Memoria 2021

ÍNDICE

1 XARUMA 2
2 INTRODUCIÓN 3
3 ÁREAS DE ACTUACIÓN 5
4 PERSOAS BENEFICIARIAS 7
5 OBXECTIVOS 9
5.1. Obxectivo xeral 9
5.2. Obxectivos xerais por áreas de actuación 9
5.3. Obxectivos específicos por áreas de actuación 10
6 PROXECTOS E ACTIVIDADES 15
Proxecto Naturalmente 15
Proxecto Mentalízate 25
Proxecto Forma Parte 40
Proxecto Fiares 52
Proxecto Roteiros Prelaborais 57
Actividades dirixidas á igualdade de oportunidades 70
Cursos Educación Non Formal 71
7 TEMPORALIZACIÓN 75
8 RESULTADOS ACADADOS 76
9 SUSTENTABILIDADE FUTURA 84

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

1 XARUMA

Xaruma é unha entidade sen ánimo de lucro que se constitúe o 13 de xuño de 2010, como unha entidade aberta á sociedade e aos medios educativos do tempo libre e da **animación socio cultural.** Constitúese ao amparo da Lei Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, e normas complementarias, con capacidade xurídica e plena capacidade de obrar.

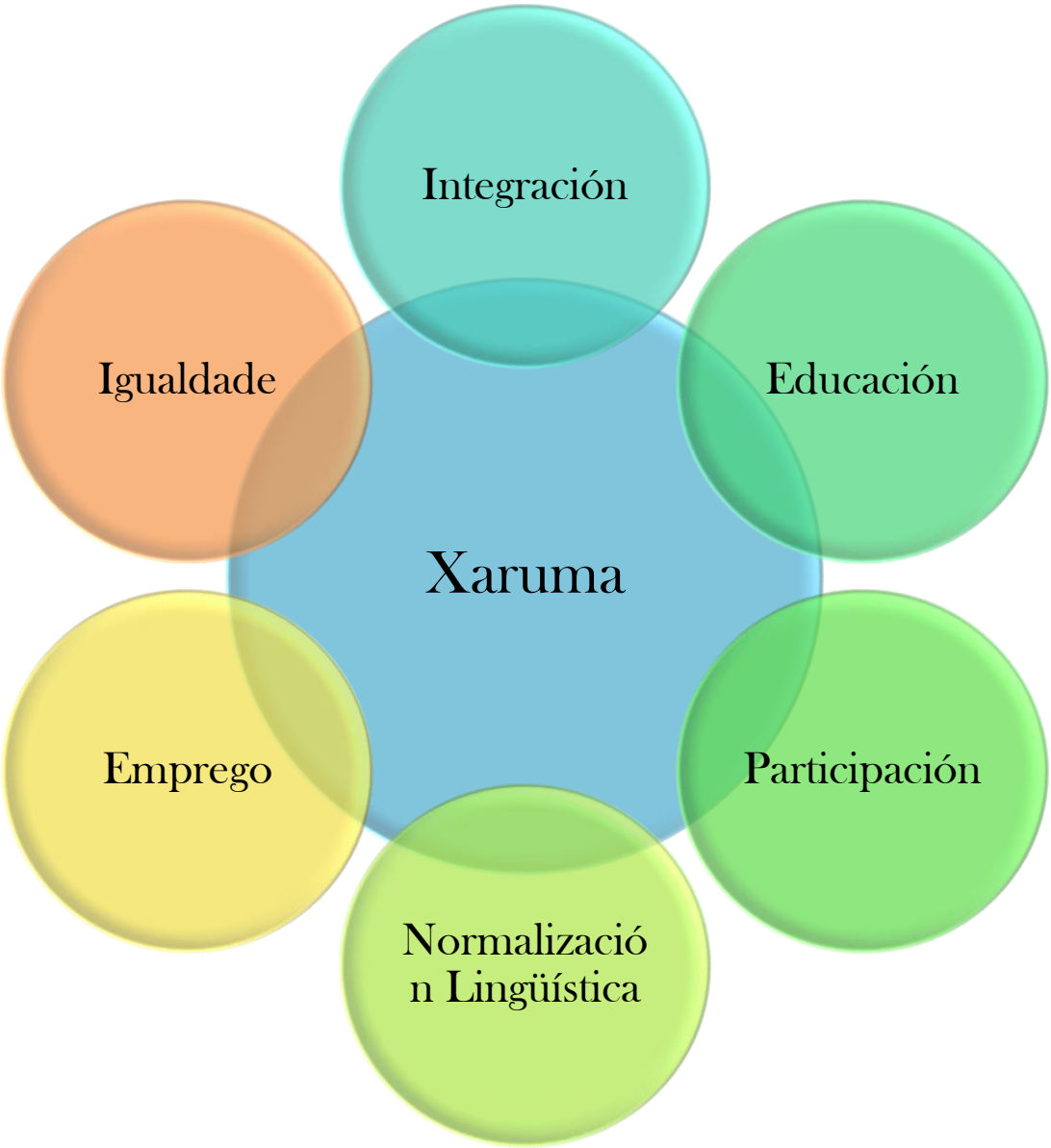
Segundo rexen os seus estatutos, a ***entidade*** pretende ofertar un servizo de capacitación e orientación aos/ás que traballan ou queren facelo na educación e no eido da animación socio cultural. Pretende ser un servizo a disposición das entidades públicas e privadas de diversa índole.

Horario habitual: de martes a sábado de 9:00h a 14:00h e de 16:00h a 20:00h
Correo electrónico: xarumaorg@gmail.com
Dirección contacto: Apartado de Correos 3232, (36205 Vigo)
Teléfonos: 986 127 949 / 698 142 158
Páxina web: xaruma.org

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

2 INTRODUCIÓN

Xaruma, ao longo do ano 2021, e pese á especial situación vivida este ano, desenvolveu o seu labor en torno a seis áreas de intervención.



Pero, como o pasado ano, ampliando a nosa oferta de servizos en cada unha das áreas, levando a cabo novas actividades para un perfil diverso da poboación, seguindo a liña do que marcan os nosos estatutos.

Pretendeuse capacitar ás persoas con trastornos mentais dunha formación e unhas habilidades que proporcionaran unha mellora da calidade de vida tanto aos

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

beneficiarios directos como aos indirectos, encamiñando as actividades formativas en torno a tres eixos que dende Xaruma consideramos necesarios na sociedade:

- **Naturalmente**: en prol da integración de persoas con discapacidade, aportando habilidades e capacidades prelaborais e para unha vida autónoma, incidindo tamén na esfera ambiental.
- **Mentalízate**: en beneficio da participación, da sensibilización e do fomento do emprego a partires de actividades de integración e abertas á sociedade e actividades formativas.
- **Forma parte:** na procura dunha conciencia crítica sobre a Saúde e o medioambiente, fomentando o voluntariado.
- **Fiares:** proxecto de intervención familiar no eido da saúde mental.
- **Roteiros Prelaborais,** cos que se pretendeu dar unha capacitación prelaboral e adquisición de habilidades para unha vida autónoma.
- **Actividades en prol da igualdade,** onde destacamos, ademais das propias levadas a cabo pola entidade de forma transversal, a posta en marcha do grupo de mulleres e a creación dun plan de igualdade.

Aínda que o 2021 aínda estivo afectado pola pandemia mundial, nós continuamos ofrecendo actividades integradoras que permitiron cumprir os obxectivos establecidos.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

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
ANPA Pintor Laxeiro	Vigo	Educación
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
APES	Ourense	Persoas reclusas e ex-reclusas
Colexio Oficial de Traballo Social	Galicia	Educación
Escola Infantil Vilalaura	Vigo	Educación
CEIP García Barbón	Vigo	Educación
Colexio San José de la Guía	Vigo	Educación
Universidade de Vigo	Vigo	Educación
Asociación Provivienda	Vigo	Intervención social e familiar

3 ÁREAS DE ACTUACIÓN

Xaruma intervén, como antes indicamos, nas seguintes áreas de actuación:

1. **Integración social**: pretende promover e integrar na comunidade a persoas con discapacidade promovendo o encontro social, a través de:
    a. Integración de persoas con enfermidade mental
    b. Formación
    c. Coordinación do voluntariado
    d. Sensibilización
2. **Formación:** a fins de favorecer unha formación profesional nos campos das ciencias sociais e do medioambiente.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

   a. Formación do monitorado, voluntariado e xuventude.
   b. Formación de persoas con necesidades de aprendizaxe específicas.

3. **Participación**: promove a participación cidadá e o encontro social en actividades de animación social, máis especificamente en:
   a. Veciñanza
   b. Xuventude
   c. Voluntariado
   d. Monitores/as
4. **Normalización Lingüística**: Desenvolver o PXNL canto á normalización do uso do galego no eido da animación social.
   a. Intervención transversal
5. **Emprego**: co fin de aportar orientación e asesoramento ao emprego e asociacionismo.
6. **Igualdade**

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 emprende-mento e ao asociacio-nismo

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

4 PERSOAS BENEFICIARIAS

As persoas beneficiarias directas destas accións formativas son:

- **Persoas con trastornos mentais** que atenden ás seguintes características:

  - Mozo/as e adultos/as que padecen unha enfermidade mental crónica seguindo os criterios do DSM-IV e o CIE-10.
  - Presentan trastornos psicóticos e/ou afectivos.
  - Configuran un grupo mixto, con idades comprendidas entre 27 e os 52 anos, con moi diverso nivel sociocultural/educativo.
  - Todos/as toman medicación diariamente prescrita por un médico psiquiatra (neurolépticos, ansiolíticos, antidepresivos 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 350 €.
  - Todos/as teñen asignado un psiquiatra de referencia que segue a súa evolución clínica dende: Unidades de saúde mental de Vigo (Lavadores, Coia, Camelias, A Doblada), unidades de Agudos de Vigo (Nicolás Peña, Meixoeiro), Unidade de Rehabilitación Psiquiátrica Hospitalaria do Rebullón de Vigo.
  - Moitos tiveron problemas de consumo de substancias tóxicas.
  - Algúns tiveron ou teñen causas xudiciais pendentes.
  - A maioría depende para a súa atención do coidado da súa familia.

Chegamos a 76 persoas

- **Familiares de persoas con trastornos mentais:** núcleo familiar é para o 85 % de persoas con problemas psiquiátricos crónicos o principal responsable da súa atención e coidado.

Chegamos a 145 persoas

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

- **Persoas demandantes de formación**

  - Estudantes universitarios e de ciclo superior.

  - Persoas en desemprego buscando un aumento da súa formación.

  - Persoas con idades comprendidas entre os 18 e os 36 anos.

Chegamos a 81 persoas

- **Voluntariado** interesado en colaborar e formarse no eido da Saúde Mental, con tres perfís diferenciados:

- Persoas entre 16 e 18, estudantes de bacharelato.

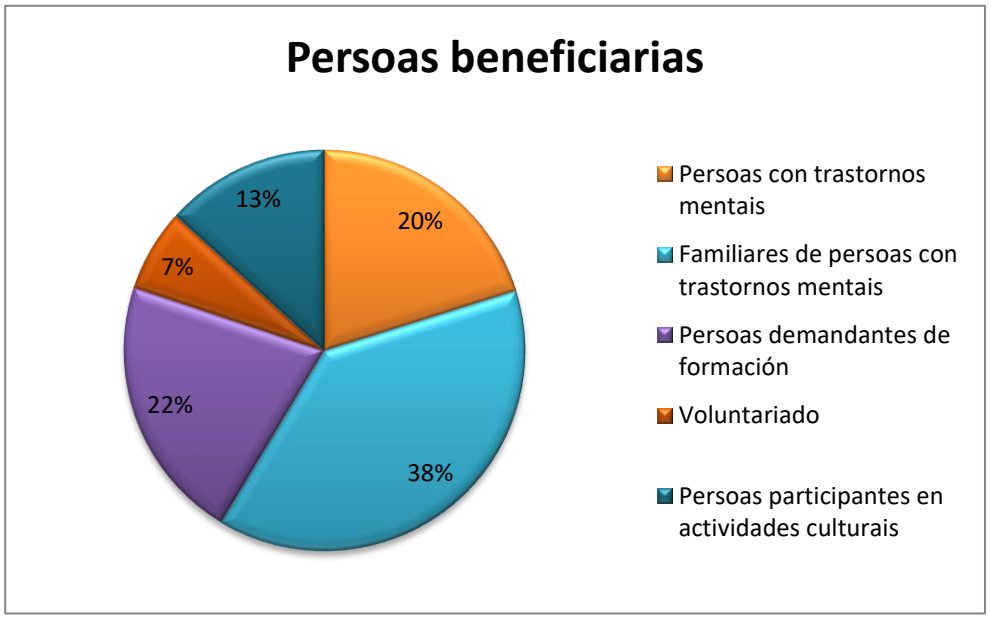
- Persoas entre 20 e 30 anos, estudantes de ciclo superior ou carreira universitaria.

- Persoas maiores de 30 anos, traballando ou en situación activa de procura de emprego.

Chegamos a 25 persoas

- **Persoas participantes en actividades culturais e de veciñanza** cun perfil moi diverso en canto a idade, xénero e dedicación.

Chegamos a 50 persoas



Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

Falando en números, as nosas actividades chegaron a un total de 76 persoas con enfermidade mental, o que provocou unha mellora na súa calidade de vida, ademais de preto de 145 persoas familiares beneficiadas, tanto directa como indirectamente.

As nosas accións formativas no eido da Educación Non Formal chegaron a un total de 39 persoas demandantes de formación, o que supón axentes máis formados no ámbito do lecer e na intervención social, o que directamente beneficia a toda a sociedade.

Por outra banda, un total de 12 persoas voluntarias puideron exercer a súa labor na nosa entidade, aportando iniciativas e favorecendo o desenvolvemento psicosocial das persoas usuarias do servizo.

Tamén destacamos ás persoas interesadas en actividades de índole cultural e de veciñanza, onde se beneficiaron un total de 20 persoas, repartidas entre as diferentes actividades. Esta cifra veuse afectada pola pandemia.

TOTAL DE PERSOAS BENEFICIADAS DOS PROXECTOS DA ASOC. XARUMA: 377

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 mediombientais, 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

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

ÁREAS DE ACTUACIÓN	A1 Integración social	A2 Educación	A3 Participación	A4 Normalización lingüística	A5 Emprego
OBXECTIVOS XERAIS DE ÁREA	O.1. Promocionar e integrar na comunidade a persoas con discapacidade e promovendo o encontro social.	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 social.	O.4. Desenvolver o PXNL canto á normalización do uso do galego no eido da animación social.	O.5. Ofertar un servizo de orientación e asesoramento laboral e educativo.

5.3. 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	O.E.1.1.1 Achegar recursos e formas de encontro a persoas con enfermidade mental a partir de actividades sociais propias. O.E.1.1.2 Acompañar facendo un seguimento individualizado como garante do apoio psicosocial, mellora e benestar dos usuarios/as. O.E.1.1.3 Promocionar unha vida autónoma O.E.1.1.4 Reforzar a autonomía e a autoestima para normalizar as conductas e a contención de síntomas psicóticos O.E.1.1.5 Establecer tempos para o descanso e alivio emocional das familias O.E.1.1.6 Avaliar as necesidades sociais do colectivo, para estimular o acompañamento social en atención á dependencia. O.E.1.1.7 Velar pola igualdade de xénero e a non perpetuación de estereotipos nas accións de integración. O.E.1.1.8 Colaborar cos centros de rehabilitación para a prevención de condutas negativas favorecedoras de exclusión social 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. O.E.1.1.10 Desenvolver hábitos de disciplina, método e traballo individual e colectivo.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

	O.E.1.1.11 Ser conscientes da necesidade de incorporar unha dieta saudable, rica en alimentos frescos e naturais, fronte a comida industrial. O.E.1.1.12 Incorporar hábitos de aforro enerxético e consumo responsable á vida diaria. O.E.1.1.13 Acadar actitudes socializadoras e cooperativas a través do traballo grupal, mellorando tamén na comunicación con terceiras persoas.
O.E.1.2 Formación	O.E.1.2.1 Promover a protección do medioambiente e a saúde mediante a formación e concienciación O.E.1.2.2 Favorecer hábitos prelaborais para dinamizar as capacidades e recursos persoais e sociais incluidas as novas tecnoloxías. O.E.1.2.3 Realizar actividades de educación viaria O.E.1.2.4. Formar a familias coidadoras en autoestima, autocoidado e actuación conxunta, evitando sentimentos negativos e potenciando o valor individual.
O.E.1.3 Coordinación do voluntariado	O.E.1.3.1 Ofrecer un programa continuado e coordinado de voluntariado O.E.1.3.2 Proporcionar as ferramentas precisas para desenvolver o labor voluntario
O.E.1.4 Sensibilización	O.E.1.4.1 Difundir a importancia e necesidade social do voluntariado O.E.1.4.2 Desfacer prexuízos sobre a enfermidade mental O.E.1.4.3 Fomentar a colaboración en rede con outras entidades O.E.1.4.4 Aproveitar as novas tecnoloxías da información na sensibilización e captación de novo voluntariado O.E.1.4.5 Valorar e respectar a diferenza individual e a igualdade de oportunidades, rexeitando os comportamentos discriminatorios e resolvendo os conflitos. 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.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

