

MEMORIA DE

A C T

I V I

D A D

E S 2

0 2 1

FUNDACIÓN **core**

MEMORIA DE
**ACTIVIDADES
2021**

NUESTRAS ACTIVIDADES

8	SOBRE FUNDACIÓN CORE
10	PROGRAMA DE ACOGIDA
17	PROGRAMA DE FORMACIÓN
19	CURSO DE COCINA CASERA TRADICIONAL
22	TALLER DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE
23	TALLER DE CUIDADO DE ROPA Y PLANCHA
24	TALLER DE LIMPIEZA DOMÉSTICA
25	TALLER DE LIMPIEZA E HIGIENE SANITARIA
26	TALLER DE CUIDADO DE PERSONAS DEPENDIENTES
30	CLASES DE CASTELLANO
35	ALFABETIZACIÓN DIGITAL
36	PLANIFICACIÓN DE LA ECONOMÍA DOMÉSTICA
37	MEJORAR LA EMPLEABILIDAD
38	PROGRAMA SOCIOEDUCATIVO CON NIÑOS
39	APOYO ESCOLAR
43	FERIA DEL LIBRO
46	CAMPAMENTO DE FÚTBOL SALA
47	KITS ESCOLARES
51	VOLUNTARIADO OBRA SOCIAL LA CAIXA
53	EL ÁRBOL DE LOS SUEÑOS
55	BOLSA DE EMPLEO
56	VOLUNTARIADO
57	COLABORAN

SOBRE FUNDACIÓN CORE

2004 - 2021

Es una fundación de interés social que, a través de sus Programas de Acogida y de Formación, tiene por objeto general apoyar la integración sociolaboral de la población migrante en Navarra y fomentar una convivencia intercultural positiva y respetuosa de los derechos y libertades de todos para lograr una sociedad cohesionada y acogedora.

Se trabajan las habilidades sociales y laborales que les permitan obtener recursos propios y afrontar las dificultades y barreras en su adaptación y así conseguir una mejor inserción en la sociedad y mercado laboral.

Inicia su andadura en mayo de 2004 y desde el primer día es una puerta abierta a todos los migrantes procedentes de cualquier país para ofrecerles una ayuda gratuita.

Ese año se inicia el proyecto de Ayuda a la integración sociolaboral de los migrantes que, desde entonces, se lleva a cabo sin interrupción todos los años.

En estos más de 17 años de experiencia el número de beneficiarios ha ido en aumento y también cada año son más las personas que se ofrecen para ayudar como voluntarios, verdaderos protagonistas de los resultados presentados en las memorias de actividades.



Esta memoria cuenta cómo se ha desarrollado el año 2021 en Fundación CORE.

Un año marcado por las mascarillas, las restricciones, la distancia social... que no ha impedido seguir atendiendo de cerca a cuantas personas acuden a nuestra casa, a su casa.

Gracias a los voluntarios que habéis seguido estando comprometidos con las personas, dedicando vuestro tiempo, talento y esfuerzo.

Gracias a los donantes que, un año más, nos apoyáis económicamente.

La ayuda de todos vosotros hace posible que llevemos a cabo nuestra misión: **acoger y formar.**

Isabel González
Directora.

PROGRAMA DE ACOGIDA

CONOCER PARA AYUDAR

Cuando la persona migrante llega a nuestra ciudad como lugar de destino, comienza una nueva fase quizá más complicada que el viaje en sí: la adaptación.

Necesita conocer nuestras costumbres, en algunos casos el idioma, regularizar la residencia, encontrar un empleo...

Fundación CORE para facilitar la integración acoge a todas las personas migrantes que acuden a la misma o llaman por teléfono solicitando información, tanto si son recién llegadas como si ya llevan un tiempo entre nosotros. En esta primera toma de contacto se les explica qué es CORE y cómo pueden iniciar la participación en nuestro proyecto, ofreciéndoles asesoramiento gratuito a través de entrevistas, asesoramiento que abarca cuestiones de distinta índole (sociales, jurídicas, administrativas, búsqueda de empleo...) de acuerdo a las necesidades de cada persona y así facilitar su integración en todos los órdenes de la vida social.

El programa de acogida se realiza de manera personalizada.



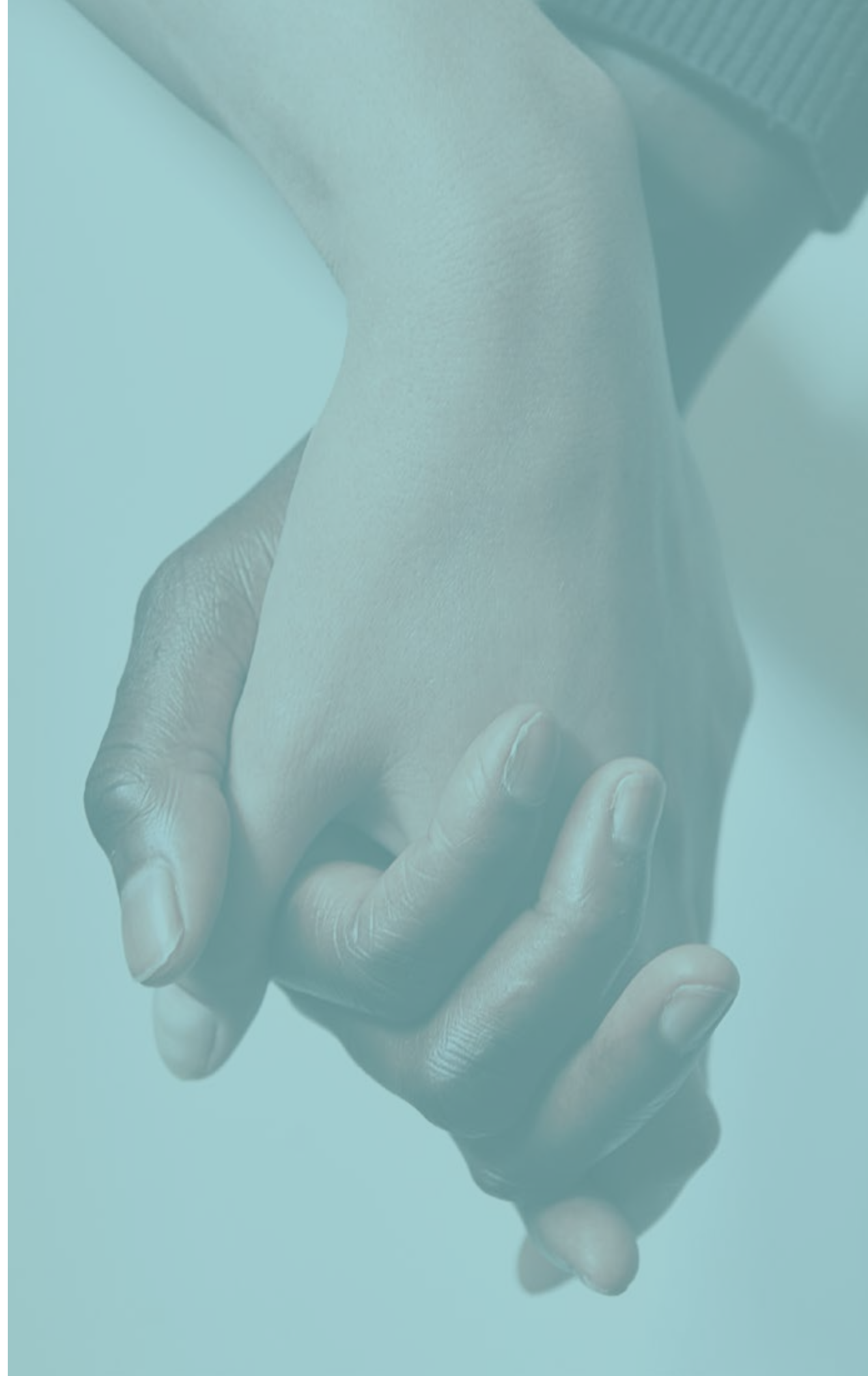
La finalidad de este programa es **acoger y conocer** a la persona migrante, orientarle en sus diversas necesidades y diseñar itinerarios personalizados para su incorporación sociolaboral.



Nº de entrevistas : **2.956**

Seguimiento : **2.483**

1ª vez : **473**



Nº de entrevistas : **2.956**

Mujeres : **2.660**

Hombres : **296**

El **objetivo** de estos talleres, además de proporcionar una preparación básica que facilite la inserción laboral, es **ofrecerles un entorno humano en un ambiente de libertad, confianza y diálogo.**

Mientras aprenden se relacionan con otras personas, crece su autoestima y se sienten útiles.

Es un colectivo que por el desarraigo que tienen necesitan sentirse acogidos, queridos.

PROGRAMA DE FORMACIÓN

CAPACITAR PARA LA INCLUSIÓN

Las personas migrantes beneficiarias de la fundación y sus familias están en situación de extrema vulnerabilidad por el desarraigo y el riesgo de exclusión social, con dificultad en la cobertura de las necesidades básicas y consecución de empleo. Esta falta de trabajo es el principal problema, que no el único, y principal causa de exclusión. Por ello contamos con un **programa de formación y empleo** y se les ayuda a encontrar un trabajo, factor fundamental para la inclusión social.

Fundación CORE ofrece, a quienes acuden a ella en busca de empleo, cursos de formación gratuitos que les **capacitan para una mejor empleabilidad.** Estas actividades formativas tienen como finalidad proporcionar a las personas usuarias los conocimientos y habilidades necesarios para una mejor inserción en el mercado laboral.

Muchos de los cursos y talleres que se imparten están destinados a la incorporación de las mujeres migrantes en el mercado de trabajo del servicio doméstico, cuidado de niños, cuidado de personas ancianas y dependientes, hostelería y empresas de limpieza. Sectores en los que más fácilmente pueden encontrar empleo las personas migrantes.



Han participado : **57** personas

Plazas : **12** por clase

Clases : **12** mínimo

Horas : **24** mínimo



CURSO DE COCINA CASERA TRADICIONAL

Con los talleres de cocina casera tradicional se pretende dotar de conocimientos generales sobre las costumbres culinarias de nuestro país a personas de otras culturas: enseñando recetas básicas, las distintas técnicas culinarias, cuestiones de limpieza y preparación de alimentos, servicio de mesa y nociones básicas de nutrición.

Programa:

1. Elaboración de recetas básicas de pasta, arroz, legumbre, verduras, patatas, carne, pescado y postres.
2. Las distintas técnicas culinarias.
3. Limpieza y preparación de alimentos.
4. Servicio de mesa: menaje, disposición del mismo y servicio de comedor.
5. Elaboración de menús.
6. Nociones básicas de nutrición.
7. Desarrollo personal y trabajo profesional.

Imparten las clases tres voluntarios profesionales del sector y cuenta con la colaboración de profesores y alumnos universitarios de dietética y nutrición para impartir las nociones básicas de nutrición.



Han participado : **15** personas

TALLER DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Con este taller se pretende transmitirles pautas saludables acordes con el patrón mediterráneo y ayudarles a adaptar sus costumbres culinarias al lugar donde se encuentran ahora.

Se les enseña nociones básicas de nutrición para la elaboración de menús saludables en los que se incluyan alimentos de todos los grupos adaptándose a las preferencias de las personas que los van a consumir, tanto para niños como adultos y mayores, para mejorar así los hábitos de alimentación y la calidad de vida. Conocimientos que a su vez les ayudan a una mejor inserción laboral.

Programa:

1. Dieta mediterránea y gastronomía navarra
2. Grupo de alimentos
3. Nutrición en la infancia
4. Embarazo y lactancia
5. Pautas de alimentación en personas mayores.
6. Compra saludable
7. Etiquetado
8. Gestión de alimentos en el hogar
9. Alimentación económica
10. Desperdicio alimentario en el hogar

Enmarcado dentro del proyecto Aprendizaje-Servicio solidario de la Facultad de Farmacia y Nutrición de la Universidad de Navarra es impartido por profesores y alumnos de 6º del Grado de Farmacia y Nutrición.

Durante el mes de octubre, otros alumnos de 6º del Grado de Farmacia y Nutrición realizaron **entrevistas dietético-nutricionales** a 15 alumnos participantes en el taller de cocina, que culminaron con la elaboración de informes personalizados con pautas de mejora del patrón alimentario.



TALLER DE CUIDADO DE ROPA Y PLANCHA

Programa:

1. Clasificación de la ropa: según las distintas fibras y tejidos.
2. Lavandería: manejo de distintos programas de la lavadora y secadora.
3. Aprendizaje de las técnicas de planchado en función de los diferentes tipos de prendas. 4. Lavado y planchado de prendas especiales.
4. Costura diaria.
5. Trabajos periódicos: cortinas, visillos, edredones, mantas, ropa de temporada.
6. Desarrollo personal y trabajo profesional.

Taller teórico-práctico.

Han participado : **39** personas





TALLER DE LIMPIEZA DOMÉSTICA

Programa:

1. Organización y planificación de las distintas tareas de la casa: diarias, periódicas y extras.
2. Distinción de los materiales de la casa y del mobiliario por su composición y tratamiento.
3. Idoneidad y uso de los distintos productos de limpieza, máquinas y utensilios.
4. Limpieza y presentación de dormitorios.
5. Limpieza y presentación de los cuartos de baño.
6. Limpieza diaria y semanal de la cocina.
7. Conocimiento y buena utilización de los electrodomésticos
8. Prevención de riesgos laborales.
9. Desarrollo personal y trabajo profesional.

Taller teórico-práctico.

Han participado : **10** personas

LIMPIEZA E HIGIENE SANITARIA

Programa:

1. Conceptos generales de limpieza.
2. Tratamientos de base y productos para tratamientos de suelos.
3. Sistema de limpieza.
4. Productos químicos en la limpieza.
5. Maquinaria de limpieza.
6. Mantenimiento de máquinas de limpieza.
7. Limpieza en centros hospitalarios. Metodología de limpieza hospitalaria.
8. La desinfección. Cuidados del material. Lavado de manos en medios hospitalarios.
9. Limpieza de cocinas en centros hospitalarios.
10. Aspectos ecológicos en la limpieza.
11. Prevención de riesgos laborales.
12. La calidad en la limpieza.

Han participado : **15** personas

Horas del curso : **40**

TALLER DE CUIDADO DE PERSONAS DEPENDIENTES

Han participado : **75** personas

Plazas : **16** por clase

Clases : **14**

Horas : **40**

Programa:

Parte teórica

1. La figura del cuidador – Dependencia

2. Alimentación del paciente

- Valoración de las características dentales y deglución del paciente y adaptar la alimentación a esas condiciones
- Dietas para pacientes dependiente
- Nutrición enteral. Manejo sonda nasogástrica. Maneja gastrostomía. Cuidados del estoma

3. Hidratación como cuidado del paciente dependiente

- A través de la ingesta
- La hidratación como cuidado del paciente dependiente

4. Higiene del paciente

- Limpieza del paciente encamado
- El orden en la higiene del paciente
- Cuidados de la boca
- Cuidados de los pies
- Materiales

5. Limpieza de la cama y el entorno

- Realización del cambio de sábanas con el paciente encamado
- Dispositivos barrera para proteger el colchón

6. Control de las deposiciones

- Pañal versus bacinilla
- Recomendaciones para mejorar el estreñimiento
- Cuidados del estoma

7. Control de las diuresis

- Pañal versus gúitarro
- Cuidado de la sonda vesical.
- Dispositivos de eliminación

8. Manejo de la pauta de medicación

- La mejor distribución de la medicación crónica
- La sobre medicación
- La correcta administración de fármacos
- La diabetes. Control de las glucemias. Administración hipoglucemiantes e insulinas. Prevención de accidente con la medicación

9. Ayuda en el entretenimiento del paciente dependiente

- El paciente dependiente tiene que entretenerse
- La comunicación permanente
- La estimulación de la persona dependiente
- Qué hacer ante una persona dependiente deprimida

10. Los cuidados del paciente con enfermedad de Alzheimer o enfermedades relacionadas

- Cuando la memoria falta

11. Elección de la vestimenta adecuada del dependiente

- Prendas que favorecen la eliminación tanto urinaria como fecal

12. Manejo del sueño

- Favorecer el sueño nocturno
- Evitar los trastornos del sueño
- Agitación, irritabilidad

13. Prevención de las úlceras por presión

- Definición
- Causas
- Factores de riesgo

- Localizaciones frecuentes

- Categorías

- Lesiones cutáneas asociadas a la humedad

- Tipos de cicatrización

- Elementos que entretencen la cicatrización

- Cambios posturales

- Hidratación

- Apósitos

- Movilización paciente dependiente

- Situaciones especiales

- Materiales y productos para la prevención de lesiones

14. Dispositivos de ayuda en el cuidado del paciente

- Elección correcta de sillas de ruedas

- Bastones anatómicos

- Taca-taca o andador • Camas articuladas

- Barreras en las camas • Contención en silla

- Contención en cama

15. Autonomía y dignidad

- Mantener la autonomía de la persona dependiente

- Respetar la dignidad de la persona dependiente

- Cambios sociales y emocionales de la persona dependiente

- Cuidador y el autocuidado del cuidador para evitar el estrés

- Autocuidados en lo psicoemocional

- Autocuidados en las relaciones interpersonales

16. El paciente dependiente y las estaciones del año

- La primavera

- Alergias

- El verano

- Golpe de calor

- Deshidratación

- El otoño

- Gripe

- Depresión

- El invierno

- Hipotermia

17. Prevención de accidentes domésticos

- Primeros auxilios

18. Manejo del dolor de espalda

- El dolor de espalda y tipos

- Anatomía de la espalda

- Correcciones posturales

- Manejo del dolor

- Ejercicios de mantenimiento

Parte práctica

- La cama del paciente

- Movilización paciente dependiente

- Limpieza paciente dependiente

- Mecanismos prevención úlceras por presión

- Parada cardíaca en el hogar

- Primeros auxilios

- Contención y manejo en silla

- Contención en camilla

- Manejo de sondas nasogástricas y gastrostomías y vesicales



SUNLIFT 175 E

Micio

Oxymetris



CLASES DE CASTELLANO

Con el objetivo de favorecer el conocimiento del castellano a las personas migrantes con dificultades de comprensión de este y facilitar el intercambio cultural, la comunicación en la vida diaria y la incorporación al mundo laboral, se ofrecen clases de castellano en la propia fundación.

Se imparten durante el curso escolar por una voluntaria filóloga, con más de 10 años de experiencia en la fundación, y a su vez coordina a dos voluntarios.

El nivel cultural de las personas participantes es diverso, y para atender todos los casos, los cursos se dividen en niveles en función del conocimiento previo del idioma.

Nivel 1 : **50** personas

Nivel 2 : **33** personas

Alfabetización : **5** personas

17. Ayer comí con Paula. Preterito indefinido de los verbos regulares

PRETERITO Situaciones

- ▶ Se usa el preterito indefinido para hablar:
 - a) De una acción terminada en un momento determinado del pasado.
Comí con Paula el sábado pasado.
 - b) De una acción que ocupó un periodo de tiempo que ya ha pasado.
Ellos vivieron en México desde 1990 a 1995.
 - c) Con los marcadores temporales *ayer, la semana pasada, el mes pasado, hace dos meses, etcétera.*

Elige la letra correspondiente.



