

2024

MEMORIA ANUAL

ASOCIACIÓN DE
PERSONAS CON
DISCAPACIDAD Y
FAMILIAS DE
UTEBO



ASOCIACIÓN DE
PERSONAS CON
DISCAPACIDAD
DE UTEBO

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	2
ALGO DE HISTORIA	2
OBJETIVO DE LA ASOCIACIÓN	4
REDES DONDE ESTA PRESENTE ADUT	4
LOCALIZACIÓN Y ESPACIO FÍSICO	5
ACTIVIDADES Y RECURSOS	6
SENSIBILIZACIÓN	6
PARTICIPACIÓN E INNOVACIÓN.....	11
TALLERES	15
MÁS COSITAS.....	31
VI CONCIERTO ARAGONES	31
ESTUDIANTE DE TRABAJO SOCIAL EN PRÁCTICAS.....	32
ADUT EN LA REVISTA DE UTEBO.....	33
LOTERIA NAVIDAD	33
UTILIDAD PUBLICA.....	34
COLABORACIÓN CON LA CAIXA	35
FIRMA CONVENIO IBERCAJA	35
JUNTA DIRECTIVA Y ÓRGANOS DE GESTIÓN	37
RESUMEN ECONÓMICO	38
FUENTES DE INGRESOS.....	39
DATOS FISCALES Y ASOCIATIVOS.....	39
DATOS DE CONTACTO	39

PRESENTACIÓN

La Asociación ADUT (Personas con Discapacidad de Utebo) es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja en representación de las personas con discapacidad y sus familias, centrando su labor en la localidad de Utebo y sus alrededores.

ALGO DE HISTORIA

En el año 1996, un grupo de personas con discapacidad creó la asociación con la intención de mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad severa y ayudara su inclusión, tanto laboralmente, como en el seno de la propia sociedad.

Así mismo, la asociación comenzó una labor de defensa, frente al Ayuntamiento de Utebo, en relación a la accesibilidad y sensibilización en todas áreas del mismo.

Durante los primeros años la asociación se centró en dar soporte y ayuda a personas con discapacidad en busca de ayudas sociales, formativas y laborales. Generaron distintas actividades relevantes como Jornadas de deporte adaptado con Teresa Perales o la creación de los premios ADUT.

Siguiendo esta misma trayectoria, destacamos sobre todo tres grandes etapas en la historia de Adut. Destacamos que durante los primeros años de la creación de ADUT, la asociación se centraba principalmente en proporcionar soporte y ayudas a las personas con discapacidad en busca de ayudas sociales, formativas y laborales.



Ya desde sus orígenes e inmediatamente después de su fundación, comenzó con un importante trabajo social, promovido principalmente por su fundadora.



A pesar de un inicio sin precedentes, ADUT tuvo que hacer frente a una situación bastante delicada.

Tras el fallecimiento de la fundadora de la asociación, todo el trabajo iniciado, derivó en un suspenso temporal de las actividades que se venían realizando, por lo que la asociación atravesó un cierto declive y estancamiento. Tras esta situación, se retomó la actividad con una nueva junta, la cual llega hasta nuestros días.

Finalmente, destacamos el año 2014, en el cual se produce un punto de inflexión, debido a que contrató a una trabajadora social. El trabajo de esta permitió que la asociación se profesionalizara.

A día de hoy, el Trabajo Social es transversal a todos los demás ámbitos de ADUT. La trabajadora social es quien se encarga de realizar las entrevistas de acogida y asesorar qué recurso de la Asociación es el adecuado para cada usuario.

La Asociación tiene distintos campos de actuación debido a que los socios que la integran tienen diversas necesidades, por lo que las actuaciones de la misma se dirigen a satisfacerlas, en base a las demandas manifestadas por los mismos y las necesidades latentes detectadas por las profesionales.

Algunas de estos campos de actuación son las siguientes:

- Acción e inserción social
- Educación
- Prevención de la discapacidad
- Sensibilización en la sociedad
- Asesoramiento sobre accesibilidad y discapacidad
- Animación y deporte

OBJETIVO DE LA ASOCIACIÓN

Promoción y defensa de las condiciones de vida de las personas con discapacidad hasta conseguir su plena inclusión social y naturalización en la sociedad. Siempre bajo el lema de:

Si caminamos juntas, nadie se queda atrás.

REDES DONDE ESTA PRESENTE ADUT



LOCALIZACIÓN Y ESPACIO FÍSICO

El lugar destinado para la ejecución de este proyecto es el despacho 4 del edificio polifuncional, en Utebo, espacio facilitado por el Ayuntamiento.

Además, está prevista cierta movilidad por parte de la profesional a reuniones con los centros educativos, así como con las trabajadoras sociales del Ayuntamiento o entidades del tercer sector, por ejemplo, Fundación OZANAM y Fundación DFA.

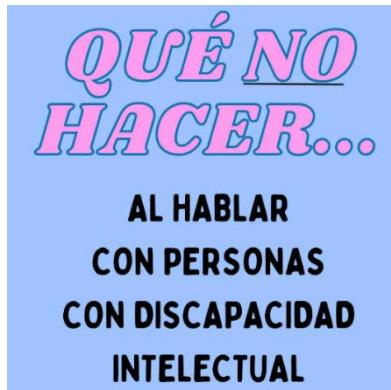
Desde finales del año 2016, hemos podido acceder a uno de los despachos del edificio Polifuncional, junto a Servicios Sociales, para alcanzar dos objetivos principales, el primero, lograr una coordinación más inmediata y eficaz posible con el área de acción social, y por otro lado favorecer el acceso al recurso por parte de las personas con discapacidad del municipio, ya que además de ser un edificio accesible, está en una zona muy céntrica.



ACTIVIDADES Y RECURSOS

SENSIBILIZACIÓN

A lo largo de este año, hemos desarrollado diversas acciones que respaldan nuestro propósito de concienciar a la sociedad sobre la discapacidad. Para lograrlo, hemos organizado actividades presenciales de sensibilización y, además, hemos optado por continuar compartiendo en nuestras **redes sociales** carteles informativos, con la meta de alcanzar a un público más extenso y fomentar la conciencia sobre la discapacidad. La difusión en redes no podría haberse realizado sin el Ayuntamiento de Utebo, quien, con la subvención Nominativa, nos ha proporcionado soporte económico.



Si nos centramos en las **actividades presenciales** que hemos llevado a cabo, destacamos en primer lugar las charlas y talleres que hemos realizado en Institutos de Educación Secundaria y en los colegios de educación infantil y primaria.

Una de estas fue realizada en 2 jornadas en el Instituto María Moliner (Zaragoza) el 23 de febrero. Se dirigió al alumnado del grado superior de Integración Social y a los alumnos del grado medio de Atención a la Dependencia. El rango de los estudiantes comprendía las edades de entre 18 y 21 años. En la primera sesión, se realizaron las jornadas del buen trato a las personas con discapacidad. La segunda sesión, fechada el 14 de marzo, se centraba en que los usuarios de la propia entidad visitaran a los alumnos y se llevara a cabo una entrevista informal entre alumnos y usuarios.

