ASINDOWN
GENÉTICAMENTE REBELDES

CATÁLOGO DE PUESTOS DE ACCIÓN VOLUNTARIA

CURSO 2026-2027

ASINDOWN

VOLUNTARIADO ACOMPAÑAMIENTO OCIO
ÁREA OCIO



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

Cada persona voluntaria formará parte de uno de los grupos de ocio compuesto por 12-14 personas aproximadamente. Las funciones son:

- **Acompañamiento Activo en Salidas y Actividades:** acompañar de forma atenta y proactiva, asegurando la seguridad y el bienestar de las personas participantes en cada momento y colaborar en los desplazamientos.
- **Fomento de la Autonomía y Autodeterminación**: empoderar a cada persona, animándoles a tomar decisiones y expresar sus preferencias.
- **Impulso de las Relaciones Sociales e Inclusión**: favorecer la interacción y la cohesión dentro del grupo, prestando atención a quienes puedan sentirse más aislados, facilitando su participación y colaborar en la gestión de posibles conflictos dentro del grupo.
- **Creación de un Clima Motivador y de Diversión.**

PERFIL VOLUNTARIO/A:

- Persona extrovertida, dinámica y empática de edad similar al grupo de ocio.
- La puntualidad es fundamental.

¿DÓNDE?

Por toda la ciudad de Valencia según actividad.
Requiere desplazarse hasta el punto de encuentro.

HORARIO:

Viernes de 18.00 a 20.30
Una salida de 21.00 a 1.00 al mes (grupos + 18 años)

DISPONIBILIDAD:

Al menos dos viernes al mes

COMPETENCIAS



Iniciativa y Autonomía



Comunicación interpersonal



Trabajo en equipo

ASINDOWN

VOLUNTARIADO PROGRAMA DEPORTIVO
ÁREA DEPORTE



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

- **Acompañamiento y Adaptación en la Actividad Física:** apoyo en la realización de actividades físicas y deportivas diversas, como **baloncesto**, **natación** y/o **baile**, colaborando en la adaptación de los ejercicios a las capacidades individuales de cada persona.
- **Empatía, Comprensión y Facilitación**: ayudar y facilitar la comprensión y ejecución de los ejercicios, fomentando el desarrollo de hábitos de vida saludables.
- **Motivación y Refuerzo Positivo:** Animar a las personas participantes a través del refuerzo positivo, colaborando en la creación de un ambiente lúdico y de confianza, fomentando la educación en valores como el trabajo en equipo, el respeto y la superación personal.

PERFIL VOLUNTARIO/A:

Persona activa y dinámica que le guste el deporte.

¿DÓNDE Y CUÁNDO?

Actividad física: Pabellón Fuensanta. L y X de 10.00-11.00 y L,M,X y J 12.00-14.00
Baloncesto: Pabellón Fuensanta. L y X de 16.00-17.00
Baile: Pabellón Fuensanta. L y X de 16.00-17.00
Natación: Piscina Mislata. M y J de 16.00-17.00
Entrenamiento Funcional: L y X de 17.30-18.30/ My J de 18.00-19.00

DISPONIBILIDAD:

Al menos una hora a la semana para la participación en alguna de las clases

COMPETENCIAS

Flexibilidad e innovación

Comunicación interpersonal

Trabajo en equipo

ASINDOWN

VOLUNTARIADO PROGRAMA PERSONALIZADO DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA. ÁREA PSICOSOCIAL



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

- Apoyo en Talleres curriculares: colaboración en sesiones de **estimulación cognitiva**, fomentando el aprendizaje y la concentración; actividades de **desarrollo físico**, promoviendo la actividad y el bienestar; talleres de **inteligencia emocional y habilidades sociales**, ayudando a mejorar la comunicación y la expresión de sentimientos; dinámicas de fomento de la **autonomía**, apoyando a los participantes en sus rutinas diarias y en el desarrollo de su independencia.
- Apoyo en **actividades complementarias**: participación en talleres conversacionales, deporte, musicoterapia, etc.

En los meses de mayo-julio se cambia la dinámica y es más orientada al ocio.

PERFIL VOLUNTARIO/A:

Persona proactiva que quiera aportar sus conocimientos en alguna de nuestras áreas de trabajo (cognitiva, física, emocional o autonomía).

