



**Asociación de Personas con
Discapacidad Físicas del Bierzo**

Bajos del Estadio El Toralín, local nº 3
2440- Ponferrada, León

www.ambi.es | ambi@ambi.es | Tfno. 987 426 701

Estimado/a socio/a:

En esta carta os enviamos la información sobre las próximas actividades y talleres del primer trimestre del año 2020 que hemos dispuesto para vosotros/as esperando que sean de vuestro agrado. Os recomendamos que os apuntéis lo antes posible en las que estéis interesadas/os ya que algunas tienen plazas limitadas.

Siguiendo las normativas fiscales actuales, se os recuerda que se pasará el recibo para el cobro de la cuota a mediados de este trimestre para los que la tenéis domiciliada, y para el resto, debéis pasar por la oficina para regularizar el pago, intentando que todos/as vayamos autorizando la domiciliación de la misma.

También es necesario que nos facilites vuestro correo electrónico y número de teléfono móvil para agilizar los envíos de información y las convocatorias de las asambleas. Es muy importante que el cambio se haga lo antes posible debido a la reducción de costes en las comunicaciones con vosotras/os, lo que supondría un ahorro de unos 1000 euros anuales que se podrían dedicar a actuaciones relacionadas con nuestros fines. En la actualidad nos habéis autorizado el envío de la información por esta vía unos/as 150 socios/as, con lo que el ahorro en tiempo de trabajo y económico, empieza a ser considerable. Para los que todavía no lo habéis hecho, os rogamos que os paséis por la oficina para proceder a dicha autorización.

Las personas socias que necesiten apoyo para el acompañamiento en actividades de la vida diaria pueden solicitar el nuevo servicio de asistencia personal y transporte adaptado. Para ello pueden ponerse en contacto con nuestra oficina donde ampliaremos la información sobre la posibilidad de solicitar dicho servicio.

Desde la Junta Directiva esperamos contar con vuestra participación.

Recibid un cordial saludo.

Ponferrada a 22 de enero de 2020

**Fdo. Maitén Abad Álvarez
Presidenta de AMBI**

(*Los desplazamientos en la furgoneta de AMBI de aquellos socios/as que requieran de ella, tendrá un coste de 5 euros al mes por persona. Los precios son orientativos, dependiendo del número de personas inscritas en la actividad.
Las actividades están dirigidas principalmente a los asociados y a sus acompañantes.
Las plazas para participar en las actividades son limitadas y se adjudican por riguroso orden de inscripción.
El pago de las actividades que tienen coste se realizará al menos con una semana de antelación a la fecha para la que está programada.

ACTIVIDADES DE ENERO A ABRIL DE 2020

Fecha	Actividad	Horario-Lugar	Precio	Organiza
Lunes del 13-01- al 13-04-	Taller de teatro	16.30-18.30 h. Consejo de la Juventud	Gratuito	AMBI
Jueves del 16-01- al 25-02	Taller de carnaval	16.30-18.30 h.Aula 19	10 €	AMBI
4 y 11 Febrero	TIC. Almacenamiento, Archivo e intercambio de ficheros en la nube	Martes 11:00 a 13:00	Gratuito Aula 10	COCEMFE LEÓN
11 de Febrero 2020	Cocido en Astorga y visita a la Fábrica de hojaldres y Mantecadas "Milagritos"	11.00-17.00 h Salida Sede AMBI	26€ visita, viaje y el cocido maragato.	AMBI
8 y 25 Febrero	Gestión de contenido Multimedia y Retoque digital	Martes 11:00 a 13:00 Aula 10	Gratuito Aula 10	COCEMFE LEÓN
3, 10, 17 y 24 Marzo	Edición de contenidos digitales	Martes 11:00 a 13:00	Gratuito Aula 10	COCEMFE LEÓN
4 y 11 Marzo	Introducción al Mindfulness	Miércoles 16:30 a18:30	Gratuito Aula 20	COCEMFE LEÓN
18 y 25 marzo 1 abril	Atención Plena. Desarrolla capacidades	Miércoles 16:30 a18:30	Gratuito Aula 20	
3, 10, 17 y 24 de marzo	Taller de iniciación a la lengua de signos	De 16.30 a 18.30 h.	5 €. Aula 10	AMBI
8 de marzo 2020	Manifestación "Día Internacional de la Mujer".	11.15 en la sede de AMBI	Gratuito	AMBI
5 y 19 de Marzo 2020	Taller de risoterapia	17.00-18.30 h Consejo de la Juventud	Gratuito	AMBI
13 de marzo	Visita guiada al Museo de la Energía	11.00 salida de la sede u 11.30 en el museo	3€ (entrada y guía)	AMBI
12 marzo 2 y 16 de abril 7 y 27 de mayo	Club de Lectura Inclusivo	Jueves 16:30 -18:30 Aula 10	Gratuito	COCEMFE LEÓN
1 y 15 abril	Actívate para el empleo Registro y Gestión en portales de empleo	Miércoles 11:00 a 13:00 Aula 10	Gratuito	COCEMFE LEÓN
14 abril	Gestiones en Internet. Cl@ve Pin y Certificados digitales	Martes 11:00 a 13:00 Aula 10	Gratuito	COCEMFE LEÓN
15, 22 y 29 abril 6 y 13 mayo	Inteligencia emocional plena	Miércoles 16:30 a18:30 Aula 20	Gratuito	COCEMFE LEÓN
19 de marzo 2020	Visita al Instituto de Estudios Bercianos	Salida las 11 sede AMBI	Gratuito	AMBI
26 de Marzo 2020	Fiesta de los años 80	17.00-20.00 h. Centro de día Flores del Sil	3 €	AMBI
Domingo 29 de marzo	Marcha solidaria AMBI. La inscripción incluye camiseta, bocado y bebida	10.30 salida desde sede	6 € inscripción,	AMBI
2 de Abril 2020	Excursión a Jiménez de Jamuz y Val de San Lorenzo	09.00-17.00 h sede de AMBI	10 viaje 15 menú opcional	AMBI
Martes 14 y 21 de Abril 2020	Tarde de cine	De 16.30 a 18.30 h Aula 10	Gratuito	AMBI