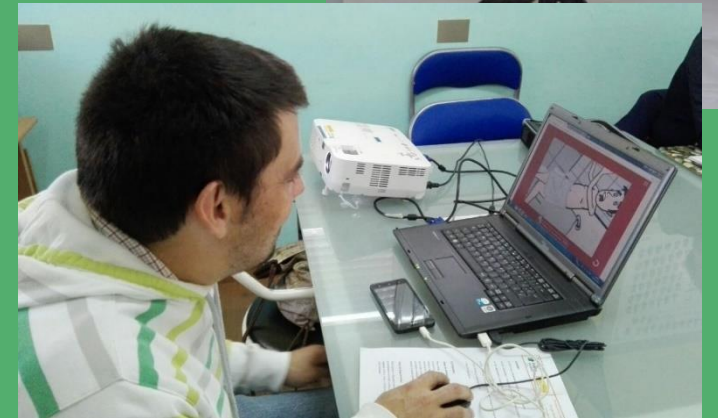
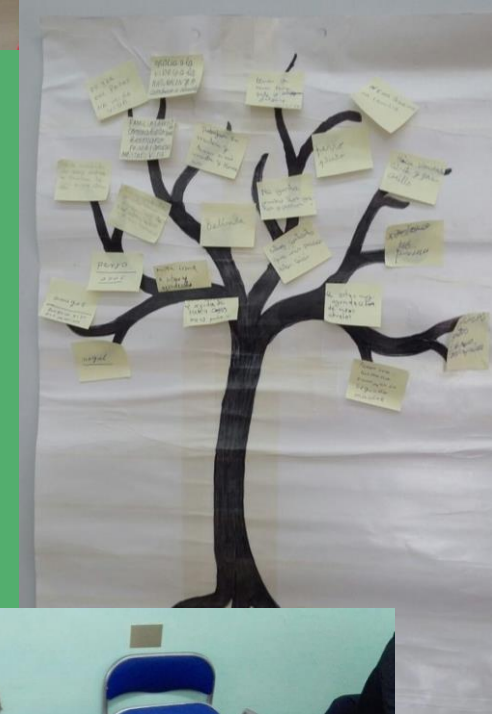




# APOIAMOS OS SEUS PLANS DE VIDA

Obradoiros para persoas con  
discapacidade intelectual ou  
do desenvolvemento



XUNTA  
DE GALICIA



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

FADEMGA  
Plena  
inclusión  
Galicia

# **OBXECTIVOS**

As organizacións e servizos para persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento teñen como obxectivo xerar oportunidades e apoios para que cada persoa poida desfrutar dunha vida de calidade.

Para conseguir os seus soños e desfrutar dunha vida plena debemos apoiar o desenvolvemento de competencias e habilidades necesarias para conseguilos.

A continuación presentamos unha serie de obradoiros que permitirán ós participantes traballar e reforzar aquelas competencias e habilidades nas que a persoa necesita apoios.





# OBRADOIROS



Obradoiro de  
Cociña  
saudable



Obradoiro de  
Administración  
do diñeiro



Obradoiro de  
Saúde e  
prevención de  
accidentes.



Obradoiro de  
Participación  
electoral



Obradoiro de  
Seguridade en  
redes sociais



# OBRADOIROS



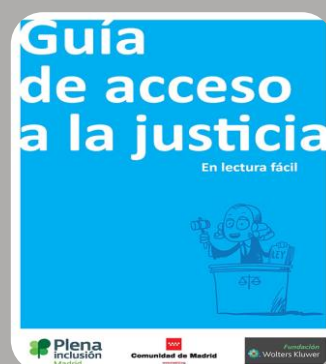
Obradoiro  
de Duelo



Obradoiro  
de Estimulación  
Cognitiva



Obradoiro  
de Promoción  
da saúde  
mental



Obradoiro  
de Formación  
cidadá



Obradoiro  
de Prevención  
do abuso



Obradoiro  
de Elaboración  
de textos en  
lectura fácil





# OBRADOIRO de Cociña saudable

## OBXECTIVOS:

- Mellorar os hábitos de alimentación.
- Adquirir habilidades de planificación de menús.
- Familiarizarse con ferramentas básicas para a elaboración de menús.

