

nº 6 | xuño 2022

A NOSA REVISTA



FOTO PORTADA:
O NIÑO DAS PEGAS
LISARDO DE TRABADA

A REVISTA DOS CAM

O FOTÓGRAFO



**LISARDO
DO CAM DE TRABADA**

Gañador do concurso da portada da Nosa
Revista



E noraboa ó resto de participantes!

PARA O SEGUINTE NÚMERO....

LUGO E NOSO, O NOSO LUGO

Desta vez o reto vai a ser un pouquiño máis difícil...
¿¿poderás sacar unha foto relacionada con este
título??

INFORMACIÓN SOBRE O CONCURSO DE FOTOGRAFÍA IMAXE DA PORTADA DA NOSA REVISTA

Participaron **52 fotografías** no certame e **44 persoas** do persoal dos **centros** foron os/as encargados/as de votar á fotografía gañadora. A imaxe gañadora foi **O NIÑO DAS PEGAS** de Lisardo do CAM de Trabada. Acadou unha puntuación de 96 puntos. Noraboa Lisardo!

A segunda fotografía máis votada foi **MANOS** do CAM de Castroverde con 94 puntos

A terceira máis votada foi **O MEU TEMPO** de María Jartin do CAM de Pol que alcanzou 85 puntos.



A fotografía máis votada do CAM de Fonsagrada foi **UNIDAS AS NOSAS MANS** fotografía realizada por Luis.

IRIS fotografía de Pilar Quiroga do CAM de Pedrafita alcanzou 41 puntos.



PONTE de Josefa Martinez do CAM de Meira alcanzou 25 puntos



Tere Cotarelo do CAM de Ribadeo sorprendounos coa seguinte fotografía



Tódalas fotografías presentadas no concurso



... reflicten creatividade, ilusión e de que as cousas simples merecen ser fotografadas.

PUNTOS	TÍTULO	AUTOR/A	CENTRO
96	O NIÑO DAS PEGAS	LISARDO	CAM TRABADA
94	MANOS	CASTROVERDE	CAM CASTROVERDE
85	O MEU TEMPO	MARÍA JARTÍN	CAM POL
80	UNIDAS AS NOSAS MANS	LUIS	CAM A FONSAGRADA
41	IRIS	PILAR QUIROGA	CAM PEDRAFITA
37	FONTE	JAIME RIO	CAM PEDRAFITA
35	ALEGRÍA	NAZAREO	CAM POL
30	JARDÍN	CONSUELO LÓPEZ	CAM PEDRAFITA
25	FLORES	PURA SANTÍN	CAM PEDRAFITA
25	PONTE	JOSEFA MARTÍNEZ	CAM MEIRA
19	CAM RIBADEO	TERE COTARELO	CAM RIBADEO
19	O DIA A DIA	INÉS	CAM POL
18	OS AROS DA FONSAGRADA	HERMITAS	CAM A FONSAGRADA
16	CRUCEIRO	DOLORES RODRÍGUEZ	CAM MEIRA
16	CEO	NAZAREO	CAM POL
15	MULLER	OBDULIA	CAM MEIRA
14	A ESCALEIRA DA VIDA	CARME	CAM A FONSAGRADA
12	BEGONIA	BENILDE	CAM POL
10	A TOLERÍA DA WII	CATALÁN	CAM A FONSAGRADA
10	MOSTEIRO	LANCEIRO	CAM POL
7	FLORES	EDUARDO SOUTO	CAM PEDRAFITA
7	FLORES	CAM CASTROVERDE	CAM CASTROVERDE
6	COSTILLA DE ADÁN	BENILDE	CAM POL
5	HÓRREO	JULIO GONZALEZ	CAM MEIRA
5	AS SOMBRAS	CARMUCHA	CAM A FONSAGRADA
5	OS MEUS COMPAÑEIRO	PACA	CAM A FONSAGRADA
5	FRESNOS	PACO EIROS	CAM A FONSAGRADA
5	O	ANTONIO FREIRE	CAM POL
5	PELOTAS	MARIA JARTÍN	CAM POL
5	O DÍA A DÍA	INÉS	CAM POL
5	FLORES	CASTROVERDE	CAM CASTROVERDE
5	FLORES	CASTROVERDE	CAM CASTROVERDE
2	SAUCE	CLOTILDE	CAM MEIRA

OS NOSOS FOGARES

Nesta sección, amodiño, presentamos os centros que forman parte deste gran proxecto de coidados e atencións.

Facemos un alto no camiño para lembrar tódos os que estamos, e tódos os que somos:

Ribadeo

Trabada

Pol

Castroverde

A Fonsagrada

Meira

Pedrafita do Cebreiro

Nos vindeiros números da Nosa Revista seguiremos presentando tódolos centros que faltan... e este ano esperamos que se sumen dous máis a esta lista: Navia de Suarna e Ribas de Sil. A seguir medrando pola provincia de Lugo!

Debuxo de **NAZARIO** de POL




COMPARTIMOS...

AVÓA

Que afortunados somos contando con estes fogares que son os CAM, que nos permiten seguir enraizados na nosa terra nesta etapa vital tan importante.

Cando eu era nena, a miña avoa enfermou e os meus pais, para poder coidala, trouxérona a vivir connosco a Ribadeo. Ela pasaba os días sentada na cociña mirando pola ventá a rúa e ós coches... botando de menos a súa aldea, tristísima.

Este poema fala de todos aqueles maiores aos que se arrinca de raíz das súas aldeas para levalos a vivir aos grandes pobos.



Dóeme a esperanza cando ficas queda
pousando graves as pupilas no de fóra,
estranando enfermizamente
o son nocturno das cinzarras,
a calor do fogar alumando as meixelas,
cobizando a quietude do escano.
Máncanme os teus ollos exiliados
agónicos de vacas e azores
coas mans apreixando o mandil,
degoxando os ouveos do vento
devecendo polo teu pano negro.

E sei que morrerás de asfalto,
morrerás de ladrillo e de ascensores
e marcharás contenta,
partirás ilusionada sabendo que o teu leito
será a terra que máis queres,
que o teu espírito acougará en Lodos
latindo na xistra e nas bidueiras,
nos barcais e nas pedras todas,
neste corazón
cando te sinte zoar entre os carballos.

Poema anónimo



LUGO E NOSO, O NOS LUGO

Nesta sección expoñemos as actividades que realizamos durante o ano....



Xa estamos no entroido!

Chega a festa mais subversiva do ano.

Unha época na que as obrigas reláxanse, os roles invértense e as persoas podemos rir de todo e de todos/as.

O entroido en Galicia, é unha festa de ampla tradición popular, que hoxe goza de moi boa saúde.

No CAM de Castroverde e de Fonsagrada, tomámonos esta festa moi en serio, polo que dispuxémonos a darlle a cachola, para argallar un disfrace, entre todos/as decidimos festexalo por todo o alto....

O disfrace elixido por Castroverde foi o de Peregrinos, dando un guiño a unha das actividades que desenvolvemos ao longo do ano 2021 "O Camiño entre Nós", actividade que encantóunos e a que queríamos homenaxear. Así discorremos esta idea, e puxémonos mans a obra... primeiro facemos o sombreiro, a cruz de Santiago, as varas para apoiarnos, as cabazas..... a idea estivo xenial pero vaia traballiño tivemos.... Eso si, o resultado foi espectacular...(esta mal dicilo, pero somos uns e unhas artistas).



