

MEICENDE CONCILIA

CONCILIA PARA PERSOAS ADULTAS

MARZO 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.