Otra jornada se impartió en el Instituto Luis Buñuel (Zaragoza), el 1 y 2 de febrero. El taller de sensibilización estaba dirigido dos grupos de alumnos: un grupo comprendido entre 18 y 20 años (28 alumnos aproximadamente); y el otro se encontraba entre las edades de 18 y 40 (13 alumnos, grupo vespertino). En este taller se pretendía proporcionar herramientas y estrategias para mejorar la interacción y comunicación de personas con discapacidad. A través de actividades y dinámicas, los participantes aprendieron a mejorar su comunicación, empatizar y colaborar de manera positiva con personas con diferentes capacidades, promoviendo un ambiente más inclusivo y respetuoso.

El 3 de marzo, se realizó un taller de orientación laboral a los alumnos de 4º de la ESO del Instituto Pedro Cerrada (Utebo). Tenía como objetivo ayudar a los estudiantes a conocer el mundo laboral y prepararse para su futuro profesional. Durante el taller, se les ofrecieron herramientas para identificar sus habilidades e intereses, explorar distintas opciones de carrera. Se les proporcionaron consejos sobre cómo tomar decisiones laborales y académicas, promoviendo la importancia de la formación continua y el desarrollo profesional.

Trivial sobre las personas con discapacidad auditiva, realizado en el Colegio Artazos (Utebo). La actividad se realizó el 26 de marzo, y se orientó a los estudiantes de primaria del colegio.

Este último taller, pudo realizarse gracias a la subvención nominativa concedida por el ayuntamiento de Utebo.

La actividad consistió en un juego interactivo en el que los alumnos respondieron preguntas relacionadas con la discapacidad auditiva, su impacto en la vida cotidiana y cómo pueden mejorar la inclusión de estas personas en la sociedad.

El objetivo de la actividad fue sensibilizar a los niños sobre las dificultades que enfrentan las personas con discapacidad auditiva, promoviendo el respeto y la empatía, mientras se divertían aprendiendo.

El día 15 de marzo, se llevó a cabo una enriquecedora charla sobre la transmisión y los trastornos del lenguaje, en el marco del programa Caixa proinfancia. La actividad reunió a familias, educadores y profesionales interesados en el desarrollo lingüístico infantil, con el objetivo de sensibilizar, informar y dotar de herramientas prácticas para la identificación y abordaje de posibles dificultades en el lenguaje.

El día 3 de diciembre, se realizó la charla del Buen Trato a las personas con discapacidad en el Instituto Avempace (Zaragoza), destinada a los alumnos del Grado medio de Atención a la dependencia. Las edades de los alumnos comprendían los 16 y 18 años, el objetivo fue sensibilizar a los participantes sobre la importancia de tratar con respeto y dignidad a las personas con discapacidad. Durante la charla, se abordaron temas como la inclusión, la empatía, los derechos de las personas con discapacidad y cómo evitar actitudes negativas o discriminatorias.



MEMORIA 2024

Además de haber dado charlas informativas en centros educativos, hemos estado inmersos en otras actividades.

Se realizó una charla informativa “La importancia de la alimentación a partir de los 40” a manos de Begoña Gracia, dietética y naturópata, el 26 de noviembre en la Escuela de Adultos (Edificio polifuncional de Utebo). Se discutieron temas sobre cómo una alimentación equilibrada puede mejorar la salud, prevenir enfermedades y mantener un buen estado físico y mental. Además, se ofrecieron consejos prácticos sobre hábitos alimenticios saludables y cómo adaptar la dieta a las nuevas etapas de la vida. El Ayuntamiento de Utebo colaboró en la realización de esta charla informativa.

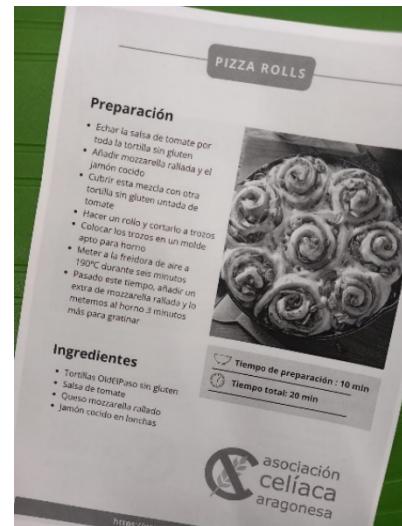


Se ha realizado una charla el día 22 de noviembre, sobre la transmisión en red, en el Centro Cultural el Molino, a manos del programa CaixaProinfancia. El objetivo de la charla fue ofrecer información y recursos para apoyar a las familias y niños en situación de vulnerabilidad social. Es importante incidir en la colaboración de Adut y Caixa en este proyecto y el impacto que tiene. Durante la sesión, se abordaron temas relacionados con el bienestar infantil, la educación y los recursos disponibles para mejorar las condiciones de vida de los menores y sus familias.



MEMORIA 2024

El día 4 de diciembre se realizó un taller de cocina navideña apta para celiacos. Se ubicó en la Casa de las Asociaciones, y tuvo mucho éxito entre los asistentes.



El Colegio Artazos (Utebo), nos propuso ser la entidad beneficiaria para la carrera solidaria que realizan en el centro anualmente la última semana de diciembre.



PARTICIPACIÓN E INNOVACIÓN

A lo largo de este año, hemos tenido la oportunidad de participar en diversas jornadas y eventos que nos han brindado la posibilidad de colaborar de manera activa con otros profesionales del sector.

Estas experiencias no solo nos han permitido compartir conocimientos y buenas prácticas, sino que también han sido una valiosa fuente de información que ha enriquecido nuestro trabajo. Gracias a estas actividades, hemos podido seguir fortaleciendo nuestra labor como entidad, ampliando nuestra visión y mejorando nuestras capacidades para continuar creciendo y ofreciendo un mejor servicio a la comunidad.

El día 18 de junio, tuvimos la oportunidad de asistir a una charla titulada "Salud en lo local", un evento que abordó temas cruciales relacionados con el bienestar comunitario y los desafíos específicos de la salud en áreas locales. Durante la sesión, expertos en el campo de la salud pública, así como autoridades locales, expusieron sus perspectivas sobre cómo mejorar la calidad de vida de los habitantes en comunidades pequeñas o rurales, donde los recursos y servicios de salud a menudo son limitados.

Destacamos el 3 de octubre, las Jornadas "Enrédate" realizadas por COCEMFE. Diversas asociaciones presentaron sus entidades y el trabajo que realizan, entre las que se destacaron ACA, FADEMA, AIDIMO, Pequeños Corazones y ASAFA. Durante el evento, los asistentes tuvieron la oportunidad de hacer preguntas a los representantes de las asociaciones, lo que generó un interesante debate.

Además, se organizó una actividad dinámica al estilo trivial, que permitió a los participantes competir en un juego interactivo para profundizar en el conocimiento sobre la discapacidad.



Asistimos a unas jornadas de accesibilidad, en la plaza del Pilar el día 22 de octubre. Por un transporte inclusivo y accesible para todas las personas con discapacidad física y orgánica. Fue una reivindicación promovida y movilizada por COCEMFE Aragón Y CERMI. Durante la manifestación, se presentaron los principales propósitos y objetivos de la iniciativa, destacando la necesidad urgente de garantizar un sistema de transporte adaptado a las necesidades de todas las personas.

