ADISBISMUR

Asociación Discapacitados da Bisbarra de Muros

ACTIVIDADES 2023



Información e Asesoramento a Persoas con Discapacidade no ano 2023

Información e Asesoramento

- Ten como obxectivo dar resposta as necesidades das persoas con discapacidade, ás súas familias, aos profesionais implicados nos temas da discapacidade e a entidades públicas e privadas.
- Durante o ano 3 acudiron a este servizo un total de 255 persoas, 80 foron consultas presenciais e 175 consultas mediante chamada telefónica

ADISBISMUR

Voluntariado

O proxecto de voluntariado desenvólvese en colaboración coa COGAMI.
Os servizos que presta ADISBISMUR son os seguintes:

- Tramitación e xestión dos protocolos de voluntariado
- Información e asesoramento en temas de voluntariado
- Formación aos voluntarios
- Entrevistas ás persoas que queren participar como voluntarias
- Reunións co grupos de voluntarios

ADISBISMUR conta con seis persoas voluntarias fixas, e con colaboradores eventuais, tamén algunhas/uns das traballadoras/es da Asociación realizan tarefas de voluntariado fora do horario laboral. Neste ano 2023 realizaronse diversas charlas polos colexios e institutos dos concellos de Muros,Outes,Carnota e Muxia.

ADISBISMUR

FORMACIÓN QUE RECIBEU O PERSOAL DE ADISBISMUR :

Durante o ano 2023, o persoal do centro asisteu as seguintes actividades formativas:

- Prevención de riscos laborais
- Taller formativo " Dia europeo para a igualdade salarial:Nin é o mesmo.Nin igual da"
- Soporte Vital Básico e DESA (desfibrilador externo)
- Taller formativo " Alinguaxe inclusiva no ámbito laboral"
- Curso práctico para a protección integral da liberdade sexual e da integridade moral no traballo
- Organización de eventos
- Atención ao alumnado con necesidades especiais
- Terapia acuática

ADISBISMUR

Servizo de Integración Laboral (SIL)

ADISBISMUR presta este servizo por medio da COGAMI, que envía un profesional, para que entreviste e asesore as persoas con discapacidade da bisbarra que así o soliciten, co fin de facilitar a súa inserción laboral.

No ano 2023:

Novos usuarios incorporados a bolsa do Sil: 4

- Muros: 4
- Mazaricos:0
- Outes: 2
- Carnota: 1

Entrevistas de Orientación realizadas:64

- Muros: 26
- Carnota: 1
- Mazaricos:36
- Outes:5

Novas empresas visitadas: 3

Persoas insertadas: 26

- Muros: 11
- Mazaricos: 3
- Outes: 0
- Carnota:12

ADISBISMUR

Servizo de Respiro Familiar

Realizamos un programa de respiro familiar de fin de semana para as persoas con discapacidade da nosa bisbarra, ocupase da actividade unha psicóloga

Charlas de concienciación social

Durante o ano impartironse as seguintes charlas e talleres nos colexios e institutos da Bisbarra:

-A educación inclusiva
-Deporte adaptado
-Obradoiros de cestería e cerámica
-Charlas de prevención de lesións medulares
-Charlas para captación de voluntariado

Actividades Centro de Recursos de Valadares

ADISBISMUR

Alfabetización

Nesta actividade preténdese que os/as usuarios/as adquiran coñecementos de lecto-escritura e lóxico-matemáticas para manexarse, dun modo funcional e práctico, na vida diaria, mellorando as suas capacidades cognitivas e de formación.

