

A NOSA REVISTA



nº 4 | XULLO 2021



A REVISTA DOS CAM

CENTROS DE ATENCIÓN A PERSOAS MAIORES DE:

CASTROVERDE, A FONSAGRADA, POL, RIBADEO , TRABADA E
PEDRAFITA DO CEBREIRO

PRESENTACIÓN DO

CAM DE POL

O CAM de POL está situado no municipio de Pol, comarca de Meira e está a 25km de Lugo.

Hoxe en día pasaron xa dous anos dende a apertura do CAM. Foi un o primeiro día do mes de xuño de 2019, no que o noso Centro abría as súas portas a nove usuarios/as: Manolo, Esther, Manuel C, Benilde, Celia, Manuel L, Isaura, Ofelia e Antonio.

Lembramos perfectamente que unhas semanas antes da apertura oficial do CAM recibiamos a visita dun señor que entraba airoso e ledo, dando os bos días e cargado de maletas e pertenzas que traía do seu fogar, este era Manuel Carballedo, máis coñecido coma Lanceiro, e que ademais non pasa desapercibido no pobo, porque ten un coche “dous cabalos” moi rechamante.

Lanceiro soamente pensaba en ter todo organizado na que ía ser a súa nova vivenda, cunha habitación que puido elixir e onde ía deixando a súas pertenzas para cando entrase a vivir coa súa muller. Pasaban os días de organización e preparativos para a apertura do CAM e Lanceiro seguía vindo ao centro para continuar coa súa mudanza, víase cheo de ilusión, emocionado pola tan ansiada apertura,

parecía xa formar parte do centro sen ter entrado a vivir nel.



Cando se abriron ao fin as portas do CAM de Pol, a primeira en chegar foi Esther, acompañada do seu fillo e de Lino, alcalde de Pol, para darlles a benvinda.



Ao longo do día foron chegando os nove maiores que ían a entrar a vivir. Foi un día moi emocionante, cargado de ilusión; sorprendeunos moito que case tódalas persoas estaban desexando entrar a vivir aquí e así o manifestaban. Dicían que levaban esperando moito tempo, que cando pasaban por Mosteiro vían que o centro estaba rematado e que a espera

facíaseles moi longa. Estaban moi ledos/as de, por fin, estar xa dentro. Pasaron os meses e o noso centro chegou a plena ocupación con 36 persoas.



O comenzo foi moi agradable, tanto para os maiores coma para os/as traballadores/as e as familias. No inicio, a dinámica do centro era moi diferente a que levamos tendo neste último ano; ao principio o CAM enchíase tódolos días de familias que viñan a facerlle compañía aos nosos/as maiores, e ademais formaban parte da dinámica do centro; se íamos a feira, as familias viñan con nos, se festexábase aniversario ou festas, eles sempre estaban con todos nós, formando parte desta gran familia.



Todo fluía de xeito moi agradable ata que chegou o momento de pechar as portas para protexernos, o resto xa o sabedes. Na “desescalada” cumprimos

con todas as esixencias das autoridades sanitarias e ademais entendemos que tiñamos que facelo coa máxima prudencia. Tiñamos moitas ganas de recuperar as saídas ao exterior e as visitas dos familiares. Fixémolo con medidas de control e vixilancia moi rigorosas. Pese a todo, non deixamos de facer que a rutina diaria do centro fose o máis agradable, amena e divertida.



Se o contacto coas familias era xa unha constante no noso traballo, agora o é moito máis. Dar grazas que ata agora fomos saíndo airosos da situación, grazas a todo o equipo de traballadores/as. Grazas ao Concello de Pol, co que sempre podemos contar para todo aquilo que necesitamos. Por riba de todo agradecer o esforzo e traballo da Deputación Provincial de Lugo polo apoio continuo, porque sempre estades para axudarnos e facernos todo máis sinxelo e porque desde o primeiro momento sempre contamos co material de protección

axeitado para salvarnos de esta situación.



Agora xa todos e todas vacinadas, queremos pasar páxina e intentamos que esta nova situación sexa o máis parecida á que tiñamos antes do mes de marzo do ano pasado. Soamente pensamos en que, esperemos nos falte moi pouco para ter o CAM aberto ao 100%, coma nos inicios, e poder aproveitar o tempo todos e todas con total normalidade.

Debemos sentirnos satisfeitos/as e orgullosos/as do equipo humano que estamos a formar, o cal implícase no seu traballo cada día.



Noelia Argiz Coutado

Responsable do CAM de Pol



Conto do Camiño Primitivo

No CAM da Fonsagrada estamos a crear unha pequena historia sobre Antón o noso peregrino.

Comenzamos a imaxinar como son as nosas personaxes:

Antón o noso peregrino

José Landeira Uría cree que Antón vén camiñando dende Oviedo. Vén facendo o camiño Primitivo. Fai o camiño porque fixo unha promesa. Inda non descubrimos cal foi a promesa. Antón ten 60 anos.



Luis, O pescador

Carmucha imaxina a Luis como un rapaz que lle gusta moito a pesca. É de Carballido (A Fonsagrada). Pescaba salmóns. Está casado e ten un fillo e unha filla. Luis ten entre 65 e 70 anos.

Raquel, a monxa

Sofía fálanos de Raquel. Meteuse monxa por un desamor. Estaba moi namorada de Luis. El plantouna. Raquel era de Padrón. Coñecéronse nunhas festas en Carballido. Inda non sabemos porque Luis a deixou.

