

# A NOSA REVISTA



# A NOSA FONTE

VIDAL E EDUARDO  
CAM PEDRAFITA

# **CAM PEDRAFITA GAÑADOR DA PORTADA**



**FAMILIA PEDRAFITA**



**E noraboa ó resto de persoas participantes  
participantes!**

**PARA O SEGUINTE NÚMERO...**

## **OBXECTOS SIGNIFICATIVOS**

**¿¿poderás sacar unha foto de algún obxecto que  
signifique ou represente algo especial na túa vida??**

## II Concurso fotográfico “Lugo Noso. O Noso Lugo”

Durante os meses de agosto e de setembro as persoas usuarias dos centros de atención a maiores da Deputación de Lugo estiveron realizando fotografías polos seus municipios para o concurso fotográfico “Lugo noso. O noso Lugo”.

Presentáronse 100 fotografías nas que aparecían lugares representativos dos municipios de Trabada, Ribadeo, Pol, Meira, Pedrafita, Castroverde e A Fonsagrada.

Realizouse unha enquisa entre as persoas traballadoras dos centros para ver cal é a fotografía máis votada. Nesta enquisa participaron 57 persoas.

O 21 de setembro íamos coñecer a fotografía gañadora pero produciuse un empate, polo que tívose que realizar unha segunda ronda coas dúas fotografías máis votadas.

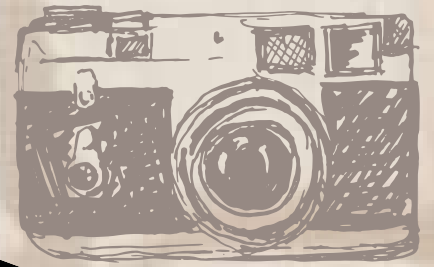
Nesta segundavolta contáronse 115 votos. O final estivo moi reñida dado que a fotografía do Emigrante do CAM de Pol acadou 56 votos e a fotografía “A nosa fonte” 59 votos.

Queremos aproveitar a Nosa Revista para ensinarvos algunhas das fotografías máis votadas de cada centro.





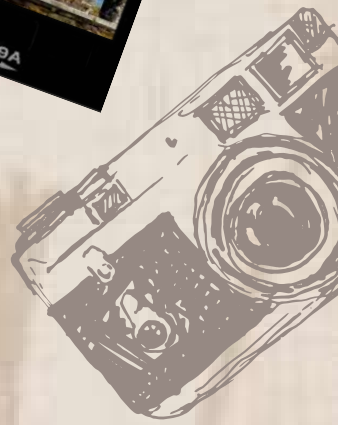
**CAM A Fonsagrada**  
*Eu  
Jon*



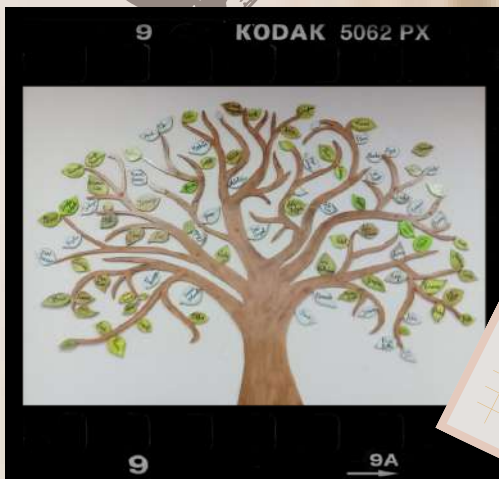
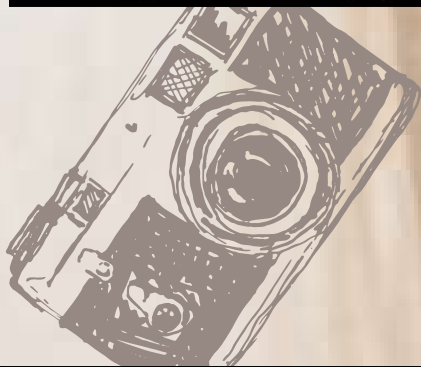
**CAM Meira**  
*E un meirego que  
marcha*



**CAM POL**  
*O emigrante  
Susá*



**CAM Trabada**  
*O Cabala  
Tata*



**CAM Ribadeo**  
*A árbore das  
persoas usuarias*



# CAM DE CASTROVERDE

“Sentirse coidado/a é o maior ansiolítico e o máis eficaz que existe”

Inma Puig

Fai agora case dous anos que comezamos a traballar neste proxecto social e humano, que é o Centro de Maiores O Castro, situado no centro do pobo de Castroverde. É un centro no que viven 30 persoas e como nos dixo un arquitecto que o visitou, é un centro empático, con luz, con vida, que respecta a intimidade, cómodo para vivir, moi conectado coa contorna, co pobo de Castroverde e cos seus veciños e veciñas.

Cada unha das persoas que viven aquí, chegaron con diferentes experiencias, temores, necesidades, sentimentos emocións, afeccións e deixando atrás unha vida para comezar outra etapa da vida connosco.

Nel traballa un equipo humano, que se esforza día a día en coidar, respectar e entender a cada un deles e delas.

O traballo diario desenvólvese con programas específicos individualizados, tendo en conta as súas necesidades físicas, emocionais, e funcionais. O plan de coidados desenvólveo, as xerocultoras/es, que desempeñan un traballo directo no día a día, o noso centro conta con cociña propia onde elabórnase menús coidados, con produtos de proximidade, e o servizo de limpeza e lavandería manteñen as súas pertenzas e o centro limpo e ordeado.

Co noso traballo, todos e todas queremos que vivan nun ambiente tranquilo, organizado e seguro .

Neste tempo créronse vínculos de afecto, fixéronse amizades, gozouse, sufriuse, sentíronse acompañados/as, respectados/as e escoitados/as, e nós non deixamos de aprender deles/as o que é esta etapa da vida que agora están a vivir.



Non hai nada que nos motive máis no traballo que escoitar nas súas propias palabras o que pensan do que é o seu novo fogar. Son os obxectivos polos que temos que seguir traballando.



“A mellor decisión que tomamos” Carolina

“É a miña nova familia” Tété

“Teño todo o que necesito” Manuel

“Agora non estou sóa” Herminia

“Isto non é unha residencia” Tété, Carolina

“Facedes feliz á miña nai” Carmen filla de Vitoria

O centro O Castro forma parte do proxecto que a Deputación de Lugo está a desenvolver desde hai anos na provincia, e que na actualidade conta con 7 centros abertos e proximamente abriranse dous máis.

Afortunadamente comezamos a traballar no que é un novo “modelo de residencia” e “o novo modelo asistencial” prestando especial atención aos COIDADOS.

Castroverde 20 de setembro 2022



**NON DEIXES QUE REMATE O DÍA  
SEN CRECER UN POUCO,  
SEN SER FELIZ, SEN AUMENTAR  
OS TEUS SOÑOS.  
NON TE DEIXES VENCER POLO  
DESALENTO.  
NON ABANDONES AS ANSIAS DE  
FACER DA TÚA VIDA ALGO  
EXTRAORDINARIO**



**NON DEIXES NUNCA DE SOÑAR.  
NON CAIAS NO PEOR DOS ERROS:  
O SILENCIO.  
PENSA QUE EN TI ESTÁ O FUTURO  
E ENCARA A TAREFA CON ORGULLO E  
SEN MEDO.  
APRENDE DE QUEN POIDA ENSINARCHE  
AUTOR:WALT WHITMAN**

# COMPARTIMOS...



## EL QUERER

Quiero y no quiero querer  
y a quien no queriendo quiero

He querido sin querer  
y estoy sin querer queriendo

si porque me quieres mucho

quieres que te quiera más

te quiero más que me quieres

¿que más quieres?

¿quieres más?

Marisa CAM de Meira

Quiero dedicarlo a mis hijos **(Pilar y Luis)** y a **sus respectivas parejas. A mi nieto, Adrián**, que quiero muchísimo. También **a mi madre** porque me ve desde el cielo. Aún la añoro desde que falleció cuando yo tenía 13 años.

# RECUERDOS DE MI MADRE

Empezaré diciendo que este homenaje se lo dedico a mi madre porque se murió muy joven, a los 42 años y sufrió mucho con su enfermedad, aunque tengo que decir que mi padre era una buena persona, fiel, bueno, todo el mundo le quería y cuidó mucho de mi madre.

Nosotros fuimos emigrantes, primero se marchó mi padre a París y cuando encontró trabajo nos fuimos mi madre y yo con él.

En París mi padre trabajó de carpintero y mi madre también trabajaba en una residencia junto con su hermana.

Todo parecía estar bien, yo iba a la escuela a la Bastille, que estaba cerca de casa, tenía amigas y estaba muy contenta.

Pero de repente todo cambió.

Un día mi madre estaba con su hermana cambiándose de ropa y ésta le dijo: "Pilar tienes un bulto en el pecho izquierdo y es bastante grande, tienes que ir al médico enseguida."

Fue al médico y la ingresaron inmediatamente y la operaron, le quitaron el pecho pero por desgracia era demasiado tarde aunque yo no lo sabía.

Después de salir de la clínica iba con ella a radioterapia, cogíamos un taxi e íbamos las dos.

Cuando terminó la radioterapia mi padre dijo: "es mejor que volvamos a España" y así lo hicimos. Lo que quería mi padre es que se muriese en su casita.





Estuvo una temporada bien, caminaba despacio y dábamos paseos las dos juntas. Pero, poco a poco, fue poniéndose peor, la pobre ya tenía metástasis, se quedó inválida y ya no se levantó más de la cama. De la cintura hasta los pies tenía todo dormido y hacía sus necesidades en la cama. En aquella época no había pañales y yo le hice con las sábanas y otras telas, unos pañales que mi padre y yo le cambiábamos continuamente, noche y día. No había lavadoras y yo tenía que lavar todo a mano, sábanas y todo.

Pasaron unos meses y ella cada día estaba peor. Mi querida madre, la persona que más quería, se moría. Unos días antes de morir se me dio sus joyas y habló con mi padre, le pidió que siempre me quisiese y me cuidase.

Yo estaba deshecha, lloraba y lloraba, no había consuelo para mí.

Un día por la mañana estaba con ella en la habitación, eran las 10 de la mañana de un 8 de abril de 1969, yo empecé a gritar, llamaba a mi padre y le decía que mamá se estaba muriendo, y en aquel mismo momento, suspiró por última vez.

Llegó el día del entierro, todos estaban allí, la familia, los vecinos y todos mis amigos y amigas.

El día del entierro yo estaba desesperada, no podía dejar de llorar. Cuando se la llevaban ya para el cementerio yo empecé a llorar y a gritar, no me dejaron ir, y en casa me quedé triste y llorosa.

Al día siguiente, la casa estaba vacía sin ella.