Nº de horas: 436
Nº usuarios/as: 49
Horario: Diario de 10:00 a 12:00

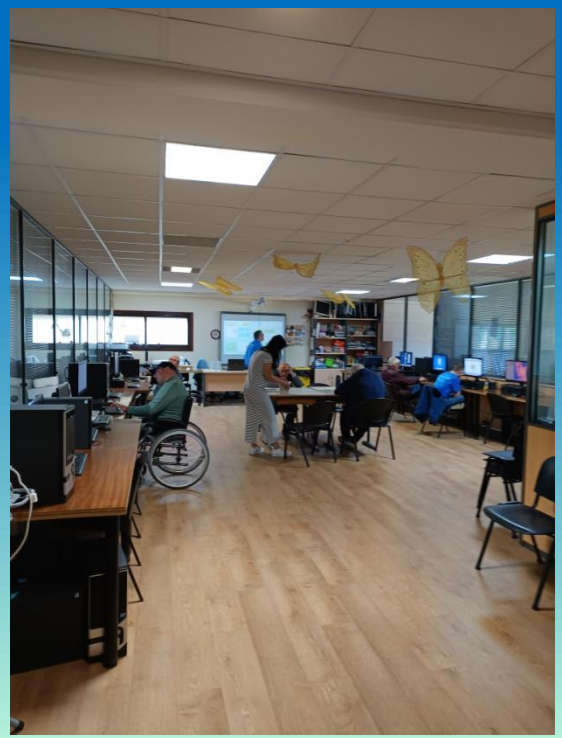


ADISBISMUR

Informática

Trátase de que os/as usuarios/as adquiran uns coñecementos básicos nesta materia e aprendan a manexar o ordenador, co fin de aumentar a súa autonomia persoal e calidade de vida, fomentando a inclusión social.

Nº de Horas: 436
Nº de usuarios/as: 46
Horario: Diario de 10.00 a 12:00 h



Logopedia

A este servizo asisten os/as usuarios/as que presentan problemas de comunicación en xeral ou algunha alteración ou trastorno nos procesos asociados á comprensión e producción da linguaxe de calquera tipo (oral, escrito e xestual).

Nº de usuarios/as: 16

Horario: de 10:00 a 13:30h e de 15:30 a 17:00h



ADISBISMUR

Fisioterapia

A este servizo asisten os/as usuarios/as que presentan diversos cadros como resultado de traumatismos cráneo-encefálicos, paralisis cerebrais, lesión medular, enfermidades xenéticas dexenerativas, alteracións debidas ó tratamento de procesos tumorais, etc. Este servizo constitúe un tratamento rehabilitador de cara a unha maior independencia funcional físico-motora, deter ou minimiza-los procesos dexenerativos, estimula-la maioría das posibilidades de movemento e autonomía persoal, potencia-las capacidades residuais e loitar contra as secuelas da inactividade.

Nº Usuarios/as: 15

Horario: De 10 a 13:30h e de 15:15 a 17:00h



ADISBISMUR

Terapia Ocupacional

O obxetivo desta actividade e promover a autonomía persoal e o benestar do/a usuario/a, recuperar ou mellorar o desempeño de determinadas funcións necesarias para a vida diaria e destrezas motoras, cognitivas, sociais e culturais.

Nº Usuarios/as:39

Horario: De 10 a 13:30h

e de 15:30 a 17:00h



ADISBISMUR

Educación Social

O obxetivo desta actividade e mellorar as capacidades dos/as usuarios/as mediante o adestramento das habilidades sociais e a estimulación cognitiva, buscando mellorar a integración dos/as mesmos/as.

Nº Usuarios/as: 30

Horario: De 10 a 13:30h e de 15:30 a 17:00h



ADISBISMUR

HABILIDADES SOCIAIS:

AFEITADO: Como obxectivo xeral trátase que os usuarios adquiriran as destrezas necesarias para realizar a tarefa de xeito autónomo.

- Saber que utensilios son necesarios para desenrolar a tarefa.
- Conseguir maior destreza e habilidade
- Adquirir unha rutina na realización da tarefa.

Nº Usuarios/as: 8

Horario: Martes e Xoves: De 15:00 a 15:30h

Venres:De 10:00 a 10:30h.



ADISBISMUR

Limpeza buco-dental: Como obxectivo xeral plantéxase que os/as usuarios/as adquiriran unha correcta hixiene dental.

- Identiificar todas as partes da boca e a súa limpeza.
- Conseguir maior destreza e habilidade.
- Manter unha rutina na realización da tarefa.

Nº Usuarios/as: Todos/as

Horario: todos os dìas despois de comer.



ADISBISMUR

Limpeza de Baños: Nesta actividade o obxectivo é aprender a realizar a tarefa de xeito autónomo:

- Saber o día que teñen que acudir a actividade.
- Saber usar os útiles de limpeza.
- Conseguir maior destreza e habilidade nas tarefas de limpeza.
- Seguir constante na realización das tarefas.
- Fomentar en todo momento a colaboración, apoio e igualdade entre os/as compañeiros/as.