(Coma así)

Han participado : **28** personas

Horas : **30**



ALFABETIZACIÓN DIGITAL

La brecha digital es uno de los grandes problemas a los que la sociedad actual debe hacer frente ya que son muchos los colectivos que no cuentan con las capacidades ni los recursos necesarios hoy en día para cualquier trámite, curso, empleo...

Entre estos colectivos destaca el de las personas migrantes, ya que es común que no cuenten con equipos en sus domicilios y que tengan problemas tanto de lectoescritura básicos (y más en castellano) como de falta de conocimientos informáticos.

Para cerrar esta brecha en la comunidad, desde la fundación ofrecemos clases de informática básica.

Programa:

1. Introducción a la informática: Reconocimiento y utilización de los dispositivos de hardware informático.
2. Manejo de SO Windows 10: Gestión de archivos, administración básica del sistema.
3. Introducción a las suites ofimáticas de Google y Microsoft: Manejo del procesador de texto, redacción de documentos, corrección ortográfica. Metodología de empleo: redacción de cartas de presentación y curriculum. Manejo de hoja de cálculo, presupuesto doméstico. Manejo de presentaciones.
4. Internet y correo electrónico: Manejo de internet, búsqueda de información. Creación de cuentas de correo, redacción de e-mails y adjuntado de documentación.
5. Manejo de dispositivos de almacenamiento extraíbles usb.

Han participado : **44** personas

PLANIFICACIÓN DE LA ECONOMÍA DOMÉSTICA

Una realidad que encontramos habitualmente en las familias es la falta de una planificación económica, provocada en su mayor parte por una economía de subsistencia que dificulta cualquier previsión a medio y largo plazo. Con el objetivo de mejorar en esta área y de ofrecer herramientas para controlar las economías domésticas, se ofrecen periódicamente charlas en la fundación, dirigidas a las personas que se encuentran en acompañamiento por la entidad.

Con la finalidad de la comprensión de conceptos financieros básicos para el día a día se organizan sesiones participativas, de carácter preferentemente práctico, divididas en dos apartados:

1. "Gestiona la economía": Presupuesto familiar, ahorro, endeudamiento.
2. "Tu banco y tú": Cuentas corrientes, tarjetas, préstamos.



Han participado : **44** personas

MEJORAR LA EMPLEABILIDAD

La gran mayoría de las personas que acuden a la fundación están en búsqueda activa de empleo y para apoyarles en la mejora de su inserción laboral ofrecemos sesiones formativas para los beneficiarios del programa de acogida, con los siguientes temas:

