

MEICENDE CONCILIA

CONCILIA PARA PERSOAS ADULTAS

NOVEMBRO 2025

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 2025

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 **empadroado** 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 novembro temos as seguintes actividades:

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

- **Semana do Aventura dos 5 Sentidos (3-9 de novembro)**
- **Semana do Magosto e Sabores do Outono (10 - 16 de novembro)**
- **Semana Supernenos e Supernenas cos seus Dereitos (17 - 23 de novembro)**
- **Semana Xuntos e Xuntas contra a Violencia Machista (24 - 30 de novembro)**