Nº Usuarios/as: 41

Horario: Martes e Xoves: De 10:00 a 11:00h e

De 16:00 a 16:30 h.



ADISBISMUR

Manexo da lavadora: Nesta actividade intentamos facer un correcto uso da lavadora levando a cabo un bo traballo na posta da mesma.

O obxectivo desta actividade é o seguinte:

- Realizar a tarefa de xeito autónomo

Nº Usuarios/as: 12

Horario: Unha vez o día alternando usuarios/as



ADISBISMUR

Ferranchado da roupa

Esta actividade realizase de maneira individual e con supervisión da monitora. Como obxectivo propúxose mellorarar a autonomía persoal e realizar a tarefa de maneira o máis autónoma posible. Queremos que teñan:

- Participación activa na realización de prancha
- Mostrar orde e destreza á hora de pranchar e dobrar roupa

Nº Usuarios/as: 11

Horario: Luns e Xoves: De 11:00 a 12:00h



ADISBISMUR

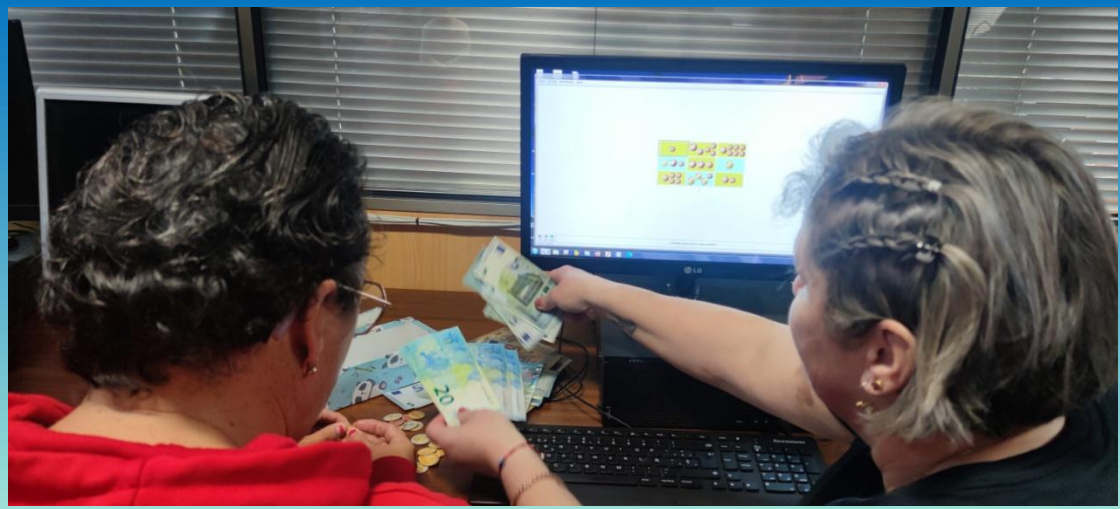
Atado de Cordóns:

Como obxectivo xeral plantexouse adquirir unha maior autonomía no atado de condóns e acadar unha maior destreza da coordinación e motricidade fina que implican que se realice con éxito o atado de cordóns.

Nº Usuarios/as: 7

Horario: Luns e Xoves:

De 10:00 a 11:00h



ADISBISMUR



COMPRA SEMANAL: O obxectivo xeral era que os/as usuarios/as se desenvolveran de xeito autónomo facendo a compra no supermercado.

- Orientarse dentro do espazo de compra.
- Identificar os produtos que se necesita mercar.
- Facer o pago de xeito correcto.

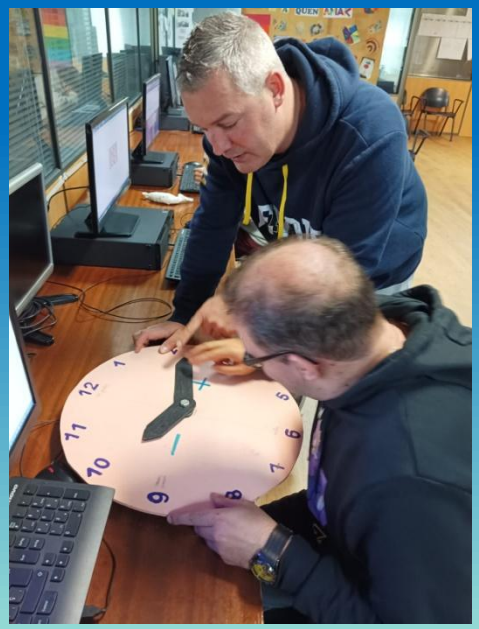


Nº Usuarios/as: 2 semanais

Horario: Luns pola mañan .

Manexo do reloxo: O obxectivo xeral era que os/as usuarios/as coñeceran a hora, ademais de:

- Orientarse en que hora do dia se encontran.
- Diferenciar as agullas do reloxo (horas e minutos)
- Coñecer as horas "en punto".



Nº Usuarios/as: 14

Horario: Martes e Xoves:

Dúas quendas dunha hora cada unha.

ADISBISMUR

Manexo do Euro: Como obxectivo xeral tentouse que os/as usuarios/as adquiriran as destrezas e habilidades necesarias para manexar e xestionar o seu propio diñeiro e:

- Coñecer as distintas moedas e billetes.
- Coñecer o valor das moedas e billetes.
- Realizar pequenas operacións cos euros.



Nº Usuarios/as: 19

Horario: Martes e Xoves: De 10:00 a 12:00h

(en dúas quendas)

ADISBISMUR

Posta e Recollida do Comedor: Nesta actividade intentamos incrementar a autonomía persoal e a independencia. tendo como obxectivos específicos:

- Lograr unha orde nas labouras de limpeza.
- Reforzar hábitos de hixiene persoal
- Incrementar o apoio, colaboración e igualdade entre os/as compañeiros/as
- Ser capaces de tomar iniciativa.
- Poñer a mesa correctamente.

Nº Usuarios/as: 34
Horario: Poñer a mesa de 12 a 12:30 horas
Recoller o comedor de 15:00 a 16:00 horas



ADISBISMUR



Taller de Cociña: Nesta actividade intentamos que teñan autonomía persoal, independencia a hora de facer a comida.

- Traballáronse os seguintes obxectivos específicos:
- Participación activa na manipulación e cociñado de alimentos
- Acadar unha maior destreza e habilidade na cociña
- Fomentar o apoio, colaboración e igualdade
- Mostrar unha secuencia ordenada nas actividades de cociña nas que participan



Nº Usuarios/as: 19

Horario: Todos os Martes de 11:00h a 12:00h

ADISBISMUR

Taller de Costura:

Nº Usuarios/as: 10
Horario: Martes e xoves de 11:00 a 12:00 h





TALLER DE ANIMACIÓN Á LECTURA.

A lectura estimula as mentes e introdúcenos nun mundo de fantasía potenciando a imaxinación, ou en historias reais, posibilitando o desenvolvemento da empatía, a comprensión de diferentes situacións da vida cotiá ou a dar a nosa opinión e respetar outras.



OBXECTIVO XERAL:

- Fomentar o gusto pola lectura.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular a imaxinación.
- Ampliar o vocabulario.
- Perder o medo a falar en público
- Dar as súas propias opinións.
- Traballar a comprensión e a expresión oral e escrita.

Nº Usuarios/as: 22

Horario: Mercores de 16:00 a 17:00 h.

Taller de Teatro

Estimular a imaxinación e a creatividade, como tamén fomentar a integración social e autonomía.

- Desenrolar a expresión corporal, verbal e rítmica
- Estimular as capacidades cognitivas
- Estimular e desenrolar a imaxinación e a creatividade.
- Fomentar aptitudes de carácter social e interpersoal.

Nº Usuarios/as: 35

Horario: Tres quendas dous días a semana (unha hora cada quenda)



ADISBISMUR

Taller Cestería

O obxectivo xeral do taller é traballar as distintas técnicas de entrelazado de fibras vexetais flexibles (mimbre e vimbios), facendo pezas tradicionais e de deseño individual.

