ASOCIACIÓN EL SITIO DE NUESTRO RECREO

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2024

1. DATOS GENERALES

- Nombre de la Asociación: ASOCIACIÓN EL SITIO DE NUESTRO RECREO
- CIF/NIF: G88504097
- Domicilio Social: Calle Madrid, nº 5, piso 1º derecha, 28911, Leganés, (Madrid)
- Teléfono: : +34 633 01 44 16

  Correo Electrónico: sitiorecreo@gmail.com
- Página Web: https://elsitiodemeditar.com/

  Usuario en redes: @elsitiodenuestrorecreo
- Fecha de Constitución: 01/08/2019
- Número de Socios: 50 (aproximado)
- Objetivos de la Asociación: Teniendo en cuenta el documento de acta constitucional de la asociación los fines:

  Promoción y divulgación de Mindfulness y Compasión (y autocompasión) como herramienta para la mejora de la salud tanto física como psicológica.

  Promocionar y fomentar la práctica de la meditación y la relajación, herramientas de autoconocimiento para un entrenamiento de la mente-corazón-cuerpo en busca de una mayor libertad mental y emocional.

  Promocionar y fomentar actividades para una vida saludable. Disponer de un espacio de silencio donde poder realizar las prácticas meditativas y crear un ambiente favorable para el desarrollo personal. **Trabajar nuestra mente, cuerpo, emociones y corazón para mejorar la calidad de vida, a nivel personal y social, atendiendo así de manera integral todos los aspectos que nos definen como seres humanos. Fomentar la cooperación con asociaciones y organizaciones afines.**

  Entre sus objetivos, por lo tanto, estaría acompañar y fomentar su autonomía, empoderamiento y salud tanto, mental como física, de las personas mayores, creando una red social de apoyo para evitar la soledad no deseada, y un envejecimiento saludable (el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez).

2. INTRODUCCIÓN

Durante el ejercicio del año 2024 hemos realizado un aumento del número de sesiones, talleres, cursos y retiros impartidos en comparación con años anteriores. La actividad de la asociación ha ido incrementando, así como el número de personas que han participado en estas actividades.

En la sede de la asociación hemos realizado:

Talleres puntuales dirigidos a perfiles determinados como alumnos de un instituto de FP de Técnico en Atención a Personas en Situación de Dependencia o personas con discapacidad intelectual de la fundación A.M.A.S.

Talleres semanales de duración indefinida que se vienen realizando desde el año 2021 para personas mayores.

Talleres y cursos abiertos a la población general del curso MSC (mindfulness self compasion) y sesiones de meditación semanales.

También nos han visitado profesionales y maestros ofreciendo talleres y/o charlas en la asociación.

Y fuera de la sede se han realizado sesiones de retiros urbanos y retiros de fin de semana.

3. ACTIVIDADES REALIZADAS

3.1. Talleres y cursos organizados por la asociación:

3.1.1. Taller para personas mayores subvencionado por Servicios Sociales del Ayuntamiento de Leganés.

Talleres que se vienen impartiendo desde 2021 con sesiones semanales donde compartimos desde el dialogo consciente y la escucha activa las dificultades que atraviesan los participantes, y buscamos encontrar soluciones creativas desde la atención plena y la compasión.
Salida cultural y lúdica de final de curso.

3.1.2. Taller de mindfulness y compasión para personas discapacitadas de la Fundación A.M.A.S., subvencionado por del Ayuntamiento de Leganés desde el área de discapacidad.

3.1.3. Curso MSC. Se han realizado 3 ediciones de este programa oficial inscrito en la Red de Programas Estandarizados de Mindfulness, en invierno, primavera y otoño y han sido parcialmente subvencionados por el Ayuntamiento de Leganés desde el área de salud.

3.1.4. Sesiones semanales de meditación, una media de dos sesiones por semana nos reunimos para compartir experiencias y dificultades, para apoyarnos como comunidad creando vínculos y conectando con nosotros mismos y con los demás.

Es una actividad abierta a todo el mundo independientemente de su edad y experiencia.

