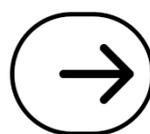


# CARTELERA DIGITAL.

Información de fácil comprensión.

**BIENVENIDOS**



**Del 20 al 24 de noviembre de 2023**



# 01.

## Información General

## OCEDIS

- **El próximo jueves 23**

Asistiremos al Encuentro / sensibilización en la Casa de la Mujer de Badajoz a las 10 de la mañana.

Realizaremos un encuentro con el alumnado del centro de educación especial Los Ángeles y allí se impartirá una charla de sensibilización por el grupo de mujeres.

- **El próximo viernes 24:**

Asistiremos al Encuentro en Mérida de Grupos de Mujeres de Plena Inclusión Extremadura. lugar: l Hotel Velada de Mérida.

Saldremos a las 8 y media de la mañana y regresaremos a las 2 de la tarde.

# 01.

## Información General

# EXTREMADURA RESPONDE prestación de atención psicológica telemática gratuita a jóvenes.

**Infografía** sobre un recurso del Servicio Extremeño de Salud llamado **EXTREMADURA RESPONDE** dirigido a **personas jóvenes de 10 a 30 años** relacionado con **prestación de atención psicológica telemática gratuita** todos los días de la semana.

También puede hacer uso del mismo familiares, personas cercanas, profesionales del contexto educativo etc.

- Toda la información aquí:

<https://saludextremadura.ses.es/extremaduraresponde/>



**SERVICIO DE ATENCIÓN  
PSICOLÓGICA PARA JÓVENES**

**Entre 10 y 30 años.**

También dirigido a sus familiares y otras personas allegadas, así como a profesionales del ámbito



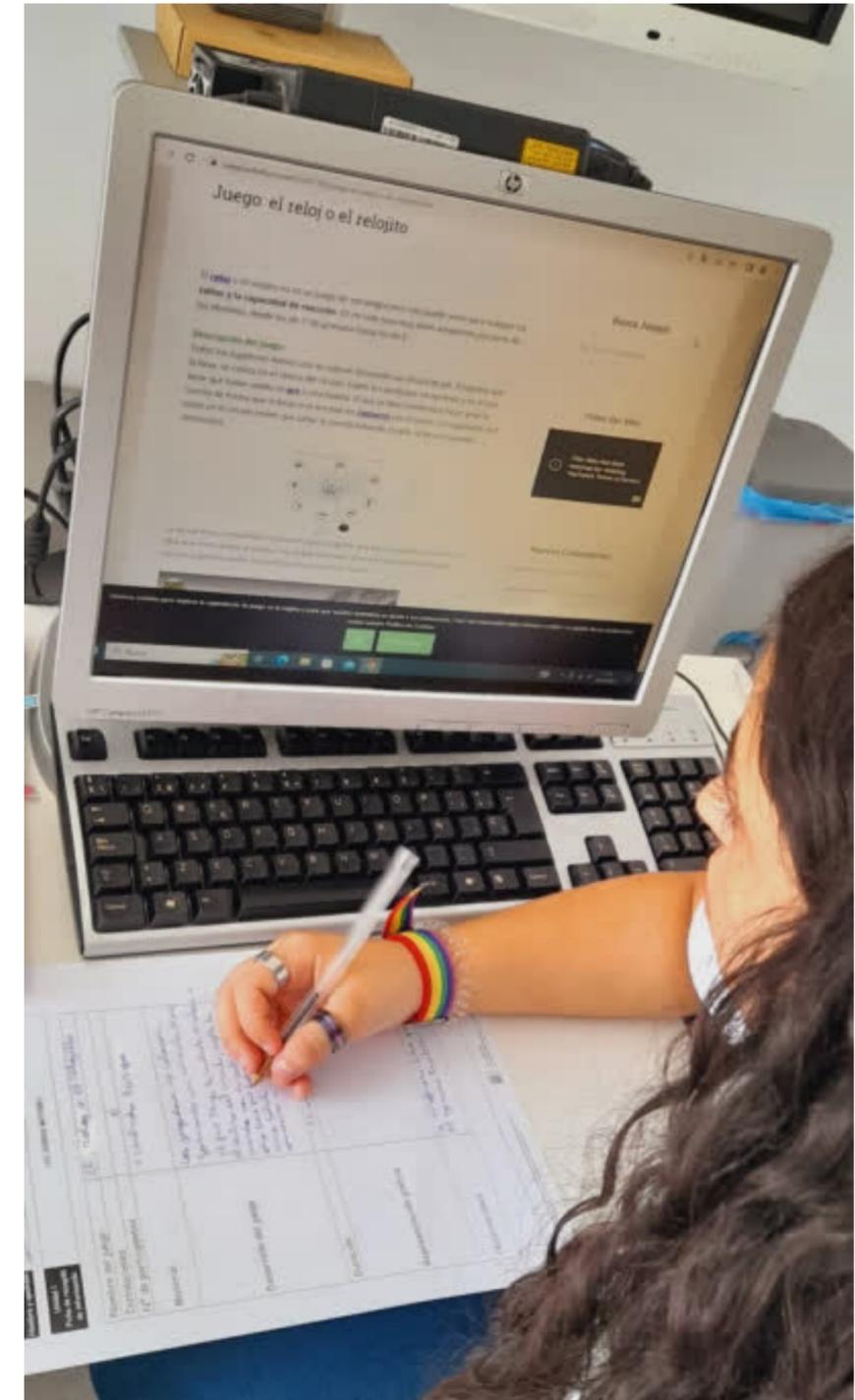
# 02.

## Educación

### **El alumnado de Extrema Dorii realiza prácticas del módulo Actividades Físicas y Deportivas**

Las actividades se ha desarrollado de manera grupal y enfocadas a poner en práctica contenidos trabajados en el aula relacionados con los juegos motores grupales.

Primeramente y de manera individual, el alumnado ha realizado en el aula una ficha de recogida de información del juego que han considerado más adecuado para el grupo y que, después, exponen y desarrollan con el grupo/ clase.

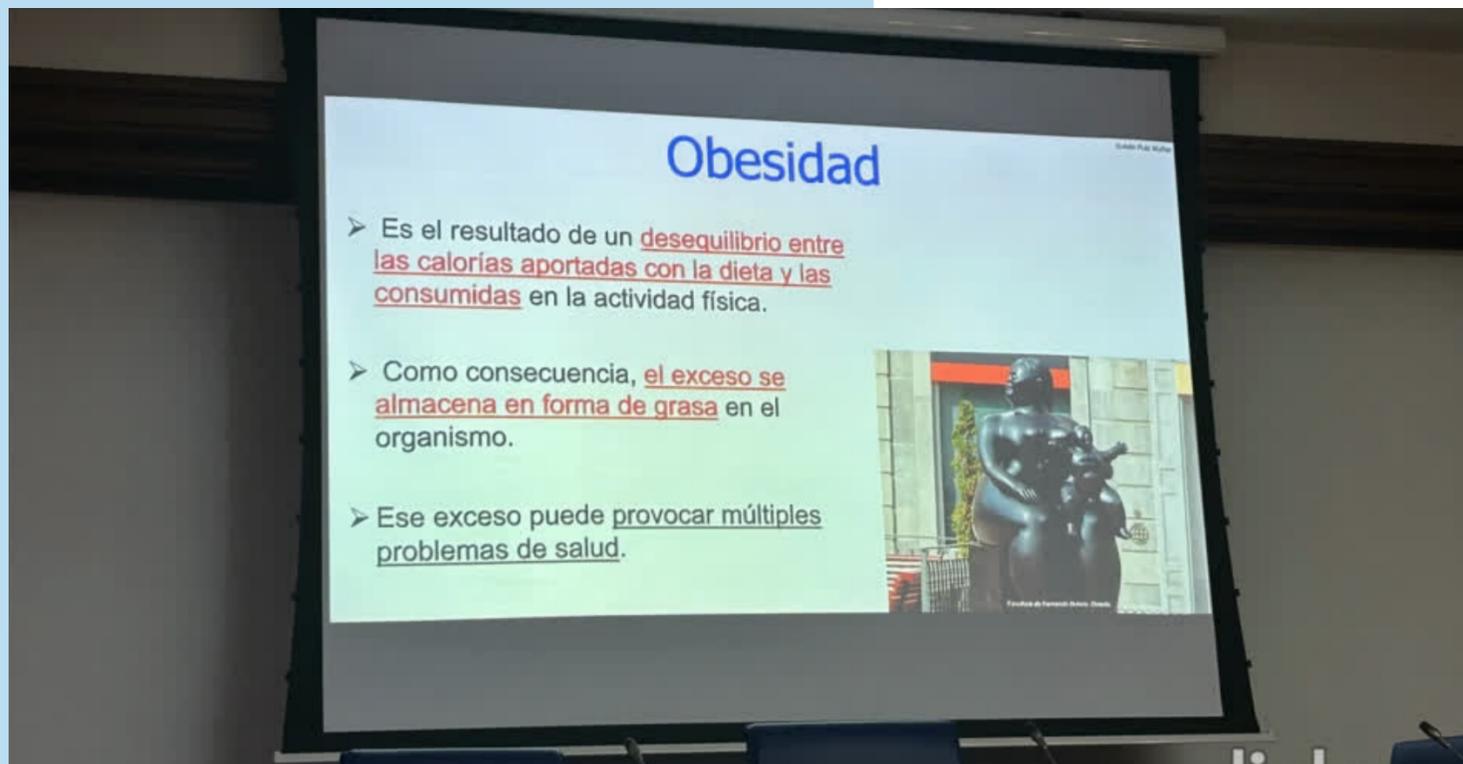


# 02.

## Educación

## Extrema Dorii participa en las jornadas sobre “Promoción de alimentación saludable

El viernes pasado asistimos desde el colegio Extrema Dorii a las Jornadas sobre **“Promoción de alimentación saludable y ejercicio físico frente a la Obesidad, para personal docente y no docente de centros educativos”**.



Nuestra compañera Pilar Calvo Lora impartió una ponencia sobre buenas prácticas del Proyecto, en el que llevamos participando desde el año 2018.

Fueron unas jornadas muy enriquecedoras, bajo el lema de este año: Los beneficios de la dieta mediterránea.

Agradecemos al SES y a la Consejería de Educación su invitación para que participásemos en las mismas.

# 02.

## Biblioteca Fácil Extrema Dorii



**Nuestra Biblioteca Fácil online Extrema Dorii se convierte en un recurso para acercar la lectura Fácil a cualquier biblioteca** que esté dispuesta a tener una sección específicamente dedicada a personas con dificultades de comprensión.



# 02.

## Biblioteca Fácil Extrema Dorii

- Utiliza este enlace para entrar en la biblioteca fácil Extrema Dorii:  
