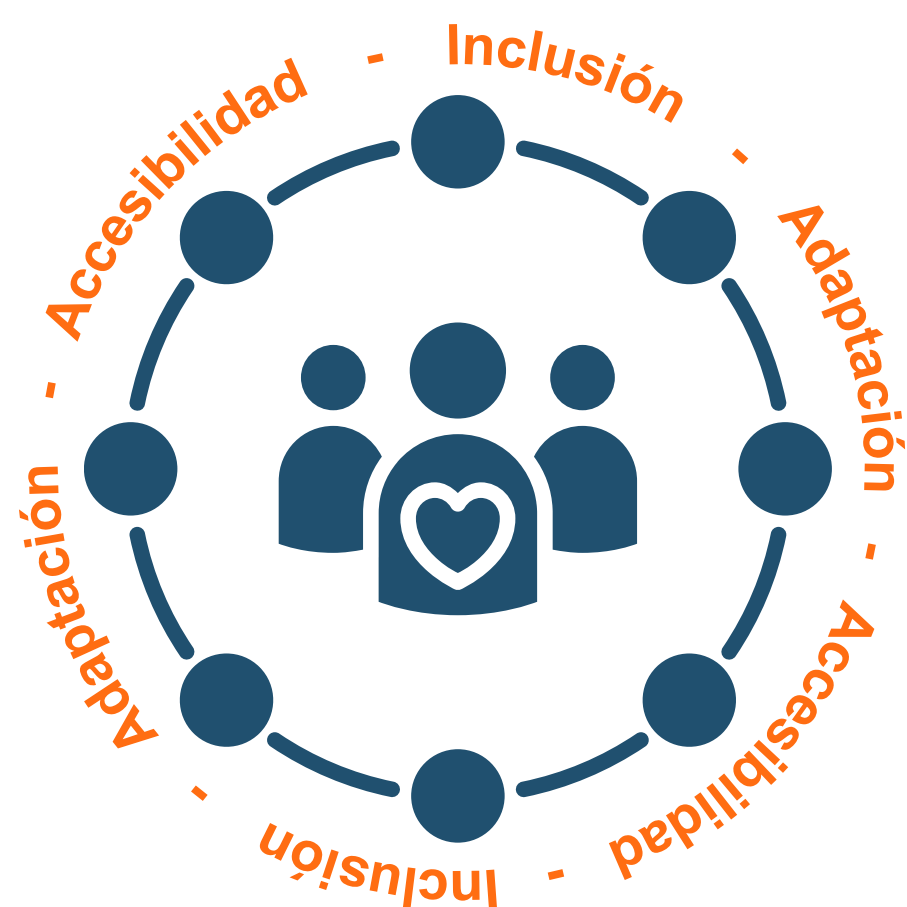


Un lugar para desarrollar las capacidades físicas, intelectuales y sociales de las personas con discapacidad intelectual en un entorno inclusivo.



Espacio pionero en Valencia en el que tanto las personas con discapacidad intelectual como sus familiares pueden entrenar de forma conjunta.

Un lugar accesible

**Paseo Alameda, 4.
46010 Valencia**



Líneas de BUS
Parada 224: Vivers
71, 31, 70, 81, C2



Líneas de METRO
Parada : ALAMEDA
3, 5, 7, 9

DATOS DE CONTACTO

**Área de Ocio y Deporte Inclusivo.
Voluntariado**

963 391 080 | 633 475 548
coordinadoraocio@asprona.es

Atención Directa a Familias

963 391 080 | 677 118 336
trabajadorasocial@asprona.es

www.asprona.es |    

Espacio ALAMEDA

*Deporte y Ocio inclusivo.
Atención Directa.*

En colaboración con:





Actividades Espacio ALAMEDA (entre semana)

Horario

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18:00 19:00	Expresión corporal 	Ejercicios dinámicos 	Habilidades Sociales y Emocionales 	Habilidades tecnológicas 	Expresión artística
19:00 20:00	Ejercicios funcionales 	Expresión circense 	Ejercicios de flexibilidad 	Ejercicios de resistencia 	Ejercicios funcionales
	ACTIVIDAD EXTERNA	Fútbol 		Fútbol 	



Los entrenamientos del equipo de fútbol CF Atlético Barrio de la Luz ASPRONA Xirivella tienen lugar en Campo Municipal Barrio De La Luz (Xirivella).

Actividades Fin de Semana

Horario: Sábados | 17:30h a 20:30h

Lugar: Valencia y alrededores

La programación de actividades la deciden las personas usuarias y en todo momento van acompañadas por equipo voluntario formado

Respiros Fin de Semana

Horario: Fin de semana. Máximo 3 noches

Lugar: Estancias rurales o de playa

Los respiros se realizan en albergues

Estancias Vacacionales

Horario: A lo largo de todo el año

Lugar: Viajes nacionales e internacionales

Las estancias se realizan en hoteles de 3 y 4 estrellas con pensión completa

Espacio ALAMEDA

Ocio Inclusivo



Expresión Corporal

Canto, baile, instrumentos y teatro



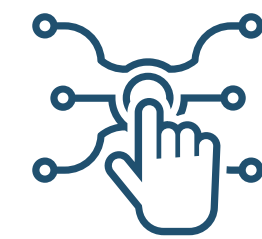
Expresión Circense

Actividades para el trabajo psicomotor, equilibrio y mejora de la coordinación



Habilidades Sociales y Emocionales

Autogestores, habilidades sociales y comunicativas, y temas de actualidad



Habilidades Tecnológicas

Manejo de tecnologías de la información y la comunicación



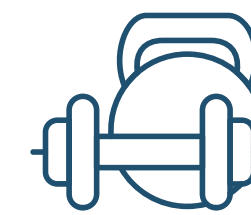
Expresión Artística

Creatividad, arteterapia, artesanía, pintura, etc.

Deporte Inclusivo

Ejercicios Funcionales

Circuitos en interior y exterior para fortalecer y tonificar



Ejercicios Dinámicos

Multiactividad, senderismo y actividades a través del juego



Ejercicios de flexibilidad

Estiramientos, yoga, relajación, respiración



Ejercicios de resistencia

Circuito interior con material y bicis



Servicios de Atención Directa a Familias y Personas Usuarias

- Atención Psicológica
- Atención Social
- Envejecimiento Activo
- Grupos de Apoyo Mútuo
- Rehabilitación
- Fisioterapia
- Nutrición
- Terapias Manuales
- Encuentros y Charlas