El evento incluyó una breve obra teatral que mostró de forma clara y emotiva las dificultades que enfrentan las personas con discapacidad en el transporte público. Este acto buscó sensibilizar y visibilizar esta problemática de una manera cercana y comprensible. Además, varias de las entidades que forman parte de COCEMFE Aragón plantearon sus propias demandas específicas, fortaleciendo las reivindicaciones generales de la manifestación.



Estas peticiones reflejan la diversidad de necesidades que afectan a las personas con diferentes tipos de discapacidad. Para asegurar una mayor difusión del mensaje, se convocó a diversos medios de comunicación, incluidos los canales de televisión, con el fin de que las voces de las personas con discapacidad lleguen a más personas y se genere un impacto real en la sociedad y en las autoridades competentes.



El 6 de noviembre acudimos a las X Jornadas en Salud en el Instituto Aragonés de la Juventud. Durante la jornada se plasmaron ponencias que abordaron temas relevantes. Participaron aquellas entidades que se encuentran envueltas dentro de los consejos de salud locales.

Se fomentó la participación activa de los asistentes a través de actividades interactivas, debates y espacios para compartir experiencias personales. La jornada no solo permitió adquirir nuevos conocimientos, sino que también sirvió como una plataforma para fortalecer redes entre jóvenes, profesionales de la salud y organizaciones implicadas en el bienestar social.



El día 8 de noviembre, asistimos a las Jornadas Innovación Social en Aragón, que se realizaron en el Patio de la Infanta. Este encuentro reunió a numerosas entidades dedicadas a impulsar proyectos innovadores en la región. Durante la jornada, se presentaron dos iniciativas principales: "Mi Casa" y "Rumbo", destacando sus objetivos y el impacto positivo que buscan generar en la sociedad.

En la segunda parte, participamos en talleres prácticos organizados por grupos. Estas actividades, guiadas por expertos, nos permitieron ampliar conocimientos, intercambiar ideas y trabajar en equipo, fortaleciendo nuestras competencias en innovación y colaboración.

Estas jornadas subrayan la importancia de sumar esfuerzos para construir un futuro más sostenible e inclusivo en Aragón.



El 21 de noviembre, tuvimos el placer de asistir a una charla impartida por Amanixer “Mujer y discapacidad” ubicada en el salón de actos edificio Polifuncional de Utebo. Abordó la discapacidad en mujeres y las discriminaciones específicas que enfrentan. El evento destacó cómo la intersección entre género y discapacidad genera barreras adicionales, especialmente en áreas como el empleo, la educación, la salud y la participación social.

Durante la charla, se compartieron testimonios de mujeres con discapacidad, ilustrando las dificultades diarias y la fortaleza con la que las enfrentan. Además, se ofreció un espacio para el debate, donde los asistentes reflexionaron sobre cómo combatir estas desigualdades y promover una sociedad más inclusiva e igualitaria.



TALLERES

"APRENDIENDO JUNTAS, APRENDEMOS TODAS" Taller de Habilidades sociales y de la vida diaria para menores con discapacidad intelectual.

Este taller tiene como principal objetivo, el mejorar el taller que se inició en el año 2013 en las instalaciones parroquiales. Se ha pretendido mejorar el horario ampliando el periodo de respiro familiar sino también mejorar la metodología del mismo, así como las técnicas de intervención empleadas. Actualmente, se realiza en el Aula del Mayor de Utebo, con un horario de 10:00 a 14:00 los sábados. Como bien hemos expresado, podemos ver variaciones en el transcurso de este taller, como pueden ser, los días de algunos puentes festivos que seguimos realizando la dinámica, con el propósito de proporcionar a las familias un respiro familiar.

Algunos de los objetivos de este taller son los siguientes:

- Desarrollar las habilidades sociales y de la vida diaria como herramienta para la prevención de la exclusión social en las personas con discapacidad.
- Fomentar la integración de los niños con discapacidad dentro de un entorno normalizado a través de las habilidades sociales y los hábitos de autonomía
- Promover la psicomotricidad fina y gruesa en los menores con discapacidad
- Proporcionar a la familia tiempo de descanso

Si nos centramos en la temporalización del taller, queremos destacar que se divide principalmente en dos bloques de tiempo, el primero desde enero hasta junio, y el segundo desde octubre hasta diciembre, quedando los meses del verano sin actividad del mismo-

El número de asistentes a los mismos ha sido variable, siendo la media de 15 usuarios por taller, con discapacidades diversas, tales como Trastorno del Espectro Autista, Síndrome de Rett, Parálisis Cerebral Infantil, retraso madurativo, trastorno del lenguaje, etc. De la misma manera, acuden al taller usuarios sin discapacidad, fomentando así el objetivo principal del taller, fomentar la inclusión.

El equipo de profesionales ha estado compuesto por un equipo multidisciplinar, incluyendo una maestra de pedagogía terapéutica y una trabajadora social, una alumna en prácticas de trabajo social y personal voluntario.



Se han realizado evaluaciones tanto del funcionamiento del equipo interno como de los menores implicados. Además de una evaluación después de cada taller realizada con los usuarios para medir la satisfacción de los mismos.

Resaltamos que de enero hasta junio estuvo la profesional de terapia asistida con animales junto a la perrita de terapia “Frida”. Esta actividad que complementa al taller, ha sido subvencionada por el Ayuntamiento de Utebo.

Para finalizar destacar que es una actividad que cada día está más asentada dentro de la asociación y del municipio, siendo un lugar de inclusión en el que los niños y niñas de 4 a 24 años tienen un espacio de crecimiento personal y de socialización con sus iguales.

TALLER DE LOGOPEDIA Y CENTRO ABIERTO; COLONIAS DE VERANO Y PSICOOTRICIDAD (ENTIDAD PRESTADORA CAIXA PROINFANCIA)

LOGOPEDIA Y CENTRO ABIERTO

Como proyecto piloto e integrándonos en la red de Fundación Federico Ozanam y junto a los Servicios sociales del Ayuntamiento de Utebo, prestamos desde el año 2014 hasta la actualidad, el servicio de refuerzo en Logopedia a menores en riesgo de exclusión social. Este taller, al igual que el año pasado, sigue en marcha.

Principalmente, la cantidad de menores beneficiarios han sido el doble que al inicio del taller en 2014. También se ha ampliado el rango de edad de 3 a 12 años (siendo al inicio de 4 a 9 años).

De forma periódica realizamos reuniones de coordinación tanto con las trabajadoras sociales del Ayuntamiento de Utebo tanto como con el personal de la Fundación Federico Ozanam, de esta forma el trabajo en red nos permite proporcionar un servicio de mayor calidad realizando una intervención holística sobre el individuo.

La evaluación de esta actividad ha tenido siempre unos resultados muy positivos tanto a nivel interno como la satisfacción de los beneficiarios del servicio.

Llevamos ya dos años consecutivos ampliando los servicios como entidad prestadora ofreciendo un espacio de inclusión con centro abierto, integrado dentro de nuestro taller “aprendiendo juntos, aprendemos todos”, de esta forma menores con

discapacidad y/o en riesgo de exclusión social tienen un espacio común de aprendizaje y convivencia.



