

PROTOCOLO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS EXPERIENCIALES



DETA 3 ¡SALIMOS!

**DESARROLLO DE PROGRAMA FORMATIVO PARA IMPULSAR Y FACILITAR LA VIDA DE LAS
PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN LA COMUNIDAD – (2017-1-PT01-KA204-035959)**



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

- DETA 3 ¡Salimos! -





Introducción

La comunidad no es solo un lugar en el que vivimos. En realidad es un lugar donde satisfacemos nuestra necesidad humana de participar y pertenecer a una familia, amigos, barrio y diferentes grupos y redes (Dingwall, Kemp, Fowke, 2006). La participación en la comunidad de las personas con discapacidad, en ocasiones, puede ser limitada debido a diferentes factores. Las investigaciones demuestran que las personas con discapacidad intelectual utilizan recursos comunitarios menos de 5 veces por semana, en su mayoría solas y como agentes pasivos o acompañados por profesionales o por compañeros. Por lo general, las mujeres con discapacidad intelectual tienen más probabilidades de visitar el cine o la biblioteca. Las personas con discapacidad intelectual leve tienen menos probabilidades de involucrarse en grupos de participación comunitaria inclusivos (Verdonschot, de Witte, Reichrath, Buntinx, Crufts, 2009).

La presente unidad didáctica *¡Salimos!* Incluida en el **programa formativo para impulsar y facilitar la vida de las personas con discapacidad intelectual en la comunidad (IDPLiving)** ha sido diseñada para promover la participación comunitaria de las personas con discapacidad intelectual que viven de forma independiente. El diseño de la unidad se ha realizado de acuerdo a la información incluida en el documento *I.O.1 "Guía metodológica de Co-creación"* realizada a través de la participación de personas con discapacidad, familias y profesionales.

El objetivo de los talleres que se proponen a continuación es permitir que las personas con discapacidad intelectual sean participantes activos en la vida comunitaria a través del desarrollo de actividades de ocio significativas. En realidad, el objetivo es resaltar y tomar conciencia de todas las oportunidades que nos ofrece la comunidad para hacer cosas interesantes y enriquecedoras, conocer a qué lugares podemos ir, dónde podemos conocer a otras personas (Dingwall, Kemp, Fowke, 2006) para fomentar la participación en la sociedad.



Con el desarrollo de la Unidad didáctica *¡Salimos!* se pretende que las personas participantes adquieran, mejoren y/o desarrollen competencias que les permitan sentirse empoderados para establecer y alcanzar sus propios objetivos en el ámbito de la participación comunitaria en todo su potencial.

DISEÑO DE ACTIVIDAD FORMATIVA EXPERIENCIAL

Objetivos:

- Identificar el nivel de participación en la comunidad desarrollando actividades de ocio.
- Identificar los deseos e intereses de las personas participantes.
- Desarrollar estrategias que faciliten y promuevan la participación comunitaria.
- Desarrollar habilidades para realizar desplazamientos seguros por el entorno comunitario y llegar a la ubicación deseada.
- Mejorar las habilidades de gestión del dinero.
- Mejorar la gestión del tiempo y la habilidad para planificar las actividades diarias.
- Mejorar la capacidad de realizar actividades de acuerdo a un cronograma.
- Promover la creación de redes de apoyo social entre los miembros de la comunidad, así como el sentimiento de pertenencia a un grupo.
- Mejorar la calidad de vida y bienestar de la persona.

Participantes:

20 participantes en total de cada uno de los siguientes grupos de interés:

- Personas con discapacidad
- Familiares
- Profesionales

Competencias:

- Desplazamientos seguros y otros temas relacionados con la seguridad.
- Gestión económica.
- Gestión del tiempo y habilidades de planificación.
- Habilidades de comunicación.
- Capacidad organizativa.



- Resolución de problema.

Contenidos formativos

1. Identificación el nivel de participación comunitaria así como los intereses de las personas participantes en las actividades comunitarias de ocio.
2. Exploración los recursos de la comunidad a través del uso de diferentes medios (periódicos, herramientas TICs...).
3. Desarrollo de la capacidad de llevar a cabo desplazamientos de forma independiente y segura en la comunidad y llegar a la ubicación deseada (educación vial, uso de mapas de la ciudad, herramientas TICs para mejorar la movilidad...).
4. Desarrollo de la gestión del tiempo y la habilidad para planificarse siguiendo un horario de rutinas diario.
5. Uso de herramientas TICs para mejorar la gestión del tiempo (utilizando calendarios, eventos, alarmas del reloj...).
6. Desarrollo de habilidades de gestión del dinero (reconocimiento y conteo de dinero, conciencia de gasto y ahorro...).
7. Seguridad con el dinero.
8. Uso de herramientas TICs para mejorar la gestión económica.
9. Desarrollo de redes de apoyo social generando así conexiones y redes con los miembros de la comunidad.
10. Orientaciones sobre el uso de las TICs.



Duración del Taller: De 6 a 9 horas.

