

Programación  
ETL Xaruma

2022

---

## Índice

DATOS DA ENTIDADE.....	2
PRESENTACIÓN DA PROGRAMACIÓN 2022 .....	2
PERSOAS DESTINATARIAS .....	10
ÁREAS DE ACTUACIÓN .....	11
OBXECTIVOS.....	11
Obxectivo xeral .....	11
Obxectivos xerais por áreas de actuación .....	11
Obxectivos específicos por áreas de actuación .....	12
INDICADORES OBXECTIVAMENTE VERIFICABLES .....	19
ACTIVIDADES.....	26
“FORMANDO: SABERES DO VOLUNTARIADO”.....	26
“TRANSFORMANDO: SENTIRES DO VOLUNTARIADO”.....	30
Temporalización das Actividades:.....	34



## DATOS DA ENTIDADE

**Xaruma**

**Correo electrónico:** etlxaruma@gmail.com

**Teléfonos:** 698 175 266

**Dirección:** Sanjurjo Badía 79.

**Cidade:** Vigo

## PRESENTACIÓN DA PROGRAMACIÓN 2022

Para o ano 2022 pretendemos continuar co traballo desenvolvido en torno ás seguintes cinco áreas de actuación, centrándonos principalmente na de educación:

- 📌 INTEGRACIÓN
- 📌 EDUCACIÓN
- 📌 PARTICIPACIÓN
- 📌 NORMALIZACIÓN
- 📌 EMPREGO

### Integración

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.

En Vigo, anualmente rexístranse 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 núcleo familiar é para o 85 % de persoas con problemas psiquiátricos crónicos o principal responsable da súa atención e coidado. A atención e convivencia cun enfermo mental é unha fonte de problemas para a familia. Esta problemática é moi variada, dependendo dos comportamentos e inhabilidades que presente o suxeito enfermo, así como os recursos persoais, económicos e de apoio social con que conte a familia. 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 o apoio familiar pode ser un factor protector que facilite o axuste personal e social.

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

Dende Xaruma pretendemos renovar o concepto da educación para o Tempo Libre a fins de adaptalo á realidade que vivimos e incidir desta maneira nas demandas da sociedade, entendendo o tempo libre como ferramenta para o cambio social, e utilizándoa como tal, ademais de basearnos nunha formación actualizadas e de calidade.

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 fins de mellorar a empregabilidade e potenciar as propias capacidades persoais, establecemos cursos, monográficos, seminarios e formacións contínuas que poidan incidir na capacitación de mozos/as, monitores/as, voluntarios/as e outros axentes sociais de toda Galicia. Intentamos así apoiar a formación dos profesionais do tempo libre a partir da educación non formal co obxectivo de que os beneficiarios non sexan só os receptores directos de dita formación, se non toda a sociedade.

Queremos incidir especialmente en que esta educación está directamente encamiñada a favorecer a empregabilidade das persoas destinatarias, a fins de que potencien as súas propias capacidades en torno ás habilidades sociais e de comunicación. O maior e máis valioso capital que posúe calquera asociación ou empresa é, sen dubida, o capital humano. Sen bos profesionais os proxectos nin prosperan nin chegan a bo porto.

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; sirva 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.

A educación medioambiental pretende educar ao individuo para que o seu desenvolvemento sexa amigable co medio ambiente, para así xerar conciencia e solucións pertinentes a problemas ambientais e establecer un mecanismo pedagóxico que contemple todos os procesos que interveñen no medio ambiente.

A finalidade da educación medioambiental non reside en actividades puntuais, se non en accións contínuas no tempo que aseguren a consecución dos nosos obxectivos. Asemade, pretendemos promover actividades que teñan como finalidade a inserción, concienciación, estudo, formación e especialización en relación coa protección e xestión do medio natural.

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.

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”<sup>1</sup> (1974:326).*

---

<sup>1</sup>Tradución a galego do orixinal (alemán).



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 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 18,9 % 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 Escola de Tempo Libre Xaruma tamén impartimos formación para distintas entidades, no caso de último ano, para o Colexio Oficial de Traballo Social de Galicia, Colexio Apóstolo Santiago, Amigos da Terra, FEGAS e o Servizo de Xuventude do Concello de Vigo.

Dende o 2013, 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.

### **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.

## 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:
- 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.

## ÁREAS DE ACTUACIÓN

ÁREAS DE ACTUACIÓN	A.1 Integración social	A.2 Educación	A.3 Participación	A.4 Normalización lingüística	A.5 Emprego
NIVEIS DE ACTUACIÓN	A.1.1 Integración de persoas con enfermidade mental A.1.2 Formación A.1.3 Coordinación do voluntariado A.1.4 Sensibilización	A.2.1 Educación Non Formal (Formación do monitorado, voluntariado e xuventude) A.2.2 Educación Medioambiental A.2.3. Formación de profesorado	A.3.1 Veciñanza A.3.2 Xuventude A.3.3 Voluntariado e Monitorado	A.4.1 Intervención transversal	A.5.1. Asesoramento e Orientación ao emprego e educación. A.5.2. Apoio ao emprendemento e ao asociacionismo

## OBXECTIVOS

### 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 medioambientais, promovendo ao mesmo tempo a participación cidadá e unha formación medioambiental e social que sensibilice para o encontro social e a promoción da saúde.

