

Memoria 2025



ÍNDICE

1	XARUMA.....	3
2	INTRODUCCIÓN	4
3	ÁREAS DE ACTUACIÓN	6
4	PERSOAS BENEFICIARIAS.....	7
5	OBXECTIVOS	11
	5.1. Obxectivo xeral	11
	5.2. Obxectivos xerais por áreas de actuación	11
	5.3. Obxectivos específicos por áreas de actuación	11
6	PROXECTOS E ACTIVIDADES.....	16
	Proxecto Naturalmente	16
	Proxecto Mentalízate.....	51
	Proxecto Fiares.....	57
	Proxecto Mulleres en acción e Voces Moradas.....	63
	Acondicionamento novo local	65
	Cursos Educación Non Formal.....	67
7	TEMPORALIZACIÓN.....	70
8	RESULTADOS ACADADOS	71
9	SUSTENTABILIDADE FUTURA	77
10	MEMORIA ECONÓMICA	77

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: Crisantemo 10, 1ºdereita. 36207 Vigo

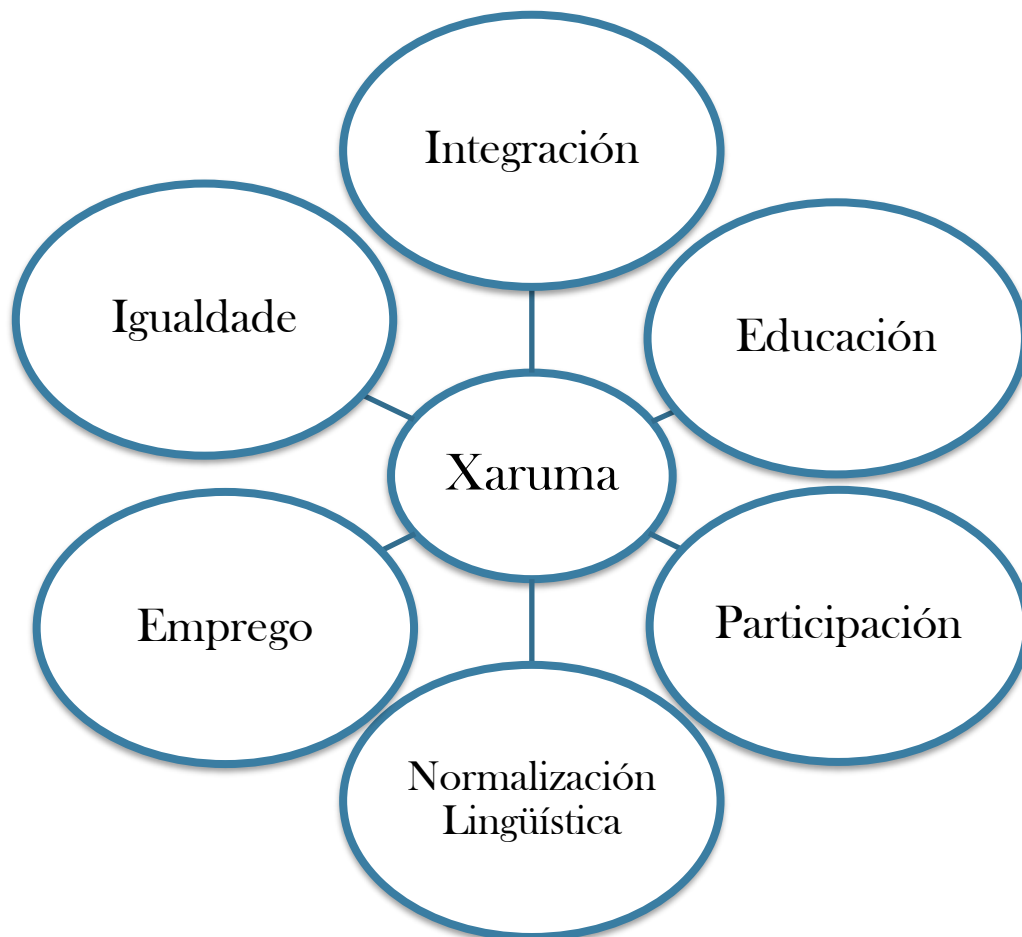
Teléfonos: 986 127 949 / 698 142 158

Páxina web: xaruma.org

Dende o 2 de decembro de 2024 Xaruma é unha entidade **declarada de utilidade pública**.

2 INTRODUCCIÓN

Xaruma, ao longo do ano 2024 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 proporcionarán unha mellora da calidade de vida tanto aos 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.
- ▶ **Fiares:** proxecto de intervención familiar no eido da saúde mental.
- ▶ **Mulleres en acción e Voces Moradas:** proxecto de apoderamento feminino en saúde mental, onde destacamos as formacións en materia de igualdade e as accións de divulgación, así como o grupo de mulleres.
- ▶ **Formacións.** Cursos formativos no eido da educación non formal.
- ▶ **Proxectos de investimento,** polos que reformamos o actual local.

SINERXIAS		
Entidade	Localidade / Área	Colectivo/Ámbito de intervención
DOA	Vigo e Cangas	Persoas con trastornos mentais
Hospital Nicolás Peña	Vigo	Persoas con trastornos mentais
ASVIDAL	Vigo	Alcoholismo e outras adiccións
Fundación Aldaba	Vigo	Intervención social e familiar
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
IES Chapela	Redondela	Educación e voluntariado

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.
 - 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:** coa finalidade de sensibilizar e implicar ás persoas participantes na eliminación de estereotipos de xénero, micromachismos e calquera tipo de discriminación por cuestións de xénero e Promocionar a igualdade entre mulleres e homes.

1. Integración

- A.1.1 Integración de persoas con enfermidade mental
- A.1.2 Formación
- A.1.3 Coordinación do voluntariado
- A.1.4 Sensibilización

2. Formación

- A.2.1 Educación Non Formal (Formación do monitorado, voluntariado e xuventude)
- A.2.2 Educación Medioambiental
- A.2.3. Formación de profesorado

3. Participación

- A.3.1 Veciñanza
- A.3.2 Xuventude
- A.3.3 Voluntariado e Monitorado

4. Normalización Lingüística

- A.4.1 Intervención transversal

5. Emprego

- A.5.1. Asesoramento e Orientación ao emprego e educación.
- A.5.2. Apoio ao emprende-mento e ao asociacionismo

6. Igualdade

- A.6.1. Intervención con perspectiva de xénero.
- A.6.2. Plan de Igualdade
- A.6.3. Concienciación e sensibilización

4 PERSOAS BENEFICIARIAS

As persoas beneficiarias directas destas accións 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, 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 menos de 500 €.
- 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 Hospitalaría 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 78 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

✖ **Persoas demandantes de formación**

- Estudiantes 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.
- Persoas con trastornos mentais.

Chegamos a 89 persoas

✘ Persoas de centros escolares

- Alumnado 1º ESO e 3º ESO.
- Profesorado

Este colectivo manifestaba gran inquiredanza no coñecemento da saúde e da saúde mental, tanto para o seu día a día como para a intervención con menores.

Chegamos a 87 persoas

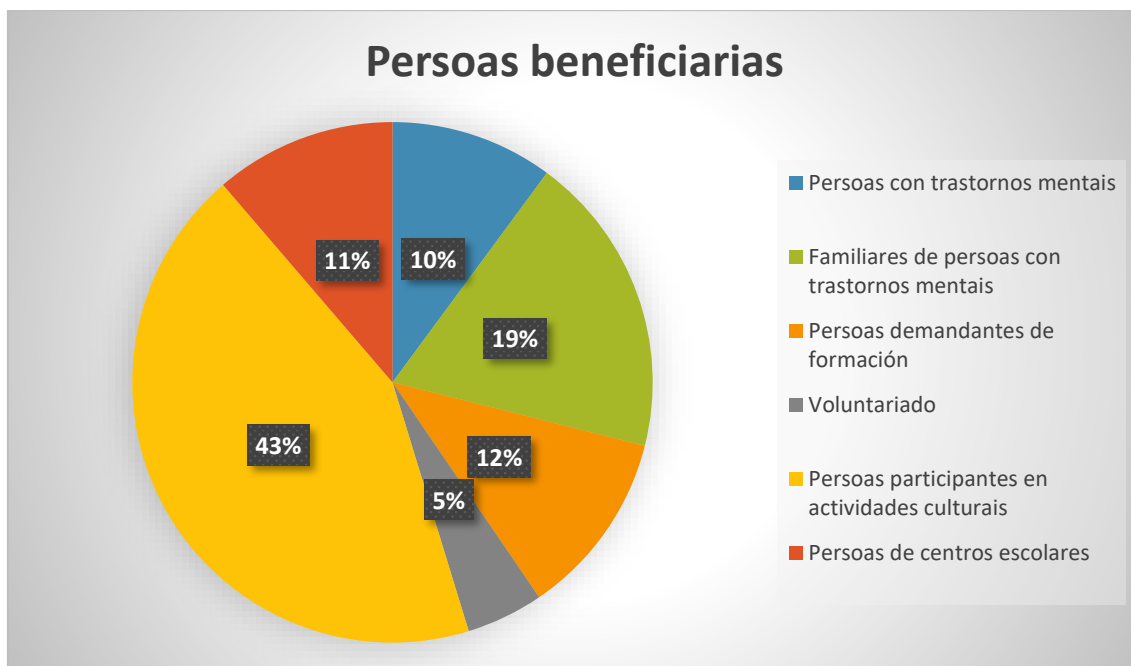
✘ Voluntariado interesado en colaborar e formarse no eido da Saúde Mental, con tres perfís diferenciados:

- 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 37 persoas

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

Chegamos a 335 persoas



Falando en números, as nosas actividades chegaron a un total de 78 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 89 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. 87 alumnos e alumnas beneficiáronse da divulgación en saúde mental.

Por outra banda, un total de 37 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 335 persoas, repartidas entre as diferentes actividades.

TOTAL DE PERSOAS BENEFICIADAS DOS PROXECTOS DA ASOC. XARUMA:

771

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

NIVEIS DE ACTUACIÓN	A1 Integración social	A2 Educación	A3 Participación	A4 Normalización lingüística	A5 Emprego	A6 Igualdade
OBXECTIVOS XERAIS DE ÁREA	O.1. Promocionar e integrar na comunidade a persoas con discapacidade 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.	A.6.1. Intervención con perspectiva de xénero. A.6.2. Plan de Igualdade A.6.3. Concienciación e sensibilización

5.3. Obxectivos específicos por áreas de actuación

ÁREA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	
NIVEIS DE ACTUACIÓN	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

<p>O.E.1.1 Integración de persoas con enfermidade mental</p>	<p>O.E.1.1.1 Achegar recursos e formas de encontro a persoas con enfermidade mental a partir de actividades sociais propias.</p> <p>O.E.1.1.2 Acompañar facendo un seguimento individualizado como garante do apoio psicosocial, mellora e benestar dos usuarios/as.</p> <p>O.E.1.1.3 Promocionar unha vida autónoma</p> <p>O.E.1.1.4 Reforzar a autonomía e a autoestima para normalizar as condutas e a contención de síntomas psicóticos</p> <p>O.E.1.1.5 Establecer tempos para o descanso e alivio emocional das familias</p> <p>O.E.1.1.6 Avaliar as necesidades sociais do colectivo, para estimular o acompañamento social en atención á dependencia.</p> <p>O.E.1.1.7 Velar pola igualdade de xénero e a non perpetuación de estereotipos nas accións de integración.</p> <p>O.E.1.1.8 Colaborar cos centros de rehabilitación para a prevención de condutas negativas favorecedoras de exclusión social</p> <p>O.E.1.1.9 Asumir responsablemente o seu papel cidadán e cidadá no coidado do medio ambiente, exercendo os seus dereitos, con actitudes de interese, solidarias e de cooperación.</p> <p>O.E.1.1.10 Desenvolver hábitos de disciplina, método e traballo individual e colectivo.</p> <p>O.E.1.1.11 Ser conscientes da necesidade de incorporar unha dieta saudable, rica en alimentos frescos e naturais, fronte a comida industrial.</p> <p>O.E.1.1.12 Incorporar hábitos de aforro enerxético e consumo responsable á vida diaria.</p> <p>O.E.1.1.13 Acadar actitudes socializadoras e cooperativas a través do traballo grupal, mellorando tamén na comunicación con terceiras persoas.</p>
<p>O.E.1.2 Formación</p>	<p>O.E.1.2.1 Promover a protección do medioambiente e a saúde mediante a formación e concienciación</p> <p>O.E.1.2.2 Favorecer hábitos prelaborais para dinamizar as capacidades e recursos persoais e sociais incluídas as novas tecnoloxías.</p> <p>O.E.1.2.3 Realizar actividades de educación viaria</p> <p>O.E.1.2.4. Formar a familias coidadoras en autoestima, autocoidado e actuación conxunta, evitando sentimentos negativos e potenciando o valor individual.</p>

O.E.1.3 Coordinación do voluntariado	<p>O.E.1.3.1 Ofrecer un programa continuado e coordinado de voluntariado</p> <p>O.E.1.3.2 Proporcionar as ferramentas precisas para desenvolver o labor voluntario</p>
O.E.1.4 Sensibilización	<p>O.E.1.4.1 Difundir a importancia e necesidade social do voluntariado</p> <p>O.E.1.4.2 Desfacer prexuízos sobre a enfermidade mental</p> <p>O.E.1.4.3 Fomentar a colaboración en rede con outras entidades</p> <p>O.E.1.4.4 Aproveitar as novas tecnoloxías da información na sensibilización e captación de novo voluntariado</p> <p>O.E.1.4.5 Valorar e respectar a diferenza individual e a igualdade de oportunidades, rexeitando os comportamentos discriminatorios e resolvendo os conflitos.</p> <p>O.E.1.4.6 Demostrar a importancia do medioambiente como parte central da saúde mental, facilitando e dando a coñecer aos cidadáns participantes formación e realización de actividades de intervención ambiental.</p>

ÁREA DE EDUCACIÓN	
O.E.2.1 Formación monitorado, voluntariado o xuventude e colectivos en situación de risco ou desvantaxe social (eido de Educación Non Formal)	<p>O.E.2.1.1 Saber detectar as necesidade de intervención na animación social dun grupo de persoas.</p> <p>O.E.2.1.2 Fomentar o intercambio con outras asociacións</p> <p>O.E.2.1.3 Formar adultos sobre creación de organismos, asociacións e empresas</p> <p>O.E.2.1.4 Difundir material educativo</p> <p>O.E.2.1.5 Favorecer a formación do persoal da asociación</p> <p>O.E.2.1.6 Fomentar o coñecemento da biodiversidade e o respecto polo medioambiente como recurso na animación social.</p> <p>O.E.2.1.7 Facilitar unha nova perspectiva do concepto de saúde, concienciando sobre hábitos saudables e coidado do entorno.</p> <p>O.E.2.1.8 Proporcionar recursos para favorecer o movemento asociativo a voluntarios/as e a xuventude</p> <p>O.E.2.1.9 Favorecer que o noso alumnado siga unha formación atendendo ao sistema de cualificación profesional nacional e europeo.</p> <p>O.E.2.1.10 Traballar os recursos e potenciais de cada persoa, dun xeito lúdico.</p>

	O.E.2.1.11 Proporcionar formación en novas tecnoloxías
O.E.2.2. Educación Medioambiental	<p>O.E.2.2.1 Coñece-lo medio físico e natural, sendo consciente do papel da terra coma fonte de vida.</p> <p>O.E.2.2.2 Garantir un servizo completo de educación medioambiental a cativos e cativas, achegando o medioambiente no entorno urbano.</p> <p>O.E.2.2.3 Formar a persoas interesadas no eido do lecer, en materias medioambientais, como principais educadores/as da sociedade, ofertando recursos de educación medioambiental a profesionais da educación.</p>
O.E.2.3. Formación de profesorado	<p>O.E.2.3.1 Ofertar una formación docente dacordo coas necesidades educativos do sistema educativo actual</p> <p>O.E.2.3.2 Promover formacións no que se potencie o valor educativo de temas transversais encamiñados á saúde e á participación cidadá.</p>

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

ÁREA DE NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA	
O.E.4.1 Intervención	O.E.4.1.1 Visibilizar o galego como lingua de referencia na animación social

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

ÁREA DE EMPREGO	
O.E.5.1. Asesoramento e Orientación ao emprego e educación.	<p>O.E.5.1.1 Informar, orientar e asesorar acerca do acceso ao mundo laboral.</p> <p>O.E.5.1.2 Informar, orientar e asesorar sobre os recursos educativos dispoñibles.</p>
O.E.5.2. Apoio ao emprendemento e ao asociacionismo	<p>O.E.5.2.1 Informar, asesorar e orientar acerca do emprendemento e o asociacionismo.</p> <p>O.E.5.2.2 Servir de apoio para o desenvolvemento de proxectos para o fomento da inserción laboral e a participación cidadá nos campos da animación sociocultural, benestar social, voluntariado, formación profesional e integración veciñal.</p>
O.E.5.3. Intervención prelaboral	<p>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.</p> <p>O.E.5.3.2 Familiarizarse co traballo físico e o esforzo de forma saudable, incorporando rutinas prelaborais no</p>

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.

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 cuidadora. O presente proxecto tamén contemplou unha ampla **perspectiva medioambiental** coa finalidade de outorgar habilidades e capacidades prelaborais.

Estas actividades procuraron principalmente favorecer o respiro familiar das persoas cuidadoras, a miúdo familia, ao mesmo tempo que educaron en valores, fomento da psicomotricidade fina e grosa, mellora a autoestima, autonomía e a formación e potenciación dun ocio saudable e participativo.

Respira Naturalmente

Consiste en saídas ou estancias de fin de semana onde se levan a cabo actividades da vida diaria como son limpeza, 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 cuidadoras 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 caseira.

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.

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

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.

Seguimento de itinerarios de inserción laboral

Seguimento laboral para que as persoas con discapacidade coas que traballamos poidan recoller as pautas básicas e recibir o apoio necesario para a permanencia no mercado laboral. É o aporte que cremos necesario para seguir avanzando cara a completa inclusión na sociedade das persoas con trastornos mentais.

Accións formativas

Son cursos de formación que directa e indirectamente formarán profesionais en materia de educación ambiental e animación sociocultural, coa finalidade de aportar coñecementos que abran as portas ao mundo laboral:

- Formación en Saúde Mental
- Formación en Igualdade.
- Formación en educación para o tempo libre

Mostra fotográfica





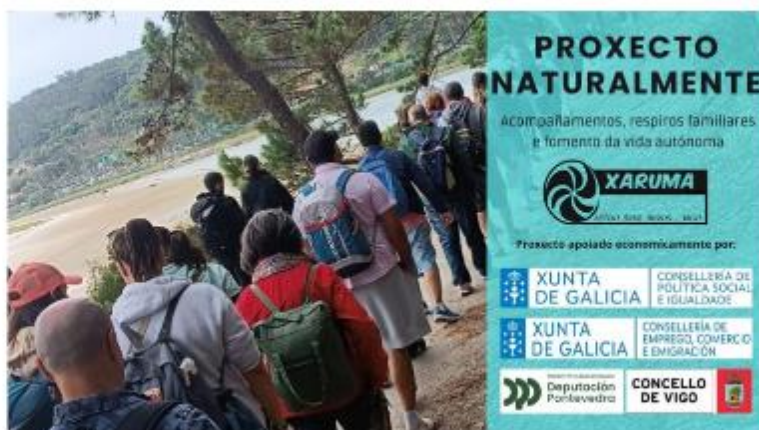








PROXECTOS



O proxecto **Naturalmente** naceu xunto coa entidade para dar resposta ás necesidades máis básicas en saúde mental: fomento da autonomía, necesidade de tempos alleos aos cuidados familiares e ocio terapéutico.



Programa de actividades XARUMA - NATURAL-MENTE

Pegar
Foto

FICHA DE INSCRICIÓN:

DATA ENTREVISTA:
DATA COMEZO:

Para participar nas actividades necesitamos que cubras esta ficha que é confidencial.

Nome e apelidos: _____ D.N.I.: _____
 Data de nacemento: _____ Enderezo: _____
 Localidade: _____ Código Postal: _____ Teléfono: _____
 Correo electrónico: _____ Estudos: _____
 Asisto a actividades en: LENDA DOA Hospital de día FEAFES Outros

Nome familiar de contacto (indicar pai/nai; irmá/ñtío-a): _____
 Dirección familiar de contacto: _____
 Teléfono familiar de contacto: _____

Discapacidade Recoñecida: Si _____ Non
 Sei nadar: Si Non Vivo: Só Cun familiar/es Outros
 Medicación (indicar que momento do día): Mañá Tarde Noite
 Autorización de fotos: Si Non
 Problemas de saúde: _____

Sinatura do usuario/a:

Sinatura do familiar:

Con esta sinatura comprométeme a cumprir as normas que establece Xaruma para cada actividade (véanse ao dorso de xeito xeral) e a seguir as indicacións do monitorado e voluntariado. Comprométeme ademais ao cumprimento escrito das prescricións médicas cando as houbera e a facilitar aos responsables do programa de actividades *Natural-mente* de Xaruma os informes clínicos necesarios para o mellor desenvolvemento de actividades. Comprométeme tamén a manter unha actitude de máximo respecto con todos os participantes das actividades.

De acordo coa Lei Orgánica 15/1999 do 13 de decembro de Protección de Datos de Carácter Personal, informámolle que os seus datos persoais serán incorporados a un ficheiro chamado Usuarios/a propiedade da Asociación Xaruma, previamente comunicado á Axencia de Protección de Datos. Xaruma non transferirá datos, nin total nin parcialmente sen o oportuno consentimento expreso do/a interesado/a. A posesión propietaria dos mencionados datos terá dereito de acceso, rectificación e cancelación dos mesmos nos termos e períodos establecidos na Lei Orgánica 15/1999, mediante escrito ao apartado de correos 5252, 56205 Vigo.

Colabora:



ONDE ESTAMOS?

Santiago de Compostela:
- Proxecto Naturaleiro
- Proxecto Flores
- Proxecto Mulleres en Acción

Monte de Lemos:
- Proxecto Naturaleiro
- Proxecto Flores
- Proxecto Mulleres en Acción



Vigo:
- Proxecto Naturaleiro
- Proxecto Flores
- Proxecto Herminclipe
- Proxecto Mulleres en Acción

Cortegado:
- Proxecto Naturaleiro
- Proxecto Flores
- Proxecto Mulleres en Acción



CONTACTA CON NÓS :

- **Web:** xaruma.org
- **E-mail:** xarumaorg@gmail.com
- **Teléfonos:** 986 12 79 49 / 698 14 21 58
- **Facebook:** @xaruma
- **Instagram:** @asoc.xaruma

Atención telefónica de luns a venres de 10:00 a 14:00 e de 16:00 a 17:30

APOIAN:



XUNTA DE GALICIA



CONCELLO DE VIGO



Nº de rexistro de entidades:
Xunta de Galicia. Consellería de Política Social. Entidade prestadora de servizos sociais: E5490
Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude
 Entidade de acción voluntaria: 0646

Entidade declarada de utilidade pública

SEDE VIGO: Torrecedeira 99



ASOCIACIÓN XARUMA



Participación

Formación


Integración

Emprego

Normalización lingüística

Igualdade

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1ª QUENDA XANEIRO

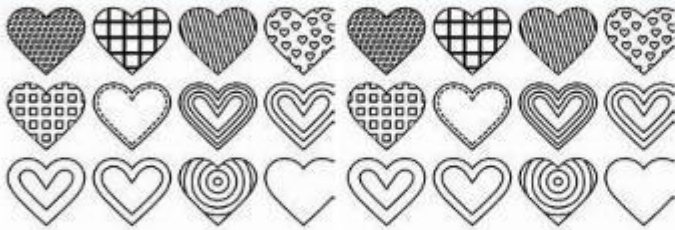
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	
<p>Desexámosvos unha marabillosa entrada ao ano 2025.</p> <p>Que este ano traia oportunidades para seguir aprendendo, compartindo e alcanzando metas en conxunto.</p> <p>Grazas por formar parte da nosa familia!</p>		<p>1</p> 	<p>2</p> <p>Natureza e Saúde 17:00-18:00</p> <p>Obradoiro creativo 18:30-20:00 Celia Local Xaruma</p>	<p>3</p> <p>Autonomía: coñecendo o barrio 17:00-20:00 Celia Telepizza Travesía de Vigo</p>	<p>4</p> <p>Certame de Rondallas en Valadares 17:00-20:00 Celia Piso Xaruma</p>	<p>5</p> <p>Domingo ideal para desfrutar a última película navideña</p> 	
<p>6</p> <p>Día de Reis</p> 	<p>7</p> <p>Natureza e Saúde 17:00-18:00</p> <p>Obradoiro creativo 18:30-20:00 Celia Local Xaruma</p>	<p>8</p> <p>Xantares: da horta á cociña 12:00- 16:00 Celia/Ana Piso Xaruma</p> <p>Estimulación Cognitiva e As Cortes de Xaruma 17:00-20:00 Celia Local Xaruma</p>	<p>9</p> <p>Natureza e Saúde 17:00-18:00</p> <p>Obradoiro creativo 18:30-20:00 Celia Local Xaruma</p>	<p>10</p> <p>Autonomía: coñecendo o barrio 17:00-20:00 Celia Farola Urzáiz</p>	<p>11</p> <p>Partido de Volei 17:00-20:00 Celia Piso Xaruma</p>	<p>12</p> <p>Día perfecto para chamar a alguen que fai tempo que non ves</p> 	
<p>13</p> <p>Teatro Xanela 11:45 parada bus Carlin ou 12:30 Chapelá María</p> <p>Actividade 17:00- 20:00 Raquel Piso Xaruma</p>	<p>14</p> <p>Natureza e Saúde 17:00-18:00</p> <p>Obradoiro creativo 18:30-20:00 Celia Local Xaruma</p>	<p>15</p> <p>Xantares: da horta á cociña 12:00- 16:00 Celia Piso Xaruma</p> <p>Estimulación Cognitiva e As Cortes de Xaruma 17:00-20:00 Celia Local Xaruma</p>	<p>www.tubalala.com</p> 			<p>CONTACTA: Tif. 986 127 949 698 142 158 (Xaruma) 698 120 101 (Sábados e festivos) traballosocialxaruma@gmail.com www.xaruma.org</p>	

* Completa o debuxo unindo os números

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 2ª QUENDA XANEIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
<p>CONTACTA: Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org</p>			16 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Obradoiro creativo 18:30-20:00 Celia Local Xaruma	17 Autonomía: coñecendo o barrio 17:00-20:00 Celia Igrexa de San Miguel de Bouzas	18 Visita ao Nautilus 17:00-20:00 Celia Nadador (A Laxe)	19
20 Esas cousas maravillosas 17:00-18:30 Faladoiro 18:30-20:00 María Piso Xaruma	21 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Obradoiro creativo 18:30-20:00 Celia Local Xaruma	22 Xantares: da horta á cocíña 12:00-16:00 Celia Piso Xaruma Falares de cine 17:00-20:00 Raquel Local Xaruma	23 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Creatividade musical 18:30-20:00 Celia Local Xaruma	24 Excursión Pobra do Brollón 10:30 – 18:30 Raquel Carlin Autonomía: coñecendo o barrio 17:00-20:00 Celia Coia (Volcáns)	25 RESPIRA TEIS 10:30-16:00 Raquel Local Xaruma Visita á Fundación Laxeiro 17:00-20:00 Local Xaruma	26
27 Xogos 17:00-20:00 Raquel Piso Xaruma	28 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Obradoiro creativo 18:30-20:00 Celia Local Xaruma	29 Xantares: da horta á cocíña 12:00-16:00 Celia Piso Xaruma Estimulación Cognitiva 18:45-20:00 Celia Local Xaruma	30 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Obradoiro creativo 18:30-20:00 Celia Local Xaruma	31 Autonomía: coñecendo o barrio 17:00-20:00 Celia Local Xaruma	1 Atopa as diferenzas que se amosan nos debuxos de arriba	2

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1ª QUENDA FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
<p>Rechea estos corazoncillos con cores que máis gustes</p> 				<p>CONTACTA: Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org</p>	<p>1 Andalza Sendeiro local de Candeán Flor "Ver no taboleiro"</p> <p>Aninovo chinés no C.C. A Laxe 17:00-20:00 Celia Nadador (A Laxe)</p>	<p>2</p>
<p>3 Psicomotricidade 17:00-20:00 Tania Piso Xaruma</p>	<p>4 Camiña, ofrece e florece 17:00-18:00 Celia e Agustín Obradoiro creativo 18:30-20:00 Celia e Agustín Local Xaruma</p>	<p>5 Xantares da horta á cociña 12:00-16:00 Celia e Agustín Piso Xaruma Estimulación cognitiva 17:00-20:00 Celia e Agustín Local Xaruma</p>	<p>6 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Celia Obradoiro creativo 18:30-20:00 Celia Local Xaruma</p>	<p>7 Paseo polo Castro 17:00-20:00 Celia Gasollifeira (Plaza España)</p>	<p>8 Excursión a Naturnova 17:00-20:00 Celia A farola (Urzáiz)</p>	<p>9</p>
<p>10 Faladoiro de actualidade 17:00-18:30 Tania Xogos educativo 18:30-20:00 Tania Piso Xaruma</p>	<p>11 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Obradoiro creativo 18:30-20:00 Celia Local Xaruma</p>	<p>12 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Celia Piso Xaruma Estimulación Cognitiva 17:00-20:00 Celia Local Xaruma</p>	<p>13 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Celia Obradoiro creativo 18:30-20:00 Raquel Local Xaruma</p>	<p>14 Xogos de mesa en de 4x4 17:00-20:00 Celia Plaza América (Porta do C.C. Camelias)</p>	<p>15 Visita á fundación Laxeiro 17:00-20:00 Celia Piso Xaruma</p>	<p>16</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 Goberno de Xaruma




ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 2ª QUENDA FEBREIRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
17 Xogos de habilidade 17:00 18:30 Paula R. Lectura en grupo 18:30 20:00 Paula R. Piso Xaruma	18 Natureza e Saúde 17:00 18:00 Paula R. Obradoiro creativo 18:30 20:00 Paula R. Local Xaruma	19 Xantares: da horta á cocíña 12:00- 16:00 Paula R. Piso Xaruma Estimulación Cognitiva 17:00- 20:00 José Local Xaruma	20 Natureza e Saúde 17:00 18:00 Paula R. Obradoiro creativo 18:30 20:00 Paula R. Local Xaruma	21 Visita á exposición da EMAO 17:00-20:00 José Piso Xaruma	22 RESPIRATEIS 11:00 20:00 María e José Local Xaruma	23
24 Teatro Xanela 11:45 parada bus Carlin ou 12:30 Chapelá María Psicomotricidade 17:00 20:00 Paula R. Piso Xaruma	25 Natureza e Saúde 17:00 18:00 Paula R. Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma	26 Xantares: da horta á cocíña 12:00- 16:00 Paula R. Piso Xaruma Estimulación Cognitiva 17:00 20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00 - 20:00 Nerea Local Xaruma	27 Natureza e Saúde 17:00 18:00 Paula R. Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma	28 Excursión Cortegada 11:00-18:00 Tania e Raquel Parada Bus Carlin Paseo por Castrelos e visita ao museo Quiñones de León 17:00- 20:00 Celia Plaza América (diante do do IFS Santa Irene)	1 Entroido en Bouzas 17:00 20:00 Celia Igrexa de San Miguel de Bouzas 	14

O 20 de febreiro é o Día Mundial da Xustiza Social, deixámosvos unha frase célebre sobre á mesma:
 «Se queremos un mundo de paz e de xustiza hai que poñer decididamente a intelixencia ao servizo do amor».
 Antoine de Saint-Exupery (1900-1944). Escritor e aviador francés; autor do «O principíño»

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

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1ª QUENDA MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
3 Torneo de xogos 17:00-20:00 José Piso Xaruma CONTACTA: Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	4 Merenda de Entroido e Xogos 17:00-20:00 Alba Piso Xaruma Colorea a máscara deste peliqueiro 	5 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Paula R. Piso Xaruma Estimulación Cognitiva e Coro Xaruma 17:00-20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-18:00 Nerea Local Xaruma	6 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Local Xaruma Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma Xuntanza mulleres 17:00-20:00 Nerea Piso Xaruma	7 Visita a casa das Artes 17:00-20:00 José Piso Xaruma Quen é o artista da imaxe? 	8 Actividade polo día da muller 17:00-20:00 Paula R. Farol Príncipe 	9
10 Teatro Xanela 11:45 parada bus Carlín ou 12:30 Chapela María Psicomotricidade 17:00-20:00 Celia Piso Xaruma	11 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Local Xaruma Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma	12 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Paula R. Piso Xaruma Estimulación Cognitiva 17:00-20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Piso Xaruma	13 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Piso Xaruma	14 Xornada de mulleres na ciencia "A Morada" 17:00-20:00 Celia Gasolinera de Praza España	15 Andaina por Vigo "Ver no taboleiro" Flor Visita á Pinacoteca Francisco Fernández do Riego 17:00-20:00 José Local Xaruma	16

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 2ª QUENDA MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
17 RESPIRATEIS 10:00-14:00 María Local Xaruma Escrita creativa 17:00 - 18:00 Paula R. Piso Xaruma Psicomotricidade 18:30 -20:00 Paula R. Piso Xaruma	18 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Local Xaruma Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma	19 Xantares: da horta á cocíña 12:00- 16:00 Paula R. Piso Xaruma Estimulación Cognitiva 17:00- 20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	20 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Local Xaruma Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	21 Exposición do Marco 17:00-20:00 José Farola (Príncipe)	22 Festival Gorrilla 17:00-20:00 Celia Farola (Príncipe)	23
24 Teatro Xanela 11:45 parada bus Carlin ou 12:30 Chapelá María Psicomotricidade 17:00-20:00 José Piso Xaruma	25 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Local Xaruma Obradoiro creativo 17:00-20:00 Paula R. Local Xaruma	26 Xantares: da horta á cocíña 12:00- 16:00 Paula R. Piso Xaruma Estimulación Cognitiva e Coro 17:00-20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	27 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Local Xaruma Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	28 Andaina por Tels 17:00-20:00 José Piso Xaruma	29 Museo do Mar 17:00-20:00 Paula R. Parada de bus de Praza América	30
31 Faladoiro de actualidade 17:00-18:00 Celia Piso Xaruma Xogos de mesa 18:30-20:00 Celia Piso Xaruma	Atopa as diferenzas entre as dúas imaxes: 					CONTACTA Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tanía) xarumaorg@gmail.com www.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 Goberno de Xaruma

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1ª QUENDA ABRIL

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
 CONTACTA Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	1 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma	2 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Paula R. Piso Xaruma Estimulación Cognitiva 17:00-20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	3 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	4 Visita á exposición "Paisaxe interior" 17:00-20:00 José O Farol (Príncipe)	5 Xogos no piso 17:00-18:00 José Piso Xaruma ASEMBLEA XERAL 1ª convocatoria: 18:00 2ª convocatoria: 19:00 Local Xaruma	6
7 Teatro Xanela 11:45 parada bus Carlin ou 12:30 Chapelá María Psicomotricidade 17:00-20:00 Paula R. Piso Xaruma	8 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma	9 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Paula R. Piso Xaruma Xogos de mesa 17:00-20:00 María Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	10 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	11 Visita á Altrilixo 17:00-20:00 Celia Piso Xaruma	12 Andaina Local Flor "Ver no taboleiro" Visita á Fundación Barrié de la Maza 17:00-20:00 Celia Piso Xaruma	13
14 Psicomotricidade 17:00-20:00 José Piso Xaruma	15 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma	 Resolve estes enigmas: Que se molla ao secar? Como se pode levar auga nun coadouro? Se un cabalo branco entra ao mar negro, como sale? Que precisas para acender unha candeia?		AVISO O domingo 6 estaremos na VIII Andaina do Condado (previa inscrición) O mércres 9 farase Campo de Voluntariado de 10:00 a 14:00 e de 17:00 a 20:00 Animádevos! 🥕👤		

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 2ª QUENDA ABRIL

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
	Atopa o que é diferente, fixache ben.	16 Xantares: da horta á cocíña 12:00-16:00 José Piso Xaruma Estimulación Cognitiva 17:00-20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 10:15-18:30 Nerea Saída Lugo	17 Peli e pipocas 17:00-20:00 Celia Piso Xaruma	18 Visita á exposición "Palsaxe Interior" 17:00-20:00 Celia O Farol (Príncipe)	19 Visita á exposición "Un mundo de árboles" 17:00-20:00 Paula R. O Farol (Príncipe)	20
21 Faladoiro de actualidade 17:00-18:00 Celia Piso Xaruma Psicomotricidade 18:30-20:00 Celia Piso Xaruma	22 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Local Xaruma Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma	23 Xantares: da horta á cocíña 12:00-16:00 Ana Local Xaruma Estimulación Cognitiva 17:00-20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	24 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Local Xaruma Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	25 Teatro Xanela 11:45 parada bus Carlin ou 12:30 Chapelá María III Festival Creativa 17:00-20:00 Celia O Farol (Príncipe)	26 Exposición Minervigo 2025 17:00-20:00 José O Farol (Príncipe)	27
28 Psicomotricidade 17:00-20:00 Paula R. Piso Xaruma	29 Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Local Xaruma Obradoiro creativo 18:30-20:00 Paula R. Local Xaruma	30 Xantares: da horta á cocíña 12:00-16:00 Celia Piso Xaruma Estimulación Cognitiva 17:00-20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	Atopa a figura que é diferente: 		 CONTACTA Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tanía) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	


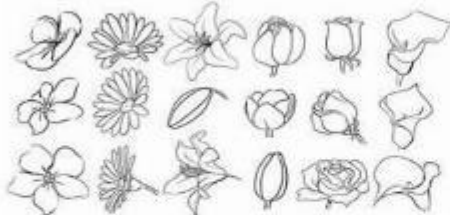


Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1ª QUENDA MAIO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
<p style="text-align: center;">Atopa o intruso:</p> <p style="text-align: center;">Sardiña – alcrique – dourada – pavo – xurelo Aragón – Euskadi – Extremadura – Girona – Galicia Carapuchiña vermella – Napoleón – Brancaneves – Pinocho Electricista – mestra – mecánico – medicina – taxista</p>			<p>1</p> <p>Investigando o porto 17:00-18:00 María Gradas (A Laxe)</p> <p>Actividade autoxestionada 18:30-20:00</p>	<p>2</p> <p>Visita ao centro cultural Évame Oroza 17:00-20:00 José O Farol (Príncipe)</p>	<p>3</p> <p>Visita ao mercado reciclado 17:00-20:00 José O Farol (Príncipe)</p>	4
<p>5</p> <p>Teatro Xanela 11:45 parada bus Carlin ou 12:30 Chapela María</p> <p>Psicomotricidade 17:00-20:00 José Piso Xaruma</p>	<p>6</p> <p>Paseo por Monforte 11:00-19:00 Ana Piso Xaruma</p> <p>Natureza e Saúde 17:00-20:00 Celia Local Xaruma</p>	<p>7</p> <p>Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Ana Piso Xaruma</p> <p>Falares de cine 17:00-20:00 Raquel Local Xaruma</p>	<p>8</p> <p>Paseo e Festexo 17:00-20:00 José Local Xaruma</p>	<p>9</p> <p>Festa da Brincadeira 17:00-20:00 Celia Igrexa de San Miguel (Bouzas)</p>	<p>10</p> <p>Andaina Senda Costeira Flor "Ver no taboleiro"</p> <p>Festival de poesía 17:00-20:00 Celia Parada de bus (Praza América)</p>	11
<p>12</p> <p>Teatro Xanela 11:45 parada bus Carlin ou 12:30 Chapela María</p> <p>Cortes de Xaruma e Faladoiro de actualidade 17:00-18:00 Celia Piso Xaruma</p> <p>Xogos de mesa 18:30-20:00 Celia Piso Xaruma</p>	<p>13</p> <p>Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. Local Xaruma</p>	<p>14</p> <p>Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Celia Piso Xaruma</p> <p>Obradoiro merenda saudable 17:00-20:00 María/Flor Local Xaruma</p> <p>Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma</p>	<p>15</p> <p>Natureza e Saúde 17:00-18:00 Paula R. Local Xaruma</p> <p>Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">AVISO</p> <p>O martes 6 iremos de paseo a Monforte</p> <p>O mércores 14 farase campo de voluntariado RESPIRATEIS de 10:00-14:00 e de 17:00 a 20:00. Animádevos!</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>CONTACTA</p> <p>Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org</p> </div>		



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 2ª QUENDA MAIO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
 CONTACTA Tf: 986 127 949 698 142 158 (Tanía) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org		Colorea as flores con cores. Se creativo/a! A primavera está con nós	16 Día das letras galegas: Follada 17:00-20:00 Celia O Nadador (A Laxe)	17 FESTIVO: Visita ao Ecolectivo 17:00-20:00 Paula Piso Xaruma	18	
19 Teatro Xanela 11:45 parada bus Carlin ou 12:30 Chapela María Psicomotricidade 17:00-20:00 Paula Piso Xaruma	20 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula Local Xaruma	21 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Ana Piso Xaruma Buzoneo polo Barrio das Flores 17:00-18:00 María Local Xaruma Estimulación Cognitiva 18:30-20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	22 Teatro Xanela 11:45 parada bus Carlin ou 12:30 Chapela María Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	23 Teatro Xanela 11:45 parada bus Carlin ou 12:30 Chapela María "Xoias da raspa" na EMAO 17:00-20:00 Celia Piso Xaruma	24 Investigando o Castro 17:00-18:00 Celia Casollneira Plaza España Actividade autoxestionada 18:30-20:00	25
26 Obra de teatro: "A familia Bratislava" 16:00-20:00 Celia Parada de bus Carlin 	27 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula IL Local Xaruma	28 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 José Piso Xaruma Estimulación Cognitiva 17:00-20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea (Local Xaruma)	29 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula K. Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	30 FESTIÑA DAS FLORES 17:00-20:00 José Piso Xaruma 	31 Tardes de K-Pop 17:00-20:00 José C.C.Vialia (entrada de abaixo)	1

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 1ª QUENDA XUÑO



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
2	3	4	5	6	7	8
Xogos na Riouxa 17:00-20:00 José Piso Xaruma	Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela	Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Ana Piso Xaruma Estimulación Cognitiva 17:00-20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	Visita a Vigonature 17:00-20:00 Celia Praza América (parada de bus)	Actividade medioambiental Paula Ver taboleiro de piso	
9	10	11	12	13	14	15
Psicomotricidade 17:00-20:00 Paula R. Piso Xaruma	Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela	Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Celia Piso Xaruma Estimulación cognitiva 17:00-20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	Paseo por Samil 17:00-20:00 José Praza América (parada de bus)	Actividade deportiva Celia Ver taboleiro de piso	
 <p>Atopa as diferenzas entre as dúas imaxes:</p>		 CONTACTA Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org				

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 2ª QUENDA XUÑO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
16 Actividades ao aire libre 17:00-20:00 Aldara Piso Xaruma	17 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. Piso Xaruma ás 17:00 ou IES Chapela ás 17:30	18 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Aldara Piso Xaruma Estimulación Cognitiva e As Cortes de Xaruma 17:00-20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	19 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. Piso Xaruma ás 17:00 ou IES Chapela ás 17:30 Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	20 Saída ao natural 17:00-20:00 Aldara Praza América (parada de bus)	21 Visita cultural co grupo de MTL 10:00-18:00 José Castelo do Castro (ver no taboleiro)	22
23 Divertímonos no parque 17:00-20:00 Celia Piso Xaruma	24 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. Piso Xaruma ás 17:00 ou IES Chapela ás 17:30	25 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 José Piso Xaruma Falares de cine 17:00-20:00 Montse Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	26 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. Piso Xaruma ás 17:00 ou IES Chapela ás 17:30 Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Local Xaruma	27 Castreleando 17:00-20:00 José IES Santa Irene	28 Andaina Puxeiros - Teis Montse "Ver no taboleiro" Investigando o Castro 17:00-18:00 José Gasolinreira Plaza España Actividade autoxestionada 18:30-20:00	29
30 Psicomotricidade 17:00-20:00 Aldara Piso Xaruma	 <p style="text-align: center;">Adiviña adiviñanza...</p> <p style="text-align: center;">Din que son o rei e non teño reino, Din que son loiro e non teño pelo, Din que ando e non me meneo, Arranxo reloxos sen ser reloxeiro.</p> 					 <p>CONTACTA Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org</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 Goberno de Xaruma

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1ª QUENDA XULLO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D	
<p>Comezan os respiros de verán!</p> 	<p>1</p> <p>Natureza e Saúde</p> <p>17:00 - 19:30 Paula R. Piso Xaruma 17:00 ou IES Chapela 17:30</p>	<p>2</p> <p>Xantares: da horta á cociña</p> <p>12:00- 16:00 Aldara Piso Xaruma</p> <p>Estimulación Cognitiva</p> <p>17:00-19:30 José Local Xaruma</p> <p>Mulleres en acción</p> <p>17:00-19:30 Nerea Local Xaruma</p>	<p>3</p> <p>Actividade náutica</p> <p>09:45- 16:00 Ana Piso Xaruma</p> <p>Mulleres en acción</p> <p>17:00-19:30 Nerea Local Xaruma</p> <p>Natureza e saúde</p> <p>17:00-19:30 Piso Xaruma 17:00 ou IES Chapela 17:30</p>	<p>4</p> <p>Imos á praia</p> <p>17:00-19:30 Aldara Praza América (parada de bus)</p>	<p>5</p> <p>Exposición "Untitled"</p> <p>17:00-19:30 José O sereo (Porta do Sol)</p>	6	
<p>7</p> <p>Psicomotricidade</p> <p>17:00-19:30 Aldara Piso Xaruma</p>	<p>8</p> <p>Natureza e Saúde</p> <p>17:00-19:30 Paula R. Piso Xaruma 17:00 ou IES Chapela 17:30</p>	<p>9</p> <p>Xantares: da horta á cociña</p> <p>12:00- 16:00 Celia Piso Xaruma</p> <p>Estimulación cognitiva</p> <p>17:00-20:00 Celia Local Xaruma</p> <p>Mulleres en acción</p> <p>17:00-19:30 Nerea Local Xaruma</p>	<p>10</p> <p>Natureza e saúde</p> <p>17:00-19:30 Paula R. Piso Xaruma 17:00 ou IES Chapela 17:30</p> <p>Mulleres en acción</p> <p>17:00-19:30 Nerea Local Xaruma</p>	<p>11</p> <p>Exposición "Habitar o baleiro"</p> <p>17:00-19:30 Aldara Praza América (diante do Santa Irene)</p>	<p>12</p> <p>Andaina Valadares</p> <p>Monbe (...) Ver no taboleiro Fundación Laxerío "Litografías. Clube da estampa"</p> <p>17:00 - 19:30 José O Farol (Príncipe)</p>	13	
<p>14</p> <p>Psicomotricidade</p> <p>17:00-19:30 Aldara Piso Xaruma</p>	<p>15</p> <p>Natureza e Saúde</p> <p>17:00-19:30 Paula R. Piso Xaruma 17:00 ou IES Chapela 17:30</p>	<p>Adiviña, adiviñanza:</p> <p>É pequena como unha pera pero alumea a casa enteira.</p> <p>Subo chea e baixo baleira e se non me apuro a sopa enfríase.</p> <p>Ten catro patas e non pode camiñar, Ten cabeceira e non sabe falar.</p>				<p> CONTACTA</p> <p>Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org</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 Goberno de Xaruma

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 2ª QUENDA XULLO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
 CONTACTA Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org	15 Natureza e Saúde 17:00 - 19:30 Celia Piso Xaruma 17:00 ou IES Chapelá 17:30	16 Xantares: da horta á cociña 12:00 - 16:00 Aldara Piso Xaruma Falares de cine 17:00-19:30 Montse, Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-19:30. Nerea Local Xaruma	17 Natureza e Saúde 17:00 - 19:30 Paula R. Piso Xaruma 17:00 ou IES Chapelá 17:30 Mulleres en acción 17:00-19:30 Nerea Local Xaruma	18 Faladoiro de actualidade 17:00-19:30 Celia Piso Xaruma	19 Coñecendo o novo barrio 17:00 - 19:30 Aldara Gradas C.C. A Laxe Andaina Candeán 17:00-19:30 Flor Amplía información no taboleiro
21 Psicomotricidade: imos á praia 17:00-20:00 Celia Piso Xaruma	22 Natureza e Saúde 17:00 - 20:00 Paula Piso Xaruma 17:00 ou IES Chapelá 17:30	23 Xuntanza Monforte 11:00 - 20:00 Aldara Piso Xaruma Amplía información no taboleiro! Estimulación cognitiva 17:00-20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-19:30 Nerea Local Xaruma	24 Natureza e Saúde 17:00 - 20:00 Paula Piso Xaruma 17:00 ou IES Chapelá 17:30 Mulleres en acción 17:00-19:30 Nerea Local Xaruma	25 Psicomotricidade e relaxación 17:00-20:00 Aldara Piso Xaruma	26 Ocio Saudable: Santa María de Oia 11:00-19:30 Aldara Piso Xaruma
28 Psicomotricidade: imos á praia 17:00-20:00 José Piso Xaruma	29 Xuntanza Cortegada 11:00 - 19:30 Tania Piso Xaruma Amplía información no taboleiro! Natureza e Saúde 17:00 - 20:00 Paula Piso Xaruma 17:00 ou IES Chapelá 17:30	30 Xuntanza Monforte 11:00 - 19:30 Aldara Piso Xaruma Amplía información no taboleiro! Estimulación cognitiva 17:00-20:00 Celia Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-19:30. Nerea Local Xaruma	31 Natureza e Saúde 17:00 - 20:00 Paula Piso Xaruma 17:00 ou IES Chapelá 17:30	Se vamos á praia, non te esquezas de levar todo!: <ul style="list-style-type: none"> - Traxe de baño - Toalla - Crema solar - Gorra - Muda para cambiarse - Se queres, podes levar algo de entretemento (xogos, libros, revistas, música...) 	

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 1ª QUENDA AGOSTO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
SABIAS QUE... O mes de agosto chámase así en honra ao emperador romano Octavio Augusto? Isabel Allende naceu o día 2 deste mes? E que Usain Bolt bateu o récord de 100 metros lisos no Mundial de 2009 neste mesmo mes? Último respiro 7,8,9!				1 Visita ao museo do marco 17:00-20:00 Celia O Farol (Príncipe)	2 Andaina Senda Azul de Teis Raquel "Ver no taboleiro" Paseo polo porto e concerto na concatedral 17:00-20:00 José C.C. A Laxe	3
4 Culturizándonos mentres camiñamos 17:00-20:00 Celia Gasolinera (Praza España)	5 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela ás 17:30 ou Piso Xaruma ás 17:00	6 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 José Piso Xaruma Estimulación cognitiva 17:00-20:00 Celia Novo Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Novo Local Xaruma	7 Natureza e saúde 17:00-19:30 Paula R. I.E.S. Chapela ás 17:30 ou Piso Xaruma ás 17:00 Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Novo Local Xaruma	8 Imos á praia 17:00-19:30 José Praza América (parada de bus)	9 Visita á exposición "Vértebras" 17:00-19:30 Paula R. O Farol (Príncipe)	10
11 Exposición "Elas as de Bouzas" 17:00-20:00 Raquel Piso Xaruma	12 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela ás 17:30 ou Piso Xaruma ás 17:00	13 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Paula R. Piso Xaruma Estimulación cognitiva 17:00-20:00 Raquel Novo Local Xaruma	14 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela ás 17:30 ou Piso Xaruma ás 17:00	15 Imos á praia 17:00-20:00 Paula R. Piso Xaruma Festivo	 CONTACTA Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.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 Goberno de Xaruma

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 2ª QUENDA AGOSTO

 CONTACTA Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org						Ordea as letras para formar diferentes palabras: ARTOF IUORO COLCELON GIRAMAO						SÁBADO 16 "Viquingos en Galiza" no museo do mar 17:00-20:00 Paula R. Píso Xaruma		D 17	
LUNS 18 Faladoiro de actualidade 17:00-20:00 Raquel Novo local Xaruma		MARTES 19 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.L.S Chapela as 17:30 ou Píso Xaruma as 17:00		MÉRCORES 20 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Paula R. Píso Xaruma Falares de cine 17:00-20:00 Raquel Novo Local Xaruma		XOVES 21 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.L.S Chapela as 17:30 ou Píso Xaruma as 17:00		VENRES 22 Imos a praia 17:00-20:00 Paula R. Píso Xaruma		SÁBADO 23 100/SEM artistas brasileiros em cartaz 17:00-20:00 Paula R. Gasoleira Praza España		D 24			
25 Psicomotricidade 17:00-20:00 Alejandra Novo local Xaruma		26 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.L.S Chapela as 17:30 ou Píso Xaruma as 17:00		27 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Celia Píso Xaruma Estimulación cognitiva 17:00-20:00 Celia Novo Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Novo Local Xaruma		28 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.L.S Chapela as 17:30 ou Píso Xaruma as 17:00 Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Novo Local Xaruma		29 Obradoiro Artístico 17:00-20:00 Celia Novo local Xaruma		30 "A verdade sobre Irene Ceballos" Pinacoteca FFR 17:00-20:00 José O Farol (príncipe)		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 Goberno de Xaruma

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1ª QUENDA SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
1 Balles do mundo 17:00-20:00 Celia Novo local Xaruma	2 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela 17:30 Piso Xaruma 17:00	3 Xantares: da horta á cocíña 12:00-16:00 Celia Piso Xaruma Estimulación Cognitiva 17:00-20:00 Celia Novo Local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Novo Local Xaruma	4 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela 17:30 Piso Xaruma 17:00 Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Novo Local Xaruma	5 Obradoiro Creativo 17:00-20:00 José Novo local Xaruma	6 "Litografías de Laxeiro" Fundación Laxeiro 17:00-20:00 José Piso Xaruma	7
8 As Cortes de Xaruma 17:00-18:00 Celia Novo local Xaruma Balles do mundo 18:30-20:00 Celia Novo local Xaruma	9 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela 17:30 Piso Xaruma 17:00	10 IMOS ÁS CIES 10:30-18:30 Todas Estatua do nadador (C.C. A Laxe)	11 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela 17:30 Piso Xaruma 17:00 Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Novo Local Xaruma	12 Obradoiro Creativo 17:00-20:00 Celia Novo local Xaruma	13 "Viquingos en Galiza" 17:00-20:00 Celia Parada de bus de Praza América	14
15 Psicomotricidade 17:00-20:00 José Novo local Xaruma	 <p>CONTACTA: Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org</p>				<p>○ Día Mundial para a Prevención do Suicidio conmemórase cada ano o 10 de setembro, co obxectivo principal de concienciar á sociedade sobre este grave problema de saúde pública e fomentar accións preventivas que poidan salvar vidas.</p> <p>Este día non só busca xerar visibilidade, senón tamén promover a comprensión, o apoio e a redución do estigma.</p>	

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 2ª QUENDA SETEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
<p>CONTACTA Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org</p>	<p>16 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Celia Novo local Xaruma</p>	<p>17 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 José Piso Xaruma Estimulación Cognitiva 17:00-20:00 Celia Novo local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Novo local Xaruma</p>	<p>18 Natureza e saúde 17:00-20:00 José Novo local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Novo local Xaruma</p>	<p>19 Clube de lectura 17:00-18:00 Patri e José Novo local Xaruma Obradoiro Creativo 18:30-20:00 José Novo local Xaruma</p>	<p>20 "Vigo, un mar de bandas": UVCD de Candeán 17:00-20:00 José Piso Xaruma</p>	21
<p>22 Psicomotricidade 17:00-20:00 José Novo local Xaruma Novas Masculinidades 16:45-20:00 José Expósito Novo local Xaruma</p>	<p>23 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00</p>	<p>24 Xantares: da horta á cociña 12:00-16:00 Ana Piso Xaruma Estimulación cognitiva 17:00-20:00 Celia Novo local Xaruma Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Novo local Xaruma</p>	<p>25 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00 Mulleres en acción 17:00-20:00 Nerea Novo local Xaruma</p>	<p>26 Obradoiro Creativo 17:00-20:00 Celia Novo local Xaruma</p>	<p>27 XUNTANZA FAMILIAS 17:00-20:00 Todas "Ver taboleiro"</p>	28
<p>29 Psicomotricidade 17:00-20:00 Paula R. Novo local Xaruma Novas Masculinidades 16:45-20:00 José Expósito Novo local Xaruma</p>	<p>30 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00</p>	<p style="text-align: center;">COMEZA O OUTONO!</p> <p style="text-align: center;">O día 22 de setembro comeza esta nova estación.</p> <p style="text-align: center;">Adxuntámosvos esta imaxe de diferentes árbores típicas dos bosques galegos cás súas follas.</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 Goberno de Xaruma

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1ª QUENDA OUTUBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
 <p>CONTACTA Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org</p>		<p>1</p> <p>Xantares da horta á cociña 12:00-16:00 Celia Piso Xaruma</p> <p>Falares de cine 17:00-20:00 Flor Novo Local Xaruma</p>	<p>2</p> <p>Charla teleasistencia Cruz Vermella 17:00-20:00 Paula R. Novo local Xaruma</p>	<p>3</p> <p>Obradoiro creativo 17:00-20:00 José Novo local Xaruma</p> <p>Teatro Xanela 11.45 parada bus Torrecedeira ou 12.30 Chapela María</p>	<p>4</p> <p>Exposición "Limlares acuosos" Carlos Fer 17:00-20:00 Celia Novo local Xaruma</p>	5
<p>6</p> <p>Bailes do mundo 17:00-20:00 Celia Novo local Xaruma</p> <p>Novas masculinidades 16:45-20:00 José Expósito Novo local Xaruma</p>	<p>7</p> <p>Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00</p>	<p>8</p> <p>Xantares da horta á cociña 12:00-16:00 Ana Piso Xaruma</p> <p>Estimulación cognitiva e Cortes de Xaruma 17:00-20:00 Celia Novo Local Xaruma</p>	<p>9</p> <p>Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00</p>	<p>10</p> <p>DÍA DA SAÚDE MENTAL 17:00-20:00 Celia Novo local Xaruma</p> <p>*Recordade vir vestidxs de branco</p>	<p>11</p> <p>Visita ao xacemento arqueolóxico do Castro 17:00-20:00 José Gasolineira (Praza de España)</p>	12
<p>13</p> <p>Psicomotricidade 17:00-20:00 José Novo local Xaruma</p> <p>Novas masculinidades 16:45-20:00 José Expósito Novo local Xaruma</p>	<p>14</p> <p>Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00</p>	<p>15</p> <p>Xantares da horta á cociña 12:00-16:00 José Piso Xaruma</p> <p>Estimulación cognitiva 17:00-20:00 Celia Novo Local Xaruma</p>	<p>10 DE OUTUBRO DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL</p>  <p>O Día Mundial da Saúde Mental 2025 É unha plataforma esencial para xerar conciencia, promover a comprensión e alentar o diálogo sobre as cuestións de saúde mental.</p> <p>Ao celebrar este día, as persoas, as organizacións e os gobernos poden unirse para compartir coñecementos, recursos e experiencia, fomentando un esforzo colectivo para abordar os desafíos da saúde mental.</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 Goberno de Xaruma

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 2ª QUENDA OUTUBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
 <p>Chega a noite do 31 de outubro, na cal os celtas celebraban o final da colleita e o comezo do inverno, facendo ofrendas aquelas persoas que xa non habitaban o mundo a esta celebración chámasele Samain</p> <p><small>Illustration by: 33647728</small></p> <p>*Recordade que o 24 de outubro é a Inauguración institucional do novo local.</p>			16 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00	17 Teatro Xanela 11:15 parada bus Torrecedeira ou 12:30 Chapela María Clube de lectura 17:00-18:00 Patri e José Novo local Xaruma Obradoiro creativo 18:30-20:00 José Novo local Xaruma	18 Mercado cerámico 17:00-20:00 Paula R. Piso Xaruma	19
20 Novas Masculinidades 17:00-20:00 José Expósito Novo local Xaruma Voces Moradas 17:00-20:00 Nerea Novo local Xaruma	21 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00	22 Xantares: da horta á cociña 12:00- 16:00 Celia Piso Xaruma Falares de cine 17:00-20:00 ETL Novo local Xaruma	23 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00 Voces Moradas 17:00-20:00 Nerea Novo local Xaruma	24 Obradoiro Creativo 17:00-20:00 Celia Novo local Xaruma	25 Andaina dos muíños de Aldán 11:00-19:30 Flor Estación Marítima (Nadador) Caminata "Paseo do Lagares" 17:00-20:00 José Gasolneira (Praza España)	26
27 Bailes do mundo 17:00-20:00 Celia Novo local Xaruma Voces Moradas 17:00-20:00 Nerea Novo local Xaruma	28 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00	29 Xantares: da horta á cociña 12:00- 16:00 José Piso Xaruma Estimulación cognitiva 17:00-20:00 Celia Novo local Xaruma	30 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00 Voces Moradas 17:00-20:00 Nerea Novo local Xaruma	31 Obradoiro Creativo 17:00-20:00 Celia Novo local Xaruma	 CONTACTA Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.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 Goberno de Xaruma

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 1ª QUENDA NOVEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
 CONTACTA Tlf: 986 127 94 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org		 Próximamente volta piscina!	Canta con nós: Tiña María no peto, catro castañas asadas. Veu un gato amarelo, E larroule a paparada.		1 FESTIVO: Festa de Samaín Cabral 17:00-20:00 José Praza España (Gasolineira)	2
3 Psicomotricidade 17:00 - 18:00 José Espazo Xaruma Voces Moradas 17:00 - 18:00 Nerea Espazo Xaruma loga 18:30 - 20:00 Antonio Espazo Xaruma	4 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00	5 Xantares: da horta á cociña 12:00- 16:00 Ana Piso Xaruma Estimulación cognitiva e Coro Xaruma 17:00-20:00 Celia Espazo Xaruma	6 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00 Voces Moradas 17:00-20:00 Nerea Espazo Xaruma	7 MAGOSTO 17:00-20:00 José Piso Xaruma 	8 Sesión de cinema 17:00-20:00 Paula R. Espazo Xaruma	9
10 Psicomotricidade 17:00-18:00 Paula R. Espazo Xaruma Voces Moradas 17:00 - 18:00 Nerea Espazo Xaruma loga 18:30 - 20:00 Antonio Espazo Xaruma	11 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00	12 Xantares: da horta á cociña 12:00- 16:00 José Piso Xaruma Estimulación cognitiva e Coro Xaruma 17:00-20:00 Celia Espazo Xaruma	13 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00 Voces Moradas 17:00-20:00 Nerea Espazo Xaruma	14 Teatro Xanela 11:45 parada bus Torrecedeira ou 12:30 Chapela María Obradoiro Creativo 17:00-20:00 Celia Espazo Xaruma	15 FESTEXO XARUMA Portas abertas! 17:00-20:00 Todas Espazo 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