<https://sites.google.com/inteligencialimite.org/bibliotecafacilextremadorii/p%C3%A1gina-principal>



## BIBLIOTECA FÁCIL extremadorii



ESCANEA CON TU MÓVIL EL CÓDIGO QR  
Y ENTRA EN NUESTRA BIBLIOTECA FÁCIL



# 02.

Biblioteca Fácil  
Extrema Dorii

## Horario curso 2023 y 2024

- **Usuarios de Centro Ocupacional y \*SOFIL**
  - Lunes, martes y jueves de 11 a 11 y media de la mañana.
- **Usuarios de Formoinserta y SOFIL.**
  - Lunes, martes, jueves y viernes de 11 y media a 12 de la mañana.
- **Usuarios de SOFIL y Extrema Dorii**
  - Lunes, miércoles y jueves de 12 a 12 y media de la mañana.



# Oposiciones

## Horario clases presenciales y telemáticas:

- De lunes a jueves  
de 11 a 1 del mediodía (despacho de SOFIL)  
y de 4 a 6 de la tarde (Formoinsera 2).
- **Se convoca proceso selectivo**  
**para cubrir 199 plazas del grupo profesional E0,**  
**especialidad Tareas Complementarias de Apoyo,**  
**por el sistema general de acceso libre**  
**para personas con discapacidad intelectual.**
- Para Extremadura hay tres plazas:
  - 2 plazas para Badajoz
  - y 1 plaza para Cáceres.
- El plazo de solicitud termina el 27 de noviembre.



# Oposiciones

## **1 de plaza de Ordenanza y 1 plaza de Subalterno.**

- Horario clases presenciales  
días: lunes, martes, miércoles y jueves de 5 a 6 de la tarde.
- Horario clases online  
días de lunes a jueves de 12 a 1 de la mediodía.

## **7 plazas de Camarero/a-Limpiador/a.**

- Horario clases presenciales  
días: lunes, martes, miércoles y jueves de 4 a 5 de la tarde.
- Horario clases online  
días de lunes a jueves de 11 a 12 de la mañana.

# 03.

## Empleo

# SOFIL

Desde Aexpainba informamos a las personas socias que pueden pedir cita en el Servicio de SOFIL.

SOFIL, sirve para orientar a las personas a buscar formación o trabajo y a tratar todos los temas laborales que necesiten, o para pedir cita o hacer documentos del SEXPE.

Además, también sirve para dar Empleo con Apoyo, que es hacer seguimientos del puesto de trabajo, para que la persona sea autónoma e independiente y haga sus tareas lo mejor posible.

Si tú tienes interés en alguno de estos temas o cualquier cosa de trabajo o formación, puedes pedirnos cita.

**Firmado: Fernando J. Durán Gutiérrez.**

**Director Gerente de Aexpainba.**

# 03.

## Empleo

### ¿Qué hacemos en SOFIL?

Tenemos en cuenta tus intereses, tu formación y tus necesidades y las de las empresas para:



#### **Orientación:**

Para tomar decisiones sobre qué formación hacer o en qué trabajar.  
O para cualquier duda o consulta sobre el SEXPE.



#### **Formación:**

Para que puedas buscar cursos y formaciones dentro y fuera de Aexpainba, hacer prácticas en empresas o prepararte unas Oposiciones.



#### **Inserción Laboral:**

Para ayudarte en tu trabajo, por ejemplo, con el Empleo con apoyo y acompañarte en lo que necesites.



#### **Horario:**

De lunes a viernes por la mañana de 8 a 2.  
y por la tarde los lunes y miércoles de 5 a 8  
y los martes y jueves de 5 a 7.



#### **Contacto:**

Teléfono 924 24 14 14 /667 577 759.  
Email: [sofil@inteligencialimite.org](mailto:sofil@inteligencialimite.org)

# 04.

## Ocio y Tiempo Libre

### Grupos:

- **Grupo A:** El grupo de ocio de siempre, este grupo de ocio sale con monitor.
- **Grupo B:** Ocio semi-independiente; este grupo sale sin monitor.
- **Grupo C:** Este grupo es nuevo, es un ocio más relajado y cultural, y a horarios mas cómodos.

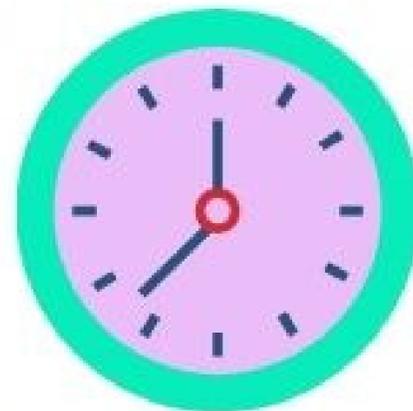
## TALLERES DE LOS VIERNES:



Todos los grupos, A, B y C:

- Los viernes.
- De 6 en punto de la tarde a 8 en punto de la tarde.
- En Aexpainba.

## ACTIVIDAD DE LOS VIERNES



Todos los grupos, A, B y C:

- De 8 en punto de la tarde a 11 en punto de la noche.
- En Aexpainba.

# 04.

## Ocio y Tiempo Libre

### SÁBADOS GRUPOS A Y B



A elegir en los talleres entre estos horarios:

- De **1 y media** del medio día a **6 en punto** de la tarde.
- De **6 en punto** de la tarde a **10 y media** de la noche.

### SÁBADOS GRUPO C



- De **10 en punto** de la mañana a **2 y media** del mediodía.

# 04.

## Ocio y Tiempo Libre

- **Si tienes dudas**

Por Whatsapp o por teléfono:

Lourdes : 627231592

Por correo: [lgarcia@inteligencialimite.org](mailto:lgarcia@inteligencialimite.org)



# 05.

## Deportes

## Ruta de Senderismo

El próximo **martes 21 de Noviembre** tiene lugar una **Ruta de Senderismo perteneciente al programa de JEDES** en Llerena.