Neste taller intentamos descubrir e aprender as distintas técnicas tradicionais de entrelazado do mimbre e o correcto funcionamento do taller, para levar a cabo un bo traballo de organización, dende que o/a usuario/a chega ó taller e prepara o material para o inicio da actividade, ata que se acaba cada sesión e se deixa todo en orden para a seguinte

Nº Usuarios/as: 45

Horario: De luns a venres de 15:30 a 17:00h



ADISBISMUR

Taller de Viveirismo

O Obxectivo xeral é a formación, inserción laboral e autonomía persoal

OBXECTIVOS ESPECIFICOS :

- Acadar formación básica en técnicas e prácticas de viveiro.
- Identificar as especies do viveiro.
- Traballar a concentración.
- Motivar a persoa no respeto polo medio ambiente.
- Contribuír a adquisición de hábitos de traballo.

Nº Usuarios/as: 50
Horario: De luns a venres de 15:30 a 17:00h



Taller Cerámica

- A actividade que se levou a cabo foi a de creación de pezas de barro usando diferentes técnicas; Aproveitamos tamén este taller para inculcar, nos/as usurarios/as, rutinas e hábitos laborais como a limpeza do posto de traballo, puntualidade, traballo en equipo, responsabilidade, etc. Con todas estas actividades preténdese conseguir o obxectivo xeral, que sería a integración laboral das persoas que asisten a este taller.

Nº Usuarios/as: 43

Horario: De luns a venres de 15:30 a 17:00h



ADISBISMUR

Taller de Manualidades

O que se pretende con este taller é facer actividades que desenrolen destrezas e habilidades artísticas, confeccionando diversos e variados traballos con diferentes tipos de materiais, que permitan potenciar as capacidades creativas dos/as usuarios/as.

Nº Usuarios/as: 45

Horario: os venres de 10:00 a 12:00h



ADISBISMUR

Bailoterapia

O obxectivo é a mellora xeral da condición física do/a usuario/a , este obxectivo tentouse acadar por medio de obxectivos específicos tales como:

- Expresar emocións a través do baile.
- Previr a obesidade e problemas futuros de saúde.
- Mellora do sentido do ritmo.
- Aumento da autoestima do/as usuario/a.
- Mellorar a motricidade grosa.

Nº Usuarios/as: 50

Horario: Martes e xoves (1 hora)



ADISBISMUR

Dinamicas grupais:

O obxectivo é fomentar as habilidades sociais e mellorar as relacións grupais

Nº Usuarios/as: 20

Horario: Venres de 10:00 a 12:00 h.





ADISBISMUR

ATENCIÓN PSICOLÓXICA:

Ten como obxectivo fundamental, promover o benestar emocional e o crecemento persoal dos/as usuarios/as. Para acadalo, realízanse sesións individuais de luns a venres, cunha duración aproximada de 45-50 minutos, en horario de 10:00-13:30 e 15:10-18:00.

Nº Usuarios/as: 17

Horario: De luns a venres



Deportes e ximnasia de mantemento

O obxectivo e a mellora xeral da condición psíquico-física do/a usuario/a. Os obxectivos específicos son:
Mellora da forza e ton muscular.
Aumento do rango articular e diminución da rixidez nas articulacións.
Prevención de deformacións futuras.
Integración das áreas afectas.
Mellorar a motricidade grosa.

Nº Usuarios/as: 48
Horario: Luns, mércores e Venres, (1 hora)



Natación Terapeutica

A natación ao igual que calquera outro deporte trae consigo beneficios tanto físicos como mentais para o individuo, pero ademais, a natación probablemente sexa un dos deportes máis inclusivos, xa que o/a usuario/a, no medio acuático pode realizar actividades que serían imposibles fóra do mesmo, grazas a anulación do efecto da gravidade.

Nº Usuarios/as: 22
Horario: Mercores (11:00 a 13:30h)



Excursións, saídas e outras actividades de lecer




















365 AS POLA IGUALDADE
8M
DÍA INTERNACIONAL DA MULLER

ADISBISMUR

20/02/23 .- Co motivo de Luns de Entroido, fixemos unha festa de disfraces onde a temática era vir todos/as en pixama. Martes de Entroido, concurso de disfraces e a visita dos/as usuarios/as do centro de día de Outes. 21/02/23

22/02/23.- Participamos no Enterro da Sardiña, no concurso de comparsas do concello de Outes.