- **Taller 1 (5.5 horas) – QUÉ HACER CON MI TIEMPO LIBRE**

El objetivo del taller es identificar las posibilidades actuales para desarrollar el ocio y tiempo libre e identificar el nivel de necesidad de apoyo para desarrollar los nuevos intereses descubiertos. El taller mostrará a las personas participantes (personas con discapacidad, familiares y profesionales) que la comunidad puede ser un recurso para el desarrollo de nuevos intereses, ofreciendo información y nuevos conocimientos para explorar toda la oferta que nuestro entorno próximo nos ofrece.



- **Taller 2 (3 horas) – RECURSOS QUE TENGO.**

El objetivo del taller es conciencia y explorar los recursos que están en nuestro entorno para participar en actividades de ocio en la comunidad. El taller permitirá a las personas participantes valorar el coste de las diferentes actividades de ocio, deporte y acceso a la cultura.

- **Taller 3 (1 hora) – QUÉ HACER - Actividad online**

El objetivo del taller es identificar las posibilidades de tiempo libre, desarrollando ideas e intereses en las personas a través del contenido online propuesto.

- **Taller 4 (1 hora) – DECIDO MI PLAN – Actividad online**

El objetivo de este taller es promover la toma de decisiones respecto a la planificación del ocio y tiempo libre, teniendo en cuenta los intereses, necesidades y deseos de la persona, a través de la valoración de actividades realizadas, búsqueda de información y uso de APPs para realizar desplazamientos de forma cómoda y segura, conociendo previamente los horarios e incluso comprando de forma anticipada los billetes.

- **Taller 5 (1 hora) – VAMOS AL TEATRO/MUSEO/CINE – Actividad online**

El objetivo es identificar posibilidades de ocio y tiempo libre en museos, teatros, cines a través de la propuesta de diferentes actividades y uso de APPS.

Formación transversal:

- **Mentor/Profesional de apoyo:** Dar apoyo a los participantes para promover la identificación, comprensión y desarrollo de ideas. Dar apoyo durante la primera toma de contacto con la Plataforma IDPLiving para el uso adecuado de la misma.



Metodología:

- Activa, participativa y experiencial
- Uso de materiales de fácil lectura y adaptados.
- Uso de ejemplos de buenas prácticas.

Materiales formativos:

- **Sesiones presenciales:** El formador debe ocuparse que cada sesión sea un espacio de aprendizaje inclusivo, salvaguardando el uso de una metodología basada en un enfoque práctico; materiales muy visuales y prácticos; las actividades prácticas deben abarcar entre el 50% u 80% de la formación; las personas deben de tener la oportunidad de presentar sus propias historias de vida, actuando como modelo para dar ejemplo (buenas prácticas); uso de documentación e información en fácil lectura; uso de la figura del mentor para apoyar a las personas con discapacidad y a sus familiares durante el proceso formativo. La familia es muy importante dado que ejerce el rol de facilitador y es un referente para su familiar. El mentor o profesional apoyará a la persona a superar las barreras tecnológicas
 - o Presentación Power Point
 - o Documento Word
 - o Planificación y desarrollo de las sesiones presenciales.

- **Formación Online:**

El formador compartirá los contenidos formativos apoyado a través de videos, sesiones online y webinars. El mentor o el profesional de referencia apoyará a los participantes durante la formación online, siempre y cuando sea necesario.



TALLER 1: QUÉ HACER CON MI TIEMPO LIBRE

Paso 1 00:15	SESIÓN PRESENCIAL 1 : ORIENTACIONES, DURACIÓN, RECURSOS NOTA: Durante el desarrollo de la sesión se utilizará el documento PPT_3_1_Desarrollo mis intereses. 1.1. Inicio • Bienvenida a los participantes. • Se distribuye el listado de asistencia, pidiendo a los participantes que firmen el documento. • Cada participante recibe una tarjeta con su nombre para que sea fácilmente identificado durante el encuentro. • Se entrega a los participantes los documentos de apoyo de la sesión. - Agenda - Papel en blanco y bolígrafo para tomar notas. - Evaluación de la sesión (Para identificar comentarios y sugerencias) • Preguntar si hay algún participante que necesite algún apoyo concreto; • En relación al lugar donde se desarrolle la sesión, es necesario hacer saber a los participantes donde está ubicado el baño y otros puntos de accesibilidad, siempre y cuando sea necesario. • Establecer las normas de la sesión en cuanto a comunicación e interacción se refiere, durante la sesión. - Explicar el uso de las cartas de comunicación: Carta verde para hablar y mostrar conformidad, carta amarilla para hacer una pregunta y carta roja para mostrar desacuerdo.; - Permitir a todas las personas expresarse libremente. - Escuchar cuando otros hablan. - Respetar diferentes opiniones. - Ayudar a otros si tienen dudas o si necesitan algún tipo de apoyo concreto.
-----------------------------	--



Paso 2 00:15	<u>Recursos:</u> • Carpeta con los documentos necesarios para entregar a los participantes. • Folios • Bolígrafo • Hoja de asistencia • Cuestionario de evaluación. • Agenda • PPT_3_1_Desarrollo mis intereses. <u>1.2. Presentación de la Agenda</u> • El formador presentará la agenda en fácil lectura con los contenidos a desarrollar durante la sesión. • Cada punto a tratar durante el encuentro será revisado con todos los participantes. • Preguntar si hay alguna duda sobre la organización de la sesión. <u>Recursos:</u> • Agenda en fácil lectura será presentada a través de power point al comienzo del encuentro. • Agenda en fácil lectura estará presente en la sesión en formato poster, de este modo durante la sesión y o cuando los contenidos estén finalizados, se podrá identificar con una cruz los puntos concluidos. • Una copia de la agenda será distribuida a cada participante. De esta manera, podrán consultar la agenda cuando lo consideren necesario.
Paso 3 00:40	Actividad 1 – ¿Qué hago en mi tiempo libre? • En este momento, el formador presentará la Ficha_3_1_Mi tiempo libre, con la finalidad de promover la reflexión de los participantes en relación a su disfrute de tiempo libre: ¿Qué haces en tu tiempo libre? ¿Por qué realizas estas actividades? ¿Qué te gustaría hacer? ¿Qué necesitas conocer para



	poder realizar las cosas que te gustan? ¿Necesitas algún tipo de apoyo o ayuda? • A continuación, el formador entregará a cada participante la Ficha_3_2_¿A qué dedicas tu tiempo? Los participantes deberán escribir o dibujar en la fichas las cosas que les gusta hacer en su tiempo libre. Una vez que hayan finalizado, se les pedirá que guarden el documento hasta el final del taller. <u>Recursos:</u> • __Ficha_3_1_ Mi tiempo libre • __Ficha_3_2_¿A qué dedicas tu tiempo? • Lápices, pinturas, revistas, etc...
Paso 4 00:15	Descanso (importante recordar la necesidad de respetar los tiempos de descanso). • Comprobar que todos los participantes reciben los apoyos necesarios durante este tiempo. • Promover la interacción entre el grupo.
Paso 5 00:30	Actividad 2 – Ideas y posibilidades El formador mostrará videos con ejemplos de actividades de ocio y tiempo libre inclusivas. Se proponen los siguientes videos. El formador tiene la libertad de seleccionar los videos que considere oportunos siempre y cuando persigan el objetivo de la actividad. • <i>Reportaje sobre Escuela de Circo</i> (https://www.youtube.com/watch?v=zwiKMVIIGYc) Fuente: Youtube. • <i>Paso a paso Camino de Santiago</i> (https://www.youtube.com/watch?v=xdR8Q4JCyFU). Fuente: Youtube • <i>Me sigues</i> (https://www.youtube.com/watch?v=0Napc38eUlw) Fuente: Youtube.



	El grupo reflexionará en conjunto sobre las siguientes cuestiones: - ¿Qué actividades de ocio y tiempo libre has visto en los videos? - Todas las personas tienen derecho a participar en la comunidad y disfrutar de su tiempo libre. Recursos: • PPT_3_2_Ideas y posibilidades (Incluye los videos propuestos).
Paso 6 00:90	Actividad 3- ¿Qué quiero hacer en mi tiempo libre? “Conversaciones durante el café” Esta actividad debe realizarse en un ambiente cómodo y agradable pequeñas mesas cubiertas con un mantel, que inviten a la charla y a la reflexión. Encima de estas mesas habrá recortes de revistas que representen actividades de ocio y tiempo libre (museos, cine, pasear, teatro, deporte...), pegamento, tijeras e incluso bebida (té café, agua...). Por mesa no debe de hacer más de 4-5 personas. Para introducir la actividad, el formador explicará la dinámica de la “Actividad de café”. Esta actividad consiste en lo siguiente: Cada mesa estará dedicada a un tema: 1. Actividades que realizo en casa. 2. Actividades que hago en mi ciudad. 3. Actividades deportivas y culturales que practico. 4. Visitas al cine, museo, teatro. Durante 20 minutos, los participantes deben mantener una charla en cada mesa, relacionada con el tema propuesto. Deberán contarse sus experiencias, compartir informaciones.... Y a su vez cada persona tendrá una ficha_3_3_Conversación durante el café o una cartulina en la que deberá ir escribiendo palabras o creando un mural con los materiales que hay encima de la mesa en base a las



	conversaciones que mantiene. Este es un recurso muy útil para favorecer la expresión de las personas. Pasados 20 minutos, el formador hará sonar una campana para avisar que los participantes deben cambiar de mesas, ninguno puede estar en la misma mesa. Una vez más se repetirá el procedimiento anterior. Se harán tantas rondas como temas haya propuestos en cada una de las mesas. Al finalizar todas las rondas, se dedicará un tiempo para que cada persona pueda compartir su experiencia durante la actividad, muestre el mural o las ideas que ha expresado en su ficha de trabajo y se produzca un intercambio de opiniones con el grupo en general sobre todas las ideas que han surgido. <u>Recursos:</u> • Ficha_3_3_Conversación durante el café /cartulinas • Manteles • Tijeras, pegamentos, lápices, rotuladores • Recortes de revistas... • Bebidas (té, café, agua, refresco...).
Paso 7 00:10	Cierre • Resumen de las principales conclusiones recogidas durante el desarrollo de las actividades. • Proporcionar a los participantes un contacto al que se dirijan para reponder a preguntas o cualquier duda, sugerencia que pueda surgir, tras el desarrollo de la sesión. <u>Recursos:</u> • Hoja con los datos para contactar con la persona de apoyo • hoja en la que escribir comentarios y sugerencia reflexionados en su propia casa.



