

# CENTRO MEICENDE CONCILIA

## SETEMBRO 2024

### HORARIO DE ATENCIÓN:

LUNS A VENRES: 9.00 a 14.00 y de 16.00- 20.00h

SÁBADOS: de 11.00- 13.30h e de 17.00- 20.00h

610 84 34 59

## CONCILIA PARA PERSOAS ADULTAS

Servizo de conciliación para persoas adultas e/ou persoas con diversidade funcional que ofrece coidado e apoio durante certas horas do día, permitindo que as súas familias atendan asuntos laborais ou persoais. Está deseñado para proporcionar unha contorna segura e estimulante, onde as persoas atendidas participan en actividades adecuadas ás súas necesidades, supervisadas por persoal capacitado. O obxectivo é garantir o benestar das persoas atendidas e brindar un respiro aos seus cuidadores principais.

Actividades continuas durante todo o mes:

### Psicomotricidade:

- Sesións de exercicio suave e adaptado.
- Xogos de coordinación motora fina.
- Actividades con música para fomentar o movemento corporal.

### Estimulación cognitiva:

- Xogos de memoria.
- Crebacabezas e xogos de palabras.
- Actividades de asociación.

### Relaxación e benestar:

- Sesións de respiración guiada e relaxación muscular progresiva.
- Meditación guiada para acougar a mente e reducir o estrés.

### Actividades sociais e recreativas:

- Xogos de mesa, como dominó, xadrez ou bingo.
- Cineforum.
- Faladoiros literarios.

### Actividades creativas:

- Manualidades adaptadas.
- Sesións de escritura creativa.



## CONCILIA PARA MENORES

Esta sala ofrece un servizo de conciliación especializada no coidado e atención de menores de entre **3 e 12 anos**, destinado a familias que precisen de medidas de conciliación da vida laboral, familiar e persoal.

Para acceder a este servizo deberán cumprirse os seguintes requisitos:

- Precisar medidas de **conciliación da vida persoal, laboral e familiar** no municipio de Arteixo.
- Estar **empadroad** no concello de Arteixo ou estar cursando estudos ou traballando nun centro domiciliado no municipio da Arteixo.
- Solicitar o servizo, cunha **antelación mínima**.
- **Máximo 15 horas semanais**.

No mes de SETEMBRO temos as seguintes actividades:

### OBRADOIROS

Realizaranse diferentes manualidades, xymkanas infantís, xogos musicais,... das seguintes temáticas:

- Semana "Despedida do verán" (2 ao 8 de setembro)
- Semana "Voltamos ao cole" (9 ao 15 de setembro)
- Semana da Maxia (16 ao 22 de setembro)
- Semana da Chegada do outono (23 ao 29 de setembro)



# Arteixo