

# MEICENDE CONCILIA

CONCILIA PARA PERSOAS ADULTAS

NOVEMBRO 2024

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 coidadores 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.



# MEICENDE CONCILIA

CONCILIA PARA MENORES

NOVEMBRO 2024

Esta sala ofrece un servizo de conciliación especializado 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 8 horas semanais**.

No mes de outubro temos as seguintes actividades:

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

- **Semana do Reciclaxe (4-10 de novembro)**
- **Semana do Magosto (11 - 17 de novembro)**
- **Semana da Música (18 - 24 de novembro)**
- **Semana da Igualdade de Xénero (25 - 30 de novembro)**