SESIÓNS	CONTIDOS
<b>Nº 1: Cociña paso a paso</b>	Hábitos de alimentación. Habitros de hixiene e seguridade na cociña. Revisión de receitas. Elaboración da lista da compra.
<b>Nº 2: Mans a masa</b>	Elaboración da lista da compra. Realización da compra. Elaboración de receitas.
<b>Nº 3: Seguimos coas mans na masa</b>	Elaboración da lista da compra. Realización da compra. Elaboración de receitas.
<b>Nº 4: Xa somos unhos expertos</b>	Elaboración da lista da compra. Realización da compra. Elaboración de receitas.

## TEMPORALIZACIÓN:

4 sesións

1 sesión semanal

Duración de 4 horas cada sesión.

Un profesional da Federación desprázase á entidade para a realización destas sesións.

## COMPROMISOS:

- ✓ Dispor dun espazo para a realización do obradoiro no que se dispoña do material necesario para a realización do mesmo (cociña, menaxe de cociña, etc.).
- ✓ Unha vez confirmada a solicitude asumir o pago da cota.
- ✓ Coordinarse co profesional da Federación para a organización do obradoiro.
- ✓ As datas de realización acordaranse entre a federación e a entidade solicitante.



## DESTINATARIOS:

Persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento interesados en participar.  
Grupo máximo de 10 persoas



# OBRADOIRO de Administración do diñeiro

## OBXECTIVOS:

- Lograr independencia no manexo do diñeiro.
- Favorecer habilidades de organización de ingresos e gastos.
- Xeralizar a aprendizaxe a situacións da vida cotia: pagos, ingresos en conta, etc.

SESIÓNS	CONTIDOS
Nº 1: Manexo das finanzas	Que son os ingresos e os gastos? Ferramentas para o control de ingresos e gastos
Nº 2: Servizos bancarios	Abrir unha conta bancaria Ingresar e retirar diñeiro da nosa conta Facer unha transferencia. Controlar os movementos da nosa conta Sacar diñeiro do caxeiro
Nº 3: Administración das finanzas	Coñecemento dos gastos dunha vivenda Administración dos gastos dunha vivenda

## TEMPORALIZACIÓN

### 3 sesións

1 sesión semanal

Duración de 4 horas cada sesión.

Un profesional da Federación desprázase á entidade para a realización destas sesións.

## COMPROMISOS:

- ✓ Dispor dun espazo para a realización do obradoiro.
- ✓ Unha vez confirmada a solicitude asumir o pago da cota.
- ✓ Coordinarse co profesional da Federación para a organización do obradoiro.
- ✓ As datas de realización acordaranse entre a federación e a entidade solicitante.



## DESTINATARIOS:

Persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento interesados en participar, cun mínimo de habilidades lectoescritoras.

Grupo máximo de 10 persoas



# OBRADOIRO de Saúde e prevención de accidentes.

Prevención y actuación  
en caso de accidentes



FADEMGA  
Plena  
inclusión  
Galicia

## OBXECTIVOS:

- Promover a responsabilidade e autonomía no coidado da súa saúde.
- Familiarizarse co uso do sistema sanitario.
- Dar a coñecer as situacións máis frecuentes de risco de accidentes no fogar.

## TEMPORALIZACIÓN

### 2 sesións

1 sesión semanal

Duración de 4 horas cada sesión.

Un profesional da Federación desprázase á entidade para a realización destas sesións.

## DESTINATARIOS:

Persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento interesados en participar.

Grupo máximo de 10 persoas

SESIÓNS	CONTIDOS
Nº 1: Coñecemento da sanidade pública	Xestións de citas médicas. Prevención de enfermidades.
Nº 2: Fai que o teu fogar sexa un lugar seguro	Prevención de accidentes domésticos. Creación de un botiquín.