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 2ª QUENDA NOVEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
 CONTACTA Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org						
17 Preparación 25N + loga 17:00-20:00 Celia Espazo Xaruma Voces Moradas 17:00-18:00 Nerea Espazo Xaruma	18 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00	19 Xantares: da horta á cociña 12:00- 16:00 Ana Piso Xaruma Estimulación cognitiva 17:00-20:00 Celia Espazo Xaruma	20 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00 Voces Moradas 17:00-20:00 Nerea Espazo Xaruma	21 Teatro Xanela 11: 15 parada bus Torrecedeira ou 12:30 Chapela María Obradoiro Creativo 17:00-19:30 José Espazo Xaruma	22 Actividade medioambiental 17:00-19:30 Paula R. Ver taboleiro de Espazo Xaruma Visita ao mercado de nadal de Vialla 17:00-19:30 Celia Piso Xaruma	23
24 Psicomotricidade + loga 17:00-20:00 Paula R. Espazo Xaruma Voces Moradas 17:00-18:00 Nerea Espazo Xaruma	25 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00	26 Xantares: da horta á cociña 12:00- 16:00 Celia Piso Xaruma Estimulación cognitiva 17:00-20:00 Celia Espazo Xaruma	27 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00 Voces Moradas – Xuntanza de mulleres 17:00-20:00 Nerea e María Espazo Xaruma	28 Obradoiro Creativo 17:00-20:00 José Espazo Xaruma	29 Actividade deportiva 17:00-20:00 Celia Ver taboleiro de Espazo Xaruma	30

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 1ª QUENDA DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
1 Encontro Xanela 17:00-18:00 Nerea e María Espazo Xaruma loga 18:30 -20:00 José Espazo Xaruma 	2 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00	3 PARAUGADA 10:00-13:00 Nerea e Paula Espazo Xaruma Xantares: da horta à coziña 12:00-16:00 José Piso Xaruma DESPEDIDA CELIA 17:00-20:00 Todas Espazo Xaruma 	4 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00 Voces Moradas 17:00-20:00 Nerea Espazo Xaruma	5 Teatro Xanela 11:30 parada de bus Torrecedeira ou 12:30 Chapela María Obradoiro Creativo 17:00-20:00 José Espazo Xaruma	6 FESTIVO: Adornos de Nadal e xogos de pensar 17:00-20:00 María Espazo Xaruma 	7
8 FESTIVO: Decoración Nadal 17:00-20:00 Alejandra Espazo Xaruma	9 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S. Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00	10 Encontro DOA Cangas 10:00 - 14:00 Nerea Estatua Nadador (A Laxe) Xantares: da horta à coziña 12:00-16:00 José Piso Xaruma Estimulación cognitiva 17:00-20:00 José Espazo Xaruma	11 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. I.E.S Chapela as 17:30 ou Piso Xaruma as 17:00 Voces Moradas 17:00-20:00 Nerea Espazo Xaruma	12 Teatro Xanela 11:30 parada de bus Torrecedeira ou 12:30 Chapela María Imos ao mercado de Nadal 17:00-20:00 José Espazo Xaruma	13 Actividade Artística - Cultural MTL José Ver taboleiro	14
15 Psicomotricidade + loga 17:00-20:00 José Espazo Xaruma Voces Moradas 17:00-18:00 Nerea Espazo Xaruma	3 DE DICIEMBRE DÍA DE LA CAPACIDAD 	<p>O 3 de decembro celébrase o día internacional das persoas con discapacidade. Como anos anteriores celebramos o día participando outro ano máis na campaña "Baixo o mesmo paraguas" cun gran número de entidades do colectivo.</p> <p>Este é un acto para a defensa da igualdade, unión e respecto para todas as persoas con discapacidade. Anímate a vir!</p>			 CONTACTA Tlf: 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.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 Goberno de Xaruma

ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN 2ª QUENDA DECEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	D
<p>CONTACTA Tlf 986 127 949 698 142 158 (Tania) 698 120 101 (Sábados) xarumaorg@gmail.com www.xaruma.org</p>	<p>16 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. Espazo Xaruma</p>	<p>17 Xantares: da horta a cocleña 12:00- 16:00 Ana Piso Xaruma</p> <p>Cortes Xaruma+Estimulación cognitiva 17:00-20:00 Paula R. Espazo Xaruma</p>	<p>18 Natureza e saúde 17:00-20:00 Paula R. Espazo Xaruma</p>	<p>19 Obradoiro creativo 17:00-20:00 José Espazo Xaruma</p>	<p>20 Fotogramas "intersticios" no Marco 17:00-20:00 Paula R. O Farol (príncipe)</p>	21
<p>22 Psicomotricidade + loga 17:00-20:00 Paula R. Espazo Xaruma</p>	<p>23 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. Espazo Xaruma</p>	<p>24 FESTA DE NADAL XARUMA 11:00- 13:00 Todas Espazo Xaruma</p> 	<p>25 Bo Nadal! Desfrutade do día coa vosa xente!</p> 	<p>26 Obradoiro Creativo 17:00-20:00 José Espazo Xaruma</p>	<p>27 "Camiño a Belén" na Casa das Artes 17:00-20:00 Tamara O Farol (príncipe)</p>	28
<p>29 Faladoiro de actualidade+loga 17:00-20:00 José Espazo Xaruma</p> <p>Voces Moradas 17:00-18:00 Nerea Espazo Xaruma</p>	<p>30 Natureza e Saúde 17:00-20:00 Paula R. Espazo Xaruma</p>	<p>31 FESTA DE FIN DE ANO XARUMA 11:00- 13:00 Todas Espazo Xaruma</p> 	<p>A vosa familia de Xaruma deséxavos un moi feliz ano 2026!</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>Recordade que o SÁBADO 20 hai un respiro de día e quedamos as 12:00 no piso.</p> <p>Animádevos e apuntarvos! 😊</p> </div> 			

Proxecto Mentalízate

Proxecto de dinamización sociocultural e integración social para o fomento do emprego e do voluntariado no concello de Vigo.

Explicación das actuacións:	Actividades de animación sociocultural, veciñanza e participación. Festiña das Flores
------------------------------------	--

Lugar/es de celebración:	Vigo	Data/s de celebración:	30/05/2025
---------------------------------	------	-------------------------------	------------

Colectivo destinatario:	Persoas con trastornos mentais Comunidade
--------------------------------	--

Número de persoas beneficiarias:	180
---	-----

Programación desenvolvida:	Actividade comunitaria para unir lazos veciñais entre toda a diversidade existente no barrio de Teis. Ten lugar no parque do barrio das Flores, coas principais actividades: <ul style="list-style-type: none">- Floringo comunitario- Zona infantil- Música en directo- Actuacións do barrio
-----------------------------------	--

Explicación das actuacións:	Actividades de animación sociocultural, veciñanza e participación. Xornadas de traballo colaborativo. RespiraTeis
------------------------------------	--

Lugar/es de celebración:	Vigo	Data/s de celebración:	25/01/2025 22/02/2025 17/03/2025
---------------------------------	------	-------------------------------	--

Colectivo destinatario:	Persoas con trastornos mentais Comunidade Voluntariado
--------------------------------	--

Número de persoas beneficiarias:	18
---	----

Programación desenvolvida:	<p>Finalidade da actividade:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Darlle unha nova localización ao invernadoiro de Xaruma poñendo en valor a visión da entidades, • Crear un equipo de traballo diverso en canto as particularidades e inxerencias de cada persoa • Sensibilizar sobre a importancia do medioambiente e da saúde mental. <p>As labores centráronse na desmontaxe do invernadoiro, traslado e montaxe nunha nova localización.</p>
-----------------------------------	--

Explicación das actuacións:	<p>Actividades de animación sociocultural, veciñanza e participación.</p> <p>Voluntariado e accións con outras entidades</p>
------------------------------------	--

Lugar/es de celebración:	Vigo	Data/s de celebración:	01/01/2025 – 31/07/2025
---------------------------------	------	-------------------------------	-------------------------

Colectivo destinatario:	<p>Persoas con trastornos mentais</p> <p>Voluntariado</p>
--------------------------------	---

Número de persoas beneficiarias:	30
---	----

Programación desenvolvida:	<p>Ofrecer unha programación quincenal onde o voluntariado poda exercer a súa labor. Contamos con 30 persoas voluntarias que realizan actividades de voluntariado na entidade de forma semanal, ademais de levar un traballo en rede con organismos e entidades de acción social.</p>
-----------------------------------	---

Explicación das actuacións:	<p>Actividades de animación sociocultural, veciñanza e participación.</p> <p>Radio Maruxa</p>
------------------------------------	---

Lugar/es de celebración:	Vigo	Data/s de celebración:	01/01/2025
---------------------------------	------	-------------------------------	------------

Colectivo destinatario:	Persoas con trastornos mentais
--------------------------------	--------------------------------

Número de persoas beneficiarias:	8
---	---

Programación desenvolvida:	<p>Radio Maruxa é unha actividade de podcasts onde as persoas participantes de Xaruma deseñan, gravan e editan diferentes programas en forma de podcast que se divulgan mediante a canle de ivoox.</p> <p>https://www.ivoox.com/perfil-radio-maruxa_a8_podcaster_698968411.html</p>
-----------------------------------	---

Explicación das actuacións:	Actividades de integración e rehabilitación. Vida Autónoma
------------------------------------	---

Lugar/es de celebración:	Vigo	Data/s de celebración:	02/07/2025 – 23/07/2025
---------------------------------	------	-------------------------------	-------------------------

Colectivo destinatario:	Persoas con trastornos mentais
--------------------------------	--------------------------------

Número de persoas beneficiarias:	6
---	---

Programación desenvolvida:	<p>Actividade de formación e adestramento das capacidades e habilidades persoais necesarias para levar a cabo unha vida autónoma e o máis independente posible, como son as clases de cociña saúdable e as habilidades diarias. Lévese a cabo no piso, co formato de respiro (24 horas ao día).</p>
-----------------------------------	---

Explicación das actuacións:	Actividades de integración e rehabilitación. Ocio e vida saudable
------------------------------------	--

Lugar/es de celebración:	Vigo	Data/s de celebración:	01/11/2024 – 31/07/2025
---------------------------------	------	-------------------------------	----------------------------

Colectivo destinatario:	Persoas con trastornos mentais
--------------------------------	--------------------------------

Número de pesoas beneficiarias:	32
--	----

Programación desenvolvida:	<p>Actividades de fomento do ocio dunha forma saudable e alternativa, destacando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clases de ioga (xoves pola mañá). - Obradoiros artísticos - Cineforum e clube de lectura - Hortas cooperativas - Manexo do móbil
-----------------------------------	--

Explicación das actuacións:	Actividades formativas de voluntariado
------------------------------------	--

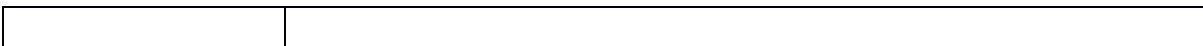
Lugar/es de celebración:	Vigo	Data/s de celebración:	01/11/2024 – 31/07/2025
---------------------------------	------	-------------------------------	----------------------------

Colectivo destinatario:	Persoas con trastornos mentais
--------------------------------	--------------------------------

Número de pesoas beneficiarias:	30
--	----

Programación desenvolvida:	Todas as persoas voluntarias de Xaruma reciben unha formación e información inicial das funcións, proxectos e necesidades, dándolle seguimento á súa acción voluntariado e aportando a formación necesaria para executalas.
-----------------------------------	---

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



Festiña das Flores



Festiña das Flores



RespiraTeis



RespiraTeis



RespiraTeis



RespiraTeis

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



Vida Autónoma. Respiros



Vida Autónoma. Respiros



Vida Autónoma. Respiros



Vida autónoma. Respiros



Ocio Saudable



Ocio Saudable



Actividades en rede



Actividades en rede

Proxecto Fiares

O proxecto Fiares 2025 abordou, outro ano máis, a intervención familiar no eido da saúde mental, ofrecendo **apoio emocional** ás persoas con diagnóstico en saúde mental, ás súas **familias** e ás **persoas cuidadoras**. O proxecto incidiu na xestión emocional e no autocoidado, dotándooas das ferramentas necesarias para promover un maior benestar. De este modo e, para traballar estes aspectos, creáronse espazos seguros de comunicación, facilitando a aprendizaxe da xestión emocional e favorecendo o apoio social, traballando a autonomía, ofertando tempo de lecer adaptado ás necesidades e creando rede:

Espazo Nós Mesmas

Destinado á reflexión e á atención integral como persoas pero, principalmente, coma mulleres. A idea deste espazo foi a creación dun grupo de apoio mutuo que proporcionase un clima de confianza onde todas as participantes tivesen cabida e voz para expresar os seus sentires e onde desenvolvesen a súa construción como persoa e esencialmente coma muller, esfumando a visión única de “cuidadora de” ou de “familiar de”. Elaboráronse exercicios e dinámicas persoais para o autocoñecemento e os autocoidados, incrementando deste xeito a autoestima e o autoconceito.

