* **ACTIVIDADES EN LA COMUNIDAD Y CON OTRAS ENTIDADES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fecha** | **Actividad** | **Lugar** | **Objetivos** |
| Mayo ‘24 | Convivencia con las socias de Casa de la Dona de Silla, intercambio de experiencias y coloquio sobre la situación actual de la mujer con discapacidad intelectual. | Sede de Casa de la Dona (Silla) | Realizar una actividad inclusiva.  Conocer entidades de la comunidad.  Relacionarse con personas sin discapacidad.  Establecer vínculos con otras entidades y personas externas a TOLA.  Presentar propuesta de colaboración en actividades relacionadas con la misión de Casa de la Dona Silla. |
| Convivencia con Asociación APAMI, entidad de ocio para personas con diversidad funcional intelectual. | Parque público de Catarroja | Conocer otras entidades de personas con diversidad funcional y establecer vínculos. Diseñar actividades y estrategias para la inclusión con otros clubs de ocio.  Favorecer sus relaciones sociales.  Compartir experiencias con otras entidades. |
|  |  |  |  |
| Julio ’24 | FESTOLA. Concierto abierto a todos los públicos. | Jardín del C.O. TOLA (Silla) | Ofrecer una actividad inclusiva de ocio abierta a toda la comunidad, adaptada en cuanto a horario, espacio y atención a las y los asistentes.  Establecer vínculos con la comunidad.  Favorecer la inclusión a través de compartir espacio y relaciones entre personas con y sin diversidad funcional. |
|  |  |  |  |
| Octubre ‘24 | Intercambio de opiniones, experiencias e ideas para preparar conjuntamente, con Casa de la Dona, una campaña para el 25N | Sede de Casa de la Dona (Silla) | Realizar una actividad inclusiva.  Reforzar nuestra relación con entidades de la comunidad.  Relacionarse con personas sin discapacidad.  Presentar propuesta para campaña 25N contra la violencia de género e intercambiar opiniones y experiencias personales. |
| Fiesta Halloween junto a familiares, vecinos/as de Silla y personas usuarias del Espai Jove de Silla. | Silla | Tras tenerlo todo preparado y estando coordinadas con el Espai Jove de Silla, no se pudo celebrar por la DANA. |
|  |  |  |  |

* **ACTIVIDADES RECREATIVAS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fecha** | **Actividad** | **Lugar** | **Objetivos** |
| Abril ‘24 | Meriendas en cafeterías | Cafeterías de Silla, Catarroja y Valencia | Favorecer la inclusión a través de la participación como clientes en la comunidad.  Disfrutar de una actividad compartida de manera distendida.  Favorecer la relajación y desconexión de la rutina y estrés.  Fomentar la autonomía y autodeterminación.  Favorecer las relaciones sociales. |
| Juegos de mesa | Instalaciones C.O TOLA Silla | Disfrutar de una actividad compartida.  Fomentar las relaciones sociales a través del juego.  Fomentar la estimulación de capacidades motoras, mentales y sensoriales. |
| Pintura y manualidades | Instalaciones C.O TOLA Silla | Descansar la mente del estrés y responsabilidades.  Fomentar la diversión a través de actividades artísticas.  Fomentar el desarrollo de la creatividad y de capacidades motoras y sensoriales.  Fomentar la expresión a través de actividades artísticas. |
| Fiesta temática con merienda y música. | Jardín del C.O. TOLA de Silla | Favorecer la autodeterminación organizando una fiesta a su manera.  Disfrutar de una manera distendida de una actividad compartida.  Fomentar las relaciones sociales. |
|  |  |  |  |
| Mayo ‘24 | Taller de cocina | Instalaciones del C.O. TOLA de Silla | Disfrutar a través de la cocina y la comida.  Fomentar habilidades para la autonomía.  Fomentar las relaciones sociales con actividades compartidas.  Favorecer un estilo de vida saludable. |
| Ir de compras, visitar tiendas y merendar | C.C. MN4 Alfafar | Descansar la mente del estrés y responsabilidades, participar como clientes en la comunidad, fomentar habilidades para la autonomía, fomentar las relaciones sociales con personas con y sin diversidad funcional, fomentar la autonomía en el transporte. |