## COMPROMISOS:

- ✓ Dispor dun espazo para a realización do obradoiro.
- ✓ Unha vez confirmada a solicitude asumir o pago da cota.
- ✓ Coordinarse co profesional da Federación para a organización do obradoiro.
- ✓ As datas de realización acordaranse entre a federación e a entidade solicitante.



# OBRADOIRO de Participación electoral



## OBXECTIVOS:

- Familiarizarse co noso sistema político.
- Coñecer como exercer o dereito ó voto.

## TEMPORALIZACIÓN

### 1 sesión

Duración de 4 horas.

Un profesional da Federación desprázase á entidade para a realización destas sesións.

## DESTINATARIOS:

Persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento interesados en participar.

Grupo máximo de 15 persoas

SESIÓNS	CONTIDOS
Nº 1: Participación electoral	Democracia e eleccións Dereito ó voto Como votamos?

## COMPROMISOS:

- ✓ Dispor dun espazo para a realización do obradoiro.
- ✓ Unha vez confirmada a solicitude asumir o pago da cota.
- ✓ Coordinarse co profesional da Federación para a organización do obradoiro.
- ✓ As datas de realización acordaranse entre a federación e a entidade solicitante.





# OBRADOIRO de Seguridade en redes sociais



## OBXECTIVOS:

- Coñecer as posibilidades que nos ofrecen as redes sociais.
- Utilizar as redes sociais de forma segura.

SESIÓN	CONTIDOS
Nº 1: Que pasa nas redes?	Que é internet? Que son as redes sociais? Usamos ben as redes sociais? A importancia da privacidade
Nº 2: Manexo das redes	Casos prácticos. Facemos un bo uso das redes sociais.

## TEMPORALIZACIÓN:

### 2 sesións

1 sesión semanal

Duración de 4 horas cada sesión.

Un profesional da Federación desprázase á entidade para a realización destas sesións.

## DESTINATARIOS:

Persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento interesados en participar, cun mínimo de habilidades lectoescritoras.

Grupo máximo de 10 persoas

## COMPROMISOS:

- ✓ Dispor dun espazo para a realización do obradoiro.
- ✓ Unha vez confirmada a solicitude asumir o pago da cota.
- ✓ Coordinarse co profesional da Federación para a organización do obradoiro.
- ✓ As datas de realización acordaranse entre a federación e a entidade solicitante.



# OBRADOIRO de Duelo

## OBXECTIVO:

Axudar as persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento a entender, expresar e sobrelevar as perdas

SESIÓNS	CONTIDOS
Nº 1: Que é o duelo?	Que é o duelo? Cales son as fases do duelo? Aclaracións e aspectos que poden ser de axuda para xestionalo a nivel emocional

## COMPROMISOS:

- ✓ Dispor dun espazo para a realización do obradoiro.
- ✓ Unha vez confirmada a solicitude asumir o pago da cota.
- ✓ Coordinarse co profesional da Federación para a organización do obradoiro.
- ✓ As datas de realización acordaranse entre a federación e a entidade solicitante.

## TEMPORALIZACIÓN

### 1 sesión

Duración de 4 horas.

Un profesional da Federación desprázase á entidade para a realización destas sesións.



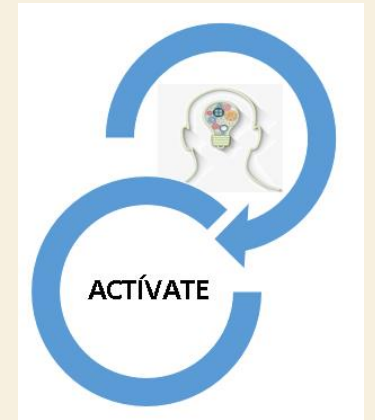
## DESTINATARIOS:

Persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento maiores interesados en participar, acompañados por algún profesional, voluntario e/ou familiar.

Grupo máximo de 20 persoas



# OBRADOIRO de Estimulación Cognitiva



## OBXECTIVOS:

- Promover a toma de conciencia das persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento do proceso de envellecemento
- Apoiar o envellecemento activo e saudable das persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento.
- Promover o exercicio de diversas funcións cognitivas a través de actividades grupais e dinámicas.