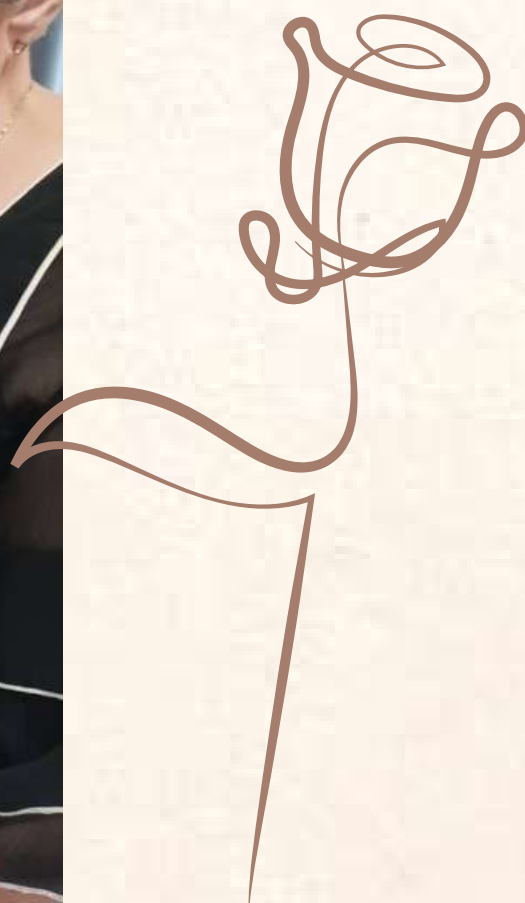


He pasado la vida añorándola, sobre todo el día de mi boda y cuando nacieron mis queridísimos hijos, Pilar y Luis. Cuando murió mi madre tenía 13 años.

Hoy vivo en una Residencia de Personas Mayores en Santa María de Meira, ahora ésta es mi casa, me siento querida y cuidada por todas, pero de mi madre me acuerdo todos los días y la sigo añorando.

Soy María Luisa González García, aunque todos me llaman Marisa.

27 de agosto de 2022



## *Cantas de Lobas*

Cóntanos Carmen do CAM de Castroverde que dende pequena oíu que “o corazón do lobo de día cabe nun puño e pola noite non chega un balde”.

Con este dito Carmen explícanos que pola noite temos que terlle medo ou respecto ó lobo porque está cheo de forza e valentía.

**Carmen, do CAM de Castroverde**

## *A árbore de Lisardo*

No número pasado **Lisardo do CAM de Trabada** gañou o Concurso Fotográfico coa fotografía o niño da pega. A fotografía fora sacada a principios de ano. No mes de agosto a mesma árbore estaba así de frondosa e o niño da pega estaba ben escondido.





# POEMA SOBRE O AMOR DAS PERSOAS USUARIAS


CAM DE PEDRAFITA

Iso é para novos, non para vellos  
Na vida hai unha etapa moi bonita para  
enamorarase, despois é cariño e non amor  
non se pode pedir cereixas a unha rebola  
recórdame moitas cousas antigas.

Por amor ós fillos  
amor a miña familia, pais e irmáns, fillos e netos  
amores que foron de outros, eu "pra" min non os  
quero  
sempre tiven a dicha de ter amores novos.

Gústame facer a compra da terra, plantar leitugas,  
cebolas, patacas,  
encantada da terra  
amor meu, canto te quero  
quérote moito, e máis nada

Quero ir a casa, ver a familia  
ver cando é o día, se chega pronto  
o amor é o amor, por riba de todo o amor  
meu amor os meus pais.



# POEMA DO CAM DE MEIRA

No CAM de Meira propuxémonos escribir un poema entre todos, o tema era Meira. Cada un escribiu un verso, sen saber o que escribiron o resto, despois foron ordenados ó chou. Este foi o resultado.

Meira alegre  
que fermoso é o verdor de Meira  
cos seus abundantes árbores de diferentes verdes.

Despois de regresar a Meira,  
encóntrome feliz

Meira e un concello grande  
temos o que non teñen os outros concellos  
unha igrexa preciosa e bonita  
ten unha boa praza

gústame a sua igrexa, e a sua porta tamén  
é unha vila moi acolledora, ten o río Miño  
moitos árbores que a adornan,

que gusta a moita xente,

está moi ben Meira,

é unha cidade moi tranquila.

Gústame o ambiente do campo

Meira é unha vila marabillosa e acolledora

é moi boa,

é onde nacín.



# O contiño de Benilde

## CAM POL

A Benilde gústalle moito este contiño do libro, O fillo do Rei. Recomendános a todas e todos a súa lectura

### O RATO DO MONTE E O DA CASA

Sáú unha vez un rato da casa nun día de inverno e atopou un rato de monte, cheo de frío e moi fraco.

E ti, ¿como estás así tan fraco?- díxolle o da casa. Ven connigo, que alí onde estou hai sempre que comer, sen necesidades de pasar frío nin de mollarse para buscar que comer.

- ¿E o gato? preguntou o do monte.

Boh!- respondeulle o da casa. Hai alí un, pero é coma se nada. Sempre está durmindo. Ti ven, e verás como paso por diante del e nin sequera me ve.

Foron os dous para a casa e viron o gato durmindo diante da porta. Pasou o rato por diante del todo confiado pero o gato abriu un pouco os ollos, deu un brinco e o rato quedou entre as unllas e os dentes do gato.

O rato do monte, que tal viu, deu media volta e dixo: Vale máis no monte fraco que gordo no cú do gato!



Manolo ya no es Manolo  
Manolo ya no es quién era.  
Manolo es el mejor mozo que  
atraviesa la Ribera.

Manolo se va a los toros y le  
dice a su mujer:  
"Necesito veinte duros y me los  
tienes que dar"  
Le contesta su mujer:  
"Veinte duros no te doy  
veinticinco te daré pero es  
preciso, Manolo  
que olvides a esa mujer"

Contesta el hombre:  
"Esa mujer no la olvido ni  
aunque me dieras mil duros  
la quiero más que a mi madre  
más que dinero ninguno  
y si no fuera pecado  
más que la virgen del puño"

### **Carmen do CAM de Castroverde.**

A la virgen del Carmen  
A la virgen del Carmen  
A la virgen del Carmen mamita  
tres cosas pido.

Que me de salvación y dinero  
salvación y dinero  
salvación y dinero, mamita  
y un buen marido.

Segador que siegas trigo  
segador que siegas trigo  
también segarás cebada  
din din  
dale, dale, don, don  
también segarás cebada.  
¿Dónde la tienes sembrada?  
din din  
dale, dale, don, don  
¿Dónde la tienes sembrada?  
La tengo entre dos peñotes  
La tengo entre dos peñotes  
tapadita con la rama  
din din  
dale, dale, don, don  
tapadita con la rama.

### **Sira do CAM da Fonsagrada**

"Tuturutu  
salistes tú  
por las puertas de bambú  
y por las moscas del verano  
saliste tú."

### **Jaime do CAM de Trabada**

Ni fume tabaco ni beba vino  
ni fume tabaco ni beba vino  
ni se vaya con otras  
ni se vaya con otras  
ni se vaya con otras, mamita  
solo conmigo.

### **Pura do CAM Pedrafita**

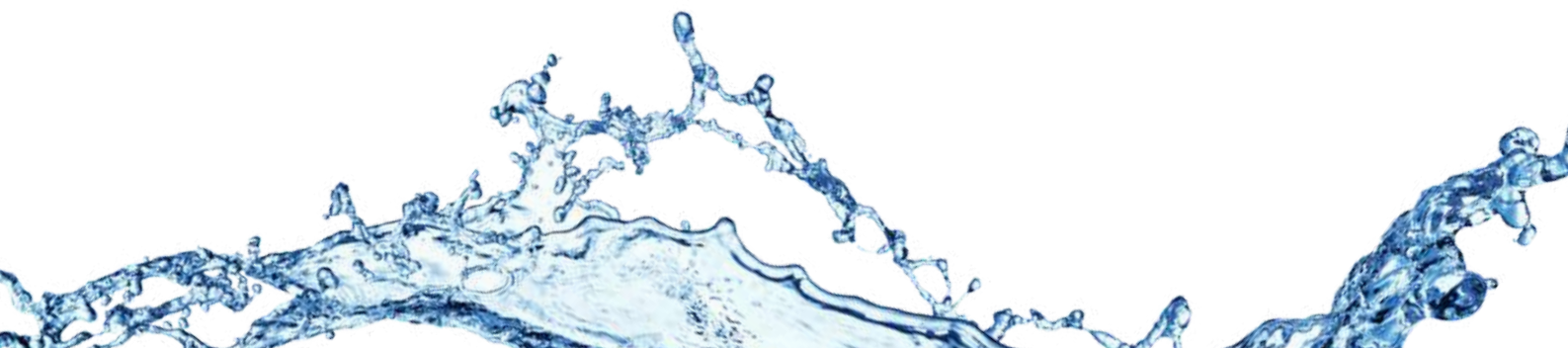


# **AUGA DOCE**

# **AUGA SALGADA**

O calor anima a que nos centros de maiores aproveitemos para saír a praia e a piscina.

Oito persoas usuarias do CAM de Pol acudiron a principios de agosto a praia de Cabanas na provincia da Coruña. Aproveitaron para comer no piñeiral e tamén para dar un paseo pola praia. Dúas das persoas usuarias foi a primeira vez que viron o mar e contan con moita delicia a experiencia na praia.







As persoas usuarias do CAM de Pol e de Trabada acudiron as piscinas municipais do seus concellos. A calor que fai estes días fixo que lles apetecera mollarse e sacar os traxes de baño do armario.



# Sensacións e impresións sobre a visita a praia

As persoas que conviven no CAM Pol realizaron unha excursión a praia de Cabanas (A Coruña) o día 3 de agosto, gozaron dun día diferente ó lado do mar, comeron de merenda e mollaron os pes....

Cando regresaron e pasaron uns días, preguntóuselles sobre as súas sensacións e impresións na praia, algún deles como María Jartín nunca viran o mar, polo que foi unha experiencia nova. As súas impresións e sensacións foron as seguintes:

**Eulalia:** “ Gustoume a praia, xa tiña visto antes o mar e mollei os pes. O que máis me gustou foi comer empanada e ensalada rusa.... Recollín conchas e tróuxenas para a casa, téñoas na habitación.”



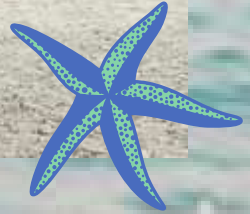
**Amandina:** “Fun á praia pero estiven pouco tempo, porque me doían as rodillas e non podía estar dereita, déronme de comer moi ben... mollei os pes e viñeron os meus fillos e estiveron moito tempo, eu non quería ir o medio do mar porque tiña medo... pasámolo ben unha miguiña...”



**Teresa:** “Mollei os pes, gustoume moito a praia a auga viña case sempre quente. Quero repetir, pero hoxe non. Nunca vira o mar, eu tiña medo cando viñan as olas, se estás moitas veces no mesmo sitio pumba...pero estaban as rapazas comigo. Gustoume a experiencia e fíxome ilusión...”



**Arsenio:** “ O que máis me gustou foi a praia, eu xa fora. Fomos a praia A Coruña, quero a ver se podemos volver. O que máis me gustou foi andar pola área e mollar os pes, en resumen pasalo ben...”