Para rematar de tanto traballo decidimos que sería hora de festexalo, así que o día 28 luns de entroido puxémonos guapos e guapas para ir de festa!

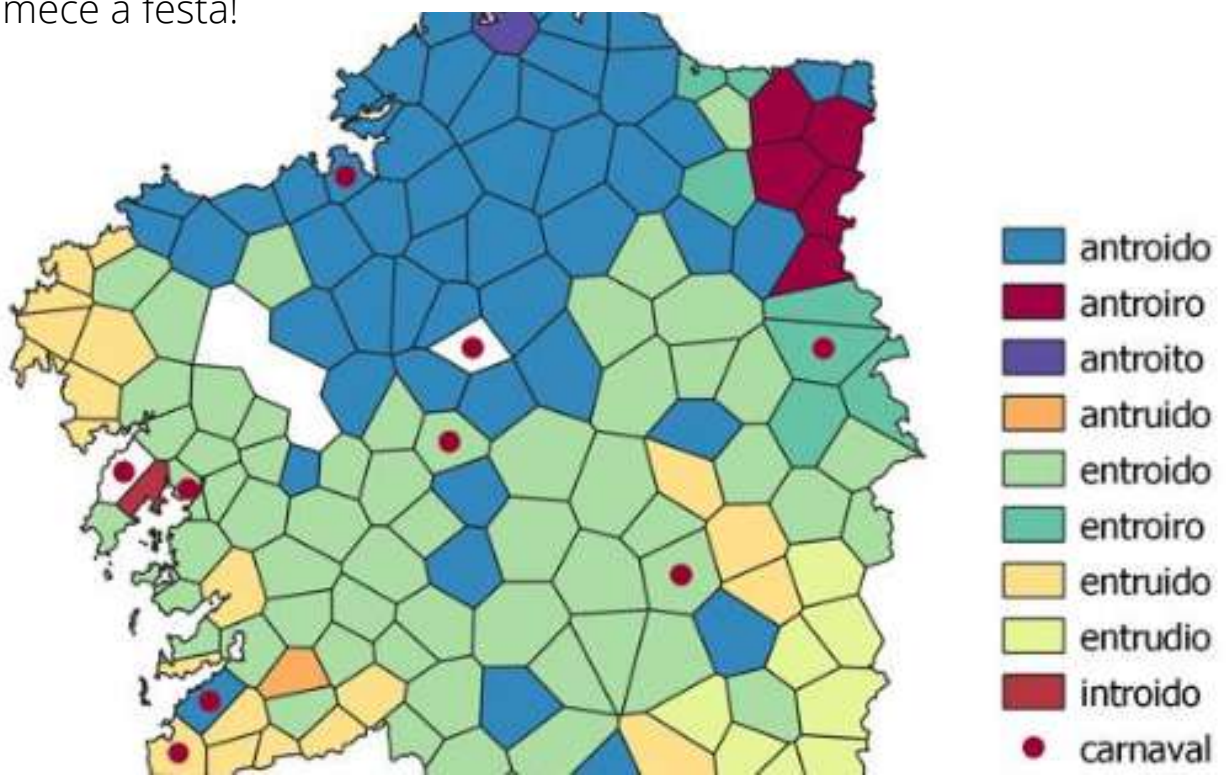
No CAM da Fonsagrada, tamén pensamos varias opcións de disfraces, e dado que a tradición di que pódense cambiar os roles, decidimos que queríamos ir de monxas os homes, e de curas as mulleres, vaia idea máis graciosa!

Pois a traballar sea dito: a cofia por un lado, o alzacuello por outro, as cruces..... a verdade é que encantounos elaboralo. Dende o inicio non dabamos un duro por que de aquelas bolsas negras, e cartolinas brancas saíra algo que merecera a pena, pero voilá.....saíron e quedaron xeniais! Que guapos e guapas íamos estar, non nos chegaba o día da festa!



Como nos comentaron que en Castroverde ían celebrar o día 28 de febreiro o Entroido, entrounos envexa e decidimos celebralo o mesmo día

Xa nos diredes, pero creemos que o resultado dos disfraces foi espectacular. Que comece a festa!



COPLAS E CANTIGAS

CANTIGAS ANTROIDO TRABADA



Vivir en Trabada
Que bonito é
andar de parranda e durmir de pé
Celebrando o entroido
e comendo cocido
filloas, orellas
cun pouco de viño

Disfrazándonos todos
e viva a alegría
e todos contentos
por pasalo día.

CANTIGA CARNAVAL RIBADEO



Aquí estamos os de Ribadeo
Pa celebrar o carnaval
Comer o lacón, os chorizos e a orella
e despois vamos bailar
Os cocos e as palmeras
indianos, Illa Pancha e o mar

A nosa cantiga é bonita
A vosa como será
Cando cantemos todos xuntos
Habémolo de comprobar
quen é o mellor que sabe cantar.

Aquí vimos todos xuntos
para podelo disfrutar
Despois de tanto troulear
teremos que descansar
idear outros disfraces
para volvelo celebrar

LEMBRANDO O ENTROIDO:

CAM A FONSAGRADA

O Entroido Godoiro
comíchesme a carne
e deixáchesme o coiro

Luis

O Entroido Godoiro
cuando has de venir
martes á tarde
parei de ruxir

Catalán

Antroido Godoiro
malo de encher
e cómelas papas
a medio cocer

O cura de Vigo é xastre
e o de Ourense afiador
o de Lugo garrucheiro
e o de Coruña é orador

Antonio

COPLAS DE BERTA

O primeiro día, bico con bico
o segundo, cu con cu
e o terceiro...
que foi o que trouxeches tu

O cura de Vigo é xastre
o de Marín mariñeiro
o de Cereixido bo home
e o de Lamas un larpeiro

De niño rei
de mozo capitán
de casado burro
e de vello can

Arrimeime arrimeime
funme arrimando
ó pucheiro do cura
cominllo caldo
O cura chamoume Rosa
eu tamén preguntei
desta rosa señor cura
non hai no seu jardín-e

Los hombres cuando pretenden
son ricos y buenos
luego después de casados
no se puede con ellos

Paca

**E tamén recordamos
como vivían o Entroido
cando eran máis
novos/as:**

O cura que me casou
debía de estar borracho
non se atreveu a preguntarme
se era femia ou era macho

El señor cura no baila
porque tiene la corona
baile señor cura baile
que Dios se lo perdona

Carmen Catalán

A maioría, nas aldeas disfrazábanse con roupa vella ou roupa doutra persoa e poñían unha careta que fixeran antes co cartón da caixa de zapatos. Pintábanas con carbón e tiza. Ían de casa en casa e tamén ás aldeas veciñas facendo bromas e meténdose ca xente, e como non, pedindo filloas, orellas e rosquillas. Tamén facían festa e baile, xa que era habitual que houbera algún gaiteiro que fixera a foliada nalgunha aldea próxima.

Nalgunha aldea, conta Raquel, “corrían o Entroido” con fachos de palla acendidos, por toda a aldea de casa en casa. Os que son da propia vila da Fonsagrada, mercaban a careta na tenda e disfrazábanse con ela e con roupa doutra persoa para ir ó baile que se facía no pobo.

