

ALHENA

CENTRO DE APOYO A LA DIVERSIDAD FUNCIONAL

creemos en tu glow



@alhenadiversidad@hotmail.com

☎ 637431932



¿Qué es Alhena?

Un espacio profesional centrado en la ocupación saludable del tiempo libre de personas con diversidad funcional, en la oferta de apoyos para la autonomía y el bienestar personal y en un activismo por la inclusión social en todo el Corredor del Henares

Alhena también es...

Inclusión Social

Grow

Oportunidades

Conciencia comunitaria

Diversidad

Redes

CREEMOS EN TU GLOW

En Alhena le llamamos GLOW al
crecimiento y desarrollo
personal

Desde Alhena buscamos acompañar a las personas
con diversidad funcional para desarrollar su GLOW
a través de la educación, el aprendizaje de los
errores, los hábitos saludables, la superación y la
creación de una red de apoyo en el contexto del
ocio y tiempo libre.

Objetivos

01

Equidad

Promover el fomento de una cultura de conciencia y sensibilidad social por el disfrute de igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad en un marco de equidad e igualdad de oportunidades.

02

Red

Establecer vínculos de coordinación y apoyo mutuo con otras organizaciones y asociaciones de personas con discapacidad, alrededor de fines, principios y objetivos comunes; potenciando la visibilidad de este colectivo en todas las áreas sociales (ocio, empleo, vivienda...)

03

Grow

Contribuir al desarrollo de sus capacidades mediante una formación de hábitos y habilidades sociales y laborales que posibiliten su autonomía, ofreciendo diferentes alternativas a los diferentes tipos de discapacidades y situaciones.

04

Bienestar

Fomentar el bienestar social y la calidad de vida de los jóvenes con diversidad funcional, en diferentes expresiones (intelectual, física, social).

Destinatarios



Personas con diversidad funcional
(discapacidad intelectual o física en nivel
leve) de la Comunidad de Madrid. El perfil
familiar, en su mayoría son entornos
estructurados, a excepción del registro
de algunos casos en sistema de curatela,
con asistencia en residencias, convivencia
con hermanos por orfandad o familias de
acogida

PRINCIPIOS

INCLUSIÓN

Fomentar la integración social y promover la construcción de espacios de normalización donde las personas con discapacidad sean capaces de desarrollar su GROW.

I

I

INDIVIDUALIZADA

Atender las diferentes demandas de los jóvenes para establecer los centros de interés como objeto de diseño, implementación y evaluación de las actuaciones.

INDEPENDENCIA

Favorecer el máximo nivel de autonomía de los miembros de la asociación, haciéndoles partícipes del proceso de acompañamiento e intervención

I

I

INTERACCIÓN SANA

Mediar en la resolución de conflictos, a partir de establecer las diferentes variables que determinan la aparición de un problema o situación, ya sean orgánicas, psicológicas y/o sociales y proponer diferentes líneas de actuación.



Nuestras áreas de intervención

Atención psicológica

Apoyo socioemocional

A partir de los principios metodológicos se establece esta primera área de intervención. En la que se desarrollan fundamentalmente dos actividades: Terapia psicológica (individual y grupal) y Taller afectivo-sexual. Se trata de crear un espacio seguro para las personas con diversidad funcional en el que puedan alcanzar su GROW.





Ocio y Tiempo Libre

Esta segunda área de intervención está basada en la ocupación del tiempo libre de forma saludable y prosocial ya que consideramos que el ocio productivo es una actividad física o intelectual que deriva en algún tipo de creación.

En el club de ocio podemos encontrar talleres como arteterapia, repostería, inteligencia emocional, danza, teatro o informática.

En los planazos, actividades de ocio por la ciudad con el fin de desarrollar el ocio en espacios inclusivos y normalizados fuera de las instalaciones de la asociación.

PLANAZOS
AGENDA DE OCIO INCLUSIVO
octubre '23

MERCADO "CERVANTINO"
VOLVEMOS A LA ÉPOCA MEDIEVAL. VIAJAREMOS MÁS DE 400 AÑOS ATRÁS EN EL TIEMPO. LAS CALLES DE ALCALÁ DE HENARES SE VESTIRÁN DEL SIGLO DE ORO PARA CONVERTIRSE EN UN AUTÉNTICO MERCADILLO. ¿TE APUNTAS Y DECIDIMOS QUE ESPECTÁCULOS VER?

PARQUE O'DONNELL (ESTANQUE DE PECES) ENCUENTRO (17H) Y RECOCIDA (21H) TRAE TU BOCADILLO Y BEBIDA O LLEVA 10€ PARA LOS PUETOS DE COMIDA. TÚ DECIDES.

VAMOS AL TEATRO
A ECHARNOS UNAS RISAS CON LA OBRA "TODO POR LA PATRI". ES UNA COMEDIA UN ATRACO IMPOSIBLE. UN VIAJE AL MAS ALLÁ. UNA ADOPCIÓN QUE NO ES LO QUE PARECE. UN TORPE SEDUCTOR A QUIEN WOODY ALLEN SE LE APARECERÁ PARA DARLE LECCIONES EN UN EXTRAÑO BAZAR.

ENCUENTRO Y RECOCIDA EN AUTODOTRIO PACO DE LUCÍA DE 18HS A 20HS. ENTRADA GRATUITA

CUMPLEAÑOS DE "ACADIT@S"
TENEMOS MUCHOS CUMPLEAÑEROS Y CUMPLEAÑERAS PARA TIRARLES LAS OREJAS, PERO LO HAREMOS CON MÚSICA, PELIS, TARTA... O SORPRESAS!

ENCUENTRO Y RECOCIDA EN LA SEDE ALHENA. DE 18HS A 21:30HS TENDREMOS MERIENDA ESPECIAL.

CICLOLOCURA
NOS SUMAMOS A LOS EVENTOS DE LA CIUDAD Y PRESENTAREMOS LA "BICI LOCA DE ALHENA". QUIEN CONDUZCA BAMBÚ... PASAREMOS UNA TARDE DIVERTIDÍSIMA EN ESTE ENCUENTRO DE BICIS FANTÁSTICAS.

ENCUENTRO Y RECOCIDA EN PLAZA DE CERVANTES (EN EL MONICOTE) A 16HS A 19HS TRAE TU MERIENDA O 10€ PARA COMPRAR LA MERIENDA

PASAJE DEL TERROR
TENDREMOS UN GESTO SOLIDARIO CON LOS MAS PEQUES DE LA CIUDAD Y CREAREMOS UN PASAJE DE TERROR PARA ELLO. Y NOSOTROS SEREMOS LOS MONSTRUOS, ZOMBIES Y FANTASMAS. SERÁ UNA VELADA TERRORIFICAAAAA

ENCUENTRO Y RECOCIDA EN SEDE ALHENA DE 15 A 21H OS INVITAMOS A LA MERIENDA ENTRE ZOMBIES PARA RECUPERAR FUERZAS Y CONTINUAR DANDO SUSTO

SÚMATE A NUESTRAS PROPUESTAS

CLUB DE OCIO
MÁS ALLÁ DE LAS DIFERENCIAS...