**María:** “A praia pareceume moi ben, grande e guapa eu nunca a vira. Podendo gustaríame poder volver. O mar é bonito e había moitas conchas e anduvemos pola praia un pedazo e despois estuvemos por ali deitados, pero antes de ir a praia comemos, o menú era empanada, ensalada rusa e entremeses, de postre helados. Eu pensei que o mar era máis pequeno, metín os pes pero anduveron dúas comigo e moi ben.”

**Nazario:** “Gustoume moito a praia, o que máis me gustou foron as rapazas ben compañeiras. Metín os pes como os demais e andiven ás conchas, téñoas aquí. Quero volver, todo foi moi ben...”





## **PASEOS E APERITIVOS ESTIVAIS**

No CAM de Castroverde aproveitouse moi ben o bo tempo deste verán tan caloroso e solleiro, xa que durante toda a época estival realizamos saídas coas persoas usuarias do Centro para pasear polas rúas e espazos do noso pobo. De este modo as persoas residentes exercitan o seu corpo e funcionalidade, e ó mesmo tempo saúdan e interactúan coas xentes do pobo, ás que moitos e moitas delas coñecen por ser veciños e veciñas da súa aldea ou aldeas próximas.

E como non, para rematar o paseo, coincidindo coa hora da sesión vermú, que mellor forma de facelo que tomando un aperitivo nunha terraza dun bar do pobo de Castroverde, evidentemente, coa súa correspondente e saudable consumición e a súa tapiña... non sempre tan saudable. (realmente está ben merecida polo esforzo).

Que vos aproveite a tod@s!

A nós... sempre que imos!!

En Meira, a mediados do mes de agosto celébranse as festas patronais, polo San Roque e a Asunción polo que nos xuntamos para ir a misa, a procesión, ás charangas... Tamén hai unha **xira campestre** que é unha comida no campo das familias, que levan a comida da casa e comen sobre mantas no Porto da Pena, que é un campo cerca da vila. Dende o ano 1992 tamén se xuntan os veciños e as veciñas para recrear unha tradición vinculada a unha labor do campo moi importante. Trátase da Festa da Malla, na que se recrea esta labor de cando a vila tiña máis xente nova e o traballo no campo era fundamental para poder levar a comida á mesa.

Para celebrar a Festa da Malla no CAM de Meira vimos todos e todas xuntas un vídeo de 1992. Así puideron recordar como era o traballo de mallar. Isto foi o que nos contaron:

A solidariedade era moi importante, un día traballabas na malla dun veciño/a e o outro día axudábache coa malla a ti e así repartíase o traballo que era moi duro e non faltaba de comer.

Primeiro cavar as aixadas en febreiro, logo queimar e botar a cinsa en xuño para aboar e en agosto sementar e segar.. Tras a colleita do trigo ou do centeo recollíanse os feixes de herba atados que se chaman mollos, 40 mollos constitúen unha face. Nos vellos tempos levábanse ós campos en carro tirado por vacas e máis tarde xa con camións. Para almacenalos facíase unha meda, primeiro facendo un redondo no chan e apilándoos despois máis estreito ata chegar ó pico. No pico da meda poñíase un pucho de palla para axudar a que non lle entre a auga.

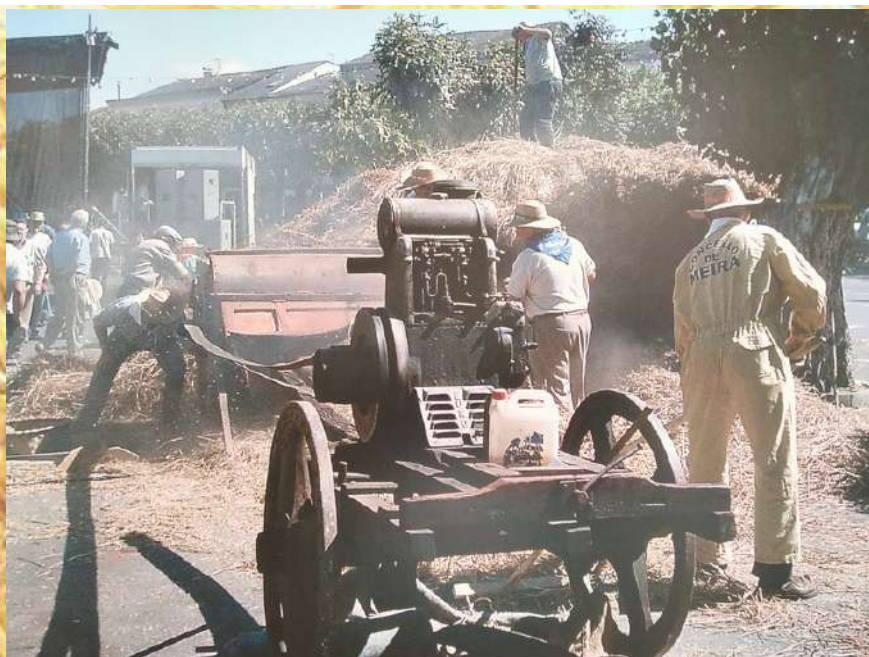
A persoa que facía a meda chamase medador e tiña que saber facelo. A meda podería ter diferentes tamaños segundo a colleita chegando a 4 ou 5 metros de altura e algunha meda podía chegar a ter máis de 1.000 mollos. O obxectivo da meda era almacenar a herba que aínda tiña o grao, disposta daquela maneira non se mollaba e podía secarse mellor a herba e esperar ata o momento en que se podía mallar.

Daniel aínda recorda cando se mallaba con paus golpeando a herba posta sobre mantas. Despois mallabase cunha desgranadoras a motor que xa se usaban en Meira cando nos éramos rapaces aínda que Manuel tamén lembra as desgranadoras que funcionaban sen motor e había que facelas funcionar con dúas manivelas, unha a cada lado da desgranadora movida cada unha por un home. Sergio conta que había quen tiña a máquina para mallar pero a maioría non e había xente que tiña as máquinas e desprazábanse polas vilas a cambio de cartos claro.

A desgranadora serve para separar o grao e a palla. O motor tira dunha cinta, desfáanse os mollos a man para metelos, por un lado sae a palla e debaixo da máquina recóllese o grao. A palla que saía da desgranadora ia sendo apartada por unha persoa cunha forcada. Esta palla recóllese en feixes e almacénase en palleiros ou palleiras e serve para alimentar o gando, para facer a cama das cuadras e incluso como recorda Clotilde tamén para o encher o xergón.

A malla era fundamental cada ano, pois dela se sacaba o grao que se necesitaba para comer todo o ano, facer o pan ou dar de comer aos animais. Cada casa almacenaba o grao para consumilo e o que lle sobraba vendíano. Rosa recorda que gracias a malla non se pasaba fame, nunca faltaba na casa nin pan nin patacas.

Todos están de acordo en que a comida de antes era mellor que a de agora, e probablemente era máis sa, pero que esixía moito traballo todo o ano e sobre todo a colaboración de todos os veciños para saír adiante.







# FACEMOS ATRAPASOÑOS MEXICANOS CAM TRABADA

Estes días no CAM de Trabada estamos facendo atrapasoños mexicanos.

Os atrapasoños teñen como obxectivo alonxar os pesadelos dos nenos/as. A súa función é filtrar os malos soños a través da súa rede e deslizar os bos soños a través das súas plumas



Lola facendo o seu atrapasoños Carlota traballando para completar tamén o seu



Tita facendo tamén un atrapasoños moi colorido

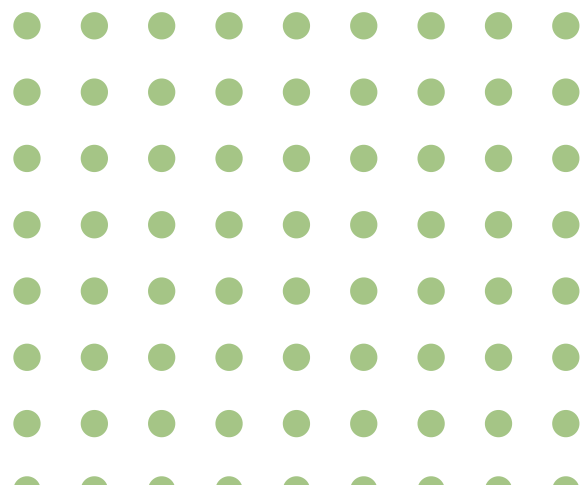


## Visita de **Elias Rodríguez Varela** ao CAM de Trabada

O pasado 22 de agosto recibimos no CAM de Trabada a visita de Elias Rodríguez Varela (fillo predilecto do Concello de Trabada) que fixo unha doazón ao CAM de diversas obras literarias e artísticas.

Elías, nado en Trabada, está considerado como un dos mellores narradores e comunicadores publicitarios de España e recibiu a Antena de Ouro no ano 1994.

En días anteriores á visita de Elías, seleccionamos cos usuarios e usuarias diversas obras para expoñelas no Centro e outras foron gardadas. Xa o propio día da visita compartimos con el uns aperitivos e uns refrixerios. Agradecemos a Elías este bonito xesto de doazón ao CAM de Trabada.



# O NOSO MUNICIPIO

CAM RIBADEO

Preguntamos aos usuarios e usuarias do CAM de Ribadeo que quixeron colaborar nesta actividade varias preguntas sobre o seu municipio.

1.- ¿Cantas parroquias ten o voso municipio? Tanto Josefa Carmen, Pilar ou Domingo responden que bastantes e comenzan a dicir as parroquias das que se lembran: Ove, Cedofeita, A Devesa, Vilaframil, Vilaselán.... Despois acabamos mirando e vemos que o Concello de Ribadeo ten doce parroquias: Cedofeita, Arante, Couxela, Covelas, A Devesa, Ove, Piñeira, Ribadeo, Rinlo, Santalla de Vilaosende, Vilaframil e Vilaselán.

2.- ¿Cal é un lugar a destacar do municipio e que vos guste moito?

A Residencia de Maiores do Concello de Ribadeo di Gaspar. O restaurante Piano para ir a comer coa familia di Pepe.. Casa Foguete para ir a comer di Pilar.

3.- ¿Canto tempo levades vivindo no municipio? Josefa Carmen di que toda a vida, que naceron en Ove e só se trasladaron a Vilaselán. Gaspar di que 30 anos viviu en Santa Eulalia de Oscos e logo 10 anos en Madrid, 15 en Barres e logo xa en Ribadeo.

4.- ¿Que lugares recomendariades do voso municipio para visitar? Pilar recomenda ir o Fumarel que é un bar.

Domingo recomenda ir ó San Miguel que é un restaurante.

Gaspar recomenda dar un paseo pola Illa Pancha.

Pepe recomenda ir a varios sitios: Subir a Santa Cruz que ten boas vistas, visitar a Torre dos Moreno e tamén ir a Rinlo ver as cetarias naturais que hai e comer alí arroz con bogabante.

