

Querid@s soci@s,

A continuación, os presentamos las actividades para el **primer trimestre de 2025**.

**En la App de Hermes** encontraréis la información sobre las actividades y podréis inscribiros. Fijaros bien en los días y horas de cada actividad. Para cualquier duda, podéis contactar con el WhatsApp de los profesionales.

**\*Es posible que en algunas actividades haya lista de espera.** En caso de querer inscribirse a alguna actividad que esté completa, se os incorporará a la lista de espera hasta que se liberen huecos. Lamentamos esta situación.

**Grupo de estudio:** Ofrecemos un espacio donde los chicos/as pueden venir a realizar sus tareas escolares, estudio diario, etc. de manera supervisada.

- Se realiza los **lunes, martes, miércoles y jueves en dos turnos:**
  - **de 16:00 a 17.00 o**
  - **de 17:00 a 18:00.**
- Para los alumnos de **secundaria** se da la opción de asistir a los dos turnos.
- Precio: **1 turno 20€ al mes/2 turnos 40€ al mes.**
- El grupo será máximo de 6 personas por sala.
- **Importante darse de baja de la actividad si se va a dejar de asistir,** si no se seguirá pagando la plaza.
- Inscripción a través de Hermes o comunicándolo a los profesionales. Fijaros bien que elegís el horario correcto a al ahora de apuntaros en Hermes.

**\*Si superamos el aforo máximo, tendremos que limitar el número máximo de días de asistencia o tomar otras medidas para dar el servicio a todas las familias interesadas.**

Programa subvencionado por:

**Grupos de Habilidades Sociales:** Actividad para mejorar las relaciones con iguales, el respeto a las reglas y la impulsividad de una forma lúdica mediante 2 metodologías.

#### videojuegos

- **Frecuencia:** semanal.
- **Tarde del viernes:** A las 15.30, 16.15, 17.00 o 18.30.
- **Precio: 20€ mensuales.**
- La inscripción es para todo el curso. En caso de que no se vaya a continuar en la actividad deberá comunicarse al profesional de la actividad.
- Los grupos serán de un máximo de **4 personas por taller.**

#### Juegos reglados y dinámicas para trabajar las habilidades sociales

- **Frecuencia:** cada dos semanas.
- **Martes, miércoles o jueves de 18.30 a 19.15 cada dos semanas.**
- **Precio: 10€ mensuales.**
- Los grupos serán de un **máximo de 4 personas por taller.**

**Grupo de estimulación cognitiva:** Se realizarán talleres para la mejora de diferentes capacidades (cálculo, función ejecutiva, expresión, habilidades sociales), siempre en grupos de máx. 4. Los profesionales de la asociación decidirán el perfil de los chicos/as que mejor se adapta a cada grupo.

- **Frecuencia semanal**
- **Precio: 40€ al mes.**
- Los grupos **serán máximo de 4 personas.**
- **Martes 18:30 o 19:15, miércoles 18:30, jueves 18:30 y viernes 17.30.**
- La inscripción es para todo el curso. En caso de que no se vaya a continuar en la actividad deberá comunicarse al profesional de la actividad.

Programa subvencionado por:

**Ajedrez educativo:** Una actividad de grupo dirigida a chicos y chicas que quieran aprender y practicar ajedrez para desarrollar la capacidad de organización, planificación y regulación emocional.

- **Frecuencia:** Una sesión cada dos semanas.
- Se realiza un **lunes** en horario de **17:45 a 18:30** y de **18.30 a 19.15 h.**
- La **inscripción es para todo el curso**. En caso de que no se vaya a continuar en la actividad deberá comunicarse al profesional de la actividad.
- Precio: **10€ al mes.**
- Cada grupo será de **cuatro participantes máximo.**

### **Jornadas formativas para familiares:**

- **El viernes 14 de febrero: “TDAH y adolescencia”**  
*Repasaremos los cambios más importantes que se producen en esta época. Las principales causas de conflicto en familia y estrategias para poder vivir esta etapa de formas más tranquila.*
- **Viernes 14 de marzo: “Normas y límites en casa”**  
*Abordaremos un tema que a todas las familias nos interesa tener claro, ¿lo estoy haciendo bien? ¿Tengo pocas normas?¿Tengo muchas?. Usando nuestra dilatada experiencia, expondremos los estilos que mejor suelen funcionar.*
- **Viernes 10 de abril: “Impacto de una buena convivencia familiar en nuestros hijos/as”.**  
*Trataremos la importancia de mantener un buen clima de pareja y familiar para un adecuado desarrollo de nuestros hijos/as.*

**Horario: 18.30 a 19:30**

**Lugar: Sede de la Asociación**

**Actividad gratuita.**

Programa subvencionado por:

**Apoyo psicopedagógico individualizado:** sesiones de apoyo individualizado a chicos/as de cualquier edad. Pueden solicitar información en cualquier momento del curso. **Precio: 20 euros sesión.**

**Intervención familiar:** Para atender aquellos problemas o dudas que puedan surgir en el día a día de las familias. Esta intervención puede ser tanto individual (padre, madre, abuela, etc.) como con toda la familia para poner normas, mediar ante dificultades, intervenir sobre conductas, etc. **Precio: 20 euros sesión.**

**Reuniones con Tutores, orientadores, etc.:** Una de las funciones de los profesionales de la Asociación es coordinarse y reunirse con los docentes y orientadores de los centros. **Precio: 20 euros sesión.**

**Orientación escolar y laboral:** Los profesionales de la Asociación están a vuestra disposición y de los chicos/as para orientarles en la toma de decisiones a cerca del itinerario en la ESO o formación posterior, en la búsqueda de empleo, etc. **Precio: 20 euros sesión**

**Grupo de apoyo mutuo:** Actividad de grupo en la que las familias comparten sus experiencias, conocimientos y sentimientos para ayudarse las unas a las otras. Está dirigido por un familiar experto. Se reúnen una vez al mes. Los interesados deberán ponerse en contacto con la Asociación y les pondremos en contacto con el familiar que gestiona el grupo.  
**Actividad gratuita.**

### **PÁGINA WEB Y REDES SOCIALES**

Os animamos a seguir y participar en estos canales de comunicación ya que encontrareis información actualizada de interés tanto de la Asociación como de temas importantes relacionados, así como las charlas de formación.

[www.asociacionandar.com](http://www.asociacionandar.com)

Facebook: ANDAR Ribera

Instagram: asociacionandar

Asociación ANDAR  
948824763-636697327-630979416  
[andaribera@yahoo.es](mailto:andaribera@yahoo.es)

Programa subvencionado por: