

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2023

FUNDACIÓN **core**

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2023

INTEGRACIÓN SOCIOLABORAL DE LAS PERSONAS MIGRANTES	8
PROGRAMA DE ACOGIDA	12
CHARLAS JURÍDICAS SOBRE EXTRANJERÍA	18
PROGRAMA DE FORMACIÓN	24
PROGRAMAS FORMATIVOS PARA ADQUIRIR LAS HABILIDADES SOCIALES CLAVE QUE PERMITEN INTEGRARSE PLENAMENTE	28
CLASES DE CASTELLANO	30
TALLERES DE ALFABETIZACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DIGITAL	36
TALLERES DE EDUCACIÓN FINANCIERA BÁSICA PARA ADULTOS	42
PROGRAMAS FORMATIVOS PARA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS PARA MEJORAR LA EMPLEABILIDAD	48
TALLERES DE COCINA CASERA TRADICIONAL	50
TALLERES DE COCINA NAVIDEÑA	56
TALLERES DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE	60
ENTREVISTAS E INFORMES NUTRICIONALES	66
TALLERES DE LIMPIEZA Y CUIDADO DE ROPA Y PLANCHA	70
TALLERES DE CUIDADO DE PERSONA DEPENDIENTE	76
CURSO DE ATENCIÓN SOCIOSANITARIA A PERSONAS DEPENDIENTES EN INSTITUCIONES SOCIALES	82
GRUPO DE AYUDA MUTUA: EL CUIDATORIO	88
VOLUNTARIOS Y COLABORADORES EN LOS PROGRAMAS FORMATIVOS	90
PROGRAMA SOCIOEDUCATIVO CON NIÑOS	92
SALAS DE ESTUDIO Y FOMENTO DE LA LECTURA	94
OTRAS ACTIVIDADES	98
VOLUNTARIOS Y COLABORADORES EN LOS PROGRAMAS CON NIÑOS	100
CENA DE NAVIDAD	104
COLABORAN	108

ÍNDICE

INTEGRACIÓN SOCIO LABORAL DE LAS PERSONAS MIGRANTES

FUNDACIÓN CORE desde 2004 ofrece su ayuda a la incorporación sociolaboral de los migrantes a través de los **programas de acogida** y **de formación** con sus diversas actividades.

20 AÑOS
ACOGIENDO,
FORMANDO,
ACOMPañANDO

**TRES SEDES
Y UN ÚNICO
ESPIRITU DE
SERVICIO**

EN PAMPLONA,
EN SAN JORGE Y
LA MILAGROSA,
Y EN LEIOA

PROGRAMA DE ACOGIDA

FUNDACIÓN CORE ha desarrollado un programa integral de asistencia y acompañamiento dirigido a personas migrantes, con el objetivo de facilitar su integración sociolaboral en el entorno de Pamplona como de Leioa. Este programa se caracteriza por ofrecer un **enfoque personalizado y multidisciplinar**, abordando las diversas necesidades que enfrentan los individuos en su proceso de adaptación.

ASESORAMIENTO MULTIDISCIPLINAR

Se brinda orientación legal, administrativa y laboral, adaptada a las particularidades de cada caso.

SEGUIMIENTO INDIVIDUALIZADO

Se establece un plan de acompañamiento personalizado para cada beneficiario, mediante entrevistas regulares que permiten evaluar el progreso y ajustar las estrategias de intervención.

FORMACIÓN Y DESARROLLO DE HABILIDADES

Se ofrecen talleres y actividades formativas orientadas a mejorar las competencias laborales y sociales de los participantes.

APOYO PSICOLÓGICO

Se dispone de un servicio de atención psicológica para abordar las dificultades emocionales y facilitar la adaptación al nuevo contexto.



SERVICIOS CLAVE

METODOLOGÍA

El programa se basa en una metodología **centrada en la persona**, que promueve la participación activa de los beneficiarios en el diseño y ejecución de su propio proceso de integración. Se establecen alianzas estratégicas con otras entidades y servicios públicos para garantizar una atención integral y coordinada.

EL PROGRAMA DE ACOGIDA DE FUNDACIÓN CORE SE PRESENTA COMO UNA INICIATIVA DE REFERENCIA EN EL ÁMBITO DE LA ATENCIÓN A PERSONAS MIGRANTES, OFRECIENDO UN MODELO DE INTERVENCIÓN EFICAZ Y SOSTENIBLE.

Los resultados obtenidos hasta la fecha demuestran la efectividad del programa en términos de:

INCREMENTO DE LA EMPLEABILIDAD

Un mayor número de participantes logran acceder al mercado laboral y mantener un empleo estable.

MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA

Los beneficiarios experimentan una mejora en su bienestar general y una mayor satisfacción con su vida en España.