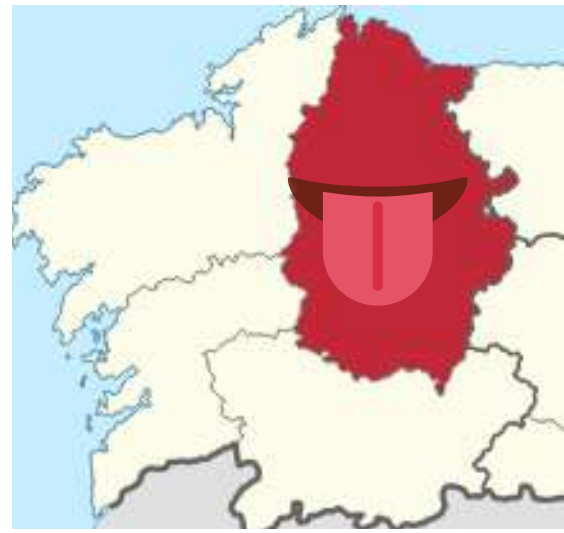
Pois a gozar moito de Ribadeo, das súas parroquias, dos lugares máis emblemáticos, da paisaxe e dos seus ricos produtos culinarios.

## Festa indianos

O 7 de xullo celebramos a festa dos Indianos no CAM de Ribadeo. Comenzamos con xogos tradicionais e petanca. Tivemos tamén cantos de habaneras por parte do grupo de coro do CAM de Ribadeo e un menú especial cubano composto por ajiapo, papas con guarnición e flan de coco. Tamén houbo música e baile durante todo o día.



# ANACOS DA LINGUA



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

## CAM A Fonsagrada



Amallois

Os cordóns dos zapatos



falda ou vestido con redromeira.

Vestido ou falda con volantes



Cutielo

Parva

Almorzo despois do primer traballo



Testa



Maravillas



Pinguela

Chorro de auga pequeno

## CAM Pedrafita



Covaracha

As cervicales

## CAM Casterverde



Azoroñar

O gato azoroña o rato

# FALAMOS SOBRE MODA

ALGUNHAS DAS RESIDENTES DO CAM DE CASTROVERDE, CÓNTANNOS SOBRE A MODA CANDO ERAN MOZAS, E COMO CONSEGUÍAN IR A MODA NAQUELES TEMPOS.



INSPIRACIÓN

MODA MODA MODA

Herminia: “Eu tiña vestidos, levaba combinación non de nailon doutro material. Gastábamos moitos cartos na roupa interior, eu tiña os suxeitadores dos máis guapos que había. Dábase moita importancia o pelo, os moños iba a peluqueria. Despois tiveron un peinado como o traía Sara Montiel, traíao ela e eu facíamo na casa. Non me pintaba o lunar porque non me gustaba, o pelo eu poñía a rosca para alisalo, a peluquería solo para os moños. Levaba plataformas gustábame moito os tacós, tiña uns en negro e prateado que era a moda, eu compraba o que se levaba, altos que se fundían todos no campo, pero eu ia moi cómoda. Recordo que o primeiro abrigo que me comprei tíveno que pagar a prazos

Celia Rivera: “De nova levaba sempre vestidos, saias, inda na casa teño desa roupa, sempre comprei roupa boa, se ía ter tres vestidos compraba dous pero bos, porque esa roupa sempre luce e dura, un ruín polo dúas veces e xa non vale para nada”

“Nesta foto de estudio que fixen en Lugo, tería 11 anos. Levaba un vestido de cadros azuis e brancos, encantábame vestir de señorita”



M. Carmen Criado : “Lo que se llevaba cuando era joven eran los vestidos. Empecé a llevar pantalones cuando empecé a ir en el camión, no me dejaban subir sino llevaba pantalones. Los hacíamos nosotras de Vichy no había otra tela, eran de cuadritos. De aquella nadie tenía pantalón. Mi padre decía.- "pantalon para ella no, que vaya de falda".

Todas las semanas iba a la peluquería a hacerme las manos... me arreglé mucho siempre. La moda de antes era más bonita, llevaba tacones de aluminio que me rompían... mi marido tenía que irme a buscar otros. Esta foto era en la fiesta de las flores en Villalba, me encantaba arreglarme. Tenía 18 años.



Serafina Casal: “De nova para ir a festa sempre levaba pantalóns, tiñas que vir no coche no medio de tanta xente, levaba pantalóns. Levaba tacós pero para ir ás festas non porque era campo e entoxábanse os tacóns. O vestido que máis me gustaba foi o da voda, que comprei en Lugo, era branco”.

Concha: Facía eu os vestidos de chavalita. Algúns tiñan voo e metíalle a combinación que tamén a facía eu. Eu ía a peluquería pouco, e senón pedíalle a miña nai que me recollera un pouco o pelo onde eu non daba chegado.

A moda era distinta a de agora, a moda de antes era un pouco máis incomoda (de señoritas) e a de agora e máis cómoda pero tamén é bonita.



INSPIRACIÓN



## Cuestión de Estilo

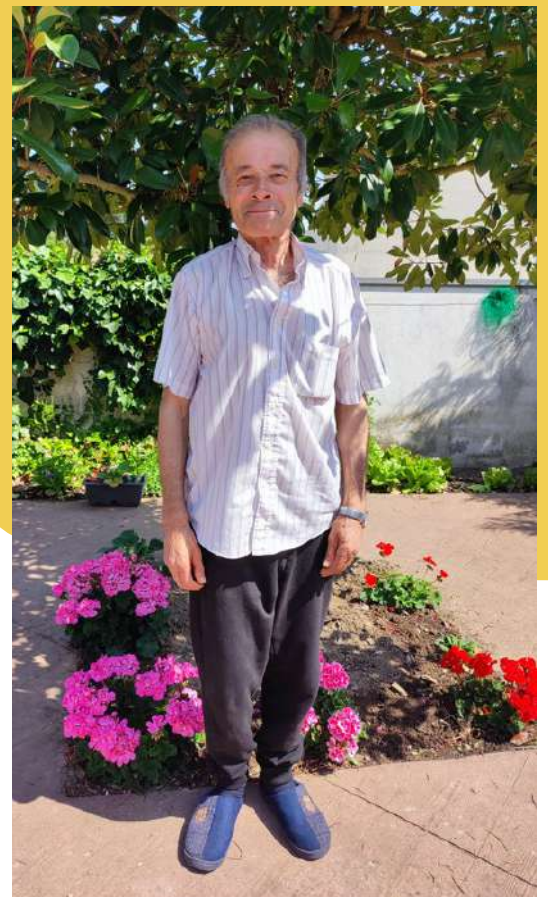
## CASTROVERDE

As persoas que conviven no CAM de Castroverde, convértense en modelos por un día, facendo unha descrición de cal é o estilo que máis os caracteriza e porque visten así:



Teté: " Me gusta amañarme. Toda la vida me gustó. No quiero pensar en la edad, quiero evolucionar, por eso me gusta verme guapa". Llevo bisutería, porque me gusta darle un toque de alegría, me gustan mucho los colores:"

Manuel: "Sempre poño camisa, non me gustan as camisetas, porque parece que me "enredo" no corpo. Sempre as levo de cadros ou raias. Teño moitas camisetas sen estrear no meu cuarto, pero e que non me gustan".



Herminia: “ Sempre levo camiseta e pantalón solto, porque disimula a cadeira, intento coordinar os cores . Puxen moitos vestidos e gustábanme moito, ata que non puiden calzar as medias, así que tiven que agarrarme ós pantalóns.”



José Lombardía: “Levo sombreiro porque non teño pelo por eso gústame, se o tivera non o levaría. Tapo a cabeza, se chove non entra a auga no coco e se fai sol non me queima.

Hai moitos anos que levo sombreiro, desde que vin da Mili. Teño 4 sombreiros de la e de pano, depende da temporada do ano na que nos atopemos. Poñerse sombreiro e unha opinión de cada cal, a min non me gustaba pero desde que quedei calvo púxeno e agora gústame.”





Pilar: "Llevo siempre pañuelo porque tengo frío., me gustan los colores. En verano los llevo finos y en invierno más gruesos. Este me lo regalo mi hermana y le tengo mucho cariño, tengo 4 ó 5 de distintos colores."

Santiago: "Levo camisa porque é máis cómoda, no inverno poño chaqueta de la ou aveces xersei"



Celia: "Gústame ir vestida clásica, sen estridencias. Principalmente ir limpa e cómoda. Teño moita roupa pero ó final sempre poño o mesmo. Levo este bolsiño para levar o móbil de aquí para alá e así podo apoialo onde queira."

# CAMA FONSAGRADA

¿COMO FORON PASANDO AS COUSAS?



## Carmen e Catalán

CANTOS ANOS LEVADES CASADOS?

**Catalán:** Levamos casados 60 anos.

**Carmen:** Casamos en outubro.

DENDE CANDO VOS COÑECEDES?

**Carmen:** Dende pequeniños. Dende que comenzamos a xogar. A miña casa ía moitos nenos e el ían tamén. Despois empezamos a ser moziños e el seguía vindo. Empezamos a contarnos contos dos outros. Éramos amigos.

**Catalán:** Houbo un momento que había que decidir

**Catalán:** A mi estabame amañando os papeles para irme para Bos Aires. Alí estaba o pai de Carmen e eu ía levar a unha sobriña.

**Carmen:** Un día veume dando lastimas. Decía que aquí non había mulleres. Notábase que marchar non quería pero dicía que marchaba.

E díxome "Se houbera por aí algunha nena que me quixera".

Eu recomendeille a unha nena que a deixara o novio. Pero contestoume que non lle gustaba. E saíulle así: "¿Se foras tú?". Eu quedeime cortada.

**Catalán:** Eu tiña unha vergonza. Tiñamos confianza pero non había valor para dicirlle nada.

**Carmen:** Eu abrín os ollos coma pratos. Cando me dixo aquilo. Eu tiña moita confianza con el. Enseñáballe cartas que me escribían outros mozos. E cando me sale con aquilo. Eu non sabía que contestar. Non contestei nada. Quedou a cousa así. Dávanos vergonza.

A el seguiulle traballando a cabeza. A min non. Ata lle collín manía. Eu tíño como amigo.

Catalán fotografiado por Carmen



### É COMO SEGUIRON AS COUSAS?

**Catalán:** Despois pasado un tempo pregunteille se o pensará.

**Carmen:** Eu puxéralle unha fecha. Un ano. Pasou un ano esperando. Foi polas festas de setembro cando lle contestei.

**Catalán:** Un día chegou a miña cuñada e dixo que escapara unha xegua. E mandáronme a min por ela. Aproveitei para ir a xunto de Carmen a preguntarlle. E díxome que tiña que ser unha amizade secreta. Comenzamos en marzo. Un día viñemos a feira e Carmen díxome "O que temos ti e eu non é nada". Levei un disgusto. Pasei un mes sin ir a xunto de ela. Todo o mundo preguntaba que me pasaba. Polas festas do oito de setembro. Díxome que si.

### CANTO TEMPO PASACHEDES DE NOIVOS?

**Catalán:** Pasamos seis anos de noivos.

**Carmen:** Non tiñamos moita forma para casarnos. Non tiñamos nin casa nin traballo. Esperamos a que viñera o meu pai de Bos Aires.

### COMO FOI O DÍA DA VODA?

**Carmen:** Moi pobriña porque non tiñamos. Fixemos a comida na casa. Seríamos uns dez.

### COMO ERA O TEU VESTIDO, CARMEN?

**Carmen:** Moi sencillo. Era un vestido gris e unha chaquetilla. Eu levaba un casquete. Non temos ningunha foto da voda.