COLONIAS DE VERANO

Durante el periodo de verano, ADUT llevó a cabo las colonias urbanas dirigidas a menores con discapacidad intelectual y física, una actividad que ya se ha consolidado como un referente en la oferta estival de la asociación. Estas colonias tienen un doble propósito: ofrecer un respiro familiar a los cuidadores principales, permitiéndoles un tiempo de descanso y gestión personal, y crear un espacio lúdico y seguro donde los menores puedan disfrutar de diversas actividades veraniegas diseñadas específicamente para ellos.

El programa, que tiene una duración de cuatro semanas, se desarrolló de lunes a viernes en distintas instalaciones municipales de Utebo, como la piscina, y el colegio Artazos.

Las actividades de las colonias estuvieron enfocadas en proporcionar un espacio de ocio inclusivo adaptado a las necesidades de cada menor, fomentando su participación en actividades recreativas y de socialización.

También ofrecieron a las familias un tiempo de descanso, sabiendo que sus hijos estaban en un entorno seguro y estimulante. Se promovió la autonomía personal de los menores y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales a través del juego y la convivencia. Además, se favoreció la integración de los menores en espacios comunitarios, como instalaciones deportivas y áreas verdes, normalizando su participación en actividades colectivas.

Entre las actividades destacadas de las colonias estuvieron los juegos acuáticos y recreativos en la piscina municipal, talleres creativos y dinámicas grupales en el aula del mayor, diseñados para estimular la expresión artística y la cooperación, y excursiones y paseos a parques y jardines, donde los niños pudieron disfrutar del contacto con la naturaleza y realizar

actividades al aire libre. También se llevaron a cabo actividades deportivas adaptadas, que promovieron la movilidad y el trabajo en equipo, siempre teniendo en cuenta las capacidades de cada participante.

El equipo encargado de las colonias estuvo formado por profesionales con experiencia en el trabajo con menores con discapacidad, incluidos monitores especializados y educadores, quienes garantizaron que las actividades fueran seguras, inclusivas y enriquecedoras para cada niño. La actividad recibió una excelente acogida tanto por parte de las familias como de los menores participantes.

TALLER DE PSICOMOTRICIDAD

El Taller de Psicomotricidad, iniciado en noviembre de 2024, se ha consolidado como una iniciativa clave dentro de las actividades de ADUT para fomentar el desarrollo integral de niños y niñas. Este taller se enfoca en trabajar aspectos fundamentales como la coordinación motriz, la expresión corporal, el control emocional y las habilidades sociales, utilizando el juego y el movimiento como herramientas pedagógicas esenciales.

Tiene como objetivo promover el desarrollo psicomotor, emocional y social de los participantes, creando un entorno seguro y estimulante donde puedan explorar y potenciar sus capacidades.

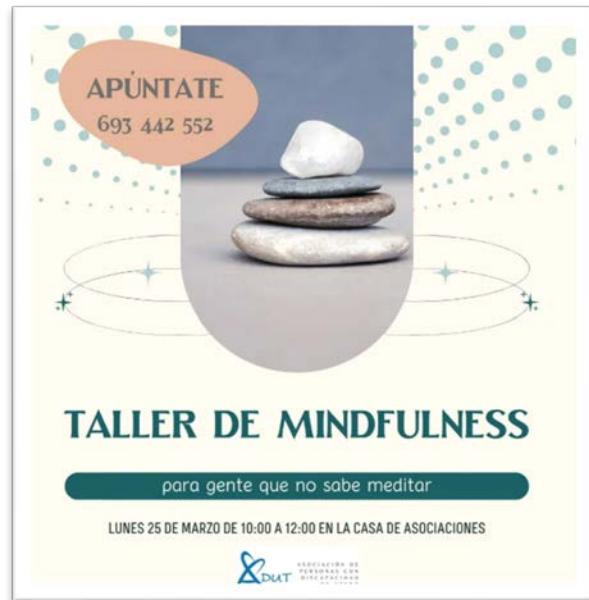
El taller se realiza todos los sábados de 9:00 a 10:00, en el Aula del Mayor, lo que facilita la participación de los usuarios que asisten posteriormente al Centro Abierto (10:00 a 14:00), ubicado en el mismo espacio. Esta planificación garantiza una transición fluida entre actividades y maximiza el aprovechamiento del tiempo por parte de las familias.

Cuenta con la participación de tres niños, cuyas edades oscilan entre los 4 y los 8 años, lo que permite un enfoque personalizado según las necesidades de cada participante. A pesar de la diversidad de edades, las actividades están diseñadas para ser inclusivas y adaptadas a los niveles individuales de desarrollo. La actividad está dirigida por una maestra de Pedagogía Terapéutica, cuya experiencia y formación permiten abordar de manera efectiva las necesidades específicas de los niños. Su enfoque combina estrategias terapéuticas y pedagógicas, logrando que el aprendizaje sea a la vez lúdico y significativo.

MINDFULNESS

El mindfulness, o atención plena, es una práctica que nos invita a vivir el momento presente con una actitud de observación consciente hacia nuestro cuerpo, mente y entorno. Lejos de ser un estado especial o místico, el mindfulness se basa en aceptar lo que ocurre tal y como es, sin juzgarlo ni buscar cambiarlo.

Actualmente disponemos de un grupo, basados en el programa de Reducción del Estrés en Mindfulness del Dr. Jon Kabat Zinn, cuyos beneficios están evaluados por la Neurociencia y la investigación científica. Se desarrolla los jueves en la Casa de Asociaciones. Es un grupo ya iniciado, dirigido a personas que presentan dolencias físicas (fibromialgia, fatiga y dolor crónico, etc.) y psicológicas (estrés, vulnerabilidad emocional, etc.).



El mindfulness no trata de alcanzar un estado de calma perfecta ni de evitar emociones difíciles. Se trata de estar donde estamos, permitiendo que cada momento se desarrolle de forma natural.

El grupo está pensado para tener una continuidad de la práctica en el tiempo. De esta manera aprenderemos ejercicios para poder aplicarlos en nuestra vida cotidiana a través de pautas y registros de la práctica. Si conseguimos hacer esto, es cuando notaremos beneficios significativos, exactamente los estudios revelan que a partir de la semana octava de práctica.

Actualmente, aproximadamente 7 personas se benefician de estos talleres con mejoras sustanciales en su calidad de vida y siendo la evaluación de las mismas muy positiva.

MEMORIA 2024

Contamos además con la realización de talleres abiertos y/o gratuitos durante el año, para dar a conocer esta práctica y que llegue al mayor número de personas.



Si la prisa del día a día te ahoga, ven a respirar...



SESIÓN GRATUITA

3 DE OCTUBRE
18:30 - 19:30
Sala de estudio
Pabellón las Fuentes



Imparte Irene Galve

Mindfulness



Más información
693 442 552

Sesión abierta de Mindfulness



GRATIS

Si la prisa del día a día te ahoga, ven a respirar...

1 de febrero
19:00h
Casa de asociaciones



Más información
693 442 552

YOGA ADAPTADO

Durante este año 2024, se han desarrollado con éxito clases de yoga adaptado, una actividad que ha sido muy bien recibida por la comunidad.