FORTALECIMIENTO DE LA COMUNIDAD

Se contribuye a la construcción de una sociedad más inclusiva y cohesionada.

RESULTADOS Y BENEFICIOS



2.730

ENTREVISTAS

898

de
1ª VEZ

1.877

de
SEGUIMIENTO

2.343

a
MUJERES

387

a
HOMBRES

CHARLAS JURÍDICAS SOBRE EXTRANJERÍA

El objetivo de estas charlas impartidas por una profesional del derecho de extranjería y alumnos participantes en la Clínica Jurídica, un programa de la Facultad de Derecho de la Universidad de Navarra, es:

**DAR A CONOCER LOS DERECHOS Y DEBERES DE
LOS EXTRANJEROS RESIDENTES EN ESPAÑA**

OBJETIVO

CHARLA 1

Conceptos generales de extranjería. Arraigos.

CHARLA 2

Arraigo por formación.

MARZO

Días: 7 y 28

Charlas de 2 horas de duración

Horas formativas: 4

BALANCE

71 ASISTENTES

45 a la
CHARLA 1

26 a la
CHARLA 2

PROGRAMA

Y el arraigo, ¿qué es?

- I. Es un PROCEDIMIENTO ADMINISTRATIVO
- II. Su RESULTADO positivo es obtener una AUTORIZACIÓN DE RESIDENCIA
- III. SE CONCEDE POR CAUSAS EXCEPCIONALES



PROGRAMA DE FORMACIÓN

FUNDACIÓN CORE ha implementado un programa de formación diseñado específicamente para abordar las barreras que enfrentan las personas migrantes en su búsqueda de empleo. Este programa no solo proporciona conocimientos para cada sector que aborda, sino que también fomenta el desarrollo de **habilidades transversales** fundamentales para el éxito en el mundo laboral actual.

DESARROLLO DE COMPETENCIAS PROFESIONALES

Se han impartido talleres prácticos en diversos sectores equipando a los participantes con las habilidades necesarias para acceder al mercado laboral.

MEJORA DE LA EMPLEABILIDAD

Se han ofrecido sesiones de orientación laboral, talleres de elaboración de currículums y preparación para entrevistas, fortaleciendo las competencias de búsqueda de empleo de los participantes.

ALFABETIZACIÓN DIGITAL

Se han impartido cursos de informática básica, reduciendo la brecha digital y facilitando el acceso a servicios y oportunidades en línea.

DESARROLLO PERSONAL

Se han organizado actividades que promueven el desarrollo personal, la autoestima y la confianza en sí mismos, fomentando la autonomía y la participación activa en la comunidad.



ÁREAS ESTRATÉGICAS

EL PROGRAMA DE FORMACIÓN DE FUNDACIÓN CORE VA MÁS ALLÁ DE LA MERA TRANSMISIÓN DE CONOCIMIENTOS TÉCNICOS.

SE BUSCA CREAR UN ENTORNO DE APRENDIZAJE INCLUSIVO Y MOTIVADOR DONDE LAS PERSONAS MIGRANTES PUEDAN DESARROLLAR SU POTENCIAL. Y ADQUIRIR CONFIANZA EN SÍ MISMAS.

Los resultados obtenidos hasta la fecha son altamente positivos y pueden resumirse en los siguientes puntos:

INCREMENTO DE LA EMPLEABILIDAD

Un porcentaje significativo de los participantes ha logrado encontrar empleo o ha mejorado su situación laboral.

MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA

Los participantes han experimentado una mejora en su calidad de vida, al adquirir nuevas habilidades, aumentar su autonomía y fortalecer sus redes sociales.

FOMENTO DE LA INCLUSIÓN SOCIAL

El programa ha contribuido a la integración de las personas migrantes en la comunidad, promoviendo la convivencia y el respeto a la diversidad.

REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

Se contribuye a reducir las brechas de género y origen étnico en el acceso al empleo.

FOMENTO DE LA INCLUSIÓN LABORAL

Los participantes adquieren las herramientas necesarias para tomar el control de su futuro y alcanzar sus metas profesionales.

RESULTADOS

**PROGRAMAS
FORMATIVOS
PARA
ADQUIRIR LAS
HABILIDADES**

**SOCIALES
CLAVE QUE
PERMITEN
INTEGRARSE
PLENAMENTE**

CLASES DE CASTELLANO

Los objetivos de estos talleres, a través de una experiencia práctica, son:

MEJORAR LA COMPRENSIÓN ORAL Y ESCRITA

**AUMENTAR EL VOCABULARIO RELACIONADO
CON LA VIDA COTIDIANA Y EL ÁMBITO LABORAL**

**FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES
SOCIALES Y CULTURALES**

**FACILITAR LA INTEGRACIÓN EN EL MERCADO
LABORAL**

AUMENTAR LA AUTONOMÍA PERSONAL

OBJETIVOS

Con el fin de ofrecer una formación de calidad y adaptada a las necesidades de cada alumno, hemos implementado un programa de clases de castellano que se caracteriza por tener:

GRUPOS REDUCIDOS

Para garantizar una atención personalizada y un seguimiento individualizado.