¿DÓNDE?

Centro de Atención Psicosocial

HORARIO:

De Lunes a Jueves de 9:00 a 13:30. Sobre todo se necesita apoyo para los meses de septiembre/octubre y mayo/ junio/ julio.

DISPONIBILIDAD:

Al menos 1 día por semana

COMPETENCIAS

Iniciativa y Autonomía

Comunicación interpersonal

Trabajo en equipo

ASINDOWN

VOLUNTARIADO TALLERES
ÁREA PSICOSOCIAL



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

- **Diseño y Adaptación de Talleres:** diseñar y adaptar talleres prácticos y accesibles para personas con discapacidad intelectual. Se trata de enseñar aquellas habilidades que poseas como cocina, yoga, manualidades, etc. para que las personas usuarias disfruten de nuevas experiencias.
- **Facilitación de Sesiones:** guiar paso a paso las actividades, adaptando el ritmo y creando un ambiente motivador, participativo y seguro.
- **Promoción del Bienestar y Desarrollo Personal:** promover el bienestar emocional, la expresión creativa y el desarrollo de habilidades prácticas y sociales a través de talleres, ayudando a mejorar la calidad de vida de los participantes.

PERFIL VOLUNTARIO/A:

- Actitud motivadora, cálida y feliz.
- Persona con conocimientos sobre el taller que se va a impartir.

¿DÓNDE?

Centro de Atención Psicosocial

HORARIO:

De lunes a viernes de 15:30 a 17:00

DISPONIBILIDAD:

Al menos 1 día a la semana

COMPETENCIAS

Liderazgo de iniciativas

Comunicación interpersonal

Planificación y organización

ASINDOWN

VOLUNTARIADO PROYECTO TIERRA
ÁREA PSICOSOCIAL



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

- **Acompañamiento:** ofrecer apoyo individualizado y seguridad, garantizando que cada participante se sienta seguro, respetado e incluido en todo momento en nuestras salidas en entornos naturales con fin terapéutico.
- **Mediación activa con el entorno:** guiar la exploración consciente del medio natural, facilitando y adaptando las actividades, desde la interacción sensorial con plantas y árboles, hasta la realización de tareas sencillas de contacto con la tierra (siembra, cuidado de plantas).
- **Fomento del respeto por el medio ambiente:** modelar un comportamiento de cuidado y aprecio hacia la naturaleza.

PERFIL VOLUNTARIO/A:

- Actitud motivadora, cálida y feliz.
- Persona activa que disfrute de los entornos naturales

¿DÓNDE?

Centro de Atención Psicosocial (de ahí nos vamos en furgo)

HORARIO:

Miércoles de 9.00 a 13.00

DISPONIBILIDAD:

Miércoles

COMPETENCIAS

Iniciativa y Autonomía

Comunicación interpersonal

Trabajo en equipo

ASINDOWN

VOLUNTARIADO ACOMPAÑAMIENTO OCIO
ÁREA PSICOSOCIAL



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

- **Compañía y Apoyo:** brindar apoyo individualizado y fomentar la confianza de los/as participantes en cada actividad.
- **Fomento de la Participación e Inclusión:** fomentar la participación, creando un clima de diversión.
- **Promoción de la Autonomía y Habilidades Sociales:** fomentar su autonomía y desarrollo de habilidades sociales en un entorno natural y lúdico.
- **Colaboración y Seguridad:** facilitar el uso del transporte público y asegurar un entorno seguro.

PERFIL VOLUNTARIO/A:
Persona extrovertida, dinámica y empática

¿DÓNDE?
Salida desde Centro de Atención Psicosocial

HORARIO:
Viernes de 9.00 a 13.30

DISPONIBILIDAD:
Al menos 2 viernes al mes.

COMPETENCIAS

Iniciativa y Autonomía

Comunicación interpersonal

Trabajo en equipo

ASINDOWN

VOLUNTARIADO APOYO FISIOTERAPIA EN SALA
ÁREA PSICOSOCIAL Y VIDA ADULTA



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

- **Facilitar el desarrollo de las sesiones, la organización del espacio y el bienestar general de los participantes:** acompañar en los desplazamientos hasta la sala de fisio, modelar para la correcta ejecución de los ejercicios, colaborar en el orden de la sala.
- **Fomentar la participación y la motivación**: ofrecer ánimo y apoyo durante los ejercicios, creando un ambiente amigable y de confianza.

PERFIL VOLUNTARIO/A:

Titulados o estudiantes de fisioterapia, TAFAD, grado en actividad física deportiva o magisterio educación física

¿DÓNDE?

Sala fisioterapia: Centro de Atención Psicosocial.

HORARIO:

De Lunes a jueves de 9.00 a 14.00

DISPONIBILIDAD:

Al menos 1 día a la semana

COMPETENCIAS

Iniciativa y Autonomía

Comunicación interpersonal

Trabajo en equipo

ASINDOWN

VOLUNTARIADO ACOMPAÑAMIENTO OCIO
ÁREA VIDA ADULTA



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

- **Compañía y Apoyo:** brindar apoyo individualizado y fomentar la confianza de los/as participantes en cada actividad.
- **Fomento de la Participación e Inclusión:** fomentar la participación, creando un clima de diversión.
- **Promoción de la Autonomía y Habilidades Sociales:** fomentar su autonomía y desarrollo de habilidades sociales en un entorno natural y lúdico.
- **Colaboración y Seguridad:** facilitar el uso del transporte público y asegurar un entorno seguro.

PERFIL VOLUNTARIO/A: Persona extrovertida, dinámica y empática

¿DÓNDE? Salida desde Centro de Vida Adulta y Envejecimiento Activo

HORARIO: Viernes de 9.00 a 13.30

DISPONIBILIDAD: Al menos 2 viernes al mes

COMPETENCIAS

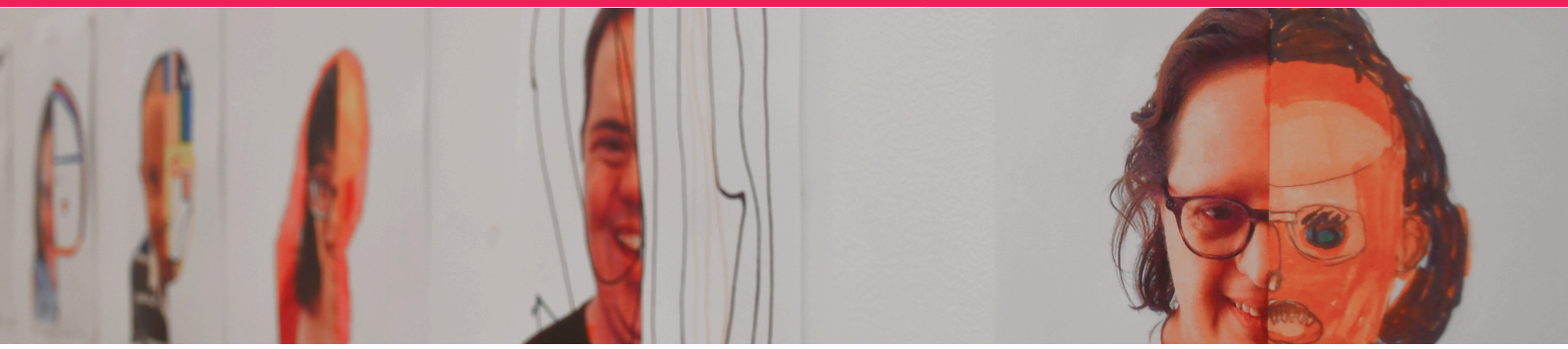
Iniciativa y Autonomía

Comunicación interpersonal

Trabajo en equipo

ASINDOWN

VOLUNTARIADO ARTE: LOVEO
ÁREA VIDA ADULTA



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

- **Apoyo en procesos de creación artística**
- **Acompañamiento en las sesiones del Laboratorio de Arte:** colaborar en las propuestas y procesos de creación artística de LOVEO, acompañando a las personas participantes durante las sesiones y favoreciendo su participación, exploración y autonomía en el proceso creativo.
- **Apoyo a la experimentación y el uso de diferentes lenguajes artísticos:** colaborar en el
- desarrollo de propuestas que permitan experimentar con diferentes materiales, técnicas y lenguajes —pintura, collage, fotografía, cerámica, etc.—, respetando los diferentes ritmos, intereses y formas de expresión de cada persona.
- **Apoyo al equipo en el desarrollo de las propuestas:** colaborar con el equipo de LOVEO en la preparación de materiales, organización del espacio y desarrollo de las sesiones, siguiendo la metodología y las propuestas planteadas por el equipo responsable del
- laboratorio.

