







## **PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

### **NATACIÓN: FUNCIONES PROPIAS DEL VOLUNTARIADO EN LA ACTIVIDAD**

- Instalación: piscinas públicas Las Almadrabillas (Avda.Cabo de Gata) y Los Ángeles .
- *Equipación*: pantalón corto, camiseta y chanclas; en caso de baño: bañador, gorro y toalla o albornoz.
- *Normas de uso específicos*:
  - o no pasar con calzado de calle, solo chanclas
  - o recoger las prendas y objetos propios depositándolos en taquillas situadas en los vestuarios; en portería a cada usuario entregan las llaves.
  - o ducharse antes de entrar en piscina (los voluntarios solo entran en el agua en Los Ángeles)
  - o crear hábitos y supervisar en vestuarios, vaso, entradas, salidas, etc
  - o apoyar a los participantes para que regresen con todos sus útiles de natación
- Mirar siempre el *panel de información* de la piscina, situado al lado de portería y en la antesala de los vestuarios (por si hubiera notificaciones a tener en cuenta; cierre, competiciones).
- *Asistir a las PDI* en sus necesidades de aseo personal mientras dura la actividad; antes o después serán las familias las encargadas. Los monitores no deberán salir del agua/vaso.
- *Participar en los campeonatos* o actividades relacionadas con la natación.

### **ATLETISMO: FUNCIONES PROPIAS DEL VOLUNTARIADO EN LA ACTIVIDAD**

- Instalación: *Estadio de la Juventud “Emilio Campra” en el Zapillo*, con entrada por el callejón de atrás.
- *Equipación adecuada*: chándal y calzado deportivo apropiado a la climatología.
- *Normas de uso específicas*:
  - o no pasar a las pistas ni césped con calzado de calle, solo tenis
  - o usar sólo las zonas de acceso permitido a nuestro grupo.
- Mirar en cada asistencia el *panel de información* por si hubiera notificaciones a tener en cuenta: reposición de césped (no se puede acceder), cierre por competiciones,...
- *Apoyar a las PDI* participantes para que se beneficien de la actividad, siguiendo las indicaciones de los monitores, para ello es necesario, no sólo estar sino “hacer atletismo” (sin que sea necesario ser atleta) compartiendo la actividad con los usuarios.
- *Asistir a las PDI* en sus necesidad personales durante la actividad (acompañando y facilitando que utilicen los recursos del lugar: wc, fuentes, vestuarios,...)
- *Participar en los campeonatos* o actividades relacionadas con la actividad.
- *Observaciones*: en esta actividad, al ser al aire libre si llueve o ha llovido mucho y se prevé que la instalación está encharcada, se dará por cancelada no siendo necesario acudir.



## **FÚTBOL: FUNCIONES PROPIAS DEL VOLUNTARIADO EN LA ACTIVIDAD**

- *Instalación: Pabellón cubierto del Estadio de la Juventud (entrada por el callejón).*
- *Equipación adecuada: chándal y calzado deportivo.*
- *Normas de uso específicas: no pasar a las pistas con calzado de calle, solo tenis*
- *Apoyar a las PDI participantes para que se beneficien de la actividad, siguiendo las indicaciones de la monitora, para ello es necesario, jugar al fútbol compartiendo la actividad con los usuarios.*
- *Asistir a las PDI en sus necesidad personales durante la actividad (acompañando y facilitando que utilicen los recursos del lugar: wc, fuentes,...)*
- *Fomentar la participación del grupo en actividades paralelas (ver partidos, por ejemplo).*
- *Asistir a las ligas de fútbol en las que se participe.*

## **SENDERISMO: FUNCIONES PROPIAS DEL VOLUNTARIADO EN LA ACTIVIDAD**

- *Instalación: siempre se sale de la piscina de las Almadrabillas a las 9.30h y se regresa hacia las 16.00 h.*
- *Asistir con la equipación adecuada: botas de trekking, gorra y gafas de sol, ropa cómoda (vestirse de manera que sea posible desabrigarse si hace calor pero con ropa adecuada para frío). Mochila (de dos tirantas). chubasquero, polar, protector solar y labial. Manutención para la jornada (agua, fruta, bocadillo...).*
- *Comprobar que los participantes van también bien equipados (si les falta algo intentar solventarlo con la familia o el grupo pero no llevar a quién no podamos garantizar que no le ponemos en riesgo por falta del mismo)*
- *Apoyar a las PDI participantes para que se beneficien de la actividad, para ello es necesario compartir de principio a fin la actividad con los usuarios.*
- *Asistir a las PDI en sus necesidad personales durante la actividad: prestar especiales apoyos para que realicen sus necesidades biológicas con seguridad, que coman y beban agua, que se echen la crema protectora, labial y usen gorra, que ajusten su ropa al clima,...;apoyando con mayor intención, a aquellos que preveamos tendrán dificultades en zonas complicadas, por fobias o vértigos.*
- *Participar en las salidas de fin de semana propias del programa.*