GRUPOS POR NIVELES

Dividimos a los alumnos en grupos según su nivel de conocimiento previo, optimizando así el proceso de aprendizaje.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Realizamos ejercicios de conversación, juegos de rol y talleres de cultura para fomentar la participación y la motivación.

NIVEL 1

Días: lunes y miércoles de enero a junio y de septiembre a diciembre.
Clases de 1,5 horas de duración.

Días: martes y jueves, por las mañanas y por las tardes, de octubre a diciembre.
Clases de 1,5 horas de duración.

NIVEL 2

Días: lunes y miércoles de enero a junio y de septiembre a diciembre.
Clases de 1,5 horas de duración.

NIVEL 3

Días: lunes y miércoles de enero a junio y de septiembre a diciembre.
Clases de 1,5 horas de duración.

ALFABETIZACIÓN

Días: lunes y miércoles de enero a junio y de septiembre a diciembre.
Clases de 1 hora de duración.

BALANCE

94 alumnos de NIVEL 1

36 alumnos de NIVEL 2

22 alumnos de NIVEL 3

5 alumnos de ALFABETIZACIÓN

PROGRAMA



Yo	soy	estoy
Tu	eres	estás
El	es	está
Nosotros	somos	estamos
Ellos	son	están

The whiteboard displays Spanish verb conjugations for 'ser' and 'estar'. The text is written in black marker. The first column lists the subjects: Yo, Tu, El, Nosotros, and Ellos. The second column lists the 'ser' conjugations: soy, eres, es, somos, and son. The third column lists the 'estar' conjugations: estoy, estás, está, estamos, and están. A small blue play button icon is visible on the left side of the whiteboard. At the bottom right, there is a control bar with several icons: a play button, a speaker, a document, a clock, and a search icon.

Yo soy estoy
Tu eres estás
El es está
Nosotros somos estamos
Ellos son están

TALLERES DE ALFABETIZACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DIGITAL

Los objetivos de estos talleres, a través de una experiencia práctica, son:

EL EMPODERAMIENTO DIGITAL

Dotar a los participantes con las competencias digitales básicas necesarias para interactuar de manera autónoma y efectiva en la sociedad de la información.

LA AUTONOMÍA EN LA REALIZACIÓN DE TRÁMITES

La adquisición de las habilidades necesarias para realizar trámites y gestiones online de manera autónoma, como la solicitud de citas médicas, la gestión de trámites administrativos o la búsqueda de empleo.

LA INCLUSIÓN SOCIAL

Facilitar la integración socioeconómica de los participantes a través del desarrollo de habilidades digitales que les permitan acceder a servicios, oportunidades laborales y participar plenamente en la comunidad.

SER UN ESPACIO DIGITAL

Ofrecemos un espacio equipado y con conexión a internet para practicar lo aprendido y realizar las gestiones personales, siempre con el acompañamiento de nuestros tutores.

OBJETIVOS

SEDE SAN JORGE

1. Conocer el ordenador (Windows).
2. Aprender los usos más comunes y necesarios del sistema operativo Microsoft Windows 10/11.
3. Comenzar con Word.
4. Aprendizaje del uso del procesador de texto Microsoft Word 2021 con la finalidad de adquirir las competencias prácticas esenciales.
5. Comenzar con Excel.
6. Aprendizaje del uso del procesador de texto Microsoft Excel 2021 con la finalidad de adquirir las competencias prácticas esenciales.
7. Comenzar con PowerPoint.
8. Aprendizaje del uso del procesador de texto Microsoft PowerPoint 2021 con la finalidad de adquirir las competencias prácticas esenciales.
9. Navegar por internet y correo electrónico.
10. Aprendizaje de la navegación web, creación de cuentas de correo, redacción de e-mails y adjuntado de documentación.

SEDE LA MILAGROSA

1. Ajustes básicos de configuración para Windows y Android.
2. Navegación en Internet.
3. El correo electrónico de Gmail y la agenda de contactos Google Contacts. Las ventajas de la nube de Google y los aspectos a tener en cuenta en su uso.
4. Videoconferencias y videollamadas.
5. Trámites online con las Administraciones Públicas.
6. Principios básicos en ciberseguridad.
7. Formación online.
8. Trabajo individual de fin de curso.

FEBRERO

Días: 6, 8, 14, 16, 21, 23 y 28
 Clases de 4 horas de duración.
 Horas formativas: 28

JULIO

Días: 17, 18, 19, 20, 24, 26 y 27
 Clases de 5 horas de duración.
 Horas formativas: 35

SEPTIEMBRE

Días: 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13 y 14
 Clases de 4 horas de duración.
 Horas formativas: 32

OCTUBRE - NOVIEMBRE

Días: 23, 24, 25, 26, 30 y 31 y 2
 Clases de 4 horas de duración.
 Horas formativas: 28

NOVIEMBRE

Días: 20, 21, 22, 23, 27, 28 y 30
 Clases de 4 horas de duración.
 Horas formativas: 28

Días: 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 29 y 30
 Clases de 1,5 horas de duración.
 Horas formativas: 13,5

BALANCE

50 PARTICIPANTES

38 SON MUJERES

12 SON HOMBRES

PROGRAMA



TALLERES DE EDUCACION FINANCIERA BÁSICA PARA ADULTOS

Con las sesiones con una parte teórica y otra práctica, que incluyen ejercicios y dinámicas participativas, los objetivos son:

EL CONOCIMIENTO DE CONCEPTOS FINANCIEROS BÁSICOS

LA TOMA DE DECISIONES FINANCIERAS

OBJETIVOS

TALLER 1

Gestiona tu economía.
Presupuesto familiar.
Ahorro.
Endeudamiento.

TALLER 2

Tu banco y tú.
Cuentas corrientes.
Tarjetas.
Préstamos.

DICIEMBRE

Días: 1 y 12
Clases de 3 horas de duración.
Número de talleres: 2
Horas formativas: 6



BALANCE

11 PARTICIPANTES

8 SON MUJERES

3 SON HOMBRES

PROGRAMA

PRESUPUESTO

Objetivo: Apuntar todos los gastos del mes anterior

Categorías de cuenta:

Alquiler/Hipoteca

Seguros, Gas

¡¡ATENCIÓN A LOS
GASTOS NO
MENSUALES!!

GUARDA



**PROGRAMAS
FORMATIVOS
PARA EL
DESARROLLO
DE LAS**

**COMPETEN-
CIAS PARA
MEJORAR
LA EMPLEA-
BILIDAD**

TALLERES DE COCINA CASERA TRADICIONAL

Los objetivos de estos talleres, a través de una experiencia práctica, son:

TRANSMITIR CONOCIMIENTOS CULINARIOS

Enseñar técnicas de cocina básicas y recetas tradicionales.

FOMENTAR LA INTEGRACIÓN CULTURAL

Crear un espacio de intercambio donde compartir experiencias y conocimientos.

PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Incentivar el consumo de productos locales y la preparación de comidas nutritivas.

DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES

Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación.

OBJETIVOS

1. Elaboración de recetas básicas de pasta, arroz, legumbre, verduras, patatas, carne, pescado y postres.
2. Las distintas técnicas culinarias.
3. Limpieza y preparación de alimentos.
4. Elaboración de menús.
5. Servicio de mesa: menaje, disposición del mismo y servicio de comedor.
6. Desarrollo personal y trabajo profesional.

PROGRAMA

FEBRERO - MARZO

Días: 2, 8, 16 y 23 y 1, 8, 15 y 23
Clases de 2 horas de duración.
Horas formativas: 16

FEBRERO - MARZO

Días: 7, 15, 21 y 27 y 6
Clases de 3 horas de duración.
Horas formativas: 15

ABRIL - MAYO

Días: 19 y 26 y 3, 10 y 17
Clases de 3 horas de duración.
Horas formativas: 15

JUNIO - JULIO

Días: 1, 7, 8 y 15 y 21 y 28
Clases de 2,5 horas de duración en junio y de 3 horas en julio.
Horas formativas: 16

SEPTIEMBRE - OCTUBRE

Días: 20 y 27 y 4, 11 y 18
Clases de 3 horas de duración.
Horas formativas: 15

SEPTIEMBRE - OCTUBRE

Días: 18 y 25 y 2, 9, 16 y 23
Clases de 2,5 horas de duración.
Horas formativas: 15

OCTUBRE - NOVIEMBRE

Días: 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27 y 30 y 3, 6 y 8
Clases de 2,5 horas de duración.
Horas formativas: 32,5

BALANCE

119 PARTICIPANTES

106 SON MUJERES

13 SON HOMBRES



NOVIEMBRE

Días: 23, 24, 27 y 28
Clases de 2,5 horas de duración
por taller.
Número de talleres: 2
Horas formativas: 5

TALLERES DE COCINA NAVIDEÑA

BALANCE

30 PARTICIPANTES

28 SON
MUJERES

2 SON
HOMBRES



TALLERES DE NUTRICIÓN Y ALIMENTA- CIÓN SALU- DABLE

Los objetivos de estos talleres, enmarcados dentro del proyecto de Aprendizaje y Servicio (ApS) del Departamento de Ciencias de la Alimentación y Fisiología de la Facultad de Farmacia y Nutrición de la Universidad de Navarra, impartido por profesores y alumnos, son:

PROMOVER LA SALUD

Introducir a los participantes en los principios de la dieta mediterránea y fomentar la adopción de hábitos alimentarios saludables.