### FÚCHEDES DE LÚA DE MEL?

**Catalán:** Fumos a Coruña. Tiña eu doce mil pesetas. Non as gastamos todas.

**Carmen:** Fumos da Fonsagrada a Lugo. A primeira noite pasámola en Lugo. E o día seguinte fumos a Coruña.

### CONSELLOS PARA O MATRIMONIO

**Carmen:** Eu non me atrevo a dar consellos. Hai que ser moi tolerante.

**Catalán:** Conocerse ben un o outro e ter moito cariño.

A nosa vida é unha historia. Sen Carmen non vivo.

Carmen  
fotografiada por  
Catalán



ENTREVISTA A

# Manuel Villasol

## CAM Pedrafita



¿Como nos presentarías este centro?

Está moi ben a residencia. Esta moi ben ubicada. Esta no centro de Pedrafita. Temos unhas vistas moi bonitas.

¿Fuches unha das persoas que loitaches porque hubiera un centro de maiores en Pedrafita?

Eu estiven moitos anos co alcalde. Sempre loitei porque se puidera facer esto. Era unha necesidade para a comarca. A poboación está envellecida. Nenos non nacen. Hai xente no campo que lles queda pouco para xubilarse.

¿Sínteste orgulloso que o centro leve o teu nome?

Eu non o pedín. Fixen máis cousas que aquí. Traballei no pobo no que nacín, estiven emigrado e fixen aquí as cousas que aprendín. Loitamos bastante. Fixemos as carreteras a man con picatois. As entradas Ós pobos que non había. Para min é un orgullo.

¿Querías que Pedrafita progresara?

Que progresará Pedrafita e os pobos. Están todos restaurados. Fixéronse moitas cousas interesantes. Loitouse pola autovía.



Foto de Pilar Quiroga



O Cebreiro é un lugar moi visitado polos peregrinos. ¿Antes como era?

Era un pueblín. As casas de palla. Non era un lugar importante. Agora e visitado por todo o mundo.

¿Houbo un parroco que loitou moito polo camiño?

Si. Loitou moito. Gracias a el. Axudou a restaurar o pueblo. Viaxou e conseguí que viñera moita xente. E que abriran o camiño

¿Que lle falta a Pedrafita?

Non che podo dicir o que faltaría. Faltaría que houbera máis xente. Persoas que se quedarán e que se dedicaran a agricultura. Vai quedando abandonado.

Eu son dun pueblo onde nacían doce pequenos o ano e agora pasan anos e anos e non nace ningún.

¿Está terra en que é rica?

Botase cosecha de patacas, cereales. A min gústame moito porque sempre se conserva verde. Aquí no mes de agosto está todo verde. Temos moito carballo, freixo e faias. É unha zona que se dan moi ben os embutidos.

A carne de ternera e moi especial porque as crías toman a leite directamente. É unha carne exquisita.

¿É un orgullo ser de Pedrafita?

Para min si. Gustame moito isto. É a miña terra.

Foto de Pilar Quiroga

# REMINISCENCIA

## RECORDOS DA MIÑA NENEZ

Son las 10:30 de la mañana del día 27 de agosto de 2022 y me encuentro con ganas de contaros una pequeña historia de mi vida. Mi nombre es María del Carmen Rodríguez, pero soy más conocida por Mari.

Me encuentro en la Residencia de Santa María de Meira, en la cual estoy muy contenta, me gusta el trato que recibo, en la que ahora es mi casa. También tengo que deciros que cuando me dijeron que iba para una residencia se me cayó el mundo encima. Pero ahora reconozco que es donde debo estar. Paso a contar mi historia:

Empezaré diciendo que lo que más me gustaba era jugar “con cacharritos”, cocinando al lado de mi madre, en la cocina de leña. Mi madre cocinaba para nosotros que eramos 5 de familia y yo cocinaba para mis muñecas. Tuve una niñez preciosa, siempre la recordaré con mucho amor.





Los domingos iba al catecismo a mi parroquia, Sagrado Corazón de Jesús de la estación de Monforte de Lemos. Participaban muchos niños y por Reyes solían sortear muchos juguetes... y llegaron los Reyes--- teníamos un carnet con un número para el sorteo. Empezó el sorteo, yo lo primero que hice fué fijarme en los cacharritos que había en un cartón colocados, y pensé para mí: "quién me diera me que me tocaran a mi esos cacharritos". Pues imaginaros... se hizo el sorteo y el número premiado fue el mío. Imaginaros lo contenta que me puse, estaba deseando volver a casa para contarle a mi madre la suerte que había tenido.

Y así fueron pasando los años, entre juegos y estudios, y llegó el día en que me casé y tuve 3 hijos Pedro, Pablo y Santiago, y de momento tengo 4 nietas, que se llaman Alejandra, Carolina, Candela y Mencía, todos muy lindos y buenos.

Ahora me dedico a pintar, que me relaja muchísimo, espero poder pintar mucho tiempo.

Ésta es una pequeña historia de mi vida.

Meira, 27 de agosto de 2022

Recuerdos de mi niñez (pt)  
Son las 10h30' de la mañana del día 27 de Agosto de 2022 y me encuentro con ganas de contar una pequeña historia de mi vida. Mi nombre es h<sup>o</sup> del Carmen Rodríguez pero soy más conocida por Mary.  
Me encuentro en la residencia de (Sta M<sup>s</sup> de Meira) en la cual estoy muy contenta, me gusta el trato que recibo en la que ahora es mi casa. También tengo que decir que cuando me dijkero el mundo exterior se me cayó el mundo encima. Pero ahora voy a contar mi historia, empezare diciendo (con cacharritos) cocinando al lado de mi madre en la cocina de laña. Mi madre cocinaba para nosotros que somos 5 de familia y yo siempre recordare con mucho amor. Los domingos iba al Catecismo a mi parroquia (Sagrado Corazón de Jesús de la estación de Monforte de Lemos, participaban muchos niños y por Reyes solían sortear muchos juguetes) Llegaron los Reyes y teníamos un carnet con un número para el sorteo. Yo lo primero que hice fué fijarme en los cacharritos que había en un cartón colocados, y pensé para mí: "quién me diera me que me tocaran a mi esos cacharritos". Pues imaginaros... se hizo el sorteo y el número premiado fue el mío. Imaginaros lo contenta que me puse, estaba deseando volver a casa para contarle a mi madre la suerte que había tenido.



# AS NOSAS FESTAS

Dende a área de traballo social realizamos unha actividade en común nos CAM de Castroverde, A Fonsagrada e Pol, para poñer en valor as festas de cando éramos novos/as e recordar aqueles tempos mozos nos que gozábamos das festas e das romarías, acompañados polos nosos familiares e polos amigos/as. Que tempos aqueles nos que eramos mozos/as e tiñamos ganas de troula, dunha maneira diferente as festas actuais. Cando falabamos recordabamos diferentes aspectos daquelas romarías ou festas da nosa xuventude.



Celia do CAM Castroverde contaba que cando ían a festa acostumaban ir acompañados/as de tódolos mozos e mozas da aldea, e que polo camiño de ida e de volta pasábano moi ben. “Gustábanos case tanto o camiño a festa como a propia festa”.



Carmen López do CAM da Fonsagrada, recordaba que para ir a festa ás veces tiñan que andar 2 ou 3 km, e que levaban os zapatos nunha bolsa e calzados os chanclos, e antes de chegar a festa cambiábanse “Tíñamos que ir guapas e ben axeitadas, senon manchábanos de lama os zapatos”



Foto cedida por Carmen López Fernández CAM da Fonsagrada

A roupa que usaban para ir a festa sempre era roupa nova que lle acostumaban chamar "a roupa de domingo" ou a "roupa a estrear", ben guapos/as e amañados/as porque a ocasión o merecía.



Foto cedida por Antonio Álvarez Guzman  
CAM da Fonsagrada

As festas era moi esperadas polos mozos e mozas, moitos/as delas nunca ían de troula e o día da festa do pobo ou da comarca estaba marcado no calendario como unha data especial. As festas case sempre tiñan a mesma programación:

- Misa e procesión.
- Sesión vermú (coa orquestra máis actual ou con gaitas).
- Comida na casa e pola tarde verbena coa orquestra ou foliada coas gaitas.

As persoas que conviven no CAM da Fonsagrada contan que por norma xeral en tódolos pobos tiñan un grupo de gaitas que acompañaba a procesión e que facía de animadores na sesión vermú. Os gaiteiros tocaban a Jota, a muiñeira ou os pasadobres.

Aquí na Fonsagrada eran moi coñecidos os Gaiteiros da Puebla comenta Berta.



Imaxe da VI Foliada de A Fonsagrada Ano 2021

Bailábamos o agarrado, e cando nos viñan a sacar a bailar os mozos dicíanos “Faime o favor de bailar” cóntanos Anita. As mulleres podían negar o baile pero durante esa peza non podían bailar de novo, cóntanos Benilde do Cam de Pol. Lanceiro recorda que a el gustáballe moito “A Raspita”, bailaban soltos/as en corro.

Despois da sesión vermú chegaba o momento da comida, en tódalas casas facían comida de festa. O menú típico era:



- Cordeiro ou cabrito (que por norma xeral matábase para ese día); Arroz; Cocido; Empanada (Que cocían para o día da festa); Entremeses
- Sobremesas (todos caseiros): Roscón; Brazo de xitano de crema; Roscas de noces (Castroverde); Froita; Flan de ovo



O día de festa acababa coa verbena. En moitos casos as verbenas non eran pola noite como pasa na actualidade, senón que eran pola tarde. Comezaban a iso das 18:00 e remataban as 21:00. Serafina do CAM Castroverde recorda que ela traballaba nas festas. “Tiña un bar, onde vendíamos bebida e comida (roscas). Alí os homes compraban a bebida e as mulleres as roscas, pasabámolo moi ben, eran moi divertidas, cantas máis festas mellor” Dende o CAM Pol, cóntannos que as festas eran motivo de algarabía, xa que os mozos e as mozas gozaban moito.

Un recordo bonito de aqueles anos de mocidade onde se gozaba moito.





# A miña bicicleta



**Ola a todos:** Eu son Paco Fernández Fernández, **Paquín de Silvela**, para os coñecidos e amigos. Vivo desde fai un tempo na Residencia da Fonsagrada. Quérovos ensinar a miña bicicleta, un ben querido e un recordo que me fai moita ilusión.

Compreina na Fonsagrada noviña, gustoume porque tiña moitos cores e era moi bonita.

Utilizábaa para ir a traballar de vez en cando e andaba de aquí e alá. Agora a bicicleta está en Revoira, levouna a miña sobriña porque eu agora xa non podo andar nela.



# ¿Quen me criou?

No CAM de Ribadeo e Trabada acordámonos dos nosos antepasados, das persoas que velaron por nós e nos protexeron nos primeiros anos de vida e falamos deles, tamén falamos dos traballos que facíamos e de quen aprendemos as primeiras letras.

