

Nota: Esta ficha debes subirla en el formulario de la web del Encuentro en el apartado: Ficheros adjuntos/evidencias,

<https://buenaspracticas.plenainclusion.org/add-practice>

[Emplea la extensión de los apartados que consideres, pero ten en cuenta que el documento no puede superar las 6 páginas]

Objetivos de la práctica

Club Senderista Albasur

La Asociación Albasur, con su compromiso de apoyo al desarrollo de capacidades y oportunidades de las personas, organiza actividades inclusivas que buscan promover la participación activa de todas las personas, independientemente de sus capacidades, en un entorno natural. A través de estas actividades, la entidad persigue no solo el disfrute del senderismo y la naturaleza, sino también la integración efectiva de las personas con discapacidad, generando un espacio de convivencia, aprendizaje y respeto mutuo.

Objetivos de la actividad inclusiva de senderismo:

1. Fomentar la convivencia y la inclusión social:

La actividad busca crear un espacio donde personas con y sin discapacidad puedan compartir experiencias y fortalecer lazos. El senderismo, como actividad grupal, favorece la inclusión social, proporcionando un lugar donde todos los participantes se sienten parte de una misma comunidad.

2. Promover la igualdad de oportunidades:

A través de esta actividad inclusiva, Albasur asegura que todas las personas, sin importar sus capacidades, tengan acceso a disfrutar de la naturaleza y el senderismo, eliminando las barreras físicas y sociales para facilitar una participación equitativa.

3. Mejorar la salud física y emocional:

El senderismo es una actividad que aporta beneficios para la salud, tanto a nivel físico como emocional. En Albasur, se busca que todos los participantes, incluyendo a las personas con discapacidad, experimenten el bienestar que produce el contacto con la naturaleza y la actividad física, contribuyendo al cuidado integral de la salud.

4. Sensibilizar sobre la discapacidad:

A través de la interacción y participación conjunta, la actividad busca generar conciencia sobre la discapacidad y promover actitudes de respeto, empatía y solidaridad entre los participantes, creando un ambiente inclusivo y apoyos naturales de aprendizaje mutuo.

5. Favorecer la autonomía personal:

Albasur promueve la autonomía de las personas con discapacidad, estimulando su capacidad para participar activamente en la actividad. El senderismo no solo permite desarrollar habilidades físicas, sino también fortalecer la confianza en sí mismos y la capacidad para afrontar nuevos retos.

6. Incluir la diversidad en la naturaleza:

Adaptando las rutas y los recorridos a las necesidades de cada participante, Albasur garantiza que la actividad sea accesible para personas con diferentes tipos de discapacidad, creando un entorno inclusivo en el que la diversidad se celebra y se valora.

7. Fortalecer el trabajo en equipo y la cooperación:

El senderismo es una excelente oportunidad para fomentar la cooperación y el trabajo en equipo. Albasur potencia la colaboración entre todos los participantes, estimulando la comunicación y la resolución conjunta de desafíos en el marco de una actividad al aire libre.

8. Crear una experiencia compartida y enriquecedora:

Esta actividad busca crear un espacio donde todos los participantes, sin importar sus diferencias, disfruten de una experiencia compartida, enriquecedora y respetuosa. El senderismo se convierte en una herramienta para el aprendizaje y el disfrute conjunto de la naturaleza.

9. Reforzar la conexión con la naturaleza:

Albasur también se compromete a fortalecer el vínculo con el entorno natural, fomentando el respeto por el medio ambiente y la conciencia ecológica. Esta actividad al aire libre ofrece una experiencia enriquecedora, accesible y educativa para todos.

Desarrollo de la práctica

[fases de la puesta en marcha y desarrollo, señalando los recursos utilizados, las actuaciones realizadas, los contratiempos y dificultades surgidas durante el proceso de implantación, las lecciones aprendidas y el sistema de evaluación. Evidencia visual (fotografías/videos)]

Nota: Poner aquí los enlaces para acceder a su visualización.

