

## Programa de actividades:

**\*Nota informativa:** cuando las actividades se realicen de forma presencial, se adecuarán a la realidad del momento. Siempre teniendo en cuenta **las medidas preventivas de la COVID-19. Además, os mantendremos informados en nuestro Boletín on-line mensual (inscríbete a través de nuestra web).**

### "Club de Ocio":

Realizaremos actividades quincenales los **sábados por la tarde de 17:00 a 21:00, acompañados por los monitores** de la entidad. El tipo de actividad dependerá de la situación sanitaria. En cuanto al Club de Ocio online, seguiremos realizando actividades los sábados de 12:00 a 13:30 con el fin de dar respuesta a las necesidades de nuestros usuarios. Para usuari@s de la sede de Madrid.

### "Servicio de Empleo" : actividades Online:

- **"Inglés":** Desde el 12 de febrero, en horario de 09:30 a 11:30, continuamos con el curso de inglés en formato online, gracias a la colaboración de Fundación Randstad. Forma parte de "Emplea-T", proyecto apoyado por la Convocatoria de Acción Social de Bankia y Fundación Montemadrid. Tratamos de mejorar las habilidades comunicativas en inglés con la finalidad de ampliar las posibilidades de lograr un acceso al empleo

- **"Talleres BAE":** También Incluido dentro de "Emplea-T", apoyado por la Convocatoria de Acción Social de Bankia y Fundación Montemadrid. A través de diversos **talleres grupales se pondrán en marcha acciones para la puesta en práctica de estrategias en la búsqueda de empleo.** Realizaremos sesiones online los jueves de 17:00 a 18:00

Las temáticas son las siguientes:

- Presentación: objetivos, testimonios, etc.
- El proceso de BAE: ¿Qué necesitamos y cómo lo afrontamos?
- Relaciones sociales en el empleo
- Videocurrículum
- Puesta en común y resolución de dudas



- **"Coaching para la mejora de la empleabilidad":**

También incluido dentro de "Emplea-T", apoyado por la Convocatoria de Acción Social de Fundación Montemadrid y Bankia. Con esta actividad pretendemos mejorar la empleabilidad de los participantes, mejorar el ajuste al puesto de trabajo y la funcionalidad en el mismo, **ejercitar de manera práctica el modo de detectar las capacidades individuales y reflexionar sobre el grado de manejo de las capacidades** personales en el proceso de inserción laboral. Comenzará el miércoles 24 de febrero de 10:00 a 14:00.

### "Charlas en la Universidad de Comillas":

Un año más participaremos en el programa Street Law de la Universidad de Comillas, con el que se pretende **empoderar y hacer conscientes de cuestiones socio jurídicas**, en este caso, al colectivo de personas con discapacidad. Las charlas que tenemos programadas son las siguientes:

- *Ingreso Mínimo Vital.* Fecha por determinar
- *Derechos y deberes laborales.* Fecha por confirmar
- *Autónomos.* Fecha por confirmar



### "Psicología":

Pronto os informaremos de talleres y sesiones grupales de nuestro Servicio de Psicología. Permanece informado de las últimas novedades de Amifp a través de nuestro **Boletín mensual.**



- **COMUNIDAD DE APRENDIZAJE COACHING ON-LINE:**

En los tiempos que vivimos, trabajar en nuestro crecimiento personal, acompañados por unos coach puede ser, a la vez que efectivo, reconfortante. **Mejorar nuestras rutinas y nuestra forma de mirar la realidad, puede ser herramienta útil para mejorar nuestra calidad de vida** y la de nuestras familias. Pide información y apúntate. Horario: martes de 16.30h a 19.30h cada 15 días. Dentro de nuestro Servicio de Apoyo a familias.

- **MINDFULNESS EN TIEMPOS DE PANDEMIA ON-LINE:**

¿Sabías que la técnica de mindfulness **tiene numerosos beneficios? ayuda al manejo del estrés y de la ansiedad y depresión.** Además también nos beneficia de problemas de conducta, agresiones, traumas, adicciones, TDA e impulsividad...Pide información y apúntate. Cada martes de 17.00h a 18.30h.cada 15 días. Dentro de nuestro Servicio de Apoyo a familias.



- **RISOTERAPIA ON LINE PARA TOD@S: ¡Quítate el pijama y ríete!:**

Se conoce como risoterapia la técnica psicoterapéutica tendente a producir **beneficios mentales y emocionales por medio de la risa.** Alivia el estrés, mejora el estado de ánimo y ayuda a tener una actitud personal más positiva en la vida. Comenzamos en marzo, los martes de 11.00 h a 12:30 o los jueves de 17.00 a 18.30. Imprescindible apuntarse en la asociación antes del 1 de marzo a las 15.00 h. Dentro de nuestro Servicio de Apoyo a familias.

- **CICLO ON-LINE DE FAMILIA Y SEGURIDAD:**

Sesiones durante todo el año dirigidas a familias y con temas relacionados con la seguridad como ciudadan@, ofrecidas por personal de Participación Ciudadana de la Policía Nacional. Tips de seguridad...**para sentirte más tranquil@.** Serán los días 8 de marzo de 11:00h a 12.30h y 9 de marzo de 17.00 a 18.30. Dentro de nuestro Servicio de Apoyo a familias.

- **TALLER ON LINE "SACA PARTIDO A TU TIEMPO":**

Saber gestionar correctamente nuestro tiempo permite **incrementar nuestra productividad personal y profesional, pero también influye sobre nuestra salud.** Tiempo, motivación y rendimiento están estrechamente relacionados... Cuando no conseguimos alcanzar las metas que nos hemos propuesto y sentimos la presión del "no llego", aparece la ansiedad y el estrés, uno de los males más frecuentes con serias consecuencias para nuestro bienestar.

El horario previsto es de mañana y tarde. Dentro de nuestro Servicio de Apoyo a familias.

## "Delegación de Almería":

### "Taller de Arte (y Arteterapia)" presencial

Para usuari@s de la sede de Almería. Orientado a personas con discapacidad y/o sus familiares. Se realizarán ejercicios de Arteterapia como **expresión libre para canalizar nuestras emociones, potenciar nuestras habilidades y fomentar nuestra creatividad.** A través de arte manifestamos nuestros deseos, alegrías y temores utilizando diferentes técnicas. Conectamos con nuestro propio mundo interior y es una manera muy positiva para fomentar nuestro bienestar psicológico y emocional y poder apropiarnos de nuevas herramientas para el desarrollo expresivo y la comunicación no verbal. Presencial (grupos de 4 personas, cumpliendo con la normativa sanitaria actual). Contacta para más información a través del teléfono de Amifp en Almería: 950061758 o en el email: maria.contreras@amifp.org



Si estás interesado en estas actividades, **no dudes en ponerte en contacto con nuestra Asociación a través del teléfono 915 48 81 07 y 635 64 72 61 o 650 21 16 99.**

**AMIFP**

www.amifp.org

**amifp**  
Asociación  
a favor de personas  
con discapacidad de la  
Policía Nacional