

Programación
Xaruma

2021

Índice

1	DATOS DA ENTIDADE.....	2
2	PRESENTACIÓN DA PROGRAMACIÓN 2021.....	3
3	PERSOAS DESTINATARIAS	16
4	ÁREAS DE ACTUACIÓN	18
5	OBXECTIVOS	19
5.1	Obxectivo xeral	19
5.2	Obxectivos xerais por áreas de actuación	19
5.3	Obxectivos específicos e indicadores obxectivamente verificables	20
6	ACTIVIDADES.....	32
6.1	Proxectos.....	32
6.2	Actividades específicas por área de actuación.....	38
6.2.1	Integración Social.....	38
6.2.2	Área de Educación.....	39
6.2.3	Área de Participación.....	40
6.2.4	Área de Normalización Lingüística.....	40
6.2.5	Área de Emprego.....	41
6.2.6	Área de Igualdade	41
7	TEMPORALIZACIÓN DAS ACTIVIDADES.....	43

1 DATOS DA ENTIDADE

Xaruma

Correo electrónico: xarumaorg@gmail.com

Teléfonos: 986 127 949 // 698 142 158

Dirección: Apdo. de Correos 3232, 36205

Cidade: Vigo

Horario habitual:

Martes a venres de 9.30 a 14 e de 16 a 20.

Luns de 16 a 20.

Sábados de 10 a 13.

XARUMA

2 PRESENTACIÓN DA PROGRAMACIÓN 2021

O 2021 plantéxase como un ano para intervir nas áreas nas que leva traballando a entidade dende os seus inicios mais prevé aumentar as súas actividades dentro da área adicada á inserción sociolaboral.

- ▶ INTEGRACIÓN
- ▶ EDUCACIÓN
- ▶ PARTICIPACIÓN
- ▶ NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA
- ▶ EMPREGO
- ▶ IGUALDADE

Integración

O 10 de outubro de 2018, Día da Saúde Mental, a Organización Mundial da Saúde elaborou un decálogo sobre dez datos de saúde mental. Nel, destacamos dous datos: por unha parte, que os trastornos mentais e os trastornos ligados ao consumo de substancias son a primeira causa de discapacidade do mundo; e, por outra parte, que a discriminación e a estigmatización son o gran motivo polo que as persoas con trastornos mentais non acuden aos servizos de saúde mental.

A saúde é un dereito que se encontra recollido no artigo 43 da Constitución Española, polo que se garante unha atención sanitaria adecuada e ao alcance de todas e todos. Pero ademais, tamén é unha obriga da sociedade o seu coidado e promoción, xa sexa a través da contribución á conservación do medioambiente como prestando os primeiros auxilios básicos a quen os precise.

O decálogo antes citado tamén recolle os cinco obstáculos que ten que hai que superar para aumentar a dispoñibilidade dos servizos de saúde mental, pois os recursos financeiros necesarios para intervir en saúde mental son relativamente modestos:

1. A non inclusión da atención á saúde mental nos programas de saúde pública.
2. A actual organización dos servizos de atención á saúde mental.
3. A falta de integración da saúde mental á atención primaria.
4. A escasez de recursos humanos para a atención en saúde mental.
5. A falta de iniciativa na saúde mental pública.

É por iso que nacen entidades que pretenden intervir e previr en saúde mental, pois a nivel público a asistencia que se recibe non é suficiente e quedan áreas nas que poder levar a cabo proxectos e programas que interveñan de xeito integral na sociedade. En Vigo rexístranse anualmente unha media de 2,7 ingresos hospitalarios diarios por trastornos psicóticos, e supoñen o 55 % das hospitalizacións totais, número que podería verse extremadamente reducido se recibisen a rehabilitación e os recursos necesarios, pero actualmente encontrámonos con que os centros de rehabilitación psicosocial teñen unha ampla lista de espera e, en moitos casos, estes centros están sitos nas periferias, lugares con escaso transporte urbano, polo que en moitas ocasións han de percorrer ata 30 quilómetros para poder realizar actividades rehabilitadoras.

Segundo os últimos datos da antiga Consellería de Traballo e Benestar da Xunta de Galicia, na comunidade hai máis de 41.500 persoas que teñen algún tipo de trastorno mental, sendo esta a segunda causa de discapacidade. Entre o 1,5 e o 2% da poboación galega ten un trastorno mental, o que converte a esta como unha problemática de alta repercusión, tanto na persoa coa enfermidade mental como na súa familia. Desta cifra podemos considerar que un terzo deles son incapaces de levar unha vida autónoma, e todo o que elo produce: máis persoas dependentes e familias cuidadoras que acaban presentando tamén problemas psicolóxicos debido aos contraditorios sentimentos que ás veces esta situación produce, pois o 88% das persoas cuidadoras son persoas do entorno familiar.

Segundo a OMS, 5 das 10 primeiras causas de discapacidade crónica do mundo son trastornos mentais, sendo estes o 12% da carga total de todas as enfermidades, polo que podemos considerar que a saúde mental non é algo que

comprende a uns poucos, senón que directa ou indirectamente atinxe a toda a sociedade.

A Organización Mundial da Saúde considera que o 25% da poboación mundial sufrirá ao longo da súa vida algún trastorno mental, isto é, 1 de cada 4 persoas. Por outra parte, tamén considera que en España, máis da metade das persoas con enfermidade mental que precisan tratamento, non o reciben, e unha alta porcentaxe non recibe o tratamento adecuado. Outro dato a ter en conta é que o 90 % dos suicidios son de persoas que teñen algún trastorno mental.

Tamén encontrámonos cunha falta de recursos temporais. Os fins de semana, festivos, ... as persoas con enfermidade mental non teñen alternativa ao ocio, polo que a solución é quedar na casa coa familia, provocando un escaso crecemento persoal na persoa que ten a enfermidade mental, e unha imposible independencia por parte da familia. Pero non só falta maior cobertura dos tempos, se non que tamén hai escaseo na existencia de lugares de puntos de encontro.

Ao mesmo tempo, tamén observamos por parte das familias cuidadoras unha necesidade de independencia, polo que as nosas accións van enfocadas a garantir unha vida digna tanto a persoas con enfermidade mental como ás súas familias.

O impacto dun trastorno mental na familia presenta, nos seus inicios, características similares ás da traxedia, traxedia que vai da man co estigma. É por elo que resulta esencial integrar á familia de forma activa e dende o principio en todos os procesos de información e nos programas de rehabilitación establecendo estratexias adecuadas á forma en que cada familia afronta o cambio.

Actualmente, as actividades relacionadas co medio que nos rodea están en pleno auxe, motivadas principalmente por unha ampla demanda da poboación. As persoas cidadanas das urbes tenden a escapar até o campo co fin de librarse do estrés cotidián e vivir experiencias que a vida urbana non lle permite.

É por isto que as nosas accións atenden a unha dobre intervención: promover a autonomía da persoa con enfermidade mental e reducir a dependencia desta á súa

familia desfacendo as atencións de carácter básico, producindo así unha mellora na calidade de vida de todo o círculo familiar.

Educación

Moi relacionado co emprego, a formación e a capacitación son ámbitos da esenciais para a evolución de calquera individuo. En Saúde Mental adquire real importancia a formación adaptada, que entenda o perfil das persoas ás que se forma, os tempos, e as necesidades e potenciais que as persoas con este perfil poden ter.

A rehabilitación psicosocial cobra gran importancia posto que se centra no individuo e no sistema social simultaneamente; pero non é suficiente con adaptar á persoa á sociedade, senón que cómpre tamén unha intervención coa sociedade para que entenda e apoie a diversidade de mesma. Polo que ao falar de rehabilitación psicosocial, ao mesmo tempo, estamos falando de integración e inclusión.

A nosa proposta formativa pretende potenciar as habilidades comunicativas e sociais que cada persoa ten e que tan necesarias son na sociedade, para mellorar o enfrontamento ante novas situacións, tanto no ámbito laboral como no persoal. Tamén pretende capacitar a persoas con discapacidade para exercer a súa labora dentro do campo da xardinería, mantemento ou limpeza.

Pretendemos que a nosa proposta anual sirva para o encontro e intercambio de experiencias e opinións entre os técnicos/as de tempo libre e da educación; para desenvolver unha filosofía crítica e reflexiva do tempo libre na nosa comunidade, para o cal é preciso rachar certos modelos convencionais do lecer por non estaren ao servizo dunha sociedade moderna, dinámica e necesitada dun ocio útil. Nós queremos facer achegas para acadar esa alternativa que recolle propostas e proxectos innovadores. Ímolos facer actuando directamente na Integración, na Formación e na Participación.

Facemos constar, igualmente, a viabilidade da proposta formativa que presentamos, posto que xa temos experiencia na súa posta en práctica

Participación

A participación activa na sociedade plantéxase como condición necesaria para o desenvolvemento integral da persoa. En palabras da filósofa política alemana, HannahArendt:

“Non se pode chamar feliz a quen non participa nas cuestión públicas; ninguén é libre se non coñece por experiencia o que é a liberdade pública e ninguén é libre nin feliz se non ten ningún poder, é dicir, ningunha participación no poder público”¹ (1974:326).

Por este motivo, é preciso o deseño e implementación de plans, programas e proxectos de invitación á participación activa na res pública co obxectivo principal de empoderar aos colectivos situados nas marxes periféricas do sistema. A visibilización do traballo comunitario e a incidencia na vida do barrio por parte do colectivo de usuarios/as de Xaruma pretende servir de ferramenta para o empoderamento e emancipación dos e das mesmas.