Fase 1: Puesta en Marcha

1. Objetivo de la práctica: Crear un espacio inclusivo de senderismo en el que personas con y sin discapacidad puedan disfrutar de actividades al aire libre, fomentando la integración y la convivencia compartiendo una actividad física como es el senderismo.

2. Recursos utilizados:

- Recursos humanos: Miembros del Club Senderista Albasur, personal de apoyo y profesionales especializados en actividades inclusivas.
- Recursos materiales: Equipamiento de senderismo (botas, bastones, mochilas), dispositivos de accesibilidad (sillas de ruedas, sillas adaptadas para senderismo), mapas de rutas accesibles, ropa adecuada para actividades al aire libre.
- Recursos financieros: Fondos de la asociación, aportaciones externas (subvenciones, colaboraciones locales).

3. Actuaciones realizadas:

- Diseño de las rutas: Selección de rutas y verificación de las necesidades de apoyo para poder realizarlas por un grupo de personas con discapacidad y el profesional especializado en rutas de senderismo.
- Planificación de actividades inclusivas: Cada miércoles el grupo de socios/as del Club Senderista Albasur realizan una ruta de mantenimiento de cara a poder mejorar la capacidad física para enfrentar aquellas rutas que conllevan más dificultad.
- Formación: El voluntariado es parte importante e imprescindible en el desarrollo de esta actividad. Toda persona que quiere formar parte como voluntario/a de esta actividad debe pasar una fase de formación.

Fase 2: Desarrollo y Ejecución

1. Actuaciones realizadas:

- Ejecutar las rutas programadas: Realizar 2 rutas de senderismo al mes, en el que se incluyen actividades con diferente grado de dificultad y accesibilidad y semanalmente 1 ruta de mantenimiento.
- Adaptación de las actividades: Ajuste de las actividades según las necesidades del grupo, incluyendo paradas frecuentes, rutas más cortas o rutas alternativas según el ritmo de los participantes.
- Monitoreo en tiempo real: Seguimiento de la actividad en tiempo real, con personal voluntario disponible para asistir a cualquier persona que necesite apoyo.

3. Contratiempos y dificultades:

- Accesibilidad de algunos caminos: Algunos caminos no estaban completamente adaptados para sillas de ruedas o personas con movilidad reducida, lo que requirió ajustes en las rutas.
- Condiciones climáticas: El mal tiempo en algunas ocasiones impidió la realización de las rutas planificadas, obligando a reprogramar actividades o adaptarlas a espacios cubiertos.
- Falta de recursos especializados: En algunas actividades, se identificó la necesidad de más material adaptado, como sillas de ruedas todoterreno o equipos de apoyo para personas con discapacidad visual.

Fase 3: Evaluación y Lecciones Aprendidas

1. Lecciones aprendidas:

- Planificación anticipada: La importancia de evaluar previamente las rutas y adecuarlas a las necesidades específicas de accesibilidad de los participantes.
- Colaboración constante: La necesidad de contar con equipos de apoyo para la evaluación de los senderos formados y con experiencia en trabajo con personas con discapacidad para garantizar la seguridad y el disfrute de todos.
- Flexibilidad: La importancia de ser flexible y adaptarse a las circunstancias del momento, como el ritmo de los participantes y las condiciones climáticas.

2. Sistema de evaluación:

- Encuestas y entrevistas: Se realizan encuestas de satisfacción entre los participantes, para recoger impresiones sobre la accesibilidad, la organización de las rutas y la experiencia vivida.
- Observación directa: Durante las actividades, se realiza un seguimiento de la participación de las personas con discapacidad, observando su grado de disfrute, autonomía y las interacciones con el resto del grupo.

3. Evidencia visual:

- Fotografías y vídeos documentaron el desarrollo de las rutas, las actividades realizadas y la interacción de los participantes, reflejando la inclusión y el disfrute compartido.

