ASOCIACIÓN
POTEN100MOS

MEMORIA DE ACTIVIDADES

2018

GUIÓN

CAPÍTULO 1: PRESENTACIÓN DE LA ENTIDAD

1.-Presentación de la entidad: objetivos , fines, destinatarios

2.-Origen o historia de la entidad

4. Recursos humanos

5- Relaciones con otras entidades o instituciones

CAPÍTULO 2: AREAS DE TRABAJO

1.-Proyectos que se llevan a cabo

2.-Talleres y eventos

CAPÍTULO 3: OTROS

1. Agradecimientos

2.- Datos generales

2018

CAPÍTULO 1: PRESENTACIÓN DE LA ENTIDAD

1.-Presentación de la entidad: objetivos , fines, destinatarios

LA ENTIDAD:

La Asociación Poten100mos es una Asociación sin ánimo de lucro constituida desde el 10 de Diciembre del 2015.

Los **fines** de la Asociación son:

"Promover la plena inclusión de cualquier persona en situación de vulnerabilidad a través de actividades socioculturales, de bienestar y prevención de la salud así como socio-laborales propuestas por la Junta Directiva o la Asamblea General con el fin de promover el cambio y la educación social para la normalización de las relaciones de la sociedad con estas personas, sus familias y/o otras organizaciones a las que se hayan adscrito."

Nuestra motivación es, por tanto, trabajar por una sociedad interdependiente en la que quepamos todos, capaz de ver en la diferencia y la diversidad una parte fundamental de su riqueza y razón de ser. Una Sociedad Inclusiva.

Nuestros destinatarios son cualquier persona, niño o adulto, en situación de vulnerabilidad física, psíquica y/o social.

En nuestra Asociación también se integran familiares, profesionales y voluntariado.

NUESTROS OBJETIVOS:

- Conseguir que las personas que se encuentran en situación de vulnerabilidad, física, psíquica y/o social mejoren su calidad de vida, fomentando la integración y/o la inclusión sociolaboral de las mismas.
- Concienciar a la sociedad y a la opinión pública sobre la importancia de la inclusión social de estas personas siempre desde un carácter y perspectiva normalizadora tanto a nivel laboral como social.
- Promover y cooperar en la organización de foros entre entidades sociales que fomenten el trabajo en red y, por tanto, la mayor calidad de nuestros servicios así como su promoción.
- Ofrecer un servicio personalizado y profesionalizado, facilitando espacios de atención, asesoramiento e información, que atienda las demandas de las personas afectadas.
- Representar a las personas en situación de vulnerabilidad y a sus familias, y, si es el caso, ante las administraciones. Llevar propuestas, reivindicaciones y alternativas para mejorar la inclusión y la integración social.
- Colaborar con otros profesionales de diferentes ámbitos en el logro de intervenciones que mejoren la calidad de vida de las personas en estas situaciones favoreciendo el asociacionismo por medio de convenios de colaboración.
- Colaborar y realizar actividades conjuntas, con aquellas Asociaciones, Federaciones, Fundaciones y otros organismos, públicos o privados, que tengan por objeto la atención a las personas afectadas y a la mejora de su calidad de vida.

- Capacitar a las personas en situación de vulnerabilidad a través de acciones que mejoren la inclusión social, cultural y laboral.

2.-Origen o historia de la entidad

La Asociación Poten100mos se fundó en Coruña el 10 de Diciembre de 2015 y posteriormente quedó registrada en el Registro General de Galicia el 15 de Marzo de 2016. Su ámbito es provincial.

La iniciativa partió de tres profesionales de la inclusión social con títulos en Educación Social y Derecho, con más de 10 años de experiencia en el sector y, lo más importante, con una visión común de ofrecer un servicio fuera del asistencialismo, universal dentro de las personas vulnerables, realmente integrador, que fomentase la normalización, comunitario y que utilizase herramientas útiles y eficaces que abarcasen todas las áreas de una persona potenciando la eficiencia y, por tanto, la mejora de su calidad de vida. En el primer programa que se desarrolló, se utilizó el mismo nombre de la Asociación, Programa Poten100mos.

Desde Diciembre del 2015 hasta Julio del 2016, día a día, Poten100mos comenzó un estudio entre múltiples organizaciones y entidades (Accem, Cruz Roja, Servicios Sociales locales, Igaxes3, Fundación Mujeres, etc) para recabar la necesidad del programa Poten100mos entre todos los entes. Recibimos muy buenos apoyos desde el principio e incluso Cruz Roja nos informó que la línea del programa Poten100mos es la que Cruz Roja Internacional comenzaba a pedir a todas sus sedes. Cruz Roja con el tiempo, pidió a Poten100mos ofrecer talleres dentro de sus propios programas.

Aunque hubo un programa piloto, oficialmente, el Programa Poten100mos, comenzó en Agosto del 2016 gracias a la subvención de la Consellería de Política Social y Fondo Social Europeo. Al principio, constaba de sesiones individuales de coaching, junto con las sesiones grupales de relajación/biodanza y las sesiones individuales de orientación laboral y búsqueda de recursos. Esto se modificó para mejorar el programa y las sesiones de coaching individual pasaron a ser grupales en Abril del 2017.

Otros proyectos comenzaron también casi a la par. Así, en Agosto de 2016, comenzó a organizarse el primer Festival DiversidArte que se realizaría durante las fechas navideñas del 2016 que en este año, 2018, creció exponencialmente gracias a la creación de la Plataforma DiversidArte y su propia web accesible para artistas. Finalmente en Noviembre del 2016, comenzaría el programa de auto-confianza y motivación “Cuídame-cuídate” para personas cuidadoras de personas dependientes. Todos estos proyectos se mantienen hasta la fecha.

4. Recursos humanos

CUADRO TÉCNICO:

Isabel Zas Aventín- Educadora Social y monitora de biodanza y yoga

Cristina de la Puente- Licenciada en Derecho, coordinadora y orientadora laboral

Sujeit Gabriela Mendoza Rodríguez- Experta en RRHH y orientadora laboral

Alba Formoso Ramos- Executive Coach Certificado en Programa ACTP por la ICF y Psicopedagoga

Ricardo Pereira- Fisioterapeuta formador programa Cuídame-cuídate

Javier Meléndez (urza)- Comisario de exposiciones DiversidArte-

5- Relaciones con otras entidades o instituciones privadas:

ASOCIACIONES Y ENTIDADES SOCIALES O SOCIOSANITARIAS:

- Cruz Vermella Coruña- En nuestro programa de inclusión y proyecto Cuídame-cuídate

- ACCEM (Migración)- En nuestro programa de inclusión

- **CASCO- Comité anti-sida Coruña- En nuestro programa de Inclusión y proyecto Festival DiversidArte**

- ONCE- En Festival y plataforma DiversidArte y reciben nuestras sesiones de biodanza

-ACEM- Asociación Coruñesa de Esclerosis Múltiple

En Festival y Plataforma DiversidArte

-ALAS: Asociación por la libertad afectivo sexual Coruña

En Festival y Plataforma DiversidArte.

-

- Liga Reumatolóxica Galega

En Festival y Plataforma DiversidArte

- ACLAD: Asociación ciudadana contra la droga

  En Festival DiversidArte

- DOWN Coruña

  En programa Cuídame-cuídate y DiversidArte

- Fundación Adcor

  En programa Cuídame-cuídate y DiversidArte

- GRUMICO

  En programa Cuídame-cuídate, Festival y Plataforma DiversidArte

-Fundación Mujeres

En programa Cuídame- cuídate y en nuestro programa de inclusión

-SOS Racismo

En Festival DiversidArte

- **Centro Ocupacional Pascual Veiga**
  En Festival DiversidArte

-COGAMI
En Plataforma DiversidArte

ASOCIACIONES Y ENTIDADES CULTURALES (TODAS EN PROYECTO DIVERSIDARTE)

CAPÍTULO 2: AREAS DE TRABAJO

1- Proyectos que se llevan a cabo

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL E INCLUSIÓN SOCIOLABORAL – POTEN100MOS

El éxito del programa Poten100mos radica en el alejamiento de la visión asistencialista de inclusión social; en la combinación de herramientas utilizadas (acompañamiento individual, coaching y biodanza) proporcionadas por un equipo multi-disciplinar con una larga experiencia profesional; en una buena comunicación y coordinación interna así como el trabajo en red con otras organizaciones.