Xaruma entende a enfermidade mental como un factor que atinxe á toda a **comunidade**, polo que as nosas accións non irán tan só encamiñadas á persoas con enfermidade e as súas familias, se non que se sensibilizará tamén á poboación sobre esta problemática, a fins de desfacer prexuízos, establecer medidas de prevención, e achegar a saúde mental ao maior número de persoas, garantindo así o **benestar social**.

Tamén observamos unha escasez de iniciativas de actividades medioambientais, grupais e de dinamización, feito que repercute directamente na vida asociativa do barrio. A todo isto, podémoslle sumar a falta de aproveitamento de recursos propios, tanto persoais como do entorno, para a realización de diversas

¹Traduciónaogalego do orixinal (alemán).

actividades que poderían acadar a unión da comunidade e unha mellora na calidade de vida da poboación en xeral.

Normalización Lingüística

Para Xaruma é de real importancia o patrimonio social e cultural galego, polo que de xeito transversal as nosas actuacións irán encamiñadas a potenciar o uso do galego e Galiza como recurso para a educación formal e non formal.

Ademais, o galego será a lingua vehicular en todos os procesos que a entidade leve a cabo.

Emprego

Actualmente a nivel estatal atopámonos cunha taxa de desemprego do 7% da cal destacamos a porcentaxe do 18,24 % na Comunidade Autónoma de Galicia. Se temos en conta ás persoas con discapacidade, estas porcentaxes dispáranse notablemente, xa que se conta cunha porcentaxe de desempregados do 31 %. Estas cifras, ademais de ser alarmantes, denotan a existencia dunha gran necesidade social, pois o emprego é a canle esencial para poder levar unha vida autónoma e independente.

A **inserción sociolaboral** é un obxectivo fundamental no proceso de rehabilitación e inclusión dunha persoa que ten discapacidade, xa que isto estabilizaría e integraría a estas persoas na sociedade, provocando que sexan cidadáns activos e participativos, logrando deste xeito unha inserción real.

Xaruma conta cunha ampla experiencia en relación coas persoas con enfermidade mental e por iso as nosas principais accións van encamiñadas cara á promoción da autonomía da persoa con discapacidade a través do acceso a un posto de traballo e á ampliación da súa formación, minguando deste xeito a dependencia destes con referencia á súa familia.

En relación á procura de emprego, encontramos un gran descoñecemento xeral e máis se temos en conta ás persoas con discapacidade. Por isto é necesario un servizo que cubra estas necesidades, facilitando desta maneira a senda ao

mercado laboral, coa formación nas ferramentas existentes para favorecer este acceso.

Parécenos de real importancia para o dinamismo da sociedade fomentar o **emprendemento e o asociacionismo** a fins de conseguir unha sociedade con máis iniciativas e proxectos de interese social, en beneficio de todos e todas.

Queremos destacar que Xaruma é unha entidade que leva **máis de 6 anos**, traballando en prol dos dereitos das persoas con trastornos mentais e formación a persoas desempregadas. Destacamos no último ano o feito de que máis de 100 persoas beneficiáronse de actividades formativas no eido da Educación Non Formal e novas tecnoloxías, das cales 32 eran persoas con discapacidade. Ademais, dende a Asociación Xaruma tamén impartimos formación para distintas entidades, no caso de último ano, para o Colexio Oficial de Traballo Social de Galicia, Colexio Apóstolo Santiago, FEGAS e o Servizo de Xuventude do Concello de Vigo.

Dende o 2013, e coa intención de seguir no 2015, cada mes impartimos un curso formativo de especialización, e neles ofrecemos orientación laboral e educativa a todo o alumnado que así o solicite, ademais de impartir un módulo no curso de monitor/a de actividades de tempo libre sobre procura de emprego e coñecemento da actual situación educativa.

Igualdade

A xustiza social existirá cando exista unha igualdade efectiva entre mulleres e homes, tanto no ámbito público como no privado; pero para elo, necesítase dunha coeducación máis real en todas as etapas da vida das persoas.

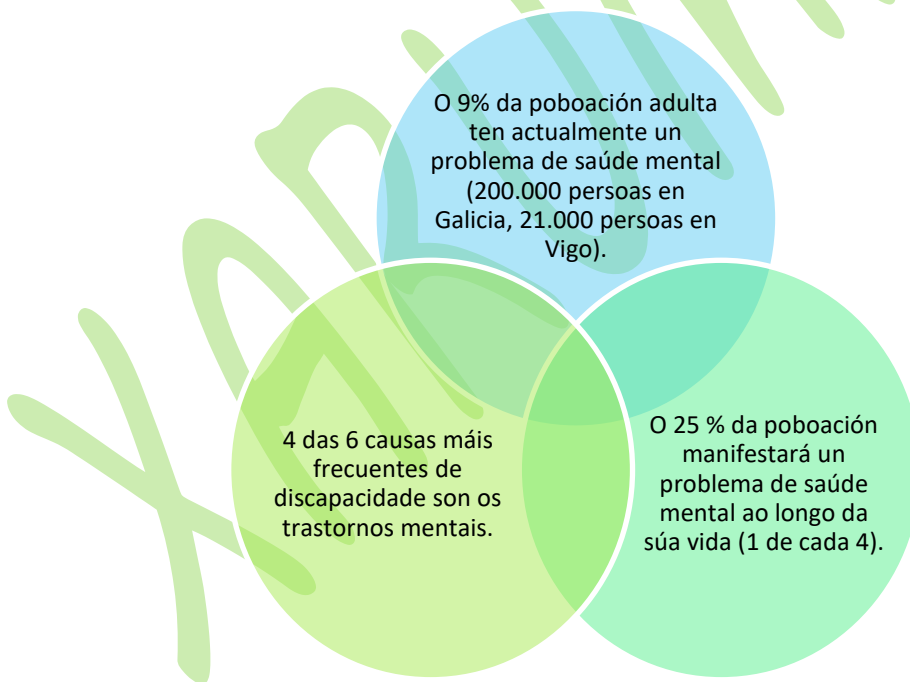
Especial mención require o feito de que as maiores desigualdades de xénero están directamente relacionadas coa pobreza das mulleres e o seu acceso ao poder. Ser muller inflúe nos elementos que inciden na situación de pobreza ou exclusión social, sumando, a maiores, factores de dobre discriminación, como “ser muller con discapacidade”.

En Galicia, o 24% das mulleres atópanse en exclusión social, mentres que no caso dos homes a cifra é do 20,7%. Por iso cómpre desenvolver políticas e medidas que preveñan e erradiquen a desigualdade xénero e, como consecuencia, as causas e formas de pobreza que afectan ás mulleres.

A vía máis eficaz é a educación en igualdade, pero entendendo que todas as partes da sociedade somos importantes neste cambio. Non se pode traballar en igualdade tan só nas escolas, senón que hai que traballalo máis alá da educación formal.

Reducción do impacto da COVID 19 na saúde mental

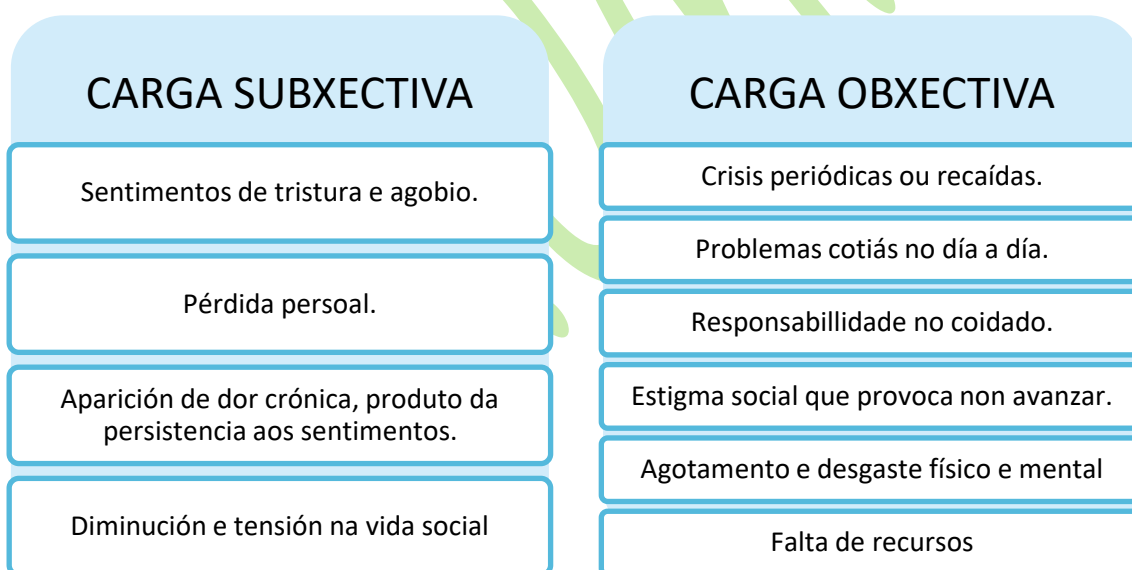
Nun ano no que a saúde física cobrou especial protagonismo, consideramos pertinente destacar as cifras que falaban de saúde mental xa antes da pandemia.



