



RECURSOS DE AXUDA PARA A MOCIDADE

PRESENTES EN TODA GALICIA

MOCIDADE

✓ OMIX- OFICINAS MUNICIPAIS DE INFORMACIÓN XUVENIL

Se queres coñecer a oferta de actividades dirixidas á mocidade na túa localidade: lecer, cursos de interese, becas, campamentos, campos de traballo, acceso a locais de ensaio, descontos da tarxeta xove... pica na ligazón.

<http://xuventude.xunta.es/rede-galega-de-informacion-xuvenil/oficinas-municipais-de-informacion-xuvenil>

✓ VOLUNTARIADO GALEGO

Se buscas dar saída ás túas inquedanzas mediante a participación activa en actividades de voluntariado social, cultural, educativo, ambiental e/ou de cooperación para o desenvolvemento, coñece na ligazón as diferentes posibilidades

<https://voluntariadogalego.org/>

<https://voluntariadogalego.org/entidades>

✓ DEPORTE

Accede á listaxe das actividades que realiza o deporte federado en Galicia, localizando os teus deportes favoritos por orden alfabética na Ligazón

<https://deporte.xunta.gal/gl/federacions/directorio>

✓ GRUPOS SCOUT

Se queres realizar actividades grupais dirixidas á mocidade e desenvolverte como persoa autosuficiente, solidaria, responsable e comprometida, pondo en practica valores espirituais, sociais e persoais, coñece os diferentes grupos Scouts de Galicia na ligazón.

✓ GRUPOS SCOUT ASDE (Laicos)

<https://scoutsdeg Galicia.org/>

<https://scoutsdeg Galicia.org/conocenos/grupos-scouts/>

✓ GRUPOS SCOUT MSC (Católicos)

www.scoutsgalicia.org

<https://scoutsgalicia.org/estructura/>

Rúa Altamira, 2, 15704, Santiago de Compostela. Tlf: 678 797 685

✓ CRUZ VERMELLA XUVENTUDE

A sección xuvenil de Cruz Vermella, formada por nenxs e mocidade entre los 6 e os 30 anos. Se queres sumarte a formar parte dunha organización que desenvolve o seu compromiso social cunha acción transformadora, accede á súa páxina.

<https://www.cruzrojajuvenud.org/>

<http://xuventude.xunta.es/component/k2/item/24-escola-de-tempo-libre-cruz-vermella-xuventude-galicia>

900 22 11 22

A Coruña: 981 221 000

Monforte de Lemos: 982 402 549

Ourense: 988 222 484

Pontevedra: 986 852 115

xuventudegalicia@cruzroja.es

✓ FUNDACIÓN JUAN SOÑADOR

Entidade que traballa a prevención, educación e promoción social de nenxs, mozs e familias en situación de risco e/ou exclusión, onde podes colaborar con iniciativas de acción solidaria e facerte voluntario/a.

Contan con Programas en Lugo, Ourense, A Coruña e Vigo.

<https://fundacionjuans.org/category/fjs-voluntariado/>

fundacionjuans@fundacionjuans.org

✓ FEDERACIÓN DE CENTROS XUVENÍS DON BOSCO DE GALICIA

<https://fedboscoGal.org/>

Contan con Grupos de tempo libre locais, Proxectos de ludotecas e salas abertas, Campamentos urbanos e xuntanzas de campamentos urbanos, Campamentos de verán...

Abeiro da Coruña: 693846023 <http://cxabeiro.org/web/> cxabeiro@cxabeiro.org

Abertal de Vigo: 986 225 662 <https://abertal.org/contacto/>

Amencer de Ourense: 988 218 123 <https://amencer.org/contacto/>

Ateibo de Lugo: 633674528 cxateibo@gmail.com

Don Bosco de Santiago de Compostela: Rúa Belvís, 2, CP 15703. Centro Xuvenil e Escola de Tempo Libre.





MEDIO AMBIENTE

✓ FEDERACIÓN ECOLOXISTA GALEGA

Gustaríache contribuir a **protexer o noso patrimonio natural** para contribuir a un mundo máis xusto e sostible? Accede á listaxe das entidades que integran o colectivo ecoloxista en Galicia.