| Pintura y manualidades | Instalaciones C.O TOLA Silla | Descansar la mente del estrés y responsabilidades.  Fomentar la diversión a través de actividades artísticas.  Fomentar el desarrollo de la creatividad y de capacidades motoras y sensoriales.  Fomentar la expresión a través de actividades artísticas. |
| Fiesta temática con merienda y música | Jardín del C.O. Silla | Favorecer la autodeterminación organizando una fiesta a su manera.  Disfrutar de una manera distendida de una actividad compartida.  Favorecer las relaciones sociales. |
|  |  |  |  |
| Junio ‘24 | Taller de cocina | Instalaciones del C.O. TOLA de Silla | Disfrutar a través de la cocina y la comida.  Fomentar habilidades para la autonomía.  Favorecer las relaciones sociales con actividades compartidas.  Fomentar un estilo de vida saludable. |
| Cafeterías de la comunidad | Silla | Descansar la mente del estrés y la rutina.  Favorecer la inclusión participando como clientes en la comunidad.  Fomentar habilidades para la autonomía y autodeterminación.  Favorecer las relaciones sociales con personas con y sin diversidad funcional.  Fomentar la autonomía en el transporte público.  Fomentar un estilo de vida saludable saliendo a caminar y haciendo ejercicio en la piscina. |
| Ir de tiendas y a tomar algo | Valencia centro |
| Comer fuera de casa y del Centro Ocupacional | Restaurante McDonald’s Valencia centro |
| Ir a la piscina a nadar, tomar el sol y consumir en el bar. | Piscina municipal de Silla |
|  |  |  |  |
| Julio ‘24 | Comer fuera de casa y del Centro Ocupacional | Bar en Silla | Descansar la mente del estrés y la rutina.  Fomentar la autodeterminación en cuanto a con quién salir a comer y a dónde.  Favorecer la inclusión participando como clientes en la comunidad.  Fomentar las habilidades para la autonomía.  Favorecer las relaciones sociales con personas con y sin diversidad funcional. |
| Ir a la piscina a nadar, tomar el sol y tomar un helado. | Piscina municipal de Silla | Descansar la mente del estrés y la rutina.  Favorecer un estilo de vida saludable a través del ejercicio de una manera distendida, como es nadando, en su tiempo libre.  Disfrutar de una actividad compartida.  Favorecer la inclusión a través de participar como clientes en la comunidad.  Fomentar habilidades para la autonomía y autodeterminación.  Favorecer las relaciones sociales con personas con y sin diversidad funcional. |
| Taller de cocina | Instalaciones del C.O. TOLA de Silla | Disfrutar a través de la cocina y la comida.  Fomentar habilidades para la autonomía.  Favorecer las relaciones sociales con actividades compartidas.  Fomentar un estilo de vida saludable. |
| Fiesta temática | Jardín del C.O. TOLA de Silla | Favorecer la autodeterminación organizando una fiesta a su manera.  Disfrutar de una manera distendida de una actividad compartida.  Fomentar las relaciones sociales. |
| Taller de imagen y belleza | Instalaciones del C.O. TOLA de Silla | Disfrutar de una sesión de belleza.  Fomentar la autodeterminación en cuanto a elegir su propia imagen y estilo.  Fomentar la autonomía en el cuidado de la imagen personal.  Fomentar el cuidado de la propia imagen.  Favorecer las relaciones sociales. |
|  |  |  |  |
| Septiembre ‘24 | Ir a la piscina a nadar, tomar el sol y tomar un helado. | Piscina municipal de Silla | Descansar la mente del estrés y la rutina.  Favorecer un estilo de vida saludable a través del ejercicio de una manera distendida, como es nadando, en su tiempo libre.  Disfrutar de una actividad compartida.  Favorecer la inclusión a través de participar como clientes en la comunidad.  Fomentar habilidades para la autonomía y autodeterminación.  Favorecer las relaciones sociales con personas con y sin diversidad funcional. |