Así, partiendo de un entrevista individual exhaustiva que abarca todas las dimensiones de la persona, diseñamos un programa personalizado e intensivo en donde tanto la mente como el cuerpo se preparan para conseguir los objetivos propuestos por el participante y que abarcan todas las áreas de la vida de una persona: empleo, situaciones administrativas, vivienda, relaciones personales, habilidades sociales,etc.

La gran parte de las actuaciones (sesiones individuales y apoyo a la conciliación) las realizamos en nuestro nuevo local en **C/ Costa da Unión** (cerca de Sagrada Familia, Los Mallos, Juan Florez..) pero también en lugares públicos como el CC Pescadores o en la escuela de comunicación TALKK para la normalización y mejor inclusión social del participante.

En Septiembre de 2018, gracias a la aprobación de fondos hasta Junio del 2020 y dentro del programa de "Estrategia de Inclusión Social 2014-2020 de la Consellería de Política Social de la Xunta y FSE (Fondo Social Europeo), doblegamos los servicios, ofreciendo sesiones de mañana y tarde para un programa específico de Inclusión Básica y otro de Inclusión y Transición al Empleo

además de añadir un nuevo el servicio de Apoyo a la conciliación para familiares de menores en situación de vulnerabilidad.

Así, el programa Poten100mos se desarrolla durante un **mínimo de 8 semanas** dependiendo de las circunstancias y disponibilidad del participante. Cada participante, independientemente de la longitud del programa asignado, **recibe:**

- Evaluación inicial exhaustiva incidiendo en todas las áreas de la vida de una persona
- Sesiones individuales de acompañamiento social (búsqueda de recursos básicos: vivienda, alimentación, etc; mediación familiar, asesoramiento legal-administrativo, etc.).
- Sesiones individuales de orientación laboral (mediación laboral; búsqueda de empleo activa; seguimiento laboral individualizado)
- Herramientas físico-emocionales en grupo a través del movimiento y la música, la relajación y la biodanza.
- **Formación en competencias básicas y habilidades sociales** para el empleo a través del coaching cubriendo las siguientes áreas:
    - Comunicación y asertividad
    - Trabajo en equipo
    - Superación de miedos
    - Motivación
- **Apoyo a la conciliación** para participantes con menores a su cargo: servicio de apoyo a la conciliación grupal de Lunes a Viernes de 15:00 a 19:00 para:
    - Refuerzo escolar
    - Gestión de emociones, relajación y motivación a través de juegos.
    - Desarrollo de habilidades sociales y pensamiento positivo.

- **Seguimiento individualizado:** Comunicación directa y personalizada con cada participante desde el primer contacto hasta el fin del programa.

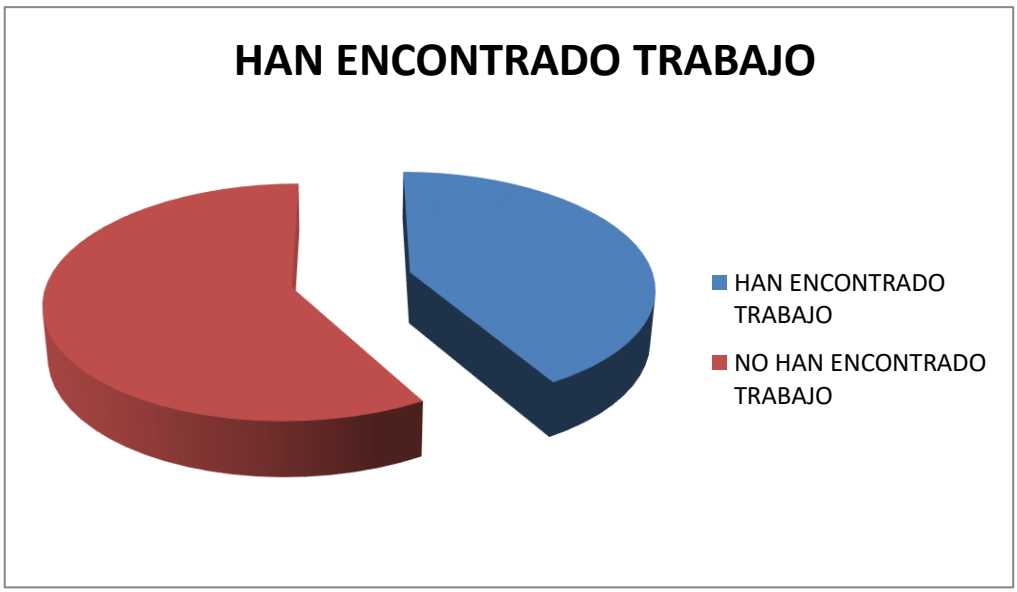
PERSONAS ATENDIDAS DE ENERO 2018 a DICIEMBRE 2018: 95 PERSONAS