<https://federacionecoloxistagalega.org/>

<https://federacionecoloxistagalega.org/listaxe-asociados/>

✓ ECOLOXISTAS EN ACCIÓN

Ecoloxistas en acción forma parte da corrente do **ecoloxismo social**, que entende que o modelo de produción e de consumo globalizado conduce á crise ecolóxica. Teñen grupos nas catro provincias:

<https://www.ecologistasenaccion.org/federaciones/galiza/>

galiza@ecoloxistasenaccion.gal

Tlf: 678079535

CULTURA

✓ CINEMA:

FEDERACIÓN GALEGA DE CINECLUBES

Un cineclubes é unha asociación cultural dedicada á **promoción, á divulgación e ao estudo do cinema**. Proxectan películas que non chegan as pantallas comerciais e organizan coloquios e charlas onde aprender de cine.

Eis á listaxe para que busques o máis próximo á túa casa.

<https://feciga.org/Cineclubes/A-Corunha/index.html>

✓ TEATRO:

FETEAGAL: FEDERACIÓN TEATRAL AFECCIONADA DE GALICIA

Gústache o teatro? En Galicia hai moitos grupos de **teatro afeccionado** que poden orientarte para introducirte neste mundo. Eis á listaxe para que busques o máis próximo

<https://fegatea.gal/grupos/>

Presidente: David Vázquez Nóvoa. Tlf: 667384447.

✓ MÚSICA:

FETEAGAL: FEDERACIÓN GALEGA DE BANDAS DE MÚSICA POPULARES

Gustaríache tocar nunha banda? Galicia está inzada de **bandas de música** (hai cerca de 100) así que ben seguro tes unha banda perto onde poderás aprender e facer amigxs. Busca a banda máis próxima

<https://bandas.gal/bandas/>

FEMINISMO e LGBTQI+

✓ FEMINISMO GALEGO

Se queres participar activamente na **defensa dos dereitos da muller** na nosa comunidade, vota unha ollada a actividades e materiais da plataforma feminista galega aquí.

<https://plataformafeministagalega.org/novas/>

plataformafeministagalega@gmail.com

✓ LGBTQI+: AVANTE

Colectivo que se identifica coas siglas LGBTQI+ relacionado coa **loita feminista e queer**, defenden activamente a liberdade sexual e de xénero. Teñen organización nas 7 cidades.

Consulta aquí:

<https://avantelgbt.com/>

✓ ARELAS

arelasasociacion@gmail.com

686160465

Asociación de familias, nen@s e adolescentes trans, que traballa pola **defensa dos seus dereitos** en tódolos ámbitos da vida: educativo, sanitario, xudicial, cultural, deportivo e social.

<https://asociacionarelas.org/>

SAÚDE

✓ QUÉROTE +

Centros que ofrecen información anónima, gratuíta e confidencial á mocidade sobre **sexualidade, relacións interpersoais, adicións (TICs, drogas), autoimaxe a autoestima**.

Alí facilitan preservativos masculinos e femininos gratuítos e probas de embarazo.

http://xuventude.xunta.es/images/QUEROTE/Cuadriptico_Querote.pdf

✓ CENTROS DE ORIENTACIÓN FAMILIAR (COF)

Centros sanitarios que axudan a resolver dúbidas sobre **sexualidade, anticoncepción, enfermidades de transmisión sexual (ETS) ou interrupción voluntaria do embarazo**. Os profesionais abranguen as disciplinas de sexoloxía, xinecoloxía, enfermaría e traballo social. Gratuito.

Aquí a listaxe: www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/Documents/927/COFcastellano.pdf



✓ **ADICIÓNES: ALCOL OUTRAS DROGAS E ADICIÓNES COMPORTAMENTAIS**

Para o tratamento das adicións ben sexan ao alcol ou outras drogas consulta co teu **médico de atención primaria ou pediatra**, tamén podes pedir información nos centros **Quérote +** un pouco máis arriba ou directamente contactando coa **Unidade de tratamento** máis próxima a túa casa, eis a listaxe de recursos:

https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/Documents/1465/20220704_Recursos_trastornos_adictivos_GAL.pdf

Hai tamén programas para menores en Proxecto Home

✓ **PROXECTO HOME**

Santiago: 981 57 30 20 Coruña: 981 29 54 32
Ourense: 988 37 11 92 Vigo: 986 37 46 46

www.proxectohome.gal

ct-alcohol@proxectohome.gal

<https://proxectohome.gal/es/programas-de-tratamiento>

Contan cun **Programa educativo para mozos/as e adolescentes** de entre 14 e 18 anos, para a mocidade que presenta comportamentos adictivos ou atopase en situación de risco ao inicio destes comportamentos. En Santiago, Vigo e Ourense.