Estas cifras xa eran alarmantes a principios de ano, tendo en conta que a atención á saúde mental supoñía antes do estado de alarma o 5% do gasto sanitario total. Coa aparición da pandemia pola COVID-19, a atención á saúde mental viuse afectada considerablemente, ata o punto de que se prevé que **os trastornos mentais aumentarán un 20% a raíz da crise actual.**

Dada a predominancia dos problemas de saúde mental e da dependencia de substancias en adultos e novos, non sorprende que exista unha enorme carga emocional así como financeira para os individuos, as súas familias e a sociedade no seu conxunto. Os impactos económicos das enfermidades mentais exprésanse na diminución do ingreso persoal, **na habilidade da persoa con enfermidade e, frecuentemente, das súas persoas cuidadoras para traballar**, na produtividade no ámbito de traballo, na contribución á economía nacional, así como no aumento da utilización dos servizos de atención e apoio

Destacar que o **88% das labores de coidado** e atención a persoas con trastornos mentais é realizado por persoas do ámbito informal, é dicir, **familia e amigos**. Dentro desta labor, podemos falar de carga subxectiva e carga obxectiva.



A situación familiar en moitos fogares de familias con persoas con trastornos mentais xa era complicada antes da pandemia. Estas circunstancias, en moitas ocasións, levaban ao desenvolvemento de trastornos mentais noutros membros debido á carga mental, física e emocional. 9 de cada 10 persoas cuidadoras informais no eido da saúde mental demandan máis oportunidades de reunión para elas mesmas e máis apoio nos coidados, segundo a Confederación de Saúde Mental; pero as axudas en dependencia no eido da saúde mental non colaboraban moito en

reducir esa carga nos fogares e favorecer o tempo de autodedicación, pois a Lei de Dependencia **tan só chega a un 4 % das persoas con trastornos mentais**. Ademais, a atención á saúde mental deixa en segundo plano a esfera dos coidados, intervindo de forma individual, sen ter en conta o gran traballo comunitario que se pode levar a cabo para reducir a carga do/a coidador/a.

Coa chegada da pandemia, apareceron novos problemas na atención á saúde mental. Por unha parte, abrecha dixital de moitos fogares provocou a interrupción de moitos dos seus tratamentos, ademais de aumentar o illamento social polo que tanto se levaba traballado. A nivel cognitivo, moitas persoas notaron retrocesos.

Xaruma leva dende o 2010 traballando con persoas con trastornos mentais e as súas familias e, a raíz dos cambios sociais e sanitarios derivados da pandemia, notamos un cambio nos fogares cos que traballamos, a destacar:



O estado de alarma golpeou forte nos fogares, pois nun abrir e pechar de ollos, as persoas con trastornos mentais coas que tanto tempo levabamos traballando tiveron que **abandonar a súa rutina** para pasar nas súas casas as 24 horas do día. Todo isto sumado a un ambiente de incerteza xeneralizada que lles facía sentir inseguras e inseguros. Isto provocou **problemas de convivencia e unha maior carga do/a coidador/a, que tivo que loitar contra os seus propios**

sentimentos e emocións antes a situación. As persoas cuidadoras manifestan que, nalgúns momentos, tiveron que finxir un benestar que non sentían por medo a transmitir algo malo ás persoas que cuidaban, e que esta situación causáballes moita **tristura e soidade**, tendo que pechase para poder chorar en silencio. É por iso que destacamos a gran **carga emocional** que leva coidar cunha persoa cun trastorno mental coa que non queres volver a revivir momentos pasados moi duros.

Nalgúns casos, algúns usuarios/as que levaban estable moitos anos, tiveron **recaídas**, cos seus consecuentes ingresos.

Por outro lado, cando se empezaron a autorizar as saídas, aínda que todo parecía positivo, houbo moitas persoas coas que houbo que recuperar hábitos e rutinas para asistir a actividades. Ademais, notouse un **deterioro nas habilidades sociais**, así como unha desidia maior. Se ben, isto cos meses foi mellorando, certo é que o papel das familias aquí, unha vez máis, foi chave na procura deses hábitos que dous meses antes tiñan.

Xaruma abriu as súas portas novamente en maio 2020, con grupos reducidos; pero outros centros aos que asistían non o puideron facer ata máis entrado o verán. Isto tamén supuxo un senfín de novas adaptacións e cambios que causaban **inestabilidade no fogar e aumentaban a carga da familia cuidadora.**

Con todo, destacar tamén a **brecha dixital** como factor excluínte. Moitas persoas pasaron 2 meses sen ver practicamente a ninguén que non fose convivinte simplemente polo feito de non ter **acesibilidade** ao mundo que lles rodea, por non ter recursos ou coñecementos sobre novas **tecnoloxías**. Algo tan sinxelo como facer unha videochamada foi imposible para a maioría das familias da entidade. É por iso que, dende o verán, estamos formando dixitalmente a persoas participantes en Xaruma.

Esta brecha non só cobra importancia polo feito da **soidade**, senón tamén porque, indirectamente, era unha das solucións máis prácticas para evitar **problemas de convivencia**. Existía unha instrución que permitía que as persoas con trastornos mentais graves puidesen saír da casa, coa valoración previa e

autorización da súa psiquiatra. Para solicitar esta autorización había que ter un certificado dixital e tramitalo por vías electrónicas. Ningunha das nosas familias o puido solicitar por carecer dese recurso. Dende logo, a pandemia deixounos claro que non estabamos preparadas/os para o tecnolóxico, pero, tamén deixou patente que a tecnoloxía exclúe ás persoas.

É por iso que, ademais do traballo que facemos cada día para mellorar a convivencia no fogar, cómpre elaborar un plan de acción que interveña en individual, tendo en conta que elas son persoas antes que nais, irmás, cuidadoras... Incidindo na xestión emocional e autocoidado e empezando a rachar cos sentimentos contraditorios que ás veces se senten. Desá inqueda, nace o Proxecto Fiares, para intervir coas familias do ámbito da saúde mental dando non só **apoio emocional**, senón tamén as ferramentas necesarias para un maior benestar.

Traballo en rede

Tamén queremos destacar as **sinerxias** levadas a cabo por parte da Asociación colaborando con entidades como DOA (Vigo e Cangas do Morrazo), Asbiga (nivel autonómico, sede nas diferentes provincias), Hospital Nicolás Peña (Vigo), Unidade de Rehabilitación Psiquiátrica Hospitalaria do Rebullón de Vigo; e realizando diversos respiros familiares na provincia (Redondela), Merza (Vila de Cruces) ou Baiona; amén da colaboración coa empresa de formación SEFORMA, coa que tentamos, a través dun traballo coordinado, aportar a formación e experiencias adecuadas para profesionais dentro de ámbito de Servizos á Comunidade; e tamén a través da participación en diferentes xornadas de formación e sensibilización sobre a Saúde Mental. Tamén destacamos a colaboración do Programa de Voluntariado dende Dentro da Asociación para a Exclusión Social APES, a través do cal un total de 90 persoas reclusas ven mellorada a súa reinserción a través da acción voluntaria.

SINERXIAS		
Entidade	Localidade / Área	Colectivo/Ámbito de intervención
DOA	Vigo e Cangas	Persoas con trastornos mentais
Hospital Nicolás Peña	Vigo	Persoas con trastornos mentais
ASVIDAL	Vigo	Alcoholismo e outras adiccións
Fundación Aldaba	Vigo	Intervención social e familiar
Asociación Inventiva	Vigo	Educación
UTS	Vigo	Intervención social e familiar
USM	Vigo	Persoas con trastornos mentais
Colexio Apóstolo Santiago	Vigo	Educación
SURGAPA	Suroeste de Galicia	Educación
ASBIGA	Galicia	Persoas con trastorno bipolar
ANDAINA	Dodro e Padrón	Persoas con trastornos mentais
Itínera	Santiago de Compostela	Persoas con trastornos mentais
Escola de Cidadáns do SERGAS	Galicia	Educación
Colexio Oficial de Traballo Social	Galicia	Educación
Escola Infantil Vilalaura	Vigo	Educación
Asociación Provienda	Vigo	Exclusión Social

3 PERSOAS DESTINATARIAS

- Asociacións e entidades que queiran reforzar a formación do seu equipo humano.
- Persoas voluntarias que exerzan ou queiran exercer o seu labor en Xaruma ou en calquera outra entidade.
- Profesionais do tempo libre en busca de reciclaxe profesional e/ou complementación formativa.
- Persoas desempregadas que queiran reorientar ou ampliar o seu currículo.
- Cativos e cativas en idade escolar.
- Persoas con trastornos mentais:

DESCRIPCIÓN DO COLECTIVO:

- Son mozos/as e adultos/as que padecen un trastorno mental crónico seguindo os criterios do DSM-IV e o CIE-10.
 - Presentan trastornos psicóticos e/ou afectivos.
 - Configuran un grupo mixto, con idades comprendidas entre 18 e os 65 anos, con moi diverso nivel sociocultural/educativo.
 - Todos/as toman medicación diariamente prescrita por un médico psiquiatra (neurolépticos, ansiolíticos, antidepressivos hipnóticos, etc) para o control da sintomatoloxía.
 - Todos teñen un grao de minusvalía superior ao 33 % e a maioría teñen 65%.
 - A maioría cobra unha pensión non contributiva de 395 €.
 - Todos/as teñen asignado un psiquiatra de referencia que segue a súa evolución clínica dende a Unidades de Saúde Mental ou o Equipo de Continuidade de Coidados.
 - A maioría depende para a súa atención do coidado da súa familia ou dunha terceira persoa.
- Familiares das persoas con trastornos mentais (nais, pais, irmás, titores/as...)

Serán beneficiarios indirectos **os familiares** de primeiro grado de cada usuario/a e os socios/as das asociacións nas que desenvolvemos as nosas actividades e que participan nelas.

O núcleo familiar é para o 85 % de persoas con problemas psiquiátricos crónicos o principal responsable da súa atención e coidado.