PERFIL VOLUNTARIO/A:

Persona con formación o experiencia en ámbitos artísticos, creativos, educativos o sociales con interés por el arte contemporáneo, la creación y los procesos artísticos inclusivos.

¿DÓNDE?

Centro de Vida Adulta y Envejecimiento Activo

HORARIO:

Miércoles de 11:30 a 13:30 h

DISPONIBILIDAD:

Cada miércoles

COMPETENCIAS

Liderazgo de iniciativas

Comunicación interpersonal

Planificación y organización

ASINDOWN

VOLUNTARIADO IMPULSA
ÁREA VIDA ADULTA



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

El programa Impulsa tiene como objetivo ralentizar el deterioro cognitivo en personas con Síndrome de Down. Como voluntario/a participarás en los siguientes talleres:

- **Talleres de estimulación cognitiva**: implementación de actividades cognitivas, preparación de materiales, asistencia individualizada y fomento de la concentración en las actividades.
- **Talleres de Habilidades Sociales e Inteligencia Emocional**: dinamización de grupos, modelado de comportamientos positivos y apoyo en juegos de rol para mejorar la comunicación y la gestión emocional.
- **Talleres de Promoción de la Autonomía y Hábitos de Vida Saludable**: colaborar en actividades cotidianas que promuevan la autonomía personal, fomentar la actividad física adaptada y educar sobre hábitos saludables como la buena alimentación y la higiene.

PERFIL VOLUNTARIO/A: Titulados o estudiantes universitarios de la rama educativa o social.

¿DÓNDE? Centro de Vida Adulta y Envejecimiento Activo

HORARIO: Lunes y miércoles de 9.00 a 10.30
Lunes y miércoles de 17.00 a 19.00

DISPONIBILIDAD: Al menos 1 sesión a la semana

COMPETENCIAS

Flexibilidad e innovación

Comunicación interpersonal

Trabajo en equipo

ASINDOWN

VOLUNTARIADO CENTRO LMQV



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

- Apoyo en la sesiones formativas y prácticas relacionadas con cocina, atención en sala y organización de eventos.
- Apoyo en intervenciones individuales para el desarrollo del alumnado.
- Acompañamiento en el desempeño de las tareas domésticas.
- Formación y apoyo en el cuidado de su imagen personal.

PERFIL VOLUNTARIO/A:

- Se valora experiencia en el sector de restauración y /o eventos.
- Formación de la rama educativa o social.
- Formación en imagen personal y autocuidado.
- Conocimientos sobre limpieza de espacios.

¿DÓNDE?

La Mare Que Va

HORARIO:

De lunes a viernes de 9.00 a 14.30

DISPONIBILIDAD:

Al menos una vez por semana

COMPETENCIAS

Iniciativa y Autonomía

Comunicación interpersonal

Trabajo en equipo

ASINDOWN

VOLUNTARIADO FORMACIÓN PARA LA TRANSICIÓN A LA VIDA ADULTA. ÁREA FORMACIÓN



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

- **Alfabetización digital:** apoyo en aula en actividades y prácticas relacionadas con la alfabetización digital, nivel muy básico de manejo de correo electrónico, word, internet, etc.
- **Competencias sociolaborales:** apoyo en aula en habilidades básicas sobre aspectos de socialización y enfocado a las exigencias laborales.
- **Destrezas básicas, expresión y comunicación:** apoyo en aula en actividades relacionadas con el área de matemáticas funcionales y lectoescritura (comprensión y expresión oral)
- **Talleres transversales:** apoyo en aula en actividades relacionadas con talleres y acompañamiento en salidas: excursiones, días especiales, efemérides.

PERFIL VOLUNTARIO/A:

- Persona responsable y empática.
- Actitud positiva, activa y motivadora.
- Formación de la rama social o educación.

¿DÓNDE?