Estas sesiones, realizadas los martes por la tarde de 19:35 a 20:55 y los jueves por la mañana de 10:00 a 11:15 en el Centro Cultural El Molino, han estado a cargo de una profesora de yoga titulada, quien ha demostrado gran dedicación y profesionalismo al adaptar las prácticas a las necesidades específicas de los asistentes.

El principal objetivo de esta actividad ha sido fomentar el bienestar integral de los participantes, combinando ejercicios que mejoran la condición física, la relajación mental y la



APÚNTATE
MÁS
INFORMACIÓN
693 442 552

**YOGA
ADAPTADO**
MARTES DE 19:35 a 20:55
JUEVES DE 10:00 a 11:15
SALÓN DE ACTOS DEL MOLINO



conexión cuerpo-mente. Estas clases han ofrecido un espacio de autocuidado accesible y seguro, especialmente diseñado para quienes presentan limitaciones de movilidad o dolencias físicas.

La valoración de las personas que han asistido a las clases ha sido muy positiva, destacando tanto la satisfacción con la actividad como las mejoras percibidas. Entre los beneficios más comunes se encuentran la reducción de dolores musculares y articulares, una mayor flexibilidad y equilibrio, así como una notable mejora en la capacidad para gestionar el estrés. Al final de cada sesión, los asistentes han expresado una sensación de bienestar general que refuerza el valor de la actividad. El yoga adaptado se ha consolidado como una herramienta clave para promover la salud física y emocional de los usuarios. A pesar del grupo reducido, las clases han mantenido un impacto significativo, fortaleciendo la conexión entre los participantes y favoreciendo un entorno de cuidado mutuo.

MUEVETE CON JUAN

Desde principios de 2024 hasta el verano de este mismo año, ADUT llevó a cabo la actividad "Muévete con Juan", una iniciativa orientada al cuidado y fortalecimiento físico de las personas mayores de 65 años. Esta actividad, buscó promover hábitos saludables y prevenir dolencias musculares y articulares comunes en este grupo de edad, mejorando así su calidad de vida.

La actividad se desarrolló desde enero hasta junio, con sesiones programadas dos veces por semana, los lunes y miércoles, de 10:00 a 11:00, en la Casa de Asociaciones. Las clases estuvieron a cargo de un fisioterapeuta titulado, quien diseñó un programa específico de ejercicios adaptados a las necesidades de los participantes, teniendo en cuenta posibles limitaciones físicas y objetivos individuales.

El programa incluyó ejercicios de fortalecimiento muscular, mejora de la postura, movilidad articular y técnicas de relajación, todas enfocadas en la prevención de molestias en la espalda y el fomento de un envejecimiento activo. Los participantes destacaron la claridad y profesionalismo del fisioterapeuta, así como el ambiente cercano y motivador que se generó en cada sesión.

Entre los beneficios reportados por los asistentes se encuentran una notable reducción de dolores en la zona lumbar y cervical, mayor flexibilidad y equilibrio, y un aumento en su nivel

de energía para realizar actividades cotidianas. Además, la actividad sirvió como un espacio para la socialización, fortaleciendo los vínculos entre los participantes y creando un sentido de comunidad.

CAFETERAPIA Y ACOMPAÑAMIENTO

Este año gracias subvención nominativa concedida por el Ayuntamiento de Utebo, hemos podido realizar la actividad de cafeterapia de enero hasta junio de 2024.

En primer lugar, la cafeterapia es una práctica informal que consiste en el acto de compartir, hablar sobre temas importantes y personales mientras se disfruta de una taza de café.

No es una terapia formal en el sentido clínico, sino más bien una forma de comunicación informal y relajada que puede proporcionar un entorno cómodo.

Durante los meses de duración de la actividad, la neuropsicóloga de la Asociación se ha encargado de llevar a cabo la actividad teniendo un grato recibimiento por parte de los usuarios. Se ha realizado en el barrio de Malpica en el centro de María Moliner.

Queremos destacar nuevamente que la realización de esta actividad ha sido posible gracias a la subvención nominativa otorgada por el Ayuntamiento de Utebo, cuyo apoyo ha sido fundamental para su desarrollo. Esta colaboración refleja el compromiso de la administración local con iniciativas que fomentan el bienestar y la inclusión en la comunidad. El respaldo económico del Ayuntamiento ha facilitado la planificación y ejecución del programa adaptado a las necesidades de los participantes.

SIN LIMITES

“Sin límites”, es una iniciativa de ocio joven que comenzó en octubre de 2024. Se realiza una vez al mes y está dirigido a personas con discapacidad de entre 18 y 24 años. Este proyecto tiene como objetivo principal fomentar la socialización y la creación de vínculos entre jóvenes con discapacidad, ofreciéndoles un espacio seguro y adaptado donde puedan participar en actividades recreativas que se alineen con sus intereses y necesidades. De este modo, se les proporciona una oportunidad única para disfrutar de experiencias propias de su edad, promoviendo su bienestar y desarrollo personal.

Durante cada encuentro, se organizan diversas actividades, como excursiones, talleres creativos, cine, deportes y juegos grupales, que permiten a los participantes disfrutar de un tiempo de ocio y entretenimiento de forma inclusiva. Estas actividades están diseñadas no solo para promover la diversión y la interacción social, sino también para desarrollar habilidades personales y sociales que contribuyan a la mejora de su autonomía. El proyecto busca, además de proporcionar un espacio de ocio, contribuir al empoderamiento de los jóvenes, ayudándoles a construir confianza en sí mismos y a fortalecer su sentido de pertenencia a un grupo.

Al fomentar la interacción con sus pares, el proyecto facilita el intercambio de experiencias, permitiendo que los participantes se apoyen mutuamente y establezcan amistades duraderas, lo que tiene un impacto positivo en su bienestar emocional.

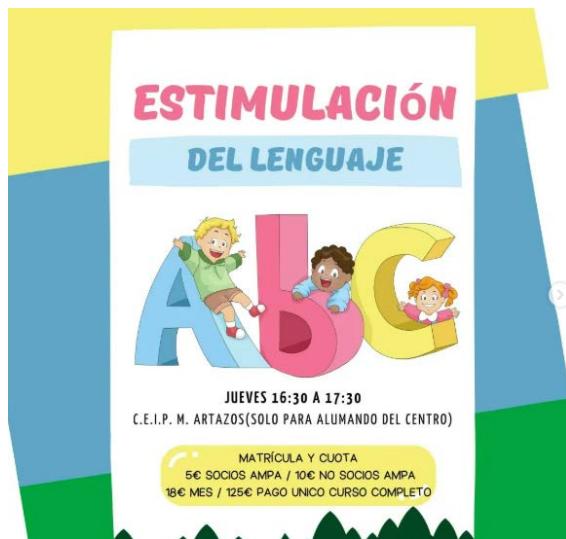


A través de esta iniciativa, no solo se promueve el ocio saludable y el disfrute, sino que también se apoya el desarrollo integral de los jóvenes con discapacidad, creando un ambiente en el que puedan desarrollarse de manera plena, socializando y compartiendo experiencias que les permitan crecer como individuos y como grupo.