3.2. Talleres y charlas de otros profesionales y maestros:

3.2.1. Jerome Lamarlere de la Asociación Vipassana de España

3.2.2. La comunidad Dhaya celebra el nuevo año tibetano (actividad gratuita)

3.2.3. Profesionales de la salud

Daniel Badrán Muñoz. Psicólogo residente y experto en mindfulness. Taller "Gestión de las emociones según el budismo y meditación Tong-len"

3.1.4. Profesionales del desarrollo y crecimiento personal

Charla sobre "El arte de amarse a uno mismo".
Carmen Morales y Félix Mariscal (actividad gratuita).

3.3. Retiros

3.3.1. Retiro en Carabanchel: retiros urbanos de un día y retiro de fin de semana.

Fechas: 1 de junio, del 28 al 30 de junio y 17 de noviembre

Lugar: Casa de Espiritualidad Villa San Pablo - Madrid

Descripción: Taller de alimentación consciente y prácticas de yoga y mindfulness

Participantes: 26

Resultados y valoración: Muy positiva, en relación con la actividad, el entorno y los resultados obtenidos por los participantes

3.3.2. Retiro de fin de semana en Real Monasterio de Santa María del Paular – Rascafría (Madrid)

Fechas: del 17 al 19 de mayo

Participantes: 14

Resultados y valoración: Muy positiva, en relación con la actividad, el entorno y los resultados obtenidos por los participantes.

3.3.3. Retiro fin de semana en Miraflores RR. Sagrado Corazón

Fecha: del 18 al 20 de octubre

Participantes: 12

Resultados y valoración: Muy positiva, en relación con la actividad, el entorno y los resultados obtenidos por los participantes.

3.4. Actividades veraniegas subvencionadas por el Ayuntamiento de Leganés desde el área de servicios sociales

3.4.1. Campamento urbano

Fecha: del 5 al 20 de agosto

Lugar: sede de la Asociación y piscina municipal

Participantes: 14 (entre niños y voluntarios)

Resultados y valoración: Los niños participantes eran derivados de servicios sociales, niños muy vulnerables y con necesidades especiales con TEA, TDA… La valoración de los niños y los padres fue muy positiva, disfrutaron de salidas y en la asociación trabajamos para la adquisición de herramientas para su gestión emocional y la tolerancia a la frustración.

3.5. Formación, talleres y actividades organizadas junto a otras asociaciones o entidades

3.5.1. Taller "Aprende de ti" organizado por Cruz Roja dentro del proyecto "Crece"

Fecha: del 9 al 30 de mayo y del 6 al 27 de junio

Ponente o responsable: Voluntarias de la Cruz Roja

Participantes: Mujeres usuarias de la Cruz Roja

Contenidos abordados: conectar con nosotras mismas y nuestra comunidad.

3.5.2. Actividad "Comparte tus fortalezas" organizado por el Ayuntamiento de Leganés dentro del programa "Leganés por el equilibrio emocional"

Fecha: de noviembre del 2024 al 2025

Ponente o responsable: Carolina Bermejo y María José Lozano

Participantes: socios y usuarios de las distintas asociaciones y entidades de Leganés.

Contenidos abordados: descubrir y compartir nuestras fortalezas.

3.5.3. Actividad "Banco para compartir, hagamos comunidad''

Fecha: 6 de noviembre

Ponente o responsable: Purificación Guerrero de Cruz roja (proyecto CRECE).

Participantes: asociaciones, fundaciones, organizaciones y entidades de Leganés.

Contenidos abordados: Lucha contra la soledad no deseada.

3.6. V Jornadas solidarias: Recogida de alimentos no perecederos para el comedor social de Paquita Gallego y bizum aL comercio afectado por la Dana (del proyecto “Adopta un comercio”)

Fecha: del 15 al 23 de diciembre

Ponente o responsables: para esta actividad se contó con 8 profesionales que de manera solidaria impartieron sus talleres.

Participantes: 80 (aproximadamente)

Contenidos abordados: Como es habitual desde el año 2021 en Navidades organizamos unas jornadas solidarias y en esta ocasión contamos con talleres de risoterapia transformacional, emociones positivas, meditación meta, chikung, taichi y baños de gong.

