

Escuela de Vida

¿Qué es una escuela de vida?

Es un servicio cuyo objetivo es la promoción de la autonomía personal y social en el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria, así como el desarrollo de las habilidades sociales e inteligencia emocional.

¿A quién va dirigida?

Las escuelas de vida están dirigidas a jóvenes mayores de 17 años y adultos con discapacidad psíquica con inquietudes por desarrollarse en estas cuestiones.

¿Qué aspectos se trabajan?

A lo largo del curso, la programación incorpora distintos contenidos en relación a las siguientes áreas:

Área de autonomía personal:

- Higiene, imagen y cuidado personal
- Tareas del hogar
- Autonomía en el vestido

Área de autonomía social:

- Desplazamientos y movilidad
- Organización del tiempo
- Utilización del teléfono fijo, del Teléfono móvil y de Internet
- Manejo y administración del dinero. Compras
- Seguridad y autoprotección
- Ocio comunitario
- Autogestión en comunidad

Área de habilidades sociales

- Habilidades básicas
- Habilidades para hacer amigos
- Habilidades para conversar

Área de inteligencia emocional

- Autoestima y autoconcepto
- Expresión de sentimientos y emociones
- Asertividad y Toma de decisiones
- Estrés y técnicas de relajación
- Rol adulto



Horarios

La actividad se realiza en grupos reducidos, dos días por semana, en sesiones de una hora y media. Comienza a mediados de septiembre y finaliza en el mes de julio. Los horarios son:

Grupo 1	LUNES 17.00 a 18.30 h	MIÉRCOLES 17.00 a 18.30 h
Grupo 2	LUNES 18.30 a 20.00 h	MIÉRCOLES 18.30 a 20.00 h
Grupo 3	MARTES 18.30 a 20.00 h	JUEVES 18.30 a 20.00 h

Contenidos:	Habilidades Sociales Inteligencia Emocional	Autonomía personal Autonomía social
--------------------	--	--

(En septiembre, se valorará la posibilidad de nuevos grupos en días y horarios diferentes)

Esta actividad se complementa con una reunión al mes con las familias, donde se les orienta, se intercambian ideas, se escuchan sugerencias y se analiza la evolución de sus hijos en los aspectos trabajados.

Las actividades tienen lugar en las aulas de Fundación Down y en un piso en el barrio Oliver cedido a Fundación por Zaragoza vivienda.

¿Dónde y cómo me inscribo?

Para inscribirte, debes ponerte en contacto con el Departamento de Adultos de Fundación Down y solicitar una entrevista.

Para participar en las escuelas de vida tienes que ser socio de nuestra entidad y abonar una cuota mensual por la participación en la actividad:

Fundación Down Zaragoza
Lagos de Coronas, 30-34 local (acceso por carrera de la camisera) 50011 Zaragoza

Teléfono: 976388855
605873749

mail: adultos-coord@downzaragoza.org
www.downzaragoza.org

Síguenos también en 