| Hacer una torrà. Comer fuera de casa y del Centro Ocupacional. | Polideportivo Massanassa | Disfrutar de nuevas experiencias.  Descansar la mente del estrés y la rutina.  Disfrutar de una actividad compartida.  Favorecer la inclusión a través de participar como clientes y personas usuarias en la comunidad.  Fomentar habilidades para la autonomía y autodeterminación.  Favorecer las relaciones sociales con personas con y sin diversidad funcional. |
| Ir de compras | Valencia centro | Disfrutar de una actividad compartida.  Favorecer la inclusión a través de participar como clientes.  Despejar la mente de la rutina diaria.  Fomentar habilidades para la autonomía y autodeterminación.  Favorecer las relaciones sociales con personas con y sin diversidad funcional. |
| Taller de cocina | Instalaciones C.O. TOLA de Silla | Disfrutar a través de la cocina y la comida.  Fomentar habilidades para la autonomía.  Fomentar las relaciones sociales con actividades compartidas.  Favorecer un estilo de vida saludable. |
| Taller de maquillaje y manicura | Instalaciones C.O. TOLA de Silla | Disfrutar de una sesión de belleza.  Fomentar la autodeterminación en cuanto a elegir su propia imagen y estilo.  Fomentar la autonomía en el cuidado de la imagen personal.  Fomentar el cuidado de la propia imagen.  Favorecer las relaciones sociales. |
| Juegos interactivos en pizarra digital. | Instalaciones C.O. TOLA de Silla | Disfrutar jugando en una actividad compartida.  Favorecer la estimulación cognitiva.  Despejar la mente del estrés y la rutina a través del juego. |
| Salir a tomar algo y merendar. | Cafeterías en Valencia centro y Silla | Favorecer la inclusión a través de la participación como clientes en la comunidad.  Disfrutar de una actividad compartida de manera distendida.  Favorecer la relajación y desconexión de la rutina y estrés.  Fomentar la autonomía y autodeterminación.  Favorecer las relaciones sociales. |
|  |  |  |  |
| Octubre ‘24 | Visitar el mercadillo artesanal y merendar | Mercat de Colón (valencia) | Fomentar habilidades para la autonomía y autodeterminación.  Disfrutar de una actividad compartida.  Favorecer la inclusión a través de la participación como clientes.  Despejar la mente de la rutina diaria. |
| Actividades lúdicas compartidas: juegos de mesa, karaoke, juegos interactivos, visualización de películas. | Instalaciones C.O. TOLA de Silla | Disfrutar de una actividad compartida.  Fomentar las relaciones sociales a través del juego.  Fomentar la estimulación de capacidades motoras, mentales y sensoriales.  Despejar la mente del estrés y la rutina. |
| Cocina creativa sobre Halloween | Instalaciones C.O. TOLA de Silla | Disfrutar a través de la cocina y la comida.  Fomentar habilidades para la autonomía.  Fomentar las relaciones sociales con actividades compartidas.  Aliviar el estrés de la rutina diaria. |
|  |  |  |  |
| Noviembre ‘24 | Actividades lúdicas compartidas: juegos de mesa, karaoke, juegos interactivos, visualización de películas. | Instalaciones C.O. TOLA Silla | Despejar la mente del estrés y desconectar de la situación vivida (DANA)  Disfrutar de una actividad compartida.  Fomentar las relaciones sociales a través del juego.  Fomentar la estimulación de capacidades motoras, mentales y sensoriales. |
|  |  |  |  |
| Diciembre ‘24 | Sesión de belleza y cuidado de la imagen personal | Instalaciones C.O. TOLA Silla | Disfrutar de una sesión de belleza.  Fomentar la autodeterminación en cuanto a elegir su propia imagen y estilo.  Fomentar la autonomía en el cuidado de la imagen personal.  Fomentar el cuidado de la propia imagen.  Favorecer las relaciones sociales. |
| Actividades navideñas: taller de cocina, manualidades, baile y karaoke | Instalaciones C.O. TOLA Silla | Despejar la mente del estrés y desconectar de la rutina diaria.  Disfrutar de actividades compartida y fomentar las relaciones sociales a través de ellas.  Fomentar la estimulación de capacidades motoras, mentales y sensoriales.  Fomentar el desarrollo de la creatividad y expresión a través de actividades artísticas. |