ACTIVIDAD ONLINE 1: ORIENTACIONES, DURACIÓN Y RECURSOS

Actividad Online 1- Hacer un mural de mis propios intereses.

Documento de referencia: **Actividad Online_1_Desarrollo mis intereses**

¡Hacemos un mural!

La actividad consiste en:

- Cada participante realizará un mural basado en sus propios intereses sobre las actividades de ocio y tiempo libre.
- Una vez finalizado, cada persona deberá sacar una fotografía de su propio mural.
- Cada persona deberá subir la foto a la Plataforma IDPLiving.

Recursos:

- Actividad Online_3_1_Desarrollo mis intereses ¡Hacemos un mural!
- Teléfono para sacar fotos/ cámara de fotos.
- Acceso a internet para subir a la Plataforma Online.

ACTIVIDAD ONLINE 2: ORIENTACIONES, DURACIÓN Y RECURSOS

Actividad Online 2- Planificamos las salidas utilizando Google Maps.

El objetivo de esta actividad es organizar una salida (realizar un plan) utilizando la APP Google Maps. Para ello, los participantes deberán realizar los siguientes pasos:

- Acceder a la Plataforma IDICT (<http://apps.id-ict.eu/es/inicio/>).
- Acceder al apartado explicativo sobre la APP Google Maps (<http://apps.id-ict.eu/es/contenido-formativo/lamejorapp/listado-de-resultados>), revisando la guía de uso.



	- Después, los participantes deberán pensar en un lugar de la ciudad que quieran visitar y realizarán la salida utilizando a APP Google Maps. - Deberán sacarse una foto que muestre que han utilizado la APP Google Maps - Deberán subir la foto a la Plataforma IDPLiving. Recursos: - Actividad online_3_2_Mi plan con APP Google Maps - Ordenador - Teléfono móvil con la APP Google Maps instalada
--	---

TALLER 2: QUÉ RECURSOS TENGO

2.1. GESTIÓN DEL DINERO

SESIÓN PRESENCIAL 2 : ORIENTACIONES, DURACIÓN, RECURSOS	
	NOTA: Para el desarrollo del Taller 2: Qué recursos tengo, el formador deberá utilizar como documento de referencia la presentación PPT_3_3_Qué recursos tengo. Dicho documento deberá ir complementándose a lo largo de las diferentes actividades con las fichas de trabajo que se mencionarán a continuación. 2.1 Inicio - Bienvenida a los participantes. - Se distribuye el listado de asistencia, pidiendo a los participantes que firmen el documento. - Se entrega a los participantes los documentos de apoyo de la sesión. - Agenda - Papel en blanco y bolígrafo para tomar notas. - Evaluación de la sesión (Para identificar comentarios y sugerencias) - Preguntar si hay algún participante que necesite algún apoyo concreto;
Paso 1 00:15	



- En relación al lugar donde se desarrolle la sesión, es necesario hacer saber a los participantes donde está ubicado el baño y otros puntos de accesibilidad, siempre y cuando sea necesario.
- Establecer las normas de la sesión en cuanto a comunicación e interacción se refiere, durante la sesión.
 - Explicar el uso de las cartas de comunicación: Carta verde para hablar y mostrar conformidad, carta amarilla para hacer una pregunta y carta roja para mostrar desacuerdo.;
 - Permitir a todas las personas expresarse libremente.
 - Escuchar cuando otros hablan.
 - Respetar diferentes opiniones.
 - Ayudar a otros si tienen dudas o si necesitan algún tipo de apoyo concreto.

Recursos:

- Carpeta con los documentos necesarios para entregar a los participantes.
- Folios
- Bolígrafo
- Hoja de asistencia
- Cuestionario de evaluación.
- Agenda

2.2 Presentación de la Agenda

- El formador presentará la agenda en fácil lectura con los contenidos a desarrollar durante la sesión.
- Cada punto a tratar durante el encuentro será revisado con todos los participantes.
- Preguntar si hay alguna duda sobre la organización de la sesión.

Recursos:

- Agenda en fácil lectura será presentada a través de power point al comienzo del encuentro.