Victor, o médico

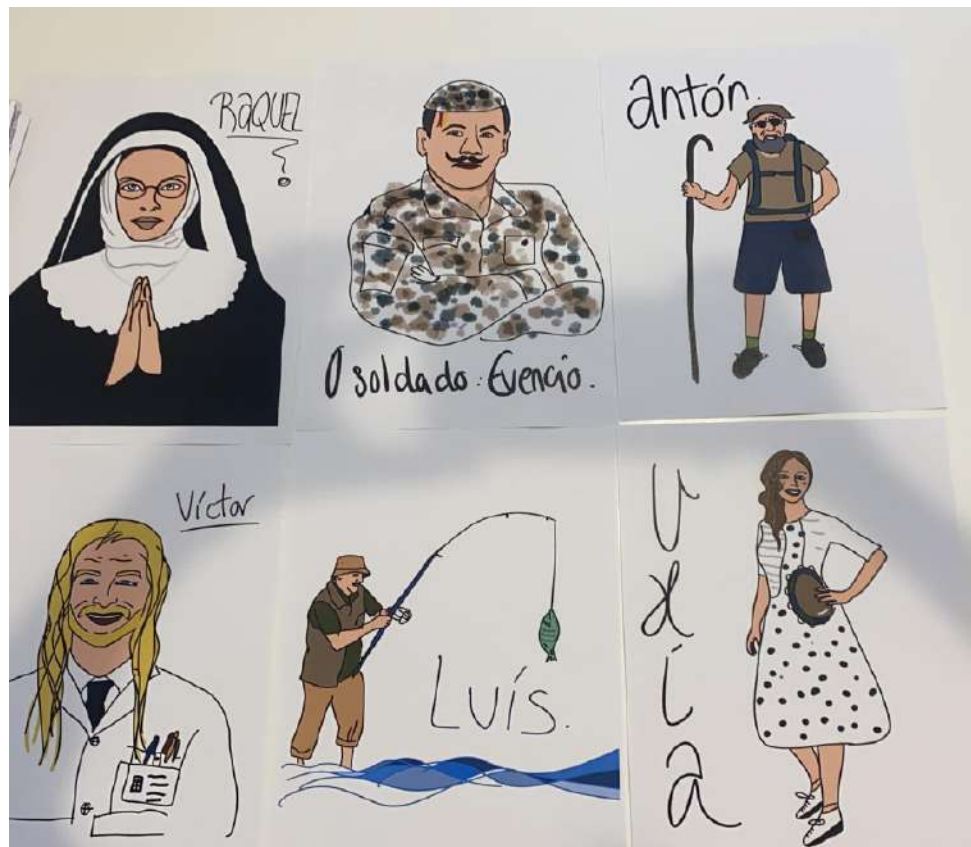
Paca di que Victor é moi bo médico e que explica moi ben as cousas.



Evencio, o soldado

Francisco Eiros imaxina a Evencio como un soldado profesional que o destinaron a Fonsagrada. Ten 40 anos e é catalán. Ten que vixiar ó monte.

Xeila, a animadora sociocultural do CAM de Fonsagrada foi debuxando as nosas personaxes segundo iban imaxinando Norma, Carmucha, Ana, Ermitas, Raquel e Sofía. Aquí vos deixamos os debuxos das nosas personaxes.



No próximo número comecemos coas aventuras de Antón o noso peregrino.

- * Poblaciones mayores de 100.000 habitantes
- ⊙ Poblaciones de 50.001 a 100.000 habitantes
- Poblaciones de 10.001 a 50.000 habitantes
- Poblaciones de 5.000 habitantes a 10.000 habitantes



Compartimos...

Lendas

Contos

Poesía

Cantigas

Narrativa

Debuxos



Canción de Antonio do CAM da Fonsagrada

Antón, Antón, no pierdas el son,
Antón, que allá en la alameda,
Antón, Antón, dicen que un
 hombrón
Antón, con un camisón,
Antón, a las niñas lleva.



Canción de Vidal do CAM de Pedrafita



El sol le dice a la luna:

“Retírate bandolera, ser mujer y andar de noche no es cosa buena.”

La luna contesta con mucho salero:

“Vale ser mujer y andar de noche que abrazar el mundo entero”



CONTIÑOS DE LOBOS

CAM PEDRAFITA

Cando chegas a Pedrafita sempre atopas alguén que che poda contar unha historia ou conto sobre os lobos. No CAM de Pedrafita, moitas das persoas usuarias teñen un contiño sobre lobos que queren compartir con todos e todas na NOSA REVISTA.

Vidal relata que viña coas ovellas e de súpeto vén un lobo e colleu unha ovella. Viña cun veciño e este ao ver o que pasaba tiroulle un mantelo ao lobo e colleuno polo rabo e soltou a ovella e foise.

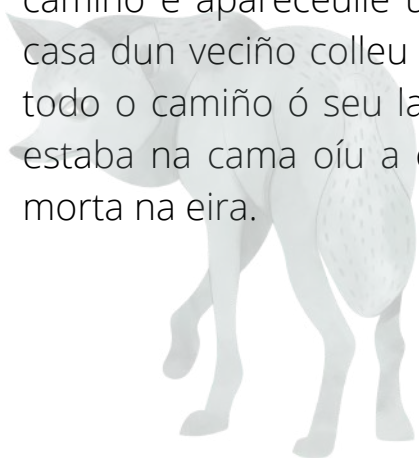
Pilar cóntanos que estaba ela dereita coas ovella e o lobo levoulle unha ovella diante dela. Pilar di que sempre lle tivo moito medo ao lobo.

Manuel Villasol relata como un día que iba co seu irmán coas ovellas, a estas botoulles o responso unha veciña, para que o lobo non levará as ovellas. Despois veu o lobo e levoulles un carneiro. Eles colleron medo e fóronse coas ovellas para casa, pensando que o carneiro xa desaparecerá; Ao día seguinte apareceu o carneiro. Manuel e os seus compañeiros din que se lles botaban o responso ás ovellas o lobo non as collían.

José cóntanos que se o pastor miraba ós ollos ás ovellas o lobo non as levaba, pero se o pastor miraba ó lobo, este collía a ovella.

Manuel Rodríguez Santín cóntanos que un día ía ao muíño a botarlle grao e atopouse cun lobo. Manuel fumaba e prendeu un cigarro. O lobo ao ver o lume votou un peido e foise correndo.

Tamén conta Manuel, que outro día de noite, as dúas ou as tres da mañá, viña polo camiño e apareceulle un lobo que o foi seguindo ata a casa. Ao chegar cerca da casa dun veciño colleu os estadullos do carro para defenderse do lobo. O lobo foi todo o camiño ó seu lado. Cando chegou á casa meteuse rapidamente. Xa cando estaba na cama oíu a cuza do veciño como laiaba. Ó día seguinte a cuza estaba morta na eira.