FACILITAR LA ADAPTACIÓN

Ayudar a los migrantes a adaptar sus costumbres culinarias a la dieta local y a los alimentos disponibles en su nuevo entorno.

GESTIÓN

Enseñar a gestionar los alimentos de manera eficiente, reduciendo el desperdicio y optimizando el presupuesto.

EMPODERAMIENTO

Dotar a los participantes con conocimientos básicos de nutrición para que puedan tomar decisiones informadas sobre su alimentación.

OBJETIVOS

1. Dificultades alimentación personas mayores.
2. Gestión de alimentos y desperdicios en el hogar.
3. Manejo de etiquetado de alimentos.
4. Mitos sobre alimentación y dietas.
5. Alimentación en la infancia.
6. Alimentación económica.
7. Planificación de menús saludables.
8. Dieta mediterránea en Navarra.

MARZO

Días: 14, 16, 22 y 29
Sesiones de 1 hora de duración.
Número de sesiones: 8
Horas formativas: 8

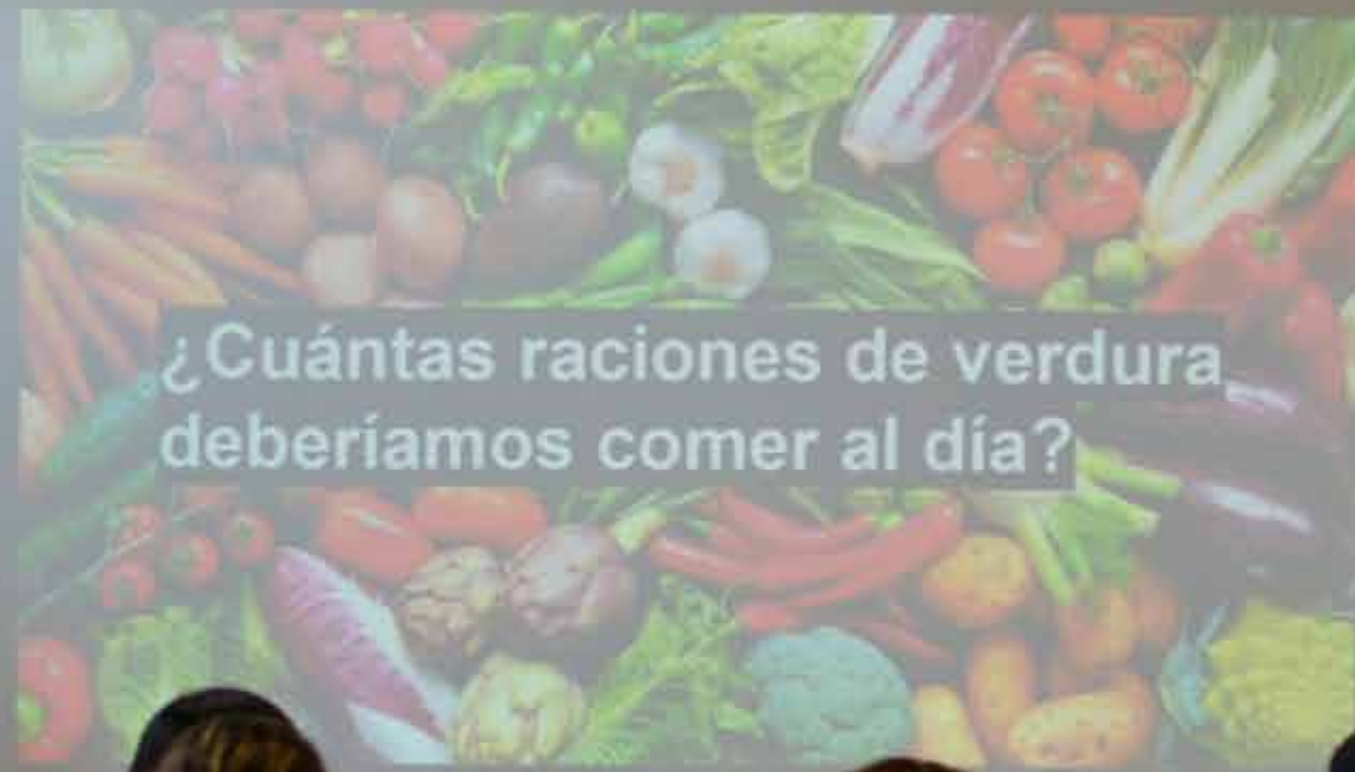
BALANCE

41 PARTICIPANTES

35 SON MUJERES

6 SON HOMBRES

PROGRAMA



¿Cuántas raciones de verdura deberíamos comer al día?

