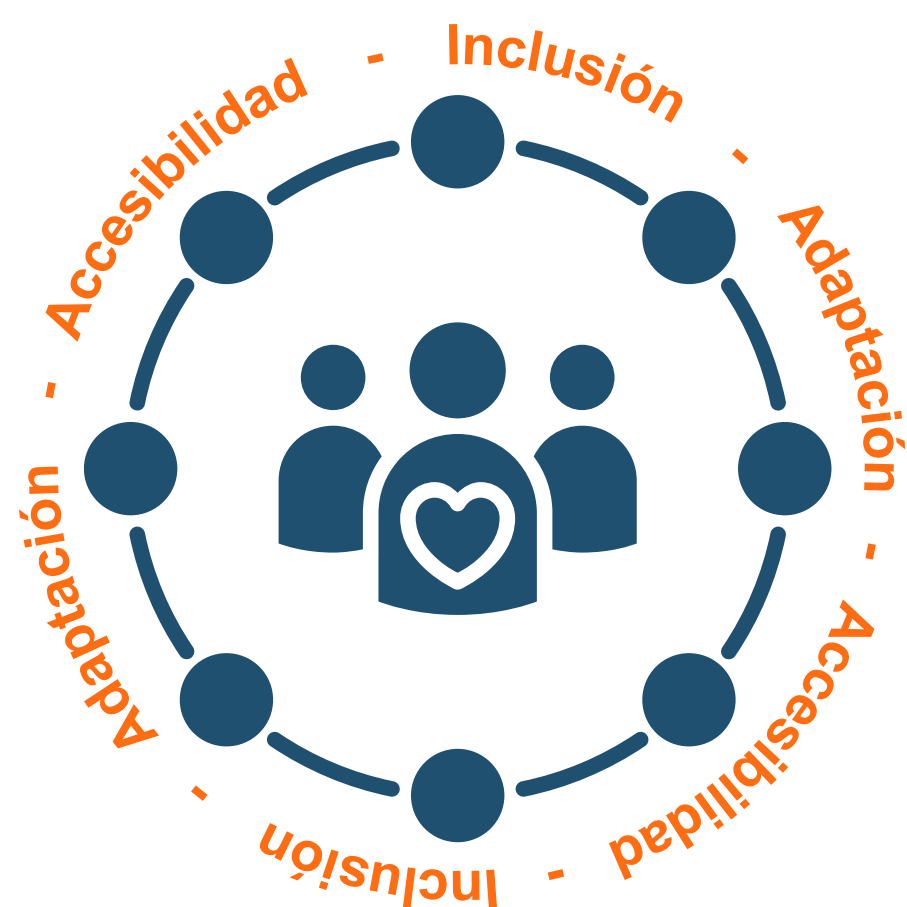


*Un lugar para desarrollar las capacidades físicas, intelectuales y sociales de las personas con discapacidad intelectual en un entorno inclusivo.*



*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](http://www.asprona.es) |

*Más de 65 años liderando la inclusión y la defensa de los derechos de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.*

En colaboración con:



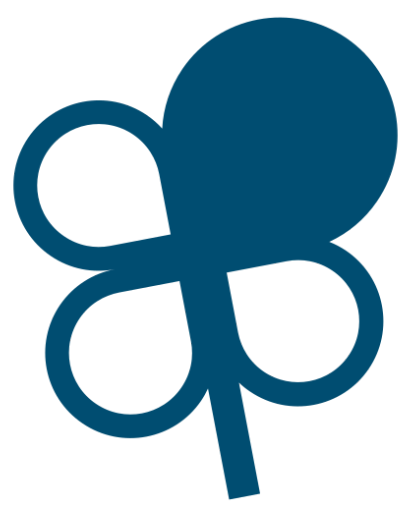
**AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**

**D | Diputació  
V | de València**

# **Espacio ALAMEDA**

*Deporte y Ocio inclusivo.  
Atención Directa.*

**ASPRONA** | **Plena  
inclusión**  
Comunidad  
Valenciana



## Actividades Espacio ALAMEDA (entre semana)

### Horario

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



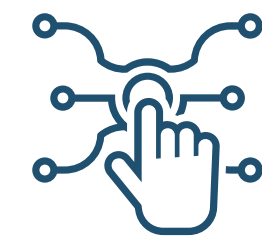
#### Expresión Circense

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



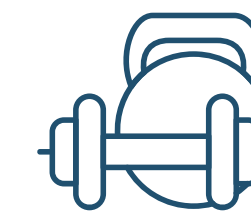
#### Expresión Artística

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