ÁREA DE EDUCACIÓN	
O.E.2.1 Formación monitorado, voluntariado xuventude e colectivos en situación de risco ou desvantaxe social (eido de Educación Non Formal)	O.E.2.1.1 Saber detectar as necesidade de intervención na animación social dun grupo de persoas. O.E.2.1.2 Fomentar o intercambio con outras asociacións O.E.2.1.3 Formar adultos sobre creación de organismos, asociacións e empresas O.E.2.1.4 Difundir material educativo O.E.2.1.5. Favorecer a formación do persoal da asociación O.E.2.1.6 Fomentar o coñecemento da biodiversidade e o respecto polo medioambiente como recurso na animación social. O.E.2.1.7 Facilitar unha nova perspectiva do concepto de saúde, concienciando sobre hábitos saudables e coidado do entorno. O.E.2.1.8 Proporcionar recursos para favorecer o movemento asociativo a voluntarios/as e a xuventude O.E.2.1.9 Favorecer que o noso alumnado siga unha formación atendendo ao sistema de cualificación profesional nacional e europeo. O.E.2.1.10 Traballar os recursos e potenciais de cada persoa, dun xeito lúdico. O.E.2.1.11 Proporcionar formación en novas tecnoloxías
O.E.2.2. Educación Medioambiental	O.E.2.2.1 Coñece-lo medio físico e natural, sendo consciente do papel da terra coma fonte de vida. O.E.2.2.2 Garantir un servizo completo de educación medioambiental a cativos e cativas, achegando o medioambiente no entorno urbano. 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.
O.E.2.3. Formación de profesorado	O.E.2.3.1 Ofertar una formación docente dacordo coas necesidades educativos do sistema educativo actual O.E.2.3.2 Promover formacións no que se potencie o valor educativo de temas transversais encamiñados á saúde e á participación cidadá.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

ÁREA DE PARTICIPACIÓN	
O.E.3.1 Veciñanza	O.E.3.1.1 Dinamizar a vida da comunidade coa animación social O.E.3.1.2 Dar a coñecer o patrimonio natural e cultural e rural da provincia de Pontevedra O.E.3.1.3 Promover a dinamización social en Galicia O.E.3.1.4. Promover festas de unión da veciñanza.
O.E.3.2 Xuventude	O.E.3.2.1 Favorecer a participación da mocidade na vida da comunidade incentivando a cooperación e solidariedade O.E.3.2.2. Fomentar medios e recursos para a unión da mocidade.
O.E.3.3 Voluntariado e Monitores/as	O.E.3.3.1 Impulsar a actuación social do voluntariado e monitorado como axentes do cambio O.E.3.3.2 Achegar coñecementos para iniciativas asociativas e laborais relacionadas coa familia profesional servizos Socioculturais

ÁREA DE NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA	
O.E.4.1 Intervención transversal	O.E.4.1.1 Visibilizar o galego como lingua de referencia na animación social 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 canta información precise O.E.4.1.10 Relacionar o galego coa igualdade de xénero, respecto polas culturas e tradicións, rexeitamento da exclusión social

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

ÁREA DE EMPREGO	
O.E.5.1. Asesoramento e Orientación ao emprego e educación.	O.E.5.1.1 Informar, orientar e asesorar acerca do acceso ao mundo laboral. O.E.5.1.2 Informar, orientar e asesorar sobre os recursos educativos dispoñibles.
O.E.5.2. Apoio ao emprende-mento e ao asociacio-nismo	O.E.5.2.1 Informar, asesorar e orientar acerca do emprendemento e o asociacionismo. 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.
O.E.5.3. Intervención prelaboral	O.E.5.3.1 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 próximo. O.E.5.3.2 Familiarizarse co traballo físico e o esforzo de forma saudable, incorporando rutinas prelaborais no ámbito da natureza. O.E.5.3.3 Adestrar as habilidades, capacidades e actitudes individuais e grupais das persoas con discapacidade de cara á inserción no mundo laboral.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

6 PROXECTOS E ACTIVIDADES

Proxecto Naturalmente

Este proxecto está encamiñado a **previr a exclusión** de persoas con trastornos mentais e fomentar os seus hábitos para a súa participación na vida comunitaria, apoiándose na labor do voluntariado. É unha iniciativa social que pretende atender as demandas de usuarios e usuarias, promovendo a integración e o desenvolvemento integral das persoas con enfermidade mental na sociedade, aportando as habilidades necesarias para poder levar a cabo unha vida máis autónoma de cara a súa vida en comunidade, tanto para as persoas que directamente teñen enfermidade mental, como para as súa familia máis preta, que na maioría dos casos exercen de familia coidadora. O presente proxecto tamén contemplou unha ampla **perspectiva medioambiental** coa finalidade de outorgar habilidades e capacidades prelaborais. Concrétase do seguinte xeito:

Respira Naturalmente

Consiste en saídas ou estancias de fin de semana onde se levan a cabo actividades da vida diaria como son limpieza, cociña e adecuación de pisos, para favorecer a formación e adestramento das actividades da vida diaria, para poder mellorar a súa calidade de vida. Estas estancias foron combinadas con excursións medioambientais para propiciar o coñecemento do entorno galego e o uso dun ocio saudable.

Por outra banda, tamén foi unha medida para favorecer a independencia das familias coidadoras e o autocoidado das mesmas.

Respira Naturalmente

Consiste en saídas ou estancias de fin de semana onde se levan a cabo actividades da vida diaria como son limpieza, cociña e adecuación de pisos, para favorecer a formación e adestramento das actividades da vida diaria, para poder mellorar a súa

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

calidade de vida. Estas estancias foron combinadas con excursións medioambientais para propiciar o coñecemento do entorno galego e o uso dun ocio saudable.

Por outra banda, tamén foi unha medida para favorecer a independencia das familias coidadoras e o autocoidado das mesmas.

Horta ecolóxica e viveiro

Actividade rehabilitadora para persoas con enfermidade mental, fomentando o cultivo dos propios produtos alimenticios, e potenciando neles habilidades e capacidades novas a través da creación dunha horta ecolóxica para explicación dos procesos que se levan a cabo no medio natural. Tamén cremos necesaria esta actividade para fomentar rutinas e responsabilidades. Destácase a instalación dun invernadoiro a través do cal se fomentou o uso da horta.

Obradoiros de estimulación

Esta actividade é semanal para as persoas con enfermidade mental, por considerala terapéutica e moi favorecedora da súa **psicomotricidade e creatividade**. Incorporamos actividades de estimulación cognitiva, psicomotricidade, obradoiros artísticos, de conciencia climática, cinefórum, costura, saídas culturais…
Tamén se levarán a cabo obradoiros de xabóns artesanais e outras formas de cosmética casera.

Da horta á cociña

Actividade de xantar na que adestraremos as habilidades na cociña a través dos alimentos plantados na horta. Para elo, contamos cun dossier de receitas a pór en práctica, que facilita enormemente a tarefa de aprendizaxe. Dispoñible na nosa páxina web:.

Desta forma, tamén atenderemos necesidades básicas a partires dunha actividade semanal de xantar, garantindo así a adquisición de produtos de primeira necesidade e aportando, mínimo, unha comida á semana.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

Novas tecnoloxías

Para potenciar o uso das novas tecnoloxías levamos a cabo un obradoiro de novas tecnoloxías aplicado á procura de emprego, actualmente en marcha.

Atención básica individualizada e orientación laboral:

Incorporouse a actividade de información, acompañamentos institucionais, médicos e sociais a persoas usuarias e as súas familias. É a atención básica que todo usuario/a recibe, tendo en conta as súas necesidades e demanda.

Actividades abertas

Pretenderon a participación activa das persoas usuarias na comunidade, pois é un dos mellores métodos para romper co estigma. Da mesma maneira, isto potencia a súa autoestima e autoconcepto, reforzando a súa motivación e o seu papel como persoas do mundo. Destacamos a participación con outras entidades como a casa da Porteliña, Provivienda ou Emaús. O confinamento non nos permitiu celebrar unha gran actividade na que levabamos tempo traballando en conxunto, que era **"A Festiña das Flores",** onde pretendíamos dar a coñecer o tecido asociativo do barrio, dando voz ás diferentes iniciativas que conviven e dende as persoas protagonistas. Queda na recámara para cando poida ser posible.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

Mostra fotográfica

5,5

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

Actividades 1ª quenda xaneiro 2021

MAÑÁS: LUNS A VENRES

INFO-XARUMA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
Proxecto "LECERES" *O día 1 é festivo; non hai actividade* *Actividades de mañás os xoves e venres!* *Xantares o luns 4 e mércores 13 de 12:00h a 16:00h.* **CONTACTA:** Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	LECERES				**1** ***BENVIDO 2021!***	**2** Dálle a volta e mira a programación da tarde	**3** Desfruta deste día para facer algo artístico, ler ou ver unha película interesante!
	4 *"LECTOR@S"* 12:00-13:00 *"XANTARES. SABORES DE VIDA"* 13:00-16:00 Raquel/María Local Xaruma	**5** Non hai actividades de mañá	**6** ***DÍA DE REIS***	**7** *"FAITE COAS REDES"* 11:00-13:00 Raquel/María Local Xaruma	**8** "DALLE AO COCO" 11:00-12:00 *"MÓVETE"* 11:00-13:00 Raquel/María Local Xaruma	**9** Dálle a volta e mira a programación da tarde	**10** Proba a falar con algún/ha amigo/a por videochamada!
	11 Non hai actividades de mañá	**12** Non hai actividades de mañá	**13** *"LECTOR@S"* 12:00-13:00 *"XANTARES. SABORES DE VIDA"* 13:00-16:00 Raquel/María Local Xaruma	**14** *"FAITE COAS REDES"* 11:00-13:00 Raquel/María Local Xaruma	**15** "DALLE AO COCO" 11:00-12:00 *"MÓVETE"* 12:00-13:00 Raquel/María Local Xaruma		

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

XARUMA

INFO-XARUMA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, marcado aquí: ☐ Crisopas ☐ Mantis ☐ Sacarrancha ☐ Bichoca *O día 1 e o 6 é festivo; non hai actividades* **Mulleres de Xaruma, vémonos o 25 de xaneiro!** *Xantares o luns 4 e mércores 13 de 12:00h a 16:00h.* **CONTACTA:** Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	ADIVIÑANZA: Vas nun avión. Diante tes un cabalo e detrás un camión. ¿Onde estás?				**1** ***BENVIDO 2021!*** 	**2** Xogos divertidos Grupo Bichoca 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**3** **Anímate a poñerte en contacto con algún/ha amigo/a**
	4 Costura 16:15-17:00 Tania Mindfulness Grupo Crisopas 16.30-19.30 Aurora Leceres Grupo Mantis 17:00-20:00 Raquel e María	**5** Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Aurora Local Xaruma	**6** ***DÍA DE REIS*** 	**7** Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Aurora Local Xaruma	**8** *"Artística"* Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**9** Xogos divertidos Grupo Bichoca 17:00-20:00 Tania Local Xaruma	**10**
	11 Costura 16:15-17:00 Tania Mindfulness Grupo Mantis 16.30-19.30 Aurora Leceres Grupo Crisopas 17:00-20:00 Raquel e María	**12** Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Aurora Local Xaruma	**13** Mindfulness Grupo Crisopas 16.30-19.30 Aurora Leceres Grupo Mantis 17:00-20:00 Raquel e María	**14** Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Aurora Local Xaruma	**15** *"Artística"* Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma		

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA

ACTIVIDADES 2º QUENDA XANEIRO 2021

INFO-XARUMA

Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, marcado aquí:

- ☐ Crisopas
- ☐ Mantis
- ☐ Sacarrancha
- ☐ Bichoca

Mulleres de Xaruma, vémonos o 25 de xaneiro!

Xantares o mércores 20 de 12:00h a 16:00h.

Lembra ver no tabolerio o teu grupo de informática

CONTACTA:
Tlf: 986 127 949
698 142 158 (Tania)
xarumaorg@gmail.com
www.xaruma.org

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
"E tras de nós-nada-nin deixarémolo voo Da ave descrito nin pintado o sentido das follas Do outono cando as piso e ó tempo nos soños xuntos Así De ben" Xela *Arias*					**16** Xogos divertidos **Grupo Bichoca** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**17** **Desfruta da fin de semana cun xogo de mesa**
18 Costura 16:15-17:00 Tania Estimulación cognitiva ***Grupo Mantis*** 16.30-19.30 Andrea Leceres **Grupos Crisopas** 17:00-20:00 Raquel e María	**19** Natureza e Saúde **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**20** "Xantares" *12:00h a 16:00h.* Informática (Grupo 1) 16:00-17:00 Andrea Estimulación cognitiva ***Grupo Crisopas*** 16.30-19.30 Andrea Leceres **Grupos Mantis** 17:00-20:00 Raquel e María	**21** Radio 16:15-17:00 Andrea Natureza e Saúde **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**22** Informática (Grupo 2) 16:00-17:00 Andrea "Artística" **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**23** Xogos divertidos **Grupo Bichoca** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**24** **Anímate a participar na actividade de Radio Maruxa**
25 Costura 16:15-17:00 Tania Estimulación cognitiva ***Grupo Mantis*** 16.30-19.30 Flor Entrepersoas **Grupos Crisopas** 17:00-20:00 Andrea	**26** Natureza e Saúde **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**27** Informática (Grupo 3) 16:00-17:00 Andrea Estimulación cognitiva ***Grupo Crisopas*** 16.30-19.30 Tania Entrepersoas **Grupos Mantis** 17:00-20:00 Andrea	**28** Radio 16:15-17:00 Andrea Natureza e Saúde **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**29** Informática (Grupo 4) 16:00-17:00 Andrea "Artística" **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**30** Xogos divertidos **Grupo Bichoca** 17:00-20:00 Tania Local Xaruma	**31**

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

ACTIVIDADES 1ª QUENDA FEBREIRO 2021

INFO-XARUMA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí: □ Crisopas □ Mantis □ Sacarrancha □ Bichoca **Lembra asistir á formación de Roteiros Prelaborais. Luns, mércores e venres de 16:00 a 19:00** **Mulleres de Xaruma, vémonos o 4 de febreiro, de 17 a 18 h.** Lembra ver o teu grupo de informática **CONTACTA:** Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	**1** **Costura** 16:15-17:00 Tania **Obradoiro de reciclaxe** **Grupo Crisopas** 16.30-19.30 Flor **Xogos tradicionais** **Grupo Mantis** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**2** **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**3** **Informática (Grupo Crisopas A)** 16:00-17:00 Andrea **Estimulación cognitiva** **Grupo Mantis** 16.30-19.30 Raquel **Saber e gañar** **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**4** **Radio** 16:15-17:00 Andrea **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**5** **Informática (Grupo Crisopas B)** 16:00-17:00 Andrea **Artística** **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 Andrea **Proxección audiovisual** **Grupo Mantis** 16.30-19.30 Flor Local Xaruma	**6** **Xogos divertidos** **Grupo Bichoca** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**7** **É un bo día para ver unha película en familia**
	8 **Costura** 16:15-17:00 Tania **Obradoiro de reciclaxe** **Grupo Mantis** 16.30-19.30 Flor **Xogos tradicionais** **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**9** **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**10** **Informática (Grupo Mantis A)** 16:00-17:00 Andrea **Estimulación cognitiva** **Grupo Crisopas** 16.30-19.30 Raquel **Saber e gañar** **Grupo Mantis** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**11** **Radio** 16:15-17:00 Andrea **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**12** **Informática (Grupo Mantis B)** 16:00-17:00 Andrea **Entrepersoas** **Grupo Mantis** 17:00-20:00 Andrea **Proxección audiovisual** **Grupo Crisopas** 16.30-19.30 Flor Local Xaruma	**13** **Xogos divertidos** **Grupo Bichoca** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**14**

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

ACTIVIDADES 2ª QUENDA FEBREIRO 2021

INFO-XARUMA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí: ▫ Crisopas ▫ Mantis ▫ Sacarrancha ▫ Bichoca Lembra asistir á formación de Roteiros Prelaborais. Luns, mércores e venres de 16:45 a 19:45 Mulleres de Xaruma, vémonos o 15 de febreiro ás 16:00 Lembra ver o teu grupo de informática CONTACTA: Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	**15** Costura 16:00-16:45 Raquel Obradoiro de reciclaxe Grupo Crisopas 16.30-19.30 Flor Entrepersoas Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**16** Xogos divertidos Grupo Bichoca 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**17** Informática (Grupo Crisopas A) 16:00-17:00 Andrea Estimulación cognitiva Grupo Mantis 16.30-19.30 Raquel Rompecabezas Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**18** Radio 16:15-17:00 Andrea Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**19** Informática (Grupo Crisopas B) 16:00-17:00 Andrea Falares de cine Grupo Mantis 16.30-19.30 María e Aurora Artística Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**20** Xogos divertidos Grupo Bichoca 17:00-20:00 Raquel Local Xaruma	**21** **Disfrutade do entroido cociñando unhas ourellas ou unhas filloas !**
	22 Costura 16:00-16:45 Raquel Obradoiro de reciclaxe Grupo Mantis 16.30-19.30 Flor Entrepersoas Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**23** Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**24** Informática (Grupo Mantis A) 16:00-17:00 Andrea Estimulación cognitiva Grupo Crisopas 16.30-19.30 Raquel Rompecabezas Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**25** Radio 16:15-17:00 Andrea Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**26** Informática (Grupo Mantis B) 16:00-17:00 Andrea Deporte light Grupo Crisopas 16.30-19.30 Raquel Entrepersoas Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**27** Xogos divertidos Grupo Bichoca 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**28**

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

ACTIVIDADES INTEGRACIÓN 1ª QUENDA MARZO 2021

INFO-XARUMA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VÉNRES	SÁBADO	DOMINGO
Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí: • Crisopas • Mantis • Sacarrancha • Bichoca Lembra asistir á Roteiros Prelaborais. Luns, mércores e venres de 16:45 a 19:45 Mulleres de Xaruma, vémonos o 1 e 8 de marzo ás 16:00 Lembra ver no taboleiro o teu grupo de informática CONTACTA: Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	**1** Costura 16:00-16:45 Tania Obradoiro de reciclaxe Grupo Crisopas 17:00-20:00 Flor Entrepersoas Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**2** Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**3** Informática (Grupo Crisopas A) 16:00-17:00 Andrea Estimulación cognitiva Grupo Mantis 17:00-20:00 Tania Entrepersoas Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**4** Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**5** Informática (Grupo Crisopas B) 16:00-17:00 Andrea Proxección audiovisual Grupo Mantis 17:00-20:00 Flor Entrepersoas Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**6** Xogos divertidos Grupo Bichoca 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**7**
	8 Día da muller #Euvou Non hai actividades	**9** Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**10** Informática (Grupo Mantis A) 16:00-17:00 Andrea Estimulación cognitiva Grupo Crisopas 16:30-19:30 Tania Rompecabezas Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**11** Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**12** Informática (Grupo Mantis B) 16:00-17:00 Andrea Falares de cine Grupo Crisopas Grupo Mantis 16:30-19:30 Aurora, María e Andrea Local Xaruma	**13** Asamblea Xeral Grupo Bichoca 17:00-20:00 Local Xaruma	**14** **¡Non podo ser a muller da túa vida, porque son a muller da miña!**