ESTIMULACIÓN DEL LENGUAJE

Este año hemos iniciado con mucho entusiasmo el taller de estimulación del lenguaje, una nueva propuesta que busca apoyar el desarrollo comunicativo de los más pequeños. El taller se lleva a cabo todos los jueves, de 16:30 a 17:30, en el colegio Artazos.

En este espacio, nuestra logopeda trabaja directamente con aquellos alumnos y alumnas del centro que presentan necesidades específicas en el área del lenguaje, ofreciendo una atención personalizada para fomentar su desarrollo verbal, la comprensión y la expresión.



El taller ha sido promovido por el AMPA del colegio Artazos, que ha mostrado un gran interés en proporcionar herramientas adicionales para apoyar el crecimiento integral de los niños y niñas del centro. Este taller está diseñado especialmente para los más pequeños, con actividades adaptadas a sus necesidades y capacidades, que estimulan tanto el lenguaje oral como la socialización.

El enfoque del taller es dinámico y divertido, utilizando juegos, canciones y ejercicios interactivos que hacen que los niños se sientan motivados y comprometidos con el proceso de aprendizaje. A través de estas actividades, no solo se trabaja la parte lingüística, sino también la interacción social, la escucha activa y el uso adecuado del lenguaje en diferentes contextos.

Este taller de estimulación del lenguaje está destinado a ofrecer a los más peques un espacio seguro donde puedan reforzar sus habilidades comunicativas, mejorar su autoestima y prepararse mejor para la interacción con sus compañeros, tanto en el ámbito escolar como en su vida cotidiana. Sin duda, es una herramienta importante para fomentar el desarrollo integral de los niños y niñas del colegio Artazos.

TRABAJO SOCIAL

En respuesta a la necesidad de profesionalizar nuestra asociación, ofrecer un mejor servicio a nuestros socios y atender de manera más efectiva sus demandas, desde septiembre de 2014 hemos incorporado a nuestra plantilla a una persona graduada en Trabajo Social. Este refuerzo nos ha permitido mejorar el desarrollo de nuestras actividades y perseguir los siguientes objetivos principales:

- Proveer información y orientación a los socios sobre las actividades de la asociación, además de realizar labores de acogida, seguimiento y evaluación.
- Fortalecer la coordinación con entidades públicas, privadas y otras asociaciones para optimizar la colaboración.
- Llevar a cabo reuniones periódicas de equipo para evaluar y hacer seguimiento de las actividades realizadas.

El horario de atención establecido ha sido de 8:00 a 14:00, complementado con intervenciones telefónicas. Esta iniciativa ha sido posible gracias a la subvención nominativa concedida por el Ayuntamiento de Utebo para el año 2023, cuyo apoyo ha sido fundamental para llevar a cabo este proyecto. Estos resultados reflejan nuestro compromiso con la mejora continua y la atención integral a nuestros socios y usuarios.

Gracias a la subvención nominativa del Ayuntamiento de Utebo hemos podido ofrecer de 10:00 a 12:00 de lunes a viernes atención especializada a las personas con discapacidad del municipio y sus familias de forma totalmente gratuita.



TERAPIA FAMILIAR Y DE PAREJA

La Terapia Familiar Sistémica es un enfoque terapéutico integral que trabaja con la familia como una unidad, considerando las interacciones y dinámicas que se desarrollan entre sus miembros. Este modelo busca entender cómo cada integrante influye en los demás y cómo los problemas individuales pueden estar relacionados con el sistema familiar en su conjunto.

El propósito es intervenir para promover cambios positivos que beneficien tanto a la familia en su totalidad como a cada uno de sus miembros. Entre sus principales objetivos se encuentran:

- Abordar las dificultades familiares: Identificar y gestionar los conflictos o desafíos que la familia enfrenta, proporcionando herramientas para superarlos.
- Fortalecer la comunicación: Mejorar la capacidad de expresar pensamientos, emociones y necesidades de manera clara y respetuosa, favoreciendo la comprensión mutua.
- Fomentar el respeto por la individualidad: Reconocer y valorar las particularidades, fortalezas y límites de cada integrante, permitiendo que cada uno se sienta valorado y aceptado dentro del núcleo familiar.
- Potenciar los recursos familiares: Ayudar a la familia a identificar y utilizar sus propias fortalezas y capacidades internas para superar las adversidades.

Cuando en el contexto familiar existe una situación de discapacidad, ya sea congénita, adquirida o derivada de una enfermedad, el entorno se enfrenta a una serie de retos específicos. La discapacidad no solo afecta directamente al individuo que la presenta, sino también al sistema familiar, que debe adaptarse a una nueva realidad que puede ser compleja.

Este proceso de ajuste puede incluir cambios en las rutinas, roles, expectativas y dinámicas de relación dentro del núcleo familiar.

En muchos casos, esta situación genera una serie de necesidades emocionales, prácticas y de comunicación que no siempre se resuelven de manera satisfactoria, lo que puede derivar en estrés, frustración o conflictos.

La Terapia Familiar Sistémica juega un papel crucial en este contexto, al ofrecer un espacio seguro donde los miembros de la familia puedan expresar sus emociones, trabajar en conjunto para afrontar los desafíos y encontrar estrategias efectivas para adaptarse a la nueva situación.

El acompañamiento terapéutico permite a las familias descubrir y desarrollar recursos internos, aprender a manejar sus emociones y fortalecer los lazos entre sus miembros. Además, ayuda a reducir el impacto emocional negativo que la discapacidad puede generar, promoviendo una convivencia más armónica y un entorno donde cada integrante pueda sentirse apoyado y comprendido.

En este sentido, la Terapia Familiar Sistémica no solo trata los problemas presentes, sino que también refuerza la resiliencia familiar, preparándola para afrontar futuros desafíos de manera más sólida y cohesionada.



Actualmente, contamos con una intérprete de lengua de signos para hacer la terapia accesible a las personas sordas.

Se trata de una actividad subvencionada por el Ayuntamiento de Utebo, que ofrece a 6 familias del municipio con una media de 5 sesiones atención terapéutica totalmente gratuita .

ITINERARIOS PERSONALIZADOS

Durante estos dos últimos años (2023 y 2024) como novedad se han realizado varios itinerarios personalizados. Consistentes en un acompañamiento personalizado a personas con discapacidad en la realización de distintos trámites y gestiones encaminados a conseguir distintos objetivos para la mejora de su calidad de vida.

Las derivaciones se han realizado desde el área de acción social del Ayuntamiento y la satisfacción ha sido muy elevada para todas las partes implicadas, consiguiendo en varios de los casos los objetivos planteados. Gracias a la subvención nominativa del Ayuntamiento de Utebo hemos podido llevar a cabo esta actividad con 4 personas de manera específica.

Desde 2019 la Asociación ADUT pasa a ser una empresa anfitriona de estudianteserasmus +.

Recibimos estudiantes erasmus para su participación en nuestras actividades y con el objetivo de que conozcan la realidad social de las personas con discapacidad y sus familias del municipio de Utebo.