A atención e convivencia cunha persoa cun trastorno mental é unha fonte de conflitos para a familia. Esta problemática é moi variada, dependendo dos comportamentos e inhabilidades que presente o/a suxeito coa enfermidade así como dos recursos persoais, económicos e de apoio social cos que conte a familia.

A pesar de que cada familia e cada familiar presentan unha problemática familiar pódense apuntar como aspectos comúns a tensión e as dificultades que supón atender, afrontar e manexar comportamentos estraños e incoherentes.

Está demostrado que a esfera emocional familiar pode constituír unha fonte de estrés que xunto ao abandono da medicación ou eventos vitais estresantes facilitan a aparición de recaídas; nembargante, un bo clima emocional e apoio familiar poden ser un factor protector que facilite o axuste persoal e social.

4 ÁREAS DE ACTUACIÓN

A.1. Integración Social

- A.1.1. Integración de persoas con trastornos mentais
- A.1.2. Formación
- A.1.3. Voluntariado
- A.1.4. Sensibilización

A.2. Educación

- A.2.1. Formación Educación Non Formal
- A.2.2. Educación Ambiental
- A.2.3. Formación do profesorado

A.3. Participación

- A.3.1. Veciñanza
- A.3.2. Xuventude
- A.3.3. Voluntariado e monitorado
- A.3.4. Tecnoloxía social

A.4. Normalización Lingüística

- A.4.1. Intervención transversal

A.5. Emprego

- A.5.1. Asesoramento e orientación ao emprego e educación
- A.5.2. Apoio ao emprendemento e ao asociacionismo
- A.5.3. Intervención prelaboral

A.6. Igualdade

- A.6.1. Plan de Igualdade

5 OBXECTIVOS

5.1 Obxectivo xeral

Potenciar a autonomía e favorecer hábitos prelaborais para a integración na comunidade de persoas con discapacidade e/ou desempregadas a través de actividades rehabilitadoras e mediambientais, promovendo ao mesmo tempo a participación cidadá e unha formación medioambiental e social que sensibilice para o encontro social e a promoción da saúde.

5.2 Obxectivos xerais por áreas de actuación

A.1. INTEGRACIÓN SOCIAL

- O.1. Promocionar e integrar na comunidade a persoas con discapacidade promovendo o encontro social e desenvolvendo habilidades para unha vida autónoma.

A.2. EDUCACIÓN

- O.2. Favorecer unha educación profesional nos campos da educación, das ciencias sociais e do medioambiente.

A.3. PARTICIPACIÓN

- O.3. Promover a participación cidadá e o encontro social en actividades de animación sociocultural.

A.4. NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA

- O.4. Desenvolver o PXNLen canto á normalización do uso do galego no eido da animación social.

A.5. EMPREGO

- O.5. Ofertar un servizo de orientación e asesoramento laboral e educativo coa finalidade de facilitar o acceso ao mercado de traballo e a experiencia laboral

A.6. IGUALDADE

- O.6. Incorporar a perspectiva de xénero e a igualdade entre mulleres e homes en todas as esferas de Xaruma.

5.3 Obxectivos específicos e indicadores obxectivamente verificables

ÁREA DE INTEGRACIÓN		
ÁREA DE ACTUACIÓN	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS	INDICADORES OBXECTIVAMENTE VERIFICABLES
1.1. Integración de persoas con trastornos mentais	1.1.1. Achegar recursos e formas de encontro a persoas con trastornos mentais a partir de actividades sociais propias	1.1.1.1. O 95% das familias amosan a súa satisfacción en enquisas coas actividades desenvolvidas. 1.1.1.2. O 90% das persoas usuarias amosan en enquisas a súa satisfacción coas actividades desenvolvidas.
	1.1.2. Acompañar facendo un seguimento individualizado como garante de apoio psicosocial, mellora e benestar das persoas usuarias.	1.1.2.1. Estabécese un contacto continuado co 60% das familias das persoas participantes para facer un seguimento individualizado. 1.1.2.2. Estabécese contacto continuado co 40% dos organismos de derivación e intervención con persoas usuarias para levar a cabo un seguimento personalizado.
	1.1.3. Promocionar unha vida autónoma incrementando as destrezas para a vida diaria	1.1.3.1. O 60% das persoas usuarias posúe habilidades e capacidades para unha vida autónoma. 1.1.3.2. 10 persoas ou máis participan nas actividades levadas a cabo no piso de verán.
	1.1.4. Reforzar a autonomía e autoestima para normalizar as condutas e a moderación de síntomas psicóticos.	1.1.4. O 70 % das persoas usuarias acceden de forma autónoma ás actividades da entidade.
	1.1.5. Establecer tempos para o descanso e alivio emocional das familias	1.1.5.1 O 80 % das familias aumenta o tempo de dedicación a si mesmas. 1.1.5.2. O 80 % das familias reduce a relación de dependencia coa persoa usuaria.
	1.1.6. Aumentar a socialización das persoas participantes.	1.1.6.1. Unha de cada dez actividades poñen en contacto ás persoas usuarias con persoas alleas á entidade. 1.1.6.2. O 65 % das persoas participantes aumenta hábitos de socialización.

1.1.7. Velar pola igualdade de xénero e a non perpetuación de estereotipos nas accións de integración.	1.1.7. O 100% dos conflitos de xénero e desigualdade detectados son xestionados e dialogados.
1.1.8. Colaborar cos centros de rehabilitación psicosocial para a prevención de recaídas.	1.1.8. O 80 % das persoas usuarias mantén un comportamento compensado que atenúa os síntomas da enfermidade.
1.1.9. Informar ás persoas usuarias do seu papel no coidado do medioambiente, exercendo os seus dereitos con actitudes de interese, solidarias e de cooperación.	1.1.9. O 80 % das persoas usuarias amosa actitudes de coidado e responsabilidade cara o entorno.
1.1.10. Desenvolver hábitos de disciplina, método e traballo individual e colectivo.	1.1.10. O 70 % das persoas usuarias amosa hábitos de disciplina, método e traballo individual e/ou colectivo en tarefas medioambientais.
1.1.11. Divulgar e poñer en práctica a importancia da alimentación no coidado da saúde.	1.1.11.1 O 90 % das persoas usuarias reciben información e formación sobre hábitos alimenticios saudables.
	1.1.11.2 O 30% das persoas usuarias eliminan hábitos alimenticios non saudables.
1.1.12. Incorporar hábitos de aforro enerxético e consumo responsable á vida diaria.	1.1.12. O 90 % das persoas usuarias teñen e/ou incorporan hábitos de aforro enerxético e consumo responsable.
1.1.13. Acadar actitudes socializadoras e cooperativas a través do traballo grupal.	1.1.13. O 90% das persoas usuarias acadan actitudes socializadoras cara o traballo grupal.
1.1.14. Fomentar as capacidades cognitivas, artísticas e psicomotrices a través de actividades lúdicas	1.1.14.1. Realízanse actividades de estimulación cognitiva e/ou psicomotriz unha vez por semana.
	1.1.14.2. As actividades de estimulación cognitiva e/ou psicomotriz reciben unha asistencia igual ou maior ao 80 %, con respecto ás persoas que asisten frecuentemente.
	1.1.14.3. As persoas usuarias amosan a súa satisfacción con actividades relacionadas coa estimulación cognitiva, artística ou psicomotriz.
1.1.15. Reforzar a autoestima e as habilidades sociais a través de actividades lúdicas.	1.1.15. As persoas usuarias amosan unha mellora na autoestima dende o seu inicio na entidade.
1.1.16. Ofrecer apoio emocional ás familias coidadoras e	1.1.16. O 90 % das persoas adquire técnicas e destrezas para a xestión

	demais membros achegados para reducir a sobrecarga da persoa coidadora.	emocional.
	1.1.17. Crear espazos de escoita e consciencia emocional nos que compartir e servirse de apoio.	1.1.17. O 90 % amosa a súa satisfacción cos espazos de escoita.
	1.1.18. Promover o adestramento cognitivo para reforzar a autonomía na realización das rutinas cotiás e retardar o proceso do deterioro cerebral.	1.1.18. Participan todas as persoas maiores de 60 anos.
1.2. Formación	1.2.1. Promover a protección do medioambiente e da saúde mediante a formación e a concienciación	1.2.1.1. O 85 % das persoas usuarias actúa correctamente nas tarefas encamiñadas ao coidado do medioambiente.
		1.2.1.2. O 85 % das persoas usuarias actúa correctamente nas tarefas encamiñadas ao coidado do medioambiente.
	1.2.2. Favorecer hábitos prelaborais para dinamizar as capacidades e recursos persoais e sociais.	1.2.2. O 60 % das persoas usuarias en disposición de traballar adquiren as capacidades básicas para a pertenza a un proceso de orientación e formación prelaboral.
	1.2.3. Realizar actividades de educación viaria.	1.2.3. O 90 % das persoas usuarias son quen de prever os riscos nos desprazamentos pola rúa.
	1.2.4. Formar a familias coidadoras en autoestima, autocoidado e actuación conxunta, evitando sentimentos negativos.	1.2.4.1. O 80 % das familias coidadoras benefíciase da formación de familias.
		1.2.4.2. O 90 % das familias aumenta o tempo de autodedicación.
1.2.5. Ofrecer formación e apoio tecnolóxico para romper coa exclusión pola brecha dixital.	1.2.5. O 100 % das persoas manexa de forma autónoma o móbil e/ou ordenador	
1.3. Voluntariado	1.3.1. Ofrecer un programa continuado e coordinado de voluntariado.	1.3.1. O 100 % das semanas do ano o voluntariado dispón de oportunidades para exercer o seu labor.
	1.3.2. Proporcionar as ferramentas precisas para desenvolver o labor voluntario.	1.3.2. O 50 % dos meses o voluntariado recibe asesoramento e/ou propostas de formación gratuita.

1.4. Sensibilización	1.4.1. Difundir a importancia e necesidade social do voluntariado.	1.4.1.1. O 99 % do voluntariado é capaz de desenvolver o seu labor con total autonomía.
		1.4.1.2. Hai 5 novas altas de persoas voluntarias por ano.
	1.4.2. Desfacer prexuízos sobre os trastornos mentais.	1.4.2. Hai mínimo unha actividade mensual para sensibilizar e dar a coñecer a saúde mental.
	1.4.3. Fomentar a colaboración en rede con outras entidades	1.4.3. O 100 % dos meses haberá contacto cos organismos de derivación de voluntariado.
	1.4.4. Aproveitar as novas tecnoloxías da información na sensibilización e captación de novo voluntariado.	1.4.4. O 100% do material de sensibilización dáse a coñecer en formatos propios das novas tecnoloxías.
	1.4.5. Valorar e respectar a diferenza individual e a igualdade de oportunidades, rexeitando os comportamentos discriminatorios e resolvendo os conflitos.	1.4.5. O 100 % das actividades levadas a cabo valoran e respectan a diferenza individual e a igualdade de oportunidades.
	1.4.6. Amosar a importancia do medioambiente como parte central da saúde mental mediante formación e intervención ambiental.	1.4.6. O 90 % das persoas participantes amosan a súa motivación coas actividades relacionadas co medio.

ÁREA DE EDUCACIÓN

ÁREA DE ACTUACIÓN	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS	INDICADORES OBXECTIVAMENTE VERIFICABLES
2.1. Formación na Educación	2.1.1. Saber detectar as necesidades de intervención na animación social dun grupo de persoas.	2.1.1.1. O 85 % do alumnado é quen de propoñer medidas para intervir na animación social da comunidade.
		2.1.1.2. O 90 % do alumnado supera a fase teórica dos cursos.
	2.1.2. Fomentar o intercambio con outras asociacións	2.1.2. Estabécense un mínimo de dous encontros para o intercambio de experiencias con outras entidades.

	2.1.3. Formar adultos sobre a creación de organismos, asociación e empresas.	2.1.3.1. O 90 % do alumnado amosa que a formación recibida é útil para o emprendemento. 2.1.3.2. O 40 % do alumnado amosa iniciativa cara o emprendemento, asociacionismo e creación de empresas e organismos.
	2.1.4. Difundir material educativo	2.1.4. O 90 % do material didáctico empregado é de creación e deseño propio.
	2.1.5. Favorecer a formación do persoal da asociación.	2.1.5. O 70 % do persoal da entidade asiste a actividades formativas trimestralmente.
	2.1.6. Fomentar o coñecemento da biodiversidade e o respecto polo medioambiente como recurso na educación non formal.	2.1.6. O 80 % do alumnado interpreta a natureza como ferramenta de traballo na educación non formal.
	2.1.7. Facilitar unha nova perspectiva do concepto de saúde, concienciando sobre hábitos saudables e coidado da contorna.	2.1.7. O 80 % do alumnado desfai prexuízos e sensibilízase sobre a saúde mental.
	2.1.8. Proporcionar recursos para favorecer o movemento asociativo a voluntariado e xuventude.	2.1.8. O 50 % das persoas que entra en contacto coa entidade recibe información e recursos para a intervención asociativa.
	2.1.9. Favorecer que o noso alumnado siga unha formación atendendo ao sistema de cualificación profesional nacional e europeo.	2.1.9. O 50 % dos meses o alumnado recibirá oferta de formación.
	2.1.10. Traballar os recursos e potenciais de cada persoa dun xeito lúdico.	2.1.10. O 75 % do alumnado manifesta o seu agrado pola metodoloxía dos cursos.
	2.1.11. Proporcionar formación en novas tecnoloxías.	2.1.11. Todos os cursos impartidos de máis de 100 horas terán un módulo específico de novas tecnoloxías aplicadas.
2.2. Educación Ambiental	2.2.1. Dar a coñecer o medio físico e natural galego.	2.2.1. O 95 % do alumnado aumenta os seus coñecementos sobre o medio físico e natural galego.
	2.2.2. Garantir un servizo completo de educación ambiental a cativas e cativos, achegando o medioambiente ao entorno urbano.	2.2.2. 600 cativas e cativos beneficianse dos programas de educación ambiental.

	2.2.3. Formar a profesionais da educación non formal en educación ambiental.	2.2.3. O 80 % do alumnado manifesta ter aumentando os seus recursos de intervención coa educación ambiental.
2.3. Formación do profesorado	2.3.1. Ofertar unha formación docente dacordo coas necesidades educativas do Sistema Nacional de Educación.	2.3.1.1. Convócase mínimo un curso de formación do profesorado homologado pola Consellería de Educación. 2.3.1.2. O 50 % dos meses haberá oferta de formación para reciclaxe e mellora profesional.
	2.3.2. Promover formacións nas que se potencie o valor educativo de temas transversais encamiñados á saúde e á participación cidadá.	2.3.2. A saúde e a participación comunitaria serán temas transversais en todas as formacións levadas a cabo.

ÁREA DE PARTICIPACIÓN

ÁREA DE ACTUACIÓN	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS	INDICADORES OBXECTIVAMENTE VERIFICABLES
3.1. Veciñanza	3.1.1. Dinamizar a vida da comunidade coa animación social e o fomento da participación activa na vida pública por parte das persoas usuarias.	3.1.1. As actividades abertas contan coa participación de máis de 30 persoas alleas á entidade.
	3.1.2. Dar a coñecer o patrimonio material e inmaterial da provincia de Pontevedra.	3.1.2. O 50 % das actividades abertas dan a coñecer o patrimonio material e inmaterial da provincia de Pontevedra.
	3.1.3. Potenciar a importancia do coñecemento da identidade da comunidade, en concreto do barrio de Teis.	3.1.3. O 50 % das actividades abertas presentan temáticas pertencentes ao patrimonio social, natural e inmaterial do barrio de Teis, da provincia ou da comunidade.
	3.1.4. Promover a dinamización social de Galicia.	3.1.4. O 20 % das actividades abertas deslocalízanse de Vigo.
	3.1.5. Promover festas de unión da veciñanza.	3.1.5. Hai un mínimo de 5 actividades de unión da veciñanza ao ano.
	3.1.6. Reforzar, concienciar e estimular acerca do valor que ten a participación activa na vida da comunidade.	3.1.6.
	3.1.7. Xerar enclaves de participación e de comunicación	3.1.7. Hai unha xornada de portas abertas cada trimestre.

	democrática entre as persoas usuarias e o resto de veciñas/os.	
	3.1.8. Dialogar acerca da importancia da análise da construción histórica e identitaria dunha comunidade.	3.1.8. Nas actividades abertas xéranse debates acordes á temática tratada.
	3.1.9. Favorecer a unión da veciñanza mediante actividades de educación ambiental.	3.1.9. Lévanse a cabo un mínimo de 4 actividades abertas relacionadas co medioambiente.
3.2. Xuventude	3.2.1. Favorecer a participación da mocidade na vida da comunidade, incentivando a cooperación e a solidariedade.	3.2.1. No 85 % das actividades con público predominante menor de 36 anos rexístranse actitudes de cooperación e tolerancia.
	3.2.2. Fomentar medios e recursos para a unión da mocidade.	3.2.2. Ofertaranse 3 recursos ou medios para a unión da mocidade.
3.3. Voluntariado o e Monitorado	3.3.1. Impulsar a actuación social do voluntariado e monitorado como axentes de cambio.	3.3.1. O 25 % do alumnado do MTL, DTL ou DCT colabora en entidades sen ánimo de lucro.
	3.3.2. Achegar coñecementos para iniciativas asociativas e laborais relacionadas coa familia profesional dos servizos socioculturais.	3.3.2. O 50 % dos meses, o voluntariado e monitorado recibe información sobre iniciativas asociativas e laborais relacionadas coa familia de servizos socioculturais.
3.4. Tecnoloxía Social	3.4.1. Recoñecer o dereito á librecomunicación e información das persoas que conforman a sociedade, ademais do dereito de ser ouvidos tanto a nivel individual como colectivo.	3.4.1. Danse a coñecer os espazos de participación en 24 organizacións educativas e/ou sociais.
	3.4.2. Crear un espazo comunitario para a libre propagación da diversidade de ideas e opinións, seguindo os principios éticos da Declaración Universal dos Dereitos Humanos, da Declaración Universal das nenas e dos nenos, da Constitución Española e do Estatuto de Autonomía de Galicia.	3.4.2. Todos os meses haberá contido radiofónico en formato podcats actualizado.
	3.4.3. Aprender a participar de maneira democrática e autónoma na toma de decisións sobre o funcionamento e xestión dun proxecto.	3.4.3.1. O 30% das actividades de radio formarán ás persoas participantes sobre programación e desenvolvemento de contido radiofónico. 3.4.3.2. A radio contará cun mínimo de 3 persoas voluntarias con coñecementos en son.
	3.4.4. Configurar un instrumento de comunicación e	3.4.4. Mínimo 3 organizacións escolares e/ou sociais se

	transformación social e educativa nos métodos de traballo de asociacións e escolas.	benefician dun programa educativo de radio libre autoxestionada para traballar na área da comunicación e educación en valores.
	3.4.5. Apostar e motivar as/os participantes polo desenvolvemento da cultura, a creatividade e a curiosidade.	3.4.5. O 20 % das persoas participantes implícanse en formacións e/ou actividades culturais ou creativas externas á entidade.
	3.4.6. Establecer un entorno de seguridade que facilite os participantes expresarse, reflexionar e fomentar o pensamento crítico.	3.4.6. O 100 % das persoas forman parte do equipo a través de reunións e entrevistas persoais.