Así no CAM de Ribadeo, Eladio conta que foi criado polos seus pais, que con cinco anos ía alindar as vacas e as ovellas ao monte e que nunha ocasión as ovellas desviáronse do redil e unhas marcharon para un sitio e outras para outro e nestes encomedios el perdeu unha zoca e nunca máis a atopou pois o sitio onde a perdeu tiña moita pendente e a zoca era moi difícil de atopar.

Tamén conta que aprendeu as primeiras letras en Gondán e que tivo de mestre a Celso Currás. En principio seu pai quería que fose estudar para Madrid a carreira de Física, pois dábaselle ben esta disciplina pero os tempos eran difíciles e non puido ir. Xa en idade laboral adicouse á mecánica, -ri e di que só lle falta coñecer o mecanismo do tren e o avión.

A Genoveva criouna a súa avoa, co apoio tamén dos seus tíos, porque seu pai morrera e súa nai tivo que saír a traballar. A Pepe Orosa criárono os seus pais e os seus irmáns maiores. A Josefa Carmen criouna a súa avoa porque a súa nai estaba enferma. Di que antes non era coma agora, que non se consentía moito ós nenos. A Ricardo criárono os seus pais co apoio tamén dos seus avós. Celsa foi criada polos seus pais, di que daquela había que traballar moito, que levaban un carro de toxos a Celanova por vinte pesos. A Pedro criárono os seus pais e tivo dous irmáns.

No Centro de Trabada varios usuarios contan quen os criaron e como foi a súa infancia. Así Carolina di que a criaron seus pais e pasou a súa infancia con eles nunha casiña detrás da igrexa de Trabada. A Lola criárona os seus pais, pero como súa nai era mestra e o seu pai camioneiro contrataron a unha rapaza que a atendía e logo unhas sobriñas da súa nai tamén a viñan a buscar e axudaban un pouco co seu coidado. Tamén comenta que tivo e ten un irmán. Tata conta que naceu en Barcelona, no ano 35, que naquelas épocas de guerra, por medo viñeron para Galicia. Ao seu pai apresárono e súa irmá e ela quedaron coa súa nai sóas, leváronas para Francia e posteriormente foron para Pontevedra.

Digna conta que a criaron seus pais na casa deles en Vilanova, pero que pasaba bastante tempo na casa de Celeirao, onde sempre había moita xente. A Carlota criárona seus pais en Vilapena- Trabada onde tiñan unha casa coñecida como casa de Lodos. A Josefa Fernández tamén a criaron seus pais en Trabada. A Tita criárona seus pais en San Adriano- Lourenzá, xunto co seu irmán. Carmen Cendán conta que a criou un matrimonio, no que a señora era algo prima da súa nai, posto que Carmen quedou orfa de bebé. Foron oito irmáns pero ningún vive na actualidade. Conta que foi ó colexio e que lle gustaban moito as matemáticas. Manolo tamén o criaron seus pais en Sante, Trabada. Tivo catro irmáns, pero un morreu de bebé.

E así é como os usuarios e usuarias dos Centros de Trabada e Ribadeo recordan a súa nenez.



## CONTOS DE ANIMAIS CAM Castoverde

O vindeiro día 4 de outubro, celébrase o Día Mundial dos Animais e os/as nosos/as residentes do CAM Castoverde quixeron contarnos algunhas das súas experiencias cos animais que tiñan na casa...

Celia Rivera cóntanos un conto: “O meu marido tiña un cabalo, e tiñamos un perro grande que se chamaba Turín. Era gris coas orellas de punta *pa’*riba e cando el iba a cabalo iba o perro aquel detrás e tirábase dun salto e poñíase detrás del, sentadito (que me muera que es cierto). Sentadito coas patitas de diante ao lado del e trin, tran, trin... Aquelo era unha marabilla de velos de aquela forma. O meu marido Orlando por desgracia morreu aí uns anos,..e aí vai a historia...”

Hermína Queipo conta sobre o seu gato Luky “Íamos pasear e vírao polo camiño e dicía Luky vamos vamos e viña xa detrás de nós para a casa... pero ese que estaba na casa deulle por subirse a coqueta para botarse pola ventá. A ventá estaba cerrada e collín unha xestiña.. primeiro mandáballe baixar e non baixaba...miraba para min como se se rira de min e despois collín a xestiña e dáballe e baixaba pero o momento miraba para min cunha cara de burla e volvía a subir... el marchaba de noite e polo mañá viña as oito berrándome pola ventá e abríalle a ventá e entraba para dentro todo contento ...eu por aquel chorei porque era moi cariñoso e tiña cousas de persoa.”

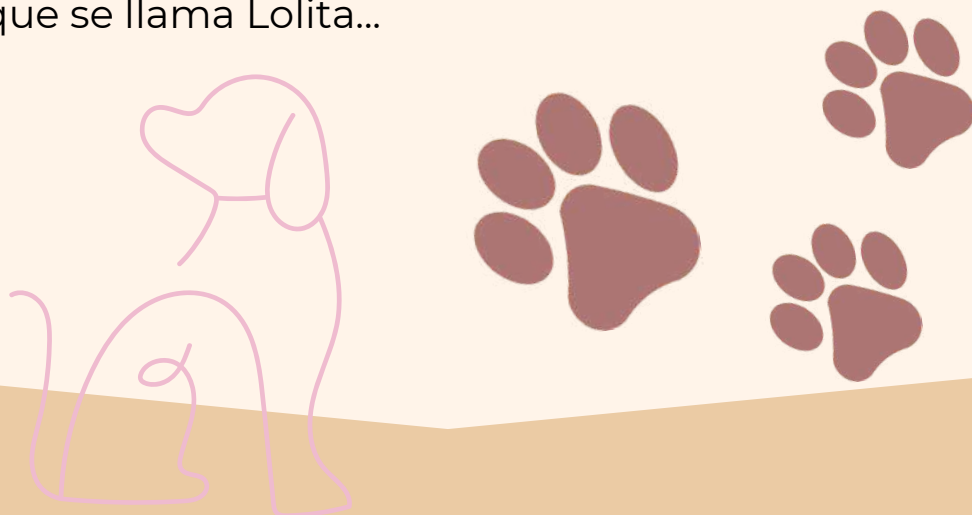
Constantino, fálanos dos seus perros: “Eran moi cariñosos e pa onde iba eu ían eles, sempre me acompañaban, morreron de enfermidade,...



José Lombardía cóntanos a historia do seu perro: “Eu emigrei a Alemaña e botei 18 meses en vir a casa e tiven vacacións e vin a casa e había 1 km ou así de onde me deixou o coche de linea a miña casa...e cando baixei do coche de línea xa estaba unha cadela que tíñamos esperándome. Chamábase Sevilla era medio lobera tamén, pero era moi cariñosa ...pero quen lle dicía a cadela que ia vir ehhhh...cago na leche, o instinto!!

José García Lamela, relátanos: “Había un can que ía polo correo a caballo. Había un veciño que ia ver unha rapaza e o can cando vía a alguén escondíase para que non o viran.. pasaba o vecin e o can quedouse parado detrás dun carballo, cando o vecin chegou cerca del vai o can....e tirouse a el...leveí un apuro que caeu por un terraplén..”

Teté cóntanos: “Una señora tenía un perro, durante catorce años. Se llamaba Lucas. El de viejiño siempre iba con ella a todos lo sitios. Murió claro con la edad. Tenía unos niños que adoraban al pobre de Lucas, y le preguntaban a la abuela porque moría Lucas y les dijeron que Lucas estaba muy malito y que era muy mayor, que miraran al cielo que había unas estrellas que se movían y que había un cementerio de perros. Lo llevaron a enterrar al pueblo de la señora y lo enterraron debajo de un limonero. Plantaron un limonero donde enterraron a Lucas, y eso paso en mi familia. La señora es mi consuegra. Lloró mucho porque Lucas era compañía de ella durante catorce años, los niños nunca supieron donde estaba enterrado Lucas solo supieron que estaba en el cementerio de los perros y para consolar a la abuela le compraron otro caniche que se llama Lolita...





# RECETARIO DOS NOSOS CENTROS

## RECEITAS CON QUEIXO DO CEBREIRO CAM PEDRAFITA DO...

Comese con marmelo, mel caseiro, azucre, e con roscón. Eduardo cómeo con azucre, mel, pan branco, patacas cocidas, e ovos cocidos. Tamén envolto con xamón cocido (Consuelo). Pura da a receita para a torta de queixo.

**Necesitamos: non menos de 9 ovos, fariña, azucre, levadura, e medio queixo.**

- Primeiro subimos as claras.
- Botamos as xemas e o azucre.
- Botamos o queixo e por último a fariña
- Untamos o recipiente, con mantequilla, aceite ou unto, para que non se pegue.
- Deixamos quentar media hora o forno e despois metemos a torta outra media hora.

Listo!



### INGREDIENTES



- 400 gramos de arroz
- 2 dúcias de longueiróns
- 1 cebola pequena
- Se se lle quere botar  $\frac{1}{2}$  pemento roxo ou verde
- 1 l. de caldo de pescado
- 2 dentes de allo
- Perexil, sal e aceite
- Azafrán

Chega con escaldar os longueiróns e póñense a cocer xunto co arroz. Unha vez que vai fervendo todo, déixase 20 minutos a lume lento para que esté ben pasado. Hai quen lle bota verduras e quen non, para gustos, aínda que as verduras soen sacar o sabor do longueirón.

## DOCE DE GALLETAS

### INGREDIENTES

- Galletas hojaldradas: 2 paquetes
- Para a crema:
- mantequilla: 200 gramos,
- 1 xema de ovo,
- 1 paquete de améndoas
- Leite a temperatura ambiente: 250 ml



Quéntanse todos os ingredientes da crema e déixase arrefiar. Vánse mollando as galletas en leite e colocando nunha bandexa, colócase así unha capa de galletas e unha capa de crema. A capa final do doce cúbrese con coco e con froitas confitadas. É un doce moi saboroso.

Pilar CAM Ribadeo

# DA COCIÑA A MESA

No mes de xuño realizouse no CAM de Pol e no CAM de Castroverde dous talleres de cociña.

No taller do CAM de Pol o seu ingrediente principal foi o trigo realizando así unha empanada de liscos e boliños preñados de chourizo, xamón, queixo e chocolate. O traballo realizado degustouse na merenda. As persoas participantes recibiron os cumpridos de todas e todos os compañeiros, especialmente Laura que foi a encargada de guiar e levar a batuta facendo a empanada. No taller do CAM de Castroverde o ingrediente principal foi a froita. Facendo banderillas de froita da tempada.



# SECCIÓN TERAPIA OCUPACIONAL:

## **BENEFICIOS DE CAMIÑAR**

### **NAS PERSOAS MAIORES**

Camiñar nas persoas maiores é de vital importancia para manter un mellor estado de saúde e favorecer o envellecemento activo.

Moitos estudos demostran hoxe en día que ter unha vida sedentaria e lonxe do exercicio está intimamente relacionado co desenvolvemento de enfermidades.

As persoas adultas maiores que seguen bos hábitos alimentarios, dormen e realizan algún tipo de exercicio diario teñen un menor risco de padecer enfermidades crónicas e gozan dunha maior lonxevidade.

Camiñar favorece a socialización e trae consigo un conxunto de beneficios que favorecerán a súa saúde física e emocional, axudándolles a preservar a súa independencia.

