

PLAN

DE

ACTIVIDADES

2026



INTRODUCCIÓN

Nuestra Misión

Unir a las personas con Fibrosis Quística, patologías respiratorias y sus familias de Aragón para mejorar su calidad de vida.

Visión

Queremos ser una asociación visible, fuerte y unida, que dé cobertura de calidad a las personas con FQ y patologías respiratorias similares y sus familias.

Nuestros Valores

Compromiso y colaboración con las personas con FQ y familias, así como con otras entidades sociales. Respeto a las personas y familias con FQ Formación para la mejora de la autonomía personal. Esfuerzo, superación y mejora continua. Empatía con situaciones sociales vulnerables. Tolerancia y diálogo en la toma de decisiones.

Propósito

Mejorar la calidad de vida de las personas con FQ y patologías respiratorias para que tengan una plena integración en la sociedad.

Objetivo: Mejorar la calidad de vida de las personas con FQ, patologías respiratorias y sus familias.

En el presente documento queremos mostrar que la mayoría de nuestras actividades están contribuyendo a los siguientes objetivos de desarrollo sostenible (ODS).



Las **actividades** previstas a realizar las agrupamos en actividades dirigidas a nuestros grupos de interés.

1. Acciones para personas con Fibrosis Quística y patologías respiratorias (bronquiectasias, discinesia ciliar primaria, personas con asma, epoc, con secuelas de covid y con covid persistente, etc.. enfermedades hipersecretoras)
2. Acciones para familias y/o cuidadores.
3. Acciones para entidades asociadas y profesionales y/o instituciones ligadas directamente con la Fibrosis Quística y patologías respiratorias
4. Acciones para el entorno/ sociedad en general.

La AAFQ apuesta por 4 líneas de trabajo definidas en nuestro **plan estratégico** que son:

- Eje 1: Continuidad y excelencia de la AAFQ
- Eje 2: Innovación, proyectos y gestión del conocimiento.
- Eje 3: Reivindicación, visibilidad y sensibilización de la FQ y otras patologías respiratorias.

Para conseguir nuestras metas, la AAFQ realizará distintas acciones en las actividades que tiene previstas para el ejercicio 2026, que son las que se expresan a continuación:

- 1) Fisioterapia respiratoria presencial, telemática y domiciliaria.
- 2) Ejercicio terapéutico adaptado.
- 3) Atención social.
- 4) Atención psicológica y nutricional mediante convenio de colaboración con AFDA
- 5) Talleres de formación y educación terapéutica para personas con FQ, otras patologías respiratorias y sus familias, personal técnico y voluntariado.
- 6) Actividades de sensibilización y de visibilidad sobre la FQ y otros temas de interés para nuestro colectivo.
- 7) Actividades de fortalecimiento y sostenibilidad de la entidad.

ACTIVIDAD Nº1- FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

- LÍNEA ESTRATÉGICA 1.3: Excelencia y buenas prácticas
- LÍNEA ESTRATÉGICA 2.1: Preservar una línea innovadora en el diseño y ejecución de proyectos sociales
- LÍNEA ESTRATÉGICA 2.2: Ampliar y mantener la colaboración con centros educativos de Aragón para la formación de futuros profesionales.
- LÍNEA ESTRATÉGICA 3.3: Sensibilizar y dar a conocer la F.Q

ODS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD:



DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD	Fisioterapia respiratoria y programa de ejercicio terapéutico adaptado
TIPO DE ACTIVIDAD	Propia
DURACIÓN	Anual. Del 1 de enero al 31 de diciembre de 2026
LUGAR DE DESARROLLO	Aragón
RESUMEN DE LA ACTIVIDAD	Se desarrollan sesiones de técnicas respiratorias en la asociación, a domicilio y online. Se hace hincapié en el desarrollo de la autonomía de las personas en su domicilio. Se dispone de un fisioterapeuta especializado en fisioterapia respiratoria. Se desarrollan planes individuales de ejercicio terapéutico adaptado. Se colabora con la Universidad San Jorge en la formación específica en fisioterapia respiratoria a futuros fisioterapeutas.
OBJETIVO	Formar a las personas y familias con FQ y patologías respiratorias y dotarles de instrumentos para el manejo de su patología. Realizar drenaje de secreciones para mejorar la calidad de vida y mantener la función pulmonar en la medida de lo posible. Educar sobre la limpieza de la VAS y la prevención de infecciones cruzadas. Uso y formación de aparatos de fisioterapia respiratoria. Mejorar la salud cardiovascular, la capacidad aeróbica y funcional, así como la función pulmonar. Crear hábitos de vida saludables. Dar formación específica de fisioterapia respiratoria a estudiantes universitarios.
USUARIOS	Personas con Fibrosis Quística, patologías respiratorias hipersecretoras (bronquiectasias, discinesia ciliar, epoc, asma...)
RECURSOS HUMANOS	Fisioterapeuta especializado en fisioterapia respiratoria y ejercicio terapéutico.
RECURSOS MATERIALES	Local 4, habilitado como gimnasio y dividido en una zona común y dos boxes con extracción de aire. EPIS. Material específico de fisioterapia respiratoria (camillas eléctricas, cojines posturales, gel hidroalcohólico, papel de camilla, tubos de espirometría, fonendoscopio, servilletas, bolsas de basura, pulsioxímetro, espirómetro, etcétera).

	Material específico de actividad física dirigida (mancuernas, bosus, pesas de distintos pesos, cintas elásticas, pelotas, balón medicinal, fitball, espaldera, cama elástica, cinta de andar, bicicleta elíptica, etcétera).
RECURSOS TÉCNICOS	Equipo informático con impresora, webcam y auriculares y plataforma de ZOOM.
PRESUPUESTO ECONÓMICO	22.372,8€
FINANCIACIÓN PREVISTA	IRPF. Programas de interés social Dirección General de Cuidados y Humanización Dirección General de Familias, Infancia y Natalidad IASS Diputación Provincial de Teruel Fundación Ibercaja-CAI Fundación Once Fondos propios de la AAFQ

ACTIVIDAD Nº2: ATENCIÓN SOCIAL

- LÍNEA ESTRATÉGICA 1.2: Mantener o mejorar la sostenibilidad social y participativa.
- LÍNEA ESTRATÉGICA 1.3: Excelencia y buenas prácticas
- LÍNEA ESTRATÉGICA 2.1: Preservar una línea innovadora en el diseño y ejecución de proyectos sociales
- LÍNEA ESTRATÉGICA 3.1: Ser un agente activo en nuestra sociedad
- LÍNEA ESTRATÉGICA 3.2: Conseguir que cada persona con F.Q. acceda a los últimos tratamientos médicos
- LÍNEA ESTRATÉGICA 3.3: Sensibilizar y dar a conocer la F.Q

ODS RELACIONADOS:



DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD	Información, orientación y apoyo social a las personas con FQ, patologías respiratorias y sus familias/cuidadores
TIPO DE ACTIVIDAD	Propia
DURACIÓN	Anual. Del 1 de enero al 31 de diciembre de 2026
LUGAR DE DESARROLLO	Aragón
RESUMEN DE LA ACTIVIDAD	Acogida de casos nuevos de F.Q y otras patologías respiratorias, prestar un servicio de información, orientación y apoyo social continuado y permanente.
OBJETIVO	Ayudar, apoyar, informar, orientar, asesorar sobre la FQ y otras patologías y el tratamiento
USUARIOS	Personas con Fibrosis Quística, patologías respiratorias como bronquiectasias, discinesia ciliar primaria, epoc, asma, así como sus familias.
RECURSOS HUMANOS	Trabajadora social especializada en FQ
RECURSOS MATERIALES	Local 2, dotado de mobiliario, equipo informático, EPIS y material de oficina
RECURSOS TÉCNICOS	Equipo informático con impresora multifunción, webcam, auriculares
PRESUPUESTO ECONÓMICO	33353,4€
FINANCIACIÓN PREVISTA	IRPF. Programas de interés social Dirección General de Cuidados y Humanización Ayuntamiento de Zaragoza. Área Social y de Familia. Dirección General de Familias, Infancia y Natalidad IASS Fundación Ibercaja-CAI Diputación Provincial de Teruel Fundación Once Fondos propios de la AAFQ

ACTIVIDAD Nº3: ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y NUTRICIONAL CON AFDA

- LÍNEA ESTRATÉGICA 2.1: Preservar una línea innovadora en el diseño y ejecución de proyectos sociales
- LÍNEA ESTRATÉGICA 3.3: Sensibilizar y dar a conocer la F.Q

ODS RELACIONADOS:



DENOMINACION DE LA ACTIVIDAD	Atención psicológica y nutricional
TIPO DE ACTIVIDAD	Convenio de colaboración con AFDA
DURACIÓN	Anual. Del 1 de enero al 31 de diciembre de 2026
LUGAR DE DESARROLLO	Aragón
RESUMEN DE LA ACTIVIDAD	Acogida y apoyo psicológico a casos nuevos de FQ, otras patologías y sus familias. Planes y dietas saludables para nuestro colectivo Terapias individuales, grupales y familiares relacionadas con la FQ y otras patologías. Actividad a demanda del usuario y/o familia Derivación por parte del área social de la asociación. Coordinación con AFDA
OBJETIVO	Ayudar y proporcionar apoyo psicológico y nutricional a las personas y familias de la asociación.
USUARIOS	Personas con Fibrosis Quística, patologías respiratorias como bronquiectasias, discinesia ciliar primaria, Epoc, Asma, secuelas del Covid-19 y Covid-19 persistente, así como sus familias.
RECURSOS HUMANOS	Personal de AFDA: Psicólogos/as y 1 dietista-nutricionista
RECURSOS MATERIALES	Facilitados por AFDA
RECURSOS TÉCNICOS	Facilitados por AFDA
PRESUPUESTO ECONÓMICO	3.000€
FINANCIACIÓN PREVISTA	Fondos propios de la AAFQ Área Social y Familia Ayuntamiento de Zaragoza

ACTIVIDAD Nº4: TALLERES DE FORMACIÓN DE EDUCACIÓN TERAPÉUTICA PARA PERSONAS Y FAMILIAS CON FQ

- LÍNEA ESTRATÉGICA 1.2: Mantener o mejorar la sostenibilidad social y participativa.
- LÍNEA ESTRATÉGICA 1.3: Excelencia y buenas prácticas.
- LÍNEA ESTRATÉGICA 2.1: Preservar una línea innovadora en el diseño y ejecución de proyectos sociales
- LÍNEA ESTRATÉGICA 2.2: Ampliar y mantener la colaboración con centros educativos de Aragón para la formación de futuros profesionales.
- LÍNEA ESTRATÉGICA 3.3: Sensibilizar y dar a conocer la F.Q

ODS RELACIONADOS:



DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD	Talleres de formación de educación terapéutica
TIPO DE ACTIVIDAD	Propia y colaboradores
DURACIÓN	Del 1 de enero al 31 de diciembre de 2026
LUGAR DE DESARROLLO	Los talleres se hacen online mediante Zoom y presenciales están abiertos a todos los territorios.
RESUMEN DE LA ACTIVIDAD	Actividades formativas dirigidas a las personas con FQ, patologías respiratorias, familias y población general. Se desarrollan actividades formativas y de investigación en colaboración con alumnos y alumnas de la Universidad San Jorge y de la Universidad de Zaragoza
OBJETIVO	Formar a las personas con FQ, otras patologías respiratorias y sus familias para mejorar su calidad de vida. Visibilizar la FQ y otras patologías respiratorias.
USUARIOS	Personas con Fibrosis Quística, patologías respiratorias como bronquiectasias, discinesia ciliar primaria, epoc, asma, secuelas del Covid-19 y Covid-19 persistente, así como sus familias.
RECURSOS HUMANOS	Personal propio de la AAFQ y colaboradores.
RECURSOS MATERIALES	Equipo informático, webcam, auriculares y material de oficina. Aulas/salas para el desarrollo de talleres
RECURSOS TÉCNICOS	Cuenta de Zoom. Software de presentaciones (Microsoft PowerPoint, Canva, Prezi...). Canal de YouTube.
PRESUPUESTO ECONÓMICO	Entra dentro de los presupuestos de los diferentes servicios de la AAFQ.
FINANCIACIÓN PREVISTA	Entra dentro de la financiación de los diferentes servicios de la AAFQ.

ACTIVIDAD Nº5: TALLERES DE FORMACIÓN PARA TÉCNICOS Y VOLUNTARIADO

- LÍNEA ESTRATÉGICA 1.2: Mantener o mejorar la sostenibilidad social y participativa
- LÍNEA ESTRATÉGICA 1.3: Excelencia y buenas prácticas
- LÍNEA ESTRATÉGICA 2.1: Preservar una línea innovadora en el diseño y ejecución de proyectos sociales
- LÍNEA ESTRATÉGICA 3.1: Ser un agente activo en nuestra sociedad
- LÍNEA ESTRATÉGICA 3.2: Conseguir que cada persona con F.Q. acceda a los últimos tratamientos médicos

ODS RELACIONADOS:



DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD	Formación para profesionales y equipo de voluntariado
TIPO DE ACTIVIDAD	Actividades formativas en diferentes ámbitos como actualización sobre FQ y su tratamiento, o mejora y calidad de la gestión de la asociación.
DURACIÓN	Anual. Del 1 de enero al 31 de diciembre de 2026
LUGAR DE DESARROLLO	Presenciales en el ámbito nacional u online.
RESUMEN DE LA ACTIVIDAD	Actividades formativas dirigidas a profesionales y equipo de voluntariado.
OBJETIVO	Formar a los profesionales y al equipo de voluntariado de la asociación.
USUARIOS	Profesionales de la asociación (fisioterapeuta y trabajadora social) y equipo de voluntariado.
RECURSOS HUMANOS	Externos
RECURSOS MATERIALES	Aportados por las entidades formadoras
RECURSOS TÉCNICOS	Equipo informático con impresora multifunción, webcam, auriculares y programa de Zoom.
PRESUPUESTO ECONÓMICO	850€
FINANCIACIÓN PREVISTA	Fondos propios de la AAFQ

ACTIVIDAD Nº6: ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN Y DE VISIBILIDAD

- LÍNEA ESTRATÉGICA 1.2: Mantener o mejorar la sostenibilidad social y participativa
- LÍNEA ESTRATÉGICA 3.1: Ser un agente activo en nuestra sociedad
- LÍNEA ESTRATÉGICA 3.3: Sensibilizar y dar a conocer la F.Q

ODS RELACIONADOS:



DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD	Campañas de sensibilización y visibilidad
TIPO DE ACTIVIDAD	Sensibilización de los problemas asociados a enfermedades respiratorias.
DURACIÓN	Anual. Del 1 de enero al 31 de diciembre de 2026.
LUGAR DE DESARROLLO	Aragón, así como otros territorios a través de RRSS.
RESUMEN DE LA ACTIVIDAD	Realización de campañas de divulgación sobre las enfermedades respiratorias mediante actos presenciales u online. Realización de campañas de fomento de la donación de órganos en coordinación con entidades públicas y privadas.
OBJETIVO	Sensibilizar, informar y dar a conocer la FQ y otras patologías respiratorias a la población en general. Fomentar la donación de órganos.
USUARIOS	Población general.
RECURSOS HUMANOS	Voluntarios y personal de la asociación.
RECURSOS MATERIALES	Material divulgativo: folletos, mupis, cartelería, redes sociales, página web, plotter, mupis
PRESUPUESTO ECONÓMICO	500€
FINANCIACIÓN PREVISTA	Fondos propios de la AAFQ y de las entidades colaboradoras.

ACTIVIDAD Nº7: ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO Y SOSTENIBILIDAD

- LÍNEA ESTRATÉGICA 1.1: Mantener o mejorar una estrategia de sostenibilidad económica
- LÍNEA ESTRATÉGICA 1.2: Mantener o mejorar la sostenibilidad social y participativa.
- LÍNEA ESTRATÉGICA 1.3: Excelencia y buenas prácticas
- LÍNEA ESTRATÉGICA 2.1: Preservar una línea innovadora en el diseño y ejecución de proyectos sociales
- LÍNEA ESTRATÉGICA 3.1: Ser un agente activo en nuestra sociedad
- LÍNEA ESTRATÉGICA 3.2: Conseguir que cada persona con F.Q. acceda a los últimos tratamientos médicos
- LÍNEA ESTRATÉGICA 3.3: Sensibilizar y dar a conocer la F.Q

ODS RELACIONADOS:



DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD	Actividades de fortalecimiento y sostenibilidad de la AAFQ
TIPO DE ACTIVIDAD	Propia y en colaboración con otras entidades.
DURACIÓN	Anual. Del 1 de enero al 31 de diciembre del 2026.
LUGAR DE DESARROLLO	Abiertas a cualquier territorio.
RESUMEN DE LA ACTIVIDAD	Actividades para fomentar el fortalecimiento asociativo y la sostenibilidad económica y social de la entidad, así como las relaciones con otras entidades. Mantenimiento de los locales de la AAFQ.
OBJETIVO	Implantar una estrategia de sostenibilidad económica, así como implicar a la sociedad a través de un plan de voluntariado que garantice los recursos para alcanzar la misión de la asociación. Tejer redes de colaboración con otras entidades.
USUARIOS	Población general.
RECURSOS HUMANOS	Personal técnico y equipo de voluntariado de la AAFQ y otras entidades colaboradoras.
RECURSOS MATERIALES	Diversos.
RECURSOS TÉCNICOS	Diversos.
PRESUPUESTO ECONÓMICO	9.500 €
FINANCIACIÓN PREVISTA	Fondos propios de la AAFQ Donaciones privadas Subvención Entidades Ciudadanas. Ayuntamiento de Zaragoza

PLAN DE ACTIVIDADES 2026

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO Y SOSTENIBILIDAD	E	F	M	A	M	J	JL	A	S	O	N	D	RESPONSABLE
Reuniones Junta directiva de la AAFQ													Presidente
Asamblea General de Socios													Junta directiva
Asamblea FEFQ													Junta directiva
Reuniones Federación													Junta directiva
Reuniones FEDER, Cocemfe FAP													Junta directiva
Reuniones organismos públicos y privados													Junta directiva
Reuniones comité igualdad													Comité igualdad
Reuniones Comité código ético													Comité código ético
Actos benéficos y solidarios													Junta directiva
Reuniones divulgación/Difusión de la FQ													Voluntariado encargado de comunicación



Fibrosis
Quística

Asociada a Fed. Española de FQ, COCEMFE y FEDER

Asociación
aragonesa
de FQ