Recollido por Lorena Arias – Terapeuta ocupacional

LEMBRANDO O ENTROIDO⁰³

CAM CASTROVERDE⁰⁰

A maioría das persoas que conviven no centro son de aldeas e pobos, e cóntanme como vivían o Entroido de mozos e mozas:

- “Mollabámonos con auga, ou ben, botarnos baldes de auga por riba ou cun cerichón” (xiringa de cana de madeira que eles construían).
- “Pintabámonos a cara e corpo con brochas de carbón da lareira ou cociña de leña”.
- “Facíamos trasnadas (emborrachar ó burro /a, quitar cancelas, etc)”.
- “Íamos disfrazados con roupa doutra persoa e con caretas feitas con cartón (das caixas de zapatos que tiñamos) e pintadas ca brocha de carbón, e tamén tiza (quen tiña...) de casa en casa da aldea, e ás veces a outras aldeas. Pedíamos o aguinaldo ou filloas/fillogas ou orellas”.

Algúns cantaban isto:

**“Damo o aguinaldo señora por dios,
que somos pequeniños e queremos marchar”
(José Lombardía)**

Algúns persoas son de Lugo, e comentaban que alí íase disfrazado en comparsa ó Círculo das Artes, na Praza Maior, onde se facía un gran baile de disfraces. E que en cada barrio da cidade, había carrozas e comparsas que desfilaban polas rúas.

COPLAS DE ENTROIDO UN POUCO SAÍDAS DE TON

Miña nai e maila túa quedan no
río berrando por culpa dunha
galiña que ten amores co galo

Carolina



Dame o que che pido nena e non che
pido diñeiro dáme a túa aña moura
pra turrar co meu carneiro

José Lombardía

Arrastráchelo cu polas pallas
e fixéchela cama no chan e
regáchela berberecheira
que a tiñas sequiña do vran

Ai Xesús, que demo de vella
ai Xesús, que cousiñas que ten
dicir, que dicir que lle faigan a cama
dicir que durma con ela tamén.

Ailalalala...

E quer que lle quer, e quer lle quer
que lle fagan a cama
e quer que lle quer que durma con ela tamén.

Teté

A primeiros de maio os alumnos e alumnas do instituto "Pedregal de Irimia" de Meira, viñeron ao CAM "Santa María de Meira" para escoitar de nós contos e lendas tradicionais de Meira, para recollelos e conservalos.

Estas son algunhas das historias que lles contamos...

Alfonso e Rosa contan a historia de como se formou O Pedregal do Irimia. Contan que unha vella que traía coios nunha regazada e que lle caeron ao chan e así se formou o pedregal.

Mari conta a historia dunha tía súa. A súa tía encontrábase ben, e contoulle a unha señora (unha meiga) que non tiña piollos, e a señora respondeulle que fora para casa que lle ian a saír. O chegar a casa saíronlle piollos. Tivo que volver onde estaba a señora, e pediulle que lle sacara os piollos e desapareceron.



Pepe conta a historia do nome "O cortello da vella" Un lugar aquí en Meira. Di que alí había unha estrutura formada por 3 ou 4 pedras, unha dela por riba das outras. Alí vivía unha señora e por eso chamase así. Agora esas pedras xa non existen pero o nome do lugar conservase.

Obdulia e Rosa coñecen diferentes versións dun refrán que se escoitaba en Meira:

Obdulia, “Se canta a curuxa trae morte”
Rosa, “Se canta a curuxa trae choiva”.

Daniel sobre a Santa compañia di que a xente dicía ver a lanterna e que lle escapaba. A xente tiña medo de estar entre o pan (campo de trigo) por se os collían para sacarles a sangue.

Sobre O Pedregal de Irimia, **Rosa e Dolores** cóntanos o seguinte refrán:

Cando a nubes veñen do mar
colle o arado e ponte a labrar
cando o vento ven de Meira
colle a sella e ponlle a guteira.

sella (recipiente de madeira)
guteira – goteira

Rosa conta que a xente da súa vila contaba que había diaños no monte, e que os perseguían dende a serra ata as casas.



DÍA DA ÁRBORE

O día 21 de marzo conmemorouse o Día da Árbore, no CAM de Pol. Quixemos poñer o noso grao de arena para concienciar a xente e a nós da necesidade de protexer as superficies arbóreas. Adicamos unha xornada a plantar diferentes especies de árbores, no noso xardín.

Plantamos unha abeleira e un erbededo, e tamén botamos diferentes sementes como hibiscos e equinácea...

Agora a esperar que nazan e nuns anos xa teremos sombría onde cobizarnos os días de sol!!!



O NOSO HORTO

CASTROVERDE

Chegou a primavera e con ela os días máis longos, máis calor e máis ganas de estar na rúa ou no xardín.

No CAM de Castroverde temos unha zona de exterior, que nos días de bo tempo aproveitamos ó máximo.

Nela temos unha zona de xardín que este ano decidimos converter nun pequeno horto.

Ali nos puxémonos mans a obra, para deixar a terra preparada, para despois poder plantar.



DÍA DAS ORACIÓNS

As persoas que procesan a relixión cristiãna ou católica no CAM de Casterverde, queren compartir a súa experiencia na misa.

No Cam Casterverde celebramos a Misa, todos xuntos e xuntas. Decoramos a estancia con motivos relixiosos, algúns feitos coas nosas mans e flores frescas. Así de bonito quedou o centro para celebrar a nosa misa.



Unha das nosas compañeiras, Esther leu un pasaxe da Biblia.

Como nos gustou e colaboramos moito, repetimos.



Nota: A realización de misas nos CAM non se debe ao carácter relixioso dos centros, se non ó desexo e á demanda das persoas que residen neles, procurando respectar a atención centrada na persoa.

É moito todo o esforzo, o traballo e a ilusión que se plasman nas actividades, vídeos, materiais e outras elaboracións creadas polas persoas usuarias co apoio das persoas que traballan nos centros...Na Nosa Revista non entra todo, xa que sería unha enciclopedia...non perdades ningunha destas cousas e consultade a **páxina web da Deputación de Lugo, apartado AS NOSAS COUSAS**



Súbese contido tódolos meses e enlaces para ver os vídeos, obras de teatro, actividades....



BIRLOS, GOLF E BOXEO

As persoas necesitan variedade nas súas actividades e queren probar cousas novas. Nos CAM, non existe nada que non se animen a probar.

Nos últimos días as persoas usuarias dos centros da Fonsagrada, Pol e Castroverde animáronse a probar a xogar a videoconsola Nintendo Wii.

O que fai que a videoconsola sexa tan divertido é que nos involucra non xogo. Fisicamente teñen que facer movementos coas mans ou cos brazos, ou mesmo con todo o corpo para xogar. Ademais o seu manexo é fácil e intuitivo. Xogaron os birlos, golf e atrevéronse a dar uns golpes non boxeo.

ENTREVISTADAS

Esta semana no CAM de Pedrafita tiveron unha visita moi especial. O alumnado do CEIP Uxío Novoneyra realizoulles ás mulleres do centro entrevistas sobre a súa vida e o seu papel na sociedade de antes sendo mulleres e os cambios que viven e observan na sociedade de hoxe. As entrevistas realizadas formaran parte dun documento audiovisual para conmemorar o 8 de Marzo no centro educativo.

A xuntanza tivo lugar no xardín do centro aproveitando o bo día que facía . A cativada recibiu consellos sobre o necesario que é que estuden e aproveiten as oportunidades que teñen para ter un bo futuro.



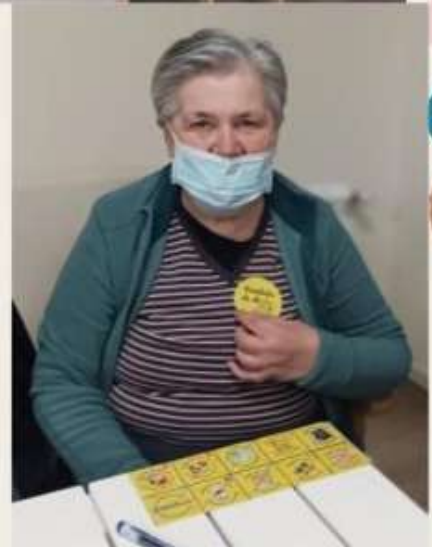


SAN VALENTÍN CAM DE RIBADEO

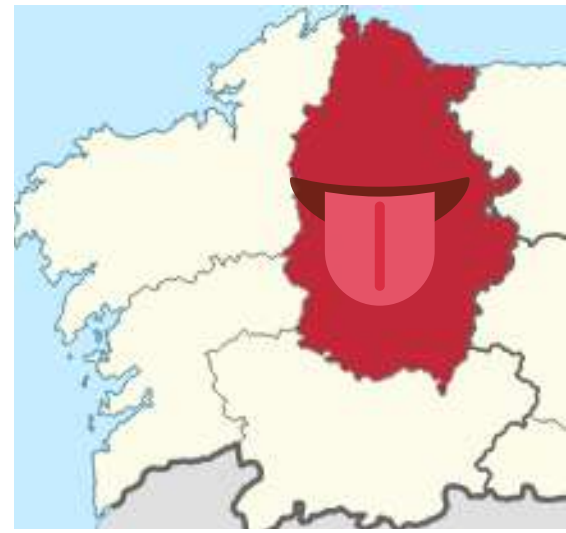


CAM DE TRABADA

TALLER DE RECICLAXE



ANACOS DA LINGUA



Nesta sección imos compartir as palabras ou expresións que son únicas de cada lugar onde se localizan os CAM

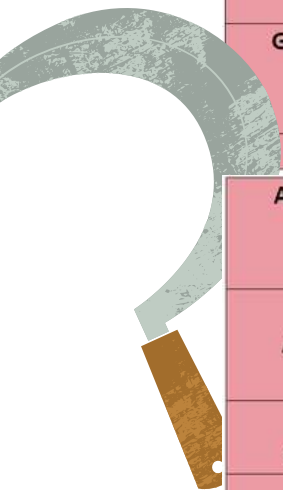
APEIROS DE LABRANZA

Os apeiros de labranza foron e son ferramentas indispensables para calquera labrego ou labrega que se preste, e na maioría das persoas que conviven nos centros teñen coñecementos inmensos acerca delas: como se chaman, algo que varía en función da zona de Lugo, para que serven, de que están feitos... e en xeral, coñecen tódalas tarefas e traballos do campo que se facían con eles.

A actividade dos apeiros de labranza desenvolveuse nos CAM de Pol, A Fonsagrada e Castroverde. Falamos sobre as máis habituais, sendo moi revelador a cantidade de nomes para referirse a unha mesma ferramenta segundo o lugar e as características.



APEIRO	UTILIDADE	CAM POL	CAM CASTROVERDE	CAM A FONSAGRADA
SACHO	Sachar, facer os regos, quitar terra e botala por riba, para facer presas nos prados, para limpar un camín,...	Sacho, rodo (plano na parte superior)	Sacho, rodo (plano na parte superior)	Sacho, roda/rodo (plano na parte superior), chapo (con punta na parte superior)
FORQUITA	Recolher/cargar/estender herba, toxos, esterco,...	Colmeira, gallita, forquita	Galleta, gallita, galla, horquillo, horquilla, forquita, forcada	Forquita, forqueta, horca, galla
FOUCE	Cortar os nabos, rozar as silveiras, toxos e xestas, apañar o calexo, trigo, centeo, segar o cereal ou o pan	Fouciña (é máis grande), fouciño	Fouciño, gateño.	Fouce, foucín, podón.
MACHETA	Partir ou fender a leña, cortar/esboucar/repolar as canas dunha árbore, facer e labrar paos ou madeiros.	Macheta, brosa, machada	Macheta, machado, brosa	Brosa, hacha
GADAÑA	Gadañar/segarr/cortar a herba.	Gadaña	Gadaña	Gadaña
	Angazar/enciñar/			
ANGAZO	xuntar a herba, ou a malla na aira, apañar a folla na carballeira.	Angazo, rastrillo (é de ferro)	Angazo, enciño, rastrillo (é de ferro)	Angazo, rastrillo (de ferro)
ARADO	Arar/sucar a terra, abrir os regos nas leiras.	Arado	Arado de pau	Arado de pao
GRADE	Gradar/preparar/allanar a terra	Grade	Grade	Grade
PENEIRA	Limpar/quitarlle o pó ó grao	Peneira, criba, burtel	Peneira, cribo, criba.	Pineira, cribo, limpiadora.
FERRADO/TEGO	Medir o cereal, trigo, centeo, cebada.	Ferrado. 4 ferrados=1 fanega de terreo (50 Kg). O tego é máis pequeno.	Ferrado. 1 ferrado rapado=14 Kg 4 ferrados=1 fanega de terreo. O tego é a metade o ferrado.	Tego (é a medida oficial na Fonsagrada) 1 tego rapado = 6 Kg. 2 tegos=1 ferrado
PALA	Facer furados na terra, coller/levar terra/area/carbón, cavar.	Pala	Pala	Pala
CESTO	Levar calqueira cousa: froita, patacas, verdura,...	Cesto	Cesto, canasto, talego.	Cesta
CARRO	Cargar e levar todo o que se precisara: esterco, herba, leña, toxos, patacas, etc.	Carro	Carro	Carro



Cuestión de Estilo

"PEDRAFITA DO CEBREIRO"

O conxunto de Pura

"Levo posta a roupa que poño cada día. Non son presumida. Saia e blusón por arriba. Levo deportivas xa que ando moi a gusto nelas. Co frío cambio as zapatillas por chirucas."



O bolsiño de Josefa

"Levo un bolso pequeno para meter o móbil e un pano de mans. Lévoo a diario para levar o teléfono. Gústame que sexa pequeno porque é máis cómodo."



A chaqueta de Benigna

"Comprouma unha filla en Lugo. Ten botois e é moi guapa. A miña filla gustoulle e a min tamén".



O tambor de Eduardo

"Hai que tocar, que se non pérdese. Antes tocaba ben. Regaloumo o meu irmán da Coruña para pasar o tempo. Aprendín a tocar de novo, tocaba nas festas e vodas no Cebreiro, Lugo ou Ponferrada. Íamos un grupo de bombo, gaita e tambor pero non ganábamos moitos cartos"



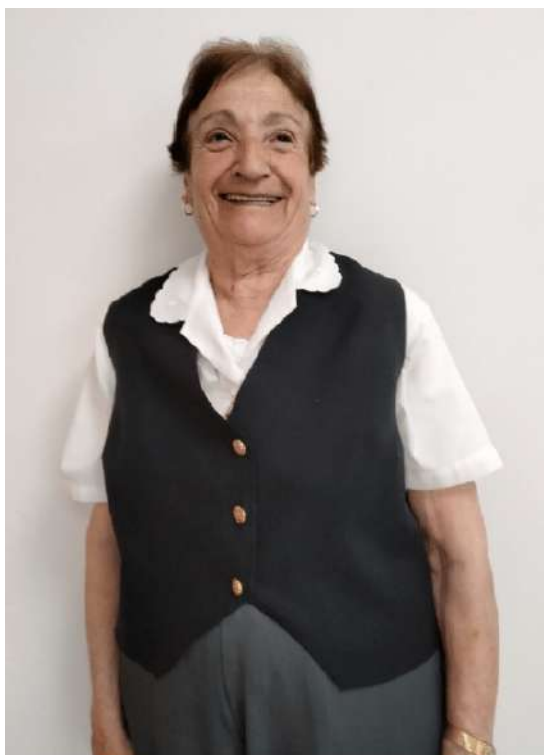
A chaqueta e o gorro de Vidal

"Levo o gorro para tapar o frío no inverno. A chaqueta lévoa en inverno. É do meu cor favorito, o verde. Faime gracia porque parezo un garda civil."



A blusa de Almudena

"Comprei a blusa en Pedrafita, gustábame cando a comprei e gústame agora, por iso lévoa posta."



O chaleco de Consuelo

"Este chaleco fíxeno eu fai máis de 20 anos. Está feito de tergal. Aprendín en Vilanova de Cervantes, onde antes había moitas modistas e aprendín da mellor. En Francia tamén traballei un tempo con modistas"



O chaleco de Villasol

"Levei sempre chaleco, era onde levaba a carteira, porque levábase máis segura. Antes roubaban os cartos, por iso os levo no chaleco. Antes o chaleco facíanos os xastres, pero este é comprado."

Cuestión de Estilo

"RIBADEO"

Genoveva a miúdo soe levar un bolsiño pequeno para portar o seu móbil, di que se sente moi ben con el, pois permítelle ter máis á man o móbil e así poder recibir e facer chamadas dun xeito máis cómodo



Ricardo soe levar posto un chaleco, que lle confire un aspecto versátil e que pode usar co resto da vestimenta diaria. Engádelle estilo á hora de vestir á vez que comodidade.

A Lola Molejón gústalle sempre ir moi amañada, por iso sempre leva colares e pulseiras combinadas co seu vestuario, o que lle confire un toque de *glamour* a calquera prenda de roupa que se poña, incluso para os seus *outfits* máis casuais.





Dende fai uns meses o CAM de Pol ten un novo artista. Nazario ten unha mesa na sala onde fai ó longo do día os seus debuxos. Algúns pintaos el, outros a súa nai, María Jartín, que axúdalle a pintalos. Todos os que pasan o longo do día preto da súa mesa paran a admirar os seus debuxos. Destacan polo seu colorido e as súas formas. A Nosa Revista ten a sorte de facerlle a súa primeira entrevista a este artista de San Martiño de Fereiros (Pol)



Nazario

CAM POL

¿Que é isto que temos aquí?

Son uns vasos e uns pratos

¿Como os fas?

Saen da miña cabeciña

¿Que pintas?

Frores, corazóns e debuxos que me saen.

¿Cando empezaches a facer isto?

Cando vin para a residencia. Tiven o Covid e tiven que estar illado. Comenzei a pintar os vasos de cartón

Tiven un accidente e estiven cinco meses na casa comenzei a pintar.

Pasar o tempo. Reláxame pintar Gústalles os meus debuxos. Os vasos chegan a pouco. Todos me piden vasos e pratos.

¿Gustaríache facer unha exposición con todo isto que fas?

Sería moito pero si que me gustaría.

¿Imaxinaste que fixeramos camisetas?

(Rise)

Moitas grazas, Nazario

Jose Domingo "Seio"

Participou na rodaxe da película Romasanta

Onde se rodou a película Romasanta?

Seio: Parte da película rodouse na Fonsagrada e o resto creo que foi en Sarria.

De que trataba a película?

Seio: É a historia de Manuel Romasanta. Comenzou a matar as rapazas do pobo menos unha que se namorou dela. Quitaballes a grasa o unto e iba vendelo a Burgos. É unha historia moi dura pero parece ser que foi así.



Fotograma no que sae Seio
na película Romasanta

Que papel fixeches na película?

Seio: Aparecía segando con outros veciños. O vestuario deranmo os da película.

Que actrices e actores famosos saian na película?

Seio: Elsa Pataky era a actriz principal. Julian Sands e John Sharian. Dirixida por Paco Plaza. Aqueles días había moito movemento na Fonsagrada.



Teté

CAM Casterverde

COUSIÑAS DE TETÉ

É unha gran lectora. Quere facer recomendacións de lecturas para que nos animemos a compartir a súa paixón.

Recomendacións

¿Último libro que leiches?

La villa de las telas

¿Libro favorito?

La saga de los templarios

¿Libro que recomendarías?

La fundación de los templarios

¿Libro que non volverías ler?

Uno de Julia de la Guerra del 36 era muy sanguinario.

Máis persoal

¿Que che gustaba ler cando eras pequena?

La enciclopedia

¿Que lle leias aos teus fillos?

Los cuentos de Azucena, Caperucita Roja, El guerrero de antifaz

¿Por que é bo ler?

Porque de un libro siempre aprendes





REMINISCENCIA

A NOSA ESCOLA CAM CASTROVERDE

No CAM de Castroverde, realizamos unha actividade sobre os recordos que tiñamos do noso paso pola escola. Costounos recordar aqueles anos, xa que xa pasaron uns poucos, pero grazas a axuda de tódolos/as compañeiros/as conseguimos recordar algunhas cousas que nos fixeron especial ilusión e bos recordos, e malos tamén porque non dicilo.

Empezamos recordando onde estaban as nosas escolas, a maior parte delas estaban asentadas no rural, en cada pobo tiñamos unha escola.



Na actualidade moitas desas escolas do termo municipal de Castroverde, son utilizadas como local social onde se reúnen os veciños e as veciñas para realizar diversas actividades sociais e recreativas.

O edificio da escola era case sempre unha casa de planta baixa, cunha gran sala onde se daban as clases. Algúns de nós “tiñamos a escola na casa, xa que o noso pai pagaba a un mestre que viña darnos clases a tódolos irmáns máis a algún neno/a do pobo”, segundo relata Carmen Alvarez.

Íamos camiñando a escola, normalmente non facía falla andar moito xa que a escola estaba o carón da nosa casa. Sempre íamos en grupo, cos compañeiros e compañeiras da escola.

E tiñamos roupa especial para ir a escola, non era a roupa de domingo pero tampouco a de diario, íamos moi fachendosos/as, cargados/as cos nosos libros, lousa e lápices.

Cando chegamos a escola , tiñamos que ir buscar auga a fonte achegada para poder calmala sede o longo da maña.

Rezabamos un Padre Nuestro ou un Ave María, xa que a doutrina cristiá era moi importante.

O longo da mañá a Mestra ou mestre ensinábannos moitas leccións, como o asubiaba, a guía do artesan, doutrina cristiá,....

O que máis nos gustaba era o recreo, saír a xogar cos compañeiros e compañeiras, xogabamos a moitas cousas: médicos/as e enfermeiras/os, mallábamos, escondidas, onde están as chaves, levábamos xices e marcabamos a ralluela ou mariola no chan para poder saltar, loitabamos, corríamos pero sobre todo o que máis nos gustaba era rir e gozar cos amigos e as amigas.

A mestra ou mestre, normalmente vivía na casa escola, para poder chegar pronto. Moitos de nos temos un grato recordo dos nosos mestres, os que lles tiñamos un gran respecto, xa que eran persoas estudadas.

Per algunha que outra vez se non nos portabamos ben, ou íamos descoidados no pelo ou na roupa castigabamos, cos brazos en cruz de xeonllos no chan, ou dándonos cunha vara nos dedos.... Vaia dor sentíamos.



Pero en xeral temos gratos recordos de aqueles mestres que nos ensinaron a ler, escribir....

Algúns dos nosos mestres/as que tivemos e que nos marcaron foron:



Doña Candida (Concha)
Don Lino (Esther e Carolina)
Don Jose (José Lamela e Alicia)
Sor Petra (Tete)
Don Manolo (Antonio)
Doña Mercedes (Constantino)
Don Claudio (Manuel Garcia)
Doña Lola/ Don Agustin (José Lombardía)
Don Ramon (Manuel Rodriguez)
Don Jose (Serafina)
Don Francisco (Santiago)

Para algúns de nós, recordar aqueles anos tráenos moi bos recordos e botamos de menos aqueles días onde non tiñas moitas preocupacións e o día pasábalo xogando, rindo e gozando.



DE CANDO ...

ÍAMOS A ESCOLA

Un bon día de febreiro nas actividades grupais no CAM de Trabada vimos un vídeo de como era antes o aprendizaxe nas escolas rurais.

Cando éramos nenos/as, en moitas ocasións, non podían acudir a escola porque tiñan que realizar labores agrícolas e mesmo ir alindar nas vacas, así o comenta Suso.



Vidita tamén di que había unha escola para nenos e outra para nenas. Tata recorda que a táboa de multiplicar había que aprendela moi ben e recitala. Carlota e Tita din que os mestres e mestras ensinaban principalmente as catro regras (sumar, restar, multiplicar e dividir), os ríos de España, as provincias etc.

Tamén comentan que para aprender a escribir escribían cun lapis e un pizarrillo e que a profesora/profesor tiña un encerado con xices.

Dina di que a mestra que nunca ía esquecer chamábase Dona Engracia e tamén recorda outra mestra que tivo que se chamaba Doña Maruja.

Suso di que tivo un profesor moi bo que se chamaba Don Manuel. Tita di que a profesora que recorda con cariño chamábase Dona Fina. Carlota di que o profesor que tivo chamábase Don Celso e Herminia recorda que os profesores que lle ensinaron moitas cousas foron Don Teófilo e Dona Ángeles. A profesora de Mabel chamábase Dona Lola.

Pasamos un rato ben agradable e distendido recordando a nosa nenez e a nosa vida na escola.

RECORDO CANDO...

SAQUEI O CARNÉ DE CONDUCIR

1.- Recordas cando sacaches o carnet de conducir? A que idade foi? Si, eu tiña 45 anos e andaba nunha mibilette. Un día fun nela a casa dunhas amigas e unha delas díxome que ía sacar o carné de coche entón eu animeime e púxenme a sacalo tamén. Recordo que meu pai levábame sempre a Foz ás clases.

2.- Que tipo de probas se facían entón para poder obter o permiso de conducir? Pois practicamente igual que agora. Había que estudar un libro e poñíanche unhas preguntas e logo había un exame práctico de conducir o coche. Recordo que unha vez suspendín porque saíndo dun stop seguía pisando o embrague, pero en xeral non me foi moi difícil de sacar.

3.- Era moi caro sacar o permiso de conducir naquela época? A min saíume caro porque fixen moitas prácticas

4.- Gustábase conducir? Sí, era moi atrevida, pero non me gustabas ir a sitios onde non coñecía

5.- Que tipo de viaxes realizabas unha vez obtido o permiso de conducir? Non facía moitas viaxes posto que dende que viviu meu pai, el era o que conducía, pero cheguei á Castellana indo para Coruña





RECETARIO DOS NOSOS CENTROS

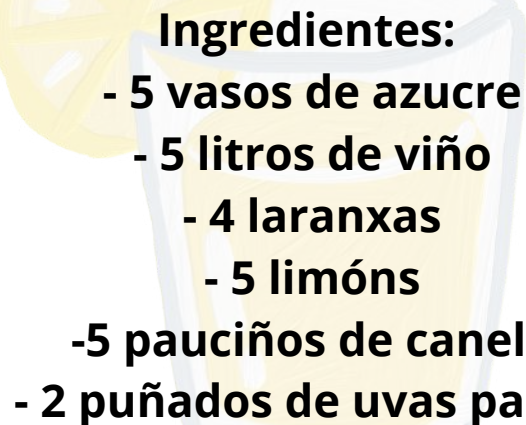
Aquí vos deixamos unhas receitas que nos proporciona

Luisa do CAM de Ribadeo

LIMOADA

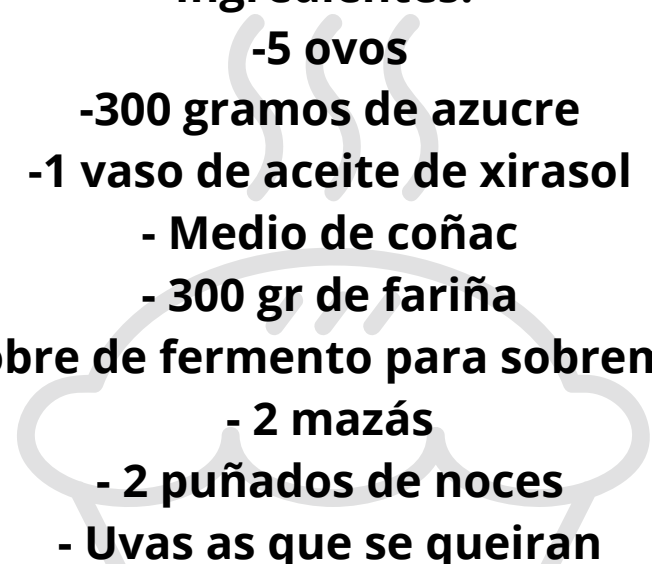
En Ponferrada sóese facer a receita de limoada cinco días antes do domingo de Ramos. É unha bebida moi rica para invitar a amigos/as e familiares, e aquí vos deixamos a receita.

Preparación: Mesturar todos estes ingredientes, déixase macerar e resulta moi gustosa e refrescante.

- 
- Ingredientes:**
- 5 vasos de azucre
 - 5 litros de viño
 - 4 laranxas
 - 5 limóns
 - 5 pauciños de canela
 - 2 puñados de uvas pasas.

PASTEL DE NOCES

Preparación: Mesturar todos os ingredientes ben facendo como unha papa, e meter ao forno por arriba e por abaixo a 170 grados. Resulta un pastel delicioso

- Ingredientes:**
- 5 ovos
 - 300 gramos de azucre
 - 1 vaso de aceite de xirasol
 - Medio de coñac
 - 300 gr de fariña
 - 1 sobre de fermento para sobremesa
 - 2 mazás
 - 2 puñados de noces
 - Uvas as que se queiran
- 



RICAS ORELLAS

Uns ovos, fariña, manteiga e un pouco anís son suficientes para poder facer unha deliciosa sobremesa de Entroido. Non CAM de Pedrafita animáronse a facer as orellas de Entroido. Amasaron, fritiron e sobre todo gozaron do seu sabor.

TERAPIA OCUPACIONAL NOS CAM

O PODER DA MÚSICA

Dende sempre a música formou parte do ser humano, tanto para creala como para experimentalala. O ser humano é un ser musical onde a música sempre está presente, dende os arros cantados ós/ás nosos/as meniños/as, os rituais relixiosos, ata nas celebracións das festas, amenizadas con música para gozalas.

Creo que tódalas persoas somos conscientes do poder que ten a música, tanto en nós mesmos/as coma na xente que nos rodea. Seguramente que na nosa vida experimentamos momentos nos que estabamos nun estado de ánimo determinado, e ó escoitar unha canción significativa, o noso estado de ánimo cambiou de súpeto.

A música logra este tipo de cousas, conectar coa nosa parte emocional e sentimental. Os sons, melodías e cancións, asociadas a momentos da nosa vida con importancia vital, ou nos que estamos experimentando sentimentos intensos, sexan positivos ou negativos, quedan fixados na nosa memoria; e como o lazo emocional é tan forte, é difícil que se perda ou se deteriore nos nosos recordos.

Os poderes da música son moitísimos e moi completos, e en función de como a utilicemos ou a gocemos, poderemos lograr ou conseguir diferentes aspectos positivos de nós mesmos e do noso entorno. Escoitar música, tararear melodías ou cantar cantigas, danzar ritmos, bailar cancións, ... e podemos facelo de modo individual ou en grupo. Do mesmo modo, tódalas persoas, independentemente das súas características ou capacidades, poden gozar da música de mil xeitos diferentes, entre elas as persoas maiores.



En calquera caso, os beneficios son inmensos e demostrables: incrementa a nosa motivación persoal, diminúe o noso estado de ansiedade, fomenta estados de relaxación e sensación de benestar, mellora a nosa mobilidade, coordinación, ritmo, equilibrio, estimula o noso estado de alerta, de atención, de concentración, a nosa memoria, a orientación da nosa propia persoa e do noso corpo con respecto ó espazo que nos rodea, o noso linguaxe oral e xestual, a nosa creatividade e expresividade, fomenta a relación coas persoas do noso redor, facilita a sociabilidade dun modo máis sinxelo e cómodo cos demais, etc. unha morea de beneficios se empregamos a música como terapia dun modo axeitado, adaptado e efectivo.

En Galicia, a maiores de toda a riqueza musical existente no mundo, dispoñemos dun patrimonio musical fermoso, inmenso e vivo: a música tradicional galega. Este patrimonio pertence ós nosos antepasados e na actualidade ás nosas persoas maiores que, xeración tras xeración durante séculos, e de modo oral, transmitiron toda esta riqueza musical: melodías, cantigas, coplas, ...que reflicten o carácter e as tradicións do pobo galego. A sabedoría que teñen homes e mulleres sobre a cultura tradicional a través do canto de cantigas e coplas, ou incluso a través da interpretación con instrumentos musicais tradicionais (gaita, tambor, birimbao, pandeireta, pandeira,...) merece un recoñecemento por parte de tódalas persoas que formamos parte desta sociedade, porque sen eles non o teríamos presente nin vivo como está.

Como terapeuta ocupacional que son, emprego a música no meu día a día como método terapéutico, co fin de acadar beneficios para as persoas maiores coas que traballo. Hai que ter en conta que as actividades de musicoterapia deséñanse e adáptanse en función das persoas ás que van dirixidas, pretendendo lograr uns obxectivos e beneficios concretos, e tendo en conta gustos e intereses persoais. As actividades poden ser moi variadas, deséñanse de diversas maneiras e con diferentes materiais, por exemplo: dinámicas grupais de movemento corporal, con elementos e materiais psicomotrices, con instrumentos musicais, de canto coa nosa propia voz, actividades (grupais ou individuais) de escoita, recoñecemento, lectura de cancións, ou melodías de visualización de cantantes, etc.

E como pandeireteira que son, emprego a maiores a música tradicional galega porque considero que a sabedoría da maioría dos nosos maiores con respecto a ela é infinita, e que é preciso estimular e fomentar o que foi natural para eles antes, pero que agora precisa agromar da súa memoria en ocasións durmida. É unha música de sempre, un legado que eu creo que sempre formará parte de nós.



**Ai vos vai a despedida
ai vos vai a derradeira
acabouse o chicolate
rompeu a chicolateira.**

**Grazas pola vosa
saboría!**

**Lorena Arias Besteiro
Terapeuta Ocupacional**

SECCIÓN SOCIAL:

XOGUEI, XOGO, XOGAREI...

Se pensamos en xogar, as emocións que nos veñen a cabeza son a alegría e a felicidade.

A nosa mente vaise a cando eramos nenas e nenos e buscabamos o mínimo momento para poder xogar sós/sóas ou coas nosas amizades.

As veces necesitabamos cousas. outras veces chegaba coa nosa imaxinación...

O son da cativada xogando sempre evoca que conectemos coa nosa nena ou neno interior. Lembramos esas sensacións de pracer que nos reportaba o xogo.

Cando vamos medrando deixamos de vivir para xogar... Soamente en algunhas ocasións nos permitimos volver a conectar con esas gratificantes sensacións de xogar... Cando estamos de festa, cando estamos cos nosos amigos, cando temos tempo fóra das nosas obrigacións laborais ou familiares... Convertemos o xogo nun artigo de luxo.

Na sociedade actual estamos preocupados polo culto ao corpo. Sabemos que o exercicio físico diario, acompañado dunha boa alimentación, axúdanos a previr enfermidades cardiovasculares como o ictus, o infarto, reduce a sensación de fatiga, axuda a manter o peso corporal, e tamén ten importantes beneficios psicolóxicos, aumentando a autoestima, axudando á relaxación, rebaixa a tensión e o estrés, en definitiva, incrementa o benestar xeral.

Do mesmo xeito que facemos exercicios para obter beneficios no noso corpo, tamén debemos manter a mente activa. A mente, como o corpo necesita exercitarse para manter un perfecto rendemento.

O xogo ten moitos beneficios tanto para os nenos as nenas, como para as persoas adultas. Con todo, segundo imos cumprindo anos deixamos de xogar, cremos que ser nenos ou nenas vai coa idade.

«Non se deixa de xogar porque se é vello/a, senón que se é vello/a porque se deixa de xogar», dicía Bernard Shaw.

Se tan convencidos/as estamos da importancia de xogar na infancia ¿porque non xogamos cando somos adultos/as?