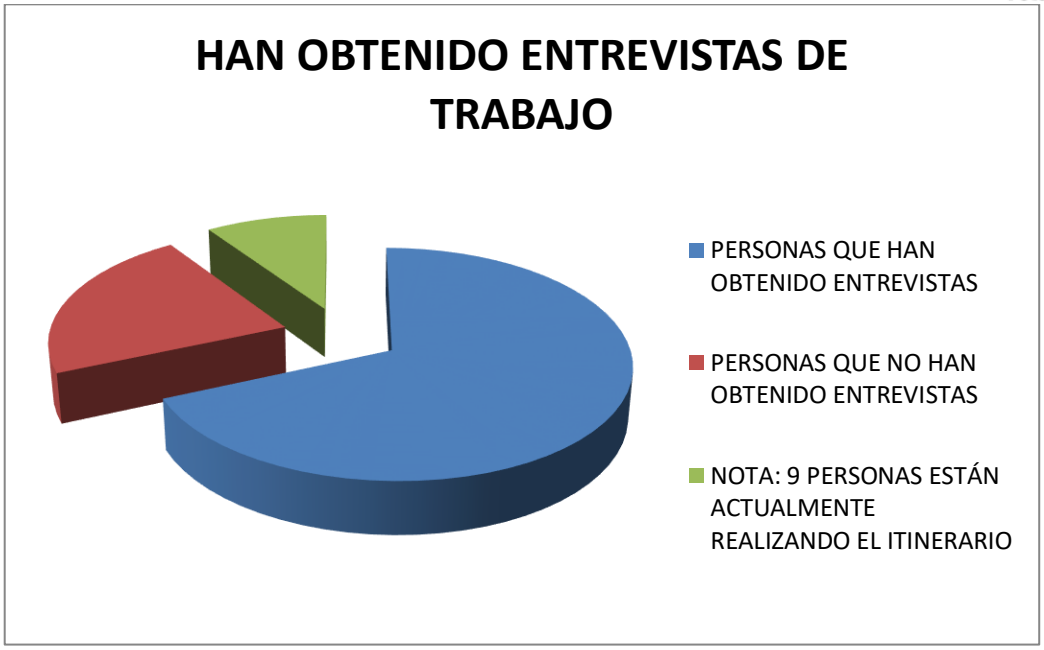
MUJERES: 81 **HOMBRES: 14**

SITUACIÓN LABORAL DURANTE Y TRAS EL ITINERARIO

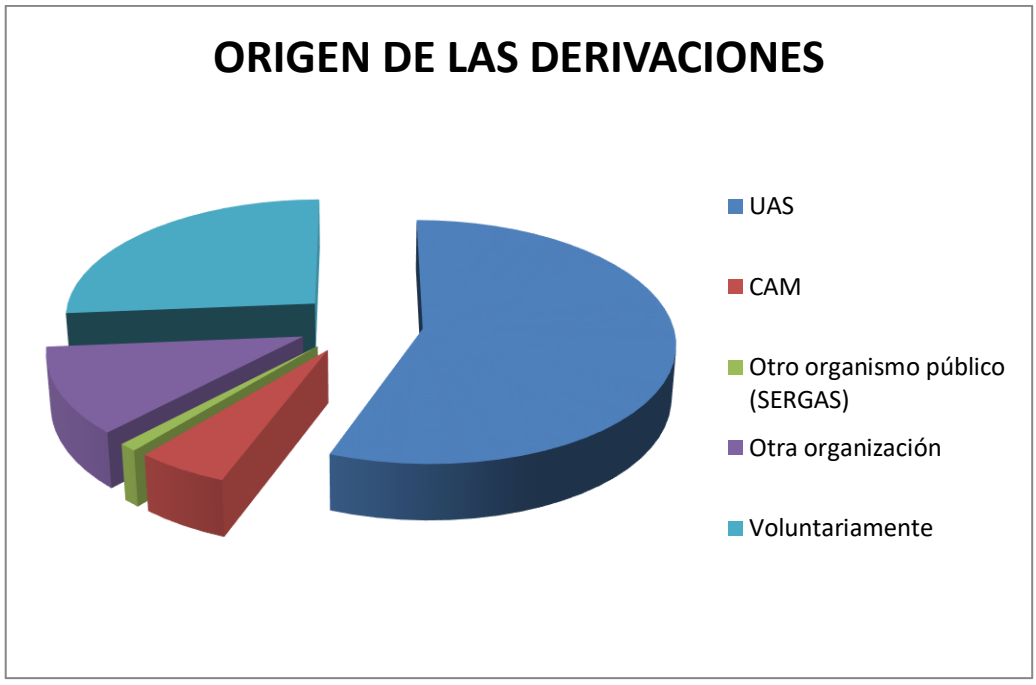
Si en el 2016 conseguimos una proporción del 30% de personas atendidas que habían encontrado un empleo, en el 2017, aumentamos al 35% lo cual, en el 2018, hemos conseguido que el **42%** de nuestros participantes obtengan un empleo, lo cual, teniendo en cuenta las circunstancias por las que están pasando estas personas es un porcentaje de éxito muy alto.

40 PERSONAS DE 95 HAN OBTENIDO UN CONTRATO LABORAL





ORIGEN DE LAS DERIVACIONES



PROGRAMA DE AUTOMOTIVACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD PARA PERSONAS CUIDADORAS DE FAMILIARES

CUÍDAME-CUÍDATE

Las tareas y actividades de las personas cuidadoras son múltiples, exigen tiempo y energía, no siempre son cómodas o agradables. Son incluso, en algunas ocasiones, desagradecidas, y como generalmente no se han previsto, la persona cuidadora no siempre está preparada con antelación para el cuidado ni para afrontar la diversidad de situaciones que los cuidados conllevan y que hace que cada experiencia de cuidado sea única y distinta a las demás por diferentes razones: personales, de parentesco, relación anterior de la persona cuidadora con la persona cuidada, tipo y grado de dependencia y hasta por el motivo por el que se cuida (altruismo, reciprocidad, gratitud y estima, sentimientos de culpa, censuras, aprobación social, interés).

