



## Programa ¡Así mejor! de Talleres y Actividades para personas con discapacidad intelectual y de salud mental

### MEMORIA Curso 2022- 2023



Concejalía de Familia e Infancia  
Ayuntamiento de Tres Cantos



## Índice

<b>1. Datos generales .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Programación de talleres .....</b>	<b>4</b>
Taller de Nuevas Tecnologías.....	5
Taller de Cocina .....	6
Taller de Matemáticas para la vida diaria.....	8
Taller de Creatividad .....	10
Historia, Geografía, Arte y Música.....	12
Taller de Cultura General.....	13
Taller de Accesibilidad y Lectura Fácil .....	14
Actividad deportiva .....	16
Taller de Habilidades Sociales y Emocionales .....	17
Taller de Lectura y cineforum .....	18
<b>3. Charlas y conferencias.....</b>	<b>20</b>
<b>4. Actividades complementarias.....</b>	<b>22</b>
<b>5. Salidas de fin de semana y vacaciones de verano.....</b>	<b>25</b>
<b>6. Conclusiones .....</b>	<b>27</b>

## 1. Datos generales

ACCEDES, Entornos y Servicios Accesibles, como cada curso, realiza una memoria del [Programa “Así Mejor” de talleres y actividades para personas adultas con discapacidad intelectual o del desarrollo y/o salud mental](#). Esta memoria resume las actividades realizadas durante el curso 20212- 2023, objeto del contrato promovido por la Concejalía de Familia e Igualdad del Ayuntamiento de Tres Cantos.

Durante este curso, los talleres y las actividades han vuelto a impartirse en condiciones de total normalidad y en los espacios previstos tras el tiempo de pandemia.

El equipo del profesorado responsables de los talleres del programa ha sido el siguiente:

- Isabel Cano, coordinadora del programa y profesora de los siguientes talleres y actividades:
  - Cultura general
  - Accesibilidad y Lectura Fácil
  - Actividad deportiva
  - Salidas de fin de semana y vacaciones de verano.
  
- Esther Valero:
  - Nuevas tecnologías
  - Cocina
  - Matemáticas para la vida cotidiana
  - Historia arte, geografía y música
  - Lectura y Cine fórum (desde septiembre a enero)
  
- Isabel Heras:
  - Habilidades sociales y emocionales
  
- Leyre Nieva:
  - Creatividad (desde septiembre a enero 2023)
  
- Natalia del Buey de Andrés:
  - Creatividad (desde enero a junio 2023)
  - Lectura y Cine Fórum (desde enero a junio 2023)

Este curso ha comenzado con un número de ocho alumnos procedentes del curso anterior. En el transcurso del programa, tres de los alumnos han optado por otros recursos comunitarios dejando el programa, y al mismo tiempo se han incorporado dos alumnos a propuesta del área de persona con discapacidad y Servicios Sociales del Ayuntamiento. En total el programa ha tenido inscritos diez alumnos.

El perfil del alumnado es muy diverso en cuanto a los niveles de comprensión verbal y escrita, y a la de comunicación oral. En el grupo ha habido un abanico de edades comprendidas entre los 25 y los 53 años, con diversidad nacionalidades y culturas. Los alumnos han formado un grupo cohesionado a pesar de sus diferencias y han mostrado una gran empatía entre ellos lo que permite la fácil incorporación de los nuevos alumnos. Con respecto a las actividades, en general han mantenido un gran interés. Las faltas de asistencia o retrasos han sido motivadas por causas médicas y por la atención que ofrecen a los familiares con los que conviven, como madres o hijos.



## 2. Programación de talleres

En el siguiente apartado se resume la programación del curso 2022-2023 con los talleres impartidos durante la semana, así como las actividades realizadas durante y las novedades de este curso. El horario de los talleres ha sido el siguiente:



### Programa Así mejor

Curso 2022- 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 a 11:00	9:00 a 13:30	9:00 a 11:00	9:00 a 11:00	9:00 a 11:00
<b>Nuevas Tecnologías y cocina</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 Aula de cocina. <b>Profesora:</b> Esther Valero	<b>Manualidades y creatividad</b> <b>Salidas</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suarez Aula 83	<b>Música, Historia y Arte</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 <b>Profesora:</b> Esther Valero	<b>Accesibilidad y Lectura Fácil</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 <b>Profesora:</b> Isabel Cano	<b>Habilidades Sociales y Emocionales</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 <b>Profesora:</b> Isabel Heras
Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
11:30 a 13:30		11:30 a 13:30	11:30 a 13:00	11:30 a 13:30
<b>Matemáticas para la vida diaria</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 <b>Profesora:</b> Esther Valero	<b>Profesora:</b> Natalia del Buey	<b>Cultura General</b> Lugar: Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83 <b>Profesora:</b> Isabel Cano	<b>Actividad deportiva</b> Lugar: Polideportivo de laLuz. Tres Cantos <b>Profesora:</b> Isabel Cano	<b>Lectura y Cineforum</b> Lugar: Biblioteca Municipal Lope de Vega <b>Profesora:</b> Natalia del Buey



## Taller de Nuevas Tecnologías

**PROFESORA:** Esther Valero Sobrino

**HORARIO:** lunes de 9:00 a 11:00 h

Este taller se imparte en alternancia con el taller de Cocina por la misma profesora.

**LUGAR:** Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83.

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** El taller ha tenido como objetivo general el aprendizaje continuo de las herramientas tecnológicas y de las competencias digitales con el objetivo final de uso como material de apoyo para la vida cotidiana, ayuda en la autonomía y de la independencia.

A continuación, se expresan algunos de los contenidos que se han impartido para conseguir el objetivo:

- Repaso continuo del uso de las aplicaciones de los móviles más útiles y necesarias para la vida independiente: Localizador del móvil, calculadora, mensajes, app de periódicos, significado de los botones de ajustes (NFC; compartir internet, compartir datos,

significado de bluetooth etc.

- Aprendizaje y práctica de las distintas herramientas de los sistemas operativos del Office de procesadores de textos: Documentos de Word, o documentos de Excel.
- Diferencias entre un Documento de Word y uno de Acrobat (pdf), nuevos programas de presentaciones: El paso de PowerPoint al Canva, elaboración de folletos, trípticos etc. usando CANVA

<https://www.triquels.com/blog/canvas-social>

En este curso se ha trabajado los siguientes contenidos:

- Uso del Drive: Utilidades y ventajas de su uso
- La elaboración y presentación del Videocurrículum como actividad que aúna las competencias tecnológicas con las habilidades sociales.
- Instagramers, Youtubers, creadores de contenido ¿Qué son y cómo afectan?, “Haters” ¿Qué son y cómo afectan?
- Usos, peligros de las redes sociales menos conocidos: hackeos
- Seguimiento de cursos online mediante la plataforma de Youtube Estudio y elaboración de herramientas del Drive: Formularios de Forms, Estudio y elaboración de herramientas de apps del teléfono: ejemplo Encuestas del wasap
- Tarjetas virtuales para control de gastos personales

En todo el curso se ha dispuesto, siempre de un ordenador personal para cada uno de los alumnos por lo que ha sido mucho más sencillo el seguimiento individualizado de cada uno.

## Taller de Cocina

**PROFESORA:** Esther Valero Sobrino

**HORARIO:** lunes de 9:00 a 11:00 h

(Este taller se imparte en alternancia con el taller de Nuevas tecnologías por la misma profesora).

**LUGAR:** Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula de cocina.

## OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

Los objetivos de este taller además de la preparación de platos de cocina han sido fomentar la autonomía y la vida independiente ya sea por ejemplo mediante la aplicación de técnicas culinarias o mediante la práctica de la compra en supermercado. Además, se ha profundizado en los distintos peligros del hogar. Se han elaborado productos sencillos, fáciles de replicar en casa.

Inicialmente no se usó el horno, pero posteriormente sí se han realizado postres, pizzas etc. con el uso de un horno sencillo. Los productos elaborados han sido trufas, bizcochos, quesada, cookies, galletas brochetas, quiche, pizza, pan casero, entrantes y canapés.

