

VESTIR BIEN ¡ES FÁCIL!

“Vestir Bien ¡Es Fácil!” es un proyecto que

Apuesta por potenciar la imagen personal como factor de integración social de las personas con discapacidad intelectual.

Contribuye a dar visibilidad al colectivo de personas con discapacidad intelectual al estar desarrollado por una persona con discapacidad intelectual, **Paola Torres Muínelo**, blogger con síndrome de Down, con presencia activa tanto en redes sociales como en medios de comunicación.

Ha impartido hasta el momento 17 Talleres, en los que han participado más de 400 alumnos con discapacidad intelectual, que han tenido lugar en ocho localidades diferentes de Castilla y León.

Ha sido valorado muy positivamente por los alumnos asistentes.

Cuenta con un profesional de apoyo, especialista en Comunicación de Moda.

Se ha desarrollado con la colaboración de Plena Inclusión Castilla y León, Fundación Personas, la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Valladolid y también de empresas del sector de la moda, como El Corte Inglés.

“Vestir bien ¡Es fácil!” consiste en

La realización de Talleres de dos horas de duración, dirigidos a personas con discapacidad intelectual, en los que se ofrecen consejos, basados en ejemplos prácticos, para aprender a:

1º Elegir y combinar bien la ropa.

2º Vestir con la ropa apropiada para cada situación y en concreto en ocasiones especiales, como bautizos, comuniones, bodas, entrevistas de trabajo y actos formales.

Proponer a los alumnos “*trucos de estilo*” y comentar algunas de las *tendencias de moda* de cada temporada con la intención de poner en práctica lo aprendido y también de encontrar la forma de ofrecer una imagen actual, respetando la personalidad de cada uno.

En “**Vestir bien ¡Es fácil!**” toda la comunicación se trabaja desde la metodología de **lectura fácil** y se fomenta la participación de los asistentes mediante la realización de ejercicios prácticos.

www.imagenymodafacil.net

VESTIR BIEN ¡ES FÁCIL!

PROFESORADO

PAOLA TORRES MUINELO.

Blogger con discapacidad intelectual.

Como blogger de moda ha participado en charlas, reportajes de TV, Radio y Prensa y asiste de forma habitual a eventos del mundo de la moda como inauguraciones, presentaciones y desfiles.

Ponente en los Talleres de Imagen y Moda “Vestir Bien ¡Es fácil!”.

Cofundadora de Escuela de Imagen y Moda Fácil.

TERESA TORRES MUINELO

Directora y cofundadora de Escuela de Imagen y Moda Fácil. Especialista en Comunicación de Moda y Lujo.

Coach y profesional de apoyo en los Talleres “Vestir Bien ¡Es Fácil!”.

Responsable Sección Moda del Magazine de RTVCYL “Vamos a Ver”.

Experiencia docente en Cursos organizados por Fundación ONCE y Escuela de Diseño TEMAT.

CONTENIDO

VESTIR BIEN ¡ES FÁCIL!- 1

1. Importancia del arreglo personal
2. Elegir bien la ropa
3. Combinar bien la ropa
4. Vestirse para ocasiones especiales
5. Consejos para ir de compras

VESTIR BIEN ¡ES FÁCIL! - 2

1. La forma del cuerpo
2. Trucos de estilo
3. Vestirse para actos formales
4. Fondo de armario
5. Importancia del ejercicio físico y de la alimentación equilibrada para la imagen personal.

VESTIR BIEN ¡ES FÁCIL! -3

1. Verse bien ¡sentirse bien!
2. Combinar bien los colores
3. Cómo utilizar los colores según la forma y el tamaño del cuerpo/color piel ojos y pelo.
4. Consejos rápidos para vestir bien
5. Importancia del comportamiento para la imagen personal: cortesía, amabilidad.

www.imagenymodafacil.net

VESTIR BIEN ¡ES FÁCIL!

Cuando nos interesamos por la forma de vestir desarrollamos nuestra capacidad de elegir y de tomar decisiones.

Cuando decidimos sobre nuestra propia imagen también expresamos nuestra personalidad.

Cuando nos sentimos a gusto con nuestra imagen aumenta la confianza en nosotros mismos y nos relacionamos con mayor seguridad.

Fomenta la autodeterminación

Desarrolla la autonomía

Es beneficioso para la autoestima

Favorece las relaciones interpersonales y la socialización.