SUBVENCIÓN NOMINATIVA DEL AYUNTAMIENTO DE UTEBO

El Ayuntamiento de Utebo, a través del área de Acción Social, ha concedido nuevamente a la Asociación ADUT (Personas con discapacidad de Utebo) una subvención nominativa con un importe de 20.000€ para el año 2024, concedida en el mes de diciembre del mismo año. A lo largo del presente documento se han ido señalando aquellas actuaciones subvencionadas con esta partida económica. Destacamos las actividades que hemos realizado gracias a la subvención nominativa:

- Atención gratuita a personas con discapacidad y sus familias de lunes a viernes de 10.00 a 12.00 en el edificio polifuncional
- Itinerarios personalizados de atención para usuarios que necesiten un acompañamiento especial
- Terapia familiar y de pareja gratuita
- Actividades de sensibilización en los colegios e institutos del municipio con diversos talleres del buen trato a las personas con discapacidad
- Actos de sensibilización para la población general, como actos municipales interpretados en lengua de signos
- Intervención asistida con animales
- Sensibilización en redes sociales
- Acompañamiento en accesibilidad a las distintas áreas municipales
- Cafeterapia en el María Moliner para prevenir la discapacidad



Con esta subvención se ha logrado dar una mayor atención social especializada, además de llevar un seguimiento coordinado entre la Asociación y Servicios Sociales, para así realizar una atención integral sobre la persona. Sin el apoyo constante y continuado por parte del Ayuntamiento de Utebo, seguramente nunca habríamos alcanzado todo lo conseguido.

GRACIAS POR LA CONFIANZA Y EL RECONOCIMIENTO AL TRABAJO DESARROLLADO

MÁS COSITAS

VI CONCIERTO ARAGONES

Este año se volvió a realizar el VI concierto aragonés y con ello los premios. Hay que señalar que fue un auténtico éxito, tanto el desarrollo de la misma, como la asistencia y participación de los asistentes. La afluencia fue multitudinaria, pudiendo proporcionar una visibilización de la asociación que de otra manera no habríasido posible

Además, como objetivo, la propia asociación recuperó los “Premios ADUT”, otorgados al inicio de la andadura de la misma. Este año el premio fue concedido al joterero Carlos Gil y Montserrat Ballesteros, jefes de la escuela de jota. Apoyando siempre desde el 2017 a las personas con discapacidad.

Disfrutamos junto a cantadores de jota, destacando a Jesús Jarabo, Ángel Agustín y Javier Soriano. Además de Pilar Escuer, quien recibió el oficial juvenil en 2023.

Actividad subvencionada pro el ayuntamiento de Utebo



ESTUDIANTE DE TRABAJO SOCIAL EN PRÁCTICAS

Este año y como sexto año de andadura se ha realizado un convenio de colaboración con la universidad de Zaragoza, en la que una estudiante en su último curso de grado ha realizado las prácticas de intervención con nosotras. Durante los meses de septiembre a diciembre la estudiante ha podido trabajar de forma directa con la trabajadora social de la entidad, integrándose como una más en el equipo y formando parte del día a día de ADUT.

Durante su período de prácticas en la Asociación ADUT, la estudiante ha experimentado un proceso de aprendizaje y crecimiento significativo, tanto a nivel profesional como personal. A lo largo de su tiempo en la asociación, ha recibido un apoyo constante por parte del equipo, lo que le ha permitido integrarse rápidamente en las actividades de la organización y desempeñar sus funciones con confianza.

La estudiante destaca especialmente la calidez y profesionalismo con los que fue acogida desde el primer día. El ambiente de trabajo, caracterizado por el compromiso y la dedicación del equipo, le ha permitido conocer de cerca la labor tan valiosa que realiza la Asociación ADUT en la comunidad. Ha quedado impresionada por la forma en que todos los miembros del equipo trabajan de manera colaborativa, siempre enfocados en encontrar soluciones efectivas y creativas para los desafíos que enfrentan.

Durante su tiempo en la asociación, la estudiante tuvo la oportunidad de desarrollar diversas funciones, como la atención a los usuarios, la gestión administrativa y el apoyo en la organización de eventos y actividades. Estas tareas le han permitido aplicar los conocimientos adquiridos durante su formación, además de adquirir nuevas habilidades y entender los procesos que se llevan a cabo en una organización sin ánimo de lucro.

Uno de los aspectos que más valora de su experiencia en ADUT es el ambiente de trabajo, en el que siempre ha encontrado apoyo, respeto y disposición para aprender. La estudiante resalta la importancia del trabajo en equipo dentro de la asociación y cómo este enfoque le ha permitido enriquecer su formación profesional.

ADUT EN LA REVISTA DE UTEBO

Asociación ADUT declarada de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior

La Asociación de Personas con Discapacidad de Utebo ha sido declarada por el Ministerio del Interior como asociación de utilidad pública. Se esta forma se reconoce que promueve el interés general, que sus actividades benefician a toda la comunidad y no solo a sus miembros.

La declaración de Utilidad Pública, viene a suponer, además de un reconocimiento social de la labor de la entidad, la posibilidad de acogerse a una serie de beneficios fiscales y la capacidad de utilizar la mención «declarada de Utilidad Pública». Este reconocimiento abre, además, puertas para recibir más apoyo y colaboración de instituciones y empresas.

14 LA REVISTA DE UTEBO SEPTIEMBRE 2024

LOTERIA NAVIDAD

Este año se ha decidido realizar lotería participativa, difundida desde ADUT, que ha funcionado mediante la compra de participaciones.



UTILIDAD PUBLICA

Estamos muy agradecidos de comunicar que este año, después de mucho trabajo constante, hemos pasado a ser entidad de utilidad pública. Para clarificar este término, se establece que cuando una asociación es declarada de utilidad pública, significa que el Estado reconoce oficialmente que su actividad tiene un interés general y un impacto positivo para la sociedad. Este reconocimiento, regulado en España por la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, sobre el Derecho de Asociación, otorga a la entidad una serie de beneficios y obligaciones específicas.

El reconocimiento como entidad de utilidad pública es una validación oficial de que las actividades de la asociación tienen un impacto positivo en la sociedad. Esto refuerza la legitimidad de su labor y asegura a la comunidad que la organización trabaja con fines altruistas y no lucrativos, priorizando el bienestar colectivo sobre intereses particulares. Además, esta distinción pone en valor la importancia de las organizaciones del tercer sector como aliadas fundamentales para abordar problemas sociales que muchas veces no pueden ser cubiertos plenamente por las administraciones públicas.

La declaración de utilidad pública no solo es un reconocimiento, sino también un compromiso. Implica que la asociación mantendrá altos estándares de gestión, transparencia y eficacia en sus actuaciones. Este compromiso fortalece la confianza social en las organizaciones del tercer sector y promueve un modelo de trabajo ético y orientado al bien común.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento por el reconocimiento como asociación de utilidad pública. Este logro es un reflejo del impacto positivo de nuestra labor y una motivación para seguir trabajando con compromiso y dedicación.

Agradecemos profundamente el apoyo de nuestros socios, voluntarios, colaboradores y de las instituciones que han confiado en nosotros. Este reconocimiento no solo nos impulsa, sino que nos compromete a seguir gestionando con transparencia y eficacia para ampliar el alcance de nuestros proyectos y beneficiar a más personas.