Para el desplazamiento utilizaremos la furgoneta de 9 plazas. Saldremos a las 9 de la mañana desde Aexpainba y regresaremos en torno a las 4 de la tarde.

Para más información:

- Sergio al 690821639  
salvarez@inteligencialimite.org.



# AEXPAINBA: Fitness Inclusivo

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉR.	JUEVES	VIERNES
9:00-10:00	<b>PILATES</b>	MANTENIMIENTO	<b>PILATES</b>	<b>HITT</b>	ESPALDA SANA
10:00-11:30	MÁQUINAS	MÁQUINAS	MÁQUINAS	MÁQUINAS	MÁQUINAS
16:30-18:00	MÁQUINAS	MÁQUINAS	MÁQUINAS		MÁQUINAS
18:00-19:00	MÁQUINAS	MÁQUINAS	MÁQUINAS	MÁQUINAS	MÁQUINAS
19:00-20:00	<b>HITT</b>	<b>PILATES</b>	BODY TONIC	<b>PILATES</b>	MANTENIMIENTO

**Coordinador:**  
**SERGIO**  
[salvarez@inteligencialimite.org](mailto:salvarez@inteligencialimite.org)

**Monitor:**  
**CARLOS**  
[cpiedad@inteligencialimite.org](mailto:cpiedad@inteligencialimite.org)

# AEXPAINBA: Fitness Inclusivo

## Información de los Cursos

- **Body Tonic:** Clase pra fortalecer la musculatura general, en la que se trabaja por partes: piernas, espalda, pectoral, biceps, triceps, hombro y abdomen.
- **Espalda sana:** Actividad que se preocupa por la salud de la espalda, en la que podamos dar solución a los dolores de espalda o problemas de higiene postural.
- **HIIT:** (Entrenamiento hiperválico de alta intensidad): Entrenamiento en circuito en el que se turnan ejercicios de tren superior, tren inferior, core (abdominales, pelvis, cintura...) y aeróbico.

# AEXPAINBA: Fitness Inclusivo

## Información de los Cursos

- **Mantenimiento:** Consiste en trabajar distintas partes del cuerpo mediante la estimulación, entrenamiento, estiramientos, etc, que sirvan para mejorar nuestro rendimiento físico y nuestro día a día.
- **Máquinas:** Ejercicios con la maquinaria, se realiza un plan de entrenamiento individual para cada persona.
- **Pilates:** Es un entrenamiento físico y mental, que mezcla distintas especialidades como gimnasia, traumatología y Yoga, además se trabaja el control mental, la respiración y la relajación.

# 05.

Deportes

## Para más información contacta con:

- Sergio al 690821639  
salvarez@inteligencialimite.org.



- **GIMNASIO INCLUSIVO AEXPAINBA**  
C/Antonio Martínez Virel, 12. Badajoz.  
Teléfono: 924 24 14 14  
Información: salvarez@inteligencialimite.org

# 06.

## Atención a familias

# CURSOS FORMATIVOS gratuitos PARA PROFESIONALES.

### SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL

CURSO ONLINE CON ACCESO LAS 24 HORAS  
DEL 6 DE NOVIEMBRE AL 17 DE DICIEMBRE  
DURACIÓN: 32 HORAS

#### Objetivos:

Tener una visión global del apoyo a personas con discapacidad intelectual y del desarrollo que tienen problemas de salud mental, a través de un enfoque bio-psico-social y basado en la personalización.

#### Contenido del curso:

- ¿Qué es la salud mental?
- Relación entre salud mental y discapacidad intelectual y del desarrollo.
- Detección de trastornos de salud mental en personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.
- ¿Cómo desarrollar un proceso de evaluación adecuado?
- Relación entre salud mental y problemas de conducta.
- Claves en el apoyo a personas con problemas de salud mental y discapacidad intelectual y del desarrollo desde el principio de la personalización.

#### Dirigido a:

Profesionales interesados en la temática.

**Docente: Raúl Conde**

**CURSO GRATUITO**

PREINSCRIPCIÓN: [HAZ CLICK AQUÍ Y RELLENA LOS DATOS](#)

[https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=s\\_RHbcfmvkqNQxm3pzjfMQGeQaKIGzJAsXxvj9XdP9URUMwMk5HV0JHUIhYN EFCTIJXU0NTRU9GNy4u](https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=s_RHbcfmvkqNQxm3pzjfMQGeQaKIGzJAsXxvj9XdP9URUMwMk5HV0JHUIhYN EFCTIJXU0NTRU9GNy4u)

# 06.

## Atención a familias

- Si necesitas más información ponte en contacto con el SAF, despacho de Atención a Familias.

Profesional: España Pérez del Barco,  
email: [ebarco@inteligencialimite.org](mailto:ebarco@inteligencialimite.org)  
Telf.: 924 24 14 14.



# 07.

## Información a Socios

### Invitación a la obra de teatro Navidad 2023

- Como todos los años por estas fechas os invitamos a nuestra obra de teatro que todas las personas usuarias y nosotras junto a ellas estamos preparando.
- **Fecha:** miércoles 13 de diciembre
- **Lugar:** Colegio Sopeña (antiguo OSCUS),
- Aun seguimos cerrando actuaciones de última hora, si alguien más quiere aportar alguna idea u actuación a nuestro MASK DANCE, fecha límite hasta el próximo martes día 21 de noviembre

**AEXPAINBA TE INVITA  
AL ESPECTACULO  
DE NAVIDAD 2023**

**MASK DANCE**  
(Baile de máscaras)

El taller de teatro ha preparado  
una tarde llena de diversión

**13** | **18:00**  
de Diciembre | Horas

Colegio Sopeña Badajoz.  
Salón de actos  
Calle Ponferrada N°3  
(Al lado del Centro Joven Badajoz )

Agradecimiento especial:

inteligencia límite.org Aexpainba  
Plena inclusión Extremadura  
DOLORES SOPEÑA FUNDACIÓN

# 08.

## Información juvenil

Participa:



INSTITUTO DE LA JUVENTUD  
DE EXTREMADURA

## Jornadas Edadismo: No es cuestión de edades

- **Fecha:** 30 de noviembre
- **Lugar:** Mérida
- **Organiza:** SEPAD y AupeX
- **Descripción:** La Escuela de Administración Pública de Extremadura las "Jornadas Edadismo: No es cuestión de edades", cuyo fin es generar conocimiento y experiencias para trabajar en la prevención del edadismo-discriminación y la promoción del buen trato hacia las personas mayores.

**Inscripción: Hasta el 26 de enero de 2024**

¡Para más información preguntar en **OCEDIS**

# 08.

## Información juvenil

Participa:



CONCEJALÍA  
DE JUVENTUD

INSTITUTO DE LA JUVENTUD  
DE EXTREMADURA

## IV Concurso de relatos cortos "Construyendo cultura en salud mental"

- **Convoca:** Plataforma "Salud Mental y Cultura"
- **Destinatarios:** Podrán participar todas aquellas personas que lo deseen Podrán participar también menores de edad, siempre que se adjunte una autorización firmada por el padre, madre o tutor.
- **Descripción:** Se convoca el IV Concurso de relatos cortos "Construyendo cultura en salud mental".  
El tema del concurso girará en torno a la Salud mental, este año de forma específica sobre "Mi vida... y los otros: promoción de la salud mental y prevención del suicidio". Se valorarán especialmente los relatos que ayuden a superar el estigma y reducir los prejuicios.  
De la misma manera, se valorará la originalidad, creatividad y calidad literaria de los trabajos.

**Inscripción: Hasta el 3 de diciembre**

¡PARA MÁS INFORMACIÓN PREGUNTAR EN **OCEDIS!**

# 08.

## Información juvenil

Participa:



INSTITUTO DE LA JUVENTUD  
DE EXTREMADURA

## V Certamen de Poesía Poeta Abendarrach 2023

- **Convoca:** Ayuntamiento de Cazalilla
- **Destinatarios:** Mayores de 18 años que residan en territorio español.
- **Descripción:**  
El Ayuntamiento de Cazalilla convoca el V Certamen de Poesía Poeta Abendarrach 2023. Las obras, de temática libre,
- **Inscripción:** Hasta el 10 de diciembre
- **Dotación:** Premio de 300 euros