Two women in white blouses standing on the left side of the stage, one holding a small object.

Three people standing on the right side of the stage: two women and one man in a white t-shirt with a floral design.

A large group of students sitting at desks in the foreground, facing the stage.

Entrevistas personales de nutrición a cargo de 40 estudiantes de la Facultad de Farmacia y Nutrición de la Universidad de Navarra, bajo el programa de Aprendizaje y Servicio (ApS), y tutorizadas por profesorado de la Universidad.

En relación a los resultados obtenidos del cuestionario de adherencia a Dieta Mediterránea que se lleva a cabo en las entrevistas, se les envía a los beneficiarios un informe de adhesión y se proponen algunas recomendaciones en base a los distintos grupos de alimentos, cuyas frecuencias de consumo recomendadas y raciones orientativas se les detallan.

SEPTIEMBRE

Días: 11, 19, 20 y 26
Entrevistas de 1 hora de duración.
Número de entrevistas: 20

ENTREVISTAS E INFORMES NUTRICIONALES

BALANCE

20 PARTICIPANTES

13 SON MUJERES

7 SON HOMBRES



TALLERES DE LIMPIEZA Y CUIDADO DE ROPA Y PLANCHA

Los objetivos de estos talleres, a través de una experiencia práctica, son:

ADQUIRIR CONOCIMIENTOS TEÓRICOS

Conocer los principios básicos de la limpieza, los diferentes tipos de tejidos y los productos y equipos adecuados.

DESARROLLAR HABILIDADES PRÁCTICAS

Aprender a utilizar correctamente los equipos y elementos de limpieza, así como a realizar tareas específicas como planchar, lavar y organizar.

FOMENTAR HÁBITOS DE HIGIENE

Conocer las normas básicas de higiene y seguridad en el hogar.

OPTIMIZAR EL TIEMPO Y LOS RECURSOS

Aprender a organizar las tareas de limpieza y del cuidado de la ropa y plancha de manera eficiente y a utilizar los productos de forma responsable.

OBJETIVOS

1. Organización y planificación de las distintas tareas de la casa: diarias, periódicas y extras.
2. Distinción de los materiales de la casa y del mobiliario por su composición y tratamiento.
3. Idoneidad y uso de los distintos productos de limpieza, máquinas y utensilios.
4. Limpieza y presentación de dormitorios.
5. Limpieza y presentación de los cuartos de baño.
6. Limpieza diaria y semanal de la cocina.
7. Conocimiento y buena utilización de los electrodomésticos.
8. Prevención de riesgos laborales.
9. Clasificación de la ropa: según las distintas fibras y tejidos.
10. Lavandería: manejo de distintos programas de la lavadora y secadora.
11. Aprendizaje de las técnicas de planchado en función de los diferentes tipos de prendas.
12. Lavado y planchado de prendas especiales.
13. Trabajos periódicos: cortinas, visillos, edredones, mantas, ropa de temporada.
14. Desarrollo personal y trabajo profesional.

ENERO

Días: 23, 25, 26 y 31
Clases de 4 horas de duración.
Horas formativas: 16

FEBRERO

Días: 9, 10, 13, y 14
Clases de 4 horas de duración.
Horas formativas: 16

MARZO - ABRIL

Días: 31 y 3, 4 y 5
Clases de 4 horas de duración.
Horas formativas: 16

ABRIL

Días: 25, 26, 27 y 28
Clases de 4 horas de duración.
Horas formativas: 16

MAYO - JUNIO

Días: 30 y 31 y 1 y 2
Clases de 4 horas de duración.
Horas formativas: 16

JUNIO

Días: 20, 21, 22 Y 23
Clases de 4 horas de duración.
Horas formativas: 16

BALANCE

48

PARTICIPANTES

47

SON MUJERES

1

es HOMBRE

63

realizan prácticas de PLANCHA

PROGRAMA



SALIDA

SALIDA

TALLERES DE CUIDADO DE PERSONA DEPENDIENTE

Los objetivos de estos talleres, a través de una experiencia práctica, son:

ADQUIRIR CONOCIMIENTOS

Comprender los cambios fisiológicos y psicológicos asociados al envejecimiento.
Identificar y comprender las enfermedades más frecuentes en personas mayores.
Conocer los medicamentos más utilizados en geriatría y sus efectos secundarios.
Dominar las técnicas de higiene personal y cuidados básicos para personas dependientes.
Identificar y prevenir riesgos en el entorno doméstico para garantizar la seguridad de la persona mayor.