## TEMPORALIZACIÓN

### 2 sesións

1 sesión semanal.

Duración de 4 horas cada sesión.

Un profesional da Federación desprázase á entidade para a realización destas sesións.

SESIÓNS	CONTIDOS
<b>Nº 1: Que é o envellecemento?</b>	Que é o envellecemento e qué cambios se producen neste proceso? Qué podemos facer para envellecer de forma saudable?  Estimulación dos sentidos, un recurso para o mantemento da autonomía. Fomento da actividade física a través de xogos e dinámicas.
<b>Nº 2: Exercitando a mente</b>	Estimulación da orientación, memoria e atención con actividades dinámicas.

## DESTINATARIOS:

Persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento maiores de 45 anos ou en proceso de envellecemento.

Grupo máximo de 10 persoas

## COMPROMISOS:

- ✓ Dispor dun espazo para a realización do obradoiro.
- ✓ Unha vez confirmada a solicitude asumir o pago da cota.
- ✓ Coordinarse co profesional da Federación para a organización do obradoiro.
- ✓ As datas de realización acordaranse entre a federación e a entidade solicitante.



# OBRADOIRO de Promoción da saúde mental



## OBXECTIVOS:

- Aprender a recoñecer as emocións e sentimentos propios ou doutras persoas
- Aumentar a autoestima. Coñecer que son as fortalezas.
- Aprender estratexias para mellorar o benestar.
- Reflexionar sobre que é a saúde mental e as implicacións da mesma.

SESIÓNS	CONTIDOS
Nº 1: <b>Coñecendo as emocións</b>	Coñecer e entender as diferentes emocións. Ser capaz de identificar e recoñecer as emocións propias e doutras persoas. Expresar as emocións dunha forma axeitada.
Nº 2: <b>Coñezo as debilidades e emprego as fortalezas</b>	Descubrir que son as fortalezas persoais. Desenvolver unha actitude de aceptación e valoración de si mesmo. Comprobar como poden facerse interpretacións diferentes dunha mesma situación. Aprender a ver diferentes explicacións dunha situación. Aprender a cuestionar as propias interpretacións da realidade, especialmente cando son negativas. Fomentar o sentido do humor.
Nº 3: <b>Plantándolle cara as dificultades</b>	Comprender os diferentes aspectos de saúde. Reflexionar sobre que é a saúde mental. Coñecer diferentes problemas de saúde mental, centrándonos na depresión e ansiedade. Aprender a detectar síntomas para poder previr.

## TEMPORALIZACIÓN

**3 sesións** (1 sesión semanal)

Duración de 6 horas cada sesión.

Un profesional da Federación desprázase á entidade para a realización destas sesións.

## DESTINATARIOS:

Persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento interesados en participar, con diagnóstico de alteracións da saúde mental (transtornos mentais e/ou alteracións de conduta) e/ou risco de presentalas e cun mínimo de habilidades lectoescritoras.

Grupo máximo de 10 persoas

## COMPROMISOS:

- ✓ Dispor dun espazo para a realización do obradoiro.
- ✓ Unha vez confirmada a solicitude asumir o pago da cota.
- ✓ Coordinarse co profesional da Federación para a organización do obradoiro.
- ✓ As datas de realización acordaranse entre a federación e a entidade solicitante.



# OBRADOIRO de Formación cidadá



## OBXECTIVOS:

- Sensibilizar sobre dereitos e deberes das persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento como cidadáns.
- Familiarizarse cos procedementos xurídicos.

SESIÓNS	CONTIDOS
Nº 1: Que sabemos?	Que é un dereito e un deber? Que é un conflito e as súas consecuencias. Estratexias para a resolución de conflitos
Nº 2: Achegámonos a xustiza	Que é a xustiza e para que serve? Persoas que traballan na xustiza e cal é a súa función

## COMPROMISOS:

- ✓ Dispor dun espazo para a realización do obradoiro.
- ✓ Unha vez confirmada a solicitude asumir o pago da cota.
- ✓ Coordinarse co profesional da Federación para a organización do obradoiro.
- ✓ As datas de realización acordaranse entre a federación e a entidade solicitante.