23/02/23.-Un grupo de usuarios/as do centro xunto ca monitora de bailoterapia, desprázanse ata a residencia Domus VI de Noia a facer unha actividade de baile.

8/03/23.- Co motivo do día da muller traballadora, os/as usuarios/as do centro, participaron nun taller adicado a muller, facendo diferentes actividades ;deseño de pancartas, Memori profesións , taller de Risoterapia, Pasapalabra, oca feminista.

26/03/23.- Celebramos o XII Festival Benéfico Adisbismur na casa da cultura de Muros.

ADISBISMUR

28/03/23.- Co motivo da semana cultural realizamos Xornadas de Deporte Inclusivo, no Instituto de Fontexería en Muros.
29/03/23.- Co motivo da semana cultural realizamos Obradoiros de cestería e cerámica no Instituto de Fontexería en Muros.
30/03/23.- Realizamos Obradoiros de cestería e cerámica no Instituto Poeta Añón de Outes..
6 e 8/04/23.- Participamos na feira de Víndemo ver de Carnota, poñendo un posto de venda dos nosos produtos feitos nos talleres de Centro e realizamos obradoiros de cestería e cerámica..
16/04/23.- Celebramos o XII Festival Benéfico Adisbismur na casa da cultura do concello de Mazaricos.
17/04/23.- Excursión a praia de Broña no concello de Outes, paseamos, comemos na zona do pinar e desfrutamos do día.
23/04/23.- Celebramos o XII Festival Benéfico Adisbismur na casa da cultura do concello de Outes.

15/05/23.- Realizamos un obradoiro de cestería e xornadas de deportes inclusivos no instituto Lamas de castelo en Carnota.
15/05/23.- Representamos a obra de teatro “Consulta Tola” na casa da cultura de Muros..
18/05/23.- Asistimos a representación da obra de teatro “ A Faneca Brava” na casa da cultura de Muros.
19/05/23.- Realizamos un obradoiro de cestería e xornadas de deportes inclusivos no instituto de Lamas de Castelo de Carnota.
27/05/23.- Asistimos o Festigual, organizado pola Asociación Integro.
1/06/23.- Recibimos a visita dos alumnos/as do colexio infantil de Esteiro para facer actividades nos talleres de viveirismo e cerámica.

ADISBISMUR

- 6/06/23.- Asistimos as Xornadas deportivas de DECATHLON en Santiago de Compostela.
- 20/06/23.- Realizamos unha excursión o concello de Boiro, visitamos a Mercadillo e comemos na praia.
- 1/07/23.- Celebramos a I Festa dos Callos ADISBISMUR
- 5/07/23.-Excursión a praia de Broña no concello de Outes
- 7,8 e 9/07/23.- Participamos nas Xornadas Mariñeiras Muros Mira o Mar.
- 11/07/23.- Asistimos a Festa de San Cristovo de Corzón en Mazaricos
- 12/07/23.- Asistimos a unha Xornada de Reciclaxe con Ecoembes no centro ocupacional de Valadares.
- 18/07/23.- Realizamos a Churrascada a beira do Río Tines en Outes.
- 26/07/23.- Excursión o Parque Acuático de Cerceda.
- 31/07/23.- Excursión a Praia a Mar de Lira, no Concello de Carnota.
- 7/09/23.- Excursión a Muxía,navegar no Iate Laión ,dentro do Proxecto Gavea.

ADISBISMUR

11,12,13,14,15/09/23.- Asistimos durante unha semana a unhas xornadas de Lecer Náutico Sanxenxo

14/09/23.- Excursión a Praia de Broña no concello de Outes.

27/09/23.- Actividades de convivencia no centro ocupacional de Valadares cos usuarios/as do centro de día de maiores de Outes

29/09/23.- Participamos na Xornada Ecuestre, ca Asociación Amarai.

16/10/23.- Asistimos a curtametraxe de " Mares de Fin do Mundo" na casa da cultura de Outes.

23/10/23.- Asistimos a ver a obra de teatro " O Espantallo Amigo" Os Quinquillans.

31/10/23.- Colaboramos con Mares do Fin do Mundo na decoración da exposición das curtametraxes que se ían a proxectar na casa da cultura de Outes.