	ACTIVIDAD	HORARIOS	LUGAR
LUN	• TALLER DE CREATIVIDAD ARTÍSTICA • APOYO SOCIO EMOCIONAL FAMILIAR (con cita previa)	18:00 a 20:00hs 17:30 a 20:30hs	Sala Alhena 01
MAR	• TALLER ARTESANÍAS NAVIDEÑAS • TALLER DE REPOSTERÍA • ENTRENAMIENTO FÚTBOL	10:30 a 12:00hs 17:30 a 19:30hs 19:15 a 20:15hs	Sala Alhena 01 Sala Alhena 01 Sala Terapia Familiar 05
MIER	• AULA DE AUTONOMÍA (ARTESANÍA) • TERAPIA INDIVIDUAL (con cita previa) • TALLER INTELIGENCIA SOCIOEMOCIONAL • DANZA EXPRESIÓN	10:30 a 12:30hs 16:00 a 18:00hs 18:00 a 20:00hs 18:00 a 20:00hs	Sala Alhena 01 Sala Terapia Familiar 05 Sala Danza Sala Danza
JUE	• AULA DE AUTONOMÍA (INFORMÁTICA) • ATENCIÓN A FAMILIAS • TEATRO INCLUSIVO • TALLER A CONFIRMAR (NATAción, YOGA, MEDITACIÓN, PINTURA...)	10:30 a 12:30hs 16:00 a 20:00hs 18:00 a 20:00hs 18:00 a 20:00hs	Sala Alhena 01 Sala de Terapia Familia 05 Sala Alhena 01
VIE	• PSICOMOTRICIDAD • ENTRENAMIENTO FÚTBOL • "LA TARDE + WAY". OCIO INCLUSIVO Torneos, juegos, gafas RV, charlas, música, play station, fútbolín...	17:00 a 19:00hs 20:15 a 21:15hs 18:00 a 20:00hs	Sala Danza Polideportivo El Val Sala Alhena 01 Sala 07

SÚMATE A NUESTRAS PROPUESTAS

Participación

Red Social

La asociación ha participado de diferentes espacios comunitarios con un objetivo de inclusión y fortalecimiento social, donde los destinatarios son la población con diversidad funcional.

Destacamos fundamentalmente la colaboración con PAID y la concejalía de Servicios Sociales, en la Red de Ocio y Tiempo Libre "Otra Forma de Moverte", el desarrollo de la Gala ACADI. Todo ello actividades en la que se realiza un activismo por la inclusión real de las personas con diversidad funcional.



Intervención Familiar

La contención familiar es una fase muy significativa en el desarrollo de las actuaciones de la asociación. [Esta se ha venido desarrollando con un carácter informal, manteniendo reuniones de seguimiento y devolución de las actuaciones con el psicólogo, de coordinación y programación, de contención y mediación familiar, entre otras.



Área Deportiva

En Alhena el deporte se entiende como una forma de intervención enmarcada en el ocio y el tiempo libre que colabora con la promoción de la vida saludable y valores como el trabajo en equipo, el respeto o el compañerismo.

Debido a esto, desde 2010 se establece el equipo de fútbol sala con ocho jugadores. En el año 2020 Acadys Complutense (el equipo de la asociación) comienza a participar en la Liga FEMADDI con un total de 12 integrantes y un equipo de entrenamiento físico de tres miembros y un psicólogo deportivo.



Otras actuaciones

Iniciativas por la Inclusión

Entre ellas, se destaca el Calendario Solidario, con el que a través de la colaboración de personajes populares, hemos pretendido recaudar fondos para subvencionar algunas líneas de actuación, el desfile de moda inclusiva Mas allá de las diferencias, con el apoyo de la UAH, galas benéficas o en colaboración con entidades de la ciudad.



ALHENA

CREE EN EL DESARROLLO DE DIFERENTES ACTUACIONES
QUE PERMITAN INCLUIR A LAS PERSONAS
CON DIVERSIDAD FUNCIONAL EN LA RED DE OCIO Y
TIEMPO LIBRE, EL BIENESTAR PERSONAL Y, EN LA
SOCIEDAD, EN TODO EL CORREDOR DEL HENARES.
ES DECIR, ALHENA CREE TU GLOW ↗



@alhenadiversidad@hotmail.com

637431932





ALHENA

CENTRO DE APOYO A LA DIVERSIDAD FUNCIONAL

creemos en tu glow ↗