O recuncho literario de José Pena

30 de abril do 2021

A última vez dixeron que San Andrés de Teixido non estaba alí, morto ou non vivo, ese será un dito. Nos anos cincuenta, lémbrome de ir cos meus avós ata a Capela, era unha peregrinación de fe; así que fomos de Vilalba, nun coche novo, era un camiño de grava barato, cara a Cedeira, dende alí había que facelo subir ao alto da Serra da Capelada e coller unha pedra. Moito do que pasaba antes... comezamos a baixar con coidado. Xa eran as tres da tarde e comemos onde estábamos. A comida era broa de millo, (era unha amasada ao forno). Despois de comer, fomos un pouco máis incluso a fonte milagreira. Pouco a pouco subimos, despois baixamos a Cedeira coller o coche... viaxamos a Vilalba como novos, despois de ir deixar todo o mal no mar.

14 de maio do 2021

Vou saír cara a Ponte dos Freires(Vilalba) e sigo cara Santaballa a ver a súa charca,que hoxe non hai quen a coñeza. Polos anos cincuenta era un pichoco cheo de ras,a onde iba moita xente mollar os pes por recomendación dos menciñeiros, para limpar as pernas da reuma. A xente preguntaba unha a outra: “¿fuches a charca?”. Non dicía o que non fora... “vou para a semana”.

Escollía sempre a terceira de xullo, cando se segaba o centeo,e para a reuma tamén lles viña ben librarse de segar.

Cheguei alí e non a coñecía. Aquelo hoxe é un balneario.

Non se chama “A charca de Santaballa”, chámase do Alligal de Codesido. O que sigue igual,pero cos cambios necesarios, é o Mesón Carrizo, onde come todos os días moitos camioneiros e alugueiros da charca. Vou seguindo pola mesma carretera de Xermade; As Pontes onde pararei outro pouco.

2 de xuño do 2021

Verbas de agradecemento polo segundo aniversario do CAM de Pol.

Hoxe 2 de xuño fai 2 anos que se estrenou o Centro de Maiores de Pol... digo maiores por non dicir vellos, que neste sitio o trato que nos dan aos residentes é de xente, que nos sintamos como xente maior, estamos ben atendidos. As xerocultoras son do bon o millor, a fisio, terapeuta, traballadora social, enfermeira e Dirección, poñen no lugar que merece a Deputación e ao alcalde.



Noraboa e gracias

Antes fai moitos anos, non había móbiles para mirar cada un polo seu. Había xuntanzas na casa dos veciños, para xogar a brisca entre seis ou oito, homes, mulleres e nenos, eso a primeira hora, as once cambiaba a timba. Os homes xogaban ó tute e as mulleres quentaban os pes nas brasas da lareira, comentaban as visións que naqueles tempos había moitas.

O cura que lle ía levar a extremaución a un enfermo, unha facha que caía na casa do mesmo, ó outro día morto seguro... hospital nada.

O peor é que ata os mortos non descansaban. Antes de enterralo, xa o viran cambiando un marco na finca do veciño cara a del. A unha da noite e hora de durmir e asentar a cabeciña, librala de bruxerías.

Eu non creo nas meigas pero habelas hainas. Galiza feiticeira... como dicía a nosa Rosalía:



“adiós rios,
adiós fontes,
adiós regatos pequenos,
adiós vista dos meus ollos non sei cando nos veremos”

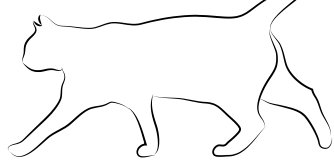
Comparte Paloma...

Paloma, responsable do CAM de Pedrafita

Tres semanas desde unha das decisións profesionais máis importantes da miña vida... Pasar de traballar con nenos; unha das etapa da vida de esperanza, ilusión e curiosidade, a traballar con outra etapa vital... algunhas veces de dor e perdas (a nivel físico e emocional), pero tamén de calma, gratitude e acougo. A satisfacción e o amor é tan grande, que isto debe chamarse vocación.



A PERDIGONA PEQUENA



Ola! Son Estela, nacín no Saviñao hai 35 anos, nunha pequena aldea de catro veciños e veciñas. A miña casa chámanlle `` a do Perdigón``(din que os perdigóns son aves pequeniñas pero moi astutas). Así lle chamaban ao meu bisavó e así foi quedando de xeración a xeración chegando a min, que **son a Perdigona Pequena**: sigo sendo pequena (mido un metro e 63 centímetros pero a maioría das veces ando montada en tacóns e parezo máis alta), o de astuta creo que non lle chego ao nivel do bisavó pero vamos, que todo se aprende señores!.

Vouvos contar o conto que me contaba a miña avoa Nieves, que xa lle contaba a súa avoa a ela tamén, asique, o demo do conto, ten máis anos que un día sen pan!

Érase unha vez unha muller que tiña un **gato** que se chamaba **Mundo**, era moi cariñoso e estaba moi unido a ela. Nunha noite destas de inverno que a xeada apreta, faleceu de maneira repentina o seu marido. A muller, unha vez pasado o sobresalto inicial, púxose a argallar o velorio na casa: vestiu o morto, púxolle as súas mellores galas, colleu uns ramiños de flores que resistiran o inverno e colocounos aos pés do home. Unha vez aquelado o difunto, a muller pensou para sí:

-Antes de que veñan os veciños chorarlle ao Manolo, vou comer a mellor panceta que teño da matanza, non vaia ser que estes lanfreáns do pueblo me pidan de comer!- Así foi que colleu a sartén, puxo un allño a dourar e tres lascas de touciño a fritir. De súpeto chaman á porta:

-María, que desgracia que che morreu o home!

A muller escondeu correndo debaixo da mesa a sartén cos touciños para que non o visen os veciños. Unha vez na cociña, cos catro veciños chorando a morte do pobre do Manolo, entrou o gato pola porta cheirando o grande manxar que prepara a muller e que estaba escondido baixo da mesa; e así collía coa súa patiña cada cacho de touciño!.

A muller vendo como o seu gato comía o mellor da súa matanza, choraba e laiándose decía:

-Ai Mundo, Mundo! Como te los llevas! Uno a uno!Y de los mejores!!

Así é a historia miñas donas e meus cabaleiros, as apariencias, ás veces, engánavos! Un feixe de bicos!

MENCIÓN DA INICIATIVA "OLLADA A UN LIBRO"

Para celebrar o Día do Libro os centros da Fonsagrada, Ribadeo, Trabada, Pol e Castroverde participaron no certame fotográfico "Ollada a un libro". O certame tiña tres categorías: grupal, parellas e individual. Aquí deixámosvos as fotografías gañadoras de cada categoría.



- CATEGORÍA GRUPAL
- CATEGORÍA POR PARELLAS
- CATEGORÍA INDIVIDUAL

CATEGORÍA GRUPAL

Primeiro Premio: Luis, César e Seio da Fonsagrada



Terceiro premio: Sofia, Ana e José da Fonsagrada



Segundo Premio: Ramira, Olimpia e Concha, de Castroverde



CATEGORÍA PARELLAS

Primeiro premio: Amandina e Elisa Díaz de Pol



Segundo premio: Carmen López e Ermitas da Fonsagrada



Terceiro premio: Primi e Antonio de Ribadeo



CATEGORÍA INDIVIDUAL

Primeiro premio; Antonio Álvarez da Fonsagrada



Segundo premio: Manuel Maseda de Trabada



Terceiro premio: Felisa de Castoverde





CERTAME SENIORPÍAS

O 26 de marzo no CAM de Ribadeo nace a primeira Seniorpia. Elaborada por Victor, Carmen, Josefa Carmén, Ricardo, Pedro, Celsa, Lola, Tota, Lola, Carlos, Pepita, Eladio e Genoveva.

Mar y vida
y mejor estupendo.
El tiempo bueno
con calor.

Invierno chuvascos
vendrán.
Primavera con su sol
radiante rojo nacerá.
El verano será
más que precioso
con su alegría.

Pronto se animaron os outros centros a facer a sua propia.

CAM de Fonsagrada

Uva y vino y beber.
Escribirá la poesia larga
Don Fonsa.
Sorpresa agradable esperas.
Novidades por un sol radiante.
Para buscar el abrazo.
Para ver, oír, Ruiseñor
Que es familia.

CAM Castroverde

Sal y vino y pulpo.
Pimientos de Padrón
ricos son.
Guiso llevarán.
Camareros vendrán.
Villacote con su pan,
tostadas miel.
Bolaño, el pueblo
para ver.
Doy empanada
con su bacalao.

CAM Trabada

Ave y Guía y Poema.
Contentos si reímos.
Comer pan,
Carne elaborar.
Seniorpía sencillo construir
Con el ala voladora
para dormir
en verano bien.
Con tus hermanos
día de fiestas.

CAM de Pol

Sol y luna y Dulce.
Hortensia de marmol verde
con vetas elaborar.
Primavera Primará.
Viajareis con su sol.
Islandia fría estará.
Su abrigo pelo soy.
Con temporal
mal se abrigarán.

O xurado foi composto por 50 persoas usuarias dos centros de Trabada, Castroverde, Ribadeo, Pol e A Fonsagrada. O xurado leu cada unha das Seniorpía participante no certame. Valoraron moito o gran esforzo que fixeron as nenas e os nenos, xa que non é unha forma sinxela de facer unha poesía. Os criterios son complicados dado que hai que poñer palabras na poesía seguindo o número Pl. O xurado manifestou que estaban moi sorprendidos/as da alta participación que tivo o certame.

AS PERSOAS GAÑADORAS DA CATEGORÍA SÉNIOR FORON AS SEGUINTES:

Luz y amor y calor.
Felicidad es sentir!
Grité con furor.
Sonreiré, aplaudiré, lloraré...
Nostalgia por tu voz...
Momentos: vida, pasión...
Te fuiste sólo, sin más...
Espérame, por ti lucharé!

Primeiro premio: Rocio Miranda (CAM POL)

Sal y agua y fuego
Empanadas de bonito,
Carne sin magro.
Bizcocho, magdalena, tostada...
Alimentas con tu luz
Desayuna, vive, quiere...
Si sueñan solo con las de las delicias que le cocinas!

Segundo premio: Mary Miranda (CAM POL)

Ela, a avoa, a raíña
defensora da liñaxe.
Fogar dos netos queridos.
Agradecen felices, contentos,
con os pes fincados nesa dozura
de grande amor,
Ese ser cariñoso
cos da familia.

Terceiro premio: Maite Maseda (CAM TRABADA)

AS PERSOAS GAÑADORAS DA CATEGORÍA PÍA FORON AS SEGUINTES:

Sol y Luna y Nubes.
Elementos en tierra.
Mejor ser buenos.
Estrella bondadosa.
Ilumina universos.
Sol mi sol
radiante como centro.
Es amable como sol.
Muy cariñoso.
Ser un Milagro.

Mel e rica e tamén
nutritiva da colmea.
Surxe das belas
amapolas.
Recollena abellas voladoras.
Cun bo pan
sabor rosa.
Está queixo de Galiza.
Mais mel vas
almorzar
moi bo comezar.

Segundo Premio: Noa Rodríguez Rey (CAM Ribadeo)

Primeiro Premio: María Menéndez Fernández (CAM Ribadeo)

Doy y Tres y cinco pingüinos.
En coches pasan, los vimos
Cruzando Pontenova,
Baleira, Opiñeiral
dos en dos
Formales como santos.
En verano azul con sol radiante
iba en caballo.

Terceiro premio: Iria López (CAM Fonsagrada)

Nos centros expuxéronse as Seniorpías que recibiron en cada CAM. Sendo unha maneira de poder ler cada pouco as bonitas Seniorpías que escribiron as rapazas e rapaces dos municipios, e tamén o persoal e os familiares das persoas usuarias.



ENTREGA DE PREMIOS NA FONSGRADA



Dada a alta participación da mocidade da Fonsagrada no Certame de Seniorpías, o CAM de Fonsagrada quixo agradecer a participación acudindo o CEIP Santa María e o IES Fonte Albei. Entregaron uns agasallos a tódolos/as participantes e fixeron mención especial ás persoas gañadoras.

Os premios foron os seguintes dentro do CAM de Fonsagrada.

1º Premio. Categoría Pía: Iria Lopez do CEIP Santa María

2º Premio. Categoría Pía: David Fernández Alvarez do CEIP Santa María

3º Premio. Categoría Pía: Nicolás Monteagudo Martínez do CEIP Santa María

2º Premio. Categoría Senior: Alba López Testa do IES Fonte Albei



Visita das persoas usuarias do CAM da Fonsagrada
ao IES Fonte Albei

No CEIP de Santa María as cativas e cativos aproveitaron a visita para interesarse polas vivencias de Raquel, Anita, Carmucha, Seio e Antonio. Preguntaron pola época na escola, sobre a vida na ditadura de Franco, o que lles houbera gustado ser... Fixeron miles de preguntas e Raquel, Anita, Carmucha, Seio e Antonio contestaron a cada unha delas.

Descubrimos que a Carmucha lle houbera gustado ser mestra. Preguntaron se sentiran alegría porque Franco morrera. Moi sabiamente, Seio contestoulles: "que non sentía alegría pola morte de ninguén senón porque acabara a ditadura".

Para rematar dixéronlles que estudaran e que fixeran caso ás súas mestras e mestres.

NOITE MEIGA NOS CENTROS



A noite do 23 ao 24 de xuño celébrase a noite de San Xoán, data na que ten lugar un dos eventos máis especiais do ano debido a que marca o inicio do verán, acéndense fogueiras, lávase a cara coas sete herbas de San Xoán, degústanse sardiñas e bébese queimada



Nos Centros de Atención ás Persoas Maiores de Pol, Ribadeo e Trabada tamén quixemos celebrar esta festa, comemos, cantamos, bailamos e celebramos con moita ledicia este día.



María, Manolo e Dina preparando as herbas do San Xoán e Estevo ollando para eles en Trabada

Fogueira de San Xoán feita en Pol



Preparando as herbas de San Xoán en Pol



Ana, Junquera e Eladio preparando a fogueira en Ribadeo.

As sorpresas de San Xoán na Fonsagrada



O 23 de xuño... xa non é o primeiro que vivimos en Rois, e temos moi claro que hai tradicións que non debemos perder. Xa dende por a mañá comezamos a facer os ramos de sanxoanes (estoupóns ou trocoles).



Se os sanxoanes nos axudan a protexer a nosa casa. ¿Como nos coidamos nós? Temos que preparar unha boa tina para deixar a auga de rosas ao rocío da noite. Pero non vale con botar auga e petalos, temos que facela nosa, por o cal, **sacamos as nosas dotes artísticas e os botes de pintura.**



Xa se nos fixo a hora de comer, e a cada paso que damos ata o comedor, chega a nós un olor a SARDIÑAS. Como nos vamos poñer!



Despois dunha boa sesta, atopámonos coa nosa carretilla chea cos nosos desexos e mais os ramos de sanxoanes. Decidimos como colocalos, e por si acaso damos un bo repaso por se nos esquecemos de pedir algo.



Chámannos: todos e todas vamos para o salón! Unha nova sorpresa, un pastel de San Xoán! Non vamos deixar nin unha miga! Por certo, encántannos que haxa vingalas.

Mentres estamos merendando, vemos que entra moita xuventude á nosa residencia. Veñen cargados, ¿que traerán? Son gaiteiros/as! Veñen pasar a tarde con nós. Aproxímase unha gran festa!



Pouco a pouco todos e todas nós animamos, bailamos, cantamos... e ata César sacou o birimbao. Muiñeiras, pasodobres, rumbas... bailámolo todo.

Cando os músicos marchan, nosoutros preparamos o centro para espantar os malos espíritos. Sanxoanes en todas as portas, que non entren en ningures.

Chega a cena, e chega a noite, toca facer a fogueira e queimar todos os nosos desexos e mais todo aquilo que queremos deixar atrás.



O día 24, lavamos a nosa cara con ela. Dando por finalizado o ritual dun San Xoán.



CASTROVERDE

O noso horto

Coa chegada da primavera a Castroverde as persoas do CAM decidimos facer un horto aproveitando a experiencia que temos algúns de nos no cultivo da terra.

Así foi que nos puxemos mans á obra e fixémonos cunhas plantas de tomate, leitugas e pementos. A nosa idea era a de plantar e coidar da colleita ata que estivera lograda, para logo, por suposto, desfrutar na mesa todos xuntos do froito noso traballo. E así fixemos: plantamos, puxémoslle guías aos tomates, regamos coa frecuencia que se necesitaba e, por fin, chegou o día no que a nosa horta nos ofreceu os seus primeiros produtos, e nos, contentos/as, demos boa conta deles na mesa.



Pero é que ademais, cavilando, cavilando, chegamos á conclusión de que era unha mágoa non compartir todo o que sabemos sobre o coidado da horta, así que organizamos un encontro cos máis pequenos do concello. Nestas fotos inmortalizamos ese momento no que fomos ao colexio, onde os rapaces tamén fixeran o seu propio horto. Puidemos así facer un intercambio de experiencias entre xeracións que nos enriqueceu a todos e todas, maiores e pequenos. Tanto foi así que xa nos emprazamos para o ano que vén coa idea de seguir, con esta, e con outras actividades, estreitando lazos entre xeracións, compartindo experiencias e, en definitiva, aprendendo uns dos outros.





SAÍDA AO PEREIRA



Tras un tempo sen poder gozar dos bares os/as residentes de Castroverde aventúranse a pasar unha agradable mañá tomando algo nunha terraza.

Foi unha saída reconfortante que ademais de permitírnos socializar e mover un pouco as pernas axudounos a coñecer mellor o fermoso pobo que nos rodea e as súas xentes.

Despois dun paseo a un bar moi próximo á praza do Concello, consideramos que as persoas que viven no centro tiñan ben merecido un grolo refrescante.

O bo humor e a alegría reinaron durante a xornada que se nos pasou voando.



ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL EN CASTROVERDE

Nas horas de animación sociocultural realizamos actividades diversas, dende xogos de motricidade co paracaídas ata xogar ao bingo. Sen embargo, hoxe vimos a falar dalgunhas das **manualidades que realizamos durante esta tempada.**

Coa realización de manualidades diversas pretendemos enfocar a nosa atención e traballar a psicomotricidade fina, pouco a pouco fómonos animando a realizar diferentes labores, dende a pintura ata elementos decorativos. Cada día somos máis os e as que nos animamos a participar... até os/as máis preguiceiros/as se apuntan!



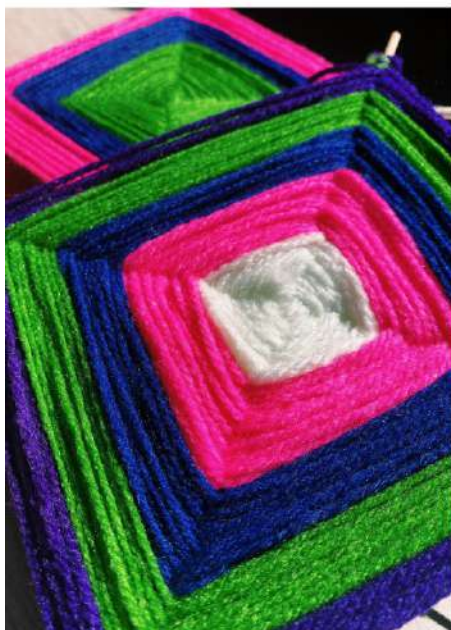
José Manuel e Emilio realizando un taller de pintura.



Celina traballando a memoria e a psicomotricidade fina mediante o cosido de letras.



Benjamín realizando un cadro inspirado nas formas de Kandinski.



Mandalas de fío.



Residentes de Castroverde realizando mandalas de fío.



A FONSAGRADA



As alfombras florais máis famosas de Galicia son as de Pontearreas, pero hai numerosos municipios nos que tamén teñen tradición e están moi arraigadas para conmemorar a festa relixiosa do Corpus. **Na Fonsagrada é unha tradición realizar as alfombras ó redor da igrexa para que as nenas e nenos que fan a primeira comunión pasen por riba.**

No CAM Fonsagrada luciron o pasado xoves 3 de xuño un vistoso tapiz vexetal, que é o resultado do entusiasmo e da dedicación de persoas usuarias e do persoal que pasa os días previos traballando contra reloxo. A alfombra situouse, por segundo ano consecutivo, na entrada do centro.

Para a súa elaboración empregouse borras de café, serraduras, pétalos de rosas, hortensias, trevo, margaritas e sal pintada. O tema da alfombra foi **O Camiño**. **Na alfombra estaban tamén os escudos dos seis concellos** onde están localizados os Centros de Atención as Persoas Maioras abertas mediante convenio da Deputación de Lugo e os Concellos. **O resto de centros enviaron cinco botes de sal pintada para colaborar na elaboración da alfombra.**



DE VISITA POLA FONSAGRADA

Moitas veces temos cousas e lugares moi preto nosa e non somos coñecedores da súa fermosura e o moito que chama a atención a xente de fora. As persoas usuarias do CAM de Fonsagrada visitaron algunhas das belezas que ten A Fonsagrada.

A Fonte Sacra é unha das paradas obrigatorias dos peregrinos que chegan A Fonsagrada polo Camiño Primitivo.



O Museo Etnográfico da Fonsagrada, onde atopamos unha lareira, un carro, unha antiga escola, teares, utensilios da labranza...



PEDRAFITA

A PRIMEIRA FESTA NO CAM DE PEDRAFITA

O 6 de xullo oíase en Pedrafita música na praza do concello. ¿Cal era o motivo? A primeira festa do CAM de Pedrafita!

Tódalas persoas usuarias e o persoal esperabamos con ledicia ese día. A tarde estivo chea de movementos... Bailamos, cantamos, xogamos a petanca, sacamos fotos no Photocall e merendamos un rico batido de froitas e froita tropical.

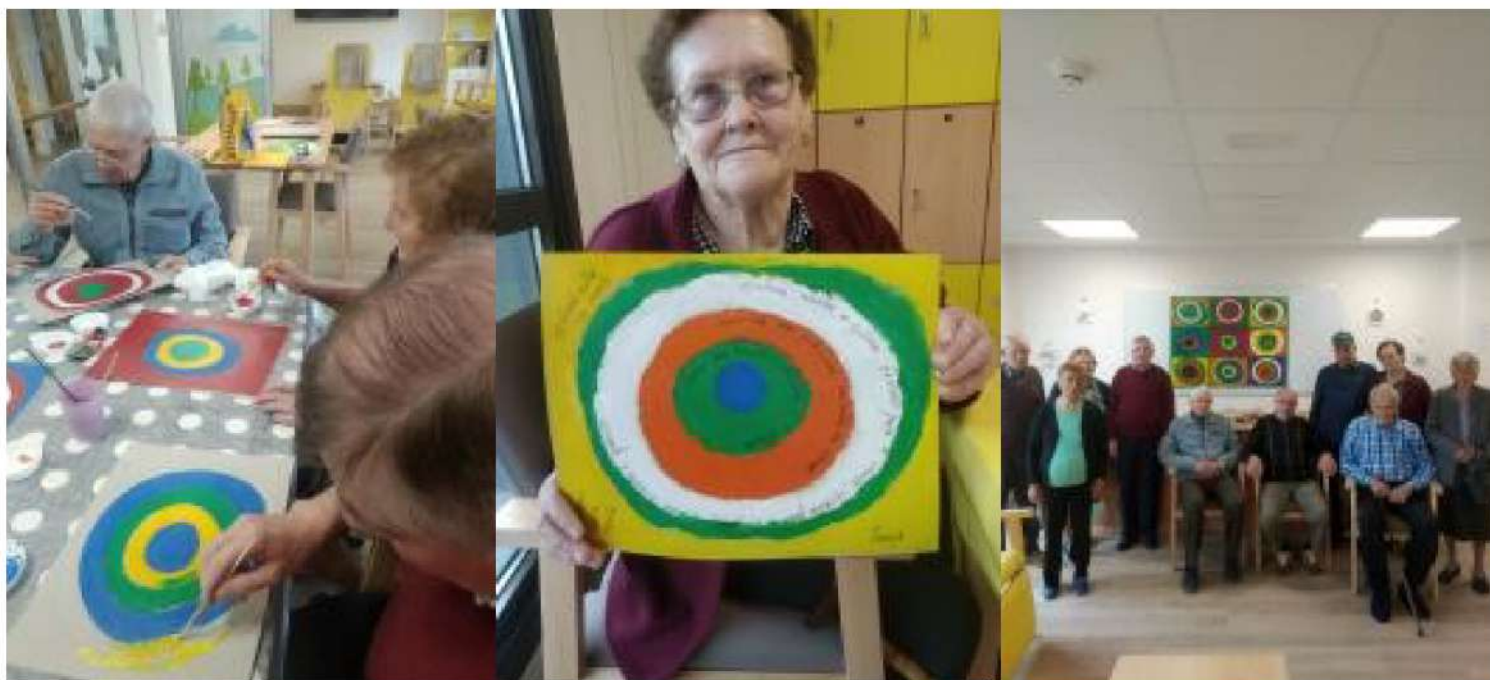
Despois desta primeira festa temos claro que xa estamos preparadas e preparados para a segunda festa, e moitas máis!