31/10/23.- Co motivo de Hallowen fixemos un taller de cabazas, onde os/as usuarios/as decoraron a súa cabaza , para rematar cunha festa de disfraces, coa temática de Hallowen.

ADISBISMUR

2/11/23.- Visitamos o centro de día de maiores de Outes para impartir un taller de risoterapia en conxunto cos/as usuarios/as do centro de día.
1/12/23.- Co motivo do día da discapacidade fixemos unhas xornadas de portas abertas no centro ocupacional e expuxemos os nosos feitos polos usuarios/as, nos concello de Carnota, Mazaricos, Outes e Muros

REUNIÓNS COAS ADMINISTRACIÓNS:

1/02/23: Reunión do Presidente de Adisbismur cos responsables de Benestar , da Deputación para tratar temas de subvencións .
14/02/23: A dirección do Centro de Valadares mantivo unha reunión telemática ca Fundación La Caixa por temas de subvencións.
15/03/23: A dirección do Centro e o Presidente mantivo unha reunión coa alcaldesa de Muros, para tratar temas de axudas económicas.
15/03/23: A dirección do Centro e o Presidente mantivo unha reunión co alcalde de Carnota, para tratar temas de axudas económicas
16/03/23: A dirección do Centro e o Presidente mantivo unha reunión co alcalde de Outes, para tratar temas de axudas económicas
17/03/23: A dirección do Centro e o Presidente mantivo unha reunión co alcalde de Mazaricos para tratar temas de axudas económicas.

22/03/23: Reunión da Dirección do Centro no GALP, cos representantes das entidades sociais do Proxecto de transformación do lixo mariño.

24/03/23: Reunión da dirección e coordinación do Centro con representante do BNG de Outes, para explicar as diferentes actividades que se desenrolan no Centro e as necesidades do mesmo.

20/04/23: Reunión da dirección e coordinación do Centro co alcalde de Outes para tratar o tema de axudas económicas en tarefas de xardinería.

26/04/23: Reunión da dirección do Centro e da súa técnica agrícola con Jorge, concelleiro do concello de Mazaricos, para tratar temas de axudas para realizar tarefas de xardinería.

26/05/23: Reunión da dirección e coordinación do Centro con representantes do partido popular de Outes que nos visitan para escoitar as nosas necesidades e coñecer o noso traballo no centro ocupacional.

ADISBISMUR

10/07/23: Reunión da dirección e coordinación do Centro cos representantes da Asociación O Tremuzo para organizar unha andaina a favor de ADISBISMUR.
20/09/23: Reunión da dirección e coordinación do Centro no GALP COSTA SOSTIBLE coa xerente para tratar temas de subvencións.
30/10/23: Reunión da dirección do Centro e o presidente ca nova corporación do concello de Outes, para falar do centro Ocupacional e en que poden axudar (axudas económicas)
2/11/23: Reunión da dirección do Centro , no GALP coa xerente e as outras entidades de acción social para tratar temas relacionados co Centro de Transformación do Lixo Mariño (repartición de premio).

22/11/23: Reunión da dirección do Centro e o Presidente ca nova corporación do concello de Muros para falar do transporte adaptado e de temas de xardinería.

30/11/23: Reunión da dirección do Centro no GALP con entidades sociais pra explicar as subvencións que van a saír no vindeiro ano 2024

12/12/23: Reunión do coordinador do Centro co concello de Muros, para falar das vindeiras Xornadas de Muros Mirar.

ADISBISMUR

SUBVENCIÓNS 2023

- XUNTA DE GALICIA: Programa de voluntariado - 830,01 €
- XUNTA DE GALICIA: Programa de cooperación - 22831,66 €
- DEPUTACIÓN A CORUÑA: Programa de rehabilitación – 20282,5 €
- DEPUTACIÓN A CORUÑA: Arranxo fachada do centro - 27522 €
- FUNDACIÓN LA CAIXA: Ocio e respiro - 30000 €
- XUNTA DE GALICIA: Programa violencia de xénero - 38240 €
- _CONCELLO DE OUTES: Dinamica grupais 2000 €
- XUNTA DE GALICIA IRPF: Arranxo fachada 32386,69 €
- GALP : Proxecto pinea 76440,28 €