|  |  |  |  |

* **ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fecha** | **Actividad** | **Lugar** | **Objetivos** |
| Abril ‘24 | Zumba | Instalaciones del C.O. TOLA de Silla | Disfrutar a través del deporte.  Fomentar una vida activa y estilo de vida saludable.  Favorecer las relaciones a través del baile. Fomentar el desarrollo de habilidades motoras. |
| Fútbol (actividad compartida con personas sin discapacidad) | Pista deportiva del C.O. TOLA de Silla | Favorecer la inclusión a través de una actividad compartida con personas sin discapacidad.  Favorecer el fomento de valores en el desarrollo personal.  Disfrutar a través del deporte.  Favorecer una vida activa y estilo de vida saludable.  Favorecer las relaciones sociales con personas con y sin discapacidad.  Fomentar la estimulación de habilidades motoras. |
| Paseo | Silla | Disfrutar de una actividad física y saludable de manera distendida.  Fomentar una vida activa y estilo de vida saludable.  Conocer la comunidad.  Favorecer las relaciones sociales con personas con y sin discapacidad.  Despejar la mente de la rutina. |
|  |  |  |  |
| Mayo ‘24 | Juegos deportivos | Polideportivo de Silla | Disfrutar a través del deporte.  Fomentar una vida activa y saludable.  Fomentar el desarrollo y estimulación de habilidades motoras.  Favorecer las relaciones sociales con personas con y sin diversidad funcional. |
| Jugar a los bolos | Bolera del C.C. MN4 Alfafar | Experimentar vivencias nuevas.  Disfrutar a través del deporte.  Fomentar una vida activa.  Fomentar el desarrollo de habilidades motoras.  Favorecer las relaciones sociales con personas con y sin diversidad funcional.  Favorecer la inclusión a través de la participación en la comunidad como clientes. |
| Zumba | Instalaciones C.O. TOLA de Silla | Disfrutar a través del deporte y el baile.  Fomentar una vida activa y estilo de vida saludable.  Favorecer las relaciones a través del baile. Fomentar el desarrollo de habilidades motoras. |
|  |  |  |  |
| Septiembre ‘24 | Baloncesto y fútbol | Polideportivo de Silla | Favorecer la inclusión a través de una actividad compartida con personas sin discapacidad.  Favorecer el fomento de valores en el desarrollo personal.  Disfrutar a través del deporte.  Favorecer una vida activa y estilo de vida saludable.  Favorecer las relaciones sociales con personas con y sin discapacidad.  Fomentar la estimulación de habilidades motoras. |
| Zumba | Instalaciones C.O. TOLA de Silla | Disfrutar a través del deporte y el baile.  Fomentar una vida activa y estilo de vida saludable.  Favorecer las relaciones a través del baile. Fomentar el desarrollo de habilidades motoras. |
|  |  |  |  |
| Octubre ‘24 | Baile dirigido | Instalaciones C.O. TOLA de Silla | Disfrutar a través del deporte y el baile.  Fomentar una vida activa y estilo de vida saludable.  Favorecer las relaciones a través del baile. Fomentar el desarrollo de habilidades motoras. |
|  |  |  |  |
| Diciembre ‘24 | Partidos de fútbol y baloncesto | Pista del C.O. TOLA Silla | Favorecer el fomento de valores en el desarrollo personal.  Disfrutar y desconectar de la rutina a través del deporte.  Favorecer una vida activa y estilo de vida saludable.  Favorecer las relaciones sociales con personas con y sin discapacidad.  Fomentar la estimulación de habilidades |
|  |  |  |  |

* **ACTIVIDADES CULTURALES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fecha** | **Actividad** | **Lugar** | **Objetivos** |
| Abril ‘24 | Visita exposición “Felicitat/Infelicitat” | MUVIM | Disfrutar de una actividad cultural.  Favorecer la inclusión participando como clientes.  Favorecer las relaciones sociales con personas con y sin discapacidad.  Compartir espacios y reflexiones con personas sin discapacidad. |