ÁREA DE NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA

ÁREA DE ACTUACIÓN	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS	INDICADORES OBXECTIVAMENTE VERIFICABLES
4.1. Intervencións transversal	4.1.1 Visibilizar o galego como lingua de referencia na animación social.	4.1.1 No 99% das actividades está presente a lingua galega.
	4.1.2 Coidar o uso da lingua a nivel interno e externo.	4.1.2 Para o 100% das actividades da entidade disporá dun recurso lingüístico interno ou externo.
	4.1.3 Promover escenarios para a convivencia normalizada de infancia e mocidade con diferentes perfís lingüísticos.	4.1.3 O 80% das actividades favorecerán a interrelación de mozos/as con diferentes perfís lingüísticos.
	4.1.4 Realizar obradoiros e xogos que presenten o galego como unha lingua válida para actividades sociais.	4.1.4 No 95% das actividades vinculadas especificamente ao galego asúmese con normalidade a lingua galega.
	4.1.5 Implicar no proceso de normalización da lingua ao monitorado e voluntariado que interveña nas actividades.	4.1.5 O 95% do monitorado- voluntariado responderá satisfactoriamente naquelas actividades encamiñadas á difusión do galego.
	4.1.6 Vincular a toponimia coa natureza, o turismo rural e a ecoloxía.	4.1.6 O 95% das actividades en contornos naturais incluírán referencias explícitas á toponimia, microtoponimia e vocabulario da natureza en galego.
	4.1.7 Programar periodicamente actividades de ocio e tempo libre para as familias nas que se fomente o uso do galego.	4.1.7 O 85% das actividades resólvense con éxito no caso de rexistrar actitudes negativas referidas á transmisión familiar.

	4.1.8 Programar módulos de lingua e sociolingüística aplicada á animación social nos cursos para voluntariado e/ou axentes sociais.	4.1.8 O 90% das persoas en contacto coas accións da entidade manterá unha actitude positiva cara a normalización da lingua.
	4.1.9 Manter actualizada a páxina web e redes sociais da entidade para proporcionarlle ao público recursos en galego.	4.1.9 O 100% da información da nosa páxina web e redes sociais estará en galego e facilitará o acceso a recursos en galego.
	4.1.10 Relacionar o galego coa igualdade de xénero, respecto polas culturas e tradicións, rexeitamento da exclusión social.	4.1.10 No 90% de actividades nas que se conxuga o compromiso social e a tolerancia a lingua de referencia é o galego.

ÁREA DE EMPREGO

ÁREA DE ACTUACIÓN	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	INDICADORES OBXECTIVAMENTE VERIFICABLES
5.1. Asesoramento e orientación ao emprego e educación	5.1.1. Informar, orientar e asesorar acerca do acceso ao mundo laboral.	5.1.1.1. Máis de 50 persoas reciben información, orientación e asesoramento acerca do acceso ao mundo laboral. 5.1.1.2. O 90 % das persoas que acoden ao Punto Empregarte son quen de facer con total autonomía un currículo e unha carta de presentación. 5.1.1.3 Hai un seguimento inicial do 100 % doas casos de inserción laboral de calquera sector.
	5.1.2. Informar, orientar e asesorar sobre os recursos educativos dispoñibles.	5.1.2. Máis de 50 persoas reciben información, orientación e asesoramento sobre os recursos educativos dispoñibles.
5.2. Asesoramento e orientación ao emprendemento e asociaciónismo	5.2.1. Informar, asesorar e orientar acerca do emprendemento e o asociaciónismo.	5.2.1.1. Rexístranse mínimo de 2 consultas acerca do emprendemento e o asociaciónismo. 5.2.1.2. Hai un seguimento inicial do 100 % dos casos de emprendemento e asociaciónismo.

	5.2.2. Servir de apoio para o desenvolvemento de proxectos para o fomento da inserción laboral e a participación cidadá nos campos da animación sociocultural, benestar social, voluntariado, formación profesional e integración veciñal.	5.2.2. O 70 % das consultas sobre o emprendemento e asociacionismo reciben o apoio e acompañamento demandado.
5.3. Intervención prelaboral e laboral	5.3.1. Formar e capacitar ás persoas con trastornos mentais en habilidades sociais para que adquiren as competencias necesarias que lles permitan entrar no mundo laboral.	5.3.1. O 80 % das persoas usuarias fan uso de boas prácticas en habilidades sociais.
	5.3.2. Procurar a autonomía dos usuarios e usuarias buscando que teñan unha maior iniciativa no desempeño das tarefas.	5.3.2 O 90% dos usuarios melloraron a su capacidade de autonomía e iniciativa, tomando decisión por elas/es mesmas/os, sendo estas coherentes.
	5.3.3 Levar a cabo entrevistas persoais para valorar a situación de cada usuario e facer unha orientación mais personalizada, ademais de guialos para elaborar eles mesmos un autoanálise da súa situación.	5.3.3 O 90% dos usuarios fagan entrevistas persoais e adquiren has competencias necesarias para levalas a cabo.
	5.3.4 Desenvolver entrevistas de traballo, facendo e participando en simulacións, deste xeito se pretende adquirir as competencias necesarias para poder enfrontarse a elas.	5.3.4 O 80% dos usuarios teñan coñecemento dos posibles riscos laborais e aprendan a cómo prevelos ou solventalos.
	5.3.5 Instruír sobre os riscos laborais no desempeño do traballo, ademais de cómo protexernos ante eles e cómo evitalos.	5.3.5 O 60% dos usuarios participarán en rutinas prelaborais no ámbito da natureza
	5.3.6 Formar e capacitar a persoas con enfermidade mental en materias que potencien a súa inserción social e a igualdade de oportunidades, a través da participación, uso e disfrute dos recursos do seu entorno máis	5.3.6 O 90% dos usuarios/as son quen de aproveitar os recursos do seu entorno máis próximo cara a inserción social e laboral.

	próximo.	
	5.3.7 Familiarizarse co traballo físico e o esforzo de forma saudable, incorporando rutinas prelaborais no ámbito da natureza.	5.3.7 O 90% dos usuarios/as teñen rutinas prelaborais dentro do ámbito da natureza.
	5.3.8 Favorecer o seguimento e apoio da supervisión na área de emprego.	5.3.8 O 100% dos usuarios recibirán un seguimento, avaliando os avances e ofrecendo un apoio individualizado.
	5.3.9 Realizar os estudos prospectivos da oferta e demanda laboral.	5.3.9 Conseguir, polo menos que 5 empresas accedan a escoitar os beneficios de contratar a persoas con discapacidade.

ÁREA DE IGUALDADE

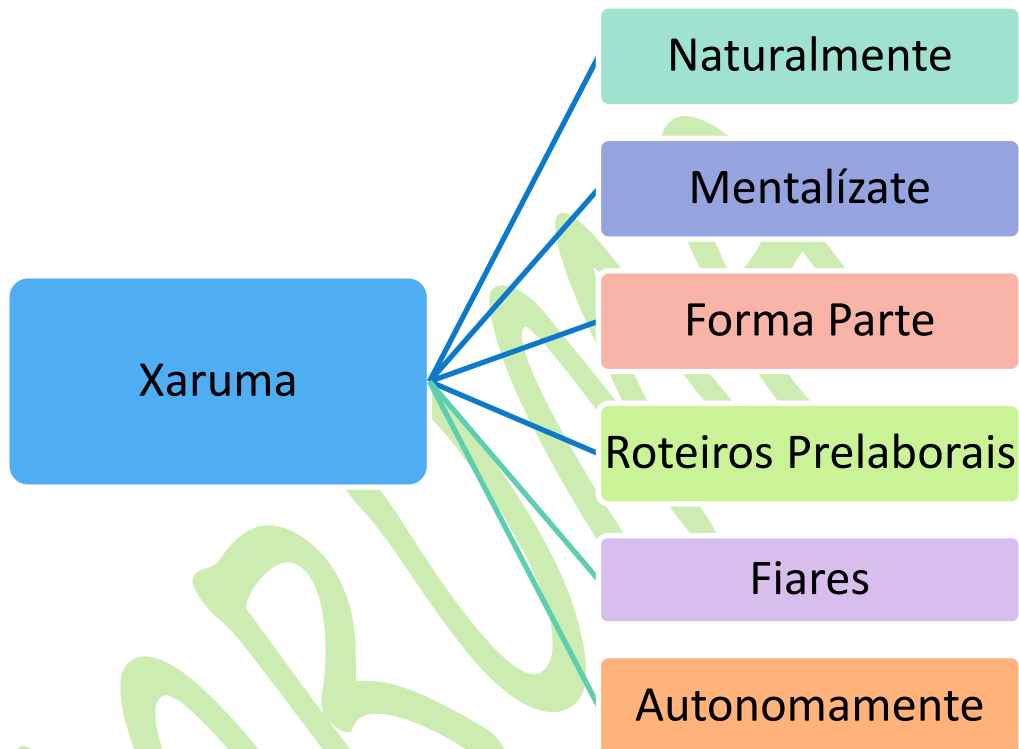
ÁREA DE ACTUACIÓN	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS	INDICADORES OBXECTIVAMENTE VERIFICABLES
6.1. Plan de Igualdade	O.E.6.1. Revisar anualmente as ofertas de emprego e prácticas de comunicación con respecto á selección de persoal para non incorrer en prácticas desiguais.	O.E.6.1. A Comisión de Igualdade revisa as ofertas trimestralmente.
	O.E.6.2. Realizar un plan de formación anual que incorpore a igualdade entre mulleres e homes nos seus contidos.	O.E.6.2. Hai unha oferta de formación en igualdade trimestralmente.
	O.E.6.3. Revisar as remuneracións anuais das persoas traballadoras para analizar posibles diferenzas entre sexos.	O.E.6.3. As remuneracións anuais son revisadas anualmente.
	O.E.6.4.1. Difundir entre as persoas traballadoras as medidas de conciliación existentes.	O.E.6.4.1. As persoas traballadoras coñecen as medidas de conciliación existentes.
	O.E.6.4.2. Mellorar a conciliación mediante medidas propias.	O.E.6.4.2. Créanse medidas propias de conciliación.
	O.E.6.5.1. Utilizar unha linguaxe non sexista.	O.E.6.5.1. Utilízase unha linguaxe non sexista.
	O.E.6.5.2. Difundir unha imaxe igualitaria.	O.E.6.5.2. Difúndese unha imaxe non sexista a nivel público e privado.

O.E.6.6. Dar a coñecer os dereitos das persoas traballadoras sobre a política social vixente no momento.	O.E.6.6. As persoas traballadoras coñecen a política social do momento.
O.E.6.7. Difundir as medidas contra o acoso laboral por razóns de sexo recollidas no 4º Acordo Laboral.	O.E.6.7. Todas as persoas traballadoras coñecen as medidas contra acoso laboral recollidas no Acordo Laboral.
O.E.6.8. Empoderar ás mulleres en situación de exclusión social de Xaruma.	O.E.6.8. O grupo de mulleres reúnese mensualmente.
O.E.6.9. Incorporar a dimensión de xénero na política de saúde laboral e na prevención de riscos no desenvolvemento do exercicio profesional.	O.E.6.9. Incorporárase a dimensión de xénero na política de saúde laboral e na prevención de riscos no desenvolvemento do exercicio profesional.
O.E.6.10. Analizar a necesidade de incorporar protocolos para a inclusión de colectivos LGTBIQ+.	O.E.6.10. A comisión de Igualdade valora a necesidade de incorporar protocolos para a inclusión de colectivos LGTBIQ+.

6 ACTIVIDADES

Dentro do programa anual de intervención social e educativa de Xaruma, destacamos tres grandes proxectos, presentes en cada unha das áreas da entidade.

6.1 Proxectos



O proxecto **Naturalmente** pretende traballar a integración, a animación sociocultural e o medio ambiente dende diferentes perspectivas:

- ✿ Natureza como ferramenta de integración de todos e todas na comunidade a través da educación medioambiental.
- ✿ Potenciamento das Tres R's, redución, reciclaxe e reutilización.
- ✿ Fomento das Tres D's, desenvolvemento persoal, diversión e descanso, a través da animación sociocultural.
- ✿ Adestramento de habilidades para unha vida autónoma

É un proxecto de continuidade que dura todo o ano e que contempla diversas actividades en diferentes espazos da comunidade autónoma galega, empezando polos propios da entidade como poden ser os espazos de horta e viveiro. Para

traballar as perspectivas antes citadas, contemplamos os seguintes grupos de actividades:

Actividades para unha vida autónoma

- Cociña e adecuación de pisos
- Obradoiros de memoria, psicomotricidade, relaxación, autocoidado, autoxestión, habilidades sociais e autoestima.

Actividades medioambientais

Coa finalidade de concienciar, formar e informar.

Excursións e actividades de animación sociocultural

Actividades de lecer inclusivo e saudable pola comunidade autónoma galega. Inclúense respiros familiares ou estancias de fin de semana ou semanas.

Actividades formativas

Encamiñadas á realización de formación para persoas con discapacidade e igualmente, abertas a todo tipo de público. Estas formacións serán no eido do medioambiente e da vida autónoma.

O proxecto **Mentalízate** ten a súa principal finalidade da participación de todos e todas en sociedade, a través de actividades de acción comunitaria de voluntariado, polo que contempla:

Actividades de voluntariado

Voluntariado no eido da Saúde Mental

Voluntariado medioambiental

Actividades de sensibilización

Actividades formativas

Diferentes actividades formativas no eido da Educación Formal, Non Formal e Medioambiental para persoas con e sen discapacidade, que faciliten o seu acceso ao mundo laboral.

Orientación e asesoramento ao emprego e á formación

Plantexamos un módulo específico en cada curso formativo sobre orientación laboral e formativa.

Existencia dun punto de orientación laboral, formativa e de emprendemento e asociacionismo.

Levaranse a cabo entrevistas persoais de valoración, o proceso estará marcado por un seguimento e apoio continuo e finalizará cun estudo prospectivo.

Actividades de rehabilitación psicosocial e laboral

Encamiñadas a adquirir as competencias básicas para acceder ao mercado laboral, no eido da Saúde Mental.

Actividades relacionadas coas habilidades sociais e co autocoñecemento.

Formación relacionada coa mediación, a negociación, a resolución de conflitos e os riscos laborais.

Plantexamos tamén unhas prácticas de entrevistas laborais.

O proxecto **Forma Parte** busca a participación dun voluntariado activo que sensibilice acerca da Saúde Mental.

Actividades de sensibilización

Campañas de sensibilización

Campañas de información sobre Saúde Mental

Captación do voluntariado

Campañas de captación de voluntariado.

Celebración do Día do Voluntariado.

No proxecto **Roteiros Prelaborais** preténdese adestar as habilidades sociais e o autocoñecemento para a incorporación social, mediante as seguintes actividades:

Obradoiro en habilidades sociais

Adquisición das habilidades sociais necesarias para a incorporación social e a vida en comunidade. Realizaranse tendo en conta as vivencias persoais de cada persoa, entendendo en todo momento que to.

Formación transversal en igualdade

Necesidade de romper cos mitos que envolven o patriarcado e vivir en harmonía. Non hai incorporación social real se non se trata con perspectiva de xénero.

Que pasa no mundo?

Resaltar a misión de eliminar esa incertidume que provoca a situación mundial actual. Para elo, esta actividade pretende enfocar a situación actual e o resto de cousas que acontecen, ensinando a realizar unha búsqueda libre da información e

aprender os diferentes lugares onde se poden informar sobre diferentes temas. Queremos que a incorporación social sexa libre e non manipulada.

Obradoiro para o emprego

Para aquelas persoas que queiran reinsertarse no mundo laboral, realizaremos formacións específicas en limpeza, agricultura e xardinaría.

Co obxectivo de promover actividades centradas na persoa para reducir a sobrecarga da persoa cuidadora agravada polo **impacto** da pandemia pola COVID-19, nace o proxecto **Fiares**, executando mediante as seguintes actividades:

Espazo Nós Mesmas

Dedicado á reflexión e á **atención integral** como persoas pero, principalmente, como mulleres. A idea de este espazo é crear un clima de confianza onde todas as participantes teñan cabida e voz para expresar os seus sentires e onde desenvolvan a súa construción como persoa e esencialmente como muller, difuminando a visión única de “cuidadora de” ou de “familiar de”. Trátase de facer exercicios persoais para o autocoñecemento e os **autocoidados**, incrementando deste xeito a autoestima e o autoconcepto.

Espazo Adestra a túa Mente:

Dentro das sesións conxuntas, neste espazo pretendemos baixo diversas dinámicas, actividades ou xogos televisivos coma o “Pasapalabra”, “Cifras e Letras” ou o “Furor”, realizar un adestramento cerebral e estimular o funcionamento cognitivo das participantes. A través destes exercicios, mellórase o rendemento e a eficacia no funcionamento das capacidades cognitivas e, por conseguinte, reforzase a **autonomía** na realización das rutinas cotiás. A creación deste espazo tamén pretende retardar o proceso de deterioro debido á elevada idade das participantes e aos estragos ocasionados polo **impacto da covid**.

Espazo Novas Tecnoloxías

Espazo creado para traballar e potenciar as destrezas e habilidades relacionadas coas novas tecnoloxías. O coñecemento de diferentes ferramentas e recursos das **Tecnoloxías da Información e da Comunicación** é esencial para os tempos que corren e para a situación actual na que vivimos. Traballaranse con diversas aplicacións de mensaxaría instantánea e de chat de vídeo e faranse diversas formacións tecnolóxicas enfocadas a soste este **eventual illamento**, centradas na comunicación e no entretemento principalmente. Algunhas das participantes asiste de maneira **virtual** ás sesión polo que é fundamental reforzar estes aprendizaxes.

Espazo En Familia

Espazo dedicado á intervención con familias de persoas con problemática de **saúde mental**. Este grupo ten coma obxectivo crear vínculos entre as familias participantes no que poidan expresar as súas dúbidas ou inquedanzas e poder poñer en común experiencias vitais. De maneira **transversal**, pretende ser unha rede de apoio, asesoramento e acompañamento e dar resposta ás **necesidades**.

Atención individualizada e acompañamentos

A través de reunións individuais, acompañamentos e seguimento telefónico, preténdese dar unha atención máis individualizada e específica a cada persoa participante.

Traballando dende casa

A maiores dos seguimentos telefónicos e da atención individualizada, consideramos vital a labor de **teleasistencia** neste proxecto. De aí xorde a elaboración dos Dossier **“Traballando dende casa”**. Dende o mes de novembro a marzo, elabóranse especificamente esta compilacións de materiais variados de estimulación cognitiva pensados en traballar a atención, a memoria, a percepción, a linguaxe, funcións executivas ou funcións visoespaciais, entre outras. Constan de 30 actividades pensadas para facer unha por día e creando rutina de traballo cognitivo. Tamén semanalmente reciben **teleactividades** virtuais fomentando ese aprendizaxe tecnolóxico.

O proxecto **AutonomaMENTE** consiste en levar a cabo actividades da vida diaria no piso, como unha vivenda normalizada onde poder adestrar as habilidades necesarias para a vida independente e autónoma, nunha contorna que contribúa a reducir os síntomas da enfermidade.

Non é só unha convivencia, senón que será un proceso de formación que se adapte ás características e habilidades de cada persoa, onde se fomente o traballo en grupo e os lazos afectivos nun clima relaxado e participativo.

A persoa usuaria é protagonista dende o primeiro día na toma de decisións e na planificación do seu proxecto e proceso vital.

Pretendemos, desta forma, xerar un espazo que proporcione á persoa unha alternativa normalizada de apoio persoal e social onde pór en práctica as habilidades básicas para a vida diaria e, á súa vez, proporcionar un respiro familiar a familias cuidadoras. Isto realizarase mediante cinco actividades básicas:

AULA COCIÑA

- Aprendizaxe e adestramento de técnicas de cociña.
- Obradoiros de hábitos alimenticios saudables.

AULA LIMPEZA

- Coñecemento básico das directrices para levar a cabo unha completa limpeza do fogar.
- Cursos formativos sobre limpeza de pisos.

SALÓN IMPULSO

- Potenciamento de habilidades sociais.
- Traballo individual e colectivo en canto a toma de decisións, iniciativa e quebra do autoestigma.

ESPAZO CONVIVENCIA

- A convivencia é un punto importante mediante o cal traballar valores como a empatía, o compañeirismo

TERRAZA PARTICIPA

- Espazo de participación co barrio, sentíndose parte dunha comunidade.

6.2 Actividades específicas por área de actuación

6.2.1 Integración Social

6.2.1.1 Integración de persoas con trastornos mentais

- Estimulación cognitiva
- Obradoiros de habilidades comunicativas e sociais
- Obradoiros de autoestima
- Excursións culturais e mediambientais.
- Asistencia a eventos sociais, culturais e deportivos e das diferentes artes que se realicen na cidade e/ou arredores.
- Psicomotricidade
- Obradoiros de creación artística
- Rehabilitación dun bosque
- Creación e mantemento dunha horta e dun viveiro.
- Obradoiros de autocoidado, saúde e hixiene
- Obradoiros de lavandería, paso do ferro e arranxo/coidado da roupa.
- Limpeza doméstica e organización doméstica
- Manexo social: manexo do diñeiro, comunicación e transporte
- Confección de menús saudables.
- Elaboración de pratos básicos.
- Respiros familiares.

6.2.1.2 Formación

Curso de novas tecnoloxías

Curso de Agricultura Ecolóxica

Curso de Operacións Básicas de Xardinería

Curso de Operacións Básicas de Limpeza

Cursos específicos para persoas con necesidades educativas especiais

Obradoiros para familias cuidadoras

Curso de Cociña Saudable

6.2.1.3 Voluntariado

Celebración Día do Voluntariado (5 decembro)

Oferta periódica de voluntariado.

Formación do voluntariado

6.2.1.4 Sensibilización

Actividades periódicas de sensibilización

Uso das redes sociais como canle para a sensibilización cidadá.

Sensibilización a través das formacións

6.2.2 Área de Educación

AULA TECNOLÓXICA:

Curso de iniciación á informática

Curso de iniciación á ofimática

Curso de iniciación a internet

Curso de iniciación ás redes sociais

Curso de fotografía dixital

Curso de utilización do smartphone

AULA MEDIOAMBIENTAL:

Formación relacionada co coñecemento, conservación e recuperación mediambiental.

Obradoiros de manualidades con material de refugallo.

Monográfico de horta ecolóxica

Recursos medioambientais para o tempo libre

Decoración con flores secas

Obradoiro de xabóns, cosmética e limpeza ecolóxica.

AULA DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL E TEMPO LIBRE

Curso de Intervención psicosocial e educativa na promoción da saúde mental

Monográfico de Recursos de educación ambiental aplicados ao tempo libre.

Monográfico de necesidades educativas especiais

Obradoiros de reciclaxe e reutilización

Obradoiros de Cosmética Natural

Monográfico de Botiquín Natural

Monográfico de Conservas Naturais

Monográfico de Promoción da Saúde dende o Tempo Libre

AULA DE INTEGRACIÓN

Formación no eido da discapacidade en xeral.

Formación no eido da saúde mental.

6.2.3 Área de Participación

Día do Barrio

Xornadas de Portas Abertas

Captación de voluntariado.

Acompañamento e seguimento da labor do voluntariado.

Formación do voluntariado.

Asesoramento a persoas voluntarias.

Organización de actividades abertas á participación doutras entidades do barrio.

Participación en eventos de promoción e sensibilización do voluntariado.

Traballo en rede con programas, doutras entidades, que estean a traballar no ámbito do voluntariado.

Creación dun espazo web para a participación da mocidade e público en xeral.

Traballo en rede con outras entidades que estean a traballar co mesmo colectivos de persoas (discapacidade e saúde mental)

Organización de actividades abertas ao barrio e á participación das entidades coas que traballamos en rede.

Participación en actividades organizadas por outras entidades.

Mantemento das redes sociais como canle para a participación e a información.

Proxecto de radio ca fin de fomentar as habilidades comunicativas entendo Xaruma coma “enclave” e “contrapúblico”.

6.2.4 Área de Normalización Lingüística

O galego será a lingua vehicular en tódalas xestións levadas a cabo por Xaruma e, ademais, de forma específica organizaranse:

Actividades literarias

Actividades lúdicas

Celebración de festas e datas sinaladas para a lingua galega.

Obradoiros da Cultura galega: música, danzas, xogos tradicionais.

6.2.5 Área de Emprego

Servizo de asesoramento e orientación laboral e educativa e ao emprendemento e asociacionismo chamado Punto EmpregARTE

Actualización e publicación de ofertas semanalmente no taboleiro exterior da Asociación Xaruma.

Impartición de módulos de emprego, asociacionismo e emprendemento nos cursos formativos.

Impartición de cursos e obradoiros relacionados co asesoramento e a formación para o emprego.

Acompañamento e seguimento dos casos de inserción laboral en persoas con discapacidade.

Entrevistas persoais de valoración, o proceso estará marcado por un seguimento e apoio continuo e finalizará cun estudo prospectivo.

Actividades de rehabilitación psicosocial e laboral encamiñadas a adquirir as competencias básicas para acceder ao mercado laboral, no eido da Saúde Mental.

Actividades relacionadas coas habilidades sociais e co autocoñecemento.

Formación relacionada coa mediación, a negociación, a resolución de conflitos e os riscos laborais.

Sesións prácticas de entrevistas laborais.

6.2.6 Área de Igualdade

Avaliar trimestralmente as ofertas de emprego con atención en non incorrer en estereotipos e/ou prácticas desiguais.

Revisar os movementos en redes sociais con respecto á apertura de procesos selectivos, con atención en non incorrer en prácticas desiguais

Definir un plan de formación anual para todas as categorías, tendo en conta que o 3% das horas anuais traballadas se poden dedicar a formación, incluíndo formación interna e externa.

Utilizar o crédito de formación bonificada para actualización de coñecementos en temas de igualdade

Reflexar as necesidades de formación de forma regular, coa intención de utilizalas para definir o plan de formación.

Analizar as remuneracións anuais de cada categoría do ano anterior.

Identificar posibles diferenzas salariais entre sexos na mesma categoría.

Enviar o 4º Acordo de empresa para a Asociación Xaruma a todas as persoas traballadoras.

Amosar a localización do 4º Acordo de empresa para a Asociación Xaruma

Realizar enquisas para o persoal, analizando a súa satisfacción coas medidas de conciliación vixentes.

Analizar a conciliación nas reunións da comisión de igualdade.

Valorar a elaboración dun documento de “Medidas de conciliación” para todo o persoal de Xaruma

Revisar a linguaxe non sexista en todas as comunicacións escritas externas e internas.

Incluír a linguaxe non sexista de forma directa e indirecta nas formacións impartidas pola entidade.

Realizar comunicacións nas redes sociais os días: 8 de marzo, 25 de novembro e 28 de xuño.

Levar a cabo formación en igualdade para as persoas participantes en Xaruma.

Comprobar a lectura do 4º Acordo de empresa para a Asociación Xaruma mediante sinatura de lectura e comprensión dos artigos relacionados coa política social vixente.

Comprobar a lectura do 4º Acordo de empresa para a Asociación Xaruma mediante sinatura de lectura e comprensión dos artigos relacionados co acoso laboral por razón de sexo.

Valorar a realización dun protocolo específico de acoso laboral por razón de sexo.

Crear un grupo de mulleres.

Realizar as intervencións individuais e/ou familiares con perspectiva de xénero.

Realizar un plan de prevención con perspectiva de xénero.

Realizar un protocolo para a non exclusión de persoas que transicionen de sexo ou xénero.

7 TEMPORALIZACIÓN DAS ACTIVIDADES

As nosas actividades son de continuación durante todo o ano.

MES/PROXECTO	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Naturalmente	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mentalízate				X	X	X	X	X	X			
Forma Parte	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Roteiros Prelaborais	X	X	X									
Fiares	X	X	X									
AutonomaMENTE							X	X	X	X	X	X