

# SERVICIO DE APOIO INTEGRAL A CUIDADANAS

Actuaciones desarrolladas de empoderamiento y activación

## RESULTADOS 2022

O **Servizo de apoio integral a Cuidadanas**, dirixido a mulleres coidadoras de persoas en situación de dependencia no entorno familiar, ten como **obxectivo** favorecer o exercicio dos dereitos das mulleres e dunha cidadanía activa, a través do seu **empoderamento persoal e a súa activación social e laboral**.

**Atenderonse un total de 508 mulleres durante o ano 2022**



### Empoderamento de mulleres coidadoras

Accións de información e motivación de cara a iniciar un proceso de cambio, asesoramento individualizado no proceso de empoderamento e realización de actividades grupais

### Acompañamentos

Acompañamos a **508 mulleres** durante o seu proceso de empoderamento e activación para que puidesen alcanzar os obxectivos expostos no seu **Plan de Acción**, atendendo ás súas circunstancias e dificultades particulares.



### Formación

As **actividades grupais** con metodoloxía participativa é a forma idónea para o intercambio de experiencias e a reflexión por parte das usuarias. Son a principal fonte de **aprendizaxe e interacción** das persoas que acoden.



**418**

Nº de mulleres formadas

**99**

Nº de talleres realizados

64 de Empoderamento persoal

30 de Activación Social

2 de Activación laboral

### Temáticas xerais dos talleres realizados

#### Empoderamento persoal

- Autocoidado
- Autoestima
- Xestión do estrés e da ansiedade
- Xestión emocional
- Proxecto vital
- Alfabetización dixital (Uso móbil)

#### Activación social

- Asertividade
- Habilidades de comunicación
- Xestión de conflitos
- Participación cidadá
- Xestión do tempo
- Corresponsabilidade familiar
- Redes sociais

#### Activación laboral

- Motivación cara ó emprego por conta allea
- Competencias dixitais

# Espazos de Participación (Espa)

248

Nº de Mulleres  
participantes

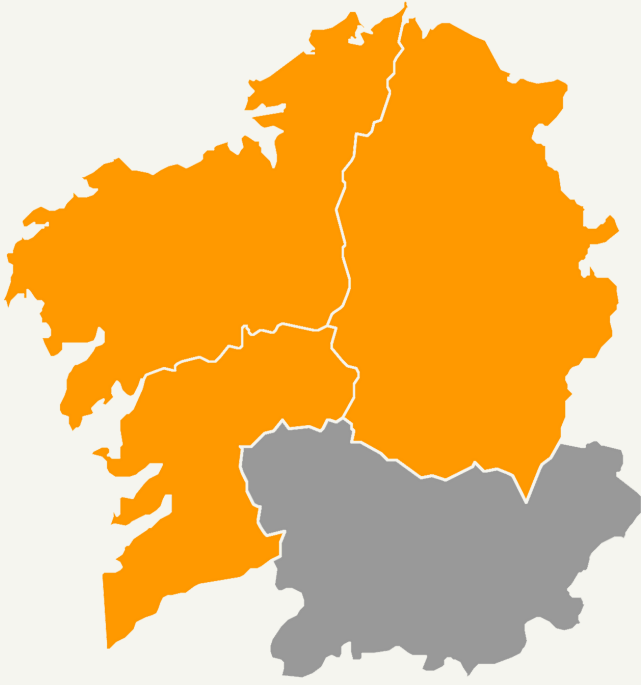
36

Nº de Espas  
realizados

## Temáticas

- Feminismo e Igualdade
- Literatura, cultura e arte
- Saúde e autocoidado
- Coidados

## Intervimos en 3 Provincias Nun total de 24 municipios



### A Coruña

- A Coruña
- Ferrol
- Bergondo
- Ordes
- Melide
- Laracha
- Arzúa
- Arteixo
- Betanzos
- Cabanas-Pontedeume
- Cerceda
- As Pontes
- Culleredo
- Carballo
- Irixoa
- Rois

### Lugo

- Monforte

### Pontevedra

- Mos
- Vigo
- Pontearreas
- Cuntis
- Nigrán
- Pontevedra

## Entidades colaboradoras

### PÚBLICAS

- Servicios Sociais do Concello da Coruña
- Servicios Sociais do Concello de Culleredo
- Servicios Sociais do Concello de Bergondo
- Servicios Sociais do Concello de Melide
- Servicios Sociais do Concello de Laracha
- Servicios Sociais do Concello de Cabanas
- Servicios Sociais do Concello de Pontedeume
- Servicios Sociais do Concello de Cerceda
- Servicios Sociais do Concello de As Pontes
- Servicios Sociais do Concello de Carballo
- Servicios Sociais do Concello de Irixoa
- Servizos Sociais do Concello de Cuntis
- CIM de Arzúa
- CIM da Mancomunidade de Ordes
- CIM de Arteixo
- Oficina Municipal de Dependencia da Coruña
- Escola Galega de Saúde para a Cidadanía da Xunta de Galicia

### PRIVADAS

- Confederación Galega de Persoas con Minusvalía (COGAMI)
- Asociación Monfortina De Apoio ós Enfermos Mentais (ALBORES)
- Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Galicia (FEAFES)
- Asociación pro personas con discapacidad intelectual de Galicia (ASPRONAGA)
- Fundación Adultos Discapacitados de A Coruña (ADCOR)
- Asociación de personas con parálisis cerebral (ASPACE)
- Asociación de Mulleres AS BERENGUELAS
- Asociación de Familiares de personas Enfermas de Alzheimer de Bergantiños (AFABER)
- Asociación de Persoas con Discapacidade das Comarcas do Condado e Paradanta (ADAPTA)
- Asociación Juan XXIII
- Asociación de Familiares de personas Enfermas de de Pontevedra (AFAPO)
- Centro Juan María
- AFAL Ferrolterra

2

persoas voluntarias



### Funcións:

- Apoio á difusión do Servizo
- Actualización da información
- Apoio á realización das actividades do Servizo
- Apoio á organización e dinamización de actividades do Servizo

96

Horas de  
voluntariado



Mais información na nosa web

[www.cuidadanas.es](http://www.cuidadanas.es)