✓ **TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)**

Aquí tes a ligazón ás entidades que atenden esta problemática en Galicia (**anorexia e bulimia**).

http://www.agapap.org/druagapap/panel_asociaciones

http://www.agapap.org/druagapap/asoc_anorexia

✓ **ABAGAL: Asociación De Bulimia e Anorexia de Galicia**

Tlfn: 981108198/ 637087489

✓ **INFORMACIÓN SOBRE AUTOLESIÓN**

https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2023/03/avalia-t_opbe_autolesionesadolesc-infopac-gal.pdf

OUTROS RECURSOS NA PROVINCIA DA CORUÑA

MOCIDADE

Xuventude A Coruña

xuventude@coruna.es
686160465; 981 184 200

Oficina de Información Xuvenil que conta con **espazos de interese: lecer e tempo libre, formación, voluntariado, emprego, campamentos, acceso aos locais de ensaio...** e os diferentes programas de participación (Nocturnia, Programa Neo, ...)

<https://www.coruna.gal/mocidade/gl>

<https://www.coruna.gal/informacionxuvenil/gl>

VIRAVENTOS

<https://viraventos.org/>

info@viraventos.org

Coruña

881889460 / 698179375

Traballan para dar acollida e orientación aos **colectivos migrantes**. Actividades de convivencia e intercambio cultural.

MEDIO AMBIENTE

Verdegaia

<http://www.verdegaia.org>

Santiago

622033665

Defensa do **medio ambiente; transformación social**

LGBTIQ+

ALAS A Coruña

<https://alacoruna.org/>

info@alacoruna.org

Coruña

644702940

Traballan por acadar a igualdade real do colectivo **LGBTI**. Defensa dos dereitos das persoas LGBTI

TRASTORNOS DA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

ABAC: Asoc. de Bulimia y Anorexia de A Coruña

<https://www.abacoruna.com/>

info@abacoruna.com

Coruña

981160462

XOGO PATOLÓXICO / USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET

Asociación AGALURE

<https://agalure.com/donacion/>

agalure@agalure.com

Atención psicoterapéutica, xurídica e apoios para a rehabilitación de **afectados por ludopatía e outras adicións comportamentais**. Imparten charlas en centros educativos

Coruña

981289340 / 698189340

Asociación ADAFAD

<https://adafad.org/>

adafad@adafad.org

Prevenición, ocio saudable, resolución de conflitos, talleres sobre drogodependencias, uso seguro de internet...

Coruña

981226926



Cofinanciado pola
Unión Europea



Fondos Europeos



XUNTA
DE GALICIA



OUTROS RECURSOS NA PROVINCIA DE LUGO

MOCIDADE

Oficina de Información Xuvenil de Lugo (OIX)

Lugo: *contacto mail na web*

<https://concellodelugo.gal/gl/actuacions/oficina-de-informacion-xuvenil-oix>
<https://www.facebook.com/xuventudelugo>

Prestan servizos de información e asesoramento á xuventude de 12 a 30 anos sobre aqueles temas relacionados con diferentes ámbitos do seu interese. Conta co programa Movidá Alternativa Xuvenil (MAX) como **alternativa de lecer nocturno, campamentos, excursións, talleres, formación,...** Tamén cun servizo de **asesoría psicolóxica, sexual** (tanto a familias como adolescentes) e tamén xurídica para trámites de interese.

https://concellodelugo.gal/sites/default/files/documentos/adjuntos/2016/02/asesorias_xuvenis.pdf
<https://concellodelugo.gal/gl/faqs/preguntas-frecuentes-sobre-oix>

Fundación JUAN SOÑADOR

Sede central en Lugo

<https://fundacionjuans.org/>
coordinacion.galicia@fundacionjuans.org

639817789

Traballan a **prevención, educación e promoción social de nenxs, mozs e familias en situación de risco i/ou exclusión.**

CULTURA

Peleriños Asociación Cultural

www.facebook.com/peleriños-asociacion-cultural
acpeleriños@gmail.com

Sarria: Mestre Piquero, 1 3º D
982531716

Asociación cultural que nace co obxectivo de promover a **música e o baile tradicional** galego: percusión, gaita, baile e canto.