Gracias por respaldar nuestra misión de construir una sociedad más inclusiva y solidaria. Juntos, seguimos avanzando hacia un futuro mejor.

COLABORACIÓN CON LA CAIXA

El día 31 de mayo, tuvimos el privilegio de reunirnos con los representantes de Caixa y Fundación la Caixa, quienes, a través de su colaboración, han mostrado un compromiso constante con el apoyo a nuestras actividades y proyectos. En esta reunión, discutimos el impacto positivo que la colaboración mutua ha tenido en nuestra labor y exploramos nuevas oportunidades para fortalecer nuestra alianza.



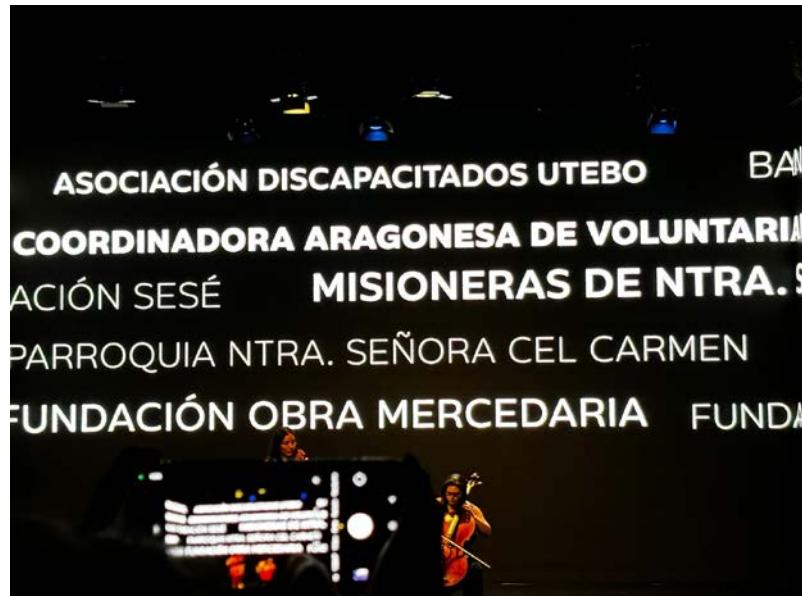
La Fundación la Caixa, ha sido un socio valioso en la financiación y respaldo de nuestras iniciativas, las cuales están dirigidas a mejorar la calidad de vida de las personas de nuestra comunidad. Su apoyo ha sido clave para llevar a cabo diversas actividades, desde programas educativos hasta proyectos de integración social, permitiéndonos seguir avanzando en la misión de nuestra organización.

Desde nuestra asociación, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a La Caixa y a la Fundación "La Caixa" por habernos concedido una ayuda económica la cual será de gran apoyo para continuar desarrollando nuestras actividades y proyectos en beneficio de la comunidad.

FIRMA CONVENIO IBERCAJA

Este 2024, tuvo lugar la firma de un convenio de colaboración entre nuestra organización y Ibercaja, un paso importante para fortalecer nuestras actividades y seguir avanzando en el desarrollo de nuevos proyectos para la comunidad. La firma de este convenio, realizada en las instalaciones de Ibercaja, sella el compromiso mutuo para trabajar de manera conjunta en beneficio de las personas que más lo necesitan.

El convenio establecido abarca una serie de compromisos que permitirán a nuestra asociación contar con el respaldo financiero y logístico necesario para implementar diversas iniciativas que fomenten el bienestar social, la inclusión y el desarrollo personal de los colectivos más vulnerables de nuestra comunidad.



JUNTA DIRECTIVA Y ÓRGANOS DE GESTIÓN

El funcionamiento interno de la asociación es, por un lado, de una junta directiva que se reúne de forma mensual y, por otro lado, del personal contratado que es quien desarrollan las actividades. Los miembros de la Junta Directiva de la Asociación no han percibido remuneración alguna en concepto de sueldos y salarios, dietas, participación en beneficios o primas.

A continuación, se presentan ambos organigramas.

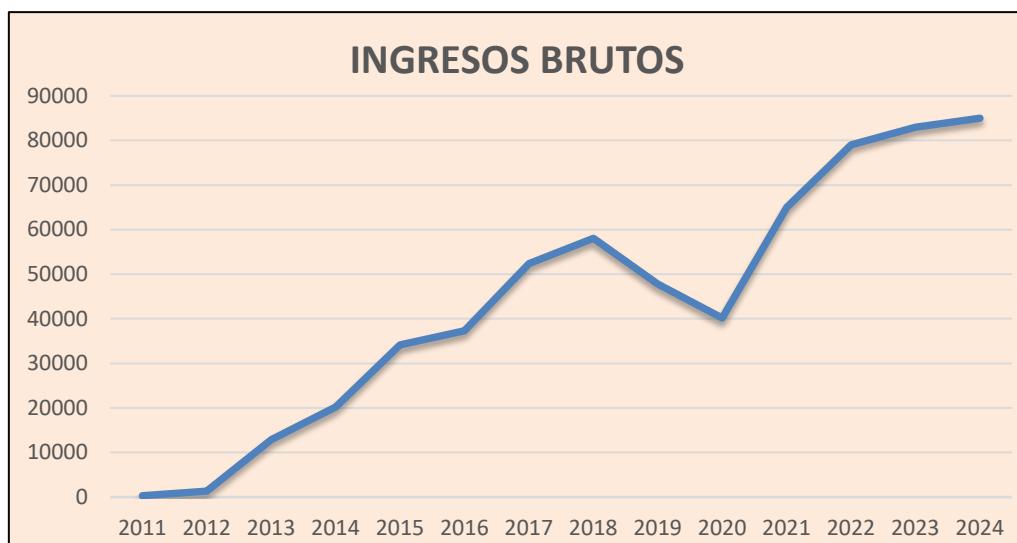


RESUMEN ECONÓMICO

Adjuntamos tabla del crecimiento en ingresos brutos que ha tenido la asociación, desde el primer año que solo fueron los beneficios de la venta de lotería hasta el año 2024 con la prestación de servicios.

INGRESOS BRUTOS

Año 2011	310€
Año 2012	1.321€
Año 2013	12.926€
Año 2014	20.237€
Año 2015	34.116€
Año 2016	37.277€
Año 2017	52.366 €
Año 2018	58.029 €
Año 2019	47.765 €
Año 2020	40.200 €
Año 2021	65.000 €
Año 2022	79.000 €
Año 2023	83.000 €
Año 2024	85.000 €



FUENTES DE INGRESOS

Se adjuntan las fuentes de ingresos de año 2024

FUENTES DE INGRESOS	
Prestación de servicios entidades públicas y privadas:	20.000 €
Ingresos de promociones, patrocinadores y colaboradores	3.000 €
Subvenciones	62.000 €



DATOS FISCALES Y ASOCIATIVOS

- Inscritos en el registro de asociaciones de la D.G.A desde abril del 1996
- Número de inscripción 05-Z-0046-1996.
- CIF: G-50683358

DATOS DE CONTACTO

adutebo@gmail.com 693442552