Por todo ello cobran el máximo interés iniciativas que tengan como fin la mejora de la motivación, la autoestima así como la prevención de la salud de las personas cuidadoras que permitan, no sólo una mejor calidad de vida para éstas sino una asistencia más eficaz y de mayor calidad dirigida a la persona dependiente, teniendo siempre en cuenta su entorno familiar y comunitario.

A través de estos talleres que realiza Poten100mos gracias a La Caixa Obra Social hemos constatado la gran situación de desprotección en que se encuentran las personas cuidadoras, desbordadas por la ingente cantidad de trabajo de toda índole que deben asumir a diario. Un trabajo, nunca compartido, ya que la mayoría de las familias cuenta con una única persona cuidadora que se ve obligada a unas maratonianas jornadas de trabajo en las que deben conjugar el cuidado específico del dependiente (limpieza, movilización, proporcionar comida y medicación, etc), con el cuidado general de la familia (compra, comida, limpieza, hijos, etc.) y con el propio descanso, al que en escasas ocasiones se tiene acceso. Esta sobrecarga de trabajo es vivida con especial angustia y estrés, agravándose por las dolencias derivadas del gran esfuerzo físico y por el escaso reconocimiento que reciben a pesar de la extraordinaria labor que realizan.

Este programa está dirigido a personas cuidadoras de familiares adultos en situación de dependencia en donde se ofrecen sesiones semanales de herramientas de auto-confianza y motivación a través de la biodanza combinadas con sesiones de prevención de la salud para personas cuidadoras.

La combinación de ambas herramientas contribuirán, por un lado, al desarrollo personal, emocional y el bienestar de la persona cuidadora y, por otro, a la prevención de su salud y bienestar físico.