	• Agenda en fácil lectura estará presente en la sesión en formato poster, de este modo durante la sesión y o cuando los contenidos estén finalizados, se podrá identificar con una cruz los puntos concluidos. • Una copia de la agenda será distribuida a cada participante. De esta manera, podrán consultar la agenda cuando lo consideren necesario.
Paso 2 00:40	Actividad 1 – ¿Cómo manejo mi dinero? – Habilidades para el manejo del dinero • El formador animará a los participantes a debatir sobre la actividad realizada en el taller anterior “<i>Descubro mis intereses</i>”. • Por otra parte, cada participante mostrará en la Plataforma IDPLiving la foto del mural sobre intereses que han realizado y que ya tendrán subida a dicha Plataforma. Uno a uno deberán explicar al resto del grupo su propio mural, explicando las actividades de ocio y tiempo libre que les gusta hacer. El objetivo de esta actividad es servir de conexión entre el taller 1 y 2. Así mismo esta actividad servirá de rompehielos en el inicio de esta sesión. <u>Recursos:</u> • Acceso de Plataforma IDPLiving.
Paso 3 00:30	Actividad 2 – ¿Cómo es de caro? • El formador iniciará esta actividad estableciendo un debate sobre la toma de conciencia del precio de las cosas. Para ello, se plantearán una serie de preguntas dirigidas a los participantes con la finalidad de identificar en qué les gusta gastar el dinero. Por ejemplo: - ¿Qué harías con 10 euros: Gastarlo o ahorrarlo? - ¿En qué gastarías ese dinero? - ¿Para qué lo ahorrarías?



	• La conversación deberá ir avanzando hacia un debate basado en el valor de cada una de las actividades que nos gustan realizar durante nuestro tiempo libre, valorando si es caro o si es barato, las actividades que nos podemos permitir realizar o las que no nos podemos permitir realizar por su elevado coste. • A continuación, el formador situará un panel en la sala basada en la Ficha_3_4_¿Cómo es de caro?. Cada persona deberá ir saliendo al panel y apuntar ejemplos de actividades que son “muy caras”, “caras” y “baratas”. Esta actividad pueden complementarse invitando a los participantes a guardar los tickets de los gastos que han tenido durante la última semana y valorar si dichos gastos se consideran “muy caros”, Caros” o “baratos”. <u>Recursos:</u> • PPT_3_3_¿Qué recursos tengo? • Ficha_3_4_¿Cómo es de caro?
Paso 3 00:90	Actividad 3– Presupuesto y ahorro – ⇒ ¡ES GRATIS! • El formador comenzará mencionando que hay algunas cosas y algunos recursos en nuestra comunidad que son gratuitos y otros que tienen precio. • El formador entregará a cada participante la ficha_3_5_Es Gratis/Cuesta dinero. Tomando como referencia el mural de intereses elaborado, los participantes deberán distribuir en la ficha aquellas actividades que son interesantes para ellos y que son gratis y aquellas que tienen un coste. Si es posible, deberán anotar el precio de las actividades que tienen coste. (Si es necesario, se puede realizar una búsqueda en internet del precio de dichas actividades). Siempre y



cuando sea posible, se pedirán a los participantes que sumen los precios de las actividades que tienen coste.

⇒ **¿DE DÓNDE SALE MI DINERO?**

- Cada participante debe reflexionar de dónde proviene su dinero rellenando la **Ficha_3_6_¿De dónde sale mi dinero?**. En cada flecha que aparece en la ficha, deberán escribir de dónde sale el dinero (trabajo, familia, pensión...).
- Por otra parte, deberán retomar el dato obtenido de valorar en la actividad anterior el coste de las actividades de ocio y tiempo libre y valorar qué actividades pueden realizar con el dinero que ahorran semanal o mensualmente.

⇒ **NECESITO / QUIERO**

- El formador repartirá a cada participante la **Ficha_3_7_¿Qué necesito? / ¿Qué quiero?**. La actividad consiste en que por parejas o pequeños grupos, los participantes deberán debatir e identificar sobre a cosas que son necesarias para vivir y poder sentirse bien y aquellas cosas o actividades que queremos pero que no son de primera necesidad.

⇒ **MIS HABILIDADES ECONÓMICAS**

- Cada participante deberá rellenar la **Ficha_3_8_ Cuestionario ¿Tengo buenas habilidades económicas?**, en el que se plantean una serie de preguntas a las que deberán de responden a través de SI o NO. Posteriormente, se hará una puesta en común sobre las respuestas obtenidas en dicho cuestionario.

Recursos:

- Collage de intereses personales.



	• PPT_3_3_Qué recursos tengo. • Ficha_3_5_Es Gratis/Cuesta dinero. • Ficha_3_6_¿De dónde sale mi dinero?. • Ficha_3_7_¿Qué necesito? / ¿Qué quiero?. • Ficha_3_8_ Cuestionario ¿Tengo buenas habilidades económicas?
Paso 5 00:10	Cierre • Resumen de las principales conclusiones recogidas durante el desarrollo de las actividades. • Proporcionar a los participantes un contacto al que se dirijan para reponder a preguntas o cualquier duda, sugerencia que pueda surgir, tras el desarrollo de la sesión. <u>Recurso:</u> • Hoja con los datos para contactar con la persona de apoyo • hoja en la que escribir comentarios y sugerencia reflexionados en su propia casa.