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

ACTIVIDADES INTEGRACIÓN 2ª QUENDA MARZO 2021

INFO-XARUMA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VÉNRES	SÁBADO	DOMINGO
Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí: • Crisopas • Mantis • Sacarrancha • Bichoca Non te esquezas de asistir a Roteiros Prelaborais. Luns, mércores e venres de 16:45 a 19:45 Mulleres de Xaruma, vémonos o 15 de marzo ás 16:00 Comezamos Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho) CONTACTA: Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	**15** Costura 16:00-16:45 Tania Obradoiro de reciclaxe Grupo Mantis 16:30-19:30 Flor Entrepersoas Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**16** Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**17** Informática (Grupo Crisopas A) 16:00-17:00 Andrea Estimulación cognitiva Grupo Mantis 16:30-19:30 Tania Agora caio Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**18** Radio 16:15-17:00 Andrea Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**19** Paseo Grupo Bichoca 17:00-20:00 Tania Local Xaruma	**20** Saída Escola (Apuntarvos no corcho) Aurora 12:00-19:00 Escola Xaruma	**21** COMEZA PRIMAVERA
	22 Costura 16:00-16:45 Tania Obradoiro de reciclaxe Grupo Crisopas 16:30-19:30 Flor Entrepersoas Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**23** ¡Día de limpeza xeral! NON HAI ACTIVIDADE	**24** Informática (Grupo Crisopas B) 16:00-17:00 Andrea Estimulación cognitiva Grupo Crisopas 16:30-19:30 Tania Agora caio Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**25** Radio 16:15-17:00 Andrea Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**26** Informática (Grupo Mantis A) 16:00-17:00 Andrea Proxección audiovisual Grupo Crisopas 16:30-19:30 Flor Artística Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**27** Xogos divertidos Grupo Bichoca 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**28** CAMBIO DE HORA
	29 Costura 16:00-16:45 Tania Obradoiro de reciclaxe Grupo Mantis 16:30-19:30 Flor Entrepersoas Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**30** Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**31** Informática (Grupo Mantis B) 16:00-17:00 Andrea Proxección audiovisual Grupo Crisopas 16:30 -19:30 Tania Proxección audiovisual Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma				

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

ACTIVIDADES INTEGRACIÓN 1ª QUENDA ABRIL 2021

INFO-XARUMA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VÉNRES	SÁBADO	DOMINGO
Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí: • Crisopas • Mantis • Sacarrancha • Bichoca Mulleres de Xaruma, vémonos o 12 de abril ás 16:00 Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho) CONTACTA: Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	**Adiviña** Libro de pouco tamaño, que só ten doce follas, pero lese nun ano			1 FESTIVO Xogos divertidos Grupo Bichoca 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	2 FESTIVO Paseo Grupo Bichoca 17:00-20:00 Raquel Local Xaruma	3 Saída Escola (Apuntarvos no corcho) Aurora 11:30-19:00 Escola Xaruma	4 ¡Aproveita para pasear cos/as amigos/as e a familia!
	5 Costura 16:00-16:45 Raquel Obradoiro de reciclaxe Grupo Crisopas 16:30-19:30 Flor Entrepersoas Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	6 Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	7 Informática (Grupo Crisopas A) 16:00-17:00 Andrea Estimulación cognitiva Grupo Mantis 16:30-19:30 Raquel Rompecabezas Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	8 Radio 16:15-17:00 Andrea Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	9 Informática (Grupo Crisopas B) 16:00-17:00 Andrea Imos fora e Cortes Grupo Mantis 16:30-19:30 Flor Búsqueda do tesouro Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	10 Paseo Grupo Bichoca 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	11
	12 Costura 16:00-16:45 Raquel Obradoiro de reciclaxe Grupo Mantis 16:30-19:30 Flor Vida autónoma Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	13 Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	14 Informática (Grupo Mantis A) 16:00-17:00 Andrea Estimulación cognitiva Grupo Crisopas 16:30-19:30 Raquel Rompecabezas Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	15 Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	¡Celebra o 13 o día internacional do bico, amosando amor e cariño ás persoas que queres! 		

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

ACTIVIDADES INTEGRACIÓN 2ª QUENDA ABRIL 2021

INFO-XARUMA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VÉNRES	SÁBADO	DOMINDO
Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí: • Crisopas • Mantis • Sacarrancha • Bichoca	"Lucas estaba convencido de que nacera para voar. Miraba os avións, tentaba fabricarse ás de todo tipo, pero nada funcionaba… Un día, a súa nai explicoulle que había outras formas de cumprir o seu soño e púxolle un libro nas mans. Ese mesmo día, sen darse conta, Lucas empezou a voar…" - *Rocio Bonilla-* *La montaña de libros más alta del mundo*				**16** Informática (Grupo Mantis B) 16:00-17:00 Andrea Imos fora Grupo Crisopas 16:30-19:30 Flor Búsqueda do tesouro Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**17** Xogos divertidos Grupo Bichoca 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**18**
Mulleres de Xaruma, vémonos o 26 de abril ás 16:00 Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)	**19** Costura 16:00-16:45 Andrea, Aarón Obradoiro de reciclaxe Grupo Crisopas 16:30-19:30 Flor, Aarón Vida autónoma Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea, Aroa Local Xaruma	**20** Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**21** Informática (Grupo Crisopas A) 16:00-17:00 Aarón e Aroa Estimulación cognitiva Grupo Mantis 16:30-19:30 Aarón e Aroa Rompecabezas Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**22** Radio 16:15-17:00 Andrea, Aarón e Aroa Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**23** Informática (Grupo Crisopas B) 16:00-17:00 Andrea Imos fora e Cortes Grupo Mantis 16:30-19:30 Flor Caso aberto Grupo Crisopas 17:00-20:00 Aarón e Aroa Local Xaruma	**24** Paseo Grupo Bichoca 17:00-20:00 Raquel Local Xaruma	**25** É un bo día para ir a praia e desfrutar de boa compañía
CONTACTA: Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	**26** Costura 16:00-16:45 Raquel, Aarón Obradoiro de reciclaxe Grupo Mantis 16:30-19:30 Flor, Aarón Entrepersoas Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea, Aaroa Local Xaruma	**27** Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**28** Informática (Grupo Mantis A) 16:00-17:00 Aarón e Aroa Estimulación cognitiva Grupo Crisopas 16:30-19:30 Aarón e Aroa Rompecabezas Grupo Mantis 17:00-20:00 Raquel Local Xaruma	**29** Radio 16:15-17:00 Andrea, Aarón e Aroa Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**30** Informática (Grupo Mantis B) 16:00-17:00 Aarón e Aroa Proxección audiovisual Grupo Crisopas 16:30-19:30 Andrea Caso aberto Grupo Mantis 17:00-20:00 Aarón e Aroa Local Xaruma	*TRABALLA A TUA MENTE* 6 4 9 7 4 7 3 1 1 7 9 2 3 6 7 8 1 5 6 9 3 2 1 6 5 9 8 1 6 9 5 6 7 8 6 2 3	

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1ª QUENDA MAIO

INFO-XARUMA

Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí:

- **Crisopas**
- **Mantis**
- **Sacarrancha**
- **Bichoca**

Mulleres de Xaruma, vémonos o 10 de maio ás 16:00

Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)

CONTACTA:
Tlf: 986 127 949
698 142 158 (Tania)
xarumaorg@gmail.com
www.xaruma.org

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
Traballemos xuntos/as a atención! Que ves na seguinte imaxe…					1 Saída Escola **(Apuntarvos no corcho)** Aurora 12:00-18:00 Escola Xaruma	2 **Feliz día da nai**
3 **Costura** 16:00-16:45 Tania, Aarón, Aroa **Obradoiro de reciclaxe** **Grupo Crisopas** 16:30-19:30 Flor, Aroa **Entrepersoas** **Grupo Mantis** 17:00-20:00 Andrea, Aarón Local Xaruma	4 **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	5 **Informática (Grupo Crisopas A)** 16:00-17:00 Andrea, Aarón e Aroa **Estimulación cognitiva** **Grupo Mantis** 16:30-19:30 Aarón e Aroa **Rueiros/as viaxeiros/as** **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	6 **Radio** 16:15-17:00 Andrea, Aarón e Aroa **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	7 **Informática (Grupo Crisopas B)** 16:00-17:00 Andrea, Aarón e Aroa **Imos fora** **Grupo Mantis** 16:30-19:30 Flor **Deporte light** **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 Aarón e Aroa Local Xaruma	8 **Xogos divertidos** **Grupo Bichoca** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	9 **¡Aproveita para ir a dar un paseo coas túas amizades!**
10 **Costura** 16:00-16:45 Tania, Aarón **Obradoiro de reciclaxe** **Grupo Mantis** 16:30-19:30 Flor, Aarón **Entrepersoas** **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 Andrea, Aroa Local Xaruma	11 **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	12 **Informática (Grupo Mantis A)** 16:00-17:00 Andrea, Aarón e Aroa **Estimulación cognitiva** **Grupo Crisopas** 16:30-19:30 Aarón e Aroa **Rueiros/as viaxeiros/as** **Grupo Mantis** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	13 **Radio** 16:15-17:00 Andrea, Aarón e Aroa **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	14 **Informática (Grupo Mantis B)** 16:00-17:00 Andrea, Aarón e Aroa **Imos fora** **Grupo Crisopas** 16:30-19:30 Flor **Deporte light** **Grupo Mantis** 17:00-20:00 Aarón e Aroa Local Xaruma	15 **Paseo** **Grupo Bichoca** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÇÓN 2ª QUENDA MAIO

INFO-XARUMA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí: • Crisopas • Mantis • Sacarrancha • Bichoca	17 **FESTIVO** Costura e Xogos divertidos Grupo Bichoca 17:00-20:00 Alba Local Xaruma	18 Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	19 Informática (Grupo Crisopas A) 16:00-17:00 Andrea, Aarón e Aroa Estimulación cognitiva Grupo Mantis 16:30-19:30 Aarón e Aroa Birutas e estampaxe Grupo Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	20 Radio 16:15-17:00 Andrea, Aarón e Aroa Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	21 Informática (Grupo Crisopas B) 16:00-17:00 Andrea, Aarón e Aroa Obradoiro de reciclaxe Grupo Mantis 16:30-19:30 Flor Deporte light Grupo Crisopas 17:00-20:00 Aarón e Aroa Local Xaruma	22 Paseo e Xogos divertidos Grupo Bichoca 17:00-20:00 Raquel Local Xaruma	23
Mulleres de Xaruma, vémonos o 31 de maio ás 16:00 **NOVIDADES EN COSTURA. Anímate a probar**	24 Costura 16:00-16:45 Alba, Aarón, Aroa Teatro Grupo Teatro 16:30-19:30 Alma, Aarón Vida autónoma Grupo Mantis/Crisopas 17:00-20:00 Andrea, Aroa Local Xaruma	25 Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	26 Informática (Grupo Mantis A) 16:00-17:00 Andrea, Aarón e Aroa Estimulación cognitiva Grupo Crisopas 16:30-19:30 Aarón e Aroa Birutas e estampaxe Grupo Mantis 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	27 Radio 16:15-17:00 Andrea, Aarón e Aroa Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	28 Informática (Grupo Mantis B) 16:00-17:00 Andrea, Aarón e Aroa Obradoiro de reciclaxe Grupo Crisopas 16:30-19:30 Flor Deporte light Grupo Mantis 17:00-20:00 Aarón e Aroa Local Xaruma	29 Paseo e Xogos divertidos Grupo Bichoca 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	30 Desfruta dun paseo polas sendas de Vigo!
Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho) **CONTACTA:** Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	31 Costura 16:00-16:45 Alba, Aarón, Aroa Teatro Grupo Teatro 16:30-19:30 Alma, Aarón Vida autónoma Grupo Mantis/Crisopas 17:00-20:00 Andrea, Aroa Local Xaruma	"Vide. Convídovos ó espectáculo de non ser para ser de todo. Vide que vos convido a vos ver. Ven que te reto a te ver a ti desde ti en ti" ***Xela Arias*** ***Intempériome***				

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1ª QUENDA XUÑO

INFO-XARUMA

Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí:

- **Crisopas**
- **Mantis**
- **Sacarrancha**
- **Bichoca**

Mulleres de Xaruma, vémonos o 14 de xuño ás 16:00

NOVIDADES EN COSTURA. Anímate a probar

Reunión de voluntariado da Escola de Tempo Libre Xaruma o Mércores ás 16:00

Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)

CONTACTA:
Tlf: 986 127 949
698 142 158 (Tania)
xarumaorg@gmail.com
www.xaruma.org

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
	1 **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	2 **Informática** **(Grupo Crisopas A)** 16:00-17:00 Andrea, Aarón e Aroa **Falares de cine** **Grupo Mantis** 16:30-19:30 Auroa **Falares de cine** **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 María Local Xaruma	3 **Radio** 16:15-17:00 Andrea, Aarón e Aroa **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	4 **Informática** **(Grupo Crisopas B)** 16:00-17:00 Andrea, Aarón e Aroa **Obradoiro de reciclaxe** **Grupo Mantis** 16:30-19:30 Flor **Deporte light** **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 Aarón e Aroa Local Xaruma	5 **Saída escola** **(Apuntarvos no corcho)** 17:00-20:00 Aurora Local Xaruma	6 **Descubre os murais que hai na cidade dando unha paseo.**
7 **Costura** 16:00-16:45 Alba, Aarón, Aroa **Teatro** **Grupo Teatro** 16:30-19:30 Alma, Aroa **Vida autónoma** **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00-20:00 Andrea, Aarón Local Xaruma	8 **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	9 **Informática** **(Grupo Mantis A)** 16:00-17:00 Andrea, Aarón e Aroa **Estimulación cognitiva** **Grupo Crisopas** 16:30-19:30 Aarón e Aroa **Estampaxe** **Grupo Mantis** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	10 **Radio** 16:15-17:00 Andrea, Aarón e Aroa **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	11 **Informática** **(Grupo Mantis B)** 16:00-17:00 Andrea, Aarón e Aroa **Obradoiro de reciclaxe** **Grupo Crisopas** 16:30-19:30 Flor **Deporte light** **Grupo Mantis** 17:00-20:00 Aarón e Aroa Local Xaruma	12 **Paseo e Xogos divertidos** **Grupo Bichoca** 17:00-20:00 Alba Local Xaruma	13 **Anímate a probar novas experiencias como ir ao teatro.**
14 **Costura** 16:00-16:45 Alba, Aarón, Aroa **Teatro** **Grupo Teatro** 16:30-19:30 Alma, Aarón **Vida autónoma** **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00-20:00 Andrea, Aroa	15 **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**RESOLVE O SEGUINTE ENIGMA** Nun campo atópanse un home tendido sen vida. Ao seu lado hai un paquete sen abrir. Non hai nada máis ao seu lado. Como morreu?				

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 2ª QUENDA XUÑO

INFO-XARUMA

Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí:

- **Crisopas**
- **Mantis**
- **Sacarrancha**
- **Bichoca**

Mulleres de Xaruma, vémonos o 28 de xuño ás 16:00

Todos os xoves de 17:00 a remate MULLERES CON XARUMA

♫

O día 23 hai reunión de Voluntariado da ETL Xaruma de 16:00 a 17:00

Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)

CONTACTA:
Tlf: 986 127 949
698 142 158 (Tania)
xarumaorg@gmail.com
www.xaruma.org

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
		16 **Informática** **(Grupo Crisopas A)** 16:00-17:00 Andrea **Estimulación cognitiva** **Grupo Mantis** 16:30-19:30 Tania **Estampaxe** **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	17 **Radio** 16:15-17:00 Alma e Andrea **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	18 **Informática** **(Grupo Crisopas B)** 16:00-17:00 Andrea **Obradoiro de reciclaxe** **Grupo Mantis** 16:30-19:30 Alba **Deporte light** **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	19 Concerto Solidario "Os ninguéns" Actuación **"MULLERES CON XARUMA"** **Grupo Bichoca** 16:30-20:00 Alma Local Xaruma	20 **Fai a actividade "Camiño a Camiño" polo sendeiro Local de Oia a Saiáns**
21 **Costura** 16:00-16:45 Tania **Entrepersoas** **Grupo Mantis/Crisopas** 16:30-19:30 Andrea **Teatro** **Grupo Teatro** 17:00-20:00 Alma, Raquel Local Xaruma	22 **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Raquel Local Xaruma	23 **Informática** **(Grupo Mantis A)** 16:00-17:00 Andrea **Estimulación cognitiva** **Grupo Crisopas** 16:30-19:30 Raquel **Gincana da mente** **Grupo Mantis** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	24 **Radio** 16:15-17:00 Alma e Andrea **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	25 **Informática** **(Grupo Mantis B)** 16:00-17:00 Andrea **Obradoiro de reciclaxe** **Grupo Crisopas** 16:30-19:30 Raquel **Deporte light** **Grupo Mantis** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	26 **Saída cultural** **Grupo Bichoca** 17:00-20:00 Alba Local Xaruma	27 **Desfruta do bo tempo nas praias en Vigo**
28 **Costura** 16:00-16:45 Tania **Entrepersoas** **Grupo Mantis/Crisopas** 16:30-19:30 Andrea **Teatro** **Grupo Teatro** 17:00-20:00 Alma, Raquel Local Xaruma	29 **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	30 **Informática** **(Grupo Crisopas A)** 16:00-17:00 Andrea **Estimulación cognitiva** **Grupo Mantis** 16:30-19:30 Raquel **Gincana da mente** **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**Atopa: casa, can e gato en menos de 30 segundos.**				

R	P	T	J	W	Q	M	V
A	C	N	F	O	M	F	D
B	V	A	R	S	T	Q	F
N	P	T	S	T	N	A	V
L	A	K	T	A	V	A	G
M	U	C	P	N	P	U	C

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1ª QUENDA XULLO

INFO-XARUMA

Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí:

- Crisopas
- Mantis
- Sacarrancha
- Bichoca

Mulleres de Xaruma, vémonos o 12 de xullo ás 16:00

Todos os xoves de 17:00 a remate MULLERES CON XARUMA

♪♫

Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)