ADQUIRIR HABILIDADES

Interactuar de manera respetuosa y empática con las personas mayores y sus familias.
Organizar y priorizar las tareas diarias.
Resolver problemas y tomar decisiones en situaciones de urgencia.
Gestionar las propias emociones y las de las personas a su cargo.

ADQUIRIR ACTITUDES

Ponerse en el lugar de la persona mayor y comprender sus necesidades.
Tratar a la persona mayor con dignidad y respeto.
Mantener la calma en situaciones difíciles.
Resguardar la privacidad y confidencialidad de la persona mayor.
Priorizar las necesidades de la persona mayor.

ADQUIRIR COMPETENCIAS

Realizar una valoración de las necesidades de la persona mayor.
Planificar un plan de cuidados individualizado y adaptado a la persona que atienden.
Ayudar a la persona mayor a mantener su autonomía en la medida de lo posible.
Llevar a cabo actividades que favorezcan el bienestar físico, emocional y social de la persona mayor.

OBJETIVOS

1. La figura del cuidador – Dependencia.
2. Alimentación del paciente.
3. Hidratación como cuidado del paciente dependiente.
4. Higiene del paciente.
5. Limpieza de la cama y el entorno.
6. Control de las deposiciones.
7. Control de las diuresis.
8. Manejo de la pauta de medicación.
9. Ayuda en el entretenimiento del paciente dependiente.
10. Los cuidados del paciente con enfermedad de Alzheimer o enfermedades relacionadas.
11. Elección de la vestimenta adecuada del dependiente.
12. Manejo del sueño.
13. Prevención de las úlceras por presión.
14. Dispositivos de ayuda en el cuidado del paciente.
15. Autonomía y dignidad.
16. El paciente dependiente y las estaciones del año.
17. Prevención de accidentes domésticos.
18. Manejo del dolor de espalda.

ENERO - FEBREO

Días: 17 al 16 los M, J y V
Clases de 4 horas de duración.
Horas formativas: 40

FEBRERO - MARZO

Días: 28 al 21 los M, J y V
Clases de 4 horas de duración.
Horas formativas: 40

ABRIL - MAYO

Días: 18 al 11 los M, J y V
Clases de 4 horas de duración.
Horas formativas: 40

JUNIO

Días: 1 al 22 los M, J y V
Clases de 4 horas de duración.
Horas formativas: 40

SEPTIEMBRE - OCTUBRE

Días: 19 al 19 los M, J y V
Clases de 4 horas de duración.
Horas formativas: 40

NOVIEMBRE

Días: 7 al 28 los M, J y V
Clases de 4 horas de duración.
Horas formativas: 40

BALANCE

87 PARTICIPANTES

72 SON MUJERES

15 SON HOMBRES

PROGRAMA

SUNLIFT 175 E

FUNDACIÓN
core



**CURSO DE
ATENCIÓN
SOCIO-
SANITARIA A
PERSONAS**

**DEPENDIENTES
EN
INSTITUCIONES
SOCIALES**

1. Apoyo en la organización de intervenciones en el ámbito institucional, que suponen 100 horas. (MF1016_2).
2. Intervención en la atención higiénico-alimentaria en instituciones, que suponen 70 horas. (MF1017_2).
3. Intervención en la atención relacional y comunicativa en instituciones, que suponen 70 horas. (MF1018_2).
4. Apoyo psicosocial y atención relacional y comunicativa en instituciones, que suponen 130 horas. (MF1019_2).
5. En residencias y centros de día, que uponen 80 horas. (PNL).

SEPTIEMBRE 23 - FEBRERO 24

Días: Lunes a jueves
 Clases de 5 horas de duración.
 Horas formativas: 450

BALANCE

20 PARTICIPANTES

19 SON MUJERES

1 es HOMBRE

PROGRAMA



GRUPO DE AYUDA MUTUA: EL CUIDATORIO

BALANCE

10 mujeres
PARTICIPANTES

CUIDAR DE QUIEN NOS CUIDA

DICIEMBRE

Día: 15
Sesión de 2,5 horas de duración.

**VOLUNTARIOS
Y COLABORA-
DORES EN LOS
PROGRAMAS
FORMATIVOS**

BALANCE

82 IMPLICADOS

17 SON
VOLUNTARIOS

65 COLABORADORES
ApS

PROGRAMA SOCIO- EDUCATIVO CON NIÑOS

Nuestra fundación ofrece un programa de apoyo a niños migrantes, fomentando su desarrollo escolar, social y emocional. A través de actividades como apoyo escolar, talleres de nutrición, campamentos deportivos y acciones solidarias, buscamos:

NIVELAR OPORTUNIDADES

Ayudar a todos los niños, independientemente de sus capacidades, a que puedan desarrollar todo su potencial.