Espazo En Familia

Espazo dedicado á intervención con familiares de persoas con diagnóstico en saúde mental e persoas cuidadoras en xeral. Esta área ten coma obxectivo a creación de vínculos entre as familias participantes co que poidan expresar as súas dúbidas ou inquedanzas e poder poñer en común experiencias vitais.

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

Dividiuse este espazo en función do que quixemos traballar e poñer en práctica:

- **Traballa coa mente:** neste espazo pretendemos, baixo diversas dinámicas, actividades ou xogos televisivos coma o “Pasapalabra”, “Reacción en Cadena” ou o “Saber e gañar”, realizar un adestramento cerebral e estimular o funcionamento cognitivo das persoas participantes. A través destes exercicios, mellórase o rendemento e a eficacia no funcionamento das capacidades cognitivas e, por conseguinte, reforzar a autonomía na realización das rutinas cotiás. A creación deste bloque tamén persigue retardar o proceso de deterioro debido á elevada idade das participantes.

A maiores disto e, baixo demanda, existía a posibilidade de solicitar un caderno para seguir potenciando e adestrando aspectos cognitivos dende casa. Consta dun conxunto de actividades centradas en diversas áreas (linguaxe, atención, memoria, cálculo e matemática, vocabulario, cultura xeral, etc.) pensadas para facer unha ou dúas por día e creando rutina de traballo cognitivo.

- **Novas tecnoloxías:** fomentouse a aprendizaxe tecnolóxica a través do acompañamento e apoio en aplicacións de mensaxería instantánea, aplicacións de teléfono móbil e/ou mergullándose na rede. Este bloque incorporou tamén a participación en “Radio Maruxa”, unha iniciativa de radio comunitaria que levamos a cabo na propia asociación. Todas estas accións apoian ás persoas maiores e as que se atopan con dificultade de acceso aos diversos trámites tecnolóxicos.
- **Ocio saudable:** este bloque outorga un espazo de ocio saudable compartido e acompañado ás persoas que coidan, para proporcionar un aumento das capacidades e interaccións sociais, rebaixando a carga de coidar e evitando o illamento, garantindo así unha mellora na calidade de vida. Abordáronse actividades de lecer (culturais, musicais, deportivas, etc.).
- **Encontro, talleres e xuntanzas:** levamos a cabo este bloque en formato de pequenos obradoiros, café faladoiros, xantares e merendas ou xuntanzas coa finalidade de ser unha rede de apoio, asesoramento e acompañamento e dar resposta ás necesidades presentadas.

Atención Individualizada E Autonomía No Fogar

A través de reunións individuais, acompañamentos e seguimento telefónico, deuse unha atención máis individualizada e específica a cada persoa participante. Consiste tanto na atención específica de cada familiar como en facer acompañamentos ás propias persoas participantes da entidade para dar respiro familiar. Por este motivo, este bloque incorporou as visitas aos fogares das persoas usuarias e das súas

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

familias por parte de persoal sociosanitario e psicosocial para poder aportar un alivio emocional á persoa coidadora e, ao mesmo tempo, fomentar a autonomía e as habilidades básicas e instrumentais da persoa con discapacidade.

Para darlle continuidade a estas sesións e lograr que a aprendizaxe chegase ao alcance de todos/as leváronse a cabo unhas sesións teórico-prácticas grupais nas que se reforzan aprendizaxes referentes á destreza da autonomía na vida diaria.

Acompañamentos E Xestións Administrativas

A maiores dos seguimentos telefónicos e da atención individualizada, consideramos vital a labor de teleasistencia e/ou apoios administrativos neste proxecto. A dixitalización de todos os trámites administrativos provocou que moitas persoas quedaran illadas e/ou cun acceso máis pobre aos recursos. Este apoio nas xestións administrativas foi encamiñado a accións como: tramitacións de Xunta, procedementos administrativos nos propios concellos, Sergas, xestións bancarias, etc.

Formación E Rede De Coidados

Coa intención da redución do queime familiar e/ou profesional das persoas que coidan e acompañan no día a día a persoas con trastorno mental, discapacidade ou poboación en xeral, realizamos un itinerario anual de formacións nestas liñas:

- Cidadanía e comunidade.
- Persoas coidadoras de persoas con diagnóstico e/ou discapacidade.
- Persoas dependentes.

Fomentando o autoconecemento, o coñecemento en hábitos saudables, a información de recursos existentes, etc. intentamos crear unha gran rede de coidados na Comunidade Galega.

Respecto ao **persoal voluntario** deste proxecto, aínda que contamos inicialmente con tres persoas voluntarias, este 2025 foron **catro** as persoas que levaron a cabo accións de voluntariado. Neste sentido, a súa labor foi ofrecer apoio e acompañamentos nas diversas actividades presencias que se realizaron durante o ano. Resaltar a súa labor en obradoiros como os das Kokedamas, de elaboración de xabóns cosméticos, de conservas naturais ou de creación de coroas florais.

A perspectiva de xénero tivo un papel importante este ano xa que, a maiores, realizouse un **obradoiro específico** no que recoñecer e abordar os coidados baixo esta perspectiva, rachar cos sentimentos adheridos como a culpa e a soidade, esfumar as visións estereotipadas de xénero e promover unha maior igualdade e autonomía para as mulleres coidadoras.

Mostra fotográfica



Obradoiro de tazas de cerámica



Ruta guiada pola Ría de Vigo



Concerto de Luar Na Lubre



Concerto de Luar na Lubre



Aniversarios



*Sábados de ocio: exposición
Vikings, unha ollada dende
Galicia*



Estimulación Cognitiva



Estimulación Cognitiva



Estimulación cognitiva



Manexo de móbil



Visita ao Museo do Marco



Obradoiro de cociña saudable



Obradoiro de coroas florais



Elaboración de Kokedamas



Encontro de mulleres: 8M



Encontro de mulleres: 25N



Saída ao teatro



Xuntanza en Cortegada



Encontro familias



Aprender a coidar(nos)

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 Mulleres en acción e Voces Moradas

Proxecto de apoderamento feminino en saúde mental.

Para conseguir o obxectivo fundamental do proxecto de apoderar as mulleres con diagnóstico en saúde mental fixéronse distintas actividades divididas en catro bloques temáticos.

No primeiro bloque, centrouse, como primeira toma de contacto, na importancia de distinguir entre dous conceptos chave; sexo e xénero.

Cando falamos do sexo, trátase dun elemento fisiolóxico e o xénero é algo aprendido, unha construción social e cultural. Isto, en moitas ocasións crea desigualdades, xa que os roles e estereotipos de xénero indican como deben ser e comportarse tanto homes como mulleres.

No segundo bloque, traballamos o amor romántico (mitos) e as relacións igualitarias. Resultou de gran importancia e interese, falar e desmontar os mitos de amor romántico que aprendemos dende pequenos/as, xa que estes fomentan as relacións tóxicas e non igualitarias. Este tipo de relacións aprendidas fomentan as violencias de xénero porque os mitos do amor romántico indica que as mulleres son as que deben sacrificarse, renunciar ós seus soños e aspiracións para dalo todo por “amor”.

No terceiro bloque, o cal traballamos durante todos os meses do proxecto de maneira transversal, fixemos actividades relativas ó Apoderamento, autoestima e autocoidados. Estes son aspectos chave para as mulleres con diagnóstico en saúde mental, xa que estes tres elementos actúan como piares para o seu benestar integral. O apoderamento axudoulles a recuperar a sensación de control sobre as súas vidas e a tomar decisións. A autoestima reforzou a confianza nas súas propias capacidades, xa que as mulleres con diagnóstico en saúde mental veñen dun contexto de estigmas e inseguridades. Os autocoidados, favorecérolle á creación de rutinas saudables e de protección persoal, as cales impactaron de maneira positiva na súa estabilidade emocional. Polo tanto, este bloque foi esencial para as mulleres con diagnóstico en saúde mental para fortalecer a autonomía, mellorar a calidade de vida e fomentar procesos de recuperación máis sólidos e eficaces.

Por último, no cuarto bloque, considerouse relevante traballar sobre a Educación afectivo-sexual. Este bloque temático, tamén foi fundamental para as mulleres con diagnóstico en saúde mental porque lles permitiu comprender e vivir a súa sexualidade de maneira máis segura, autónoma e saudable. Segundo as estatísticas, as mulleres con

diagnóstico en saúde mental, enfróntanse a maiores riscos de violencia, abuso e relacións desiguais, por iso, resulta moi importante traballar con elas sobre os límites, consentimento e recoñecemento de relacións ou vínculos sanos. Ademais, por mor dos estigmas e a falta de información poden limitar a súa capacidade de tomar decisións libres sobre a súa vida afectiva e reprodutiva. Polo tanto, este bloque, axudou e garantir os seus dereitos, fortalecer a súa autonomía e mellorar o seu benestar integral.

Mostra fotográfica



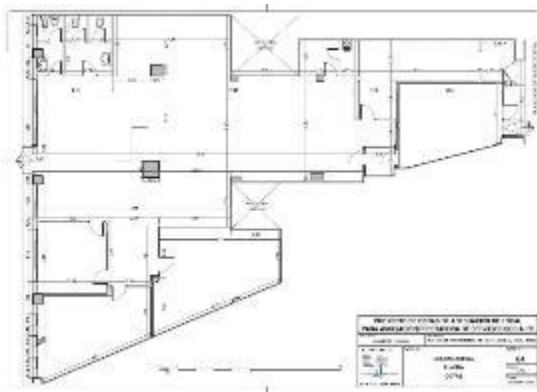
Este documento é propiedade de XARUMA, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así se estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Xunta de Goberno de Xaruma



Acondicionamento novo local

Ante o cambio de emprazamento, tivemos que realizar unha reforma do novo espazo, destacando as seguintes actuacións:

1. Realización de novas divisións.
2. Realización de baños adaptados.
3. Instalación eléctrica e de fontanería.
4. Instalación de climatización e renovación de aire.
5. Colocación e/ou arranxo de chan e paredes.
6. Instalación de peche automático e portas acristaladas.
7. Aproveitamento de materiais dos usos anteriores.



ANTES



DESPOIS

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

Esta reforma permitiunos darlle continuidade a todos os proxectos da entidade e establecer novas alianzas e metodoloxías. O cambio trouxo consigo unha maior visibilidade e unha mellor accesibilidade.

Cursos Educación Non Formal

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

Curso de Monitor/a de Actividades de Tempo Libre

- Primavera 2025 (2, Vigo e Santiago) e Outono 2025 (1). (350 horas).
- 18, 15 e 15 monitores/as.
- Animación, psicoloxía, educación no tempo libre, organización e recursos, educación ambiental e educación para a saúde

Curso de Costura

- Xaneiro - marzo 2025
- 15 persoas
- Fundamentos básicos da costura.

Formación medioambiental e artística

- Taller de cosmética natural
- Taller de estampado
- Taller de adornos de Nadal

Formacións en centros escolares

- Taller de reciclaxe téxtil
- Taller de Saúde Mental

Saúde Mental e Voluntariado

- Formación básica en Saúde Mental e Voluntariado.