Centro de Atención Temprana, Educativo y Formativo

HORARIO:

De lunes a viernes de 9.00 a 14.30

DISPONIBILIDAD:

Al menos 1 día a la semana

COMPETENCIAS

Iniciativa y Autonomía

Comunicación interpersonal

Trabajo en equipo

ASINDOWN

VOLUNTARIADO APOYO SESIONES AUXILIAR DE REPOSICIÓN. ÁREA FORMACIÓN



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

- **Acompañamiento y seguridad**: ayudar a familiarizarse con el entorno de trabajo, las distintas secciones y las rutinas diarias, explicando las normas de seguridad.
- **Apoyo en tareas de reposición específicas:** ayudar a identificar productos, leer códigos de barras, colocar artículos en las estanterías, etc. fomentando su autonomía.
- **Refuerzo de habilidades Sociales Laborales**: saludar, pedir ayuda, informar de incidencias y mantener una actitud profesional.

PERFIL VOLUNTARIO/A:

- Persona responsable y empática.
- Actitud positiva, activa y motivadora.
- Formación de la rama social o educación.

¿DÓNDE?

Carrefour del Centro Comercial del Saler

HORARIO:

martes y jueves de 9.00 a 14.30

DISPONIBILIDAD:

Al menos 1 día por semana

COMPETENCIAS

Iniciativa y Autonomía

Comunicación interpersonal

Trabajo en equipo

ASINDOWN

VOLUNTARIADO FORMACIÓN DUAL
ÁREA FORMACIÓN



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

- **Acompañamiento y seguridad:** acompañamiento en sesiones tanto teóricas como prácticas del perfil de reposición en Hipermercado IKEA; ayudar a familiarizarse con el entorno de trabajo, las distintas secciones y las rutinas diarias, explicando las normas de seguridad.
- **Apoyo en tareas de reposición específicas:** ayudar a identificar productos, leer códigos de barras, colocar artículos en las estanterías, etc. fomentando su autonomía.
- **Refuerzo de habilidades Sociales Laborales**: saludar, pedir ayuda, informar de incidencias y mantener una actitud profesional.
- **Ser modelo de referencia:** Mostrar una buena imagen, actitud y presencia frente al grupo siendo un modelo y ejemplo.

PERFIL VOLUNTARIO/A:

- Persona responsable y empática.
- Actitud positiva, activa y motivadora.
- Formación de la rama social o educación.

¿DÓNDE?

IKEA

HORARIO:

Lunes y/o Viernes de 09.00 a 13.30

DISPONIBILIDAD:

Al menos 1 día a la semana

COMPETENCIAS

Iniciativa y Autonomía

Comunicación interpersonal

Trabajo en equipo

ASINDOWN

GRUPO AUTOCONOCIMIENTO
ÁREA EMPLEO



DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

- **Espacio de reflexión personal:** acompañar a un pequeño grupo de personas adultas con discapacidad intelectual en encuentros informales, normalmente en una cafetería, donde se genera un espacio de conversación distendida. A través del diálogo se abordan temas de interés y reflexiones sobre la vida personal, favoreciendo la expresión, el autoconocimiento y la participación.
- **Fomento de la toma de decisiones:** acompañar a los participantes para que identifiquen qué quieren para su vida y puedan tomar decisiones en distintos ámbitos, promoviendo su capacidad de elección y su papel activo en su propio proyecto vital.
- **Desarrollo personal y participación**: promover que asuman un papel más protagonista en su vida cotidiana y en sus relaciones sociales.
- **Metodología participativa:** trabajar a través de la reflexión, el intercambio de experiencias y el pensamiento crítico, en un espacio flexible donde la voz de los participantes tenga un papel central.

PERFIL VOLUNTARIO/A:

- Persona empática y paciente.
- Actitud dinámica y cercana.

¿DÓNDE?

En algún espacio tranquilo en la zona de Alameda (cafetería, por ejemplo).

HORARIO:

Lunes de 17.00 a 18.30

DISPONIBILIDAD:

Al menos 2 días al mes

COMPETENCIAS

Iniciativa y Autonomía

Comunicación interpersonal

Trabajo en equipo

ASINDOWN
GENÉTICAMENTE REBELDES

@asindown Asindown Valencia Asindown Valencia @asindown

www.asindown.org