FOMENTAR LA INTEGRACIÓN

Nuestras aulas son espacios de encuentro donde los niños pueden socializar, aprender valores y construir una identidad propia.

PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES

Educar en alimentación sana y actividad física para mejorar la calidad de vida de los niños y sus familias.

OBJETIVOS

SALAS DE ESTUDIO Y FOMENTO DE LA LECTURA

BALANCE

134 NIÑOS
de
25 ED. INFANTIL
de
79 ED. PRIMARIA
de
30 ED. SECUNDARIA





TALLER DE NUTRICIÓN
FEBRERO - MARZO

Días: 22 y 1 y 8
Clases de 2 horas de duración.
Horas formativas: 6



CAMPEONATO DE PARCHÍS Y MERENDOLA
MAYO

Día: 22
Colaboró el Voluntariado CaixaBank.



PARTIDO DE OSASUNA EN EL SADAR
JUNIO

Día: 4
Acompañados por el Voluntariado CaixaBank.



CAMPAMENTO URBANO DE MAÑANAS
JUNIO

Días: 26, 27, 28 y 29
Colaboró el Instituto E.S.O. Iparralde D.B.H. Institutua con la cesión de la pista polideportiva.



TALLER DE COCINA CON NIÑOS
OCTUBRE - DICIEMBRE

Días: Martes para niños de 6 a 9 años.
Miércoles para niños de 10 a 16 años
Clases de 2 horas de duración.

CHOCOLATADA CON CHURROS
NOVIEMBRE

Día: 23
Despedida a los colaboradores de ApS.

CINE FAMILIAR EN LOS GOLEM
DICIEMBRE

Día: 16
Acompañados por el Voluntariado CaixaBank.

COCINA NAVIDEÑA EN NUEVO CASINO
DICIEMBRE

Día: 26
Colaboró José Luis Aranguren (cocinero) y el voluntariado del Nuevo Casino.

REGALOS DE NAVIDAD PARA NIÑOS
DICIEMBRE

Días: 21 y 22
Gracias a la colaboración de los donantes del Árbol de los Sueños de La Caixa y del proyecto solidario del CIMA-UN.



**VOLUNTARIOS
Y COLABORA-
DORES EN LOS
PROGRAMAS
CON NIÑOS**

BALANCE

187

IMPLICADOS

128

SON
VOLUNTARIOS

59

COLABORADORES
ApS

TODAS LAS ACTIVIDADES QUE SE DESARROLLAN EN FUNDACIÓN CORE SON GRATUITAS Y PARA LLEVARLAS A CABO SE PROMUEVE EL VOLUNTARIADO Y COLABORACIÓN ENTRE ESTUDIANTES Y PROFESIONALES, EN ACTIVO O JUBILADOS.

BALANCE

1.571 ADULTOS
atendidos

176 NIÑOS
atendidos

145 VOLUNTARIOS

124 COLABORADORES
ApS

CENA DE NAVIDAD

BALANCE

440

beneficiarios
INVITADOS

100

voluntarios les
ATENDIERON

17

empresas
DONANTES



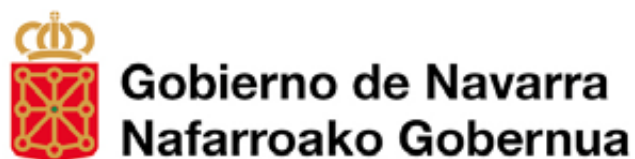
COLABORAN

227K euros DONADOS

18 % de entidades PUBLICAS

72 % de entidades PRIVADAS

10 % de PARTICULARES



FUNDACIÓN ECHEBANO



Fundación UNZU OROZ



¿DESEA COLABORAR?

Si desea colaborar con Fundación CORE puede hacerlo de las siguientes formas:

DONACIONES

Todas las donaciones, aunque sean pequeñas, son esenciales para la continuidad del proyecto.

PATROCINIO

Patrocinando alguna de las actividades o cursos que impartimos. Desde la Fundación nos encargamos de darle difusión al patrocinio, tanto en redes sociales como en los medios de comunicación.

BIZUM

00496

IBAN

ES92 2100 5363 3722 0006 1244

FUNDACIÓN
core

SEDE SAN JORGE

Paseo Sandúa, 28 bajo. 31012 Pamplona. Navarra
T 948 131 055 · core@fundacioncore.org · www.fundacioncore.org

SEDE LA MILAGROSA

Avda. Zaragoza, 52 bajo. 31005 Pamplona. Navarra
T 948 594 821 · corelamilagrosa@fundacioncore.org

SEDE LEIOA

Plaza Ibaiondo, 1 bajo. 48940 Leioa. Bizkaia
M 608 318 315 · coreleioa@fundacioncore.org