

ENCUENTRO DE AUTONOMÍA PERSONAL PARA MUJERES JÓVENES CON SÍNDROME X FRÁGIL

“MUJER Y SÍNDROME X FRÁGIL. EL GRAN RETO”

20-22 de junio de 2025

Centro de Referencia Estatal
de Atención a Personas con
Enfermedades Raras y sus Familias
(Creer)

C/ Bernardino Obregón, 24

09001 Burgos

Tel.: +34 947 253 950

infocreer@imerso.es

<https://creenfermedadesraras.imerso.es>



PROGRAMA

Viernes, 20 de junio

19:30 Recepción y bienvenida

Paloma Banús, maestra de audición y lenguaje; Javier Quiñones, monitor de ocio y tiempo libre; Alba Rodríguez, educadora social; Rocío Novoa, psicóloga

20:00-20:30 Normas y presentaciones

- Dinámicas para ganar confianza y entablar conversación

- Diario emocional

21:30 Actividad nocturna

- Nos ponemos al día de lo que se ha hecho desde el último encuentro

- Relajación

- Reunión de profesionales

Sábado, 21 de junio

09:30-10:30 Reuniones en sala. Zumba, yoga, taller de relajación, meditación

10:30-11:30 Terapia asistida con animales “Mil encinas”

12:30-14:00 Tipos de comunicación: pasiva, agresiva, asertiva, vídeos

16:00-17:00 Descanso

17:00 Ocio inclusivo

Domingo, 22 de junio

10:00-11:00 Revisión del encuentro

11:00-12:00 Dinámica con las familias

- Futuro: ¿cómo afrontarlo?

- Oportunidades laborales

12:00-12:30 Reunión general

12:30 Despedida