CONTACTA:
Tlf: 986 127 949
698 142 158 (Tania)
xarumaorg@gmail.com
www.xaruma.org

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
			1 **Radio** 16:15-17:00 Alma e Andrea **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	2 **Informática** **(Grupo Crisopas B)** 16:00-17:00 Andrea **Obradoiro de reciclaxe** **Grupo Mantis** 16:30-19:30 Flor **Deporte light** **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	3 **Saída a Cangas** Alma Local Xaruma	4 **Aproveita para compartir un día rodeado das persoas que mais queres**
5 **Saída a Boiro** **"Teatro na rúa"** (Anotarvos no corcho) Andrea, Alba, Alma, María Local Xaruma	6 **Autoxestión** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 G. Barbón	7 **Informática** **(Grupo Mantis A)** 16:00-17:00 Andrea **Estimulación cognitiva** **Grupo Crisopas** 16:30-19:30 Alma **Gincana da mente** **Grupo Mantis** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	8 **Radio** 16:15-17:00 Alma e Andrea **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	9 **Informática** **(Grupo Mantis B)** 16:00-17:00 Andrea **Obradoiro de reciclaxe** **Grupo Crisopas** 16:30-19:30 Flor **Deporte light** **Grupo Mantis** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	10 **Camiño de Santiago "Baiona-Nigrán"** (Anotarvos no corcho) Aurora, María, Andrea *Local Xaruma*	11 **Sempre é un bo día para sorrir**
12 **Costura** 16:00-16:45 Tania **Entrepersoas** **Grupo Mantis/Crisopas** 16:30-19:30 Andrea **Teatro** **Grupo Teatro** 17:00-20:00 Alma, Raquel Local Xaruma	13 **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	14 **Informática** **(Grupo Crisopas A)** 16:00-17:00 Andrea **Estimulación cognitiva** **Grupo Mantis** 16:30-19:30 Alma **Gincana da mente** **Grupo Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	15 **Radio** 16:15-17:00 Alma e Andrea **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**Crea o maior número de palabras posibles coas seguintes letras:** **A C L E A M S O P**		

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 2ª QUENDA XULLO

INFO-XARUMA

Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí:

- Crisopas
- Mantis
- Sacarrancha
- Bichoca

Todos os xoves de 17:00 a remate MULLERES CON XARUMA

♪♫

Recital de poesía e venta de produtos Xaruma o 30 e 31 de maña no Vitrubia

Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)

CONTACTA:
Tlf: 986 127 949
698 142 158 (Tania)
xarumaorg@gmail.com
www.xaruma.org

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
				16 Informática (Grupo Crisopas B) 16:00-17:00 Andrea Obradoiro de reciclaxe Grupo Mantis/ Crisopas 16:30-19:30 Flor e Andrea Local Xaruma	17 Excursión Cangas Grupo Bichocas 11.00 – 19.00 Alma Nadador	18 Aproveita para ir as Illas Atlánticas e desfrutar da paisaxe
19 Costura 16:00-16:45 Tania Entrepersoas Grupo Mantis/Crisopas 16:30-19:30 Alma Teatro Grupo Teatro 17:00-20:00 Alma, Raquel Local Xaruma	20 Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	21 Estimulación cognitiva Grupo Mantis/ Crisopas 16:30-19:30 Alma Local Xaruma	22 Santiago de Compostela Anotarse no corcho 12:00-19:00 Flor e Tania Local Xaruma	23 Obradoiro de reciclaxe Grupo Crisopas/ Mantis 16:30-19:30 Flor Local Xaruma	24 Saída escola (Anotarvos no corcho) 11:00-19:00 Aurora Local Xaruma	25 Sempre é un bo momento para comezar novos hobbies!
26 Costura 16:00-16:45 Tania Entrepersoas Grupo Mantis/Crisopas 16:30-19:30 Alma Teatro Grupo Teatro 17:00-20:00 Alma, Raquel Local Xaruma	27 Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	28 Estimulación cognitiva Grupo Mantis/ Crisopas 16:30-19:30 Alma Local Xaruma	29 Radio 16:15-17:00 Alma e Andrea Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	30 Falares de cine Grupo Mantis/Crisopas 16:30-19:30 María e Aurora Local Xaruma	31 Camiño de Santiago "Nigrán-Vigo" (Anotarvos no corcho) Aurora, María, Andrea *Local Xaruma*	

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1ª QUENDA AGOSTO

INFO-XARUMA

Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí:

- Crisopas
- Mantis
- Sacarrancha
- Bichoca

Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)

CONTACTA:
Tlf: 986 127 949
698 142 158 (Tania)
xarumaorg@gmail.com
www.xaruma.org

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
2 Costura 16:00-16:45 Tania Entrepersoas Grupo Mantis/Crisopas 16:30-19:30 Andrea Teatro Grupo Teatro 17:00-20:00 Alma, Raquel Local Xaruma	**3** Quedade para ir á praia. Xaruma estará pechada para realizar a limpeza xeral.	**4** Informática (Grupo Mantis A) 16:00-17:00 Proxecto Ser Grupo Mantis/ Crisopas 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma	**5** Radio 16:15-17:00 Alma e Andrea Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**6** Informática (Grupo Mantis B) 16:00-17:00 Alma Deporte light Grupo Crisopas/ Mantis 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma	**7** Camiño de Santiago "Vigo-Redondela" (Anotarvos na corcheira) Aurora, María, Andrea Lugar a definir	**8** Anímate a desfrutar do día en familia nunha praia ou nun parque
9 Costura 16:00-16:45 Tania Taller artístico Grupo Mantis/Crisopas 16:30-19:30 Andrea Teatro Grupo Teatro 17:00-20:00 Alma, Raquel Local Xaruma	**10** Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Tania Local Xaruma	**11** Informática (Grupo Crisopas A) 16:00-17:00 Proxecto Ser Grupo Mantis/ Crisopas 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma	**12** Radio 16:15-17:00 Alma e Andrea Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	**13** Informática (Grupo Crisopas B) 16:00-17:00 Falares de cine Grupo Mantis/Crisopas 16:30-19:30 María e Aurora Local Xaruma	**14** Día na praia Grupo Bichocas 11:00- 17:00 Andrea Local Xaruma	**15** Hoxe é un bo día para ir a un parque a pasear

Atopa as seguintes palabras:

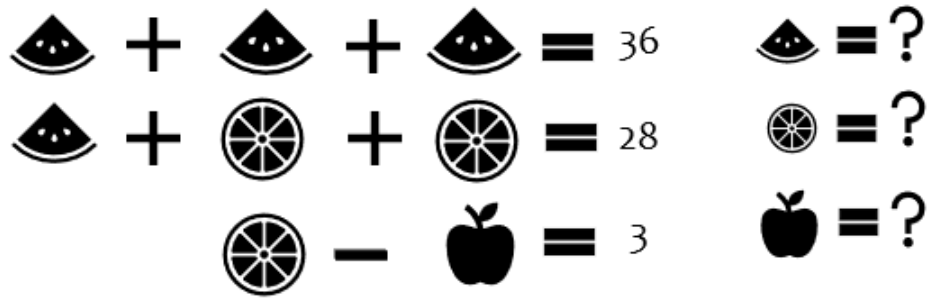
- Sol
- Nube
- Ceo
- Paxaro
- Auga
- Horta
- Sendeiro
- Esencia
- Voar

K	L	O	C	D	H	A	R	T	U	S	B	N	P	O	S	Z	I	C	N	U	E	N	L	Q	E
O	L	I	C	E	O	K	I	N	Ñ	E	H	E	R	U	N	E	S	E	N	C	I	A	O	O	H
A	L	E	R	I	R	A	T	O	U	N	A	V	E	G	U	A	T	I	A	N	U	R	O	M	I
A	U	G	A	U	T	O	M	A	U	D	I	E	N	K	B	A	L	I	N	C	A	R	U	K	E
L	A	P	O	I	A	N	U	B	I	E	S	T	O	H	E	R	M	A	I	X	O	U	B	I	Ñ
U	V	U	V	I	Q	S	U	E	T	I	U	S	A	B	T	E	N	H	A	E	R	G	M	E	L
E	S	T	P	N	S	A	O	N	D	R	D	U	R	M	N	A	S	P	B	E	R	P	U	T	Ñ
Z	A	S	T	L	B	C	A	L	I	O	K	E	S	E	N	C	U	I	O	Ñ	L	Ñ	U	V	A

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

ACTIVIDADES INTEGRACIÓN 2ª QUENDA AGOSTO

INFO-XARUMA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí: ○ Crisopas ○ Mantis ○ Sacarrancha ○ Bichoca	16 FESTIVO Vida autónoma e xogos Grupo Bichocas (Anotarvos na corcheira) 17:00-20:00 Tania Local Xaruma	17 Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	18 Proxecto Ser + Estimulación cognitiva Grupo Ser 16:30-19:30 Tania Actividade alternativa Grupo Mantis/Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	19 Radio 16:00-17:00 Andrea Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	20 Falares de cine Grupo Mantis/Crisopas 17:00-20:00 María e Aurora Local Xaruma	21 Camiño de Santiago "Redondela-Pontevedra" (Anotarvos na corcheira) Aurora, María, Andrea Lugar a definir	22 Un bo plan de fin de semana é ir a visitar as illas Atlánticas
Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)	23 Costura 16:00-16:45 Tania Taller artístico Grupo Mantis/Crisopas 17:00- 20:00 Andrea	24 Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	25 Proxecto Ser+ Estimulación cognitiva Grupo Ser 16:30-19:30 Tania Actividade alternativa Grupo Mantis/Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	26 Radio 16:00-17:00 Andrea Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	27 Informática e xogos divertidos Grupo Mantis/Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	28 Xogos e paseo Grupo Bichocas 17:00-20:00 Tania Local Xaruma	29 Sempre é un bo momento para comezar novos proxectos
CONTACTA: Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	30 Día na praia Anotarvos na corcheira 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	31 Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma					

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

ACTIVIDADES DE ITEGRACIÓN 1ª QUENDA SETEMBRO

INFO-XARUMA

Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí:

- Crisopas
- Mantis
- Sacarrancha
- Bichoca

Comezamos o torneo de Xaruma de futbolín

Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)

CONTACTA:
Tlf: 986 127 949
698 142 158 (Tania)
xarumaorg@gmail.com
www.xaruma.org

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
		1 Proxecto Ser **Grupo Ser** 16:30-19:30 Tania Actividade alternativa **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Torneo de futbolín Local Xaruma	2 Radio 16:00-17:00 Andrea Natureza e Saúde **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	3 Lipdub **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	4 Xogos e película **Grupo Bichocas** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	5 Aproveita os últimos días de verán na praia ou no río
6 Costura 16:00-16:45 Tania Formación en coidados **Grupo Mulleres de Xaruma** 17:00-19:00 Igualdade Vigo Taller artístico **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00- 20:00 Andrea	7 Natureza e Saúde **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	8 Proxecto Ser **Grupo Ser** 16:30-19:30 Tania Actividade alternativa **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Torneo de futbolín Local Xaruma	9 Radio 16:00-17:00 Andrea Natureza e Saúde **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	10 Informática e xogos divertidos **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	11 Camiño de Santiago "Pontevedra – Caldas de Reis" **(Anotarvos na corcheira)** Aurora e María Lugar a definir	12 Se non coñeces as pozas de Melón é un bo momento para ir a velas
13 Costura 16:00-16:45 Tania Formación en coidados **Grupo Mulleres de Xaruma** 17:00-19:00 Igualdade Vigo Taller artístico **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00- 20:00 Andrea	14 Natureza e Saúde **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	15 Proxecto Ser **Grupo Ser** 16:30-19:30 Tania Actividade alternativa **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Torneo de futbolín Local Xaruma	Resolve o seguinte enigma: Quen é cada personaxe? - David, Alba e Ester son mais altos que Daniel - Ester, Gabriel e Daniel son mais baixos que David - David e Gabriel teñen números pares. 1. 2. 3. 4. 5.			

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

ACTIVIDADES DE ITEGRACIÓN 2ª QUENDA SETEMBRO

INFO-XARUMA

Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí:

- Crisopas
- Mantis
- Sacarrancha
- Bichoca

Comezamos o torneo de Xaruma de futbolín

O sábado 25 e o domingo 26, Xaruma estará na mostra do posible. Visítanos

Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)

CONTACTA:
Tlf: 986 127 949
698 142 158 (Tania)
xarumaorg@gmail.com
www.xaruma.org

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
			16 Radio 16:00-17:00 Andrea Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	17 O clube da risa Grupo Mantis/Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	18 Xogos e película Grupo Bichocas 17:00-20:00 Tania Local Xaruma	19
20 Taller artístico Grupo Mantis/Crisopas 16:30- 20:00 Andrea Formación en coidados Grupo Mulleres de Xaruma 17:00-19:00 Igualdade Vigo Local Xaruma	21 Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	22 Proxecto Ser Grupo Ser 16:30-19:30 Tania Actividade alternativa Grupo Mantis/Crisopas 17:00-20:00 Andrea Torneo de futbolín Local Xaruma	23 Radio 16:00-17:00 Andrea Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	24 Informática e xogos divertidos Grupo Mantis/Crisopas 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	25 Camiño de Santiago "Caldas de Reis-Padrón" (Anotarvos na corcheira) Aurora e María Lugar a definir	26
27 Formación en coidados Grupo Mulleres de Xaruma 17:00-19:00 Igualdade Vigo Taller artístico Grupo Mantis/Crisopas 17:00- 20:00 Andrea	28 Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	29 Radio 11:30-12:30 Tania Santiago de Compostela Proxecto Ser Grupo Ser 16:30-19:30 Tania Actividade alternativa Grupo Mantis/Crisopas 17:00-20:00 Andrea Torneo de futbolín Local Xaruma	30 Radio 16:00-17:00 Andrea Natureza e Saúde Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	**ADIVIÑA:** Se sobe imos, se baixa quedamos		

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1ª QUENDA OUTUBRO

INFO-XARUMA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
Recorda que tan só podes acceder ás actividades segundo o teu grupo, márcao aquí: o Crisopas o Mantis o Sacarrancha o Bichoca	***AS TÚAS EMOCIÓNS SON IMPORTANTES PARA A SAÚDE MENTAL...*** ***NON AS SILECIENCIEMOS É MELLOR ESCOITALAS***				1 Falares de cine **Grupo Mantis e Crisopas** 17:00-20:00 María e Aurora Local Xaruma	2 Teatro **Grupo teatro** 12:00-18:00 Alba e Andrea Local Xaruma	3 Desfruta paseando pola contorna e descubrindo novos lugares máxicos.
Anotádevos na corcheira a nova actividade de teatro social Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)	4 Taller artístico **Grupo Mantis** 16:30- 19:30 Flor O arte do reciclaxe **Grupo Crisopas** 17:00- 20:00 Alba Local Xaruma	5 Natureza e Saúde **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	6 Proxecto Ser **Grupo Ser** 16:30-19:30 Tania Actividade alternativa **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00-20:00 Raquel Torneo de futbolín Local Xaruma	7 Radio 16:00-17:00 Alma Natureza e Saúde **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	8 Reprodución audiovisual **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	9 Camiño de Santiago "Padrón-Santiago de Compostela" **(Anotarvos na corcheira)** Aurora e María Lugar a definir	10 DÍA DA SAÚDE MENTAL
CONTACTA: Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	11 O arte do reciclaxe **Grupo Mantis/Crisopas** Flor 16:30-19:30 Teatro social **Grupo de teatro** 17:00- 20:00 Tania Local Xaruma	12 Natureza e Saúde **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	13 Proxecto Ser **Grupo Ser** 16:30-19:30 Tania Actividade alternativa **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00-20:00 Raquel Torneo de futbolín Local Xaruma	14 Radio 16:00-17:00 Alma Natureza e Saúde **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	15 **FESTIÑA DAS FLORES** 16:30-20:00 Flor e Alba Local Xaruma	16 **Autoxestión** Paseo polo Náutico 17:00-20:00 Náutico	

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 2ª QUENDA OUTUBRO

INFO-XARUMA

As persoas participantes a formación de ROTEIRO SOCIAL recordade asistir os luns e venres de 17:00 a 20:00 e mércores de 18:30 a 20:00 e as de ROTEIROS PRELABORAL luns, martes e mércores de 11:00 a 13:30.

Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)

CONTACTA:
Tlf: 986 127 949
698 142 158 (Tania)
xarumaorg@gmail.com
www.xaruma.org

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
RESOLVE A SEGUINTES ADIVIÑA: 1. Que cousa é que canto máis lle quitas máis grande é? 2. En que lugar atopas o xoves antes que o mércores? 3. Sempre cae, nunca sobe. Que é? ~~1. BURACO 2.DICCIONARIO 3.CHOIVA~~					16 Autoxestión Paseo polo Náutico 17:00-20:00 Náutico	17 Aproveita para ir a dar un paseo coas túas amizades!
18 **Taller artístico** Grupo Mantis/Crisopas 16:30- 19:30 Andrea Local Xaruma **Teatro social** Grupo de teatro 17:00- 20:00 Alma Local Xaruma	19 **Natureza e Saúde** Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	20 **Proxecto Ser** Grupo Ser 16:30-18:30 Tania **Actividade alternativa: autoxestión** Grupo Mantis/Crisopas 17:00-18:30 **Estimulación cognitiva** Grupo Mantis/Crisopas 18:30- 20:00 Andrea Local Xaruma	21 **Radio** 16:00-17:00 Andrea **Natureza e Saúde** Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	22 **Informática** Grupo Mantis/Crisopas 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma	23 A arte de relacionarte contigo Grupo Mantis/Crisopas 16:00-18:00 Alma Local Xaruma	24 Hoxe é un bo día para ir ao parque a pasear.
25 **O club da risa** Grupo Mantis/Crisopas 16:30-19:30 Andrea Local xaruma	26 **Natureza e Saúde** Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	27 **Proxecto Ser** Grupo Ser 16:30-18:30 Tania **Actividade alternativa: autoxestión** Grupo Mantis/Crisopas 17:00-18:30 **Estimulación cognitiva** Grupo Mantis/Crisopas 18:30- 20:00 Andrea Local Xaruma	28 **Radio** 16:00-17:00 Andrea **Natureza e Saúde** Grupo Sacarrancha 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	29 **Pasarela de modelos** Grupo Mantis 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma	30 Andaina Escola Cangas (Anotarvos no corcho) Aurora, María	31 Sempre é un bo momento para comezar novos hobbies!