ARTE NO CAM DE PEDRAFITA

No pouco tempo que leva o CAM de Pedrafita as persoas usuarias xa fixeron dúas obras de arte que queren amosar na NOSA REVISTA .

A Primeira obra de arte foi un conxunto de nove pinturas imitando os **círculos concéntricos kandinsky**.



A segunda obra de arte foi a montaxe do noso Photocall, para a festa do verán. **Moitos abanicos houbo que facer.**



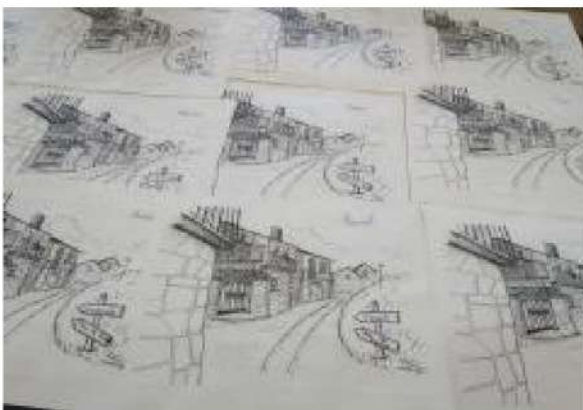
AS NOSAS CASAS

No CAM de Pedrafita aproveitamos as novas tecnoloxías para ver as nosas casas co Google Maps e que todos e todas coñeceramos as parroquias e municipios das nosas compañeiros e compañeiras.

Viaxamos a Louzarela, Santín, Rubias, Cospeito, San Pedro de Rio, Villasol, Zanfoga, Fórneas...



As novas tecnoloxías axúdanos a ver as nosas casas. Pero os veciños e os amigos como mellor coñecen as nosas casas é polo seu nome. Así que contamonos uns a outros o nome ou alcume da nosa casa.



Manuel Villasol: Casa da Dona.

Jaime: Casa de Ribeira

Sira: Casa do Lancho

Gaspar: Casa do Isidro.

Josefa: Casa de Luis de Vigo

Vidal: Casa raposo de abaixo

Pilar--- Casa do Capador

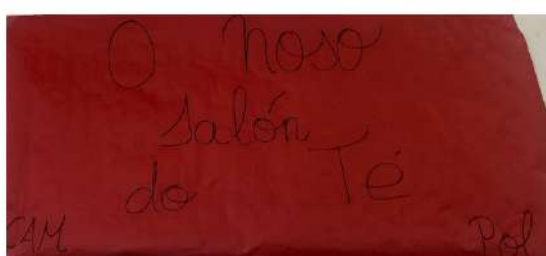
Jose e Silvina--- Casa de Riba

Honorio-- Casa de Roxo.

Manuel e Pura----- Casa Durano.

Carmen--- Casa Fontal.





POL

O Día Internacional do Té celébrase anualmente o 21 de maio. No CAM de Pol quixemos celebrar devandito día facendo unha cata de diferentes téis e falando do beneficio do seu consumo e da historia do Té.

Comentamos que o té é unha bebida que provén da planta *Camellia sinensis*. É a bebida máis consumida do mundo, despois da auga. Crese que o té se empezou a cultivar no nordés da India, o norte de Birmania e o suroeste de China, pero descoñécese o lugar exacto onde creceu a planta por primeira vez.

O té estivo connosco durante moito tempo. En China, hai constancia do seu consumo desde hai polo menos 5000 anos. A produción e elaboración de té constitúe unha fonte esencial de sustento para millóns de familias de países en desenvolvemento e é o principal medio de subsistencia de millóns de familias pobres de varios países menos adiantados. A industria do té é a principal fonte de renda e ingresos de exportación para algúns dos países máis pobres e, ao ser un sector cun elevado coeficiente de man de obra, xera postos de traballo, en especial en zonas remotas e desfavorecidas desde o punto de vista económico.

Así mesmo, o té pode desempeñar un papel significativo no desenvolvemento rural, a redución da pobreza e a seguridade alimentaria nos países en desenvolvemento, ao ser un dos cultivos comerciais máis importantes.

O consumo de té pode achegar beneficios para a saúde e o benestar. Xoga, ademais, un importante papel na cultura de moitas sociedades.

A cata consistiu en probar seis téis diferentes. Probamos un roibos de cítricos, Té de Exipto, Té Vermello, Té verde, Té de Vainilla, Té con xenxibre. Despois de degustalos houbo opinións moi diferenciadas de cada cata. Din que o Té ou o amas ou o odias.



SEGUNDO ANIVERSARIO DO CAM DE POL

O pasado martes 1 de xuño celebrábase o segundo aniversario do CAM de Pol. Xa pola mañá notábase o ambiente festivo tanto no persoal como nas persoas usuarias. Todos tiñamos ganas de pasalo ben. Agardábanos un día cheo de sorpresas.