La metodología del Taller de Cocina es la siguiente:

1. Se eligen de modo asambleario teniendo en cuenta las posibilidades de las instalaciones y equipamiento, los productos a preparar.
2. Se calculan tanto las cantidades como el coste de los ingredientes.
3. Vamos a la compra (Carrefour o Mercadona) en donde nos separamos para que cada uno elija de forma individual cada uno de los ingredientes.
4. Preparamos la cocina y los ingredientes.
5. Reparto de tareas y elaboración del producto
6. Recogida y limpieza



**NOVEDADES:** En este curso se ha comenzado con un Curso de “Manipulador de Alimentos”. El carnet de manipulador de alimentos es necesario para cumplir con los requisitos legales de los trabajadores de las empresas alimentarias y es interesante como formación personal para el alumnado. Dentro del programa también se ha impartido pautas de formación en seguridad alimentaria básica para el uso de una cocina y de los alimentos. Es una ayuda a la autonomía de las personas y también para elaborar alimentos seguros. A esta formación específica de “Seguridad alimentaria y Manipulación de alimentos” hay que añadir la Formación en “Prevención de Riesgos Laborales básicos” que también se ha impartido.

## Taller de Matemáticas para la vida diaria

**PROFESORA:** Esther Valero Sobrino

**HORARIO:** lunes de 11:30 a 13:30 h

(Este taller se imparte en alternancia con el taller de Nuevas tecnologías por la misma profesora).

**LUGAR:** Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula de cocina.

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** Los contenidos de este taller ha tenido varios objetivos como son los siguientes:

- Acercar las matemáticas al alumno para que comprenda su utilidad en la vida cotidiana
- Practicar las matemáticas para que en el momento que se necesiten se puedan usar de forma instintiva
- Ejercitar la agilidad mental
- Trabajar la autonomía económica y fomentar la vida independiente

Como contenidos destacados se presentan los siguientes:

- Uso de las herramientas digitales para la práctica de las matemáticas. En especial se ha usado mucho las herramientas Kahoot, Quizizz acerca de las matemáticas
- Práctica de los distintos temas de matemáticas de forma individualizada en función del nivel de cada uno (gracias a los ordenadores disponibles para cada uno)



1. <https://es.liveworksheets.com/worksheets/es/Matem%C3%A1ticas>
2. <https://p.smartick.es/pack-verano-es-23-matematicas>

- Unidades de medida: Teórico (usando las herramientas arriba descritas) y prácticos (para la clase de cocina)
- Sodukus on line tanto a nivel personal como de forma grupal (ejercicios mentales rápidos)
- Problemas (con cuadernos Rubio) para práctica de operaciones sencillas

Algunas actividades destacadas realizadas en el taller:

- Fotografía matemática en la naturaleza: aprovechando salidas al campo realizamos numerosas fotos de formas “geométricas” presentes en la naturaleza. Ejemplos



- Gestión de gastos particulares: Se ha realizado un cuadro Excel con los gastos e ingresos de cada uno de los alumnos. Periódicamente se va completando y realizando la reflexión personal de cada uno de los archivos particulares. En determinados alumnos es esencial el apoyo en la gestión de los costes personales.
- Estadística: Se ha realizado diversas clases dedicadas a la estadística y su función en determinadas situaciones de la sociedad (Tipos de población, elecciones etc.)
- Programa de gestión de gastos en un grupo: Una de las actividades que se comparte en la clase de nuevas tecnologías ha sido el estudio y uso de apps que ayudan al control de los gastos de cada uno de los miembros de un grupo cuando se realizan viajes comunes. Ejemplo: Splitwise ; Verse etc.

## Taller de Creatividad

**PROFESORA:** Natalia del Buey de Andrés

**HORARIO:** martes de 9:00 a 13:30 h

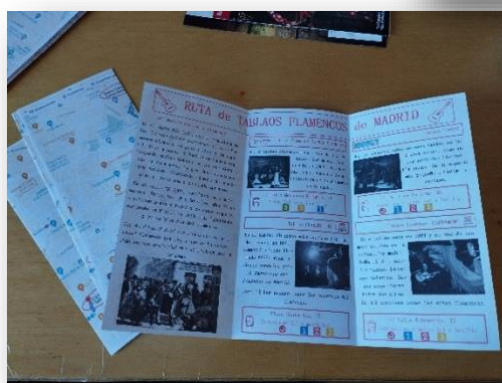
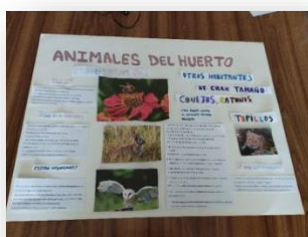
**LUGAR:** Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** Este taller propone desarrollar la creatividad de los alumnos y mostrarles diferentes formas de disfrute a través de las manualidades. Durante las clases, hemos llevado a cabo actividades muy diversas, algunas más sencillas que han permitido un trabajo más individual y otras más complejas que han permitido a los alumnos potenciar sus capacidades conjuntamente. Algunas de las manualidades realizadas han sido: aviones con pinzas y palillos decorativos, taller de papiroflexia, máscaras de carnaval, taller de arcilla, posavasos con judías y collage de fotos, entre otros. En todos ellos, hemos tratado de utilizar materiales reciclados o materiales a los que dar una utilidad diferente a la que tienen normalmente.