## TEMPORALIZACIÓN:

2 sesións (1 sesión semanal).

Duración de 4 horas cada sesión.

Un profesional da Federación desprázase á entidade para a realización destas sesións.

## DESTINATARIOS:

Persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento interesados en participar, cun mínimo de habilidades lectoescritoras.

Grupo máximo de 10 persoas





# OBRADOIRO de Prevención de abuso



## OBXECTIVOS:

- Coñecer que situacións poden implicar unha acción de abuso
- Facilitar ferramentas para a prevención de situacións de abuso

## TEMPORALIZACIÓN:

4 sesións (1 sesión semanal)

Duración de 3 horas cada sesión.

Un profesional da Federación desprázase á entidade para a realización destas sesións.

## DESTINATARIOS:

Persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento interesados en participar.

Grupo máximo de 10 persoas, das cales un 50% deben ser mulleres.

SESIÓNS	CONTIDOS
Nº 1: Aspectos básicos	Conceptos básicos: sexo, xénero, identidade e orientación sexual. Estratexias de promoción da igualdade
Nº 2: Identificando as relacións	Como nos relacionamos Tipos de relación que establecemos con outras persoas
Nº 3: Identificar situacións de abuso e/ou violencia	Que é un abuso? Tipos de abuso Situacións que implican un abuso
Nº 4: Ferramentas	Como evitar situacións de abuso Estratexias para a prevención.

## COMPROMISOS:

- ✓ Dispor dun espazo para a realización do obradoiro.
- ✓ Unha vez confirmada a solicitude asumir o pago da cota.
- ✓ Coordinarse co profesional da Federación para a organización do obradoiro.
- ✓ As datas de realización acordaranse entre a federación e a entidade solicitante.



# OBRADOIRO de Elaboración de textos en lectura fácil



## OBXECTIVOS:

- Sensibilizar sobre dereitos das persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento sobre accesibilidade e educación.
- Coñecer as pautas europeas da lectura fácil.
- Desenvolver competencias para elaborar e revisar material en lectura fácil.

SESIÓNS	CONTIDOS
Nº 1: Coñecendo a lectura fácil	Lectura fácil: concepto, metodoloxía e historia. Lexislación lectura fácil. Boas prácticas en lectura fácil
Nº 2: Mans a obra	Pautas europeas en lectura fácil. Práctica de elaboración de textos en lectura fácil

## TEMPORALIZACIÓN:

2 sesións (1 sesión semanal)

Duración de 6 horas cada sesión.

Un profesional da Federación desprázase á entidade para a realización destas sesións.

## DESTINATARIOS:

Persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento interesados en participar, con habilidades lectoescritoras; acompañadas por profesionais, voluntarios e/ou familiares.

Grupo máximo de 20 persoas

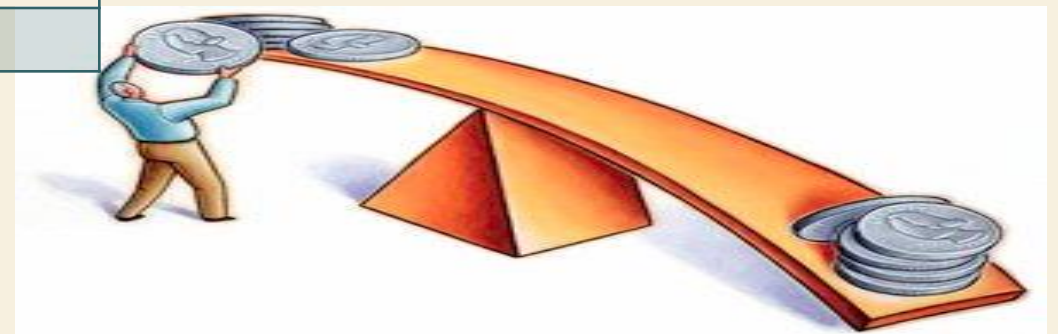
## COMPROMISOS:

- ✓ Dispor dun espazo para a realización do obradoiro.
- ✓ Unha vez confirmada a solicitude asumir o pago da cota.
- ✓ Coordinarse co profesional da Federación para a organización do obradoiro.
- ✓ As datas de realización acordaranse entre a federación e a entidade solicitante.



