

EMPRENDEDORAS EN SAN CIBRAO

«Non lle imos solucionar a vida a ninguén, pero daremos ferramentas para afrontala doutra maneira»

Luz Campo y Susana Vázquez inauguran hoy en San Cibrao el centro de bienestar y crecimiento personal UniSer Coaching

M. CUADRADO
SAN CIBRAO / LA VOZ

Cuidar la salud emocional y mental no es aún, de forma general, una asignatura principal. El autocuidado exige constancia, pero también asesoramiento y orientación por parte de profesionales, y con esa vocación se inaugura este viernes 15 (18.00 horas) en San Cibrao UniSer Coaching, un centro de bienestar y crecimiento personal. Las impulsoras son Luz Campo y Susana Vázquez, que presentan este proyecto enfocado a temas de autoconocimiento, de gestión de emociones, de crecimiento personal...

En el local de Rúa Penela, 8, bajo 1, prestarán atención individual y personalizada, y también cuentan con una sala para talleres

de formación grupales sobre temas concretos, como la disciplina positiva, «coaching» deportivo... Para esos casos, disponen de una red de colaboradores y profesionales en terapias alternativas de diferentes áreas, según explica Luz Campo, filóloga, docente y Máster en Liderazgo Emocional que lleva ocho años formándose y especializándose en este campo. «Non lle imos solucionar a vida a ninguén, pero darémolle ferramentas á xente para que afronte doutra maneira a súa situación vital. Queremos ser guía, apoio, acompañar...», explica Luz, cuya anterior trayectoria profesional en exportación y marketing de comercio internacional le ayuda a enfocarse en el «coaching» y el emprendimiento.

Susana Vázquez, auxiliar de enfermería, coach y asesora en salud, se centra más en las áreas de salud y en las emociones: «Ela ten un don para tratar coas persoas maiores, con persoas que sofren enfermidades crónicas...», explica Luz. Decidieron dar el paso y abrir el negocio porque perciben que socialmente existe necesidad de apoyo emocional y creen que la pandemia del covid contribuyó a agravar la situación: «A xente chegou a certos límites e a moitas persoas, eso fíxolles espertar. Vamos sempre correndo e ese parón fíxonos mirar cara adentro, empezar a observar e pararnos a preguntarnos: 'Que está pasando coa nosa vida?'».

Luz reivindica la necesidad de «llevar a vida doutra forma» y, haciendo mención a otras culturas,



Susana Vázquez y Luz Campo, promotoras del nuevo centro. X.F.R.

destaca la «importancia de mirar dentro de cada un para poder hacer esos cambios de vida. Nós temos esa vontade, ese soño de axudar, de aportar, de compar-

tir que existen outras formas de ver e de xestionar a vida». En su centro de San Cibrao atenderán a personas de todas las edades: «Adaptámonos a todos».

Denuncian que falta personal en el centro de mayores de Mondoñedo

MONDOÑEDO / LA VOZ

El sindicato CC.OO. denuncia falta de personal en la residencia de mayores San Rafael, en Mondoñedo, gestionada por Edad Dorada-Mensajeros de la Paz. Explican desde el referido sindicato que han remitido información a la Xunta de Galicia.

Según el sindicato, «desde o mes de xuño nesta residencia de maiores están baixo mínimos e isto provoca unha sobrecarga de traballo. Como exemplo desta situación, hai quedas en que unicamente dúas xerocultoras deben atender 47 residentes».

«A causa -según señalan desde

Comisiones Obreras- é que non están a substituír as persoas que se atopan de baixa nin tampouco as que gozan das súas vacacións. Alén disto, o centro non conta co persoal de enfermería obrigatorio que existe a normativa, pois só unha persoa traballa de luns a venres, en horario de mañá, quedando a descuberto as restantes quedas», explican máis adelante.

Esta situación, afirman, supone sobrecarga de traballo sobre determinadas trabajadoras. Así lo expresan en CC.OO: «A falta de persoal obriga ás empregadas e empregados do centro de maio-

res de Mondoñedo a asumiren máis traballo e a se expoñeren a máis riscos laborais, tanto físicos como psicosociais, provocando o que se coñece como síndrome do traballador ou traballadora quemada (burnout)», refieren.

Comisiones Obreras concluye su nota informativa indicando que puso esta situación «en coñecemento da propia empresa e mais da Consellaría de Política Social da Xunta de Galicia —que ten as funcións de inspección de todo estes centros de maiores na comunidade-. Polo momento, hai que dicir, tívemos a calada como resposta».

Cursos de capacitación digital en el IES Ribadeo Dionisio Gamallo y en IES de Foz

FOZ / LA VOZ

Los IES de Ribadeo Dionisio Gamallo y el de Foz ofrecen cursos de capacitación digital en sendas aulas específicas formativas, gratuitos, para mayores de 18 años, que se impartirán en horario de tarde, para facilitar la asistencia.

En el IES ribadense informan en el teléfono 982 87 06 66 o a través de la dirección de correo electrónico ies.ribadeo@edu.xunta.gal, mientras que en el IES de Foz lo hacen a través del número de teléfono 982 870 287.

La formación que se ofrecerá servirá «para adquirir coñe-

cementos dixitais básicos sobre temas como solicitude de citas previas, obtención de certificados, comunicación con entidades financeiras, seguridade nas redes, compra online, correo electrónico, videoconferencias, etcétera», explican. Los cursos serán gratuitos y los asistentes recibirán certificación de la Xunta.

En el aula ofrecerá formación «a aquelas persoas que non estean cursando ningún outro tipo de estudos e queiran formarse en coñecemento dixital básico», aclaran desde el IES foscense.

CURSO DE CAPACITACIÓN DIXITAL (GRATUÍTO 30 h)

ies.maria.sarmiento@edu.xunta.gal • Rúa Misericordia nº 58 Viveiro • T. 982 870 916

RESERVA A TÚA PRAZA DO 15 AO 22 DE SETEMBRO NA SECRETARÍA DO CENTRO

Dirixido a todas aquelas persoas que non saiban manexarse coas novas tecnoloxías e queiran aprender a:

- Manexar a Sede Electrónica da Xunta
- Pedir unha cita online: Sergas, Axencia Tributaria, etc.
- Xestionar unha conta de correo electrónico.
- Manexar a banca electrónica.
- Informática básica.

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW