PLAN OPERATIVO ANUAL DE ADISBISMUR ANO 2026

DATA: 17/12/2026

COMITÉ PLANIFICADOR: Ramón Sestayo Lestón, Fina Lestón Barreiros, Loreto Sambade Lestón, Antonieta Outón Suárez e Benigno Vara Sendón.

1. INTRODUCCIÓN:

O longo do ano recollese información dos nosos grupos de interese a través de enquisas, reunións grupais e individuais, propostas de mellora, suxestións,... É importante ter en conta a previsión financeira da entidade así como a situación social e económica da comarca. Partindo de toda esta información plantexamos estes obxectivos para este ano 2026.

2. OBXECTIVOS E ACCIÓNS A DESENVOLVER:

OBXECTIVO 1: Realizar os talleres e actividades que se levaron a cabo o ano pasado no Centro de Recursos:

ALFABETIZACIÓN.

Perfeccionar a comprensión e expresión escrita dos/as usuarios/as a través do traballo práctico, fomentando o hábito de lectura e escritura, tentando mellorar así as súas capacidades cognitivas e de formación.

Impartiranse dúas horas diarias de luns a venres de 10 h a 12 h.

Nº de horas previstas: 376 horas
Responsable: Antonieta Outón Suárez Mª Dolores Rey Novío e Uxía Martinez Teira

INFORMÁTICA.

O obxectivo desta actividade é a formación no uso das novas tecnoloxías.

Impartirase de luns a xoves dúas horas diarias de 10 h a 12 h

Nº de horas previstas: 376 horas
Responsables: María Beiro Fernández e Manuel Castelo García e Elena Escudero

Actividades da vida diaria (AVD's)

O obxectivo destas actividades é acadar unha maior autonomía nas seguintes tarefas:

Afeitado:

Preténdese que os/as usuarios/as logren afeitarse de forma autónoma.
Realizarase martes e xoves de 15:00 h a 15:30 h e venres de 10 h a 10:30 h.
Nº de horas previstas: 69 horas
Responsable: Manuel Castelo García

Manexo de euros, manexo do reloxo e atado de cordóns :

O obxectivo destas actividades é o de acadar unha maior autonomía persoal.
En horario de 10 a 12 h, complementandose co horario de informática
Nº de horas previstas: 376 horas
Responsable: María Beiro , Manuel Castelo e Elena Escudero
Para facer as prácticas do manexo do euro contamos coa actividade de **compra no supermercado.**
Realízase os luns de 10:30 a 12:00.
Nº de horas previstas: 69 horas
Responsable: Mª Dolores Rey Novío.

Limpeza:

O Obxectivo desta actividade é acadar unha rutina e autonomía nas labores propias do fogar.
Realizarase a limpeza dos baños os martes e xoves, os de abaixo de 10:00 h a 11:00h e os de arriba de 16:00 h a 17:00h.

Nº de horas previstas: 178 horas
Responsable: Loreto Sambade Lestón (baños de abaixo) e Juana Romero Figueiras (baños de arriba).

A limpeza de comedor realízase todos os días de 15:15 h a 16:00 h.
Nº de horas previstas: 230 horas

Comedor:

O obxectivo consiste en que os/as usuarios/as aprendan a colocar de forma correcta os pratos, cubertos, vasos, etc., no lugar correspondente, para posteriormente aplicar os coñecementos adquiridos na súa vida diaria.
Diariamente de 12:00 h. a 12:30 h. e de 15:15 h a 16:00 h todos os/as usuarios/as do centro repartidos en un grupo cada día.
Nº de horas previstas: 462 horas
Responsable: Elena Escudero Palazón

Ducha e vestido:

O obxectivo desta actividade é conseguir autonomía para ducharse e vestirse de maneira independente.
Para a realización destas actividades temos fixado o martes, mércores e o venres .

Nº de horas previstas: 88 horas
Responsables: Manuel Castelo García, Loreto Sambade Lestón, María Couselo Ferreiro.

Cociña:

O obxectivo desta actividade é adquirir os coñecementos necesarios para realizar esta actividade de maneira autónoma.
Grupos de cinco usuarios/as de 11:00 h a 12:00 h os mércores.
Nº de horas previstas: 45 horas
Responsable: Daniel Romero Figueiras e Mª Dolores Rey Novío.

Lavado, tendido e pranchado de roupa:

O obxectivo é adquirir uns coñecementos básicos na actividade, que favorezan a autonomía, independencia e autosuficiencia no día a día.
Os luns é mércores de 11:00 h a 12:00 h , farano os/as usuarios/as

que o teñan establecido na planificación individualizada.
Nº de horas previstas: 91 horas
Responsable: Juana Romero Figueiras e Alicia Creo Lago

Costura:

O seu obxectivo é o de iniciar as persoas asistentes nos traballos de costura comezando por o manexo da agulla.
Impártese os martes e xoves de 11:00 h. a 12:00 h.
Nº de horas previstas: 89 horas
Responsable: Antonieta Outón Suárez

TALLERES OCUPACIONAIS.

O obxectivo xeral destes talleres é facilitar a formación para unha posterior integración laboral das persoas con discapacidade.

Taller de Viveirismo .

Adquirir coñecementos na producción de plantas en Viveiros, productos hortícolas e mantemento de xardíns.

Este taller impártese de luns a venres de 15:30 h a 17:00 h.

Nº de horas previstas: 462 horas
Responsable: Mª Carmen Estévez Lourido , Elena Escudero e Mª Consuelo Molinos Núñez.

Taller de Cerámica

Adquirir coñecementos nas técnicas de creación de pezas de cerámica.

Este taller impartirase de luns a venres de 15:30 h a 17:00 h horas.
Nº de horas previstas: 462 horas
Responsable: Benigno Vara Sendón, María Beiro Fernández , Alicia Creo Lago e Sara Lourido

Taller de Cestería

Aprender distintas técnicas de entrelazado do mimbre.

Tamén se impartirá de luns a venres co mesmo horario de cerámica. Os/As usuarios/as destes talleres están organizados por quendas, para rotar polos tres talleres.
Nº de horas previstas : 462 horas

Responsable: Antonieta Outón Suárez, Loreto Sambade Lestón, Manuel Castelo García e Uxía Martinez

ATENCIÓN ESPECIALIZADA

Fisioterapia

O obxectivo desta actividade é minimizalos procesos dexenerativos e potencialas capacidades residuais.

O horario é de 10:00 h. a 13:30 h e de 15:30 h a 18:00 horas, de luns a venres

Nº de horas previstas: 1617 horas
Responsable: Cristina Carregal Fernández.

Logopedia

Con esta actividade preténdese mellorar a capacidade de comunicación das persoas que teñen dificultades na fala.

Impártese de luns a venres de 09:00h. a 13:30h. e de 15:30 a 17:00 h., 7 horas diarias.
Nº de horas previstas: 1617 horas
Responsable: Laura Fiúza Portela

Terapia ocupacional.

O obxectivo desta actividade é mellorar a autonomía persoal nas actividades básicas e instrumentais da vida diaria, así como mellorar as capacidades cognitivas das persoas con discapacidade.
Impártese de luns a venres de 10:00h a 13:30 h e de 15:30 h a 17:00 h.

Nº de horas previstas: 1617horas
Responsable: María Adelina Couselo Ferreiro

Educación Social

O obxectivo desta actividade é traballar coas familias e coas persoas con discapacidade a diferentes niveis para mellorar as relacións sociais.
Horario de luns a venres de 10:00h a 13:30 e de 15:30 a 17:00 h

Nº de horas previstas: 1617 horas
Responsables: Alicia Creo Lago e Mª Dolores Rey Novío.

Atención Psicolóxica

O obxectivo desta actividade é traballar coas persoas e coas familias a nivel psicolóxico para mellorar tanto a autoestima como as actitudes disruptivas dos/as usuarios/as.
Horario de luns a venres de 10:00h a 13:30 h e de 15:30 h a 17:00 h.

Nº de horas previstas: 1617 horas
Responsable: Ismael Pena Sendón

Servizo de pedagoxía
O obxectivo é promover o desenvolvemento de habilidades cognitivas co fin de facilitar a aprendizaxe de capacidades con aplicación practica na vida diaria.
Horario de luns a venres de 10:00h a 13:30 h e de 15:30 h a 17:00 h.

Nº de horas previstas: 1617 horas
Responsable: Noelia Espasandín Pazos

Mediación comunicativa

Ten como obxectivo promover a comunicación das persoas con dificultades de comunicación, linguaxe e fala, seleccionando sistemas alternativos e aumentativos e medios de apoio de comunicación oral, adaptando a comunicación a persoa usuaria.
Horario de 10:00 h. a 13:30 h. martes, mércores e xoves

Nº horas previstas: 462 horas

Responsable: Sara Lourido Tato

TALLERES LÚDICOS.
Teatro.
Esta actividade trata de estimular a imaxinación, a memoria e a creatividade.
Realizarase os martes de 12:00 h. a 13:00 h. e venres de 10:00 h. a 12:00 h

Nº de horas previstas: 129 horas

Responsable: Mª Carmen Estévez Lourido

Manualidades.

Trabállanse distintas actividades para mellorar as habilidades manuais e psicomotoras específicas.

Esta actividade realizarase os venres de 10:00 a 13:00.

Nº de horas previstas:126 horas

Responsables: María Beiro , Antonieta Outón , Manuel Castelo García e Uxía Martinez

Clube de lectura e dinámicas grupais:

O seu obxectivo é desenrolar as capacidades cognitivas a través da lectura e das dinámicas grupais.

Realizarase os mércores de 15:30 a 17:00 os venres de 10:00 a 12:00.

Nº de horas previstas: 151 horas

Responsable: Mª Dolores Rey Novío , Alicia Creo e Elena Escudero

Músicoterapia .

O obxectivo xeral é o goce e desfrute da música, aprender a amosar emocións, sentimentos, estados de ánimo, etc., usándoa cómo unha ferramenta terapéutica dende un punto de vista lúdico, terapéutico e educativo.

Realizarase dúas horas un día a semana, durante tres meses ao ano.

Nº de horas previstas: 50 horas.

Responsables: Profesor/a de musicoterapia e Mª Carmén Estévez Lourido.

DEPORTES E XIMNASIA DE MANTEMENTO.

Deporte

O obxectivo desta actividade é o mantemento das capacidades físicas para previr problemas de obesidade e o mesmo tempo rehabilitar capacidades funcionais perdidas.

Esta actividade realizarase os luns e mércores de 12:15 h. a 13:15

horas.
Nº de horas previstas: 91 horas
Responsable: Manuel Castelo García, Antonieta Outón e Loreto Sambade.

Bailoterapia.

Esta actividade favorece o desenrolo emocional, sensorial e motriz e axuda a manter a forma física.
Esta actividade realizarase os martes e xoves de 12:15 h a 13:15 horas.
Nº de horas previstas: 89 horas
Responsable: Loreto Sambade Lestón e Uxía Martinez

Natación terapéutica

Os exercicios que se realizan nesta actividade están encamiñados a rehabilitación ou compensación de determinadas doenzas articulares ou lesións.

Esta actividade realízase na piscina de Muros os mércores de 11:00 h a 14:00 h.

Nos meses de marzo a maio.

Nº de horas previstas: 156 horas
Responsables: Loreto Sambade Lestón, Manuel Castelo García , Noelia Espasandin , Sara Lourido e Ismael Pena Sendon.

OUTRAS ACTIVIDADES

Realizaremos, como todos os anos, as festas de Entroido, Magosto, Samaín, Día da Discapacidade, Festivais, Nadal, etc.

Baloncesto e deportes: Xornadas Deportivas anuais, con outras entidades de persoas con discapacidade.

Obradoiros de cestería e cerámica: en colexios, institutos, feiras...

Excursións: Está previsto facer 12 excursións anuais, que se concentran principalmente nos meses de verán.

Feiras: Asistencia a feiras para vender os productos elaborados polos/as usuarios/as do Centro: Muros Mira ao Mar, Feiriña Outes,

Feira de Nadal de Outes, Festifolk Mazaricos, ...

Festivais: Representación de teatro e bailes a cargo de monitores/as e usuarios/as do centro, nos concellos de Muros, Outes e Mazaricos.

Outros Servizos do Centro

Servizo de comedor: Este servizo préstase en horario de 13:30 a 15:15 horas
Transporte Adaptado: Tamén se continuará a prestar este servizo. O horario será de 9:00 a 10:00 e de 17:00 a 18:00

Outros servizos da Asociación.