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1 QUENDA NOVEMBRO

INFO-XARUMA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
As persoas participantes a formación de **ROTEIRO SOCIAL** recordade asistir **os luns e venres de 17:00 a 20:00 e mércores de 18:30 a 20:00** e as de **ROTEIROS PRELABORAL luns, martes e mércores de 11:00 a 13:30.** Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho) **CONTACTA:** Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	1 **Festivo** **Xogos de mesa** **Grupo Bichocas** **17:00-20:00** **Flor** **Local Xaruma**	2 **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	3 **Proxecto Ser** **Grupo Ser** 16:30-18:30 Tania **Estimulación cognitiva** **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00-18:30 **Coñecer(nos)** **Grupo Mantis/Crisopas** 18:30- 20:00 Andrea Local Xaruma	4 **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	5 **Radio** 16:00-17:00 Andrea **Informática** **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	6 **A arte de relacionarte contigo** **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00-20:00 Alma Local Xaruma	7 **Hoxe pode ser un bo día para ir a ver un museo**
	8 **Scape room** **Grupo Mantis/Crisopas** 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma	9 **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	10 **Falares de cine** **Grupo Mantis/Crisopas** 16:30-18:30 María e Aurora **Estimulación cognitiva** **Grupo Mantis/Crisopas** 17:00-18:30 **Coñecer(nos)** **Grupo Mantis/Crisopas** 18:30- 20:00 Andrea Local Xaruma	11 **Natureza e Saúde** **Grupo Sacarrancha** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	12 **Radio** 16:00-17:00 Andrea **Xincana nas Vegas** **Grupo Mantis** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	13 **Andaina Escola Cangas** **(Anotarvos no corcho)** Aurora, María Local Xaruma	14 **Aproveita para coñecer o "mellor banco do mundo" de Redondela.**
	15 **Taller artístico** **Grupo Mantis/Crisopas** 16:30- 19:30 Andrea **Teatro social** **Grupo de teatro** 17:00- 20:00 Alma Local Xaruma	**Imos rirnos un intre:** - Bos días, gustaríame alquilar "Batman Forever". - Non é posible, ten que devolvela tomorrow. Agora… cóntanos ti outro chiste.					

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 2ª QUENDA NOVEMBRO

INFO-XARUMA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
As persoas participantes a formación **ROTEIROS PRELABORAL luns, martes e mércores de 11:00 a 13:30.**		16 **Natureza e Saúde** 16:30-19:30 Flor Local Xaruma	17 **Proxecto Ser** 16:30-18:30 María e Aurora **Estimulación cognitiva** 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma **Roteiros sociales** 18:30-20:00 Alma Local Xaruma	18 **Natureza e Saúde** 16:30-19:30 Flor Local Xaruma	19 **CreArte** 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma **Roteiros sociales** 17:00-20:00 Alma Local Xaruma	20 **Xogos de mesa e reprodución audiovisual** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	21 **Hoxe pode ser un bo día para ir a ver un museo**
Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)	22 **Radio** 16:00-17:00 Andrea **Scape room** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma **Roteiros sociales** 17:00-20:00 Alma Local Xaruma	23 **Natureza e Saúde** 16:30-19:30 Flor Local Xaruma	24 **Proxecto Ser** 16:30-18:30 María e Aurora **Estimulación cognitiva** 16:30-19:30 Andrea **Musicaforum** 18:30- 20:00 Tania Local Xaruma **Roteiros sociales** 18:30-20:00 Alba Local Xaruma	25 **Natureza e Saúde** 16:30-19:30 Flor Local Xaruma	26 **CreArte** 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma **Roteiros sociales** 17:00-20:00 Alba Local Xaruma	27 **Xogos de mesa e paseo** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	28 **Aproveita para coñecer o "mellor banco do mundo" de Redondela.**
CONTACTA: Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	29 **Taller artístico** 16:30- 19:30 Andrea **Teatro social** 17:00- 20:00 Alma Local Xaruma	30 **Natureza e Saúde** 16:30-19:30 Flor Local Xaruma	**Este mes imos traballar a linguaxe:** - Escribir 10 parabras que rematen en **-ca-** - Escribir 10 palabras que comecen en **-bu-** - Escribir 10 palabras que conteñan **-ro-**				

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1 QUENDA DECEMBRO

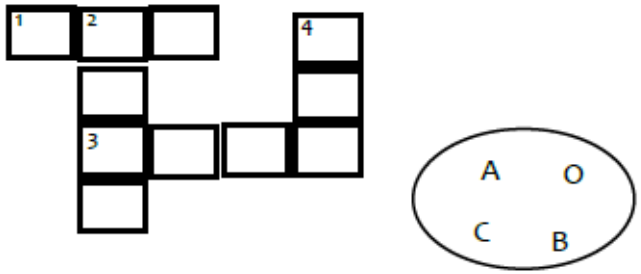
INFO-XARUMA

As persoas participantes a formación ROTEIROS PRELABORAL luns, martes e mércores de 11:00 a 13:30.

Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)

CONTACTA:
Tlf: 986 127 949
698 142 158 (Tania)
xarumaorg@gmail.com
www.xaruma.org

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
Apetéceche un día diferente? *O día 20 de Decembro imos de excursión a Santiago de Compostela* *Anótate na corcheira*		1 **Proxecto Ser** 16:30-18:30 María e Aurora **Estimulación cognitiva** 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma **Roteiros sociais** 18:30-20:00 Alma Local Xaruma	2 **Natureza e Saúde** 16:30-19:30 Flor Local Xaruma	3 **CreArte** 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma **Roteiros sociais** 17:00-20:00 Alba Local Xaruma	4 **Taller de cómic** 11:00-14:00 Alba Local Xaruma	5 Desfruta da feira "o feitoaman" dando un paseo pola cidade
6 **Festivo** **Reprodución audiovisual e decoración de Nadal** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma	7 **Natureza e Saúde** 16:30-19:30 Flor Local Xaruma	8 **Festivo** **Xogos de mesa e decoración de Nadal** 17:00-20:00 Tania Local Xaruma	9 **Natureza e Saúde** 16:30-19:30 Flor Local Xaruma	10 **CreArte** 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma **Roteiros sociais** 17:00-20:00 Alba Local Xaruma	11 **Andaina Escola Samil** (Anotarvos na corcheira) Aurora e María Local Xaruma	12 É un bo día para desfrutar dun plan de película e manta
13 **Saída luces de Nadal** 17:00-20:00 Andrea Teatro García Barbón **Teatro social** 16:00- 19:00 Alma Local Xaruma	14 **Natureza e Saúde** 16:30-19:30 Flor Local Xaruma	15 **Proxecto Ser** 16:30-18:30 María e Aurora **Estimulación cognitiva** 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma **Roteiros sociais** 18:30-20:00 Alma Local Xaruma	RESOLVE O CRUCIGRAMA COAS SEGUINTES VOCAIS:			



Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

XARUMA
APTDO 3232 36205 - VIGO

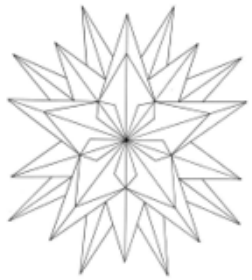
ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 2 QUENDA DECEMBRO

INFO-XARUMA

As persoas participantes a formación **ROTEIROS PRELABORAL luns, martes e mércores de 11:00 a 13:30.**

Continuamos con Xantares: da horta a cociña. Todos os mércores de 12:00 a 16:00 (Anotádevos no corcho)

CONTACTA:
Tlf: 986 127 949
698 142 158 (Tania)
xarumaorg@gmail.com
www.xaruma.org

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
		Es capaz de atopar as 5 diferenzas?	16 **Natureza e Saúde** 16:30-19:30 Flor Local Xaruma	17 **CreArte** 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma **Roteiros sociais** 17:00-20:00 Alba Local Xaruma	18 **Xogos e película** 17:00-20:00 Flor Local Xaruma	19 É un bo día para pasear polas praias de Vigo
20 **Excursión a Santiago de Compostela** 10:30-19:45 Andrea Estación de autobuses de Vigo **Roteiros sociais** 17:00-20:00 Alma Local Xaruma	21 **Natureza e Saúde** 16:30-19:30 Flor Local Xaruma	22 **Falares de cine** 16:30-19:30 María e Aurora Local Xaruma **Roteiros sociais** 17:00-20:00 Alma Local Xaruma	23 Día de limpeza en Xaruma	24 **Festa de Nadal** 11:00- 13:30 Andrea Local Xaruma	25 Feliz Nadal	26 Desfruta dunha tarde de sofá e series
27 **Radio** 16:00-17:00 Andrea **Reprodución audiovisual** 17:00-20:00 Andrea Local Xaruma **Roteiros sociais** Alma e Alba 17:00-20:00 Local Xaruma	28 **Natureza e Saúde** 16:30-19:30 Flor Local Xaruma	29 **Proxecto Ser** 16:30-19:30 Andrea Local Xaruma **Roteiros sociais** Alma 18:30-20:30 Local Xaruma	30 **Festa de Fin de Ano** 17:00-20:00 Tania Local Xaruma	31 **Festa RE Fin de Ano Cognitiva** 11:00-13:00 Tania Local Xaruma		

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberna de Xaruma

Proxecto Mentalízate

O proxecto Mentalízate pretende facilitar o acceso ao mercado laboral ás persoas empadroadas no Concello de Vigo con coñecementos en saúde mental e animación sociocultural para aportarlle continuidade ás nosas actividades, destinadas á integración e rehabilitación psicosocial das persoas con enfermidade mental a través da animación sociocultural, da educación e da formación, promovendo un punto de encontro para o voluntariado, para que este poida exercer a súa labor.É por isto que neste proxecto contemplou a posta en marcha das seguintes actividades:

Actividades de fomento do emprego, orientación laboral e educativa

Lugar: Vigo e comarca.

Datas: febreiro - maio

Colectivo: persoas con trastornos mentais.

Nº persoas beneficiarias: 34

"Tecendo Redes" pretendeu favorecer:

- A incorporación social e a participación comunitaria activa.
- Reducir o impacto do estrés e a desinformación ocasionado pola Pandemia da COVID-19.
- Mellorar a empregabilidade do colectivo.

Este curso fomenta que as persoas participantes entablen unha relación mais amable con elas mesmas e co seu entorno a través de actividades de desenvolvemento cognitivo, afectivo e social. Traballar dende dentro e cara fóra de nós para a prevención do illamento e o distanciamento social.

A programación dividiuse en 3 bloques:

- **Bloque 1: Facilitación social e Habilidades sociais e Igualdade**

  Unha oportunidade para reflexionar sobre nós mesmas/os e desenvolver novas ferramentas sociais, creativas e de comunicación.

- **Bloque 2: Que pasa no mundo?**

  Trátanse temas de historia e actualidade que nos preocupan e que podemos mellorar dende a información, os coidados e a aprendizaxe colectiva.

- **Bloque 3: Activismo no barrio**

Consta de obradoiros prácticos aplicados ao autocoidado de corpo-mente, (o noso primeiro fogar) e a mellora da nosa autoxestión e autonomía persoal no fogar, na sociedade e na natureza:

- Corpo e creatividade
- Iniciación e reforzo de limpeza
- Obradoiros para o emprego: Xardinería e agricultura
- Procura activa de emprego

Unha experiencia formativa diferente, adaptada as necesidades de cada individuo, (con titorías individuais semanais) e onde cada quen convértese en protagonista do cambio que precisa xunto o acompañamento e motivación das educadoras.

Actividade de conexión grupal

Inicio do curso

Declaración de identidade.

Declaración de identidade

Actividade “Declaración de identidade”

Actividade “Declaración de identidade”

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Actividade “Declaración de identidade”

Actividade “Declaración de identidade”

Creación lapbook. Actividade de limpeza

Formación en agricultura e xardinaría

Formación en agricultura e xardinaría

Que pasa no mundo?

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Que pasa no mundo? Activismo no barrio

Formación en agricultura e xardinaría

Habilidades Sociais

Conciencia colectiva

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Conciencia colectiva

Conciencia colectiva

Conciencia colectiva

Conciencia colectiva

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Conciencia colectiva

Formación en agricultura e xardinaría

Formación en agricultura e xardinaría

Formación en agricultura e xardinaría

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Formación en agricultura e xardinaría

Formación en agricultura e xardinaría

Formación en agricultura e xardinaría

Formación en agricultura e xardinaría

Formación en agricultura e xardinaría

Despedida do curso

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Despedida do curso

Despedida do curso

Despedida do curso

Despedida do curso

Despedida do curso

Despedida do curso

Despedida do curso

Actividades de animación sociocultural, veciñanza e participación

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Lugar: Vigo e comarca.

Datas: 01/04/2021 – 31/07/2021

Colectivo: persoas con trastornos mentais e familias

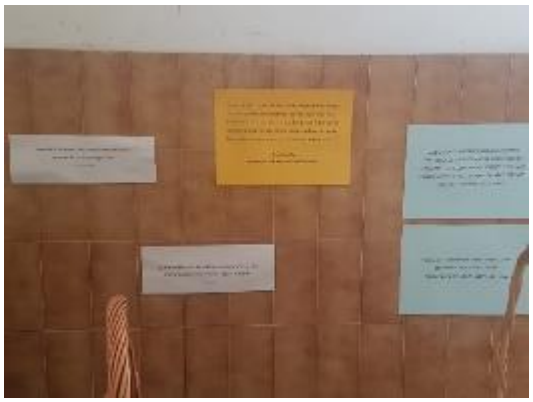
Nº persoas beneficiarias: 32

Por cambio na normativa de prevención da COVID, as dúas "festas de veciñanza" programadas para o período subvencionable tiveron que aprazarse. Por unha parte, a Festiña das Flores, programada para xullo, realizarase o 15 de outubro (se as normas de prevención así o permiten), e o recital de poesía e certame de ilustración e fanzine para finais de xullo, que tería lugar nun café bar do centro de Vigo, tamén se viu aprazado aínda sen nova data confirmada. Actualmente seguimos preparando as representacións teatralizadas para realizar no barrio (Compañía de teatro musical @s mil maneiras).

Radio Maruxa: graváronse novos programas e, actualmente, estamos editando os que quedan por saír. As persoas participantes son máis autónomas á hora de usar a radio e perderon a vergonza e o medo. Pódense escoitar en https://www.ivoox.com/perfil-radio-maruxa_aj_6989684_1.html

A dinamización da biblioteca realizouse do 21 ao 30 de xuño, cun total de 10 nenos/as participantes. Ademais de animación lectora, tamén fixeron muralismo, teatro e outras actividades de animación.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma



Actividades de integración e rehabilitación

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Lugar: Vigo e comarca.

Datas: 01/04/2021 – 31/07/2021

Colectivo: persoas con trastornos mentais e familias

Nº persoas beneficiarias: 72

Explicación:

Vive AutonomaMENTE: actividade encamiñada a acadar a autonomía das persoas con enfermidade mental onde se levaron a cabo as actividade da vida diaria que permiten á persoa coa enfermidade mental aprender, a través da formación e o adestramento, as capacidades e habilidades persoais necesarias para levar a cabo unha vida autónoma.

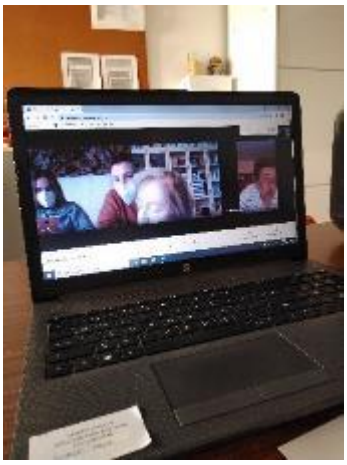
Obradoiro de familias: obradoiros de apoio ás familias potenciando valores como a autoestima, a autodedicación, a independencia e a non culpabilidade, dentro dun clima positivo e relaxante. Nestas xornadas tamén fixemos sesións de alfabetización tecnolóxica ás familias demandantes dun maior coñecemento das novas formas de comunicación. Durante o mes de setembro déronse sesións máis individualizadas para analizar casos individuais con vistas ao futuro.

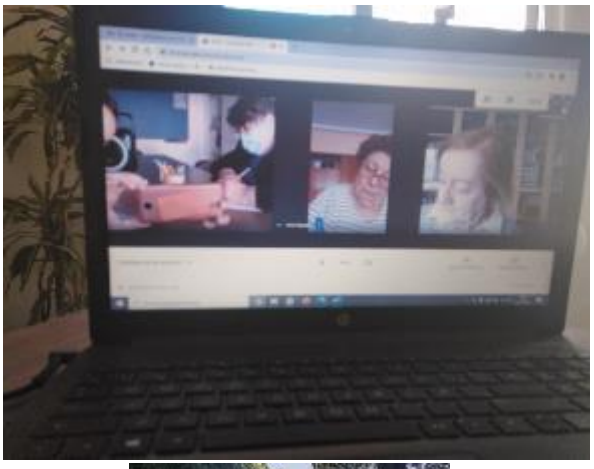
Novas tecnoloxías: coa finalidade de acadar a maior capacitación persoal e profesional, esta actividade pretendeu aportar coñecementos útiles no mundo das novas tecnoloxías para favorecer a súa comunicación co medio, e en xeral, un acceso máis igualitario aos recursos. Centrouse principalmente na utilización do móbil cara unha vida máis autónoma, incidindo nas diferentes formas de comunicarnos mediante móbil e ordenador. Frecuencia semanal en grupo e, baixo demanda para casos particulares, de forma puntual .