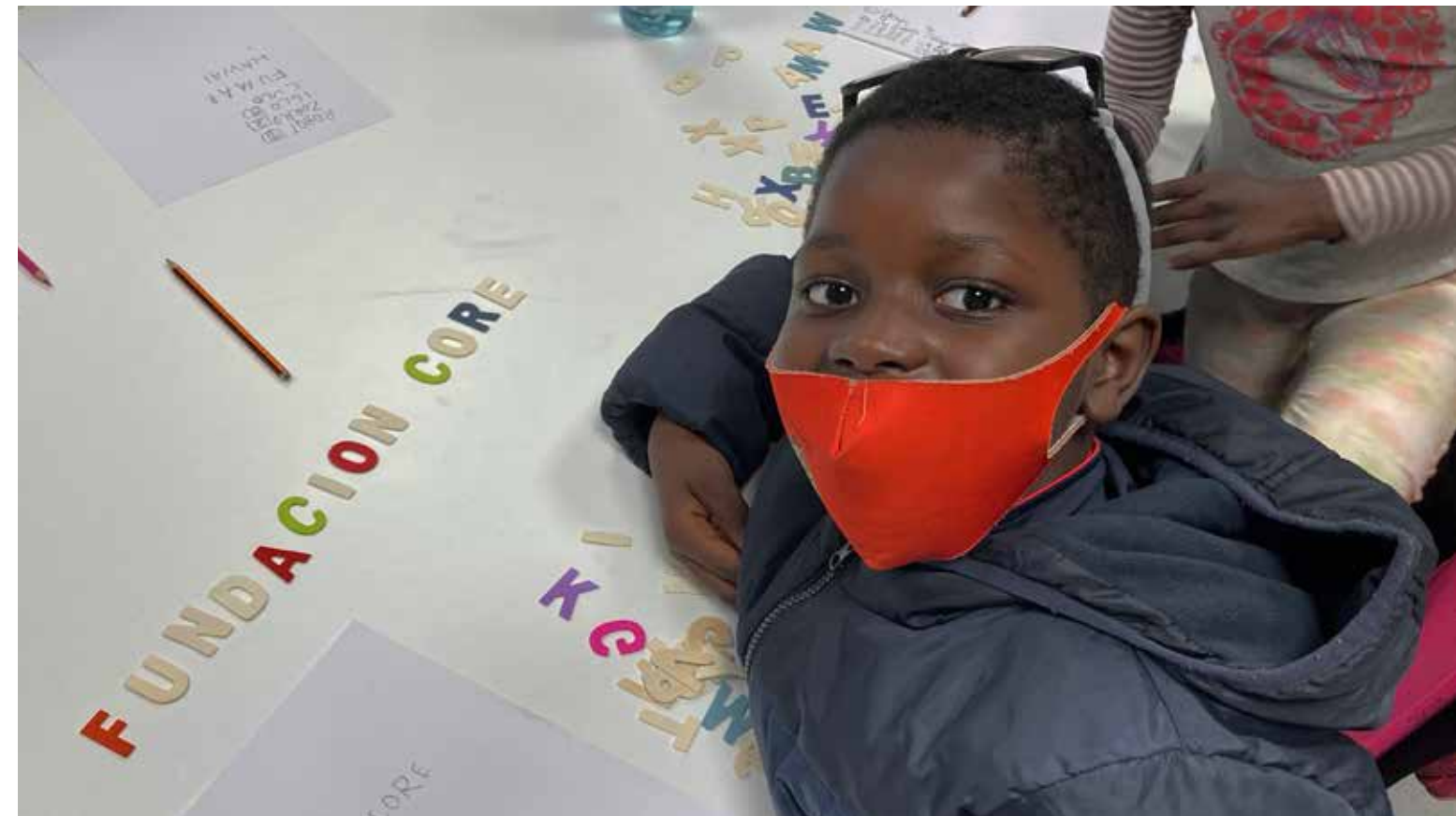
1. El curriculum vitae: Acompañar en la elaboración del CV mediante la aportación de recomendaciones sobre contenido y formato.
2. La entrevista: Preparar a las personas participantes para una entrevista de trabajo mediante la técnica de role-playing.



PROGRAMA SOCIOEDUCATIVO CON NIÑOS

La formación también la hacemos extensiva a los hijos de las personas migrantes.

A través del apoyo escolar, las actividades lúdicas y deportivas se fomentan los hábitos que ayudan al desarrollo y maduración personal y los valores de convivencia.



115 niños han hecho uso de las salas de estudio y actividades

APOYO ESCOLAR

Personas voluntarias y alumnado universitario de Magisterio y Pedagogía y del Máster MUP dentro del marco de Aprendizaje-solidario (ApS) dan un apoyo escolar a niños y niñas de familias migrantes que requieren un refuerzo. Les ayudan a realizar las tareas escolares y a que adquieran un hábito de estudio.

Se trabaja con la colaboración de los padres y madres y en contacto con el colegio.

Con esta actividad se pretende que las dificultades derivadas de la migración (desarraigo, desconocimiento del idioma, desestructuración familiar...) no sean un obstáculo para el rendimiento escolar.





FERIA DEL LIBRO

El apoyo escolar, antes del verano, se termina con una Feria del Libro que los voluntarios organizan con libros donados. Ese día se regala a cada niño una mochila con libros y cuentos para leer en verano y que previamente han podido ojear y elegir.

En septiembre se reanuda el apoyo escolar, coincidiendo con el nuevo curso.



FUNDACIÓN
core
4CO63R + 3N53Ñ4R

FUNDACIÓN
core
4CO63R + 3N53Ñ4R



22 niños han participado en el campamento

CAMPAMENTO DE FÚTBOL SALA

Al acabar el curso escolar, durante una semana, se organiza en el polideportivo municipal de la Rochapea una actividad de fútbol sala para los niños del apoyo escolar interesados..



200 kits escolares repartidos

KITS ESCOLARES

Durante la primera semana de septiembre se repartieron 200 mochilas con material escolar a niños beneficiarios de la fundación, gracias a la iniciativa de Obra Social La Caixa.





VOLUNTARIADO OBRA SOCIAL LA CAIXA

Los niños de Apoyo Escolar junto a voluntarios de la Obra Social La Caixa realizan unas manualidades (dibujos, cartas, mensajes) dirigidos a los residentes de Amma Mutilva para acompañarles e interesarse por ellos tras lo solos que han estado durante toda la pandemia.

Nos visitaron un residente y la responsable de dinamización.



121 regalos repartidos

EL ÁRBOL DE LOS SUEÑOS

En el mes de diciembre se lleva a cabo una acción solidaria organizada por CaixaBank, el Árbol de los Sueños y por los empleados del CIMA-UN.

Niños de familias beneficiarias de la fundación pudieron escribir su carta a los Reyes Magos pidiendo el regalo que querían.

Los resultados esperados son facilitar la búsqueda de un empleo adecuado al perfil de cada persona y hacer una labor de acompañamiento en su nuevo trabajo.

En el año 2021, **95** ofertas de trabajo fueron cubiertas con personas beneficiarias de los programas de la fundación.

BOLSA EMPLEO

UN TRABAJO PARA SER, PARA ESTAR, PARA TENER

Paralelamente a la **acogida** y actividades de **formación**, se gestiona una bolsa de empleo tratando de ajustar el perfil de las personas que acuden a la fundación a las ofertas de trabajo que se reciben.

Éstas están, fundamentalmente, dentro del ámbito de servicio doméstico (labores del hogar, cuidado de niños y personas ancianas y/o dependientes) aunque también en el sector servicios (hostelería, empresas de limpieza, etc.).

Para conseguir este fin se realizan tutorías que permiten establecer un itinerario personalizado de inserción sociolaboral. Una vez contratada la persona, se sigue manteniendo contacto presencial o telefónicamente para resolverles las dudas y problemas que les puedan surgir en el día a día en su nuevo trabajo, desde temas de índole laboral así como de las tareas a realizar.

Les invitamos a seguir participando de las actividades y talleres de CORE para seguir formándose y adquirir una mayor profesionalidad y desarrollo personal.



VOLUNTARIADO

Todas las actividades que se realizan en Fundación CORE son **gratuitas** teniendo en cuenta la precaria situación económica de las personas beneficiarias del proyecto.

Para llevarlas a cabo se promueve el voluntariado entre estudiantes y profesionales tanto en activo como jubilados, prácticas de Aprendizaje y Servicio (ApS), así como beneficiarios de la propia fundación.

Se imparten charlas formativas para el voluntariado.



Han colaborado : **180** personas, entre voluntarios y alumnos en prácticas



COLABORAN



FUNDACIÓN
ECHEBANO



FUNDACIÓN
LAGUNTZA



MONTANER&A
Grupo Montaner

¿DESEA COLABORAR?

Si desea colaborar con Fundación CORE puede hacerlo de las siguientes formas:

DONACIONES

Todas las donaciones, aunque sean pequeñas, son esenciales para la continuidad del proyecto.

PATROCINIO

Patrocinando alguna de las actividades o cursos que impartimos. Desde la Fundación nos encargamos de darle difusión al patrocinio, tanto en redes sociales como en los medios de comunicación.

BIZUM

00496

IBAN

ES92 2100 5363 3722 0006 1244

2021

FUNDACIÓN **core**

Paseo Sandúa, 28 Bajo · 31012 Pamplona · T 948 131 055 · www.fundacioncore.org · core@fundacioncore.org