	ACTIVIDAD ONLINE 3: ORIENTACIONES, DURACIÓN Y RECURSOS Actividad Online 3- ¡Haz un presupuesto! • Cada participante deberá acceder a la Plataforma IDICT (http://apps.id-ict.eu/es/contenido-formativo/lamejorapp/listado-de-resultados/app-google-keep/) para aprender a usar la APP Google KEEP a la hora de elaborar un presupuesto económico. Instrucciones: - o Puntos verdes para escribir el coste total de las actividades basadas en los deseos e intereses personales
--	--



	- o Puntos azules para escribir las actividades que finalmente se harán. - o Puntos morados para escribir los ingresos personales. • Antes de usar la APP Google Keep para la elaboración del presupuesto, los participantes pueden usar la ficha_3_9_ Mi presupuesto mensual para trabajarlo primero de manera escrita y con apoyo de un profesional y familiar, y seguidamente trasladar las informaciones a la APP Google Keep. • Una vez realizado el presupuesto a través de la APP Google KEEP, cada participante deberá hacer una captura de pantalla y subir dicha captura a la Plataforma IDPLiving. <u>Recursos:</u> • Actividad online_3_Haz un presupuesto. • Ficha_3_9_ Mi presupuesto mensual • Móvil o tablet.
--	---

2.2. SEGURIDAD

	SESIÓN PRESENCIAL : ORIENTACIONES, DURACIÓN, RECURSOS NOTA: Para el desarrollo de las siguientes actividades deberá usarse como documento de referencia la presentación PPT_3_4_Seguridad Actividad 4– Seguridad en la comunidad • En primer lugar, los participantes tomarán como punto de partida sus propios murales de intereses personales. A partir de ahí, decidirán un lugar que quieran visitar. • Una vez decidido el lugar a visitar, se usará la APP Google Maps para buscar el itinerario. El mapa con dicho itinerario deberá imprimirse.
Paso 1 00:45	



	• Mirando el mapa, el grupo deberá valorar si existen dificultades para llegar a este punto. Incluso pueden señalar en el mapa, aquellos puntos que considerar muy peligrosos, peligroso o que no tienen peligro y son seguros. • La finalidad es que el grupo establezca un debate sobre las estrategias que deben seguir para el que itinerario y el desplazamiento hasta el punto seleccionado sean los más seguros posibles. <u>Recursos:</u> • PPT_3_4_Seguridad
--	--

2.3 MI RED SOCIAL

SESIÓN PRESENCIAL : ORIENTACIONES, DURACIÓN, RECURSOS	
	NOTA: Para el desarrollo de las siguientes actividades deberá usarse como documento de referencia la presentación PPT_3_5_Mi comunidad. Actividad 5– Conectando con otras personas en la comunidad. ⇒ ¡VEMOS UN VIDEO! • Visionado del video “Yo soy responsable de mi vida” (https://youtu.be/r2E2Gs9Qm0k) Elaborado por el Consorcio IDPLiving. ⇒ TEJEMOS UN MAPA DE RELACIONES. IMPORTANTE: Para realizar la actividad será importante pedir a los participantes que traigan fotos de las personas que son importantes para ellos y con las que les gusta o gustaría pasar el tiempo libre. (En formato papel o formato digital). Estas imágenes se utilizarán para realizar el “<i>Mapa de relaciones</i>”.
Paso 1 00:60	



- Se entrega a cada participante la ficha **3_10_Teje tus redes sociales**. En dicha ficha aparece la silueta de una persona rodeada de 4 círculos. Dichos círculos están dividido en diferentes categorías (familias, amigos, compañeros, profesionales, asociaciones, otros...). Se pide a la persona que escriba los siguientes aspectos:
 - **Círculo interno (Primer círculo):** Nombre de las personas a las que ve con más frecuencia, de cada categoría, y con la que realiza más actividades.
 - **Segundo círculo:** Nombre de las personas a las que no ve tan frecuentemente pero con las que tiene contacto y de vez en cuando realiza alguna actividad.
 - **Tercer círculo:** Nombre de personas o entidades conocidas, con las que te gustaría hacer algo pero actualmente no lo haces.
- A través del mapa de relaciones, el formador deberá promover un debate en torno a las siguientes cuestiones:
 - ¿Cómo es tu red social? ¿Qué personas son importantes para tí?
 - ¿Con quién te sientes más a gusto? ¿Qué actividades realizas con esas personas?
 - ¿Con quién te gustaría tener más relación?
 - ¿Qué estrategias utilizamos para fortalecer nuestras redes sociales?
 - ¿Qué más podemos hacer? *Ejemplos: Ser agradables con otras personas, invitarles a hacer planes...*

Recursos:

- PPT_3_5_Mi comunidad.
- Ficha 3_10_Teje tus redes sociales

2.4 HABILIDADES PARA MANEJAR NUESTRO TIEMPO



Paso 1 00:60	SESIÓN PRESENCIAL : ORIENTACIONES, DURACIÓN, RECURSOS
	Actividad 6 – ¿Qué hacemos con nuestro tiempo? Manejo del tiempo y habilidades de planificación. • El formador iniciará la actividad mencionando el día y la hora en ese justo momento. Seguidamente pedirá a los participantes que describan cómo ha sido su día hasta el momento en el que se encuentran en este justo momento. • Tras un debate de 15 minutos, el formador pedirá a los participantes que realicen la planificación semanal de sus actividades (formativas, familiares, ocio y tiempo libre...) especificando el día y la hora en que las realizarán. El formador será una figura de apoyo para ayudar a cada persona a realizar su horario de planificación mensual. Para poder realizar esta actividad, el formador entregará a cada participante la ficha_3_11_Plantilla horario semanal. • Cuando todos los participantes tengan elaborado su horario semanal, el formador pedirá voluntarios para ponerlo en común con el resto del grupo. <u>Recursos:</u> • Ficha 3_11_Plantilla horario semanal

Paso 1 00:30	ACTIVIDAD ONLINE 4: ORIENTACIONES, DURACIÓN Y RECURSOS
	Actividad Online 4- ¿Qué hago durante la semana? • Cada participante deberá realizar una foto del Plan semanal de actividades que ha elaborado previamente. • Cada participante deberá subir la fotografía de su horario a la Plataforma IDPLiving. <u>Recursos:</u>



	• Actividad online 4_ Manejo del tiempo y planificación de mis actividades diarias. • Ficha_3_11_ Plantilla horario semanal (Cumplimentada). • Móvil o tablet. • Acceso a la Plataforma IDPLiving.
--	---

Paso 1 00:60	ACTIVIDAD ONLINE 5: ORIENTACIONES, DURACIÓN Y RECURSOS
	Actividad Online 5 – Planificación de mis actividades: Calculo el tiempo. NOTA: Para la realización de esta actividad, se usará como documento de referencia la PPT ActividadOnline_5_Planificación de mis actividades. Esta actividad tiene el objetivo de tomar conciencia del tiempo que nos lleva realizar una determinada actividad para mejorar la planificación de las actividades. • Cada participante deberá tomar como referencia su ficha_3_11_ horario semanal debidamente cumplimentada. • Seguidamente, cada participante deberá seleccionar una de las actividades del horario. Tomando como referencia dicha actividad, el participante deberá rellenar la ficha_3_12_Calcula el tiempo. En dicha ficha, hay dos apartados especialmente importantes: - ¿Cuánto tiempo necesitarás para realizar esta actividad?



	- ¿Cuánto tiempo has realizado finalmente? Para rellenar este apartado, se propone el uso del cronómetro disponible en todos los teléfonos smartphone. De esta manera, la persona podrá tomar conciencia realmente del tiempo dedicado, ajustando la planificación. Si la actividad requiere realizar desplazamientos, también puede usarse la APP Google Maps para calcular el tiempo que nos llevará desplazarnos de un lugar a otro. - Finalmente, cada participante deberá compartir su experiencia a través de la Plataforma IDPLiving. <u>Recursos:</u> - PPT ActividadOnline_5_Planificación de mis actividades. - Ficha_3_11_ horario semanal - Ficha_3_12_Calcula el tiempo
--	--

	ACTIVIDAD ONLINE 6: ORIENTACIONES, DURACIÓN Y RECURSOS Actividad Online 6 – Planificación de mis actividades: Uso de APP Google Calendar NOTA: Para la realización de esta actividad, se usará como documento de referencia la PPT Actividad Online_6_Uso de APP para planificación de mis actividades. - Cada participante deberá tomar como referencia su ficha_3_11_ horario semanal debidamente cumplimentada. - Cada participante deberá acceder a la APP Google Calendar en su móvil. Antes de acceder a la APP, se recomienda visualizar un tutorial para adquirir mayor conocimiento sobre su manejo (https://www.youtube.com/watch?v=I7YW4sbrUUw). - A continuación, cada participante deberá trasladar la información de la ficha_3_11_Horario semanal a la APP Google Calendar.
--	---

**Paso
1
00:60**



	- Finalmente, cada participante deberá compartir su experiencia a través de la Plataforma IDPLiving. <u>Recursos:</u> - PPT ActividadOnline_6_Uso de APP para la planificación de mis actividades. - Ficha_3_11_ horario semanal
--	--

TALLER 3: QUÉ HACER

	ACTIVIDAD ONLINE 7: ORIENTACIONES, DURACIÓN Y RECURSOS
Paso 1 00:60	Actividad Online 7 – Qué hacer A través de la Plataforma Online IDPLiving, los participantes podrán visualizar una presentación con muchas ideas sobre qué hacer durante el tiempo libre. Con la ayuda de profesionales de apoyo, cada participante podrá trazar un plan de actividades de ocio y tiempo libre que le gustaría realizar. <u>Recursos:</u> PPT Actividad Online_7_Qué hacer