### Obxectivos xerais por áreas de actuación

ÁREAS DE ACTUACIÓN	A1 Integración social	A2 Educación	A3 Participación	A4 Normalización lingüística	A5 Emprego
OBXECTIVOS XERAIIS DE ÁREA	O.1. Promocionar e integrar na comunidade a persoas con discapacidade promovendo o encontro social e desenvolvendo habilidades para unha vida autónoma.	O.2. Favorecer unha educación profesional nos campos da educación, das ciencias sociais e do medioambiente	O.3. Promover a participación cidadá e o encontro social en actividades de animación sociocultural.	O.4. Desenvolver o PXNL en canto á normalización do uso do galego no eido da animación social.	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

## Obxectivos específicos por áreas de actuación

ÁREA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	
NIVEIS DE ACTUACIÓN	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS
O.E.1.1 Integración de persoas con enfermidade mental	<p>O.E.1.1.1 Achegar recursos e formas de encontro a persoas con enfermidade mental a partir de actividades sociais propias.</p> <p>O.E.1.1.2 Acompañar facendo un seguimento individualizado como garante do apoio psicosocial, mellora e benestar dos usuarios/as.</p> <p>O.E.1.1.3 Promocionar unha vida autónoma incrementando as destrezas para a vida diaria</p> <p>O.E.1.1.4 Reforzar a autonomía e a autoestima para normalizar as conductas e a contención de síntomas psicóticos</p> <p>O.E.1.1.5 Establecer tempos para o descanso e alivio emocional das familias</p> <p>O.E.1.1.6 Avaliar as necesidades sociais do colectivo, para estimular o acompañamento social en atención á dependencia.</p> <p>O.E.1.1.7 Velar pola igualdade de xénero e a non perpetuación de estereotipos nas accións de integración.</p> <p>O.E.1.1.8 Colaborar cos centros de rehabilitación para a prevención de condutas negativas favorecedoras de exclusión social</p> <p>O.E.1.1.9 Asumir responsablemente o seu papel cidadán e cidadá no coidado do medio ambiente, exercendo os seus dereitos, con actitudes de interese, solidarias e de cooperación.</p> <p>O.E.1.1.10 Desenvolver hábitos de disciplina, método e traballo individual e colectivo.</p> <p>O.E.1.1.11 Ser conscientes da necesidade de incorporar unha dieta saudable, rica en alimentos frescos e naturais, fronte a comida industrial.</p> <p>O.E.1.1.12 Incorporar hábitos de aforro enerxético e consumo responsable á vida diaria.</p>

	O.E.1.1.13 Acadar actitudes socializadoras e cooperativas a través do traballo grupal, mellorando tamén na comunicación con terceiras persoas.
<b>O.E.1.2 Formación</b>	<p>O.E.1.2.1 Promover a protección do medioambiente e a saúde mediante a formación e concienciación</p> <p>O.E.1.2.2 Favorecer hábitos prelaborais para dinamizar as capacidades e recursos persoais e sociais incluídas as novas tecnoloxías.</p> <p>O.E.1.2.3 Realizar actividades de educación viaria</p> <p>O.E.1.2.4. Formara familias cuidadoras en autoestima, autocoidado e actuación conxunta, evitando sentimentos negativos e potenciando o valor individual.</p>
<b>O.E.1.3 Coordinación do voluntariado</b>	<p>O.E.1.3.1 Ofrecer un programa continuado e coordinado de voluntariado</p> <p>O.E.1.3.2 Proporcionar as ferramentas precisas para desenvolver o labor voluntario</p>
<b>O.E.1.4 Sensibilización</b>	<p>O.E.1.4.1 Difundir a importancia e necesidade social do voluntariado</p> <p>O.E.1.4.2 Desfacer prexuízos sobre a enfermidade mental</p> <p>O.E.1.4.3 Fomentar a colaboración en rede con outras entidades</p> <p>O.E.1.4.4 Aproveitar as novas tecnoloxías da información na sensibilización e captación de novo voluntariado</p> <p>O.E.1.4.5 Valorar e respectar a diferenza individual e a igualdade de oportunidades, rexeitando os comportamentos discriminatorios e resolvendo os conflitos.</p> <p>O.E.1.4.6 Demostrar a importancia do medioambiente como parte central da saúde mental, facilitando e dando a coñecer aos cidadáns participantes formación e realización de actividades de intervención ambiental.</p>

<b>ÁREA DE EDUCACIÓN</b>	
<p><b>O.E.2.1</b> <b>Formación monitorado, voluntariado xuventude e colectivos en situación de risco ou desventaxa social (eido de Educación Non Formal)</b></p>	<p>O.E.2.1.1 Saber detectar as necesidades de intervención na animación social dun grupo de persoas.</p> <p>O.E.2.1.2 Fomentar o intercambio con outras asociacións</p> <p>O.E.2.1.3 Formar adultos sobre creación de organismos, asociacións e empresas</p> <p>O.E.2.1.4 Difundir material educativo</p> <p>O.E.2.1.5 Favorecer a formación do persoal da asociación</p> <p>O.E.2.1.6 Fomentar o coñecemento da biodiversidade e o respecto polo medioambiente como recurso na animación social.</p> <p>O.E.2.1.7 Facilitar unha nova perspectiva do concepto de saúde, concienciando sobre hábitos saudables e coidado do entorno.</p> <p>O.E.2.1.8 Proporcionar recursos para favorecer o movemento asociativo a voluntarios/as e a xuventude</p> <p>O.E.2.1.9 Favorecer que o noso alumnado siga unha formación atendendo ao sistema de cualificación profesional nacional e europeo.</p> <p>O.E.2.1.10 Traballar os recursos e potenciais de cada persoa, dun xeito lúdico.</p> <p>O.E.2.1.11 Proporcionar formación en novas tecnoloxías</p>
<p><b>O.E.2.2.</b> <b>Educación Medioambiental</b></p>	<p>O.E.2.2.1 Coñecer o medio físico e natural, sendo consciente do papel da terra coma fonte de vida.</p> <p>O.E.2.2.2 Garantir un servizo completo de educación medioambiental a cativos e cativas, achegando o medioambiente no entorno urbano.</p> <p>O.E.2.2.3 Formar a persoas interesadas no eido do lecer, en materias medioambientais, como principais educadores/as da sociedade, ofertando recursos de educación medioambiental a profesionais da educación.</p>