Tal vez cremos que iso de xogar non é serio e que deberíamos dedicar o noso tempo a cousas máis produtivas, como o traballo, responsabilidades, familia... Non debemos subestimar a importancia do xogo, así que anímovos a recuperar unha das experiencias máis fantásticas da nosa existencia, por estas 10 razóns:

1. Axúdanos a desconectar

Funciona como un calmante, permítenos abstraernos das esixencias da vida cotiá, reducir o estrés e xerar endorfinas (hormonas da felicidade). Cando estamos entretidos/as esquecemos por un minuto as nosas preocupacións.



2. É unha maneira de relacionarnos

Mentres xogamos creamos lazos máis estreitos cos demais. Volvemos a conectar coas regras do xogo: Primeiro un/unha, despois a outra persoa... Buscamos compañeiros/as de xogos: "¿Xogas unha partida ao tute?"

3. Fomenta a creatividade

Toda a creatividade que temos de nenos/as non se acaba, simplemente matámola por non usala de forma regular. Ao xogar, estamos expostos/as a unha maior creatividade, a imaxinación actívase e é algo moi estimulante para o noso cerebro. Fas estratexias mentais para xogar, para poder gañar, para facerlle unha trasnada o teu oponente no xogo.

4. Favorece a socialización

É xogando cando se fan amigos/as, de pequenos/as ou de adultos/as. E cando temos unha vida social activa, sentímonos máis felices.

5. Estamos máis conectados/as co noso neno/a interior.

Se tódolos días xogamos a algo que nos gusta, estaremos máis felices, igual que nos pasaba cando éramos nenos/as. Faranos lembrar esa época, cando todo era máis sinxelo.

6. Temos unha perspectiva máis equilibrada da vida:

Cando facemos algo que nos gusta polo simple feito de gozar diso, a nosa forma de ver a vida cambia positivamente. Fai que esteamos máis libres de todo e teñamos un mellor equilibrio entre as nosas obrigacións e divertirnos.

7. Sube a moral:

Ao xogar xéranse no noso cerebro unhas sensacións moi agradables, que nos soben o ánimo e fai que nos entren ganas de facer cousas.

8. Adeus ao abatemento e a desgana!:

Axúdanos a manter o corpo e a mente en forma. Aínda que non tódolos xogos implican unha actividade física, cando unha persoa xoga sempre está intelectualmente activo. Durante o xogo hai que moverse, pensar, deducir, relacionarse cos demais...

9. Atopamos máis recursos para solucionar os nosos problemas:

Ao xogar imaxinamos novos escenarios, exploramos e iso é algo moi útil para atopar solucións que nos poden axudar a resolver de forma imaxinativa moitos dos nosos problemas máis comúns.

10. Favorece a aprendizaxe:

Todo o que aprendemos mentres que estamos xogando non o esquecemos facilmente porque aprendes divertíndote. O xogo é a maior ferramenta que temos os humanos para coñecernos, comunicarnos e desenvolvernos. No xogo adoitamos compartirnos tal como somos e permitímonos actuacións que probablemente reprimiríamos na vida real. Isto fai que sexa un gran aliado do espírito creativo, da comunicación, do establecemento de vínculos, do desafogo emocional e do establecemento dunhas boas relacións.

Para conseguir o máximo proveito dos xogos temos que facelo dunha forma natural, sen complexos nin vergoñas, dunha forma desinhibida, procurando mostrarnos tal cal somos na vida normal.

Moitas persoas “cando están a xogar” seguen actuando coma se estivesen no traballo, nunha negociación ou lles fose a vida niso. Co cal seguen utilizando as súas máscaras, e poñendo en marcha mecanismos de defensa e barreiras de separación que limitan a aprendizaxe. Só arriscámonos co que sabemos que podemos controlar, o cal impídenos ampliar as nosas capacidades e as nosas experiencias.



O xogo tamén pode ser unha terapia, unha medicina é unha curación natural que fomenta o bo humor, a felicidade e a plenitude. A falta de diversión, o escaso ou nulo tempo de xogo e a ausencia da risa son síntomas comúns de estrés.

Ser capaz de xogar polo mero feito de xogar, sen pensar en premios, vitorias ou derrotas, quizá sexa a forma máis elevada de diversión.

“No noso xogo revelamos o tipo de persoa que somos”.

Ovidio | A arte do amor



**Autora: Lucía Mayo Trashorras
Traballadora social**

O recuncho literario de Pepe



3 de marzo do 2022

Aquí estou outra vez. O bicho pasou de largo, pero moi preto de min. De trinta e dous que somos, quedamos sete libres de padecelo ou en prevención a ver se se vai como o inverno. Temos a primavera a porta, pero como un tempo pague a outro, ata maio nada. Esperemos que séa como se debe de ser : os árbores frondosos, os paxariños cantando e o sol quentando os cadrís. Para poder moverse co sacho plantando leitugas e demais cousas no horto de detrás da casa, o que o teña.

10 de marzo do 2022

Sáudos a todos dende as novas tecnoloxías, que a min custoume entrar pero agora voume defendendo. Axúdanme a pasar o tempo que por certo se fai largo. Escribo dende un ordenador, tamén teño un teléfono disos que dicen que son intelixentes. Empecei con estas cousas no 2009 con 71 anos.

Os veciños teñen una asociación e trouxeron un monitor de informática, como estaba enfermo fun e gustoume.

Compreei o ordenador , aprendín algo que se axudan eles mesmos. Teño dous netos ,cando viron que furrulaba algo déronme un teléfono. Agora teño música, redes sociais con 735 amigos, datos da miña conta bancaria (cartos non teño pero....) fago videochamadas.

Un mundo novo que se pode coñecer detrás da pantalla, animádevos e veredes.

Recuncho fotográfico de Pepe

PEPE A TRAVÉS DO SEU ORDENADOR QUIXO COMPARTIR
COA NOSA REVISTA FOTOGRAFÍAS QUE LLE GUSTAN E
QUE LLE TRAEN BOS RECORDOS.



A miña Casa



Castelo do Caldaloba
Pino-Cospeito



A torre dos Andrade
(Vilalba)



A primavera a porta



Lagoa de Cospeito



Santa Isabel- Outeiro de Rei



Muralla de Lugo



A xuventude moi lonxe

PASAMOS O TEMPO



REFRÁNS

CAM DE TRABADA

As leises van para onde
queren os reises

Vidita

Después de la Peregrina,
el invierno encima

Tata

Tanto tienes, tanto vales
Nada tienes, nada vales

Carlota

ADIVIÑAS

CAM DE CASTROVERDE

1

Oro parece plata no es
el que no lo adivine bien burro es!

Carolina

2

Cando vai o monte
mira para a casa
Cando ven do monte
mira para o monte

José Lombardía



4 Puntas adiante
anillas atrás
ti seras burro e adiviñarás

Esther

3 Pasan días y más días
y mi encargo no ha llegado
¿y que es lo que has
encargado?
Lo que antes te he
nombrado

Esther

5 Unha señorita moi aseñorada
chea de mendo e ningunha puntada

Jose Lombardía

6 Por aquel camino va caminando
quien no es gente
adivinalo al presente
que el nombre ya dicho está.

Carolina

7 Color de ouro teño
e por unha risada perdo
cando teño

José Lombardía

Solución:
1 Plátano
2 Cornos da cabra
3 Sandía
4 Tesoiras
5 Lingua
6 Vaca
7 Ourizo da castaña



DEPUTACIÓN
DE LUGO

A DEPUTACIÓN
DE LUGO COAS
PERSOAS