# CUSTO DOS OBRADOIROS

OBRADOIRO	CUSTO
OBRADOIRO de Cociña saudable	100 €
OBRADOIRO de Administración do diñeiro	75 €
OBRADOIRO de Saúde e prevención de accidentes	50 €
OBRADOIRO de Participación electoral	25 €
OBRADOIRO de Seguridade en redes sociais	50 €
OBRADOIRO de Duelo	25 €
OBRADOIRO de Estimulación Cognitiva	50 €
OBRADOIRO de Promoción da saúde mental	75 €
OBRADOIRO de Formación cidadá	50 €
OBRADOIRO de Prevención de abuso	100 €
OBRADOIRO de Elaboración de textos en lectura fácil	50 €





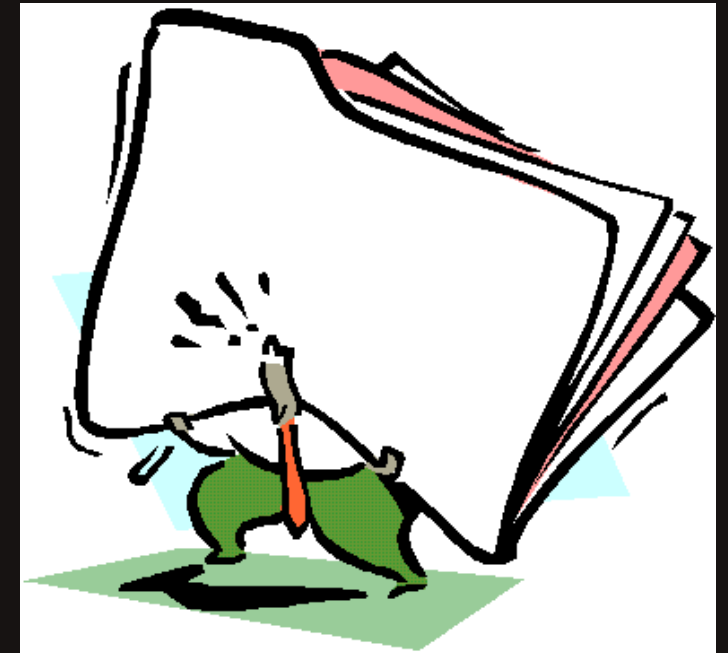
## COMO SOLICITAR OS OBRADOIROS?

As entidades interesadas en solicitar algún dos obradoiros deberán presentar, debidamente cumprimentada a **Ficha de Solicitud**.

A **xunta directiva de FADEMGAL Galicia**, valorará as solicitudes recibidas e resolverá a concesión dos obradoiros. Comunicaremos a resolución ás entidades beneficiarias.

Tras a confirmación da solicitud, a entidade beneficiaria poderá ter que presentar unha **Ficha de avaliación persoal das persoas que participarán no Obradoiro** (isto dependerá do tipo de obradoiros solicitados).

No caso de que o perfil ou número de beneficiarios non se axuste ós establecidos nesta convocatoria, ou non se cumprimente a documentación de forma axeitada, a Federación poderá tomar a decisión de conceder o obradoiro a outra das entidades solicitantes.





**Podedes enviar as vosas solicitudes a:**



Correo postal: Vía Pasteur 53A,  
Polígono do Tambre.  
15890. Santiago de Compostela.



E-mail: [areasocial@fademga.org](mailto:areasocial@fademga.org)

## PRAZO

**As solicitudes deberán estar na Federación  
como moi tarde o 11 de abril**

## ABRIL 2018

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