¡Para más información preguntar en **OCEDIS!**

# 08.

## Información juvenil

Participa:



**J!** CONCEJALÍA  
DE JUVENTUD

INSTITUTO DE LA JUVENTUD  
DE EXTREMADURA

## Concurso de vídeos en Tik Tok de YesEuropa sobre la Unión Europea

- **Convoca:** Asociación Buidling Bridges
- **Destinatarios:** Jóvenes de 18 a 30 años, ciudadanos españoles o residentes legales en España.
- **Descripción:** Concurso de vídeos en Tik Tok sobre la Unión Europea. Esta iniciativa está dirigida a estimular la creatividad y el talento de las personas jóvenes. Para participar hay que publicar un vídeo en la cuenta personal de Tik Tok, de estilo libre (humor, baile, discurso, efectos...), en torno a la siguiente temática:  
***“¿Qué significa para ti la Unión Europea?”***. La duración máxima del vídeo será de 60 segundos.
- **Inscripción: Hasta el 19 de noviembre**

¡Para más información preguntar en **OCEDIS!**

# 08.

## Información juvenil

Participa:



**J!** CONCEJALÍA  
DE JUVENTUD

INSTITUTO DE LA JUVENTUD  
DE EXTREMADURA

## XXVIII Certamen de Relatos Breves, 8 de marzo

- **Convoca:** Ayuntamiento de Navalmoral de la Mata
- **Destinatarios:**  
Autores/autoras de la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- **Descripción:** Los relatos presentados deberán tener como referencia a la MUJER, estar escritos en lengua castellana, ser originales y no haber sido premiados/as en ningún otro certamen.
- Además, deberán tener una extensión mínima de 2 folios y máxima de 5, escritos a doble espacio con letra "Times" o "Times New Roman", en cuerpo 12, en tamaño DIN-A4 y a una sola cara.

¡Para más información preguntar en **OCEDIS!**

# 08.

## Información juvenil

Participa:



INSTITUTO DE LA JUVENTUD  
DE EXTREMADURA

## Taller de percusión africana, Factoría de Mérida

- **Fecha:** 24 de noviembre.
- **Lugar:** Factoría Joven Mérida.
- **Descripción:** La Factoría Joven de Mérida acoge un taller de percusión africana el próximo 24 de noviembre, de 18 a 19 horas.  
Se dotará a las personas participantes de unas nociones básicas para que puedan reproducir algunos ritmos y conectar con la cultura del África Subsahariana.

¡Para más información preguntar en **OCEDIS!**

# 08.

## Información juvenil

Participa:



CONCEJALÍA  
DE JUVENTUD

INSTITUTO DE LA JUVENTUD  
DE EXTREMADURA

## TARJETA DE TRANSPORTE SUBVENCIONADO

- ¿Quieres viajar gratis por toda Extremadura y si reservas con antelación, por toda España?
- ¿Quieres saberlo todo de la tarjeta de transporte subvencionado especial 100%?
- Accede a la información en este vídeo de youtube: <https://youtu.be/mS3FSeO3yal?feature=shared>

¡Para más información preguntar en **OCEDIS!**

TARJETA DE TRANSPORTE  
SUBVENCIONADO

¿QUIERES SABERLO  
TODO DE LA TARJETA DE  
TRANSPORTE  
SUBVENCIONADO  
ESPECIAL 100%?

JUNTA DE EXTREMADURA

RED MUNICIPAL DE INFORMACIÓN JUVENIL  
CONCEJALÍA DE JUVENTUD  
AYUNTAMIENTO DE BADAJOZ  
Ronda del Pilar, 20. Tlf: 924224449  
informacionjuvenil@aytobadajoz.es

# 08.

## Información juvenil

Participa:



**J!** CONCEJALÍA  
DE JUVENTUD

INSTITUTO DE LA JUVENTUD  
DE EXTREMADURA

## Boletín Informativo del Instituto de la Juventud de Extremadura

Pincha en la imagen para consultar el PDF:

Os lo adjuntamos en el formato web diseñado para los suscriptores a través de la página del IJEx.

<http://juventudextremadura.juntaex.es/web/newsletter>



Visita nuestra web:

 **inteligencia  
límite.org**



¡Síguenos en redes!

**Somos Inteligencia Límite**

