

Programació  
n Xaruma

2023

## Índice

1	DATOS DA ENTIDADE.....	2
1.1	Certificado de calidade ISO 9001:2015 .....	3
2	PRESENTACIÓN DA PROGRAMACIÓN 2023 .....	4
3	PERSOAS DESTINATARIAS .....	18
4	ÁREAS DE ACTUACIÓN .....	21
5	OBXECTIVOS .....	22
5.1	Obxectivo xeral .....	22
5.2	Obxectivos xerais por áreas de actuación .....	22
6	ACTIVIDADES .....	23
6.1	Proxectos.....	23
6.2	Actividades específicas por área de actuación.....	29
6.2.1	Integración Social.....	29
6.2.2	Área de Educación.....	30
6.2.3	Área de Participación.....	31
6.2.4	Área de Normalización Lingüística.....	32
6.2.5	Área de Emprego.....	32
6.2.6	Área de Igualdade .....	33
7	TEMPORALIZACIÓN DAS ACTIVIDADES.....	35

## 1 DATOS DA ENTIDADE

**Xaruma**

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

**Teléfonos:** 986 127 949 // 698 142 158

**Dirección:** Apdo. de Correos 3232, 36205

**Cidade:** Vigo

**Horario habitual:**

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

Luns de 16 a 20.

Sábados de 10 a 13.

**Nº rexistro entidades:** SC 2010/014425-1

**Nº rexistro de entidades prestadoras servizos sociais:** E-5490

**Nº rexistro entidades de voluntariado:** ASC-474

## 1.1 Certificado de calidad ISO 9001:2015



Certifica que el Sistema de Gestión de la Calidad adoptado por la organización Grupo Xaruma que cubre las actividades desarrolladas por la empresa

### ASOCIACIÓN XARUMA

*Sede Social-Fiscal: Travesía de Vigo, 4-6º B. 36206 Vigo (Pontevedra)*

*Sede Operativa- Centro Gárate: Rúa de Sanjurjo Badía, 79. 36207 Vigo (Pontevedra)*

Es conforme con los requisitos de la Norma

### UNE-EN - ISO 9001:2015

A continuación se indica la actividad de la empresa Asociación Xaruma que se encuentra incluida en el alcance del certificado principal de Grupo Xaruma

Actividades dirigidas a la integración social de personas con discapacidad en el ámbito de la salud mental.

Diseño e impartición de acciones formativas no regladas para la integración social y laboral de personas con discapacidad.

La promoción de actividades de participación ciudadana mediante la animación sociocultural y el voluntariado

La validez de este certificado depende de la validez del certificado principal nº 10866-E

#### Número 10866-E/1

Fecha de emisión	19 / 10 / 2020
Fecha de modificación	25 / 05 / 2022
Fecha de expiración	18 / 10 / 2023

  
Esperanza Martínez García  
Directora de Certificación

Certificado de Conformidad



European Quality Assurance Spain, S.L. (EQA España) - Camino de la Zarzuela, 15- Bloque 2, 1ª Planta - 28023 Madrid. Queda sujeto al "Procedimiento de Certificación y Condiciones Generales" establecido por EQA



## 2 PRESENTACIÓN DA PROGRAMACIÓN 2023

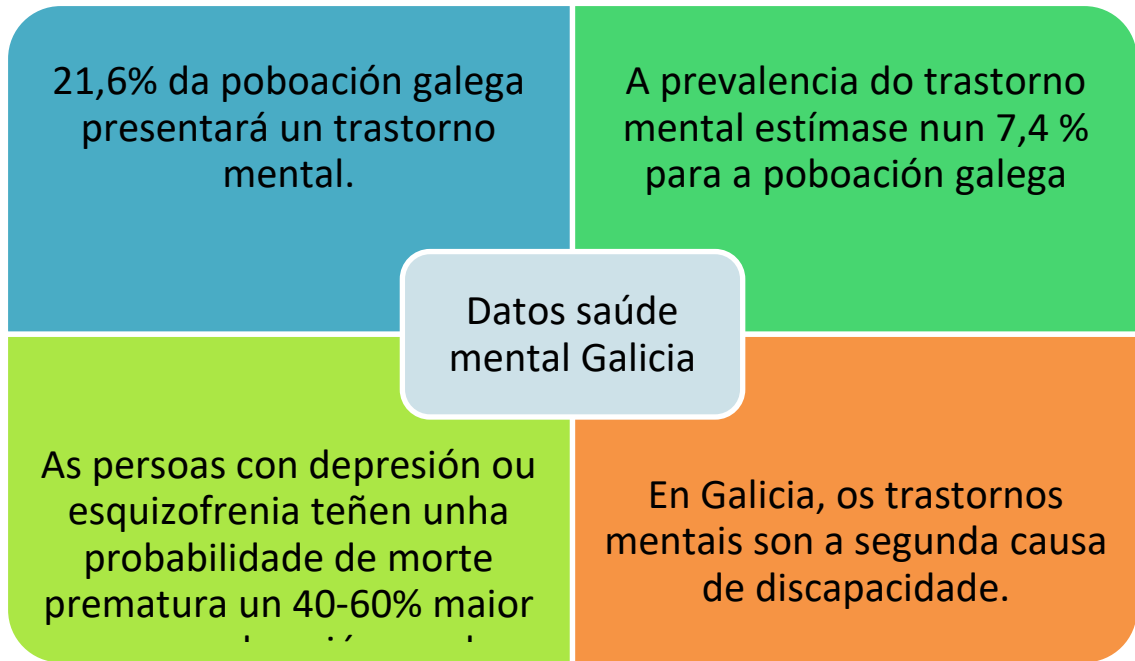
O 2023 plantéxase como un ano para intervir nas áreas nas que leva traballando a entidade dende os seus inicios mais prevé aumentar un área máis, a dedicada á igualdade.

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

### Integración

A saúde mental é algo máis que a ausencia de trastornos mentais: é un estado de benestar no que a persoa realiza as súas **capacidades** e é capaz de facer fronte á tensión normal da vida, de traballar de forma produtiva e de contribuír á súa comunidade (**Plan Galego de Saúde Mental 2020-2024**).

O 21,6 % da **poboación galega** presentará algún trastorno mental ao longo da súa vida. Se elevamos esta cifra ao mundo, a porcentaxe será do 25 %. Estímase que, o 70-75 % restante coñecerá os trastornos mentais pola presenza deste en familiares e/ou amizades. Estes trastornos afectan a persoas de calquera idade, condición económica, nivel educativo ou cultural.



Tamén existen **diferencias de xénero** na prevalencia dos trastornos mentais: as mulleres teñen máis risco de sufrir un trastorno afectivo ou de ansiedade mentres que e os homes un trastorno por abuso de substancias. As persoas con trastornos mentais presentan taxas desproporcionadamente elevadas de discapacidade e mortalidade. Así, por exemplo, as persoas con depresión maior ou esquizofrenia teñen unha probabilidade de morte prematura de un 40% a 60% maior que a poboación xeral, debido aos problemas de saúde física, (por exemplo, cancro, enfermidades cardiovasculares, diabetes e infección por VIH), e ao maior risco de suicidio (**Plan Galego de Saúde Mental 2020-2024**)

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

Segundo a OMS, cinco das 10 primeiras causas de discapacidade crónica do mundo son trastornos mentais, por diante das enfermidades cardiovasculares e do cancro, polo que podemos considerar que a saúde mental non é algo que comprende a uns poucos, se non que directa ou indirectamente atinxe a toda a sociedade.

A Organización Mundial da Saúde considera que o 25% da poboación mundial sufrirá ao longo da súa vida algún trastorno mental, isto é, 1 de cada 4

persoas. Por outra parte, tamén considera que en España, máis da metade das persoas con enfermidade mental que precisan tratamento, non o reciben, e unha alta porcentaxe non recibe o tratamento adecuado.

En Vigo, anualmente rexístranse unha media de **2,7 ingresos hospitalarios diarios** por trastornos psicóticos, e supoñen o 55 % das hospitalizacións totais, número que podería verse extremadamente reducido se recibisen a rehabilitación necesaria, pero actualmente encontrámonos con que os centros de rehabilitación psicosocial teñen a máis de 45 persoas en lista de espera, persoas que están vendo mermadas as súas capacidades por non teres recursos suficientes para facerlles fronte. En moitos casos estes centros están sitos nas periferias, lugares con escaso transporte urbano, polo que en moitas ocasións han de percorrer ata 30 quilómetros para poder realizar actividades rehabilitadoras.

Durante o confinamento quedou patente a necesidade da tecnoloxía para facer determinados trámites administrativos, estar en contacto coa xente ou simplemente pasar o rato. **A brecha dixital exclúe ás persoas**, por iso é momento de romper con ela e aportar ás persoas con trastornos mentais das habilidades e capacidades necesarias para ter total autonomía dixital.

Outro dato a ter en conta é que unha de cada dúas persoas precisará ao longo da súa vida asistencia por algún tipo de enfermidade mental, pero tanto as persoas con enfermidade como as súas familias seguirán sufrindo unha estigmatización social que repercutirá na súa posterior rehabilitación psicosocial, e polo tanto, seguirán sendo **vítimas directas de discriminación**.

A **inserción sociolaboral** é un pilar fundamental no proceso de rehabilitación e inclusión dunha persoa que ten enfermidade mental, debido a que non só representa unha fonte de ingresos e independencia económica, se non tamén un factor estabilizador e integrador que identifica ás persoas como cidadáns, como elementos activos nunha sociedade. Cómpre destacar que entre o 70 e o 80 % das persoas con enfermidade mental están en situación de desemprego, feito que produce unha merma en moitas capacidades e habilidades para enfrontarse á vida diaria, así como unha imposible independencia económica para poder levar unha vida o máis autónoma posible.

Dende a Asociación Xaruma contamos cunha ampla experiencia no traballo desenvolvido con **persoas con discapacidade e en risco de exclusión social**, exactamente con persoas con trastornos mentais, Os nosos **estatutos**

indican como un dos principais fins o de *realizar con carácter habitual actuacións de integración de persoas con **discapacidade**, e especialmente para persoas con enfermidade mental*, e é por iso que, as nosas principais accións atenden a unha dobre intervención: promover a autonomía da persoa con enfermidade mental e reducir a dependencia desta á súa familia, desfacendo as atencións de carácter básico, producindo así unha mellora na calidade de vida de todo o círculo familiar.

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

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

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

Por outra banda, tamén observamos un escaseo de iniciativas de actividades medioambientais, grupais e de dinamización, feito que repercute directamente na vida asociativa do barrio. A todo isto, podémolle sumar a **falta de aproveitamento de recursos** propios, tanto persoais como do entorno, para a realización de diversas actividades que poderían acadar a unión da comunidade e unha mellora na calidade de vida da poboación en xeral.

A nosa entidade atópase en Vigo, un concello maioritariamente urbano, e, polo tanto cunha escasa existencia de educación medioambiental na cidade ou con doado acceso dende a mesma. É por iso que tamén consideramos de real importancia achegar a educación medioambiental á urbe, tendo como destinatarios tamén cativos e cativas que precisan un coñecemento máis real do entorno e do medio no que viven.

Segundo establecen os nosos estatutos, unha das labores da Asociación Xaruma é a de promover actividades de educación ambiental, pero non unhas



actividades illadas das nosas actividades diarias co colectivo de persoas con enfermidade mental, se non como unhas actividades que potencien a **rehabilitación e inclusión** das persoas con este perfil.

Parécenos necesario destacar a importancia das actividades de educación medioambiental con persoas que teñen trastornos mentais severos e crónicos como ferramenta rehabilitadora e de inserción social, pois hai unha inquietude global pola falta de iniciativas que atendan á non exclusión do colectivo.

É por iso que entendemos a educación medioambiental como un servizo de **interese xeral e social**, e cremos necesaria a realización dun programa de educación medioambiental que contemple actividades dinamizadoras, rehabilitadores e de convivencia de todos e todas co medio, favorecendo a inserción sociolaboral das persoas con trastornos mentais.

As nosas acción van encamiñadas na busca do **benestar social e o fomento do emprego** entre **persoas con discapacidade**, facéndolles partícipes no cambio do entorno, e potenciando así o seu sentimento de utilidade, e como non, a súa integración no mundo laboral e social.

Cómpre destacar humanísticamente a labor realizada pola Asociación Xaruma en prol da **inserción laboral**, contando actualmente cunha plantel de catro traballadores/as contratados directamente pola entidade, debido á necesidade de poder ofertar un servizo de calidade á poboación, e sobre todo, ás persoas con enfermidade mental.

## Educación

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

A rehabilitación psicosocial cobra gran importancia posto que se centra no individuo e no sistema social simultaneamente; pero non é suficiente con adaptar á persoa á sociedade, senón que cómpre tamén unha intervención coa sociedade para

que entenda e apoie a diversidade de mesma. Polo que ao falar de rehabilitación psicosocial, ao mesmo tempo, estamos falando de integración e inclusión.

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

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

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

### **Participación**

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

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

---

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

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

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

Tamén observamos unha escaseza de iniciativas de actividades medioambientais, grupais e de dinamización, feito que repercute directamente na vida asociativa do barrio. A todo isto, podémoslle sumar a falta de aproveitamento de recursos propios, tanto persoais como do entorno, para a realización de diversas actividades que poderían acadar a unión da comunidade e unha mellora na calidade de vida da poboación en xeral.

### Normalización Lingüística

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

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

### Emprego

Actualmente a nivel estatal atopámonos cunha taxa de desemprego do 7% da cal destacamos a porcentaxe do 18,24 % na Comunidade Autónoma de Galicia. Se temos en conta ás persoas con discapacidade, estas porcentaxes dispáranse

notablemente, xa que se conta cunha porcentaxe de desempregados do 31 %.Estas cifras, ademais de ser alarmantes, denotan a existencia dunha gran necesidade social, pois o emprego é a canle esencial para poder levar unha vida autónoma e independente.

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

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

En relación á procura de emprego, encontramos un gran descoñecemento xeral e máis se temos en conta ás persoas con discapacidade. Por isto é necesario un servizo que cubra estas necesidades, facilitando desta maneira a senda ao mercado laboral, coa formación nas ferramentas existentes para favorecer este acceso.

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

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

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

### **Igualdade**

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

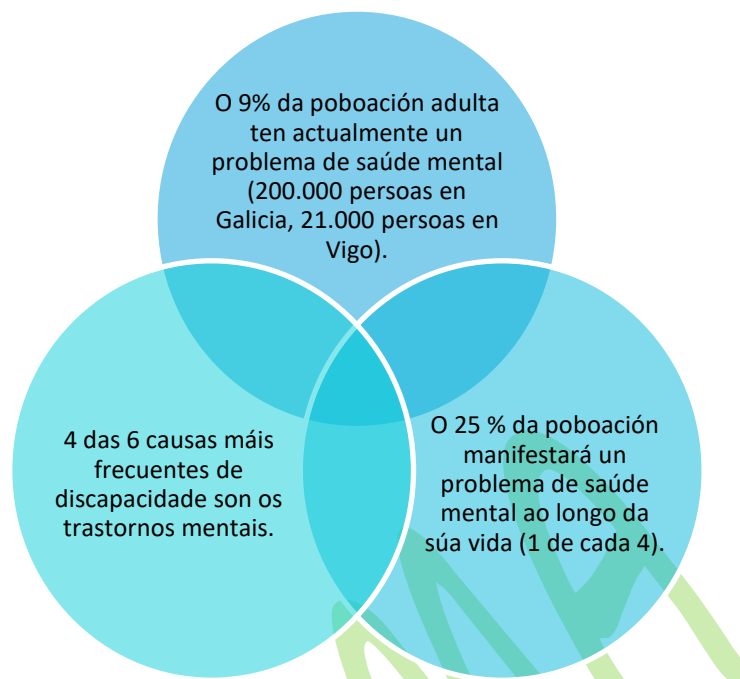
Especial mención require o feito de que as maiores desigualdades de xénero están directamente relacionadas coa pobreza das mulleres e o seu acceso ao poder. Ser muller inflúe nos elementos que inciden na situación de pobreza ou exclusión social, sumando, a maiores, factores de dobre discriminación, como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

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

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

### **Reducción do impacto da COVID 19 na saúde mental**

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



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

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

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

## CARGA SUBXECTIVA

Sentimentos de tristura e agobio.

Pérdida persoal.

Aparición de dor crónica, produto da persistencia aos sentimentos.

Diminución e tensión na vida social

## CARGA OBXECTIVA

Crisis periódicas ou recaídas.

Problemas cotiás no día a día.

Responsabilidade no coidado.

Estigma social que provoca non avanzar.

Agotamento e desgaste físico e mental

Falta de recursos

A situación familiar en moitos fogares de familias con persoas con trastornos mentais xa era complicada antes da pandemia. Estas circunstancias, en moitas ocasións, levaban ao desenvolvemento de trastornos mentais noutros membros debido á carga mental, física e emocional. 9 de cada 10 persoas coidadoras informais no eido da saúde mental demandan máis oportunidades de reunión para elas mesmas e máis apoio nos coidados, segundo a Confederación de Saúde Mental; pero as axudas en dependencia no eido da saúde mental non colaboraban moito en reducir esa carga nos fogares e favorecer o tempo de autodedicación, pois a Lei de Dependencia **tan só chega a un 4 % das persoas con trastornos mentais**. Ademais, a atención á saúde mental deixa en segundo plano a esfera dos coidados, intervindo de forma individual, sen ter en conta o gran traballo comunitario que se pode levar a cabo para reducir a carga do/a coidador/a.

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

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



O estado de alarma golpeou forte nos fogares, pois nun abrir e pechar de ollos, as persoas con trastornos mentais coas que tanto tempo levabamos traballando tiveron que **abandonar a súa rutina** para pasar nas súas casas as 24 horas do día. Todo isto sumado a un ambiente de incerteza xeneralizada que lles facía sentir inseguras e inseguros. Isto provocou **problemas de convivencia e unha maior carga do/a cuidador/a, que tivo que loitar contra os seus propios sentimentos e emocións ante a situación**. As persoas cuidadoras manifestan que, nalgúns momentos, tiveron que finxir un benestar que non sentían por medo a transmitir algo malo ás persoas que cuidaban, e que esta situación causáballes moita **tristura e soidade**, tendo que pechase para poder chorar en silencio. É por iso que destacamos a gran **carga emocional** que leva coidar cunha persoa cun trastorno mental coa que non queres volver a revivir momentos pasados moi duros.

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



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

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

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

Esta brecha non só cobra importancia polo feito da **soidade**, senón tamén porque, indirectamente, era unha das solucións máis prácticas para evitar **problemas de convivencia**. Existía unha instrución que permitía que as persoas con trastornos mentais graves puidesen saír da casa, coa valoración previa e autorización da súa psiquiatra. Para solicitar esta autorización había que ter un certificado dixital e tramitalo por vías electrónicas. Ningunha das nosas familias o puido solicitar por carecer dese recurso. Dende logo, a pandemia deixounos claro que non estabamos preparadas/os para o tecnolóxico, pero, tamén deixou patente que a tecnoloxía exclúe ás persoas.

É por iso que, ademais do traballo que facemos cada día para mellorar a convivencia no fogar, cómpre elaborar un plan de acción que interveña en individual, tendo en conta que elas son persoas antes que nais, irmás, cuidadoras... Incidindo na xestión emocional e autocoidado e empezando a rachar cos sentimentos

contraditorios que ás veces se senten. Desaquezanza, nace o Proxecto Fiares, para intervir coas familias do ámbito da saúde mental prestando non só **apoio emocional**, senón tamén as ferramentas necesarias para un maior benestar.

Aínda que a situación a día de hoxe é moito máis liviana, segue sendo unha realidade que estamos vivindo e que, con todo o que a rodea, provoca inestabilidade e incertidume, o que provoca grandes trabas en saúde mental.

### **Traballo en rede**

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

<b>SINERXIAS</b>		
<b>Entidade</b>	<b>Localidade / Área</b>	<b>Colectivo/Ámbito de intervención</b>
DOA	Vigo e Cangas	Persoas con trastornos mentais
Hospital Nicolás Peña	Vigo	Persoas con trastornos mentais
ASVIDAL	Vigo	Alcoholismo e outras adiccións
Fundación Aldaba	Vigo	Intervención social e familiar
Asociación Inventiva	Vigo	Educación
UTS	Vigo	Intervención social e familiar
USM	Vigo	Persoas con trastornos mentais
Colexio Apóstolo Santiago	Vigo	Educación
SURGAPA	Suroeste de Galicia	Educación
ASBIGA	Galicia	Persoas con trastorno bipolar

ANDAINA	Dodro e Padrón	Persoas con trastornos mentais
Itínera	Santiago de Compostela	Persoas con trastornos mentais
Escola de Cidadáns do SERGAS	Galicia	Educación
Colexio Oficial de Traballo Social	Galicia	Educación
Escola Infantil Vilalaura	Vigo	Educación
Emaús Galicia	Vigo	Exclusión social
Provivienda	Vigo	Exclusión social
IES Chapela	Redondela	Aprendizaxe e servizo

### 3 PERSOAS DESTINATARIAS

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

DESCRIPCIÓN DO COLECTIVO:

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

#### ➤ Familiares das persoas con trastornos mentais (nais, pais, irmás, titores/as...)

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

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

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

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

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

XARUMA

## 4 ÁREAS DE ACTUACIÓN

### A.1. Integración Social

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

### A.2. Educación

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

### A.3. Participación

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

### A.4. Normalización Lingüística

- A.4.1. Intervención transversal

### A.5. Emprego

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

### A.6. Igualdade

- A.6.1. Plan de Igualdade

## 5 OBXECTIVOS

### 5.1 Obxectivo xeral

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

### 5.2 Obxectivos xerais por áreas de actuación

#### A.1. INTEGRACIÓN SOCIAL

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

#### A.2. EDUCACIÓN

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

#### A.3. PARTICIPACIÓN

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

#### A.4. NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA

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

#### A.5. EMPREGO

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

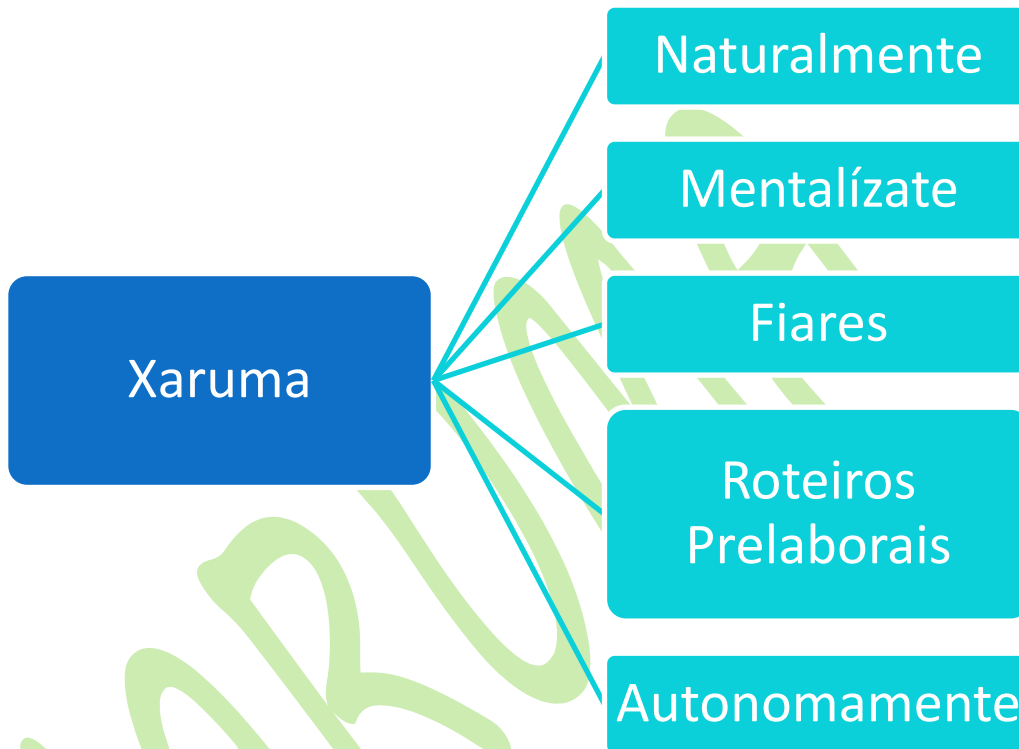
#### A.6. IGUALDADE

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

## 6 ACTIVIDADES

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

### 6.1 Proxectos



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

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

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



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

### **Actividades para unha vida autónoma**

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

### **Actividades medioambientais e obradoiros artísticos**

Coa finalidade de concienciar, formar e informar. Adestrar a toma de decisións, a psicomotricidade, ...

### **Excursións e actividades de animación sociocultural**

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

### **Actividades formativas**

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

---

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

### **Actividades de voluntariado**

Voluntariado no eido da Saúde Mental

Voluntariado medioambiental

Actividades de sensibilización

### **Actividades formativas**

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

### **Orientación e asesoramento ao emprego e á formación**

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

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

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

### **Actividades de rehabilitación psicosocial e laboral**

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

Actividades relacionadas coas habilidades sociais e co autocoñecemento.

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

Plantexamos tamén unhas prácticas de entrevistas laborais.

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

### **Obradoiro en habilidades sociais**

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

### **Formación transversal en igualdade**

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

### **Que pasa no mundo?**

Resaltar a misión de eliminar esa incertidume que provoca a situación mundial actual. Para elo, esta actividade pretende enfocar a situación actual e o resto de cousas que acontecen, ensinando a realizar unha búsqueda libre da información e aprender os diferentes lugares onde se poden informar sobre diferentes temas. Queremos que a incorporación social sexa libre e non manipulada.

### **Obradoiro para o emprego**

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

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

### **Espazo Nós Mesmas**

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

### **Espazo Aestra 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. Tamén créase un **club de lectoras**, coa finalidade de compartir experiencias e diversos puntos de vista, incrementar a capacidade de debate e unha actitude máis crítica, mellorar a comprensión lectora e o desenvolvemento de habilidades comunicativas que lles axude no seu cotián, máis aló do propio pracer pola lectura. A través destes exercicios, mellórase o rendemento e a eficacia no funcionamento das capacidades cognitivas e, por conseguinte, reforzase a **autonomía** e **independencia** na realización das rutinas cotiás. A creación deste espazo tamén pretende retardar o proceso de deterioro debido á elevada idade das participantes e aos estragos ocasionados polo **impacto da covid**.

### **Espazo Novas Tecnoloxías**

Espazo creado para traballar e potenciar as destrezas e habilidades relacionadas coas novas tecnoloxías. O coñecemento de diferentes ferramentas e recursos das **Tecnoloxías da Información e da Comunicación** é esencial para os tempos que corren e para a situación actual na que vivimos. Traballaranse con diversas aplicacións de

mensaxaría instantánea e de chat de vídeo e faranse diversas formacións tecnolóxicas enfocadas a soste este **eventual illamento**, centradas na comunicación e no entretemento principalmente. Algunhas das participantes asiste de maneira **virtual** ás sesións polo que é fundamental reforzar estas aprendizaxes.

### **Espazo En Familia**

Espazo dedicado á intervención con familias de persoas con problemática de **saúde mental**. Este grupo ten coma obxectivo crear vínculos e incrementar as relacións sociais entre as familias participantes onde 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** creadas. Dentro deste espazo, elaboraranse durante o ano **obradoiros de cociña consciente e saudable** (seguindo as medidas de seguridade vixentes) e **obradoiros artísticos**, onde seguiremos reforzando funcións cognitivas e habilidades motoras como a concentración, a organización, a planificación ou a psicomotricidade e intensificar a autoestima e o autoconceito, a creatividade e a expresión, potenciando así individualmente sentimentos de benestar, orgullo e autorealización.

### **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.

### **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, elabórase especificamente esta compilación 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.

**Roteiros** nace no ano 2019 para dar resposta ás **necesidades formativas** detectadas nas persoas que comparten os seus días connosco. Dentro destas demandas, vemos como existe especial interese polas novas tecnoloxías, polo acceso ao mundo laboral, pola mellora da xestión emocional e pola reflexión sobre temas de actualidade. Por iso nace Roteiros, para potenciar a autonomía e favorecer hábitos sociais e prelaborais para a incorporación social de persoas con trastornos mentais, levando a cabo unha formación motivadora, reflexiva e capacitadora.