Método empleado para la puesta en marcha

El desarrollo del método empleado para la puesta en marcha del Club Senderista Albasur requirió de un enfoque integral que contempló la planificación, la implementación y la evaluación, garantizando que la actividad fuera accesible, inclusiva y sostenible.

Fase 1: Planificación y Preparación

1. Definición de objetivos y visión:

El primer paso fue definir los objetivos principales del Club Senderista Albasur, orientados a fomentar la inclusión social, la igualdad de oportunidades y el bienestar físico y emocional de las personas, especialmente aquellas con discapacidad. Se establecieron los siguientes objetivos:

- Promover el disfrute de la naturaleza como actividad inclusiva.
- Fomentar la convivencia y el respeto entre personas con y sin discapacidad.
- Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la inclusión y la accesibilidad en actividades al aire libre.
- Impulsar el empoderamiento personal y la autonomía de los participantes.

2. Selección de rutas y adaptaciones:

Se realizó un análisis exhaustivo de las rutas de senderismo disponibles en la región para seleccionar las más adecuadas para ser accesibles a personas con diferentes tipos de discapacidad. Esto incluyó:

- Evaluación del terreno: Inspección de las rutas para identificar puntos críticos que pudieran dificultar el acceso, como caminos irregulares, pendientes pronunciadas o zonas con falta de señalización.
- Adaptaciones necesarias: Diseño de rutas accesibles, instalación de puntos de descanso y señalización clara, y la preparación de alternativas para personas con movilidad reducida.

3. Planificación de recursos:

En esta fase, se determinaron los recursos humanos, materiales y financieros necesarios:

- Recursos humanos: Identificación de profesionales capacitados en actividades inclusivas y conocimiento de las necesidades específicas de las personas con discapacidad. Inclusión de personal de apoyo (voluntarios) que pudieran realizar apoyos a los participantes durante las actividades.
- Recursos financieros: Identificación de fuentes de financiación, incluidas las subvenciones disponibles y las contribuciones locales, así como el presupuesto necesario para la organización de las actividades.

Fase 2: Implementación de la Actividad

1. Creación de un espacio inclusivo:

La implementación comenzó con la inclusión activa de las personas en las actividades del club, sin importar su capacidad física. Para garantizar la accesibilidad y la participación de todas las personas, se adaptaron los siguientes aspectos:

- Rutas y actividades adaptadas: Además de las rutas de senderismo adaptadas, se incluyeron actividades complementarias, como relajación, viajes de fin de estación, que fomentaran la interacción y colaboración entre los participantes.
- Ajustes según necesidades individuales: Durante las actividades, se adaptaron las rutas y los tiempos según las necesidades del grupo y de los participantes con discapacidad. Los guías y monitores fueron responsables de ajustar la velocidad y de realizar pausas para garantizar el bienestar de todos los participantes.

2. Formación y sensibilización:

Se organizó un proceso de formación de voluntariado para todas aquellas personas interesadas en realizar un voluntariado en actividades del club, Esto incluyó:

- Sensibilización sobre la discapacidad: Talleres y charlas dirigidas a sensibilizar a los participantes y voluntarios sobre la importancia de la inclusión y el respeto mutuo en actividades al aire libre.
- Capacitación sobre accesibilidad: Formación para los profesionales vinculados sobre cómo ofrecer apoyo adecuado a personas con diferentes discapacidades y garantizar que las actividades fueran seguras y accesibles.

3. Desarrollo de alianzas:

Durante la fase de implementación, se establecieron alianzas con otras entidades locales, como asociaciones de personas con discapacidad, ayuntamientos y voluntarios, para fortalecer la colaboración y aumentar el impacto de las actividades. Estas alianzas permitieron mejorar los recursos disponibles, compartir buenas prácticas y aumentar la visibilidad del club en la comunidad.