Camiñar adoita ser a actividade aeróbica máis popular e ten unha das taxas de lesións máis baixas en comparación con outros tipos de exercicio.

Que beneficios nos aporta:

- Axuda a mellorar as condicións de saúde das persoas con diabetes xa que contribúe a unha boa circulación sanguínea e a baixar os niveis de azucre no sangue en xaxún.

- Contribúe ao control do colesterol. Evita o aumento da presión arterial e reduce o risco de padecer enfermidades cardiovasculares.

- Aumenta a capacidade do aire dos pulmóns e a resistencia cardíaca.

- Aumenta a autoestima e mellora o estado de ánimo, fai que a persoa se sinta cada día máis enérxica e positiva.

- Aumenta a forza, a resistencia e a mobilidade. As persoas que decidan camiñar terán menos risco de sufrir fracturas ou lesións, xa que, mediante esta actividade física, realízase a resistencia, a flexibilidade e a forza.

- Axúdache a durmir mellor.

- Aumenta a vitamina D. A exposición ao sol axúdanos a adquirir vitamina D, moi importante para a densidade dos nosos ósos e para o noso sistema inmunitario.





- É bo para o cerebro. Un paseo diario mellora as funcións cognitivas, reduce os problemas nos vasos cerebrais, reduce o risco de demencia e mellora a memoria e a concentración. Estimula a produción de neurotransmisores como endorfinas no cerebro.

- Prevé a obesidade e axuda a manter un peso corporal adecuado.

- Reduce os riscos de padecer depresión ou ansiedade, permitindo que a autoestima das persoas aumente de forma positiva e evitando que presenten as inseguridades e ansiedades que poden ser propias da vellez.

- Aumenta a esperanza de vida.

### Algunhas recomendacións para pasear:

- Para gozar dos beneficios de camiñar, debes facelo polo menos 5 días á semana durante 30 minutos, buscando unha intensidade moderada.
- É máis doado seguir unha rutina cando a fas cos amigos/as, axudando tamén á socialización e evitando a soidade.
- Leva a túa documentación e teléfono móbil para comunicarte en caso de emerxencia.
- Escolle roupa feita dun tecido que sexa agradable ao tacto e que non cause rozamento. Calzado cómodo que se adapta ao pé das persoas maiores e que repele a auga.
- Os primeiros días que saímos a pasear é importante non forzar o noso corpo e comezar por camiños fáciles, sen présa.

- Sexa calor ou frío, hai que levar un sombreiro ou gorra para evitar o sol directo na cabeza. Tamén é recomendable utilizar protección solar, xa que a nosa pel, as das persoas de idade, é máis delicada.

- É moi importante levar unha pequena botella de auga para hidratarse.

- A mellor época para pasear dependerá moito da estación do ano, prestando especial atención no verán, pola calor excesiva, e no inverno, evitando a choiva, o vento e o frío... Se é verán e fai moita calor, o ideal é andar a primeira hora da mañá ou a última hora da tarde. Se fai moito frío pola pola contra hai que saír cando o sol estea quente.

- Se non podes saír neses horarios recomendados, no verán vai á sombra e hidratado/a e no inverno os días de mellor temperatura e abrigado/a. En ambos os casos fai camiñatas máis curtas

- Camiñar ou saír ao exterior é necesario para manter a saúde



**Aldara Santos Jul,  
Terapeuta ocupacional**

# SECCIÓN SOCIAL:

## A FAMILIA CONTIGO

Cando falamos da rede de apoio familiar referímonos a un grupo de persoas coa capacidade de brindar axuda en diferentes aspectos: emocionais, sociais, económicos e de saúde a unha persoa.

Antes de acceder aos nosos centros, as persoas usuarias teñen unha rede de apoio formada por familiares, amigos e amigas... esta rede formárona ao longo da súa vida e a cal debe manterse despois de comezar a convivir no centro de atención a persoas maiores (en diante, CAM).



Cando unha persoa opta por un recurso de aloxamento diferente ao do seu fogar é co obxectivo ou necesidade de ser atendidas dunha forma máis especializada e intensa do que se poda prestar no domicilio habitual ou no entorno familiar. Debemos ter en conta que a busca ou acceso a un recurso debe ser entendido como un proceso vital para a persoa, onde a súa rede de apoio familiar ten que estar presente e apoiala xa que esta segue tendo un papel fundamental ofrecendo ou colaborando nalgúns dos coidados.

A familia non deixa de desempeñar o seu papel senón que o exerce dende outra posición, complementado os coidados profesionais e especializados que se proporcionan dende o centro.

Os familiares da persoa maior poden pasar por diferentes estados emocionais. Estas fases podémolas resumir:

**- Fase de adaptación:** Unha vez accede a persoa maior no CAM, as familias soen presentar diferentes sentimentos, en moitas ocasións ambivalentes. Entre eles poden aparecer sentimentos de culpa, tristeza, rabia, e incluso soidade ou abandono. Pode presentarse unha inseguridade sobre a decisión tomada e sobre os coidados que recibirá a persoa usuaria.

**- Fase de dedicación extrema:** Como estratexia de compensación para reducir estes sentimentos negativos sobre o acceso ao recurso, en moitas ocasións como consecuencia disto, poden producirse conflitos ou malentendidos cos equipos de atención directa.

**• Fase de integración:** Proceso progresivo de axuste familia-centro, onde eses conflitos ou malentendidos son detectados, clarificados e solucionados. A familia encontra facilidades, vai participando cada vez máis no CAM, estabilízase e regularízase a súa colaboración. A familia neste punto, podemos dicir que refai a súa vida social sen descoidar os coidados do seu familiar.

Dende o equipo interdisciplinar do CAM, debemos identificar as necesidades de cada familia, para poder apoiar a adaptación e favorecer a integración das familias no centro.

Os obxectivos a ter en conta coas familias, dependendo de cada fase poden ser:

### **1. Pre-acollemento, antes de que a persoa acceda ao CAM.**

- Apoiar as familias e persoas usuarias na toma de decisións antes do acceso dende a clave da desculpabilización.
- Sentar as bases dunha boa colaboración.
- Axustar as expectativas sobre a atención que vai ofrecer o CAM.

### **2. Adaptación e Integración, unha vez que a persoa vive no CAM.**

- Facilitar a adaptación das familias ao CAM.
- Estimular o apoio emocional que preste a familia á persoa.
- Intervir ante posibles conflitos.
- Afianzar a confianza da familia co CAM, reducindo a inseguridade e temores sobre como atenden a persoa.
- Intensificar a participación das familias no plan de vida e de cuidados da persoa e lograr a integración da familia no CAM.

Temos que ter en conta que a persoa usuaria non é un ser illado, senón que forma parte dunha unidade familiar, na que existen varios membros relacionados entre si, polo tanto o cambio nalgún deles repercute en toda a familia.

Dende o CAM e baseándonos niso temos que considerar que para dar unha atención xerontolóxica centrada na persoa debemos ter en conta o entorno familiar e social das persoas, polo que o rol da familia é básico e necesario xa que son os seus vínculos afectivos e relacionais, fundamentais para o benestar da persoa.

A familia acompaña a persoa usuaria, a familia contigo no CAM.

**Vanesa Mariño Arias,  
traballadora social**



# As miñas prácticas

Ola! Son Sara! ¿Acordádesvos de min?

Este ano tiven a oportunidade de facer as miñas prácticas de integración social nas vosas casas, nas residencias da Deputación de Lugo e dos distintos concellos da provincia. Acórdome que o meu primeiro día estaba moi nerviosa pero a vez con moito entusiasmo. Gardo con cariño recordos de todas as residencias, pero sobre todo de todos/as vós.

Mosteiro en Pol foi onde comezou a miña aventura. Tiven a sorte de participar no seu aniversario! Foi un día cheo de maxia, bailes, música, comida conxunta e sobre todo de goce. Lembro o día que entre tod@s fixemos unha historia cos nosos propios personaxes, os ensaios do baile para o aniversario, o contarnos historias...

Falando de aniversario... a falta de un tiven a sorte de participar en dous! ¿Onde? En Pedrafita do Cebreiro! Onde tampouco faltou a festa. Lembro o día que gravamos o vídeo mostrando cada recuncho da residencia e a ilusión coa que o fixemos. O día no que Pilar Quiroga, Pura e Vidal fixéronnos rir a tod@s poñéndose sombreiros, gafas, colares... e se puxeron a facer mocas e bailes ¡grandes artistas!

Da Fonsagrada lembro os paseos pola Alameda, o día que entre todos/as fixemos a alfombra para o Corpus, pero sobre todo o día do cumpreanos de Seio, ese día o ascensor parou (nada, dous minutíños) cuns poucos dentro e aproveitando a ocasión para calmar os nervios cantámoslle entre todos o cumpreanos feliz! Como para esquecer!. Non esquezo os momentos que aproveitamos para bailar a canción de "Aguita de Coco", a algúns/as custaba sacarvos a bailar pero ao final Berta, Carmen, Carmucha, Tom, Seio, Hermitas, Raquel, César, Anita....acabamos tod@s xuntos dando todo!

Moito disfrutei os días en Meira preparando o concurso de Avelino Díaz, facendo fotos pola zona, dando paseos e escoitando as vosas anécdotas. En especial teño gardado o día no que Lucía, levou o "muíño do café" e Rosa e Clotilde vos puxéchedes a xirar aquela manivela e a moelo café, a ilusión nas vosas caras dicíao todo, aínda que...teño que confesar que a miña cara de sorpresa tampouco se queda corta xa que nunca tal cousa vira...E non podo deixar sen mencionar o día que fixemos unha saída ao colexio para ver unha obra de teatro, pasámolo moi ben!

A miña aventura chegou tamén a Trabada! E comigo volveron as pesetas! Lembro cando Suso, Vidita, Ángel, Tata, Tita, Carlota, Lola, Carmen...explicáronme canto equivalen as pesetas aos euros, a forma que tiñades de chamar as pesetas segundo o seu valor (peso, duro...). ¿Acordádevos o día que saímos ao xardín e estivemos cos xogos tradicionais? Os bolos, tirarapedra , golpear a indiaka... todos e todas uns profesionais!

Estes son só algúns dos tantos recordos que teño gracias a todos/as vós. Gardo baixo chave e como reliquia cada un dos momentos, historias e sobre todo consellos que me brindáchedes sen esperar nada a cambio. Síntome moi afortunada de ter tido a oportunidade de coñecervos. Non é un adeus, é un ata pronto.

Bicos e apertas. Con moitísimo cariño, Sara.



Sara no CAM de Meira e no de Fonsagrada



Sara con Tita e con Pepe

# Recuncho fotográfico de Pepe

ESTAS FOTOS SON TODAS DE CANDO ANDIVEN PASEANDO UN POUCO: A CHARCA DO ALLIGAL, QUE OS BAÑOS ALÍ DIN QUE CURAN O REUMA, O PARADOR DE VILALBA, AS OUTRAS SON DE PINO, MIÑA NAI COS COCHOS, EU CO CAN.

