



Dossier de Impacto *Comunitario*

Técnico
María Teresa Gómez Vicario
Traballadora Social



Traballando xuntos, construímos **benestar,**
coidado e comunidade.



Pequenas accións,
grandes transformacións.



100%
de éxito contra
a soidade



95,2%
de alivio
de estrés

☎ 722 744 795

✉ info@fogarceibe.com

🌐 www.fogarceibe.com

📺 YouTube: @Maite_FogarCeibe

DOSSIER DE IMPACTO COMUNITARIO E RESULTADOS REAIS: PROGRAMAS DE SAÚDE, BENESTAR E COHESIÓN SOCIAL

Documentación de avaliación técnica e catálogo de servizos para novas corporacións locais *Elaborado por: Fogar Ceibe Responsable técnica: María Teresa Gómez Vicario (Traballadora Social)*

1. PROPÓSITO DO DOCUMENTO

Este documento ten como obxectivo presentar aos equipos técnicos e políticos dos novos concellos os **resultados reais, cuantitativos e cualitativos** obtidos por *Fogar Ceibe* durante o ano 2026. A través dunha metodoloxía de intervención social visada por unha traballadora social, demostramos o alto retorno social, a satisfacción veciñal e o impacto transformador dos nosos programas na saúde pública, na prevención da dependencia e no dinamismo do ámbito rural.

2. BALANCE DE RESULTADOS REAIS EN BASE A PROXECTOS EXECUTADOS (AÑO 2026)

A. Programa: "Adiós al estrés jugando"

Metodoloxía baseada na combinación estratéxica de ferramentas de xogo, risoterapia, biodanza, musicoterapia e técnicas de relaxación.

- **Grupo Tradicional de Maiores (Datos cuantitativos reais de Cutián - Concello de Cerdedo-Cotobade):** O procesamento das **21 enquisas anónimas pechadas** ao termo deste proxecto reflectiu un impacto directo excepcional na saúde integral das usuarias:
 - *Descarga tensional e estado de ánimo:* O **95,2%** das participantes (20 de 21) puntuaron coa máxima nota o impacto do obradoiro na redución do estrés diario, manifestando un aumento substancial da ledicia, o optimismo e o alivio de tensións.
 - *Mellora física e axilidade:* O **90,4%** (19 de 21) percibiu unha mellora directa na súa flexibilidade e mobilidade a través das dinámicas de movemento corporal e lúdico.

- *Cohesión social:* O **100% das usuarias** destacou o excelente clima de confianza, unión e apoio mutuo xerado no espazo de traballo.
- *Satisfacción global:* O obradoiro acadou unha **avaliación unánime de excelencia (10 sobre 10)** no groso das enquisas, validando a efectividade destas disciplinas combinadas.
- **Grupo Piloto Interxeracional en Activo (Datos cualitativos reais de Cerdedo pobo):** Este formato innovador (en desenvolvemento ata finais de xuño de 2026) une na mesma aula a avós e netos da comunidade. Os rexistros multimedia e a observación directa amosan dous impactos clave:
 1. *Testemuños directos da infancia:* Os nenos e nenas participantes verbalizan de xeito explícito o profundo benestar, ledicia e valor afectivo que lles achega compartir e xogar cos seus maiores, educando en empatía e respecto á vellez desde a experiencia práctica.
 2. *Activación física sinérxica:* As dinámicas de psicomotricidade lúdica e expresión musical (como os xogos coordinados con globos) demostran que a enerxía da infancia cataliza a dos maiores, inducendo risas colectivas que reducen drasticamente a percepción do dor físico crónico e o cansazo.

B. Programa: "Autocuidado para maiores autónomos" ("Cuidarme é quererme")

Avaliación cuantitativa consolidada baseada en 26 enquisas anónimas reais nos núcleos de Soutelo de Montes e Forcarei pobo (Concello de Forcarei).

Os indicadores extraídos das auditorías oficiais ao termo das 13 sesións presenciais en ambos os dous núcleos reflicten un éxito rotundo:

- **Escudo contra a Soidade Non Desexada:** O **100% das participantes (26 de 26)** outorgou a puntuación máxima (5 sobre 5) ao impacto do obradoiro na mellora dos seus vínculos e na creación dunha rede veciñal de apoio mutuo baseada no afecto.

- **Adestramento mental:** O **92,3%** das usuarias percibiu unha mellora directa nos seus niveis de memoria, atención e concentración a través das dinámicas cognitivas aplicadas.
- **Benestar e autoestima:** O **84,6%** situou no grao máximo de excelencia o impacto do taller na súa autoconfianza e xestión emocional diaria.
- **Satisfacción global co servizo:** O **88,5%** de toda a poboación participante cualificou o programa municipal cunha **nota de excelencia absoluta de 10 sobre 10** (sen rexistrarse ningunha valoración inferior a 7).

3. PORTAFOLIO DE PROGRAMAS DISPOÑIBLES PARA O SEU CONCELLO

Baseándose na experiencia e no éxito dos datos anteriores, *Fogar Ceibe* ofrece tres itinerarios clave para o próximo curso municipal, adaptables a un formato tradicional ou ao exitoso modelo interxeracional:

1. **Adiós al estrés jugando (Avalado polo éxito en Cerdedo e Cutián):**
Combina xogo, risoterapia, biodanza, musicoterapia e técnicas de relaxación para a descarga tensional. Ideal para fomentar a cohesión comunitaria e a unión de diferentes xeracións no municipio.
2. **Autocuidado para maiores autónomos (Avalado polo éxito en Forcarei):**
Formación integral de 13 sesións que aborda de xeito práctico a saúde física adaptada, a hixiene do sono, a alimentación consciente, a autoestima e a resiliencia emocional na vellez.
3. **LANCE DE NOVO PROGRAMA: "Vitalidade en movemento" (Deseñado a demanda real das usuarias):** Este programa nace de forma específica para cubrir as necesidades explícitas e por escrito manifestadas polas participantes nas enquisas de saúde deste ano (quenes demandaban taichí, chikun, memoria e ioga en cadeira). Trátase dun adestramento estruturado en catro bloques: *Activación e Respiración* (bases posturais), *Sistemas Internos* (activación linfática e inmunolóxica), *Mente e Descanso* (neuróbica para a memoria) e *Movemento Consciente (Taichí, Chikun e loga en cadeira)*. Todo

o formato está deseñado para realizarse de pé ou sentadas, **sen necesidade de contacto co chan**, garantindo a total seguridade e accesibilidade.

4. GARANTÍA ESTRATÉXICA PARA A ADMINISTRACIÓN LOCAL

Apostar polos proxectos de *Fogar Ceibe* asegura ao concello:

- Unha xestión técnica e documental impecable con memorias e informes de avaliación visados por unha **trabajadora social**.
- Un servizo cun índice de satisfacción veciñal superior ao 88% na nota máxima (10/10).
- Un impacto real, visible e medible nos obxectivos municipais de envellecemento activo, saúde comunitaria e dinamización do rural.