Fase 3: Evaluación y Ajustes

1. Monitoreo de las actividades:

Durante las primeras rutas y actividades, se realizó un monitoreo constante para evaluar la eficacia de la adaptación de las rutas y el grado de satisfacción de los participantes. Esto incluyó:

- Evaluación de la accesibilidad: Se verificó si las rutas eran efectivamente accesibles y si las adaptaciones realizadas eran suficientes para garantizar la comodidad y seguridad de las personas con movilidad reducida.
- Observación del bienestar de los participantes: Se evaluó cómo los participantes con discapacidad se sentían durante las actividades, tanto física como emocionalmente, para identificar áreas de mejora.

2. Recogida de feedback:

Tras cada actividad, se recogieron comentarios y sugerencias de los participantes mediante encuestas y entrevistas. Esto permitió identificar puntos fuertes de la actividad, así como áreas que requerían ajustes, como la necesidad de más descansos o mejoras en la señalización.

3. Ajustes y mejora continua:

Con base en los comentarios recibidos, se realizaron ajustes a las rutas, el equipo y las dinámicas de grupo. Por ejemplo, si se detectó que algunos caminos no eran completamente accesibles o que los tiempos de descanso eran insuficientes, se hicieron los cambios necesarios para mejorar la experiencia de todos los participantes.

4. Evaluación final y sostenibilidad:

Al final de la primera temporada de actividades, se realizó una evaluación general del impacto social y comunitario del club, revisando si se habían alcanzado los objetivos de inclusión y participación. Además, se elaboró un plan para la sostenibilidad futura del club, que incluyó la búsqueda de recursos continuos, la ampliación de rutas y actividades, y el fortalecimiento de la red de apoyo.

Conclusió

El método empleado para la puesta en marcha del Club Senderista Albasur fue un proceso estructurado y reflexivo, que comenzó con una planificación cuidadosa de los recursos y las rutas adaptadas, seguido por la implementación de actividades inclusivas y la formación continua de monitores y participantes. La evaluación constante y los ajustes según las necesidades de los participantes garantizó la sostenibilidad y la efectividad de las actividades, contribuyendo al éxito del club y fortaleciendo su impacto social. Este enfoque asegura que el Club Senderista Albasur siga siendo un espacio inclusivo y accesible para todos.

Principales resultados obtenidos.

[incluir evidencia documental/vídeo]

Nota: Para presentar las evidencias y los vídeos si se estima necesario, debes incluir aquí los enlaces de acceso.

En ningún caso debes subir documentos en word o pdf sobre las evidencias, sino colocar en este apartado los enlaces donde poder acceder a las mismas.

PARTICIPACIÓN CLUB SENDERISTA ALBASUR



CLUB SENDERISTA
ALBASUR

2022	2023	2024
328	1315	1770

ENLACE MEMORIA DE ACTIVIDADES 2024 ALBASUR:
<https://albasur.org/wp-content/uploads/2025/03/Memoria-Albasur-2024.pdf>

ENLACE A REDES SOCIALES:

INSTAGRAM:
<https://www.instagram.com/clubsenderistaalbasur?igsh=aG5jMG4yb2NjMTlo>

FACEBOOK:
https://www.facebook.com/p/Club-Senderista-Albasur-100076051981497/?locale=es_ES

ENLACE A VÍDEOS

<https://youtu.be/BjUPIdbDMqw?si=fOV5IANr-nIJZSFu>

<https://youtu.be/3Tvz2g0-clw?si=1aGIBTMeXsK4uxnw>

https://youtu.be/Giu9NB7i5LQ?si=ZB_gcSJSz4cQGD0d

https://youtu.be/HLqG96aLpRU?si=PA_4nYkvjdkXG23L

https://youtu.be/XrQT4fpOVBM?si=nlfJ_0zEwrI0e4vy

FOTOGRAFÍAS:











Aspectos del trabajo que pueden ser relevantes para el tercer sector

1. Promoción de la inclusión social:

El Club Senderista Albasur se destaca por su enfoque inclusivo, brindando un espacio en el que personas con y sin discapacidad pueden participar juntas en actividades al aire libre. Este tipo de iniciativas son fundamentales para el tercer sector, ya que trabajan para mejorar la integración social de colectivos vulnerables, favoreciendo su participación activa en la comunidad. A través de las rutas de senderismo adaptadas, el club crea un entorno en el que las personas con discapacidad no solo disfrutan de la naturaleza, sino que también se sienten incluidas y valoradas como parte de la sociedad.