PEPE PENA



A charca do Alligal



O meu amigo Rus



Ano de mazás



Mazas



Filloas



Rus



A cegoña



A miña nai cos cochos

# Recuncho fotográfico de Pedrafita

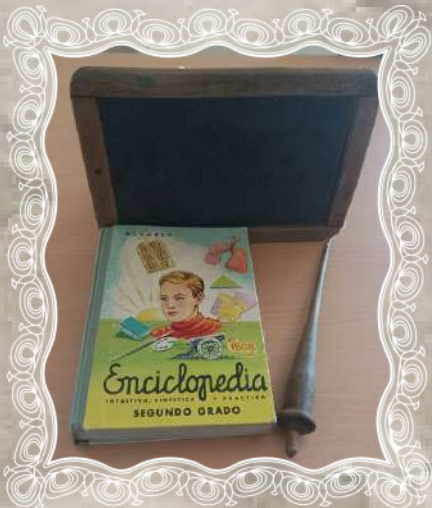
AS PERSOAS USUARIAS DO CAM DE PEDRAFITA ESTÁN TRAENDO PARA O CENTRO VERDADEIROS TESOUROS QUE NOS FAN RECORDAR A NOSA HISTORIA. AQUÍ DEIXAMOS UNHA MOSTRA DESTAS MAGNIFICAS PEZAS



Peneira  
Sira



Máquina de coser  
Manuel Villasol



Pizarrin, Fuso e  
Enciclopedia  
Vidal



Calcetins de  
Pilar Quiroga



Calzóns feitos pola nai de  
Pilar Quiroga



Libro sobre Europa de  
Vidal

No próximo número  
coñeceremos a historia  
destas maravillosas pezas.

# CONSEJOS QUE LE DARÍAMOS A UNA JOVEN DE 20 AÑOS

Somos dos amigas que nos encontramos en la Residencia de Santa María de Meira, nos llamamos Marisa y Mari, y pasamos a dar unos primeros consejos que daríamos para nosotras.

- ✓ **SOBRE TODO QUE SEAS BUENA PERSONA Y QUE TE QUIERAS A TI MISMA**
- ✓ **QUE DISFRUTES DE TU FAMILIA Y DE LOS AMIGOS, ÉSTOS TIENES QUE ESCOGERLOS BIEN, PORQUE LAS COMPAÑÍAS ES IMPORTANTE QUE SEAN BUENA GENTE, PORQUE HAY UN REFRÁN QUE DICE: “DIME CON QUIÉN ANDAS Y TE DIRÉ QUIÉN ERES”.**
- ✓ **DISFRUTA DE LA JUVENTUD, QUE EL TIEMPO PASA VOLANDO Y NO VUELVE, PROCURA ESTUDIAR Y TENER UNA FORMACIÓN PARA LUEGO TENER UN TRABAJO.**
- ✓ **SÉ HUMANA, AYUDA SI PUEDES A LOS DEMÁS, ASÍ TÚ TE ENCONTRARAS MÁS SATISFECHA CONTIGO MISMA, Y LA VIDA TE IRÁ ENSEÑANDO, POCO A POCO, CON EL PASO DE LOS AÑOS, Y TE DARÁS CUENTA QUE ESTAS DOS AMIGAS TENÍAN RAZÓN.**

*Consejos que le daríamos a una joven de 20 años*

Somos dos amigas que nos encontramos en la Residencia de Sta. M<sup>a</sup> de Meira, nos llamamos Marisa y Mari, y pasamos a dar unos primeros consejos que daríamos para nosotras.

Sobre todo que seas buena persona y que te quieras a ti misma. Que disfrutes de tu familia y de los amigos, éstos tienes que escogerlos bien, porque las compañías es importante que sean buena gente, porque hay un refrán que dice: “Dime con quién andas y te diré quién eres”.

Disfruta de la juventud que el tiempo pasa volando y no vuelve, procura estudiar y tener una formación para luego tener un trabajo.

Sé humana, ayuda si puedes a los demás, así tú te encontraras más satisfecha contigo misma, y la vida te irá enseñando, poco a poco, con el paso de los años, te darás cuenta que estas dos amigas tenían razón.

Marisa y Mari  
23 de Agosto de 2022





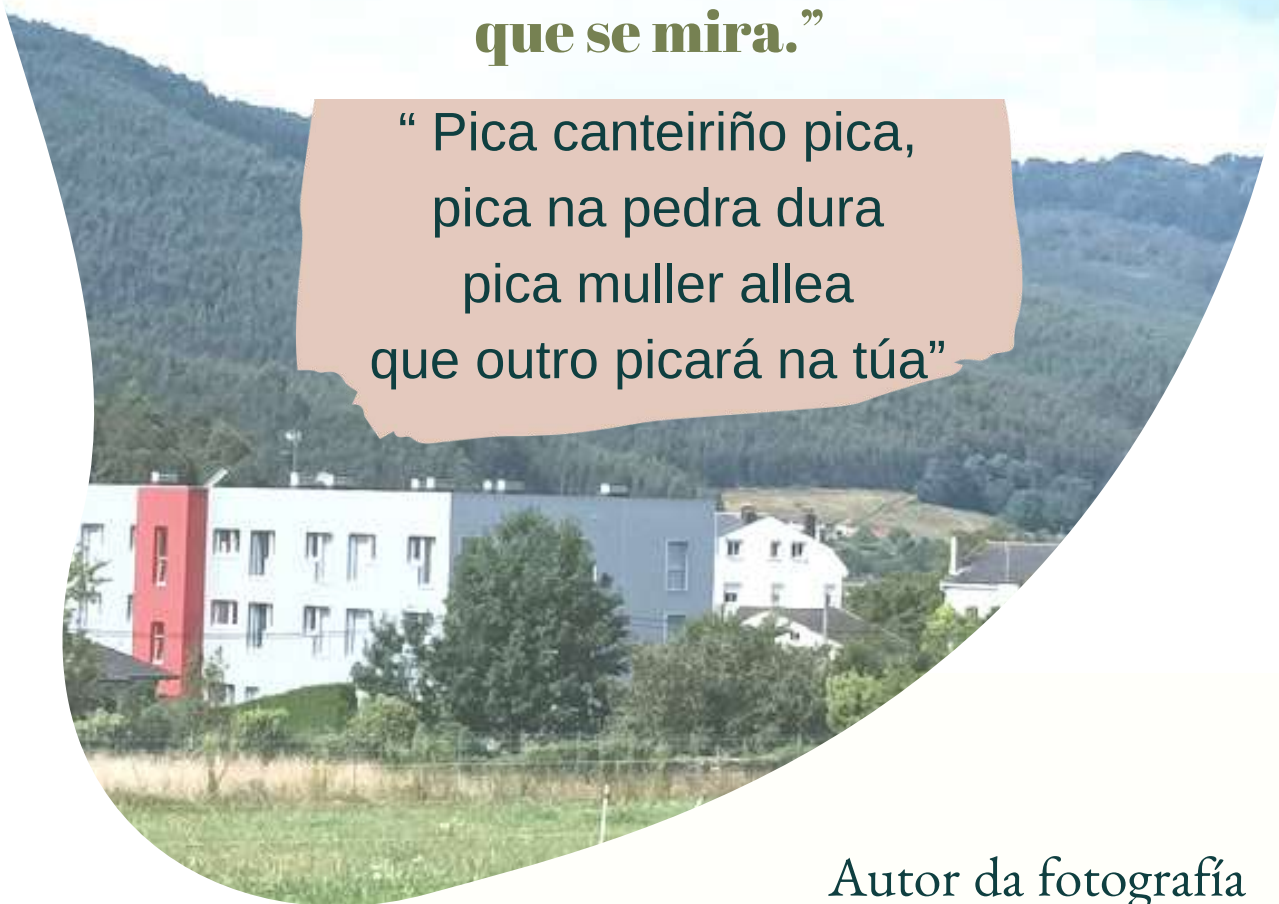
# OS NOSOS DITOS

Dende o CAM de Trabada Carmiña cóntanos estes ditos:

**“ Arar bien la tierra y echar basura y cagarse en los libros de agricultura ”**

**“ En este mundo traidor nada es verdad ni mentira. Todo depende del color del cristal que se mira. ”**

“ Pica canteiriño pica,  
pica na pedra dura  
pica muller allea  
que outro picará na túa ”



**“ HAI QUE NON SABE DAR UN REGO NIN SEMEAR UN GRAU DE MILLO E DALLE AZOUTAS O FILLO PARA QUE NON FALE GALEGO ”**

Autor da fotografía

Jaime

CAM de Trabada

# OS NOSOS DITOS

Dende o CAM da Fonsagrada Albino cóntanos estes ditos:

**“A FONAGRADA ESTÁ RODEADO DE ABIDUEIRAS E O QUE PLANCAN HOXE EN DIA SON AS MOZIÑAS SOLTEIRAS”**

**“O POBO DA FONAGRADA ESTÁ RODEADO DE CAXEGOS E OS HOMES QUE VEÑAN CORTEXAR TEÑEN QUE SER DOS ESCOLLIDOS”**

**“A LA ENTRADA DE ESTE PUEBLO HAI UNA PEÑA REDONDA DONDE SE SIENTAN LOS CHICOS QUE VIENEN A LA RONDA”**

**“ A LA SALIDA DEL PUEBLO HAI UNA PEÑA CALIENTE DONDE SE SIENTAN LAS CHICAS PARA PONER LA PERMANENTE”**

**FOTOGRAFÍA DE ALBINO CO  
SEU AMIGO SEIO  
CAM FONAGRADA**

# O día do maior en imaxes

37 persoas usuarias dos sete centros de atención de maiores da rede da Deputación visitaron o 30 de setembro o Pazo de San Marcos. Foron recibidos polo Presidente e polas rexidoras e rexidores municipais.



**CAM Pedrafita**



**Mural das persoas usuarias**



**No salón de Plenos**



**Carlota (CAM Trabada), Pura e Almudena (CAM Pedrafita)**



**Celia- CAM Castroverde**



**Luisa- CAM Ribadeo**



**CAM Pedrafita**



**Elva- CAM Fonsagrada**



**Manolo- CAM Meira**



**Marisa- CAM Meira**



**Isidoro- CAM Meira**



**Vidal- CAM Pedrafita**



**Pura- CAM Pedrafita**



**Teté - CAM Castroverde**



**Manuel - CAM Castroverde**



**Lisardo - CAM Trabada**



**Herminia - CAM Castroverde**



**Seio - CAM Fonsagrada**



**Carlota- CAM Trabada**



**Obdulia e Mary  
CAM Meira**



**CAM Meira e Trabada**



**CAM Fonsagrada**



**María Jartin  
CAM Pol**



**Luis- CAM Fonsagrada**



**CAM Pedrafita e CAM Fonsagrada**



**Eduardo, Villasol,  
Paloma e Pilar CAM Pedrafita**



**Teté, Paz, Celia e Herminia  
CAM Castroverde**



**CAM Ribadeo e Trabada**



**Nazario e Lanceiro  
CAM Pol**



**CAM Pol**



**CAM Meira**



**Marisa, Isidoro, Manolo  
CAM Meira**



**Maria e Suso  
CAM Pol**



**Antonio  
CAM Pol**





DEPUTACIÓN  
DE **LUGO**

A DEPUTACIÓN  
DE LUGO COAS  
PERSOAS