

# SERVICIO DE APOIO INTEGRAL A CUIDADORAS

Actuacións desenvolvidas de empoderamento e activación

## RESULTADOS 2024

O **Servizo de apoio integral a Cuidadoras**, dirixido a mulleres cuidadoras 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 253 mulleres durante o ano 2024**



### Empoderamento de mulleres cuidadoras

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 251 **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.



**224**

**Nº de mulleres formadas**

**88**

**Nº de talleres realizados**

**53** de Empoderamento persoal

**35** de Activación Social

## Temáticas xerais dos talleres realizados

### Empoderamento persoal

- Autocoidado
- Autoestima
- Relaxación
- Xestión emocional
- Xestión da culpa
- Proxecto vital
- Alfabetización dixital (Uso móbil)
- Relacións afectivas

### Activación social

- Como por límites
- Xestión de conflitos
- Enredando na cidade
- Xestión do tempo
- Corresponsabilidade familiar
- escoita activa
- Habilidades sociais

# Espazos de Participación (Espa)

135

Nº de Mulleres  
participantes

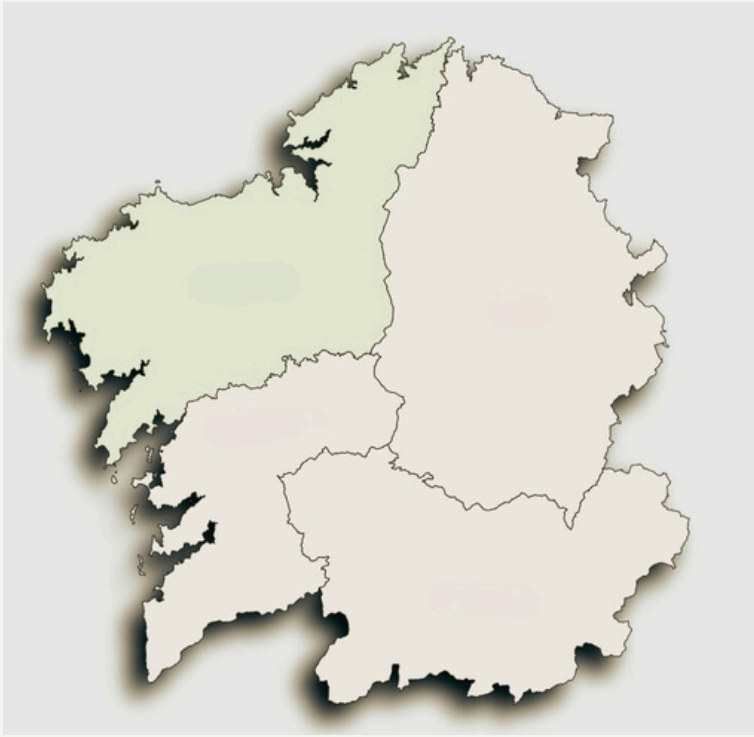
18

Nº de Espas  
realizados

## Temáticas

- Feminismo e Igualdade
- Literatura, cultura e arte
- Saúde e autocoidado
- Recursos comunitarios

## Intervimos na Provincia da Coruña Nun total de 9 municipios



### A Coruña

- A Coruña
- Bergondo
- Arzúa
- Xanrozo (Betanzos)
- Ponteceso
- Culleredo
- Irixoa
- Vimianzo
- Villestro (Santiago)

## Entidades colaboradoras

### PÚBLICAS

- Servizos Sociais do Concello da Coruña
- Servizos Sociais do Concello de Bergondo
- Servizos Sociais do Concello de Irixoa
- Servizos Sociais do Concello de Culleredo
- Servizos Sociais do Concello de Ponteceso
- Servizos Sociais do Concello de Betanzos
- Servizos Sociais do Concello de Vimianzo
- Centro Ágora
- Aquarium Finisterrae
- CIM Arzúa
- Espazo Amizar
- Fórum Metropolitano

### PRIVADAS

- ASPRONAGA
- ADCOR
- ADACECO
- DOWN Coruña
- ASPANAES
- Cruz Roja
- Asociación vecinal Labañou
- Kiosco Alfonso
- Librería a Tobeira de Oza
- Fundación ABANCA
- Fundación Barrié
- Museo de Belas Artes A Coruña
- Casa Museo Casares Quiroga
- Sanitas Residencial
- Sedra

1

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

25

Horas de  
voluntariado



Mais información na nosa web

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