<p><b>O.E.2.3.</b> <b>Formación de profesorado</b></p>	<p>O.E.2.3.1 Ofertar una formación docente dacordo coas necesidades educativos do sistema educativo actual</p> <p>O.E.2.3.2 Promover formacións no que se potencie o valor educativo de temas transversais encamiñados á saúde e á participación cidadá.</p>
--	--

<p style="text-align: center;"><b>ÁREA DE PARTICIPACIÓN</b></p>	
<p><b>O.E.3.1</b> <b>Veciñanza</b></p>	<p>O.E.3.1.1 Dinamizar a vida da comunidade coa animación social e o fomento da participación activa na vida pública por parte dos usuarios e usuarias.</p> <p>O.E.3.1.2 Dar a coñecer o patrimonio natural e cultural e rural da provincia de Pontevedra.</p> <p>O.E.3.1.3 Potenciar a importancia do coñecemento da identidade da comunidade, en concreto de barrio de Teis.</p> <p>O.E.3.1.4 Promover a dinamización social en Galicia</p> <p>O.E.3.1.5 Promover festas de unión da veciñanza.</p> <p>O.E.3.1.6. Reforzar, concienciar e estimular acerca do valor que ten a participación activa na vida da comunidade.</p> <p>O.E.3.1.7. Xerar enclaves de participación e de comunicación democrática entre os usuarios/as e o resto de veciños e veciñas do barrio.</p> <p>O.E.3.1.8. Dialogar acerca da importancia da análise da construción histórica e identitaria dunha comunidade.</p> <p>O.E.3.1.9. Favorecer a unión da veciñanza mediante actividades de educación ambiental.</p>
<p><b>O.E.3.2</b> <b>Xuventude</b></p>	<p>O.E.3.2.1 Favorecer a participación da mocidade na vida da comunidade incentivando a cooperación e solidariedade</p> <p>O.E.3.2.2 Fomentar medios e recursos para a unión da mocidade.</p>



<b>O.E.3.3</b>	O.E.3.3.1 Impulsar a actuación social do voluntariado e monitorado como axentes do cambio
<b>Voluntariado e Monitorado</b>	O.E.3.3.2 Achegar coñecementos para iniciativas asociativas e laborais relacionadas coa familia profesional servizos Socioculturais

<b>ÁREA DE NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA</b>	
<b>O.E.4.1</b>	O.E.4.1.1 Visibilizar o galego como lingua de referencia na animación social
<b>Intervención transversal</b>	O.E.4.1.2 Coidar o uso da lingua a nivel interno e externo
	O.E.4.1.3 Promover escenarios para a convivencia normalizada de infancia e mocidade con diferentes perfís lingüísticos
	O.E.4.1.4 Realizar obradoiros e xogos que presenten o galego como unha lingua válida para actividades sociais
	O.E.4.1.5 Implicar no proceso de normalización da lingua ao monitorado e voluntariado que interveña nas actividades
	O.E.4.1.6 Vincular a toponimia coa natureza, o turismo rural e a ecoloxía
	O.E.4.1.7 Programar periodicamente actividades de ocio e tempo libre para as familias nas que se fomente o uso do galego
	O.E.4.1.8 Programar módulos de lingua e sociolingüística aplicada a animación social nos cursos para voluntarios/as, axentes sociais
	O.E.4.1.9 Actualización da páxina web da Asociación para proporcionarlle ao público tanta información precise
	O.E.4.1.10 Relacionar o galego coa igualdade de xénero, respecto polas culturas e tradicións, rexeitamento da exclusión social

<b>ÁREA DE EMPREGO</b>	
<b>O.E.5.1. Asesoramento e Orientación ao emprego e educación.</b>	<p>O.E.5.1.1 INFORMAR, ORIENTAR E ASESORAR ACERCA DO ACCESO AO MUNDO LABORAL.</p> <p>O.E.5.1.2 INFORMAR, ORIENTAR E ASESORAR SOBRE OS RECURSOS EDUCATIVOS DISPOÑIBLES.</p>
<b>O.E.5.2. Apoio ao emprende- mento e ao asociacio- nismo</b>	<p>O.E.5.2.1 Informar, asesorar e orientar acerca do emprendemento e o asociacionismo.</p> <p>O.E.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.</p>
<b>O.E.5.3. Intervención prelaboral e laboral</b>	<p>O.E.5.3.1 Formar e capacitar ás persoas con enfermidade mental en habilidades sociais para que adquiren as competencias necesarias que lles permitan entrar no mundo laboral.</p> <p>O.E.5.3.2 Procurar a autonomía dos usuarios e usuarias buscando que teñan unha maior iniciativa no desempeño das tarefas.</p> <p>O.E.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.</p> <p>O.E.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.</p> <p>O.E.5.3.5 Instruír sobre os riscos laborais no desempeño do traballo, ademais de cómo protexernos ante eles e cómo evitalos.</p> <p>O.E.5.3.6 Formar e capacitar a persoas con enfermidade mental en materias que potencien a súa inserción social e a igualdade de</p>

oportunidades, a través da participación, uso e disfrute dos recursos do seu entorno máis próximo.

O.E.5.3.7 Familiarizarse co traballo físico e o esforzo de forma saudable, incorporando rutinas prelaborais no ámbito da natureza.

O.E.5.3.8 Favorecer o seguimento e apoio da supervisión na área de emprego.

O.E.5.3.9 Realizar os estudos prospectivos da oferta e demanda laboral.

XARUMA

## INDICADORES OBXECTIVAMENTE VERIFICABLES

ÁREAS DE ACTUACIÓN	INDICADORES OBXECTIVAMENTE VERIFICABLES I.O.V
<b>ÁREA INTEGRACIÓN SOCIAL</b>	
<b>I.O.V.1.1</b> <b>Integración de</b> <b>persoas con</b> <b>enfermidade</b> <b>mental</b>	<p>I.O.V.1.1.1.1 O 95% das familias amosan a súa satisfacción coas actividades desenvolvidas .</p> <p>I.O.V.1.1.1.2 O 90% dos usuarios amosan en enquisas a súa satisfacción coas actividades.</p> <p>I.O.V.1.1.2.1 Contacto continuado cun 60% das familias para facer un seguimento personalizado.</p> <p>I.O.V.1.1.2.2 Contacto continuado cun 40% dos organismos de derivación e intervención con usuarios para facer un seguimento personalizado.</p> <p>I.O.V.1.1.3.1 O 60% dos usuarios/as posúe habilidades e capacidades para unha vida autónoma</p> <p>I.O.V.1.1.3.2 Máis de 10 persoas usuarias participan nas actividades levadas a cabo no piso de respiro.</p> <p>I.O.V.1.1.4 O 70% dos usuarios/as acadan autonomía para desenvolverse con éxito nas actividades e acceder a elas</p> <p>I.O.V.1.1.5 O 80% dos familiares aumentan o tempo de dedicación a si mesmo e reduce a relación de dependencia co usuario</p> <p>I.O.V.1.1.6.1 O 100% dos usuarios/as conta cun historial confidencial – rexistro da súa evolución e necesidades de intervención.</p> <p>I.O.V.1.1.6.2. O 50% das actividades poñen en contacto aos usuarios con persoas alleas ao programa.</p> <p>I.O.V.1.1.6.3. O 85% de usuarios aumenta hábitos de socialización: quedar con xente, novas amizades, frecuentar lugares de ocio ...</p> <p>I.O.V.1.1.7 O 90% das actividades realizadas xestiónase con éxito en materia de conflito de xénero e desigualdade.</p> <p>I.O.V.1.1.8 O 80% dos usuarios/as mantén un comportamento compensado que atenúa os síntomas da enfermidade.</p> <p>I.O.V.1.1.9. O 90% dos/as usuarios/a amosa actitudes de coidado e responsabilidade cara o entorno.</p> <p>I.O.V.1.1.10 O 80% dos/as usuarios/as amosa hábitos de disciplina, método e traballo individual e colectivo en tarefas medioambientais.</p> <p>I.O.V.1.1.11 O 95% dos/as usuarios/as toman conciencia da necesidade e importancia dunha dieta saudable, establecendo</p>

	<p>hábitos propicios a elo.</p> <p>I.O.V.1.1.12 O 90% dos/as usuarios/as incorporan hábitos de aforro enerxético e consumo responsable á súa vida diaria.</p> <p>I.O.V.1.1.13 O 90% das persoas usuarias acadan actitudes socializadora cara o traballo grupal e con terceiras persoas.</p>
<b>I.O.V.1.2 Formación</b>	<p>I.O.V.1.2.1 O 85% dos usuarios/as actúa correctamente nas tarefas encamiñadas ao coidado de saúde e do medio</p> <p>I.O.V.1.2.2 O 60% dos usuarios/as adquire unhas cualidades básicas cara a un proceso de orientación e formación pre-laboral.</p> <p>I.O.V.1.2.3. O 90% dos usuarios é quen de prever os riscos nos desprazamentos pola rúa.</p> <p>I.O.V.1.2.4. O 90% das familias coidadoras pertencentes a Xaruma benefíciase da formación de familias.</p>
<b>I.O.V.1.3 Coordinación do voluntariado</b>	<p>I.O.V.1.3.1 O 100% das semanas do ano o voluntariado disporá de oportunidades para exercer o seu labor.</p> <p>I.O.V.1.3.2 O 90% dos meses o voluntariado vai recibir asesoramento e/ou propostas de formación gratuíta.</p>
<b>I.O.V.1.4 Sensibilización</b>	<p>I.O.V.1.4.1.1 O 99% do voluntariado é capaz de desenvolver o seu labor con total autonomía.</p> <p>I.O.V.1.4.1.2 Incrementa un 30% o nº de persoas voluntarias que asinan protocolo coa entidade</p> <p>I.O.V.1.4.2 O 99% das actividades de integración desenvólvense sen rexistrar ningunha forma de rexeitamento social.</p> <p>I.O.V.1.4.3 O 100% dos meses manterase contacto cos centros de rehabilitación e/ou derivación de voluntariado.</p> <p>I.O.V.1.4.4 O 100% do material de sensibilización dáse a coñecer tamén en formatos propios das novas tecnoloxías.</p> <p>I.O.V.1.4.5 O 95% das actividades levadas a cabo valoran e respectan a diferenza individual e a igualdade de oportunidades.</p> <p>I.O.V.1.4.6 O 90% das persoas participantes amósase motivado/a coas actividades relacionadas co medioambiente.</p>

## ÁREA EDUCACIÓN

<p><b>I.O.V.2.1</b></p> <p><b>Formación monitorado, voluntariado xuventude e colectivos en situación de risco ou desvantaxa social</b></p>	<p>I.O.V.2.1.1.1 O 85% do alumnado é quen de propoñer medidas para intervir na animación social da comunidade.</p> <p>I.O.V.2.1.1.2 O 90% do alumnado supera a fase teórica dos cursos.</p> <p>I.O.V.2.1.2 Ao longo do ano establécese como mínimo dous encontros para o intercambio de experiencias con outras entidades.</p> <p>I.O.V.2.1.3.1 O 90% do alumnado amosa que a formación recibida é útil para o emprendemento.</p> <p>I.O.V.2.1.3.2 O 40% do alumnado amosa iniciativa cara o emprendemento, asociacionismo e creación de empresas e organismos.</p> <p>I.O.V.2.1.4 O 90% do material didáctico propio empregado nos cursos divulgarase en diferentes soportes.</p> <p>I.O.V.2.1.5 O 50% do equipo laboral da entidade asiste a actividades de formación continua.</p> <p>I.O.V.2.1.6 O 80% do alumnado interpreta a natureza como ferramenta de traballo na animación social.</p> <p>I.O.V.2.1.7.1 O 80% do alumnado desfai prexuízos sobre a enfermidade mental e sensibilízase ao respecto.</p> <p>I.O.V.2.1.7.2 O 90% do alumnado toma conciencia sobre a necesidade do coidado da saúde e do entorno.</p> <p>I.O.V.2.1.8 O 85% das persoas que entra en contacto coa entidade recibe información e recursos para a intervención asociativa</p> <p>I.O.V.2.1.9 O 90% do alumnado obtén oferta de formación mensualmente.</p> <p>I.O.V.2.1.10 O 75% do alumnado manifesta o seu agrado pola metodoloxía dos cursos.</p> <p>I.O.V.2.1.11 O 90% dos meses realizáronse actividades formativas vinculadas ao uso das novas tecnoloxías</p>
--	---

<p><b>I.O.V.2.2.</b> <b>Educación Medioambiental</b></p>	<p>I.O.V.2.2.1 O 95% do alumnado dos cursos de educación ambiental coñece o medio físico e natural.</p> <p>I.O.V.2.2.2. 600 cativos e cativas benefíciense do programa de educación ambiental a través da horta escolar, viveiro, aula medioambiental e bosque.</p> <p>I.O.V.2.2.3.1. O 90% do alumnado manifesta o seu agrado cos formación medioambiental.</p> <p>I.O.V.2.2.3.2 O 80% do alumnado manifesta en enquisas o seu desexo e necesidade de formación en temas medioambientais.</p>
<p><b>I.O.V.2.3.</b> <b>Formación de profesorado</b></p>	<p>I.O.V.2.3.1.1 Convócase mínimo un curso de formación de profesorado homologado pola Consellería de Educación.</p> <p>I.O.V.2.3.1.2 O 85% dos meses haberá oferta de formación no eido da Educación Formal e Non Formal.</p> <p>I.O.V.2.3.2. No 100% das formacións levadas a cabo tratarase, de xeito transversal ou directo, temas encamiñados á saúde e participación cidadá.</p>

<b>ÁREA PARTICIPACIÓN</b>	
<b>I.O.V.3.1</b>  <b>Veciñanza</b>	<p>I.O.V.3.1.1 O 60% das actividades abertas contan cunha asistencia proporcional á capacidade dos recursos e á difusión realizada.</p> <p>I.O.V.3.1.2 Existen canles de comunicación activas que propicien a interacción e retroalimentación entre os intereses dos usuarios e usuarias e a veciñanza.</p> <p>I.O.V.3.1.3. O 50% das actividades abertas presentan temáticas pertencentes ao patrimonio social, natural e inmaterial do barrio, da provincia ou de Galicia.</p> <p>I.O.V.3.1.4. Deslocalízase de Vigo o 20% da acción dinamizadora desenvolvida.</p> <p>I.O.V.3.1.5. Haberá mínimo 5 actividades de unión da veciñanza.</p> <p>I.O.V.3.1.6. Incremento dun 20% na asistencia ás actividades abertas.</p> <p>I.O.V.3.1.7. Todos os meses haberá unha xornada de portas abertas.</p> <p>I.O.V.3.1.8. Nas actividades abertas xéranse debates acordes á temática tratada.</p> <p>I.O.V.3.1.9. Levar a cabo mínimo 3 actividades abertas relacionadas co medioambiente.</p>
<b>I.O.V.3.2</b>  <b>Xuventude</b>	<p>I.O.V.3.2.1 No 85% das actividades con público predominante menor de 36 anos rexístranse actitudes de cooperación e tolerancia.</p> <p>I.O.V.3.2.2 Ofertaranse mínimo 5 tipos de recursos ou medios para a unión da mocidade.</p>
<b>I.O.V.3.3</b>  <b>Voluntariado e Monitores/as</b>	<p>I.O.V.3.3.1 O 25 % do alumnado do MTL, DTL ou DCT colabora en entidades sen ánimo de lucro.</p> <p>I.O.V.3.3.2 O 90% do voluntariado e monitorado recibe información e formación sobre iniciativas asociativas e laborais relacionadas coa familia de servizos socioculturais.</p>



## ÁREA NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA

### I.O.V.4.1

#### Intervención transversal

I.O.V.4.1.1 No 99% das actividades está presente a lingua galega

I.O.V.4.1.2 Para o 100% das actividades da entidade disporá dun recurso lingüístico externo ou externo.

I.O.V.4.1.3 O 80% das actividades favorecerán a interrelación de mozos/as con diferentes perfís lingüísticos.

I.O.V.4.1.4 No 95% das actividades vinculadas especificamente ao galego asúmese con normalidade a lingua galega.

I.O.V.4.1.5 O 95% do monitorado- voluntariado responderá satisfactoriamente naquelas actividades encamiñadas á difusión do galego.

I.O.V.4.1.6 O 95% das actividades en contornos naturais incluírán referencias explícitas á toponimia, microtoponimia e vocabulario da natureza en galego

I.O.V.4.1.7 O 85% das actividades resólvense con éxito no caso de rexistrar actitudes negativas referidas á transmisión familiar.

I.O.V.4.1.8 O 90% das persoas en contacto coas accións da Asociación manterá unha actitude positiva cara a normalización da lingua.

I.O.V.4.1.9 O 100% da información da nosa páxina web estará en galego e facilitará o acceso a unha ampla oferta social.

I.O.V.4.1.10 No 90% de actividades nas que se conxuga o compromiso social e a tolerancia a lingua de referencia é o galego

<b>ÁREA DE EMPREGO</b>	
<b>I.O.V.5.1. Asesoramento e Orientación ao Emprego</b>	<p>I.O.V.5.1.1.1 Máis de 50 persoas reciben información, orientación e asesoramento acerca do acceso ao mundo laboral.</p> <p>I.O.V.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.</p> <p>I.O.V.5.1.1.3 Hai un seguimento inicial do 100% dos casos de inserción laboral de calquera sector.</p> <p>I.O.V.5.1.2. Máis de 50 persoas reciben información, orientación e asesoramento sobre os recursos educativos dispoñibles.</p>
<b>I.O.V.5.2 Apoio ao emprendemento e ao asociacionismo</b>	<p>I.O.V.5.2.1.1 Rexístranse mínimo 2 consultas acerca do emprendemento e o asociacionismo.</p> <p>I.O.V.5.2.1.2 Hai un seguimento inicial do 100% dos casos de emprendemento e asociacionismo.</p> <p>I.O.V.5.2.2 O 70% das consultas sobre emprendemento e asociacionismo reciben o apoio e acompañamento demandado.</p>
<b>I.O.V.5.3 Intervención prelaboral</b>	<p>I.O.V.5.3.1 O 80% dos usuarios/as fan uso de boas prácticas en habilidades sociais.</p> <p>I.O.V.5.3.2 O 90% dos usuarios melloraron a su capacidade de autonomía e iniciativa, tomando decisión por eles mesmos, sendo estas coherentes.</p> <p>I.O.V.5.3.3 O 90% dos usuarios fagan entrevistas persoais e adquiren as competencias necesarias para levalas a cabo.</p> <p>I.O.V.5.3.4 O 80% dos usuarios teñan coñecemento dos posibles riscos laborais e aprendan a cómo prevelos ou solventalos.</p> <p>I.O.V.5.3.5 O 60% dos usuarios participarán en rutinas prelaborais no ámbito da natureza</p> <p>I.O.V.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.</p> <p>I.O.V.5.3.7 O 90% dos usuarios/as teñen rutinas prelaborais dentro do ámbito da natureza.</p> <p>I.O.V.5.3.8 O 100% dos usuarios reciben un seguimento, avaliando os avances e ofrecendo un apoio individualizado.</p> <p>I.O.V.5.3.9 Conseguir, polo menos que 5 empresas accedan a escoitar os beneficios de contratar a persoas con discapacidade.</p>

## ACTIVIDADES

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

### “FORMANDO: SABERES DO VOLUNTARIADO”

O proxecto: “**Formando: Saberes do Voluntariado**” pretende establecer un programa formativo para o voluntariado, coa finalidade de mellorar a súa labor voluntaria e adquirir novas destrezas, habilidades e coñecementos que favorezan o dinamismo da sociedade. Están son actividades programadas:

#### 1. FORMACIÓN BÁSICA

##### **Curso en liña e/ou presencial de voluntariado**

Nel estableceranse as **bases do voluntariado** (historia, lexislación, obrigas, deberes...). Como vai enfocado principalmente ás persoas que realizarán voluntariado na entidade, tamén haberá un módulo sobre a entidade, forma de traballar, proxectos...

## 2. FORMACIÓN DE ESPECIALIZACIÓN

### 1. PROGRAMA DE FORMACIÓN MEDIOAMBIENTAL.

#### **Curso de Agricultura Ecolóxica**

A horta é un lugar de aprendizaxe, de lecer, de encontro, de convivencia. Formarse en como é o funcionamento da mesma, lévanos a impartir este curso para dotar de ferramentas ao voluntaria/o.

#### **Curso de Conservas Naturais**

Os produtos que recollemos da horta, podémolos conservar para ir abastecéndonos ao longo do ano. Neste curso ensinaremos as técnicas de conservación de alimentos.

#### **Curso de Monitor/a Horta Escolar**

A horta escolar ecolóxica é un recurso educativo cada vez máis necesario no ámbito académico en Galicia. Debemos entendelo coma un espazo dentro do centro educativo onde se vai a abordar unha serie de contados encamiñados a desenvolver as capacidades do alumnado. O gran número de recursos didácticos que permite o traballo ao aire libre ou ver como medren as plantas con axuda da nosa implicación, son razón máis que suficientes para que nos animemos a incorporar unha horta na escola. Temos especial intención de que as ANPA'S se podan beneficiar desta formación, para poder implantar as hortas nos centros a través do voluntariado das familias.

## 2. PROGRAMA DE FORMACIÓN EN BENESTAR

### *Obradoiro de Mindfulness e autocoidado*

Técnicas para descubrir a conciencia plena ou atención plena dunha mesma; a actitude de prestar atención aos acontecementos da vida de forma especial.

Promover o autoconhecimento e tomando conciencia da nosa mente e corpo; adquirir ferramentas para unha adecuada educación e xestión emocional.

## 3. PROGRAMA DE FORMACIÓN PARTICIPATIVA

### *Accións formativas sobre Saúde Mental*

Traballaremos sobre o estigma en saúde mental; prevención do suicidio; o trastorno esquizoafectivo; a esquizofrenia; a depresión e a saúde mental fronte o proceso de confinamento e desescalada provocado pola COVID-19.

### *Accións formativas sobre Igualdade de Xénero*

Un dos obxectivos prioritarios do Observatorio Galego de Acción Voluntaria. Empregando ferramenta como as artes escénicas, a lectura de contos e diversas dinámicas, desenvolveranse dous obradoiros:

- ***Obradoiro de Igualdade de Oportunidades entre as persoas.***
- ***Obradoiro de Coeducación Integral.***

### *Accións formativas sobre novas tecnoloxías: móbil, tablet e pc*

Acción que pretende dotar e aportar coñecementos útiles sobre as NNTT, tendo en conta a importancia que teñen na actualidade tanto por seren ferramentas rutinarias na sociedade como pola situación actual provocada pola COVID-19. Grazas a estas accións, favorécese a comunicación e se fomenta un maior acceso ás persoas. Ademais, é un obxectivo prioritario da Estratexia de Inclusión de Galicia.

#### 4. PROGRAMAS DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL E TEMPO LIBRE. FORMACIÓN BAIXO AS NORMAS DO DECRETO 50/2000.

##### ***Curso de Monitorado de Actividades de Tempo Libre***

A base para o dinamismo da sociedade e a intervención entre persoas é ser monitor/a de actividades de tempo libre. Con este título se poden desenvolver innumerables proxectos de voluntariado, ademais de ser o único acceso posible para ser director/a de actividades de tempo libre e, nun nivel superior, director/a de campos de traballo. Tamén aporta as habilidades, capacidades e técnicas necesarias para poder desenvolver o traballo con persoas e/ou coa contorna.

##### ***Curso de Dirección de Actividades de Tempo Libre***

Esta formación ten un importante contido sobre asociacionismo e formas de voluntariado para a educación no tempo libre, por iso cremos que é un curso de especialización necesario para que segan medrando as iniciativas de interese social, ambiental e educativo, principalmente.

## “TRANSFORMANDO: SENTIRES DO VOLUNTARIADO”

- Impulsar a participación e o dinamismo da sociedade a través do voluntariado.
- Promover o voluntariado social nas persoas con trastornos mentais para fomentar a súa iniciativa e a súa autonomía persoal.
- Promover o voluntariado ambiental dentro da sociedade para acadar melloras nos comportamentos das persoas no medio natural e co noso planeta.

Coa fin de dar a coñecer o voluntariado como elemento de cambio social e para a consecución, levaranse a cabo o fomento das seguintes contidos e actividades:

### ACTIVIDADES VOLUNTARIADO/SESIÓNS VOLUNTARIADO

#### *a. Actividades de Hortas Escolares.*

Desde a perspectiva da innovación educativa e da educación ambiental, a horta como recurso educativo supón un instrumento de primeira orde, debido a que permite poñer en práctica unha aprendizaxe activa, cooperativa e de voluntariado en contacto ca terra e os seus procesos.

#### *b. Actividades de “Cóntame unha cousa”.*

Debido á situación provocada pola crise da COVID-19, moitas das actividades e actuacións foron modificadas e adaptadas. Esta acción voluntaria foi creada para realizarse dende a distancia e empregando as novas tecnoloxías tan presentes no día a día. Trátase de "conectar" ás persoas voluntarias con outras persoas co fin de establecer conversas. Nos inicios, estarán dirixidas, propoñendo temas ou actividades concretas e, pouco a pouco, serán máis libres e espontáneas. Grazas a esta acción de voluntariado, favorécese o intercambio de sentires, afástase ao illamento, diminúen os niveis de estrés e técese lazos entre a comunidade.

## VOLUNTARIADO NO CAMIÑO DE SANTIAGO

Este proxecto que se realizará o próximo ano 2022, coincide co **Ano Xacobeo 2021-2022**. Queremos aproveitar esta ocasión, debido a boa experiencia de convivencia e superación obtida os anos (2019-2021), ano no que se realizou o Camiño de Santiago cun grupo de persoas voluntarias, orixinando un momento importante e intenso para cada unha delas. Este ano faremos o camino de regreso.

**Camiño de fins de semana.** Peregrinar polo Camiño de Santiago Portugués da Costa dende Santiago de Compostela ata Baiona (126 km.) en sete etapas que se realizarán durante os sábados.

## PARTICIPACIÓN SOCIAL NAS ANDAINAS POLA CONTORNA

Nestes tempos, os momentos de lecer ao aire libre, cobran aínda maior importancia. Plantéxanse andainas de **participación social** para coñecer, disfrutar, convivir, relaxarse e conectar co ambiente natural pola contorna da cidade de Vigo.

## VOLUNTARIADO NA CONSERVACIÓN DE ESPAZOS NATURAIIS

Estas actividades pretendemos facelas con continuidade no tempo, para que acaben sendo un hábito do voluntariado e cause un impacto positivo no medio natural. Na conservación de espazos naturais, teremos dúas liñas a que adicar:

- a. **Limpeza de lixo de espazos naturais**, como areas de praias, ríos e/ou sendeiros.
- b. **Reforestación de frondosas**, colaborando coas Comunidades de Montes do Concello de Vigo.



### RADIO: “A VOZ DO VOLUNTARIADO

A radio é un método innovador de aprendizaxe, de comunicación e de participación, para dar voz ás persoas que teñan vontade de expresarse. Traballarase en formato “podcast” e empregarase como un espazo de **reflexión** e **sensibilización** para abordar diferentes temáticas adaptadas ao momento como a importancia do voluntariado, a implicación na cidadanía, a conciencia medioambiental, as boas prácticas en saúde mental, a integración social, entre outras. As participantes converteranse en suxeitos activos onde, ademais de crear contido a través das TIC (tecnoloxías da información e a comunicación), reforzarán coñecementos en diversas materias e fomentarán o seu pensamento crítico.

### PARTICIPACIÓN SOCIAL E COLABORACIÓN CON ENTIDADES E INSTITUCIÓN

O **traballo en rede** é unha das prioridades deste proxecto. Traballar en rede enriquece tanto aos axentes que interveñen como á propia *Escola*. Realizaranse diversas actuacións de voluntariado con entidades e institucións dentro do ámbito territorial galego como por exemplo os servizos sociais do Concello de Vigo.

### FOMENTO DE PROXECCIÓNS AUDIOVISUAIS DE TEMÁTICA SOCIAL E AMBIENTAL

Proporcionar un espazo e tempo para o **diálogo** e a **reflexión**, mediante a proxección de audiovisuais de temática tanto social como ambiental, intercambiar opinións entre o grupo e ir aprendendo do que vemos, do que oímos e do que sentimos.

## OBRADOIROS EDUCATIVOS MEDIOAMBIENTAIS

Organizaremos unha serie de obradoiros educativos relacionados co medioambiente para dotar de ferramentas aos voluntarios e voluntarias, na súa labor de voluntariado.

- a. **Obradoiros educativos medioambientais de Destilación de Plantas: hidrolatos.** Aproveitamento das plantas medicinais e aromáticas para extraer os hidrolatos.
- b. **Obradoiros educativos medioambientais de Elaboracións de Xabóns e Cosmética Natural.** Saber elaborar os nosos propios xabóns con propiedades extraídas das plantas, dunha maneira moi sinxela e práctica.

## Temporalización das Actividades PROXECTO “TRANSFORMANDO: SENTIRES DO VOLUNTARIADO”

MES/CONTIDO	ACTIVIDADE	ACIVRO			PRÍMULA			XARXA			CROCUS		
		XILBARBEIRA											
		XAN	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEC
ACTIVIDADES VOLUNTARIADO/ SESIÓNS VOLUNTARIADO	Hortas Escolares	X	X	X	X	X	X				X	X	X
	Cóntame unha cousa			X			X			X			X
VOLUNTARIADO NO CAMIÑO DE SANTIAGO	Camión de fin de semana				X	X	X	X					
PARTICIPACIÓN SOCIAL NAS ANDAINAS POLA CONTORNA	Andainas		X	X					X	X	X	X	X
VOLUNTARIADO NA CONSERVACIÓN DE ESPAZOS NATURAIS	Limpeza de lixo de espazos naturais e reforestación de frondosas		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
RADIO	“A Voz do Voluntariado”			X			X			X			X
PARTICIPACIÓN SOCIAL CON ENTIDADES E INSTITUCIÓNS	Colaboracións	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
FOMENTO DE PROXECCIÓNS AUDIOVISUAIS	Proxeccións audiovisuais sociais e medioambientais		X		X		X		X		X		X
OBRADOIROS EDUCATIVOS MEDIOAMBIENTAIS	Destilación de plantas: hidrolatos									X			
	Elaboracións de xabóns e cosmética natural		X					X					

## PROXECTO “FORMANDO: SABERES DO VOLUNTARIADO”

FORMACIÓN	PROGRAMA/ACCIÓN	ACIVRO			PRÍMULA			XARXA			CROCUS													
		XILBARBEIRA																						
		XAN	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEC											
<i>FORMACIÓN BÁSICA</i>	Curso en liña e/ou presencial de Voluntariado											X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<i>FORMACIÓN ESPECIALIZADA</i>	Programa de Formación Ambiental	Curso de Agricultura Ecolóxica																	X					
		Curso de Conservas Naturais																			X			
		Curso de Monitor/a Horta Escolar														X	X							
	Programas de Formación Participativa	Accións formativas Saúde Mental																X			X			X
		A.F. sobre Igualdade Xénero															X	X				X	X	
		A.F. Novas Tecnoloxías																		X	X			
	Programa de Formación en Benestar	Obradoiro Mindfulness e Autocoidado											X	X	X	X	X				X	X	X	X
	Programa de Animación Sociocultural e Tempo Libre	Monitorado de Actividades de Tempo Libre											X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Dirección de actividades de Tempo Libre												X	X	X										