

**ASINDOWN DEPORTE**

**Cartera de  
servicios**

**25/26**



Los Programas Deportivos están dirigidos a todas aquellas personas con síndrome de Down y discapacidad intelectual, **mayores de 12 años**, que deseen realizar actividades deportivas de forma regular, sean o no usuarios/as de nuestra entidad.

Los programas tienen como objetivo principal fomentar y ejecutar actividades deportivas regladas que incrementen la salud, las funciones cardiorrespiratorias y musculares, el bienestar, las habilidades motrices y sociales de los deportistas, desde un enfoque lúdico y divertido.

De esta manera, lograremos ahondar en los conocimientos específicos de la modalidad o modalidades deportivas escogidas. Formaremos equipos para poder competir en las distintas disciplinas deportivas participando en eventos, competiciones y partidos amistosos.

Los servicios prestados contemplan el asesoramiento y apoyo a la propia persona con discapacidad intelectual, así como a la familia, tratando de alcanzar el máximo desarrollo psico-social, físico y educativo que permita en un futuro inmediato la inclusión plena y efectiva en la sociedad.

Mediante la práctica de deporte pretendemos reforzar aspectos sustanciales del desarrollo vital y reforzar las competencias laborales, favorecer la autoestima y aumentar su autonomía.



**La atención personalizada, el trabajo colaborativo, el acompañamiento y la responsabilidad compartida con la familia, son algunos de los criterios para el desarrollo de nuestros programas.**



## Objetivos generales

- Introducir un estilo de vida saludable que aúne la práctica deportiva, la alimentación saludable y el autocuidado como elementos principales.
- Practicar el deporte desde un entorno de entretenimiento para incorporarlo a la rutina diaria como vía de ocio y disfrute.
- Aprender valores, reglas y normas a través de las diferentes modalidades deportivas, fomentándolas con la metodología de educación en valores.
- Fomentar el trabajo en equipo, la cooperación, la expresión y comunicación a través del deporte de forma inclusiva.
- Estimular y desarrollar las habilidades motrices básicas y capacidades físicas fomentando así una evolución satisfactoria, personal y deportiva.
- Experimentar y vivenciar los beneficios psicológicos y socio-afectivos de la práctica deportiva de forma regular.
- Combatir el sedentarismo y la obesidad.

## Notas de organización del servicio de deporte



- Para la incorporación en los programas de **Asindown Deporte** será imprescindible tener toda la documentación requerida en la matrícula.
- La matrícula en el servicio supone un compromiso de permanencia, aun así, las altas y las bajas habrán de comunicarse por escrito antes de los días 20 de cada mes para poder tramitar la gestión pertinente. Las altas estarán condicionadas al número de plazas disponibles
- Las notificaciones oficiales sobre el funcionamiento del área se harán vía mail y a través de las profesionales de referencia. Se ruega faciliten la misma dirección de correo electrónico para los diferentes servicios.
- En el supuesto de que la persona beneficiaria efectúe la devolución de un recibo, la entidad contactará con la familia de la persona beneficiaria, informando de la situación. Para regularizar el pago del recibo devuelto se efectuará dentro del mismo mes en el que se ha efectuado la devolución.

Transcurrido el mismo y habiéndose producido la misma situación, el área de administración contactará de nuevo con la familia advirtiéndole de que en caso de un nuevo giro, y que este no sea pagado, se procederá a dar de baja del servicio a la persona beneficiaria. Asimismo, la Fundación cobrará 1€ por cada recibo devuelto.

Si durante el curso existiese un impago o devolución de 3 meses consecutivos o no consecutivos, se procederá a causar baja del servicio.

- Es importante que ante cambios significativos de los datos familiares y/o situación familiar nos lo hagan saber para actualizar la base de datos y/o poder asesorarles de la forma más pertinente.
- El número de cuenta facilitado en la matrícula se mantendrá durante todo el curso académico. Únicamente se podrá cambiar la domiciliación bancaria por causas justificadas.
- Cuando haya una ausencia de la persona usuaria justificada a nivel médico de larga duración (operaciones, hospitalizaciones,...) se tendrá que consultar el procedimiento a seguir. Se ruega que ante enfermedades contagiosas u otras infecciones se comunique previamente para valorar la asistencia al servicio.
- En caso de separación /divorcio de los progenitores, la solicitud será firmada obligatoriamente por los dos progenitores, excepto en aquellos casos en los que a uno de ellos se le haya retirado la patria potestad.
- En caso de omisión de información relevante, o no veracidad intencionada de la misma, será motivo de anulación de matrícula, en consonancia con el artículo 9.2 del reglamento de régimen interno de la Fundación Asindown.
- El cargo de los servicios se realizarán en pagos mensuales que se realizarán el día 10 de cada mes
- Las notificaciones oficiales sobre el funcionamiento de área se harán vía mail, y por el grupo de difusión de **WhatsApp**, a través del profesional de referencia. El grupo de WhatsApp lo gestionará el monitor responsable del grupo deportivo, y es una herramienta exclusivamente para hablar de temas deportivos (no es un grupo para comunicaciones de publicidad o valoración de cuestiones no relevantes para el desarrollo de la actividad a la que se vincula).
- Pondremos a disposición de los/as deportistas un **PACK EQUIPACIÓN** (dos camisetas + pantalón corto + chándal completo y mochila) a un precio muy económico, que usaremos en los entrenamientos y partidos.