2. Fomento de la igualdad de oportunidades:

El club promueve la igualdad de oportunidades al garantizar que todas las personas, sin importar sus capacidades físicas o mentales, tengan acceso a actividades recreativas y deportivas. Esto es crucial en el tercer sector, donde se busca reducir las desigualdades y garantizar que todas las personas, independientemente de sus circunstancias, puedan acceder a oportunidades de participación plena.

3. Desarrollo de capacidades y empoderamiento personal:

A través de la práctica del senderismo y otras actividades al aire libre, el Club Senderista Albasur contribuye al desarrollo de habilidades personales, como la autonomía, la confianza en sí mismos y el trabajo en equipo. Estas actividades tienen un impacto directo en el empoderamiento de las personas con discapacidad, ayudándolas a fortalecer su autoestima y a adquirir nuevas capacidades que les permiten enfrentarse a otros retos en su vida diaria.

4. Consolidación de redes comunitarias:

El club fomenta la creación de redes sociales y comunitarias, que son fundamentales en el tercer sector. A través de las actividades grupales, las personas establecen vínculos de amistad y colaboración, lo que refuerza la cohesión social y el apoyo mutuo. La creación de una red de apoyo inclusiva es un elemento clave en el trabajo del tercer sector, pues contribuye a reducir el aislamiento social y favorece el bienestar colectivo.

5. Sensibilización sobre la discapacidad y la inclusión:

Las actividades del Club Senderista Albasur también tienen un componente educativo, al sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la inclusión de las personas con discapacidad en todas las áreas de la vida, incluidos los espacios recreativos y deportivos. Esto es crucial para el tercer sector, ya que se busca cambiar percepciones y promover una cultura de respeto y empatía hacia las personas con discapacidades.

6. Impacto en la salud y bienestar:

El trabajo del club en el ámbito del bienestar físico y emocional de las personas es un ejemplo claro de cómo el tercer sector puede contribuir a la mejora de la salud de la comunidad. La práctica de actividades al aire libre, como el senderismo, tiene beneficios físicos y psicológicos, lo que reduce la carga sobre los servicios de salud públicos y mejora la calidad de vida de los participantes.

7. Fortalecimiento del tejido asociativo y voluntariado:

La actividad del Club Senderista Albasur también pone en valor el papel de los voluntarios y los profesionales que apoyan las actividades. El tercer sector depende en gran medida de la colaboración voluntaria y el trabajo en red entre entidades y personas, lo cual está presente en las actividades del club, que buscan involucrar a la comunidad local y a los voluntarios en sus proyectos inclusivos.

La actividad del **Club Senderista Albasur** está alineada con varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la **Agenda 2030** de las Naciones Unidas.

1. **ODS 3:** Salud y bienestar

- El senderismo es una actividad que promueve la salud física y mental, al mejorar la condición cardiovascular, reducir el estrés y promover el bienestar emocional. Las actividades del Club Senderista Albasur contribuyen a una vida sana y fomentan el ejercicio regular, lo que está alineado con el objetivo de garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.
- Además, el Club facilita la participación activa de personas con discapacidad, promoviendo una inclusión en actividades recreativas y deportivas, lo que también tiene un impacto positivo en la salud mental de los participantes.

2. ODS 4: Educación de calidad

- A través de sus actividades, el club fomenta la educación no formal y la sensibilización sobre la discapacidad y la inclusión. Los participantes aprenden a trabajar en equipo, a colaborar con personas de diferentes capacidades y a disfrutar de la naturaleza, lo que contribuye al aprendizaje de habilidades sociales y personales.

- La educación sobre el respeto al medio ambiente y la accesibilidad también es un componente fundamental de las actividades del club, alineándose con el objetivo de asegurar una educación inclusiva, equitativa y de calidad.

3. ODS 10: Reducción de las desigualdades

- Una de las principales actividades del Club Senderista Albasur es la inclusión de personas con discapacidad en actividades recreativas al aire libre, lo que contribuye a la reducción de las desigualdades sociales. El club promueve la igualdad de oportunidades, brindando acceso a actividades recreativas a personas que a menudo enfrentan barreras físicas y sociales.

- Esta acción contribuye directamente al objetivo de reducir las desigualdades, ya que permite que todas las personas, independientemente de sus capacidades, puedan disfrutar de la naturaleza y participar activamente en la comunidad.

4. ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles

- El Club Senderista Albasur promueve el turismo sostenible y el disfrute de los entornos naturales, lo que está alineado con la creación de comunidades más sostenibles. Las rutas de senderismo que organiza el club están pensadas para ser accesibles, lo que facilita la inclusión de personas con discapacidad en actividades al aire libre sin comprometer la preservación del medio ambiente.

- Además, el fomento de la conciencia ecológica y el respeto por los espacios naturales es un objetivo central de sus actividades, promoviendo la sostenibilidad en la relación con el entorno.

5. ODS 16: Paz, justicia e instituciones sólidas

- Las actividades del Club Senderista Albasur también contribuyen a la cohesión social y la paz al promover la convivencia e integración entre personas con y sin discapacidad. Al proporcionar un espacio inclusivo donde todos pueden participar y disfrutar de la naturaleza, se promueve la solidaridad y el respeto mutuo.

- Además, al involucrar a la comunidad local en sus actividades, el club fortalece las relaciones sociales y contribuye a la construcción de comunidades más justas y cohesionadas.

6. ODS 17: Alianzas para lograr los objetivos

- El trabajo del club también se basa en el establecimiento de alianzas con otras entidades, como organizaciones locales y grupos de voluntarios, para llevar a cabo sus actividades. Este tipo de colaboraciones fortalece el impacto de sus acciones y contribuye al desarrollo de redes comunitarias y de apoyo, lo que es fundamental para la implementación de los ODS.

La actividad del Club Senderista Albasur está alineada con varios ODS de la Agenda 2030, especialmente en lo que respecta a la salud y el bienestar, la educación de calidad, la reducción de desigualdades, la sostenibilidad de las comunidades y la inclusión social. Estas acciones no solo tienen un impacto directo en los participantes, sino que también contribuyen al fortalecimiento del tejido social y al logro de los objetivos globales propuestos por la comunidad internacional para 2030.

Conclusiones

¿En qué medida la práctica ha tenido impacto en la vida de las personas y ha contribuido al cumplimiento de la misión de la organización y la del Movimiento Asociativo?

La práctica del Club Senderista Albasur ha tenido un impacto profundo al ser una actividad inclusiva, donde personas con y sin discapacidad se unen por un fin común: disfrutar del senderismo y compartir la pasión por la naturaleza. Este espacio de convivencia ha permitido que los participantes no solo mejoren su salud física y emocional, sino que también fortalezcan su sentido de pertenencia y respeto mutuo. A través de la práctica del senderismo, se fomenta la integración y la igualdad de oportunidades, apoyando directamente la misión de Albasur de promover la inclusión social y el desarrollo integral de las personas. Además, el club ha contribuido al Movimiento Asociativo al generar redes de apoyo, sensibilizar a la comunidad y crear nuevas oportunidades, consolidando un modelo de actividad inclusiva que permite a todos disfrutar de la naturaleza sin barreras.