4. COLABORACIONES Y ALIANZAS

La Asociación ha colaborado para el desarrollo de su misión y consecución de sus objetivos con las siguientes entidades:

- Ayuntamiento de Leganés (Área de Salud, Área de Servicios Sociales y Área de discapacidad)
- Cruz Roja Leganés
- IES “Ciudad de Jaén” de Madrid
- Fundación A.M.A.S.
- Comedor social de Paquita Gallego
- Centro Yam yoga.
- Centro de Atención a personas con discapacidad física (CAMF) del IMSERSO en Leganés

5. RECURSOS HUMANOS Y VOLUNTARIADO

5.1. VOLUNTARIOS:

Número de voluntarios: 12

Formación y roles desempeñados: los voluntarios que prestan sus servicios en la asociación son admitidos por su generosidad, capacidad de trabajo en equipo y compromiso.

Funciones:

- Ayudar con el mantenimiento, la limpieza y el orden de la sede.
- Acompañamiento de los participantes en las salidas fuera de la sede de la asociación.
- Son los encargados de dar publicidad a las actividades y proyectos de la asociación mediante la gestión de cartelería y folletos publicitarios (se

encargarán de ubicar la cartelería en sus emplazamientos y de repartir los folletos).

5.2. PROFESORES:

5.2.1: Nombre y apellidos: Eva María Cuadrado Hernández

Formación y roles desempeñados: licenciada en Psicología (Colegiada nº M-34353), Máster en Recursos Humanos y Formación (ESIC), Experto de mindfulness en contextos de salud (UCM), profesora capacitada en Mindful Self-Compassion (Center for Mindful Self-Compassion – Universidad de San Diego)

5.2.2.: Nombre y apellidos: Patricia de la Fuente Cid

Formación y roles desempeñados: Psicóloga general sanitaria, Máster en mindfulness por la universidad de Zaragoza y profesora capacitada en Mindful Self-Compassion (Center for Mindful Self-Compassion – Universidad de San Diego)

5.2.3.: Nombre y apellidos: Felisa García Real

Formación y roles desempeñados: Profesora certificada de yoga.

5.2.4.: Nombre y apellidos: Rosel Oñoro Blesa

Formación y roles desempeñados: Licenciada en biología y experta en mindfulness en contextos de salud por la UCM. Profesora de meditación y de mindfuleating

5.2.5.: Nombre y apellidos: Pilar Dorado de la Iglesia

Formación y roles desempeñados: Máster en mindfulness por la UCM y experta en trauma por la Universidad de Alcalá. Profesora capacitada en Mindful Self-Compassion (Center for Mindful Self-Compassion – Universidad de San Diego)

5.2.6.: Nombre y apellidos: Isabel Valbuena Diaz

Formación y roles desempeñados: Auxiliar de clínica y experta en mindfulness por la universidad de Deusto y profesora de meditación.

5.3. ANIMALES DE COMPAÑÍA:

5.3.1.: Nombre: Haku

Roles desempeñados: Perro de terapia

6. RECURSOS ECONÓMICOS Y FINANCIACIÓN

Resumen de los ingresos y gastos anuales:

- Subvenciones públicas: 6.738 €

- Donaciones privadas: 8.507 €
- Ingresos propios 4.566 €
  - **TOTAL INGRESOS: 19.811 €**

- Gastos actividad: 3.144 €
- Gastos personal: 730 €
- Gastos administración: 13.667 €
  - **TOTAL GASTOS: 17.541 €**

7. OBJETIVOS PARA EL PRÓXIMO AÑO

Seguir creciendo en número de actividades y talleres y en número de participantes. Crear una red de apoyo mutuo entre socios, voluntarios y participantes.

Mejorar la salud emocional, física y mental consiguiendo así un mayor bienestar personal y social de la población de Leganés, en especial de los mayores, por ser una parte de la población más vulnerable a sufrir soledad no deseada y un deterioro cognitivo, dos situaciones que se podrían revertir con talleres especialmente diseñados a este fin.

8. CONCLUSIONES

El 2024 ha sido un año de crecimiento, hemos realizado más activades, talleres, y colaboraciones que en ningún año anterior.

Nos hemos consolidado como asociación que cuida la salud de los socios, voluntarios y participantes, hemos conseguido crear una red de apoyo entre ellos, que va más allá de nuestra asociación.

Hemos creado colaboraciones importantes con otras asociaciones, fundaciones y entidades de la población, que nos permitirá seguir creciendo y llegando cada vez a más personas especialmente vulnerables por edad, recursos y condiciones de vida.