| Cinefórum | Instalaciones del C.O. TOLA de Silla | Disfrutar de una actividad compartida y favorecer las relaciones sociales.  Estar al día de la oferta cultural.  Favorecer el pensamiento crítico. |
|  |  |  |  |
| Junio ‘24 | Cine lúdico | Instalaciones del C.O. TOLA de Silla | Disfrutar de la cultura de una manera distendida.  Disfrutar de una actividad compartida.  Favorecer las relaciones sociales.  Desconectar del estrés y las responsabilidades. |
|  |  |  |  |
| Octubre ‘24 | Visitar la 99.9 Valencia Radio. | Instalaciones de la radio 99.9FM en Valencia | Conocer el proceso de grabación de un programa.  Conocer las instalaciones de una radio.  Compartir espacio con un medio de comunicación que nos apoye en la visibilización positiva de la diversidad funcional.  Desconectar de la rutina diaria.  Disfrutar de una actividad diferente. |
| Ruta Cultural “Las Casas Modernistas de Silla” | Casco antiguo de Silla | Conocer parte de la historia de Silla.  Favorecer la oportunidad de disfrutar de experiencias culturales accesibles.  Disfrutar al aire libre en actividades compartidas.  Fomentar una vida activa. |
|  |  |  |  |
| Noviembre ‘24 | Cine lúdico | Instalaciones del C.O. TOLA de Silla | Disfrutar de la cultura de una manera distendida.  Disfrutar de una actividad compartida y favorecer las relaciones sociales.  Desconectar del estrés y las responsabilidades. |
|  |  |  |  |
| Diciembre ‘24 | Ruta cultural navideña | Valencia centro, Silla y Alcácer | Conocer las diferentes maneras de celebrar la Navidad.  Favorecer la oportunidad de disfrutar de experiencias culturales accesibles.  Disfrutar al aire libre en actividades compartidas.  Fomentar una vida activa.  Desconectar de la rutina y el estrés. |
|  |  |  |  |

* **ACTIVIDADES TURÍSTICAS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fecha** | **Actividad** | **Lugar** | **Objetivos** |
| Abril ‘24 | Ruta turística y Cultural | Silla | Conocer los sitios más emblemáticos de Silla.  Realizar una actividad turística accesible.  Fomentar la participación en la comunidad.  Favorecer una vida activa. |
|  |  |  |  |
| Mayo ‘24 | Visita del parque | Parc Central (Valencia) | Favorecer la oportunidad de disfrutar de experiencias turísticas accesibles.  Disfrutar al aire libre en actividades compartidas.  Fomentar una vida activa.  Favorecer la inclusión participando como turistas y clientes.  Fomentar la autonomía en el transporte. |
| Visitar el mercado y merendar allí | Mercat de Colón (Valencia) |
| Ruta turística y cultural | Alfafar |
|  |  |  |  |
| Julio ‘24 | Ruta turística y cultural. Conocer el pueblo de algunas personas usuarias del club de ocio | Alcácer | Conocer los sitios más emblemáticos de Alcácer.  Favorecer la oportunidad de disfrutar de experiencias turísticas accesibles. Favorecer la inclusión participando en la comunidad como clientes en las.  Fomentar una vida activa. |
| Visitar las tiendas del centro y hacer compras. | Valencia centro | Favorecer la inclusión participando en la comunidad como clientes.  Fomentar la autodeterminación.  Favorecer la autonomía en el manejo del dinero.  Favorecer la autonomía en transporte público.  Fomentar una vida activa.  Disfrutar de una actividad compartida.  Despejar la mente de la rutina diaria y el estrés. |
|  |  |  |  |
| Octubre ‘24 | Ruta turística y cultural. Conocer el pueblo. | Benetússer | Conocer los sitios más emblemáticos de Benetússer.  Favorecer la oportunidad de disfrutar de experiencias turísticas accesibles.  Favorecer la inclusión participando en la comunidad como clientes.  Fomentar una vida activa. |
|  |  |  |  |
| Diciembre ‘24 | Viaje durante las vacaciones de Navidad | Murcia centro | Desconectar de la rutina y disfrutar de las vacaciones.  Vivir un viaje diseñado a su manera.  Favorecer la oportunidad de disfrutar de experiencias turísticas accesibles.  Favorecer la inclusión participando como turistas y clientes.  Conocer los sitios más emblemáticos de Murcia. |
|  |  |  |  |