## **PROGRAMA DE ACTIVIDADES CULTURALES**

### **IMAGEN PERSONAL: FUNCIONES PROPIAS DEL VOLUNTARIADO EN LA ACTIVIDAD**

- Instalación: *Academia de Peluquería y estética Payés Cruz (c/Terriza)*
- *Normas de uso específicos:*
  - o Pasar a la zona de designada por la academia para la actividad, no entorpeciendo al resto
  - o No utilizar nada más que el material que nos proporciona la monitora.
- *Acoger e incluir a las alumnas de la Escuela* que participan para que estas lo hagan lo mejor posible e implicándose todo lo que quieran y puedan.
- Apoyar a las PDI participantes para que se beneficien lo más posible de la actividad, siguiendo las indicaciones de los monitores; para ello es necesario, estar con ellos, distribuyéndonos para que realicen las actividades (generalmente en parejas). No es necesario que nosotros también maquillemos (solo si falta una pareja) pero debemos apoyar facilitando el dibujo a quien tiene dificultad, dando ideas a quien no se le ocurre, acompañándolos a coger el material, etc.
- Apoyar para dejar la zona que utilizamos como nos la habíamos encontrado antes de marcharnos.

### **PINTURA: FUNCIONES PROPIAS DEL VOLUNTARIADO EN LA ACTIVIDAD**

- *Instalación: Ocio, c/ De los Picos nº6*
- *Normas de uso específicos:*
  - o Las personas asistentes llevan sus propios materiales, por lo que facilitaremos su uso
  - o La asociación dispone de otras actividades y personas por lo que procuraremos no entorpecer
  - o En la actividad participan otras personas junto a las nuestras
- *Apoyar a los participantes* para que se beneficien lo más posible de la actividad, siguiendo las indicaciones de los monitores. Para ello es necesario, estar con ellos, distribuyéndonos para que realicen las actividad ; algunos requieren que estemos a su lado, otros solo que los orientemos.
- No es necesario que nosotros pintemos, sino que ayudaremos punteando el dibujo al que le cuesta más, orientando en el uso de los colores, facilitando que dibujen lo que quieren expresar,... Y los acompañaremos o los guiaremos para que cojan el agua de los aseos (están fuera).
- *Participar en actividades no habituales* pero propias del taller (exposiciones de pintores, concursos , etc)

### **MÚSICA : FUNCIONES PROPIAS DEL VOLUNTARIADO EN LA ACTIVIDAD**

- *Instalación: CONSERVATORIO (C//Padre Méndez)*
  - o Esperar en la calle a que llegue el grupo y el monitor que nos abre el recinto.
  - o Distribuimos sillas de acuerdo a nuestras necesidades y las volvemos a colocar al finalizar.
- *Apoyar a las PDI* participantes para que se beneficien lo más posible de la actividad, siguiendo las indicaciones de los monitores y manteniendo una actitud de escucha; somos muchos y la actividad ruidosa por lo que hemos de apoyar a las personas para que sigan las indicaciones. Para ello es necesario, estar con ellos, distribuyéndonos para que realicen la actividad y haciéndolo nosotros también: tocamos instrumentos, cantamos, bailamos,... estamos con ellos y somos sus modelos (no tenemos que ser músicos ni tener buena voz, solo estar atentos a las indicaciones de la monitora y seguirlas haciendo que ellos también la sigan).
- Algunos necesitan que estemos a su lado para seguir la clase, otros solo que los motivemos y orientemos.
- Existen actividades fuera del horario y actividad habitual que son parte del taller: grabaciones, conciertos, actuaciones,... en las que también se necesita nuestra participación.



## **RECREACIÓN /CLUB : FUNCIONES PROPIAS DEL VOLUNTARIADO EN LA ACTIVIDAD**

- Conocer el grupo y todas las personas con discapacidad que lo componen.
- Llevar los listados con los datos de los participantes (solo uno de los voluntarios)
- Realizar una planificación y memorias que quedarán por escrito (memorias)
- Al variar de entornos, estar en la calle, compartir con otros muchos,... nuestro comportamiento tiene que ser "extremadamente correcto".
- Estar con ellos en todo momento pero propiciar que tengan su propio espacio en el que relacionarse y apoyarse: no hacer nada por ellos que no puedan hacer por sí mismos o con ayuda de sus compañeros.
- Impulsar a las personas con discapacidad para que participen lo más posible en el diseño de la actividad: conociéndolos personalmente, apoyándolos para que se expresen, para que muestren su individualidad. Para ello es necesario que no sólo nos coordinemos para planificar el grupo de voluntarios sino que esto se haga con ellos, destacando cualquier iniciativa o aportación personal
- Algunos necesitan que estemos a su lado para iniciar y mantener relaciones, para disfrutar de la actividad, pero otros solo que los motivemos y orientemos, que les apoyemos en las dificultades y los respaldemos en las decisiones.
- Debemos también participar en actividades extraordinarias (celebraciones, "quedadas" de convivencia,...) y de otros programas a los que se convoca a todo el club (Salidas Fuera del Hogar, Carnaval, Aniversario,...) en las que es fundamental la participación de todo el voluntariado disponible (no solo del necesario para cubrir o el que le toca).