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

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

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

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

#### AULA COCIÑA

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

#### AULA LIMPEZA

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

#### SALÓN IMPULSO

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

#### ESPAZO CONVIVENCIA

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

#### TERRAZA PARTICIPA

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

## 6.2 Actividades específicas por área de actuación

### 6.2.1 Integración Social

#### 6.2.1.1 Integración de persoas con trastornos mentais

- Estimulación cognitiva
- Obradoiros de habilidades comunicativas e sociais
- Obradoiros de autoestima
- Excursións culturais e mediambientais.
- Asistencia a eventos sociais, culturais e deportivos e das diferentes artes que se realicen na cidade e/ou arredores.
- Psicomotricidade
- Obradoiros de creación artística
- Rehabilitación dun bosque
- Creación e mantemento dunha horta e dun viveiro.
- Obradoiros de autocoidado, saúde e hixiene

- Obradoiros de lavandería, paso do ferro e arranxo/coidado da roupa.
- Limpeza doméstica e organización doméstica
- Manexo social: manexo do diñeiro, comunicación e transporte
- Confección de menús saudables.
- Elaboración de pratos básicos.
- Respiros familiares.

#### **6.2.1.2 Formación**

Curso de novas tecnoloxías

Curso de Agricultura Ecolóxica

Curso de Operacións Básicas de Xardinería

Curso de Operacións Básicas de Limpeza

Cursos específicos para persoas con necesidades educativas especiais

Obradoiros para familias cuidadoras

Curso de Cociña Saudable

#### **6.2.1.3 Voluntariado**

Celebración Día do Voluntariado (5 decembro)

Oferta periódica de voluntariado.

Formación do voluntariado

#### **6.2.1.4 Sensibilización**

Actividades periódicas de sensibilización

Uso das redes sociais como canle para a sensibilización cidadá.

Sensibilización a través das formacións

### **6.2.2 Área de Educación**

AULA TECNOLÓXICA:

Curso de iniciación á informática

Curso de iniciación á ofimática

Curso de iniciación a internet

Curso de iniciación ás redes sociais

Curso de fotografía dixital

Curso de utilización do smartphone

AULA MEDIOAMBIENTAL:

Formación relacionada co coñecemento, conservación e recuperación mediambiental.

Obradoiros de manualidades con material de refugallo.

Monográfico de horta ecolóxica

Recursos medioambientais para o tempo libre

Obradoiro de xabóns, cosmética e limpeza ecolóxica.

#### AULA DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL E TEMPO LIBRE

Curso de Intervención psicosocial e educativa na promoción da saúde mental

Monográfico de Recursos de educación ambiental aplicados ao tempo libre.

Monográfico de necesidades educativas especiais

Obradoiros de reciclaxe e reutilización

Obradoiros de Cosmética Natural

Monográfico de Botiquín Natural

Monográfico de Conservas Naturais

Monográfico de Promoción da Saúde dende o Tempo Libre

#### AULA DE INTEGRACIÓN

Formación no eido da discapacidades en xeral.

Formación no eido da saúde mental.

#### AULA ARTÍSTICA

Formación en costura

Obradoiro de estampación

Obradoiro de ganchillo

### 6.2.3 Área de Participación

Festiña das Flores

Xornadas de Portas Abertas

Captación de voluntariado.

Acompañamento e seguimento da labor do voluntariado.

Formación do voluntariado.

Asesoramento a persoas voluntarias.

Organización de actividades abertas á participación doutras entidades do barrio.

Participación en eventos de promoción e sensibilización do voluntariado.



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

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

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

Organización de actividades abertas ao barrio e á participación das entidades coas que traballamos en rede (grupo Participa)

Participación na Mostra do Posible.

Participación en actividades organizadas por outras entidades.

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

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

#### **6.2.4 Área de Normalización Lingüística**

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

Actividades literarias

Actividades lúdicas

Celebración de festas e datas sinaladas para a lingua galega.

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

#### **6.2.5 Área de Emprego**

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

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

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

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

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

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

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

Actividades relacionadas coas habilidades sociais e co autocoñecemento.

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

Sesións prácticas de entrevistas laborais.

### 6.2.6 Área de Igualdade

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

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

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

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

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

Analizar as remuneracións anuais de cada categoría do ano anterior.

Identificar posibles diferenzas salariais entre sexos na mesma categoría.

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

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

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

Analizar a conciliación nas reunións da comisión de igualdade.

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

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

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

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

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

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

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

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

Crear un grupo de mulleres.

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

Realizar un plan de prevención con perspectiva de xénero.

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

## 7 TEMPORALIZACIÓN DAS ACTIVIDADES

As nosas actividades son de continuación durante todo o ano.

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