones, que permiten a las personas con discapacidad conocerse entre ellas, y a ellas mismas, y fomentan la creatividad y el empoderamiento personal.
- **Talleres de manualidades** con fieltro, taller de pintura, de disfraces, de tarjetas de navidad, de elaboración de piñatas.

- **Continuación de los talleres de LSE.** En este caso impartidos por una persona voluntaria, con formación en mediación comunicativa, para facilitar la comunicación de todos y todas con la persona con discapacidad auditiva del grupo.

- **Talleres de estimulación sensorial.** El objetivo de AMIMET con estos talleres es que todas las personas participantes trabajen otros sentidos que habitualmente no trabajan. A través del tacto, el oído o el gusto trabajan nuevas experiencias que fomentan la empatía y el conocimiento de nuevas sensaciones.

- **Juegos, deportes y clases de yoga.** La actividad física es esencial para los adolescentes con discapacidad, así como el desarrollo de técnicas de relajación. El Frontón Municipal Ribotas cedió un espacio para la realización de juegos y deportes durante dos días.

#### **Seguimiento de las familias y evaluación del PAI.**

El seguimiento de las familias ha sido continuo a lo largo del año, con el fin de identificar y dar respuesta a las necesidades que pudieran ir surgiendo.

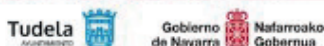
Durante los tiempos de respiro (verano y navidad), se ha mantenido un seguimiento diario con cada familia participante a través de breves encuentros en las entradas y salidas de las actividades.

Además, de manera semanal se ha mantenido una conversación telefónica con la familia para marcar pautas de trabajo comunes en cada caso, y evaluar los objetivos cumplidos.

El personal responsable del programa ha realizado, al finalizar cada tiempo de respiro, un informe individual sobre la evolución de cada caso y los objetivos del PAI.

Finalmente, cada familia ha rellenado un cuestionario en el que han valorado: la atención recibida, las instalaciones, los servicios, la evolución y consecución de objetivos, el precio de las actividades, y el grado de satisfacción en general.





## Programa de Voluntariado

El voluntariado desempeña en Amimet un papel fundamental ya que permite impulsar el reconocimiento y el ejercicio de derechos de las personas con discapacidad (PCD en adelante), fomentando su participación, autonomía e inclusión.

El objetivo final del programa de voluntariado es fomentar la participación de las personas con discapacidad en igualdad de oportunidades a través del acompañamiento y apoyo de personas voluntarias en la realización de las actividades y programas de Amimet y de la propia vida diaria.

### \*Jornada de captación de voluntariado.

La sensibilización en materia de discapacidad es clave para posteriormente facilitar que la sociedad se implique por una inclusión real y participe como voluntaria en las entidades sociales de su entorno.

Por ello, AMIMET realiza, tanto en la calle, como en las redes sociales, diferentes acciones de divulgación sobre las situaciones que viven las personas con discapacidad.

Para la captación de personas voluntarias, durante este 2020 hemos realizado una campaña divulgativa, con motivo del apoyo en del voluntariado en el programa de Respiro Familiar, que hemos difundido en redes sociales, entidades y centros educativos del entorno.

### \*Gestión y coordinación del voluntariado.

La coordinación del voluntariado es una parte fundamental para asegurar su permanencia e implicación en la entidad. Desde el momento de la inscripción en la base de voluntarios/as deben tener claro en qué programas y actividades pueden intervenir:

- Programas de sensibilización y difusión: Cam-

pañas escolares, charlas y coloquios, Carrera popular, Jornadas de sensibilización en la calle, etc. Aunque este año, por la pandemia originada por la COVID19, algunas de las actividades de sensibilización se han visto aplazadas, han participado como voluntarios en estas 8 personas.

- Programa de ocio y tiempo libre: Apoyo en el transporte, acompañamiento y atención sociosanitaria en actividades y excursiones. Al modificarse las actividades de ocio y tiempo libre previstas inicialmente, se ha planteado la realización de otras que dieran respuesta a los mismos objetivos. Aun así, están han requerido del apoyo del voluntariado para su realización y han sido 12 las personas voluntarias participantes.

- Demandas individuales de las personas con discapacidad asociadas: transporte adaptado, acompañamiento, etc. Este año, este servicio se ha visto reforzado, al decretarse el confinamiento por COVID19, y han sido 6 los voluntarios/as que han prestado apoyo a las personas con discapacidad con mayor riesgo.

- Programa de Respiro Familiar. Este programa de ha desarrollado según lo previsto, a pesar de verse cancelado el campamento de Semana Santa por la COVID19. Para su realización, se ha contado con 8 personas voluntarias que han apoyado a los adolescentes con y sin discapacidad en la realización de las actividades, y al personal técnico, en su organización y dinamización.

Formación cualificada integral.

Para garantizar la calidad de la atención ofrecida por el voluntariado a las personas con discapacidad, es necesaria que las personas voluntarias realicen los cursos de formación según las necesidades y los intereses tanto de las personas con discapacidad, como de ellas mismas.







A lo largo del año se han realizado tres acciones formativas, con los siguientes contenidos:

**1.-Formación en movilización de personas con discapacidad y movilidad reducida. Realizada en el mes de febrero, con una duración de 6 horas teórico-prácticas. Los contenidos fueron:**

- 1.1.-Voluntariado. Derechos y deberes.
- 1.2.-AMIMET, su funcionamiento y programas.
- 1.3.-Competencias básicas del voluntario/a.
- 1.4.-Movilización de personas con discapacidad y movilidad reducida.
- 1.5.-El cuidado del cuidador/a.

En esta formación participaron un total de 15 personas.

**2.-Formación en el buen trato a personas con discapacidad adolescentes. Realizada en el mes de junio, con una duración de 8 horas teórico-prácticas. Los contenidos fueron:**

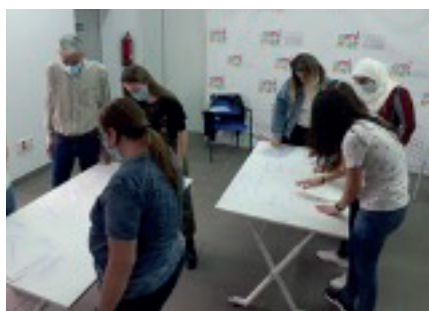
- 2.1.-Voluntariado. Derechos y deberes.
- 2.2.-AMIMET, su funcionamiento y programas.
- 2.3.-Competencias básicas del voluntario/a.
- 2.4.-Labores del voluntariado en el trabajo con adolescentes con discapacidad.
- 2.5.-Aspectos a tener en cuenta: la resolución de conflictos, la frustración y la accesibilidad.

En esta formación participaron un total de 9 personas.

**3.-Formación en primeros auxilios. Realizada en el mes de septiembre, con una duración de 6 horas teórico-prácticas. Los contenidos fueron:**

- 3.1.-Voluntariado. Derechos y deberes.
- 3.2.-AMIMET, su funcionamiento y programas.
- 3.3.-Competencias básicas del voluntario/a.
- 3.4.-Primeros auxilios básicos

En esta formación participaron un total de 8 personas.



## Programa de Salud y envejecimiento activo

Desde el Departamento de Salud de Gobierno de Navarra hemos recibido subvención para la puesta en marcha de diferentes servicios de promoción de la salud. Nuestro objetivo es mantener y mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, su bienestar físico y psicológico y fomentar un envejecimiento activo. Por ello, hemos desarrollado actividades como estas:

### Servicio de psicología

Todas las personas asociadas, bien personas con discapacidad, familiares o cuidadores/as, tienen acceso a 5 sesiones gratuitas de psicología. A lo largo del año, 23 personas han sido beneficiarias de este servicio.

Además, desde el servicio de psicología de AMIMET se han elaborado varias guías de recursos para apoyar a las personas durante el tiempo de confinamiento. “En casa durante un tiempo: claves psicológicas” (AMIMET, 2020) se habla de las sensaciones o estados (ansiedad, preocupación, estrés, miedo, pensamientos rumiativos,...) que podemos sentir durante ésta época a través de la psicoeducación y cómo afrontar la situación. También se explica cómo mantenerse informado sin excesos y a través de fuentes fiables. Por último, se ofrecen recursos extra externos oficialmente preparados para la situación de emergencia.

Por otro lado, en la guía “¿Qué puedo hacer?: Actividades en el hogar” (AMIMET, 2020) se trasladan propuestas de entretenimiento (música, ejercicio

**ami met** ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LA RIBERA DE NAVARRA

**Cuéntanos tu experiencia**

Esta acción que planteamos es para trasladar las experiencias que nos está generando este confinamiento. Serán publicadas en nuestra página de Facebook, con la idea que estos pequeños relatos nos ayuden a llevar mejor el confinamiento. La grabación del relato no tiene que superar los 2 minutos. Podéis remitir la grabación por WhatsApp al 684 091 552 y nombre del autor.

físico adaptado, expresión de emociones, estimulación cognitiva, relajación, ocio,...) con acceso a recursos externos.

#### **Servicio de Fisioterapia**

Ofrecemos servicio de fisioterapia para todas las personas con discapacidad asociadas, de manera que así podamos evitar empeoramientos físicos derivados de la discapacidad, y prevenir lesiones. Contamos con un convenio con el centro Fisio-clinic, ubicado en Tudela, en el que se realiza la atención. Este servicio ha estado disponible todo el año, excepto los meses de confinamiento, donde, por obligaciones de seguridad, la clínica se encontraba cerrada.

Han sido beneficiarias del servicio de fisioterapia un total de 25 personas habiendo recibido entre todas un total de 85 sesiones hasta el mes de Noviembre

#### **Talleres de estimulación cognitiva**

Los talleres de estimulación cognitiva consisten en un ejercicio variado y continuado que permite activar la mente y reconocer las necesidades de la persona. Además permite mantener las habilidades y capacidad de aprendizaje, fomentando la agilidad mental.

Se han realizado talleres de estimulación cognitiva dirigidos a personas adultas, durante dos veces/mes. Al declararse en marzo el estado de alarma por la situación sanitaria del COVID, el taller se modificó, y pasó a realizarse de manera semanal a través de videoconferencia. Personas participantes: 5 personas ( 4 mujeres y 1 hombre)

Igualmente, se han realizado talleres dirigidos a adolescentes, ya que consideramos que, las discapacidades, aceleran el deterioro cognitivo, por lo que si trabajamos con las personas adolescentes, podríamos frenar o intervenir dicho deterioro. Igualmente, estaba prevista su realización en dos veces/mes, pero en marzo se modificó, y pasó a realizarse dos veces/semana, para dar a las personas adolescentes y sus familias, la atención que

necesitan. Personas participantes: 13 personas (5 mujeres y 8 hombres)

Durante los meses de marzo, abril y mayo, se han mantenido los talleres a través de videoconferencia, y para ello, se ha solicitado la participación ciudadana. Se realizó difusión del trabajo que Amimet estaba realizando durante la pandemia, y se pidió a través de radio y redes sociales, que las personas interesadas escribiesen cuentos sobre cómo estaban viviendo el confinamiento. Estos cuentos permitirían trabajar con el grupo de adolescentes el confinamiento, incertidumbre, miedo y otras muchas situaciones.

Recibimos cuentos de varias personas de Tudela, pero especialmente, los cuentos de "Luca y su muchacho" generaron un gran impacto en el grupo de adolescentes. En estos cuentos, Luca, un perro, protagonista de todas las historias, narra cómo su dueño está viviendo el confinamiento. Cada semana, el grupo de adolescentes recibía un cuento, y tras trabajarlo en grupo, realizaban vídeos y dibujos para dar una respuesta a las dudas que Luca les planteaba.

#### **Taller de teatro**

Desde el programa de envejecimiento activo, se han puesto en marcha sesiones de teatro, para trabajar, a través de ellas, valores sociales y expresión corporal. Han servido para trabajar con las personas participantes el diálogo, las relaciones sociales y la autonomía personal, y han facilitado el establecimiento de redes de apoyo y la confianza entre las personas.

Se ha desarrollado un taller semanal, con una duración de 2 horas, durante los meses de Septiembre y Octubre, participando en ellos, un total de 6 personas ( 3 mujeres, y 3 hombres).

#### **Talleres de alimentación saludable**

Desde AMIMET fomentamos de manera continua la alimentación saludable, ya que gran parte de nuestra base social, cuenta con hábitos adquiridos que perjudican su salud. A través de los talle-



res de cocina saludable fomentamos la autonomía en la cocina, dotamos a las personas participantes de herramientas para la realización de platos sencillos, económicos y sanos, aprovechando siempre los productos de temporada.

Se ha realizado un taller en el mes de octubre y otro en el mes de noviembre, con una duración cada uno de 2 horas.

En el primero de los talleres titulado “Una verdura, tres formas culinarias”, trabajamos con la coliflor como ingrediente estrella, y realizamos recetas como una pizza de coliflor, croquetas de coliflor y queso y “colirroz”.

En el segundo trabajamos con las frutas como base y siendo el título del taller “Dulces saludables”, elaboramos tarta de piña, natillas choco de caqui y rosquillas de manzana.

Ambos han sido impartidos por Katia Eneriz, técnico especialista en dietética y nutrición.

Además, en el mes de Abril, realizamos otro taller que fue impartido de manera voluntaria y que realizamos a través de la plataforma ZOOM, en el que realizamos recetas como chips caseras y galletas de plátano y avena.

#### **Paseos saludables**

Los paseos saludables se han realizado con el objetivo de fomentar la actividad física entre las personas con discapacidad, así como el contacto con la naturaleza y el conocimiento de nuestro entorno más cercano.

Se ha realizado un paseo saludable al mes a partir del mes de Junio. El comienzo de esta actividad

se retrasó hasta junio al declararse en marzo el estado de alarma y no estar permitidas actividades como esta. Los paseos que se han realizado han sido:

- 20 de junio-Paseo a la Laguna de Lor
- 15 de julio-Paseo a las Bardenas Reales
- 20 de agosto-Paseo en la Vía Verde del Tarazonica
- 12 de septiembre-Paseo a la Estanca de Corella.
- 17 de octubre-Paseo a las Bardenas Reales.
- 14 de noviembre-Paseo a la Laguna de Pitillas.
- 12 diciembre-Previsto un paseo en Torrellas.

En todos ellos han participado un total de 21 personas (11 mujeres, 10 hombres)

#### **Grupos de apoyo**

Se han realizado grupos de apoyo dirigidos, por un lado, a las personas con discapacidad, y por otro, a las personas familiares de personas con discapacidad.

En estos grupos, se ha trabajado a través de experiencias y situaciones vividas por las personas participantes, pudiendo servir estas a otras personas para superar otras situaciones similares. Se genera un espacio de confianza y confidencialidad, en el que se fomenta la autoestima, y se gestionan las emociones en equipo.

Han sido usuarios/as de este servicio un total de 12 personas (8 mujeres y 4 hombres).

## **Programa de Orientación Laboral**

**S**ervicio de Orientación Laboral subvencionado, en 2020, por la Fundación CAN y Obra Social La Caixa. A través de este ofrecemos a las personas con discapacidad

en situación de desempleo un acompañamiento individualizado y la realización de itinerarios para la capacitación y formación.

Prestamos especial atención a las personas de difícil empleabilidad, ya que se encuentran con

mayores dificultades para incorporarse al empleo, considerándose estas las personas con trastornos mentales, parálisis cerebral y discapacidad mayor del 65%.

Para la adquisición de habilidades y competencias para el empleo desarrollamos formación adaptada a las necesidades de cada persona, talleres de competencias para el empleo, herramientas 4.0, búsqueda de empleo online, elaboración de entrevistas, trabajo en equipo, compromiso y asertividad...

También elaboramos formación en los ámbitos laborales que más demandan las empresas, como pueden ser cursos de almacén y manejo de carretillas, soldadura plástica, cosido industrial, limpieza y cursos de jardinería.

Además, realizamos acciones de intermediación empresarial, estamos en contacto con empresas

y ayuntamientos con el fin de fomentar la RSE y el cumplimiento de la cuota de reserva establecida en la Ley General de Discapacidad, para asesorarles, facilitarles y orientarles en su cumplimiento.

A lo largo del año, hemos tenido que adaptar este servicio al teletrabajo y las medidas de prevención de la COVID 19, realizando las sesiones de orientación laboral a través de teléfono y plataformas online como Zoom y Microsoft Teams, así como ajustando las personas participantes en las formaciones y talleres presenciales al aforo permitido.

Durante el 2020 hemos atendido a 120 personas desde el Servicio de Orientación Laboral, siendo de ellas 25 personas sin discapacidad y 95 personas con discapacidad. Del total de personas atendidas, 54 se han incorporado al empleo a través de un CEE y 4 en empresas ordinarias.

## Programa de formación para el empleo

**B**uscamos la generación de oportunidades laborales para personas con discapacidad y para ello, la formación se convierte en una herramienta estratégica. La formación, por lo tanto, es fundamental para facilitar la inclusión de las personas en el mundo laboral, motivarlas, mejorar sus capacidades y competencias, y mejorar la productividad y eficiencia de las empresas.

En AMIMET trabajamos para que se desarrollen las habilidades, destrezas y conocimientos que nos permitan responder ante clientes y ante el tejido empresarial que nos rodea.

Cada año contamos con las ayudas del Servicio Navarro de Empleo para fomentar la formación con compromiso de contratación a través de la

formación en cosido industrial, facilitando así la adquisición de competencias y habilidades, y la incorporación al mercado laboral.

Por otro lado, desarrollamos proyectos anuales de formación, apoyados por entidades privadas como la Fundación CAN y Caixa, a través de los cuales se potencia la mejora de la empleabilidad de personas con discapacidad en situación de desempleo o mejora de empleo y que generan nuevas oportunidades laborales. A través de estos proyectos, se ha realizado formación en el manejo de carretillas elevadoras, jardinería, limpieza de inmuebles y oficinas, reparaciones plásticas y atención socio-sanitaria a personas dependientes.

Además, consideramos la formación continua como un elemento clave para la mejora y el de-



sarrollo del personal de AMIMET y realizamos distintas formaciones, aplicando las bonificaciones de la TRIPARTITA, o siendo financiadas con fondos propios. De forma continua se realizan formaciones en temas como:

- Gestión de proyectos.
- Fitosanitarios.
- PRL.
- Técnicas comerciales y de ventas.
- Habilidades sociales y técnicas de comunicación.

- Liderazgo y comunicación positiva.
- Marketing online para empresas B2B.
- SO 14.001.
- Habilidades de mando y directivas.
- Contabilidad.
- Mejora de procesos y gestión de calidad.

Somos centro colaborador del Servicio Navarro de Empleo para la formación, y estamos acreditados para impartir distintas certificaciones, contando con instalaciones totalmente equipadas.

CÓDIGO	NOMBRE ESPECIALIDAD	Nº Alu.
COML0110	Actividades Auxiliares de Almacén	15
COMT0210	Gestión administrativa y financiera de comercio internacional	15
COML0210	Gestión y control de aprovisionamiento	15
COML0309	Organización y gestión de almacenes	15
CONM0112	Gestión de marketing y comunicación	15
SSCM0108	Limpieza de superficies y mobiliario de edificios y locales	15
SSCI0109	Empleo doméstico	15
SSCB0109	Dinamización Comunitaria	15
SSCG0209	Inserción laboral de personas con discapacidad	15
SSCE0110	Docencia de la formación para empleo	15
SSCE0212	Promoción para la igualdad efectiva de mujeres y hombres	15
COMT0112	Actividades de Gestión del pequeño comercio	20
COMV01108	Actividades de venta	20

## Programa de Igualdad

Desde el Instituto Navarro para la Igualdad entre Hombres y Mujeres (INAI) hemos recibido subvención para la puesta en marcha de nuestro programa de fomento de la igualdad. Así pues, este año hemos llevado a cabo las siguientes actividades:

Taller de empoderamiento dirigido a mujeres con discapacidad y mujeres cuidadoras de personas con discapacidad. Con la asistencia técnica de Irene Eraso (técnica de igualdad) que ha dinamizado los talleres, hemos logrado que el grupo de mujeres participantes establezca relaciones de confianza, compartan experiencias y se apoyen mutuamente. El empoderamiento se comenzó a trabajar con las mujeres asociadas hace 5 años, conformándose un grupo de mujeres participantes que siguen acudiendo a día de hoy. Así, desde la entidad, podemos medir el impacto que el empoderamiento está teniendo en ellas. Además, las mujeres que se incorporan cada año continúan en el grupo y solicitan mayor continuidad de actividades como esta.



Taller de nuevas masculinidades dirigido a hombres con discapacidad y hombres cuidadores de personas con discapacidad. Al igual que el taller de empoderamiento, la técnica de igualdad ha promovido el conocimiento de la perspectiva de género, de conceptos básicos como “igualdad”, “patriarcado”, “sexo/género”... que han favorecido la eliminación de prejuicios, la empatía y la sensibilidad en los hombres.

Talleres de igualdad mixtos. Los talleres mixtos de mujeres y hombres fueron solicitados en la edición de 2019, por lo que este año es el primero que realizados talleres de este tipo. El objetivo de estos era fomentar las alianzas, el compromiso común por la igualdad, y la deconstrucción de diferentes realidades patriarcales. En estos, han surgido diferentes temas de debate, como la violencia de género, los cuidados, y la conciliación

laboral, donde algunas de las personas contaban con opiniones diferenciadas. Estos debates han permitido visibilizar las desigualdades que viven las mujeres y los hombres.

Por otro lado, desde el Departamento de Desarrollo Económico, hemos recibido subvención para la puesta en marcha de actividades previstas en el Plan de Igualdad de AMIMET, con la cual se ha puesto en marcha el proyecto “Mujer, discapacidad y violencia de género” con el fin de elaborar herramientas que nos permitan detectar y prevenir los casos de violencia de género que puedan vivir las mujeres que forman parte de la entidad.

A través de un proceso participativo de formación y diagnóstico, se diseñaron las siguientes herramientas:

- Protocolo de actuación para la prevención, detección y protección de situaciones de violencia de género,
- Dossier de presentación del grupo de trabajo técnico para la gestión del protocolo
- Check list para el control de la violencia de género
- Cartelería para la sensibilización y concienciación

En el marco de este proyecto, y con motivo del 25 de noviembre, día contra la violencia de género, pusimos en marcha dos actividades de sensibilización sobre la violencia de género:

La primera de ellas consistió en hacer camisetas moradas para todas las personas asociadas, en las que se incluyesen diferentes palabras clave que basan el trabajo de AMIMET por la igualdad.

A lo largo de la semana, además, proyectamos carteles sobre la violencia de género en todas las instalaciones de AMIMET, algunos de ellos con datos informativos, otros con maneras de identificar cada tipo de violencia, y otros con mujeres referentes con discapacidad.

# RECURSOS UTILIZADOS

## Recursos humanos

**1 Directora General** responsable de coordinar al equipo y asegurar la realización de los programas previstos, así como la representación de la entidad y la búsqueda de recursos.

**1 Trabajadora Social** responsable de la coordinación de programas y subvenciones, la gestión del servicio de orientación laboral, la atención social y la acogida de las personas asociadas.

**1 Psicóloga General Sanitaria** responsable de la coordinación de las actividades y servicios de salud, envejecimiento activo y respiro familiar.

**1 Educadora infantil** y coach responsable de coordinar actividades durante el periodo de enero-mayo.

**1 Trabajadora Social** en prácticas como apoyo al equipo .

## Recursos materiales

- 10 equipos informáticos.
- 5 tablets para formaciones y uso de personas asociadas.
- 3 vehículos de 9 plazas, de los que 2 son adaptados.
- Equipo de sonido.
- Materiales de primeros auxilios.
- Material de aseo personal

- Ayudas técnicas como muletas, camas articuladas, andadores, sillas de ruedas, grúas, etc.
- Bicicletas adaptadas
- Mesa de tenis adaptada
- Materiales para actividad de Pilates (Balones, esterillas, tacos y mantas)
- Sillas de baile/ paseo

## Recursos materiales

INGRESOS	
<b>GOBIERNO DE NAVARRA</b>	<b>86.544,43</b>
Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas	74.868,59
Subvención de Fomento del Asociacionismo	51.863,88
Subvención Programas	17.649,71
Subvención Programa de Vacaciones	0,00
SNE	5.355,00
Otros Departamentos del Gobierno de Navarra (especificar):	11.665,84
*Igualdad	4.700,00
*Salud	6.965,84
<b>OTRAS ADMINISTRACIONES</b>	<b>30.540,15</b>
Local (Ayto Tudela, Ayto Cabanillas)	20.671,91
Subv. Capital traspasada al ejercicio	9.868,24
<b>ENTIDADES FINANCIERAS (especificar):</b>	<b>32.349,83</b>
-Fundación Caja Navarra (año 2020 Orientación)	7.034,39
-Obra social La Caixa (Subv. 19/20) pte. aplicar 2019	21.700,00
-Innov@social (2019-20)	3.615,44
<b>INGRESOS PROPIOS DE LA ENTIDAD</b>	<b>28.223,33</b>
-Cuotas Socios/as	9.333,00
-Ingresos usuarios	17.432,21
-Remanentes/Superávit	--
<b>OTROS INGRESOS (especificar)</b>	<b>28.223,33</b>
-Donaciones	20.570,00
-Loterías	7.250,00
-Otros	403,33
	<b>TOTAL INGRESOS 204.412,95</b>
GASTOS	
-Personal	137.224,89
-Funcionamiento	33.511,78
-Actividades	29.877,98
-Otros gastos	---
	<b>TOTAL GASTOS 200.614,65</b>
BALANCE DEL PRESUPUESTO	
Total de ingresos	204.412,65
Total gastos	200.614,65
	<b>TOTAL BALANCE 3.798,30</b>



Pol. Ind. Municipal Vial C, 13 31500 Tudela -Navarra

T. 948 410 100 • [www.amimet.com](http://www.amimet.com)