Los talleres grupales se imparten en horario de mañana, de 10:30 a 12:30 en diferentes localizaciones de A Coruña (consultar) a través de nuestro equipo multi-disciplinar.

Este programa que ha conseguido financiación para continuar hasta el 2019, ha realizado entre Junio y Diciembre de 2017 5 bloques de programas de autoconfianza y motivación y 3 talleres de prevención de problemas de espalda y movilización en colaboración con Zoom Salud.

www.potencienmos@gmail.com Tel.: 625 126 235 C/Costa da Unión 15005 A Coruña

Personas atendidas en **sesiones de biodanza** para auto-confianza y motivación: 60 personas

Participantes por género:

Mujeres: 54 **Hombres: 4**

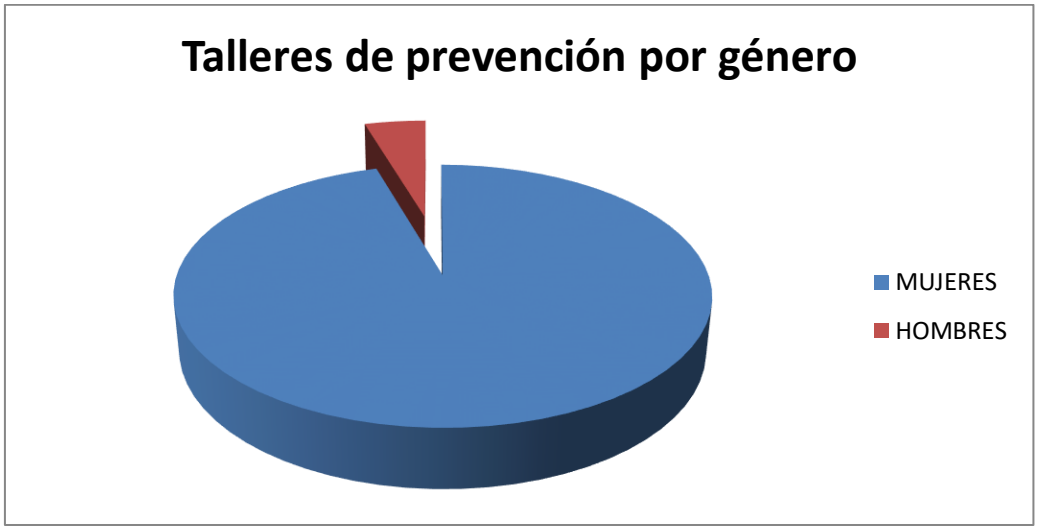
Estas sesiones se han ofrecido gratuitamente a los familiares y cuidadores informales de usuarios de las siguientes entidades:

Fundación Adcor Down Coruña ONCE

Fundación Mujeres Cruz Roja Coruña

Talleres de Prevención de la salud

Personas atendidas: 22 **Mujeres: 21** **Hombres: 1**



Estas sesiones se han ofrecido gratuitamente a los usuarios de la Fundación Adcor y al Concello de Cambre.

En Enero de 2018 nace la **Plataforma DiversidArte**, un soporte creado para la promoción, producción, y difusión del Arte donde sus principales protagonistas son las personas con diversidad intelectual, física, psíquica y sensorial junto con otros colectivos en situación y riesgo de exclusión con actividades que fomentan las sinergias entre colectivos y su propia inclusión como artistas dentro de la sociedad.

Así, realizamos tanto una plataforma virtual completamente accesible (Web categoría AA) www.diversidarte.com para la difusión y mediación de la venta de obras de arte así como seis actividades, cinco exposiciones dentro de las Artes Visuales y dos intervenciones artísticas dentro de las Artes Escénicas -Danza y Teatro y 3 debates-coloquios sobre arte e integración con la intervención de expertos y en los siguientes espacios:

Febrero: Exposición Gosia Trebacz “Disidencias” en Museo Casares Quiroga

Abril: Exposición en colaboración con Red Museuísitica de Lugo y ONCE “Fotografía a Cegas” en Museo Luis Seoane.

Abril: Exposición urza “FTloE Fuera todo lo Extraño- una interpretación de S. Beckett” en Afundación Coruña

Abril: Interpretación por grupo expresión corporal “Fuera todo lo Extraño” en Afundación

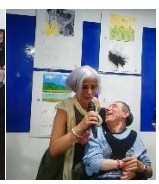
Mayo: Exposición Migrantes “Si pudieras pintar el mejor de tus sueños, ¿cuál pintarías?” en la sala exposiciones de Fundación Emalcsa.

Junio: Danza contemporánea Proyecto Barbeito “No@menos/ Nunca sol@s” en Museo de Arte Contemporáneo (MAC).

Julio- Agosto: Concurso de arte “O sorriso do chimpancé” en sala de exposiciones de Emalcsa.

Todas estas actuaciones se realizaron en colaboración con nueve entidades sociales que firmaron el acuerdo de participación: ONCE, ASPRONAGA, COGAMI, GRUMICO, Liga Reumatolóxica Galega, AIND, Fundación ADCOR, Coletivo Migrantes y A.L.A.S (LGTBI) los cuales, no sólo propusieron a los artistas que se están actualmente visibilizando en la web sino que participaron tanto en alguna de las exposiciones como en las intervenciones artísticas que se incluyen dentro del proyecto Plataforma DiversidArte (financiado por Fundación Emalcsa).

Contamos, además, con dos conciertos en colaboración con la Asociación de violonchelistas de Galicia, Soncello.



En septiembre de 2018 y como prólogo al Festival DiversidArte 2018 y para comenzar a darle promoción a este, realizamos una **Flashmob/ biodanza** abierta en los Jardines de Méndez Nuñez que unió a casi 100 personas y atrajo a muchos "curiosos" que se acercaron a nuestro evento.

Del 2 al 17 de Noviembre realizamos **la tercera edición del Festival DiversidArte**, esta vez con novedades: un concurso de poesía social llamado DiverSía y un concurso de cortos y documentales sociales llamado DiversimaCine además de 8 exposiciones de fotografía de artistas diversos de gran calidad distribuidos en los locales de hostelería más especiales de la ciudad (NWN, Mohamed Said Hamdad, Lázaro Louzao, La Diapo…).

Como colofón, realizamos una **Gala Especial DiversidArte en el Museo de Bellas Artes** con un aforo completísimo y donde se entregaron los premios de estos concursos, acudieron varios de los fotógrafos artistas y hubo actuaciones especiales como la danza de Ricardo Prado, Orinico Venezuela y la representación de Torre de Babel (AC Diversos).

DiversidArte está siendo ya un referente en la ciudad y en el 2018 cumplió su 3ª edición. Está uniendo a colectivos que raramente antes han trabajado juntos, concienciando a estos también de que solo unidos se puede conseguir la verdadera inclusión. Así, el trabajo en red es fundamental, tanto para unir fuerzas de cara a realizar trabajos conjuntos, como para dar respuesta a las necesidades de las personas en situación de vulnerabilidad por circunstancias múltiples (Ejemplo: una mujer migrante, monoparental, con pocos recursos y en situación de discapacidad).

Hasta la fecha, el proyecto DiversidArte ha conseguido visibilizar a más de 100 artistas eligiendo el arte y la cultura como herramienta Universal, donde entran los artistas más diversos en sus diferentes disciplinas artísticas.

2.-Eventos y Talleres

SESIONES DE BIODANZA Y EVENTO ESPECIAL EN PLAZA DE ESPAÑA Y CENTRO ÁGORA PARA PROYECTO SENTEARTE INTEGRA (AC. SEN ÁNIMO DE NOME

De Marzo a Junio, nuestra Educadora Social y monitora de biodanza y yoga, Isabel Zas, ofreció sesiones semanales de biodanza que finalizaron con un evento comunitario y muy especial el 27 de Junio en la Plaza de España así como otra sesión especial de biodanza en el Centro Ágora como parte del Festi= organizado por la Concellería de Igualdade y la Fundación Emalcsa.

PRESENTACIÓN ESPECIAL POTEN100MOS EN EVENTO DE UNIÓN NACIONAL DE ESCRITORES DE ESPAÑA EN MUSEO CASARES QUIROGA

El 3 de Marzo, la Unión Nacional de Escritores de España organizó un evento en donde invitó a Poten100mos de forma especial y única para presentar sus programas y proyectos al público en el Museo Casares Quiroga.

