

# MEICENDE CONCILIA

CONCILIA PARA PERSOAS ADULTAS

FEBREIRO 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

FEBREIRO 2026

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 **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 febreiro temos as seguintes actividades:

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

- **Semana "As mulleres na ciencia"** (2 ao 8 de febreiro)
- **Semana "O amor e a amizade"** (9 ao 15 de febreiro)
- **Semana "O entroido arredor"** (16 ao 22 de febreiro)
- **Semana do "Mundo fantástico"** (23 de febreiro ao 1 de marzo)