Además, durante estos meses hemos realizado dos salidas culturales. En febrero, aprovechando la festividad del Día de Andalucía, paseamos por el Centro de Madrid viendo algunos de los tablaos flamencos más famosos de la capital. En abril, repetimos la salida realizada previamente por el grupo al Aula Medioambiental “Las Vaquerizas”, donde pudimos aprender acerca de la naturaleza y trabajar en ella.

**OBSERVACIONES:** el Taller de Creatividad ha sido un espacio de disfrute y relajación para el grupo. Gracias a él, los alumnos han podido desarrollar la capacidad creativa y descubrir su utilidad a la hora de llevar a cabo ciertas actividades. Además, ha servido para despertar en algunos de los alumnos cierto interés por este ámbito queriendo desarrollarse más en él. Para aquellos alumnos cuyas disciplinas de interés están más ligadas a otros talleres, el taller de Creatividad les ha servido para aprender a trabajar la frustración, el trabajo en equipo y la capacidad de esfuerzo. Durante este curso los alumnos han hecho la “Ruta de los tablaos flamencos” en el Centro de Madrid. Además, han disfrutado con el Aula Medioambiental “Las Vaquerizas” de Tres Cantos.



## Historia, Geografía, Arte y Música

**PROFESORA:** Esther Valero Sobrino

**HORARIO:** miércoles de 9:00 a 11:30 h

**LUGAR:** Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** El taller de Historia, Geografía, Arte y Música ha tenido los siguientes contenidos:

- Avidéz por leer, buscar información, aprender
- Adquirir cultura general
- Crear una rutina de lectura de la prensa con un pensamiento histórico
- Preparación de las salidas o viajes de cada uno de los individuales o grupales
- Trabajar en las habilidades de comunicación

Como ejemplos de algunos de los contenidos que se han trabajado, se enumeran:

- Árbol Genealógico: significado y elaboración personal
- Geografía: Utilización de programas online para el estudio de los accidentes geográficos  
<https://mapasinteractivos.didactalia.net/comunidad/mapasflashinteractivos/MapasDidactalia>
- Definición y estudios de los Parques Nacionales, Naturales y Zonas protegidas: Preparación de la presentación individual y ponencia grupal
- Denominaciones de Origen de los productos españoles: Queso, Vino, etc.
- Historia de las distintas culturas regionales: Ejemplo: Pasiéga
- Mujeres ilustres a lo largo de la historia
- Celebraciones diferentes geográficamente: ¿Cómo se celebra la Navidad o la Pascua en diferentes zonas?
- Fiestas Populares y su significado: Carnavales

- Fiesta de San Isidro, 2 Mayo: historia, tradiciones, cultura
- Estudio de las Constelaciones y Galaxias
- Estudio de los distintos estilos musicales

El programa se ha desarrollado con un tema al mes de cada una de las secciones entre historia, geografía, arte y música.

En las actividades se ha realizado mediante trabajo individual, presentación grupal y discusión.

## Taller de Cultura General

**PROFESORA:** Isabel Cano Espinosa

**HORARIO:** miércoles de 11:30 a 13:30

**LUGAR:** Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula de cocina

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** El taller cultura tiene como objetivo dotar al alumnado de una visión general de la actualidad para estar al día de la realidad social. La lectura y la escritura son medios para llegar a disfrutar de la cultura por lo que en este taller son muy utilizados. Las páginas web donde se publican noticias en Lectura Fácil han sido un medio muy bueno para la comprensión lectora. Desde ya hace varios años, una de las actividades es la publicación mensual de una noticia de actualidad en Lectura Fácil en la web del Ayuntamiento de Tres Cantos dentro de la [Revista digital 3C 360°](#) . El contenido es a propuesta del grupo de alumnos y en general el tema tiene que ver con el Programa Así Mejor, con alguno de sus integrantes o con nuestro municipio. Los títulos publicados han sido los siguientes:

- Regresamos con novedades
- El gran viaje
- Nuestros deseos para todos
- Premio a Tres Cantos
- Salimos en Telemadrid
- Nuestros deportes favoritos

- María Jesús disfruta de su viaje en globo
- 10 años como validadores
- Nuestra aventura en Cantabria
- Nos damos a conocer



## Taller de Accesibilidad y Lectura Fácil

**PROFESORA:** Isabel Cano Espinosa

**HORARIO:** jueves de 9:00 a 11:00

**LUGAR:** Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** El taller desarrolla actividades de accesibilidad cognitiva por medio del uso de la herramienta de Lectura Fácil. Durante este curso, en este taller hemos realizado estas acciones:

- Validación de textos literarios y prospectos médicos en Lectura Fácil con la federación Plena Inclusión Madrid.

- Participación en la validación del programa internacional TRAIN VALIDE de formación para profesionales y equipos de validación promovido por Plena Inclusión Madrid.



- Colaboración con la Concejalía de Seguridad y Movilidad de Tres Cantos en la validación de la “Guía de Uso Policial de comunicación con pictogramas”. El grupo fue invitado a la presentación de esta guía donde compartió su experiencia con los representantes de la Policía Local.



- Colaboración con la Universidad Politécnica de Madrid en cuestiones de comprensión lectora en proyectos de Inteligencia Artificial (Proyecto Facille 4all, Cuestionarios de Cata de Galletas. etc.)

## Actividad deportiva

**PROFESORA ACOMPAÑANTE:** Isabel Cano Espinosa

**HORARIO:** jueves de 11:30 a 13:00

**LUGAR:** Polideportivos del municipio y espacios de Tres Cantos.

**OBJETIVOS Y CONTENIDOS:** El objetivo es mantener una actividad deportiva dentro del programa como complemento a la formación i de la persona. Esta actividad ha sido realizada en las instalaciones deportivas municipales interiores y en las áreas de ejercicios de mayores. Como complemento, se han realizado paseos por la ciudad, por sus parques y también en municipios cercanos a Tres Cantos. Durante este curso, los alumnos han mantenido la regularidad en esta actividad





## Taller de Habilidades Sociales y Emocionales

**PROFESORA:** Isabel Heras

**HORARIO:** viernes de 9:00 a 11:00 h

**LUGAR:** Centro Cultural Adolfo Suárez. Aula 83.

**CONTENIDOS:** El programa de este curso ha seguido la dinámica de cursos anteriores, siendo el objetivo dotar de conocimientos y herramientas adecuadas a los alumnos para un saludable manejo de las habilidades sociales y emocionales. Los contenidos trabajados durante este curso han sido los siguientes:

- La Inteligencia Emocional la hemos seguido trabajando aprendiendo a identificar y diferenciar las emociones, sentimientos y a hacer una buena regulación de ambos a través de ejercicios prácticos.
- Hemos profundizado en determinadas emociones como son la vergüenza, la ira, el miedo, para aprender a regularlas y manejarlas mejor.
- Hemos trabajado más a fondo en la escucha activa, practicando la empatía, la asertividad, aprendiendo también a poner límites de manera adecuada, de manera práctica también cuando han surgido conflictos en el grupo.
- Hemos trabajado los mecanismos de defensa, conociéndolos y aprendiendo a identificarlos.
- Los rasgos de personalidad que nos caracterizan a cada persona para comprender también por qué a veces actuamos como lo hacemos.
- La autoestima, la seguridad y la confianza en sí mismos, las continuamos siempre trabajando a través de ejercicios prácticos.
- Dinámicas, juegos, cortos y debates para favorecer la comunicación asertiva y el conocimiento entre ellos mejorando así su manera de relacionarse dentro del grupo y con su entorno.

Para el curso que viene, es interesante seguir adquiriendo conocimientos teóricos que les ayuden después para conocerse mejor a sí mismos, para poder identificar sus necesidades, sus emociones y seguir aprendiendo a manejarlas y expresarlas de una manera sana y eficaz. Además, fortalecer sus autoestimas con el fin de ganar confianza para poder enfrentarse a nuevos retos personales o sociales. También mejorar la comunicación entre ellos para que luego, lo que hayan aprendido y practicado en clase, puedan llevarlo a cabo en sus vidas.

**OBSERVACIONES:** Se ha acudido a las reuniones de equipo pertinentes, así como mantenido una continua colaboración con los miembros que componemos el servicio con el objetivo de estar lo más actualizados posibles de los procesos personales de cada alumno y sus familias.

**ASPECTOS A TENER EN CUENTA:** El taller de habilidades sociales y emocionales es una actividad que los alumnos valoran de forma positiva. En general, participan de forma activa, realizando dinámicas tanto grupales como en equipos. Los alumnos tienen muchas inquietudes y ganas de aprender por lo que a veces es complicado abordar las demandas de cada uno de ellos mantenido el interés en todos los asistentes. Sobre todo, recalcar de este taller el gran apoyo y empatía que existe entre los compañeros.

### Taller de Lectura y cineforum

**PROFESORA:** Natalia del Buey de Andrés

**HORARIO:** viernes de 11:30h a 13:30 h

**LUGAR:** Biblioteca Municipal Lope de Vega, Tres Cantos.

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

Esta actividad pretende utilizar los servicios públicos de la Biblioteca

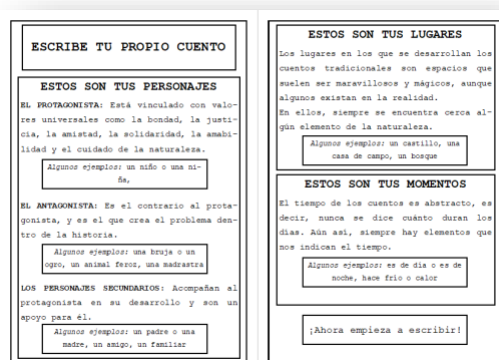
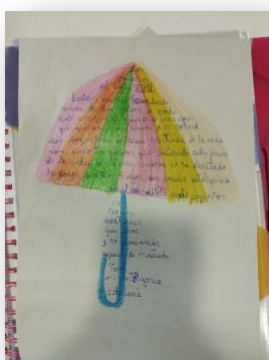
Lope de Vega y generar interés en el alumnado para su uso. Esta actividad se alterna, unos viernes cinefórum y otros, lectura.

Con respecto al cinefórum, hemos tratado de ver películas que pudieran servir o interesar al grupo. Hemos visto películas de diferentes géneros: infantil, de aventuras, documentales...

En cuanto a la actividad de lectura, hemos seguido un hilo conductor. Cada viernes, hemos aprendido acerca de un género literario diferente: cuentos tradicionales, poesía, microrrelato o teatro. La actividad tenía dos partes. Por un lado, realizábamos una introducción a las características del género y leíamos algunos fragmentos interesantes. Por otro lado, aprendíamos cómo escribirlo y realizábamos un pequeño texto cada uno.

Para el curso que viene, continuaremos con este formato añadiendo algún día de lectura libre.

**NOVEDADES:** Introducción de un espacio de aprendizaje a la escritura en relación a diferentes géneros literarios. Para ello, los alumnos recibían unos cuadernillos con la información correspondiente para realizar sus textos.



### 3. Charlas y conferencias

Durante este curso, el grupo de alumnos ha participado en varias jornadas de formación y otros actos de interés:

- Charlas al personal de las oficinas de Línea Madrid del Ayuntamiento de Madrid sobre la persona con discapacidad intelectual. Se han impartido en dos ocasiones durante este curso. En estas jornadas los alumnos hacen entrega a un marcapáginas de creación propia con el decálogo para un correcto trato a la persona con discapacidad intelectual desde el servicio público.



- Charlas en Institutos del Municipio. El programa Así Mejor ha comenzado a participar en un Programa de colaboración con los Centros de Educación Secundaria dentro del Plan de Infancia y Adolescencia de Tres Cantos.



- Curso de Lectura Fácil a las profesoras del Programa Así Mejor con una duración de 4 horas.



- Presentación pública del trabajo de colaboración con el Colegio Oficial de Trabajo Social sobre “Los apoyos sociales en Lectura Fácil”, con la participación de dos alumnos en el Congreso Nacional de Trabajo Social celebrado en Tres Cantos.



## 4. Actividades complementarias

Durante este curso, el programa ha realizado varias actividades como son las siguientes:

- Asistencia a la conferencia promovida por RENFE sobre los perros de asistencia “Conocer es comprender. Mucho más que una mascota”.



- Presentación pública de la celebración del 3 de diciembre Día Internacional de la Discapacidad en el Teatro del Centro Cultural por parte de dos alumnos del programa.



- Entrevista en Telemadrid en coordinación con la Asociación AMI3 sobre la validación de textos en Lectura Fácil. Esta entrevista que fue emitida en el Informativo de esta cadena.



- Verbena de San Isidro. Madrid.



- Colaboración en la recogida de alimentos para Ucrania y ayuda al terremoto de Turquía.



- Colaboración con el Aula Medioambiental “Las Vaquerizas” de Tres Cantos.



- Participación a la exposición “Tú eres una mujer 100” para empoderar a la mujer con motivo de la conmemoración del 8 de marzo, promovida por el Ayuntamiento.





- Viaje en globo por Segovia. Este viaje fue realizado por una profesora con la alumna ganadora de este premio en un concurso organizado por Plena Inclusión Madrid.



- Otras actividades han sido, Fitur (Feria del turismo), Taller “Yo pinto cerámica” en Tres Olivos (Madrid), Visita a Parque Europa (Torrejón de Ardoz), Monte de Valdelatas, Ermita de la Virgen de los Remedios y Manzanares el Real.



## 5. Salidas de fin de semana y vacaciones de verano

A lo largo del curso se han realizado una salida de fin de semana en el mes de septiembre, el destino ha sido Fresneda de Cuellar. A esta salida acudieron seis alumnos con dos responsables, el sábado se acercaron el resto del equipo de profesoras.

En el mes de junio del 20 al 28 de junio se realizó la salida de vacaciones de verano a Potes en Cantabria. En esta salida participaron cinco alumnos y la experiencia fue estupenda, se realizaron todas las actividades previstas, visitas a la Cuevas del Soplao, Cuevas de Altamira, Monasterio de Santo Toribio de Liébana, Museo de las Doñas y Fabrica de Quesos.



Durante la estancia, disfrutamos de los bosques de Secuoyas en Cabezón de la Sal y el de Castaños milenarios en Pendes, y demás paseos y excursiones a otras ciudades y pueblos de la comarca.



## 6. Conclusiones

El curso 2022-2023 del Programa “Así Mejor” ha permitido ofrecer una formación, una atención y un seguimiento personalizado a cada alumno. La convivencia en el grupo ha sido un modelo de trato y de inclusión, dado los diferentes perfiles y situaciones personales ya que los nuevos alumnos que entran en el programa encuentran un lugar donde desarrollarse como personas y un grupo con el que compartir su vida y actividades. Por otra parte, los alumnos que salen del mismo, es porque se les ha facilitado o han encontrado un recurso más indicado a su situación personal o laboral. Este programa es mucho más que una acción formativa, es una acción integral lograda gracias a la coordinación del equipo de ACCEDES, las familias, el personal técnico del área de discapacidad y la Concejalía de Familia e Igualdad. El equipo de profesoras estamos muy orgullosas del desarrollo de este curso tanto por los avances de conocimientos por parte de los alumnos, por el sentimiento de amistad y de cohesión grupal y por la proyección social que desarrollan los alumnos tanto en accesibilidad cognitiva como de testimonio y vivencia por medio de las charlas y conferencias impartidas.

Al final del curso, los alumnos han recibido su diploma de asistencia en manos del alcalde, de la concejal de Familia e Igualdad y de la responsable del Área de Discapacidad del Ayuntamiento de Tres Cantos. Este acto ha sido un orgullo para los alumnos, sus familias y el equipo de profesoras. El departamento de comunicación del ayuntamiento, que tanto esmero pone en la atención a Así Mejor y sus publicaciones, hizo pública la entrega y cierre de curso en la Web del Ayuntamiento: [“Los alumnos del Programa municipal para personas con discapacidad, Así Mejor, reciben su diploma de fin de curso”](#)

Isabel Cano Espinosa  
Coordinadora del Programa Así Mejor  
ACCEDES, Entornos y Servicios accesibles S.L.



Julio 2023