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



7 TEMPORALIZACIÓN

MES/ACTIVIDADE	NATURALMENTE	MENTALÍZATE	FIARES	MULLERES EN ACCIÓN	VOCES MORADAS	REFORMA LOCAL	ED. NON FORMAL
XANEIRO	X	X	X	X		X	X
FEBREIRO	X	X	X	X		X	X
MARZO	X	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	X
AGOSTO	X	X	X	X			
SETEMBRO	X	X	X	X			X
OUTUBRO	X	X	X		X		X
NOVEMBRO	X		X		X		X
DECEMBRO	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

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.	93%
1.1.2. O 90 % das persoas teñen un seguimento individualizado trimestral da súa situación	87%
1.1.3.1. O 60% das persoas participantes asiste ás actividades de vida autónoma.	36%
1.1.3.2. 10 persoas ou máis participan nas actividades levadas a cabo no piso de verán.	5
1.1.4.1 O 70 % das persoas usuarias acceden de forma autónoma ás actividades da entidade.	93%
1.1.4.2. O 70 % das persoas participantes manifesta en enquisas que as actividades de Xaruma melloran a súa autoestima.	99%
1.1.5.1 O 80 % das familias aumenta o tempo de dedicación a si mesmas.	65%
1.1.5.2. O 80 % das familias reduce a relación de dependencia coa persoa usuaria.	77%
1.1.6.1. O 10% das actividades poñen en contacto ás persoas usuarias con persoas alleas á entidade.	5%
1.1.6.2. O 65 % das persoas participantes aumenta hábitos de socialización.	92%
1.1.7. O 100% dos conflitos de xénero e desigualdade detectados son xestionados e dialogados.	100 %
1.1.8. Existe un contacto continuado cos centros de derivación e/ou seguimento das persoas participantes	Si
1.1.9. O 80 % das persoas usuarias entende o seu papel no coidado do medioambiente.	90%
1.1.10. O 70 % das persoas usuarias amosa hábitos de disciplina, método e traballo individual e/ou colectivo en tarefas medioambientais.	88%
1.1.11. O 80 % das persoas usuarias reciben información e formación sobre hábitos alimenticios saudables de forma trimestral.	52%
1.1.12. O 90 % das persoas usuarias teñen e/ou incorporan hábitos de aforro enerxético e consumo responsable.	92%
1.1.13. O 90% das actividades son en grupo.	71%
1.1.14.1. O 30 % das actividades son actividades de estimulación cognitiva, psicomotriz e/ou artísticas	39%
1.1.14.2. As actividades de estimulación cognitiva, psicomotricidade e/ou artísticas reciben unha asistencia igual ou maior ao 80%.	42%
1.1.14.3. O 80 % das persoas usuarias amosan a súa satisfacción con actividades relacionadas coa estimulación cognitiva, artística e psicomotricidade.	96%
1.1.15. O 80 % das persoas usuarias amosan unha mellora na autoestima dende o seu inicio na entidade	63%

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

1.1.16. O 30 % das familias asiste a Consciencia Emocional	8%
1.1.17. O 40 % das persoas familiares participan nos cafés en familia	37%
1.1.18. O 70 % das familias maiores de 60 anos participan en estimulación cognitiva	70%
1.2.1.1. O 30 % das actividades son relacionadas coa concienciación ambiental.	17%
1.2.1.2. O 85 % das persoas usuarias actúa correctamente nas tarefas encamiñadas ao coidado Do medioambiente	90%
1.2.4. O 30 % das familias coidadoras benefíciase da formación de familias.	16%
1.3.1. O 100 % das semanas do ano o voluntariado dispón de oportunidades para exercer o seu labor.	100%
1.3.2. O 90 % do voluntariado non formado realiza o curso de "Voluntariado e Saúde Mental"	90%
1.4.1. O 90 % dos meses hai difusión en redes sociais sobre a necesidade e importancia social do voluntariado	67%
1.4.2. O 100 % dos meses hai publicación nas redes sociais específicas de saúde mental	67%
1.4.3. O 100 % dos meses haberá contacto cos grupos de traballo en rede	100%
1.4.4. O 100% do material de sensibilización dáse a coñecer en formatos propios das novas tecnoloxías.	67%
1.4.5. O 100 % dos conflitos de xénero e desigualdade detectados son xestionados e dialogados.	100 %
1.2.1.2. O 85 % das persoas usuarias actúa correctamente nas tarefas encamiñadas ao coidado Do medioambiente	90%

Indicador	R
2.1.1. O 90 % do alumnado é quen de propoñer medidas para intervir na animación social da comunidade.	90%
2.1.2. O 100 % dos meses haberá contacto cos grupos de traballo en rede.	75%
2.1.3. O 90 % do alumnado dos cursos de TL reciben formación sobre creación de organismos, asociacións ou empresas.	96%
2.1.4. O 100 % dos meses hai difusión en redes sociais sobre recursos educativos	83%
2.1.5. O 70 % do persoal da entidade asiste a actividades formativas trimestralmente.	50%
2.1.6. O 80 % do alumnado dos cursos de ENF incorpora o medioambiente como recurso educativo.	70%
2.1.7. O 80 % do alumnado desfai prexuízos e sensibilízase sobre a saúde mental.	54%
2.1.8. O 90 % do alumnado dos cursos de TL recibe formación sobre asociacionismo e voluntariado	96%

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

2.1.9. O 90 % do alumnado recibe formación e información siobre o sistema de cualificación profesional nos cursos de MTL e DTL	41%
2.1.10. O 75 % do alumnado manifesta o seu agrado pola metodoloxía dos cursos.	49%
2.1.11. O 100 % dos cursos impartidos de máis de 100 horas terán un módulo específico de novas tecnoloxías.	100%
2.2.1. O 75 % do alumnado aumenta os seus coñecementos sobre o medio físico e natural galego.	74%
2.2.2. 100 cativas e cativos beneficianse dos programas de educación ambiental.	30
2.2.3. O 80 % do alumnado manifesta ter aumentado os seus recursos de intervención coa educación ambiental.	70%
2.3.1.1. Convócase mínimo un curso de formación do profesorado homologado pola Consellería de Educación.	0%
2.3.1.2. O 8 % dos meses haberá oferta de formación para reciclaxe e mellora profesional.	0%
2.3.2. A saúde e a participación comunitaria serán temas transversais en todas as formacións levadas a cabo.	Si

	ANUAL
Indicador	R
3.1.1. As actividades abertas contan coa participación de máis de 30 persoas alleas á entidade.	335
3.1.2. O 30 % das actividades abertas dan a coñecer o patrimonio material e inmaterial da provincia de Pontevedra.	16,58%
3.1.3. O 30 % das actividades abertas presentan temáticas pertencentes ao patrimonio social, natural e inmaterial do barrio de Teis, da provincia ou da comunidade.	37,50%
3.1.4. O 20 % das actividades abertas deslocalízanse de Vigo.	43,75%
3.1.5. Hai un mínimo de 5 actividades de unión da veciñanza ao ano.	2
3.1.6. O 90 % das actividades abertas contan cunha participación de máis de 30 persoas.	84%
3.1.7. O 40 & dos meses do ano hai unha actividade aberta	83%
3.1.8. Asistimos ao 50 % das reunións no Comité Técnico de Teis.	67%
3.1.9. Lévanse a cabo un mínimo de 3 actividades abertas relacionadas co medioambiente.	4
3.2.1. Existe unha colaboración anual cos centros educativos de secundaria e FP.	4
3.2.2. Ofertaranse 3 recursos ou medios para a unión da mocidade.	2
3.3.1. O 15 % do alumnado do MTL, DTL ou DCT colabora en entidades sen ánimo de lucro.	25 %

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

3.3.2. O 40 % dos meses haberá publicación en redes sociais sobre iniciativas asociativas.	83%
3.4.1. Existe participación activa en dous grupos de participación social	2
3.4.2. O 100 % dos trimestres haberá contido radiofónico en formato podcats actualizado.	400%
3.4.3. O 100 % dos meses haberá unha actividade de participación activa na toma de decisións da entidade.	100%
3.4.4. Unha organización escolar ou social benefíciase 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.	20%
3.4.6. O 100 % das actividades son considerados espazos seguros por parte das persoas participantes.	100%

Indicador	ANUAL R
4.1.1 No 99% das actividades de animación social está presente a lingua galega.	100%
4.1.2 O 100 % dos meses haberá unha publicación en redes sobre a importancia do uso do galego.	75%
4.1.3 No 100 % das actividades conviven varios perfís lingüísticos.	71%
4.1.4 No 99% das actividades de animación social está presente a lingua galega.	100%
4.1.5 O 50 % das actividades realizadas polo monitorado serán en galego.	50 %
4.1.6 O 95% das actividades en contornas naturais incluírán referencias explícitas á toponimia, microtoponimia e vocabulario da natureza en galego.	56%
4.1.7 No 90 % das actividades de tempo libre para as familias está presente a lingua galega.	75%
4.1.8 O 100 % dos cursos de MTL e DTL contarán cun módulo específico de sociolingüística	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

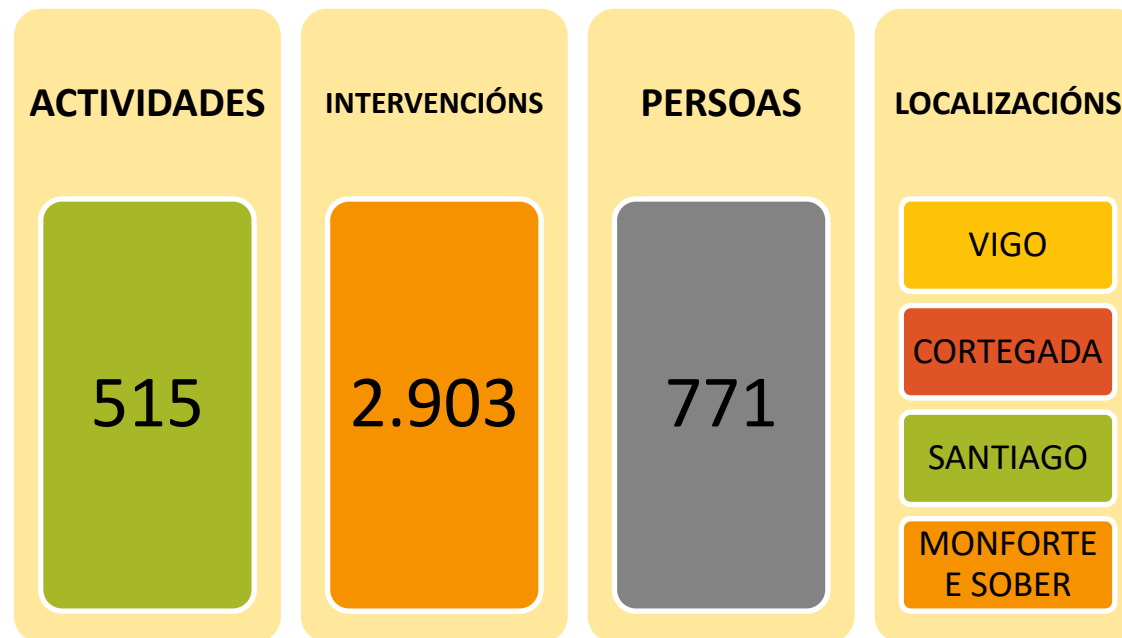
	ANUAL
Indicador	R
5.1.1.O 100 % dos cursos MTL e DTL contan cun módulo de orientación laboral	100 %
5.1.2. O 100 % dos cursos MTL e DTL contan cun módulo de orientación educativa	100 %
5.2.1.O 90 % do alumnado dos cursos de TL reciben formación sobre asociacionismo e emprendemento	100 %
5.3.1. Realízase un curso anual de capacitación laboral para persoas con discapacidade	0
5.3.2 O 100 % das persoas con discapacidade contratada realizan o seu traballo de forma autónoma	100%
5.3.3 O 100 % das persoas con discapacidade contratadas reciben un seguimento trimestrañ	100%
5.3.8 O 90 % das persoas usuarias que demanden apoio na procura de emprego, recibirán un seguimento e avaliación individualizados.	100 %
5.3.9 Establecer contacto cunha empresa que contrate a persoas con discapacidade	0

	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.	8
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.	Si
O.E.6.9. Incorporárase 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+.	Si
6.2.1.1. O 70% das participantes comprenden e identifican os roles de xénero.	80 %

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

6.2.1.2. O 50% das mulleres participantes acoden con regularidade as actividades formativas.	98 %
6.2.1.3. O 90% das mulleres participantes identifican mediante as actividades o que é o amor romántico e as súas consecuencias para elas.	98 %
6.2.2. O 70 % dos participantes comprenden e identifican os roles de xénero.	80 %
6.2.3. O 100% dos meses utilizaranse as novas tecnoloxías.	Si
6.2.4. O 80% dos meses haberá sinerxías con outras asociacións relacionados cos proxectos de igualdade.	30 %
6.2.5. O 80% dos meses haberá mobilidade polas catro provincias en proxectos de igualdade.	80 %
6.2.6.1. O 80% das mulleres participantes aumentan a súa autoestima e os coidados a si mesmas.	98%
6.2.6.2. O 80% das mulleres participantes recoñecen o seu corpo.	98%
6.2.6.3. O 80% das mulleres participantes identifican os factores de risco que existen.	98%

Destacamos a **inserción laboral de cinco 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

O 2025 supuxo un gran reto para a entidade polo cambio de local, mais quedou marcado polo compromiso e a adaptación dos proxectos a este novo espazo. Unha reforma que durou máis do que se esperaba, pero que finalmente culminou cun local luminoso, espacioso e cheo de posibilidades.

Este novo emprazamento mellora a visibilidade da entidade e dos proxectos; tamén a accesibilidade en transporte urbano, por estar nunha localización máis céntrica.

O 2026 proxéctase coa intención de conseguir a estabilidade neste espazo mediante a compra do local. Tamén coa intención de seguir realizando proxectos en favor da saúde mental e da participación cidadá. Queremos que este espazo sexa un lugar aberto ao dinamismo comunitario, un espazo onde a cultura, educación e diversidade se integren para crear propostas máis completas e que cheguen a máis persoas.

10 MEMORIA ECONÓMICA

Web: <https://xaruma.org/memorias/>