

MEICENDE CONCILIA

CONCILIA PARA PERSOAS ADULTAS

ABRIL 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

ABRIL 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 de Arteixo.
- Solicitar o servizo, cunha **antelación mínima**.
- **Máximo 8 horas semanais**.

No mes de abril realizaranse diferentes manualidades, xymkanas infantís, xogos musicais,... das seguintes temáticas:

- Semana **"Aventura: cores, xogos e descubrimentos"** - 30 de marzo ao 5 de abril
- Semana **"Misión coidar: pequenos xestos, grandes cambios"** - 6 ao 12 de abril
- Semana **"Guardiáns/as da terra: coidamos o noso planeta"** - 13 ao 19 de abril
- Semana **"Viaxe entre páxinas: historias que cobran vida"** - 20 ao 26 de abril
- Semana **"Os/as pequenos/as artistas"** - 27 de abril ao 3 de maio



Arteixo