Asociación ADC Lumieira

www.lumieiralugo.blogspot.com/
lumieiralugo@gmail.com

Lugo: Avda. de Magoi, 49 4º F

650198987

Asociación cultural que organiza **actividades lúdicas no verán, campamentos**, participantes entre 3 e 18 anos

Asociación Cultural e Xuvenil Peti's Rock

667612661
www.facebook.com/asociacion-cultural-e-xuvenil-peti-s-rock

Lugo: Alcalde Ramiro Rueda

Fdez., 15 7ºL. Tlf:

petisrock@gmail.com

Realizan actividades relacionadas cos **deportes de montaña e actividades de tempo libre** centradas no contacto e disfrute da natureza, acampadas, etc.

Asociación Grupo Fotocinematográfico Fonmiñá

<https://fonmiña.es/gl>
secilug@gmail.com

Lugo: Concepción Arenal, 63

Entl. Tlf: 982211127

A fotografía, como medio para deixar constancia do vivido e o **cine** como sucesión de fotografías acompañadas da **palabra e da música**. Organizan a Semana de Cine de Autor de Lugo.

Asociación Arqueolugo

<https://www.arqueolugo.org/inicio>
arqueolug@gmail.com

Lugo: Sanxillao, 13 1º

699738427

Asociación cultural de **arqueoloxía e historia** de Lugo. Información e coñecementos sobre a cidade.

OUTROS RECURSOS NA PROVINCIA DE OURENSE

MOCIDADE

Oficina Municipal de Información Xuvenil de Ourense

xuventude@ourense.es
988 388 154

<https://ourense.gal/gl/areas/juventud>

Instagram: [mocidadeourense](https://www.instagram.com/mocidadeourense)

Facebook: Concellería de Xuventude de Ourense

Programa especialmente destinado a mozos e mozas con idades entre os 15 a 35 anos, que pretende plantexar **iniciativas atractivas para o tempo de ocio e de participación**. Conta con Programas como Antenas Informativas, Programa Embárcate de ocio estival, Espazos Lusquiños de actividades abertas e de balde (como defensa persoal, break dance, e-sports, consolas PS5, hip hop...).

Asociación Xuvenil AMENCER

<https://amencer.org/>
amencer@amencer.org

Ourense

988218123

Asociación xuvenil que traballa no eido do **lecer e tempo libre** na cidade de Ourense en clave educativa

Grupo Scout ILEX 695

<https://www.scoutsourense.org/>

Ourense

688940695





FSE+ Fondo Social Europeo Plus

ilex695@scouts.es

Asociación educativa que trabaja dende o tempo de lecer, ofrecendo actividades de aventura para traballar en valores empregando o método scout

Fundación JUAN SOÑADOR
<https://fundacionjuans.org/>
terangaou@fundacionjuans.org

Ourense
988511673 / 636964509

Traballan a prevención, educación e promoción social de nenxs, mozxs e familias en situación de risco e/ou exclusión

CULTURA

Escola Provincial de Gaitas de Ourense
<https://realbandadegaitas.com/>

Escola e banda de gaitas e música tradicional da Deputación de Ourense

Escola provincial de danza Castro Floxo
Escola de danza tradicional galega
ccpescoladanza@depourense.es
988317880

Asoc. "Música e Cultura de Galicia" Barbadás
https://www.facebook.com/musicaeculturadegalicia/about?locale=es_ES
justocalvio@yahoo.es

Cineclube Padre Feijoo
Un dos cineclubes con máis tradición de Galicia. Películas e debates na casa da cultura de Ourense (Rúa Concejo nº 11)
<https://cineclubepf.blogspot.com/>

MEDIO AMBIENTE

Clube Pena Trevinca Montañeiros de Galicia
info@trevinca.es
986 42 05 51
<https://trevinca.es/>
<https://trevinca.es/xuvenil/>
<https://www.facebook.com/people/Club-Pe%C3%B1a-Trevinca-Monta%C3%B1eiros-de-Galicia/100057923631472/?fref=ts>

Clube histórico de montañeiros, conta cunha sección xuvenil. Tamén ten seccións de sendeirismo, espeleoloxía, medio ambiente, cursos de escalada...

Amigos da terra
Ourense
988374318
http://amigosdaterra.net/info/080513_adt
info@amigosdaterra.net

Ecología

LGTBIQ+

Ourense LGTB Friendly
https://www.facebook.com/ourenselgtb/?locale=es_ES

OUTROS RECURSOS NA PROVINCIA DE PONTEVEDRA

MOCIDADE

Oficina Municipal de Información Xuvenil de Pontevedra (OMIX)
Pontevedra
986 84 03 67
xuventude@pontevedra.gal
<https://xuventude.pontevedra.gal/>
<https://xuventude.pontevedra.gal/ponteveran/>
<https://xuventude.pontevedra.gal/pisando-forte/>
<https://xuventude.pontevedra.gal/escola-feminista/>
<https://www.localdemusica.gal/>

Oficina de Xuventude do Concello de Pontevedra, con todos os programas que desenvolven: Noites Abertas, Ponteverán, Escola Feminista, Local de Música, Pisando Forte con oferta formativa de 15 a 35 anos,... e a axenda de eventos de interese e da **escena creativa**.