TALLER DE BODY-PAINTING EN LA JORNADA ARTÍSTICO CULTURAL DE ARTEFÍOS

En Abril, colaboramos ofreciendo un taller de bodypainting por parte de nuestro “embajador” Erg Killo en la Jornada Artístico Cultural para personas con diversidad funcional organizada por la Asociación Artefíos.

REPRESENTACIÓN “FUERA TODO LO EXTRAÑO” EN FESTI= EN CENTRO ÁGORA

El 2 de Diciembre como parte de la programación del Festi=, nuestro proyecto DiversidArte y su grupo de expresión corporal, representaron “Fuera todo lo Extraño” de Samuel Beckett junto a la obra del artista urza, basada en el mismo relato de Beckett.

TALLERES Y FORMACIONES

Programa de orientación laboral y desarrollo personal

Lugar: Sede ONCE en Santiago de Compostela

Fecha: 16 y 17 de Octubre **Número de asistentes: 15 personas**

Estos talleres a petición de la ONCE fueron dirigidos a personas desempleadas uauarias de la ONCE. emprendedoras en situación de desempleo o escasez de recursos.

Jornada de metodología y visión en la inclusión social para alumnos de integración social

Lugar: Centro FP Castelao

Fechas: 21 de Diciembre

Esta actividad, a petición del centro FP Castelao, fue dirigida a los alumnos de Integración Social de su centro. Poten100mos presentó sus proyectos y explicó la importancia del trabajo en red, del alejamiento del asistencialismo y de la importancia de continuar realizando trabajos dentro de la comunidad. Completamos las explicaciones con una sesión de biodanza con los alumnos/as.

TALLER DE AUTO-CONFIANZA PARA LA ESCUELA DE CUIDADORES DE CRUZ ROJA

Fecha: 28.09.18

Lugar: Cruz Roja Coruña **Asistentes: 30 personas**

Poten100mos impartió este taller en la Escuela de cuidadores de Cruz Roja Coruña para además dar a conocer nuestro programa Cuídame-cuidate, ofreciendo una sesión de biodanza como prueba de sus beneficios.

La sesión fue realmente positiva con una asistencia máxima y sirvió, hacia el futuro para que algunos de sus asistentes se uniesen al programa de cuidadores de Poten100mos.

RED ACAMPA: POR LA PAZ Y EL DERECHO AL REFUGIO

Fecha: 14.06.18 **Lugar: Jardines Méndez Núñez**

Poten100mos se sumó otro año más a la Red Acampa cuyo objetivo era que las diferentes organizaciones asistentes manifestásemos nuestra visión de cómo se puede construir una red de sensibilización y humanitaria, sólida y efectiva, que funcione a lo largo del tiempo. Además sirvió de campaña de visibilización para Poten100mos y sus programas.

FORO DE ENTIDADES SOCIALES

Fechas: 5.7. 18 y 4.10.18

Lugar: 15002 Ideas de Coworking

Asisten:

- GRUMICO Laura Presedo
- Liga Reumatoloxica Galega Josè Leòn
- Papermoon Paula Fernandez
- ONCE Chus Martinez
- URZA Urza Melendez
- A.L.A.S David Fuentes
- CASCO Begoña Bah
- ACCEM Yosehanna Ledesma y Emma Varela
- ASPRONAGA Iago Menduiña
- Poten100mos Isabel Zas y Cristina de la Puente

Gracias a este Foro de Entidades organizado por Poten100mos y que comenzó en Octubre de 2017 se compartieron recursos, preocupaciones y se estableció un plan de acción para mejorar el asociacionismo y cumplir con nuestras necesidades así como reforzar los lazos.

CAPÍTULO 3: OTROS

1. DATOS GENERALES

Registros

RUEPSS (Registro Único de Entidades Prestadoras de Servicios Sociales): E-6325.

REMAC (Registro Municipal de Asociaciones de Coruña): 551

Rexistro General de Asociaciones: 20199-1

CIF.: G70480900

Contacto

Telf.: 625 126 235

e-mail: potencienmos@gmail.com

Redes

www.poten100mos.org

www.diversidarte.com

https://www.facebook.com/poten100mos/

https://www.facebook.com/festivaldiversidarte/