TALLER 4: DECIDO MI PLAN

Paso 1 00:60	ACTIVIDAD ONLINE 8: ORIENTACIONES, DURACIÓN Y RECURSOS Actividad Online 8 – ESTRATEGIA DE TOMA DE DECISIONES Para el desarrollo de esta actividad, se tomará como referencia la presentación PPT_Actividad Online_8_Estrategia de toma de decisiones. • Cada participante deberá elegir un lugar de la ciudad que quiera visitar. • A continuación, cada participante deberá buscar información en internet sobre el lugar que quiere visitar para poder contestar a las siguientes preguntas: - o Qué puedes hacer en este lugar? - o ¿Qué se puede ver? - o ¿Cuánto cuesta? - o ¿Cómo vas a ir? - o ¿Con quién vas a ir? - o ¿Dónde puedo obtener más información para realizar mi plan? • Cada participante deberá compartir a través de la Plataforma IDPLiving para comentar cómo llevará a cabo el plan sobre el que ha estado buscando información. <u>Recursos:</u> • PPT Actividad Online_8_Estrategia de toma de decisiones.
------------------------------------	--

	ACTIVIDAD ONLINE 9: ORIENTACIONES, DURACIÓN Y RECURSOS Actividad Online 9 – DECIDO MI PLAN Para el desarrollo de esta actividad, se tomará como referencia la ficha_3_13_Decido mi plan.
--	--



Paso 1 00:30	● Cada participante pensar en tres actividades que haya realizado en su tiempo libre y deberá contestar a las preguntas que se plantean en la ficha. ● Cada participante deberá compartir a través de la Plataforma IDPLiving su experiencia en estas 3 actividades que han realizado. <u>Recursos:</u> ● Ficha_3_13_Decido mi plan.
--	---

Paso 1 00:60	ACTIVIDAD ONLINE 10: ORIENTACIONES, DURACIÓN Y RECURSOS Actividad Online 10 – Preparo un plan usando APPs sobre medios de transportes. Para el desarrollo de esta actividad, se tomará como referencia la presentación PPT Actividad Online_10_Preparo un plan usando APPS sobre medios de transportes. ● Cada participante deberá visualizar la presentación en la que se proponen algunas APPS sobre medios de transporte que pueden ser muy útiles para que las personas puedan comprobar horarios, mirar itinerarios e incluso sacar billetes. Sin duda alguna, el uso de
--	---



	este tipo de aplicación contribuirá a la Planificación de las actividades de ocio. • Tras revisar esta presentación, se propone al participante descargar una de las APPS y practicar su uso. • Cada participante deberá compartir a través de la Plataforma IDPLiving, una fotografía usando la APP. Así mismo cada participante podrá comentar si conocer otras APPs relacionadas con el uso de los medios de transporte públicos que puedan resultar de interés para otras personas usuarias de la Plataforma IDPLiving. <u>Recursos:</u> • PPT Actividad Online_10_Preparo un plan usando APPS sobre medios de transportes.
--	--

TALLER 5: VAMOS AL TEATRO, MUSEO, CINE...



Paso 1 00:60	ACTIVIDAD ONLINE 11: ORIENTACIONES, DURACIÓN Y RECURSOS Actividad Online 11 – Museos accesibles. Para el desarrollo de esta actividad, se tomará como referencia la presentación PPT Actividad Online_11_Museos accesibles . El objetivo de esta actividad es promover el uso de la APP AMUSE , aplicación desarrollada por la Fundación Once para favorecer el derecho a la accesibilidad de las personas con discapacidad a muchos museos nacionales. • Cada participante deberá visualizar un video presentación sobre la APP AMUSE, incluida en la presentación PPT Actividad Online_11_Museos accesibles. • Tras el visionado del video, el participante deberá descargarse en su móvil o tablet la APP AMUSE. • Se propone al participante visitar algún “museo accesible” que se encuentre en su ciudad que esté vinculado a la APP. • Cada participante deberá compartir a través de la Plataforma IDPLiving, una fotografía usando la APP. <u>Recursos:</u> • PPT Actividad Online_11_Museos accesibles.
-----------------------------	--



ACTIVIDAD ONLINE 12: ORIENTACIONES, DURACIÓN Y RECURSOS	
Paso 1 00:60	Actividad Online 12 – Vamos al cine Para el desarrollo de esta actividad, se tomará como referencia la presentación PPT Actividad Online_12_Vamos al cine . El objetivo de esta actividad es promover el uso de APP que promueven el derecho al acceso a la cultura de las personas con discapacidad. En este caso se sugiere el uso de la APP CINESA , aplicación que permite adquirir información sobre las películas que están en las carteleras de los cines CINESA, horarios, precios e incluso sacar las entradas.
	• Cada participante deberá descargarse la APP Cinesa y visualizar el video incluido en la PPT Actividad online_12_Vamos al cine. • Acceder a la cartelera para ver las películas que están proyectando en el momento de realizar la consulta en los cines CINESA de la ciudad. • Seleccionar día y hora • Simular que se realiza la compra (o comprar la entrada si realmente estamos interesados). • Cada participante deberá compartir a través de la Plataforma IDPLiving, una fotografía usando la APP. <u>Recursos:</u> • PPT Actividad Online_12_Vamos al cine.