Vida saudable: para levar a cabo un ocio de calidade a través de actividades medioambientais e deportivas, culturais, lúdicas e sociais, abrindo semanalmente ditas actividades a todo o público para así promover a participación cidadá. Levouse a cabo de forma semanal.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Mostra fotográfica:





Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Actividades de formación

Por outra parte, a Asociación Xaruma, atendendo ao análise de necesidades de formación, levou a cabo formación de persoas no eido da educación non formal, aportando así unha especialización a súa formación que facilite o acceso ao mercado laboral. Estes cursos ofertáronse como formación continua para o persoal contratado.

1. Formación no eido da Saúde Mental
2. Formación no eido das discapacidades
3. Formación en habilidades sociais e destreza manual

Neste campo queremos destacar a formación do voluntariado, os principais axentes de cambio, polo que é de real importancia para Xaruma ofrecerlles a formación que precisan e manifestan, a fins de conseguir cambios na sociedade. Cabe mencionar a colaboración levada a cabo dende os inicios da entidade co Servizo de Voluntariado do Concello de Vigo.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Proxecto Forma Parte

O proxecto Forma Parte pretendeu a creación dun **punto de encontro** para todas as persoas do barrio e de fora do mesmo na procura dun interese común e un ben comunitario, a través da **animación sociocultural, o voluntariado e a participación**, que puxo en marcha as seguintes accións:

As actividades levadas a cabo dividímolas en tres bloques:

Promoción do voluntariado na dinamización social

Pretendíamos que, nos eventos abertos de dinamización social que íamos realizar, houbese un posto de información sobre o papel e a importancia do voluntariado en actividades relacionadas coa saúde ou coa dinamización social. Do mesmo xeito, nestas actividades, incentivaríase a participación do voluntariado como axentes de cambio. Inicialmente programamos os seguintes eventos:

- Marzo – Outubro : proxecto Participa Teis
- Xuño – Setembro: Andainas
- Marzo – Novembro: Radio Maruxa

Finalmente, a situación actual na que os aforos foron reducidos, os permisos e protocolos moi ríxidos e a participación das persoas foi cautelosa, realizamos e participamos nas seguintes actividades:

- Xuño-setembro: andainas
- Setembro: Mostra do Posible en Cangas do Morrazo.
- Outubro: Festiña das Flores no barrio de Teis.
- Abril – outubro: Radio Maruxa

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

	Tamén nos axudamos da promoción do voluntariado para a actividade do Día Mundial da Saúde Mental, mediante a cal empapelamos o barrio con mensaxes sobre saúde mental. O voluntariado non só nos acompañou, senón que tamén contribuíu a empapelar a rúa connosco.
Actividades formativas	Realizamos dous tipos de formación de voluntariado. Primeiro, formouse a todo o voluntariado en aquelas materias fundamentais para o seu desempeño, incidindo na parte de coñecemento da saúde mental. Dentro disto, deseñamos o curso online "Voluntariado en Saúde Mental", que pretende sentar as bases para facer voluntariado neste eido e está dispoñible na nosa plataforma de formación. Por outra parte, no curso de monitor/a de actividades de tempo libre impartido pola entidade este ano, realizamos un módulo específico sobre voluntariado. Nel, abordamos a importancia que ten no desenvolvemento social e como as asociacións son o espazo educativo perfecto para levar a cabo proxectos de voluntariado, de onde poden saír grandes iniciativas. Realmente, o alumnado observou que no mundo asociativo existen un senfín de posibilidades para levar a cabo proxectos que promovan o cambio social. Realizamos formación a usuarios/as para poder realizar formación, nun futuro, noutras entidades, tamén como parte do seu empoderamento. Un primeiro paso foi o levado a cabo con Voces polo Litoral na limpeza de praias

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

	do barrio. Para isto, é primordial o traballo en rede con outras entidades da contorna.
Actividades en rede	En relación ao voluntariado, destacamos a colaboración coa Asociación Provivienda, co Centro Loiola e a pertenza de Xaruma ao Comité Técnico do barrio de Teis na procura dunha sociedade máis dinámica e participativa que promova actividades voluntarias que fagan comunidade. Ademais, coa finalidade de poder realizar voluntariado por parte das persoas participantes en Xaruma.

Mención importante que dende este ano posuímos o certificado de calidade ISO 9001 co alcance de "Promoción de actividades de participación cidadá mediante a animación sociocultural e o voluntariado".

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Mostra fotográfica

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Capturas web apartado voluntariado. http://xaruma.org/voluntariado

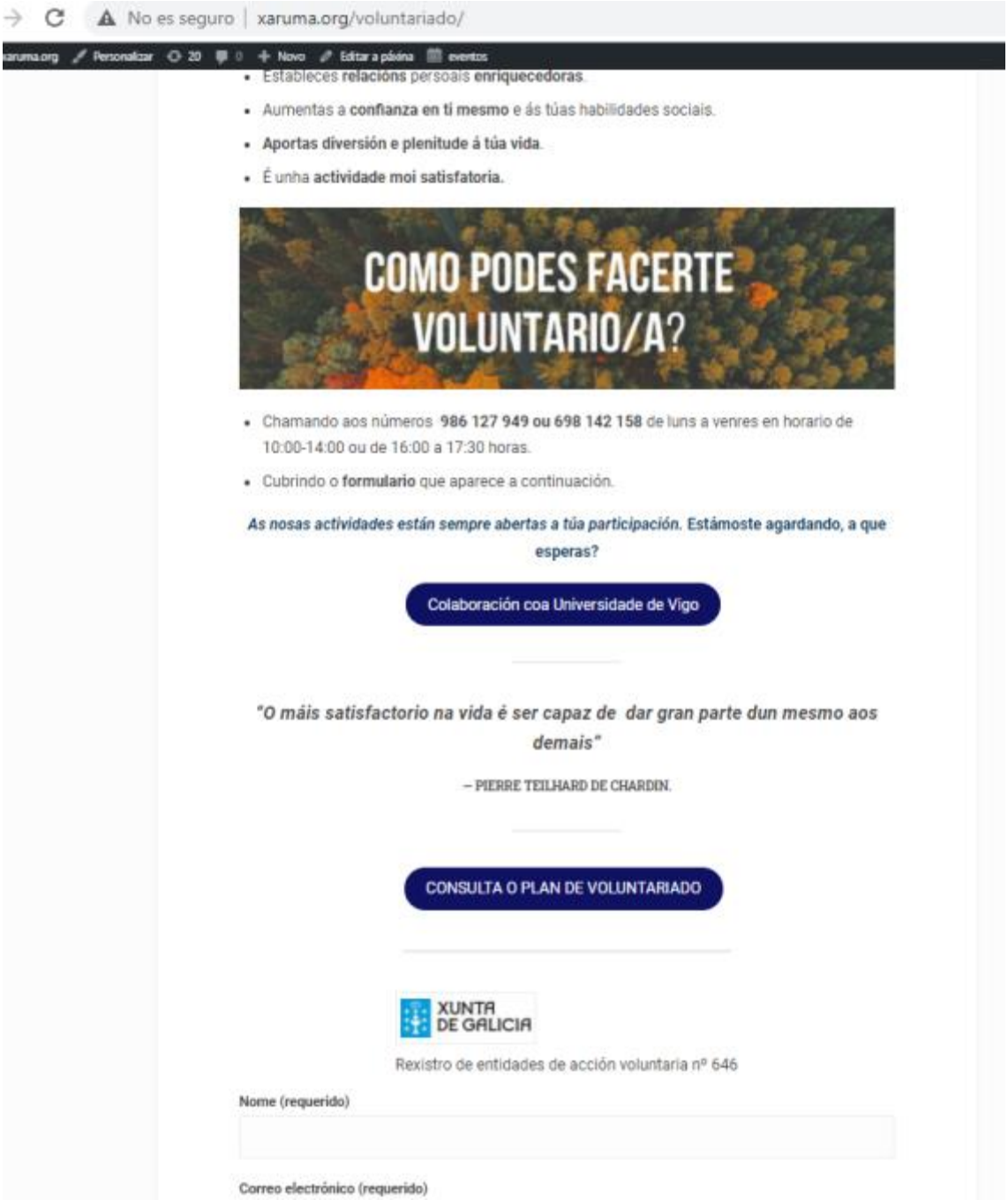
No es seguro | xaruma.org/voluntariado/

Somos unha entidade de iniciativa social que leva dende 1997 realizando actividades de formación, dinamización comunitaria e integración do colectivo de saúde mental. As persoas son as que dan sentido a todos os proxectos. Actualmente levamos a cabo un programa que promove a integración socio-comunitaria de persoas con trastornos mentais, por medio da realización de actividades de animación sociocultural, apoio escolar, promoción social, educación para a saúde e para o medioambiente.

- Ter **máis de 16 anos.**
- Ganas de exercer o teu labor en **beneficio da cidadanía.**
- Ter ganas de vivir unha **experiencia diferente.**
- Ser unha persoa constante, con **ilusión** pola actividade a desenvolver.
- Saber e/ou estar disposta a **traballar en equipo**.
- Querer formarse sobre **saúde mental**.
- Coñecer os **valores, principios** e traballos que se realizan.
- Ser **participativo/a** tanto nas actividades como na vida asociativa.
- Ter **dipoñibilidade horaria** para poder levar a cabo a súa acción voluntaria.

- **Traballo social** con persoas con trastornos mentais e outros colectivos.
- **Un carné acreditativo** no que se indique o teu labor.
- Formación gratuita e certificada en habilidades sociais, recursos, tempo libre... relacionada coas súa funcións

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma



Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Deseño Curso de Voluntariado en Saúde Mental

XARUMA — XUNTA DE GALICIA

Curso de Voluntariado en Saúde Mental

Contidos

1. Introducción á Saúde Mental. Conceptos básicos. Determinantes da saúde. Contorna. Discapacidade e dependencia.
2. Prevención e promoción da Saúde. Detección temperá. Condutas de risco. Modelo comunitario: modelo institucional.
3. O papel do voluntariado na inclusión social. Movemento asociativo.
4. Aplicación práctica. Visionado de experiencias.

Que aprenderás?

- Coñecerás as principais características e problemas que rodean á saúde mental, así como os principais trastornos mentais.
- Tomarás consciencia do estigma e autoestigma.
- Identificarás condutas de risco, condutas promotoras e necesidades en saúde mental.
- Aprenderás a importancia das habilidades sociais na intervención en saúde mental.
- Serás capaz de propoñer actividades concretas para grupos concretos.
- Coñecerás como se move o tecido asociativo e as formas de pertencer a el.

Esta actividade é para ti se...

- Queres intervir con grupos do eido da saúde mental.
- Gustas do mundo asociativo.
- Tes interese en facer voluntariado en saúde mental.
- Queres levar a cabo iniciativas asociativas e/ou de saúde mental.

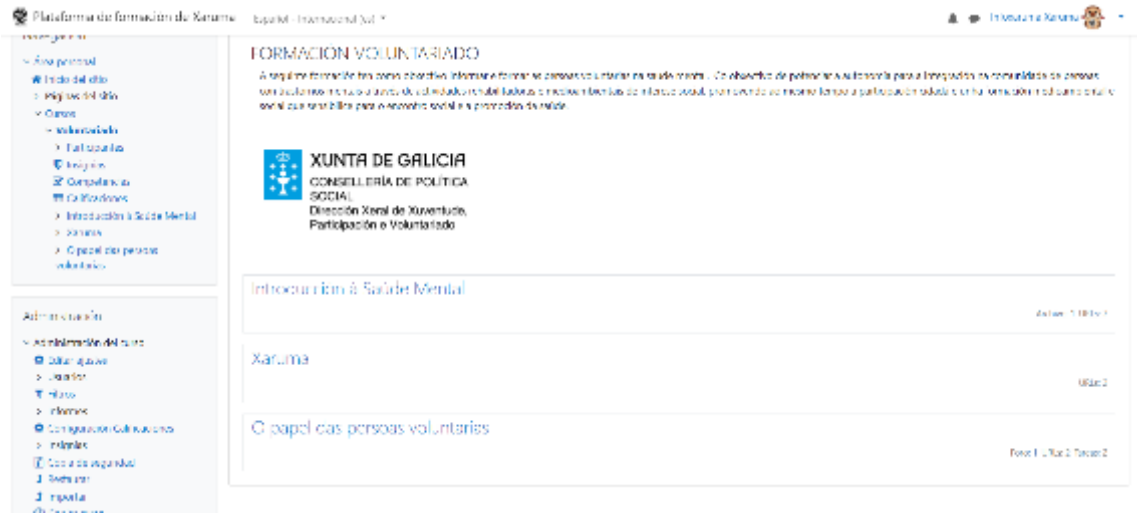
Esta actividade non é para ti se...

- Tes amplos coñecementos en saúde mental.
- Buscas unha formación clínica en saúde mental.

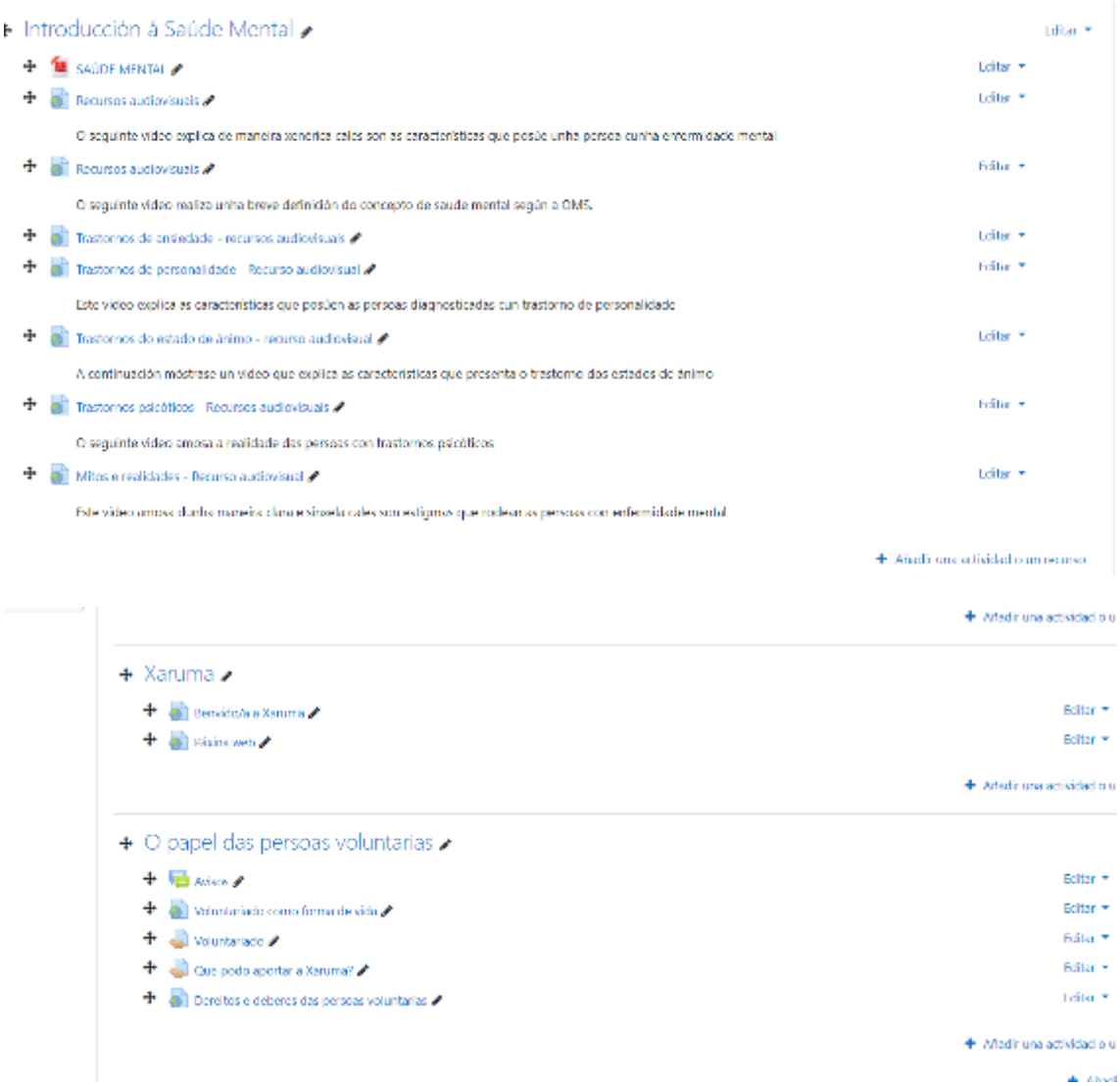
XARUMA — XUNTA DE GALICIA

Calendario

HORAS	TEMARIO	METODOLOXÍA
4	(1)Introducción Saúde Mental	Presencial / Videoconferencia
6	(1)Introducción Saúde Mental	Online. Identifica o estilo de conduta. Mito o realidade. Escoitar testimonio e facerse preguntas.
14	(2)Prevención e promoción	Online. Deseño dunha actividade de prevención ou promoción.
14	(3)Voluntariado	Online. Derechos e deberes, escolle os máis importantes.
4	(3)Movemento asociativo	Presencial / Videoconferencia
14	(4)Aplicación práctica	Online. Introspección "que podo facer?". Explorar web.
6	(4) Aplicación práctica. Procura de solucións. Casos prácticos	Presencial / Videoconferencia. Empoderamento.
1	Voluntariado en Xaruma	Explicación entidade para facer voluntariado con nós
60		



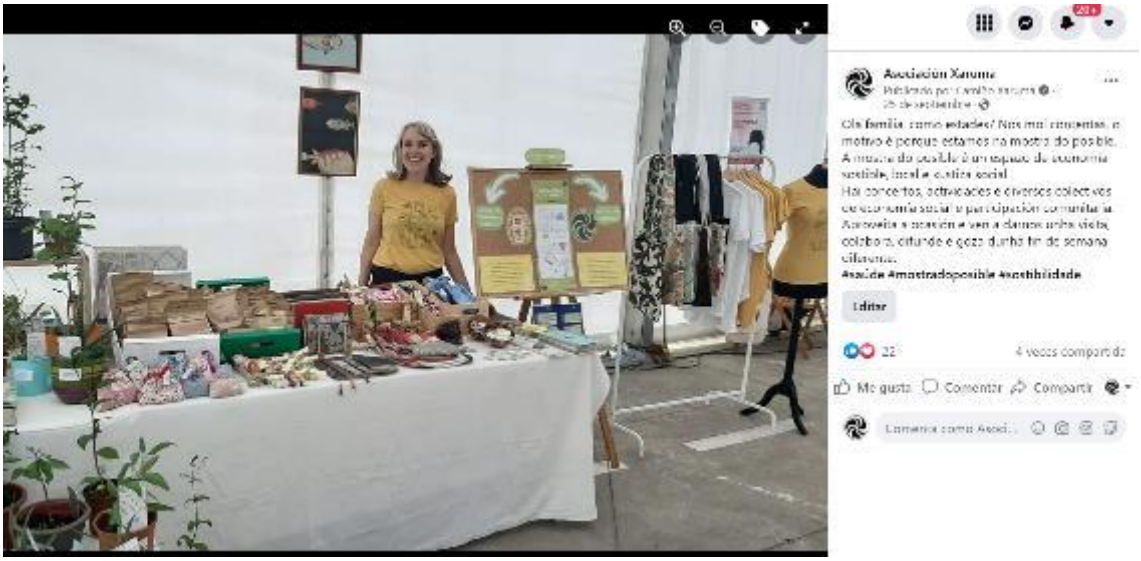
Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma



Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

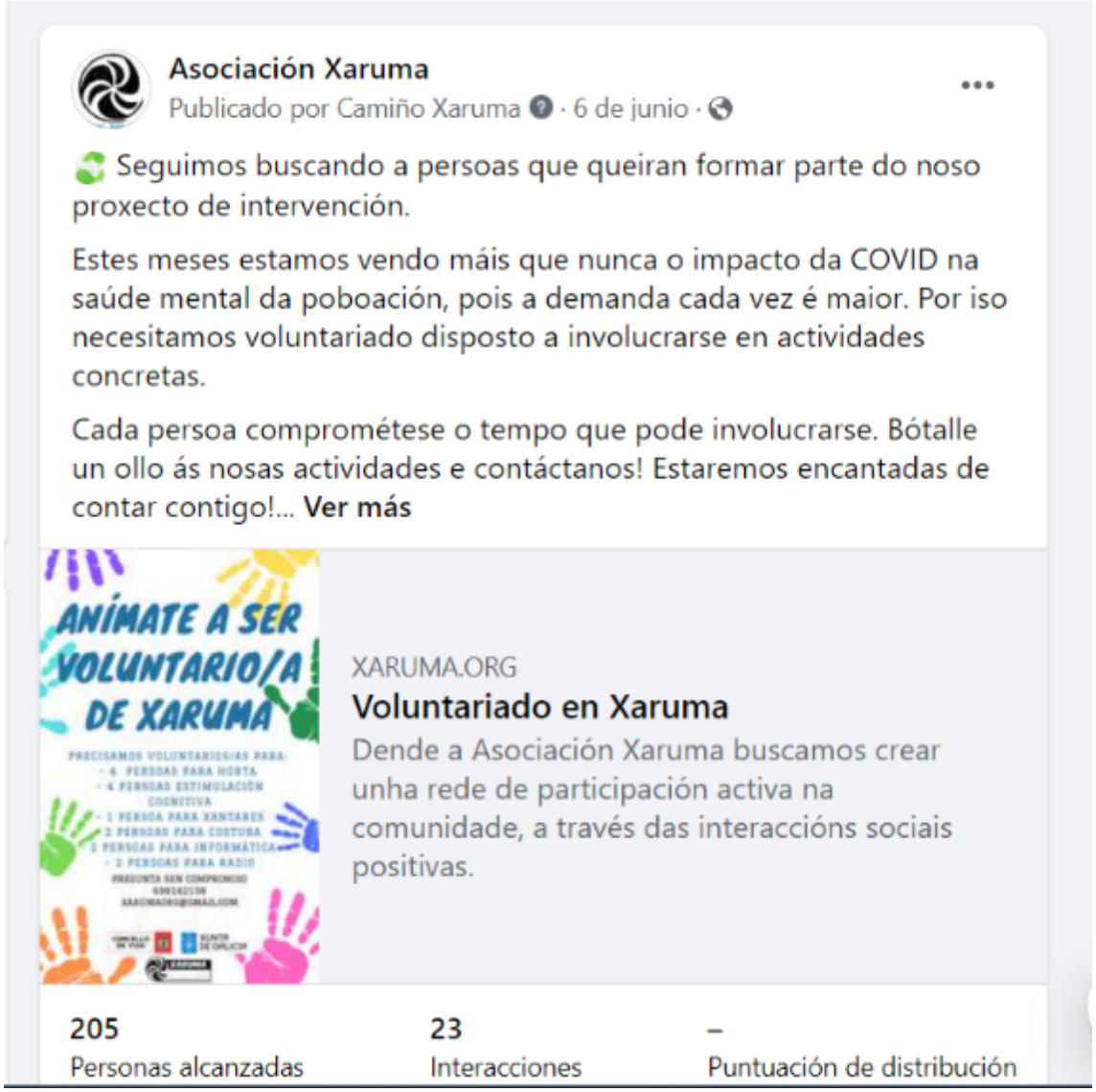
Módulo específico de Voluntariado en formación entidade.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma



Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

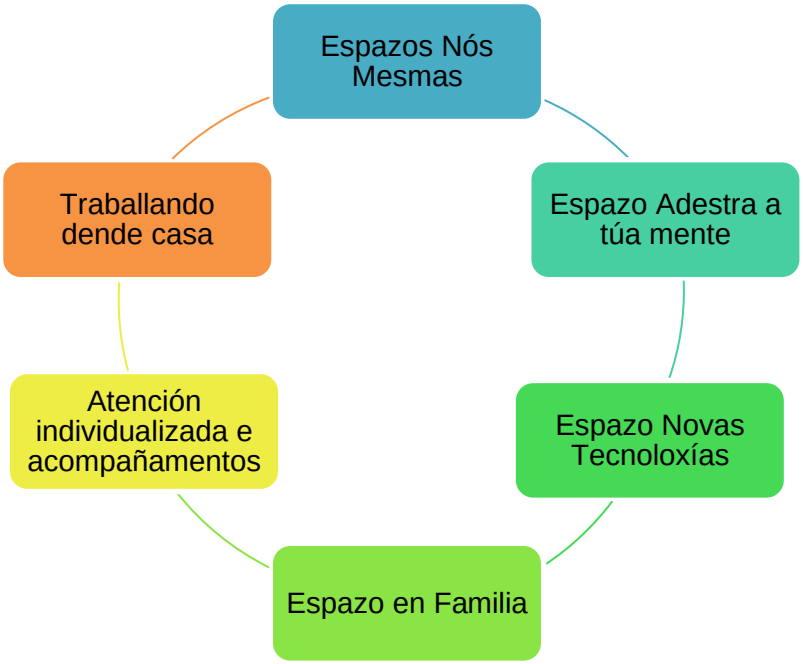
Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma



Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Proxecto Fiares

Fiares é un proxecto pensado na intervención familiar no eido da saúde mental. Pretende ofrecer **apoio emocional** ás persoas con trastorno mental pero tamén ás **familias**, incidindo na xestión emocional e no seu autocoidado e dotando de ferramentas necesarias para un maior benestar tras o ***impacto da COVID-19***. Nesta ocasión, as **persoas coidadoras** son as protagonistas. De tal xeito, creáronse diversos espazos para traballar estes aspectos:



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 "*coidadora de*" ou de "*familiar de*". Trátase de facer exercicios persoais para o autocoñecemento e os **autocoidados**, incrementando deste xeito a autoestima e o autoconcepto. Esta actividade levarase a cabo en Vigo e **Santiago** e incorporará tamén a participación en Radio Maruxa.

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

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

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 soster 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** asistenciais.

Atención individualizada e acompañamentos:

A través de reunións individuais, acompañamentos e seguimento telefónico, pretendese dar unha atención máis individualizada e específica a cada persoa participante. Esta actividade tamén incorpora a visita aos fogares das persoas usuarias e as súa familias.

Traballando dende casa

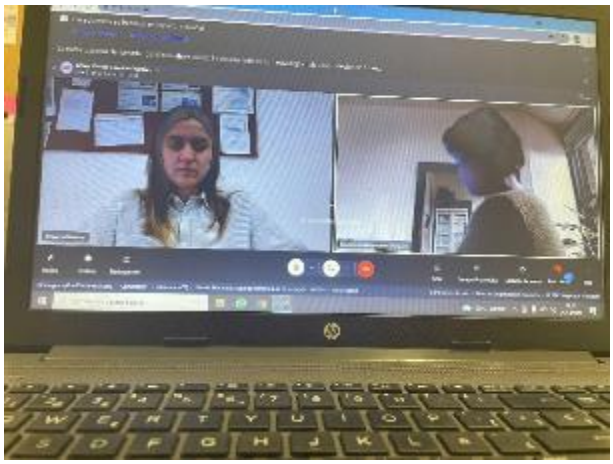
A maiores dos seguimentos telefónicos e da atención individualizada, consideramos vital a labor de **teleasistencia** neste proxecto. De aí xorde a elaboración dos *Dossier* ***"Traballando dende casa".*** Dende o mes de novembro a marzo, elabóranse especificamente esta compilacións de materiais variados 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.

Mostra fotográfica

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Teleactividade adestra a túa mente

Teleactividade adestra a túa mente



Atención individualizada

Novas tecnoloxías

Espazo familias

Espazo familias

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Espazo familia

Taller alimentación saudable. Espazo familias

Espazo familias

Espazo familias

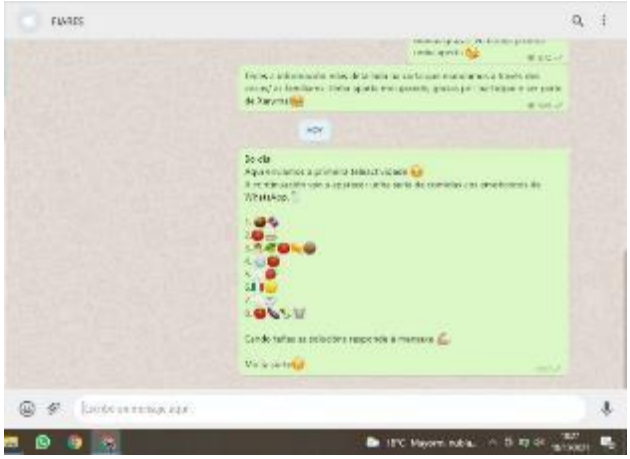
Espazo nós mesmas. Santiago

Espazo nós mesmas. Radio

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Espazo nós mesmas radio.

Espazo nós mesmas. Santiago



Traballando dende casa. Teleactividade

Adestra a túa mente

Espazo nós mesmas. Santiago

Espazo familias. Taller saudable

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Espazo familias. Taller cociña saudable

Dossier, traballando dende casa

Proxecto Roteiros Prelaborais

Roteiros Prelaborais 2021:

- Tecendo Redes", formación para a incorporación social.
- Roteiros: incorporación social e fomento do emprego
  - Roteiro Laboral: A arte de activar(te)

Tecendo Redes: Formación para a incorporación social

Tras a Pandemia da COVID-19 creamos o Roteiro Prelaboral **"Tecendo Redes"** coma un programa de formación integral das persoas con trastorno mental para favorecer:

- A incorporación social e a participación comunitaria activa.
- Reducir o impacto do estrés e a desinformación ocasionado pola Pandemia da COVID-19.
- Mellorar a empregabilidade do colectivo.

Este curso fomentou que as persoas participantes entablen unha relación mais amable con elas mesmas e co seu entorno a través de actividades de desenvolvemento cognitivo, afectivo e social. Traballar dende dentro e cara fóra de nós para a prevención do illamento e o distanciamento social.

A programación dividise en 3 bloques:

- **Bloque 1: Facilitación social e Habilidades sociais e Igualdade**

  Unha oportunidade para reflexionar sobre nós mesmas/os e desenvolver novas ferramentas sociais, creativas e de comunicación.

- **Bloque 2: Que pasa no mundo?**

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Trátanse temas de historia e actualidade que nos preocupan e que podemos mellorar dende a información, os coidados e a aprendizaxe colectiva.

- **Bloque 3: Activismo no barrio**

  Consta de obradoiros prácticos aplicados ao autocoidado de corpo-mente, (o noso primeiro fogar) e a mellora da nosa autoxestión e autonomía persoal no fogar, na sociedade e na natureza:

  - Corpo e creatividade
  - Iniciación e reforzo de limpeza
  - Obradoiros para o emprego: Xardinería e agricultura
  - Procura activa de emprego

Unha experiencia formativa diferente, adaptada as necesidades de cada individuo, (con titorías individuais semanais) e onde cada quen convértese en protagonista do cambio que precisa xunto o acompañamento e motivación das educadoras.

Roteiros: incorporación social e fomento do emprego

Ante o boa resposta do anterior Roteiros "Tecendo redes" e o curso continuouse cos proxectos formativos de Roteiro Laboral "A arte de activar(te)" e o Roteiro Social "A arte de coidar(te)" durante os meses de outubro, novembro e decembro 2021.

ROTEIRO PRELABORAL. A ARTE DE ACTIVAR(TE)

Neste módulo a persoa participante aprendeu a desenvolver un plan de acción autónomo na procura activa de emprego, acompañado dunha facilitadora que guiou o percorrido. Constou de 5 bloques.

1. Motivación, frustración e Resiliencia: Unha viaxe pola xestión emocional

2. Miradas ao coñecemento:

Mergullámonos no pasado e na actualidade para mellorar os coñecementos da persoa participante sobre cultura xeral para a súa vida persoal e para unha futura entrevista de traballo.

O enfoque foi dende unha ollada local, internacionalista e diversa, profundando na Igualdade social a través da loita polos e Dereitos Civís. A intención é estimular o compromiso social e colectivo do grupo coa comunidade local e co planeta e tomar un papel mais consciente na nosa sociedade.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

3. Informática:

Manexo Usuario do Paquete Office. CANVA. Creación ou mellora do CV e Carta de presentación. Escrita creativa. Apoio no uso adecuado do teléfono móbil. Localización de información Web (técnicas de búsqueda en internet).

4. Procura activa de emprego

Ciberbúsqueda (Portais de emprego). Formación e becas. Práctica nas entrevista de traballo. Titorías de acompañamento individual para a búsqueda activa de emprego. Saídas , charlas e prácticas guiadas.

5. Formación específica

- Agricultura e xardinaría
- Limpeza e mantemento
- Costura
- Elaboración de xabóns e cosmética

ROTEIRO SOCIAL. A ARTE DE COIDAR(TE)

1. A arte de relacionarte contigo

- Consciencia e Xestión emocional
- Técnicas de Relaxación
- Autocoñecemento

2. Miradas ao coñecemento

Mergullámonos no pasado e na actualidade para mellorar os coñecementos da persoa participante sobre cultura xeral para a súa vida persoal.

O enfoque será dende unha ollada local, internacionalista e diversa, profundizando na Igualdade social a través da Ioita polos e Dereitos Civís. A intención é estimular o compromiso social e colectivo do grupo coa comunidade local e co planeta e tomar un papel mais consciente na nosa sociedade.

3. Bos tratos, bos ratos

A roda da interseccionalidade (privilexio, opresión e discriminación). Prexuízos e estereotipos. Talariña das violencias (de xénero). Resolución de Conflitos. Autocoidado

4. Violencia na Rede

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Fake News (Que son e como detectalas).Estafas. Adicción a tecnoloxía e ao xogo. Ciberacoso e Cibersexo. Bitcoins

5. Intelixencia colectiva: Participación + Implicación Cidadá

Obradoiro práctico de informática e creación colectiva dun Fanzine (revista feita e autoeditada por persoas participantes sobre temática común ou variada) a través do apoio e do material creado co aprendizaxe de diferentes disciplinas artísticas

6. Creatividade e desafogo

Escritura creativa. Danza e movemento. Teatro. Fotografía. Pintura. Música e improvisación. Radio

7. Pegada a pegada:

Conciencia ambiental: Reducir, Reutilizar e Reciclar.

Mostra fotográfica

11.1 TECENDO REDES

Actividade de conexión grupal

Inicio do curso

Declaración de identidade.

Declaración de identidade

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Actividade “Declaración de identidade”

Actividade “Declaración de identidade”

Actividade “Declaración de identidade”

Actividade “Declaración de identidade”

Creación lapbook. Actividade de limpeza

Formación en agricultura e xardinaría

Formación en agricultura e xardinaría

Que pasa no mundo?

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Que pasa no mundo? Activismo no barrio

Formación en agricultura e xardinaría

Habilidades Sociais

Conciencia colectiva

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Conciencia colectiva

Conciencia colectiva

Conciencia colectiva

Conciencia colectiva

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Conciencia colectiva

Formación en agricultura e xardinaría

Formación en agricultura e xardinaría

Formación en agricultura e xardinaría

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Formación en agricultura e xardinaría

Formación en agricultura e xardinaría

Formación en agricultura e xardinaría

Formación en agricultura e xardinaría

Formación en agricultura e xardinaría

Despedida do curso

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Despedida do curso

Despedida do curso

Despedida do curso

Despedida do curso

Despedida do curso

Despedida do curso

Despedida do curso

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

11.2 ROTEIROS: INCORPORACIÓN SOCIAL E FOMENTO DO EMPREGO

11.2.1 Roteiro Laboral: A arte de activar(te)

Xestión emocional

Miradas ao coñecemento: Educación en igualdade

Procura activa de emprego : Entrevista laboral

Visita ao coworking “Espazo Nido”

Visita é empresa Galifresh

Formación: Xabóns e cosmética

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Formación: Horta

Fin de curso: Entrega de Diplomas

11.2.1 Roteiro Social: A arte de codar(te)

A arte de relacionarte contigo: Este é meu mundo

Caixa da felicidade

Bos tratos, bos ratos: Quero non quero

Bos tratos, bos ratos: Relacións Sas

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Violencia na Rede: Prevención de estafas

Intelixencia colectiva: Cómic

Creatividade e Desafogo: Fotografía

Creatividade e desafogo: Teatro

Creatividade e desafogo: Arte téxtil

Fanzine

Entrega de diplomas

Fin de curso: Músicas do mundo

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Actividades dirixidas á igualdade de oportunidades

Atendendo ao plan de igualdade, as actividades dirixidas á igualdade de oportunidades pretenderon conseguir os seguintes obxectivos:

- ✓ Sensibilizar e implicar ás persoas participantes na elimininación de estereotipos de xénero, micromachismos e calquera tipo de discriminación por cuestións de xénero.
- ✓ Concienciar ás persoas participantes na importancia de identificar e previr relacións afectivas desiguais e no fomento do botrato nas relacións.
- ✓ Fomentar o uso das novas tecnoloxías como medio de reflexión e expresión das problemática vinculadas á desigualdade de xénero.