## Programas de deporte



### Baloncesto

Programa enfocado a la adquisición de aptitudes y conocimientos propios del deporte y al desarrollo de las competencias y objetivos descritos bajo la práctica del baloncesto.

Programa adaptado a las necesidades, habilidades y ritmos de aprendizaje de cada persona, con el objetivo de ofrecer una experiencia deportiva divertida y beneficiosa, promoviendo su desarrollo integral

### Natación

Programa enfocado a la iniciación y mejora de las habilidades de natación desde un enfoque lúdico. Es una práctica altamente recomendada para la iniciación en el deporte y para deportistas con problemas articulares, ya que la reducción del impacto que ofrece el entorno acuático, compaginada con la activación muscular, propicia una mejora directa del estado físico y la capacidad respiratoria, reduciendo la lesividad articular.

### Bailes y danzas

Programa enfocado a la iniciación al baile y a las danzas urbanas. Se trabaja la psicomotricidad y la socialización adaptando diferentes movimientos a través de la música. Es una

práctica altamente recomendada a nivel cardiovascular, muscular y motor, priorizando la diversión, la expresión personal, y el desarrollo integral por encima de la perfección técnica.

### Entrenamiento funcional

Programa enfocado en mejorar la capacidad de realizar actividades de la vida diaria de manera más eficiente y segura, trabajando varios grupos de músculos a través de diferentes movimientos como levantar peso, correr, empujar, tirar, agacharse y girar. Entre sus beneficios nos encontramos: mejora la fuerza, la resistencia, el equilibrio y la coordinación.

### Senderismo

Programa de senderismo para personas usuarias y sus familias con el objetivo de ofrecer una experiencia inclusiva en la naturaleza, promoviendo la actividad física, el contacto con el entorno natural y la interacción social. Las rutas son cuidadosamente seleccionadas, adaptándonos a los diferentes ritmos. Se realizará una salida al mes un domingo por la mañana (desde octubre a mayo, 8 en total) de entre 7 y 11 kilómetros.

Para el desarrollo de este programa será necesario un mínimo de 10 matrículas.

El coste de los servicios viene determinado por la duración del programa seleccionado.



<b>BALONCESTO</b>	Lunes y Miércoles de 16:00 a 17:00 (2 horas semanales); Pabellón Fuensanta	55 € mes
<b>NATACIÓN</b>	Martes y Jueves de 16:00 a 17:00 (2 horas semanales) Piscina Cubierta Mislata	55 € mes
<b>BAILES Y DANZAS</b>	Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 (2 horas semanales) Pabellón Fuensanta.	55 € mes
<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b>	Martes y jueves de 17:00 a 18:00 (2 horas semanales) Sala de fisioterapia Pura Rebeldía Asindown	55 € mes
<b>SENDERISMO</b>	Inscripción del usuario/a + 3 miembros de familia directa	110 € año



### Notas de carácter general

- Todos los programas cuentan con participación y supervisión de monitores de Asindown.
- Programas diseñados para deportistas mayores de 12 años.
- Apto para todas las necesidades y adaptaciones.

## Programas complementarios



### Atención psicológica

Desde el área psicosocial se plantea un modelo de intervención preventiva que nos permita tener una buena descripción de la personalidad con SD y otras discapacidades intelectuales para **prevenir y tratar posibles problemas**.

Tener acceso a un determinado número de sesiones nos ayuda a generar motivación y estrategias hacia el bienestar total, enseñamos aprendizajes enfocados al cuidado cuando en la persona aún no ha aparecido la problemática propiamente dicha, para retrasar la aparición de la patología y la intensidad con la que puede aparecer. Es importante la salud psicológica como una firme área transversal dentro del desarrollo humano.



Si están interesados/as pueden obtener más información y tramitar la matrícula a través del ÁREA PSICOSOCIAL, al teléfono

**695 525 185**

o correo electrónico:  
**atencion.psicosocial@asindown.org**



### Programa de OCIO

A partir de 12 años, el programa contempla acciones de intervención y asesoramiento para que las personas participantes adquieran estrategias y habilidades que les permitan disfrutar de su tiempo libre y planificar actividades que favorezcan el encuentro y la participación social.

Los programas de ocio se estructuran en grupos heterogéneos con inquietudes similares, en los que se fomenta un ocio activo tanto en su programación como en su realización, contando con la implicación directa de los y las usuarias.



Para cualquier duda pueden ponerse en contacto con la coordinadora del área de OCIO, al teléfono

**655 882 849**

o correo electrónico:  
**ocio@asindown.org**



Personas socias y/o asistentes a alguno de los programas de Asindown de lunes a viernes

<b>Ocio viernes</b>	34 €/mes	65 €/mes
<b>Ocio viernes noche*</b>	11 €/mes	11 €/mes

\* Ocio viernes noche se ofrece a usuarios de Asindown que justifiquen, mediante contrato laboral, la no posibilidad de asistir al ocio de tardes.