Fundación JUAN SOÑADOR
<https://fundacionjuans.org/>
terangavigo@fundacionjuans.org

Vigo
886116485 / 677924668

Traballan a prevención, educación e promoción social de nenxs, mozxs e familias en situación de risco e/ou exclusión

ASOCIACIÓN SCOUTS DE GALICIA
<https://scoutsdeg Galicia.org/>

Vigo
986226768

Asociación centrada en actividades pola paz, solidariedade internacional, dereitos humanos, valores éticos e relixiosos

GRUPO SCOUT SAN JUAN DE AVILA 220
<https://m.facebook.com/100066688831106>

Vigo
635472862 / 626975502



Cofinanciado pola
Unión Europea



Fondos Europeos



XUNTA
DE GALICIA



gs220@scout.es

Noelía Cabrera

Os valores Scout e ademais vivir grandes aventuras...

LGTBIQ+

PVLSE VIGO QUEER LGTBIQ+

Vigo

asociacionpvlse@gmail.com

Asociación LGTBIQ+

Asociación NOS MESMAS

<http://asonomesmas.blogspot.com/>

nomesmas@felgtb.org

Vigo e Pontevedra

722286300/627736965

Pola loita dos dereitos das mulleres lesbianas, bisexuais e transexuais de Vigo e Pontevedra

PINTO E MARAGOTA

<http://pintoemaragota.gal/>

Pontevedra

igualdade@pontevedra.eu

Centro de Información á Muller (CIM) Tlf: 986 864 825

Programa Municipal pola diversidade sexual, que organiza conferencias, ciclos de cinema, e diversas actividades como faladoiros e de concienciación e implicación da mocidade e cidadanía de Pontevedra.

SAÚDE

TRASTORNOS DA CONDUTA ALIMENTARIA (TCA)

ASOCIACIÓN DE BULIMIA Y ANOREXIA DE PONTEVEDRA (ABAP)

<http://abapvigo.blogspot.com.es/>

abapvigo@gmail.com

Vigo

986436541

Prevenición, tratamento e apoio ás persoas que padecen un trastorno alimentario, ámbito provincial

XOGO PATOLÓXICO / USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET

AGAJA: Asociación Gallega de jugadores anónimos

<https://agaja.org/>

presidencia@agaja.org / agaja@agaja.org

Vigo

886119586 / 667648229

Teñen como obxectivo axudar ás persoas con problemas co xogo e ás súas familias.

OUTROS RECURSOS DE APOIO

024

Liña de atención á conduta suicida

Servizo nacional de atención. Anónima confidencial e atendida por persoal especializado.

061/ 112

Emerxencias Galicia AXEGA

Teléfono para as chamadas de urxencias ou emerxencias relacionadas con: **Urxencias sanitarias**, Bombeiros, Corpos e Forzas de Seguridade do estado, Intervencións, Rescates, Salvamento ou Protección Civil, que son transferidas aos xestores correspondentes.

116/ 111

Liña de axuda á infancia

Liña gratuíta que funciona durante todo o ano, no que atoparás sempre a un profesional á disposición dos/das nenos/as que buscarán a mellor solución para cada caso. Confidencial e anónimo.

016

Liña de atención a todas as formas de violencia contra as mulleres

Información a mulleres vítimas de violencia de xénero e a súa contorna sobre que facer en caso de maltrato.

Atenden a través de todas estas modalidades:

- Atención telefónica: 016

- Atención por correo electrónico: 016-online@igualdad.gob.es

- Atención por chat online: violenciagenero.igualdad.gob.es

- Atención por WhatsApp: 600 000 016

900 20 20 10

Fundación Anar

Teléfono/Chat de Axuda a nenxs e Adolescentes, que da resposta inmediata a calquera problema que poida afectar a un menor de idade: dificultades de relación, violencia nas súas diferentes formas, problemas psicolóxicos,... entre outros.

CONTACTO YAM
GALICIA

ALEJANDRO GARCIA
CABALLERO

alejandro.alberto.garcia.caballero@sergas.es
629 011 682

