

VOLUNTARIA_MENTE



ZARAGOZA

Informática

El objetivo general de la actividad de informática es conseguir que las personas usuarias adquieran conocimientos básicos de Informática para poder participar activamente, a través de las nuevas tecnologías, en los cambios de la vida actual.

Horarios

Lunes:

- 12h a 12.45h
- 12.45h a 13.30h

Martes:

- 16.30h a 17.15h
- 17.15h a 18h

Ocio y cultura

La actividad de ocio y cultura está planteada para aprovechar los recursos culturales que nos brinda la ciudad de Zaragoza, ayuda a favorecer el adecuado aprovechamiento del tiempo libre, la adquisición de hábitos sociales, el fomento de las relaciones, la autonomía personal y la orientación en los desplazamientos dentro de la ciudad.

Horario

Martes:

- 18h a 20h

Huerto saludable "EL ALBOR"

El objetivo general de la actividad es mejorar la calidad de vida de las personas usuarias a través de la participación en una actividad que posibilita el contacto con el medio natural y fomenta la adquisición de hábitos de vida saludables.

Horarios

Lunes:

- 9.45h a 13h (aproximadamente)

Jueves:

- 9.45h a 13h (aproximadamente)

Fútbol Sala

Mejorar las condiciones físicas de los participantes y fomentar hábitos de vida saludables que incrementen el nivel de autonomía y funcionamiento. Además de ser un instrumento que disminuya el estigma social que rodea a las personas con enfermedad mental.

Horarios

Lunes

- 16h a 17h

Jueves:

- 13.30h a 14.30h

- **Requisitos persona voluntaria:** conocimientos en fútbol sala.

Acompañamiento individualizado

El objetivo de esta actividad es paliar la soledad y el aislamiento que personas usuarias viven compartiendo momentos de calidad donde se realicen actividades sociales, como pueden ser: tomar un café, dar un paseo...

Horarios

De lunes a viernes en función de la disponibilidad de la persona con enfermedad mental.

- **Requisitos persona voluntaria:** la persona voluntaria debe de pasar una entrevista con profesionales de ASAPME.

Arte terapia: cestería

El objetivo de la actividad es desarrollar la capacidad de iniciativa individual y colectiva, así como estimular la creatividad de los usuarios para expresar sus sentimientos y emociones utilizando las artes plásticas, y en concreto con **Cestería**

Cestería

La cestería es el proceso de confeccionar mediante tejido de algún material plegable, un recipiente (cesta o canasto).

Son varios los componentes de ejecución necesarios para realizar la actividad, entre otros se trabajan aspectos como la motricidad fina y la coordinación.

Horarios

Lunes:

● 11h a 12h

Miércoles:

● 11h a 12h

- **Esta actividad se puede adaptar a los horarios de la persona voluntaria**
- **Requisitos persona voluntaria:** conocimientos en cestería.

Paseos saludables

El objetivo de estas salidas es fomentar los hábitos saludables para mejorar el estado biopsicosocial de la población desde la actividad física, promoviendo la salud integral creando una estructura de ayuda mutua

Horarios

La actividad se realiza un domingo al mes por la mañana.

● **Para apuntarte**

escribe a participacion@asapme.org o llama al 976 532 499

JACA

Apoyo en actividades

Apoyo en las actividades para personas con enfermedad mental que desde la entidad se realizan.

Actividades como talleres creativos, cine fórum, salidas de ocio, colaboración con la protectora de animales, actividades culturales....

Horarios

Martes, jueves y viernes

● 10h a 13h

Lunes:

● 17h a 19.30h

- **Requisitos persona voluntaria:** se valora positivamente conocimientos y habilidades en manualidades, actividades artesanales...

● **Para apuntarte**

escribe a asapmearagon.pirineos@asapme.org

o llama al 646 082 781