Prestaranse os servizos de:

- Información e Asesoramento
- Solicitude de subvencións, pensións,…
- Emprego
- Ocio e tempo libre
- Escola de familias
- Atención as familias
- Préstamo de productos ortopédicos.
- Respiro familiar

OBXECTIVO 2: Respiro familiar.

É unha actividade importante xa que alivia as familias do estres diario do coidado dunha persoa con discapacidade.

OBXECTIVO 3: Aumentar o número de usuarias/os para cubrir as prazas públicas que temos libres.

Temos 2 prazas de Centro Ocupacional e 2 prazas de Centro de Día.

OBXECTIVO 4: Organizar e mellorar o funcionamento da páxina web.

Aínda que unha persoa está traballando na mesma, seguimos sen controlar a páxina por nos mesmos.

OBXECTIVO 5 : Construcción dunha residencia.

Temos a acta de concesión do colexio do Cruceiro de Roo, estamos pendentes de que no mes de Xaneiro nos concedan a subvención para poder comezar as obras que teran que estar rematadas en novembro do 2026.

OBXECTIVO 6: Manter e intentar aumentar os traballos de mantemento de xardíns dos distintos concellos.

OBXECTIVO 7: Cambio de barandilla e rehabilitación das escaleiras exteriores.
Polo seu deterioro, temos solicitada unha subvención a Deputación.

OBXECTIVO 8: Seguir mellorando o transporte adaptado.
Temos unha furgoneta pedida a través dunha subvención da Deputación que será entregada no 2026.

OBXECTIVO 9: Adquisición de novo equipamento para a aula de fisioterapia.
Para seguir mellorando a nosa aula de fisioterapia necesitabamos novo material polo que se lle solicitou a Xunta diverso equipamento co fin de ofrecer mellores servizos as persoas que acoden as sesións de rehabilitación.

OBXECTIVO 10: Nova actividade: Imos de chiquitos.
Todos os xoves un grupo de usuarios/as e dous/duas monitores/as desprazanse os concellos da comarca a tomar o chiquito.

OBXECTIVO 11: Aula medioambiental Outeriños.
Neste ano 2026 esperase rematar as obras da aula dos Outeriños, na que na planta baixa será utilizada pola nosa asociación, para realizar obradoiros de reciclaxe de redes, nasas e formación mediambiental.

PREVISIÓN DE GASTOS E INGRESOS PARA O ANO 2026

- GASTOS:

- Salarios + Seg. Soc. 651.558
- Mantemento vehículos 20.000
- Seguros 14.000
- Combustible vehículos 33.000
- Combustible calefacción 4.400
- Combustible cociña 1.300
- Electricidade 8.400
- Correos 145
- Teléfono 1.600
- Taxas e impostos 1.200
- Productos alimentación 32.000
- Mantemento ascensores 5.000
- Mantemento do Centro 42.000
- Suministros talleres 9.000
- Desprazamentos e dietas 1.600
- Servizos bancarios 600
- Prevención de riscos 1.500
- Gastos de limpeza 3.000
- Material de oficina e fotocopias 4.500
- Publicidade 250
- Material informático 1.700
- Material funxible específico 800
- Prestación de servizos de outras empresas (cogami) 5.000
- Servizo Profesionais independentes 11.000
- Control sanitario 630
- Gastos páxina web 300
- Alarma 410
- Outras actividades do centro..... 3.500
- Gastos de formación..... 400
- Gastos imprevistos 10.000
- Amortización..... 62.000

TOTAL GASTOS --------- 930.793

- INGRESOS:

· Cotas socios/as.....	3.700
· Libranzas	7.698
· Prazas Centro de Día e Ocupacional	*699.000*
· Cotas usuarios/as	95.000
· Subvención cooperación	42.000
· Subvención Concellos	3.500
· Servizo transporte adaptado	9.600
· Respiro familiar.....	7.200
· Captación de recursos (festivais, rifas, ...)	45.000
· Ingresos cursos e talleres.....	6.000
· Donativos	4.000
· Deputación de A Coruña.....	15.000
· Fundacións privadas	4.000
TOTAL INGRESOS ---------	**941.698**