Destacamos as seguintes actividades:

Coidado e consciencia emocional para familiares das usuarias.

O bloque de coidado e consciencia emocional baséase en:

Risa Activa®. Unha práctica e filosofía de vida onde a risa é actitude de bo humor para crear benestar e facilitar a relación cun mesmo distendida, relaxada. Creada por Pilar Lorenzo.

Enxeñería Emocional. Unha ferramenta para o coñecemento, creada pola Dra. Preciada Azancot e divulgada por Arancha Merino, que facilita de forma sinxela e clara aprender a cerca das emocións, identificando as saudables das que non o son.

L K Movemento Intelixente®. Creada por Lea Kaufman, LKMI é unha práctica de consciencia corporal e movemento amable para estar no presente e aprender a relacionarnos co noso corpo en amabilidade soltando tensións, molestias e tensións.

Construíndo igualdade de xénero para traballadoras.

O bloque de construíndo igualdade de xénero baséase en:

Algunhas das dinámicas, como a de concurso, onde cada equipo levará o nome dunha pioneira no eido da cultura, da arte ou da historia, permitirán visibilizar ás mulleres

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

referentes de xeito natural, normalizando as súas achegas e invitando a coñecer máis delas. Outras como a dinámica do camiño da interseccionalidade ou o nobelo de lá, parten do coñecemento situado, da experiencia vivida, para desenrolar os contidos. Por último as dinámicas de avaliación de todos os módulos, xunto coas dinámicas de peche da última sesión farán posible adaptarnos as necesidades do grupo, mellorar conxuntamente e valorar os coñecementos adquiridos, de cara a unha memoria final.

Máis coidados, menos patriarcado para usuarias.

O bloque de máis coidados, menos patriarcado baséase en:

Algunhas das dinámicas, como a de concurso, onde cada equipo levará o nome dunha pioneira no eido da cultura, da arte ou da historia, permitirán visibilizar ás mulleres referentes de xeito natural, normalizando as súas achegas e invitando a coñecer máis delas. Outras como a dinámica do camiño da interseccionalidade ou o nobelo de lá, parten do coñecemento situado, da experiencia vivida, para desenrolar os contidos.

De forma transversal, tratouse:

- Realización de actividades de coeducación dirixidas á posta en valor da muller.
- Incorporación dunha linguaxe inclusiva e non sexista.
- Asistencia a eventos de índole feminista (exposición, cine…)
- Educación transversal en materia de xénero.
- Creación dun grupo de mulleres para fomentar o autocoñecemento e o autocoidado.

Cursos Educación Non Formal

Este ano levamos a cabo 4 cursos do ámbito da educación non formal.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Curso de Monitor/a de Actividades de Tempo Libre

- Xuño-xullo 2021 (350 horas).
- 19 monitores/as.
- Animación, psicoloxía, educación no tempo libre, organización e recursos, educación ambiental e educación para a saúde

Curso de Botiquín Natural

- Decembro 2021 (15 horas)
- 21 persoas
- Plantas medicinais e ungüentos.

Curso de Elaboración de Xabóns

- Decembro 2021 (15 horas)
- 11 persoas
- Creación de xabóns de forma artesana.

Curso de Costura Anual

- Setembro - decembro 2021
- 21 persoas
- Fundamentos básicos da costura.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Mostra fotográfica

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

7 TEMPORALIZACIÓN

MES/ACTIVIDADE	NATURALMENTE	MENTALÍZATE	FORMA PARTE	FIARES	ROTEIROS PRELABORAIS	ACTIVIDADES IGUALDADE
XANEIRO	X		X	X	X	X
FEBREIRO	X		X	X	X	X
MARZO	X		X	X	X	X
ABRIL	X	X	X	X	X	X
MAIO	X	X	X	X	X	X
XUÑO	X	X	X	X	X	X
XULLO	X	X	X	X		X
AGOSTO	X		X	X		X
SETEMBRO	X		X	X		X
OUTUBRO	X		X	X	X	X
NOVEMBRO	X		X	X	X	X
DECEMBRO	X		X	X	X	X

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

8 RESULTADOS ACADADOS

INTEGRACIÓN	ANUAL
Indicador	**R**
1.1.1.1. O 95% das familias amosan a súa satisfacción en enquisas coas actividades desenvolvidas.	**100%**
1.1.1.2. O 90% das persoas usuarias amosan en enquisas a súa satisfacción coas actividades desenvolvidas.	**100%**
1.1.2.1. Estabécese un contacto continuado co 60% das familias das persoas participantes para facer un seguimento individualizado.	**51%**
1.1.2.2. Establécese contacto continuado co 40% dos organismos de derivación e intervención con persoas usuarias para levar a cabo un seguimento personalizado.	**78%**
1.1.3.1. O 60% das persoas usuarias posúe habilidades e capacidades para unha vida autónoma.	**63%**
1.1.3.2. 10 persoas ou máis participan nas actividades levadas a cabo no piso de verán.	**1**
1.1.4. O 70 % das persoas usuarias acceden de forma autónoma ás actividades da entidade.	**92%**
1.1.5.1 O 80 % das familias aumenta o tempo de dedicación a si mesmas.	**75%**
1.1.5.2. O 80 % das familias reduce a relación de dependencia coa persoa usuaria.	**69%**
1.1.6.1. Unha de cada dez actividades poñen en contacto ás persoas usuarias con persoas alleas á entidade.	**7%**
1.1.6.2. O 65 % das persoas participantes aumenta hábitos de socialización.	**95%**

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

1.1.7. O 100% dos conflitos de xénero e desigualdade detectados son xestionados e dialogados.	**100%**
1.1.8. O 80 % das persoas usuarias mantén un comportamento compensado que atenúa os síntomas da enfermidade.	**65%**
1.1.9. O 80 % das persoas usuarias amosa actitudes de coidado e responsabilidade cara o entorno.	**29%**
1.1.10. O 70 % das persoas usuarias amosa hábitos de disciplina, método e traballo individual e/ou colectivo en tarefas medioambientais.	**31%**
1.1.11.1 O 90 % das persoas usuarias reciben información e formación sobre hábitos alimenticios saudables.	**25%**
1.1.11.2 O 30% das persoas usuarias eliminan hábitos alimenticios non saudables.	**48%**
1.1.12. O 90 % das persoas usuarias teñen e/ou incorporan hábitos de aforro enerxético e consumo responsable.	**30%**
1.1.13. O 90% das persoas usuarias acadan actitudes socializadoras cara o traballo grupal.	**50%**
1.1.14.1. Realízanse actividades de estimulación cognitiva e/ou psicomotriz unha vez por semana.	**0,85**
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.	**72%**
1.1.14.3. As persoas usuarias amosan a súa satisfacción con actividades relacionadas coa estimulación cognitiva, artística ou psicomotriz.	**100%**
1.1.15. As persoas usuarias amosan unha mellora na autoestima dende o seu inicio na entidade.	**39%**
1.2.1.1. O 85 % das persoas usuarias actúa correctamente nas tarefas encamiñadas ao coidado do medioambiente.	**34%**
1.2.1.2. O 85 % das persoas usuarias actúa correctamente nas tarefas encamiñadas ao coidado do saúde	**77%**
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.	**310%**
1.2.3. O 90 % das persoas usuarias son quen de previr os riscos nos desprazamentos pola rúa.	**73%**

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

1.3.1. O 100 % das semanas do ano o voluntariado dispón de oportunidades para exercer o seu labor.	**7%**
1.3.2. O 50 % dos meses o voluntariado recibe asesoramento e/ou propostas de formación gratuita.	**50%**
1.4.1.1. O 99 % do voluntariado é capaz de desenvolver o seu labor con total autonomía.	**66%**
1.4.1.2. Hai 5 novas altas de persoas voluntarias por ano.	**1,5**
1.4.2. Hai mínimo unha actividade mensual para sensibilizar e dar a coñecer a saúde mental.	**0,5833333**
1.4.3. O 100 % dos meses haberá contacto cos organismos de derivación de voluntariado.	**100%**
1.4.5. O 100 % das actividades levadas a cabo valoran e respectan a diferenza individual e a igualdade de oportunidades.	**50%**
1.4.6. O 90 % das persoas participantes amosan a súa motivación coas actividades relacionadas co medio.	**18%**

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

EDUCACIÓN	ANUAL
Indicador	**R**
2.1.1.1. O 85 % do alumnado é quen de propoñer medidas para intervir na animación social da comunidade.	16%
2.1.1.2. O 90 % do alumnado supera a fase teórica dos cursos.	97%
2.1.2. Estabécense un mínimo de dous encontros para o intercambio de experiencias con outras entidades.	2,5
2.1.3.1. O 90 % do alumnado amosa que a formación recibida é útil para o emprendemento.	10%
2.1.3.2. O 40 % do alumnado amosa iniciativa cara o emprendemento, asociacionismo e creación de empresas e organismos.	3%
2.1.4. O 90 % do material didáctico empregado é de creación e deseño propio.	100%
2.1.5. O 70 % do persoal da entidade asiste a actividades formativas trimestralmente.	100%
2.1.6. O 80 % do alumnado interpreta a natureza como ferramenta de traballo na educación non formal.	11%
2.1.7. O 80 % do alumnado desfai prexuízos e sensibilízase sobre a saúde mental.	61%
2.1.8. O 50 % das persoas que entra en contacto coa entidade recibe información e recursos para a intervención asociativa.	16%
2.1.9. O 50 % dos meses o alumnado recibirá oferta de formación.	108%
2.1.10. O 75 % do alumnado manifesta o seu agrado pola metodoloxía dos cursos.	77%
2.1.11. Todos os cursos impartidos de máis de 100 horas terán un módulo específico de novas tecnoloxías aplicadas.	0,5
2.2.1. O 95 % do alumnado aumenta os seus coñecementos sobre o medio físico e natural galego.	11%
2.2.2. 600 cativas e cativos benefícianse dos programas de educación ambiental.	1
2.2.3. O 80 % do alumnado manifesta ter aumentando os seus recursos de intervención coa educación ambiental.	11%
2.3.1.1. Convócase mínimo un curso de formación do profesorado homologado pola Consellería de Educación.	0
2.3.1.2. O 50 % dos meses haberá oferta de formación para reciclaxe e mellora profesional.	83%
2.3.2. A saúde e a participación comunitaria serán temas transversais en todas as formacións levadas a cabo.	Si

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

PARTICIPACIÓN

Indicador	ANUAL R
3.1.1. As actividades abertas contan coa participación de máis de 30 persoas alleas á entidade.	25,75
3.1.2. O 50 % das actividades abertas dan a coñecer o patrimonio material e inmaterial da provincia de Pontevedra.	72,50%
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.	67,50%
3.1.4. O 20 % das actividades abertas deslocalízanse de Vigo.	80,00%
3.1.5. Hai un mínimo de 5 actividades de unión da veciñanza ao ano.	2,25
3.1.6.	0
3.1.7. Hai unha xornada de portas abertas cada trimestre.	1
3.1.8. Nas actividades abertas xéranse debates acordes á temática tratada.	Si
3.1.9. Lévanse a cabo un mínimo de 4 actividades abertas relacionadas co medioambiente.	1
3.2.1. No 85 % das actividades con público predominante menor de 36 anos rexístranse actitudes de cooperación e tolerancia.	59,65%
3.2.2. Ofertaranse 3 recursos ou medios para a unión da mocidade.	1
3.3.1. O 25 % do alumnado do MTL, DTL ou DCT colabora en entidades sen ánimo de lucro.	78,95%
3.3.2. O 50 % dos meses, o voluntariado e monitorado recibe información sobre iniciativas asociativas e laborais relacionadas coa familia de servizos socioculturais.	83,33%
3.4.1. Danse a coñecer os espazos de participación en 24 organizacións educativas e/ou sociais.	9,25
3.4.2. Todos os meses haberá contido radiofónico en formato podcats actualizado.	1
3.4.3.1. O 30% das actividades de radio formarán ás persoas participantes sobre programación e desenvolvemento de contido radiofónico.	78,13%
3.4.3.2. A radio contará cun mínimo de 3 persoas voluntarias con coñecementos en son.	1,25
3.4.4. Mínimo 3 organizacións escolares e/ou sociais se benefician dun programa educativo de radio libre autoxestionada para traballar na área da comunicación e educación en valores.	0
3.4.5. O 20 % das persoas participantes implícanse en formacións e/ou actividades culturais ou creativas externas á entidade.	2,63%
3.4.6. O 100 % das persoas forman parte do equipo a través de reunións e entrevistas persoais.	100,00%

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA	ANUAL
Indicador	**R**
4.1.1 No 99% das actividades está presente a lingua galega.	100%
4.1.2 Para o 100% das actividades da entidade disporá dun recurso lingüístico interno ou externo.	100%
4.1.3 O 80% das actividades favorecerán a interrelación de mozos/as con diferentes perfís lingüísticos.	75%
4.1.4 No 95% das actividades vinculadas especificamente ao galego asúmese con normalidade a lingua galega.	100%
4.1.5 O 95% do monitorado- voluntariado responderá satisfactoriamente naquelas actividades encamiñadas á difusión do galego.	100%
4.1.6 O 95% das actividades en contornos naturais incluirán referencias explícitas á toponimia, microtoponimia e vocabulario da natureza en galego.	NR
4.1.7 O 85% das actividades resólvense con éxito no caso de rexistrar actitudes negativas referidas á transmisión familiar.	SEN CONFLITOS
4.1.8 O 90% das persoas en contacto coas accións da entidade manterá unha actitude positiva cara a normalización da lingua.	100%
4.1.9 O 100% da información da nosa páxina web estará en galego e facilitará o acceso a recursos en galego.	100%
4.1.10 No 90% de actividades nas que se conxuga o compromiso social e a tolerancia a lingua de referencia é o galego.	100%

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

EMPREGO	ANUAL
Indicador	**R**
5.1.1.1. Máis de 50 persoas reicben información, orientación e asesoramento acerca do acceso ao mundo laboral.	68,25
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.	14%
5.1.1.3 Hai un seguimento inicial do 100 % doas casos de inserción laboral de calquera sector.	100%
5.1.2. Maís de 50 persoas reciben información, orientación e asesoramento sobre os recursos educativos dispoñibles.	68,25
5.2.1.1. Rexístranse mínimo de 2 consultas acerca do emprendemento e o asociacionismo.	0
5.3.1. O 80 % das persoas usuarias fan uso de boas prácticas en habilidades sociais.	12%
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.	83%
5.3.4 O 80% dos usuarios teñan coñecemento dos posibles riscos laborais e aprendan a cómo prevelos ou solventalos.	70%
5.3.5 O 60% dos usuarios participarán en rutinas prelaborais no ámbito da natureza	106%
5.3.7 O 90% dos usuarios/as teñen rutinas prelaborais dentro do ámbito da natureza.	106%
5.3.8 O 100% dos usuarios recibiran un seguimento, avaliando os avances e ofrecendo un apoio individualizado.	67 %
5.3.9 Conseguir, polo menos que 5 empresas accedan a escoitar os beneficios de contratar a persoas con discapacidade.	0,5

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

IGUALDADE	ANUAL
Indicador	**R**
O.E.6.1. A Comisión de Igualdade revisa as ofertas trimestralmente.	Si
O.E.6.2. Hai unha oferta de formación en igualdade trimestralmente.	1,25
O.E.6.3. As remuneracións anuais son revisadas anualmente.	Si
O.E.6.4.1. As persoas traballadoras coñecen as medidas de conciliación existentes.	Si
O.E.6.4.2. Créanse medidas propias de conciliación.	Si
O.E.6.5.1. Utilízase unha linguaxe non sexista.	Si
O.E.6.5.2. Difúndese unha imaxe non sexista a nivel público e privado.	Si
O.E.6.6. As persoas traballadoras coñecen a política social do momento.	Si
O.E.6.7. Todas as persoas traballadoras coñecen as medidas contra acoso laboral recollidas no Acordo Laboral.	Si
O.E.6.8. O grupo de mulleres reúnese mensualmente.	10,33
O.E.6.9. Incorpórase a dimensión de xénero na política de saúde laboral e na prevención de riscos no desenvolvemento do exercicio profesional.	Si
O.E.6.10. A comisión de Igualdade valora a necesidade de incorporar protocolos para a inclusión de colectivos LGTBIQ+.	Non

Destacamos a **inserción laboral de catro persoas en risco de exclusión social**.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

9 SUSTENTABILIDADE FUTURA

Este 2021 seguiu sendo estando protagonizado pola xa coñecida pandemia mundial que nos obrigou a mudar a forma de intervir coas persoas. Pese a que a forma de relacionarnos e levar a cabo as actividades cambiou por completo, a resposta por parte das/os participantes foi óptima. A brecha dixital foi unha das grandes protagonistas, xunto coa formación e a intervención con familias.

Sabemos que o 2022 será na mesma liña que o ano que deixamos atrás. A situación mellorará, pero teremos que seguir con distanciamento físico, grupos reducidos, desinfección… É por iso que o noso cometido irá en levar a cabo máis actividades, para que todas as persoas se poidan beneficiar, e romper coa brecha dixital. Ademais, sempre coa mente en cumprir soños, queremos empezar a reforma do piso de actividades, para crear un piso-aula no que levar a cabo as accións de vida autónoma.

Como de todo sacamos aprendizaxes, sabemos que o futuro é incerto e que temos que reinventarnos constantemente, por iso poñeremos todas as ganas e enerxía para seguir facendo proxectos integradores para persoas con trastornos mentais.

Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma