

MEICENDE CONCILIA

CONCILIA PARA PERSOAS ADULTAS

XANEIRO 2026

Servizo de apoio e conciliación dirixido a **persoas adultas e/ou con diversidade funcional con autonomía suficiente**, que ofrece acompañamento durante determinadas horas do día, cun **máximo de 2 horas diarias**, para facilitar o descanso e a conciliación das familias coidadoras.

Trátase dun recurso non sanitario nin asistencial, orientado ao benestar, á participación social e ao mantemento da autonomía das persoas usuarias, a través de actividades lúdicas e de estimulación nun entorno seguro e supervisado.

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

XANEIRO 2025

Servizo de conciliación dirixido a menores de entre 3 e 12 anos, orientado a ofrecer atención e acompañamento durante determinados períodos de tempo, e destinado a familias que precisen medidas de conciliación da vida laboral, familiar e persoal, garantindo un entorno seguro, educativo e adaptado ás necesidades da infancia.

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 **empadroadado** 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 xaneiro temos as seguintes actividades:

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

- **Semana "Había unha vez..." (5 ao 11 de xaneiro)**
- **Semana "Xogando a aprender" (12 ao 18 de xaneiro)**
- **Semana da "Educación" (19 ao 25 de xaneiro)**
- **Semana da Paz (26 de xaneiro ao 1 de febreiro)**