Pola mañá fixemos o xogo: **¿Adiviña que é?**

O longo da semana anterior foron chegando o centro fotos das persoas usuarias e do persoal do centro de cando eramos pequenos ou máis novos. Pasamos un bo rato intentando descubrir quen era cada quen. Agora esas fotografías forman parte do noso salón.



Antes de comer fixemos un campionato de Xogos Populares.



A primeira hora da tarde comenzo o baile e o Photocall.



Como se foramos ingleses, as cinco da tarde chegou o momento de brindar pola gran familia que se creou nestes dous anos e de comer unha deliciosa torta de froitas.



O broche final da tarde foi posto polo grupo de música dos veciños de Pol "Leña Verde". Lanceiro tocou a harmónica e Maria, a nosa cociñeira, tocou a gaita.



No CAM de Pol seguimos o camiño dando as grazas a tódalas persoas usuarias, familiares e persoal por facer dese día unha gran festa.



Mural confeccionado polas persoas usuarias que foi exposto o día do II aniversario do Centro.

A Nosa Revista quixo entrevistar a dúas das persoas usuarias que levan vivindo alí dende o primeiro día. Son Benilde e Lanceiro. **Un matrimonio que coñece o centro como a palma da súa man.**

Comezamos Preguntándolle a Benilde.

¿Cando viñeches a vivir ó CAM de Pol?

Benilde: O 1 de xuño do 2019.

¿Quen foi a primeira persoa que coñeciches cando chegaches aquí?

Benilde: A Noelia

¿Cantos empezastes a vivir aquí o primeiro día?

Benilde: Viñemos seis o mesmo día

¿Estabas nerviosa por vir para aquí?

Benilde: Non. Non estaba nerviosa

¿Cal foi o mellor momento dende que estás aquí?

Benilde: O primeiro Nadal. Houbo festa. Cando temos festa sempre son bos momentos.

¿Estás contenta de ter coñecido a xente nova?

Benilde: A verdade é que si. Estou contenta de coñecer nova xente.

¿Atopaches moitos veciños e veciñas?

Benilde: A moitos xa os coñecía de antes.

¿Cal é o lugar do centro que máis che gusta?

Benilde: A nosa habitación.

¿O lugar que menos che gusta?

Benilde: Todo me gusta. Está todo ben.

¿Recomendarías que a xente viñera a vivir aquí?

Benilde: Si que lles diría que viñeran se o necesitaban.

¿Como pasaches o segundo aniversario?

Benilde: Pasámolo moi ben. Houbo sorpresas e música. E a comida estaba riquísima.

¿Canto tempo levas no CAM de Pol?

Lanceiro: Levo dous anos.

¿Cal foi a primeira persoa que coñeciches?

Lanceiro: Ó entrar na residencia coñecín a Esther e a Valiño.

¿De persoal?

Lanceiro: A Rosa

¿Cal foi o momento que mellor o pasaches?

Lanceiro: Non diría un momento porque o estou pasando ben sempre.

¿Gustouche a celebración do segundo aniversario?

Lanceiro: Gustoume todo, todo. Gustoume de verdade. O que máis me gustou foi a comida. Estaba bandera. Gustoume tocar a harmónica cos meus compañeiros de Leña verde. Tocamos un bo pedazo. Pasouseme a tarde que non me decatei.

¿Un mal momento aquí dentro?

Lanceiro: Non tiven malos momentos.

Durante o Covid. ¿Pasáchelo mal?

Lanceiro: Botamos de marzo a marzo. Ata deixei de fumar. Volvín fumar agora.

¿Recomendaríaslle a xente que viñera a vivir aquí?

Lanceiro: Antes de estar nas súas casas mal, eu recomendaríalles que foran a unha residencia. Se son de aquí que viñeran para aquí. E se son doutra zona, a que tiveran máis cerca.

Moitas grazas a Benilde e a Lanceiro polo seu tempo para realizar esta entrevista para a Nosa Revista.

(Fotografía realizada o 1 de xuño do 2021 na celebración do Segundo Aniversario do CAM de Pol)



PLANTANDO FLORES NO CAM DE POL

No CAM de Pol co obxectivo de manter a motivación dos usuarios e usuarias con actividades que desenrolaron toda a súa vida no campo, decidimos plantar nas inmediacións do centro hibiscus, azahares, equináceas, salvias roxas e lavanda. Tamén fixemos un semilleiro onde plantamos cinias, coronados e sempre vivas.

Foi unha experiencia gratificante, pois ademáis de darlle un aspecto máis vistoso o noso fogar, serviunos como terapia. Así mediante o contacto coa terra traballamos aspectos neurosensoriais coma os sentidos, os recordos e a memoria, conseguimos reforzar as relacións sociais, reducimos o estrés e melloramos o noso estado de ánimo.

Nun futuro temos previsto que nunha parte das inmediacións do Centro sigamos cultivando flores, quizáis algunha hortaliza, pero de momento aínda temos que planar o terreo e preparalo ben e cando estea todo listo e bonito xa vos mostraremos fotografías para que vexades o ben que nos quedou.



Obdulia e unha traballadora do Centro regando as plantas.

CAM RIBADEO

Pintando mandalas

As mandalas son figuras xeométricas e concéntricas ideadas por civilizacións ancestrais con motivos espirituais. É unha palabra de orixe sánscrito que significa “círculo”, representa a unidade, armonía e a infinidade do universo mediante o equilibrio dos elementos visuais.

Debuxar ou pintar mandalas é unha actividade relaxante, que conduce a meditación, concentración e a relaxación da mente.

É un recurso que se utiliza en persoas novas e adultas que queiran pasar un tempo de esparexemento, mantendo a súa mente enfocada en pro dun crecemento persoal.



A **Lola Molejón do CAM de Ribadeo** gústalle moito pintar mandalas e de certo que lle quedan así de bonitas. Deixámosvos unha mostra e dende Ribadeo invitámosvos a que pintedes mandalas, pois é un recurso terapéutico, didáctico e creativo que nos permite relaxarnos e combater as situacións de estrés.



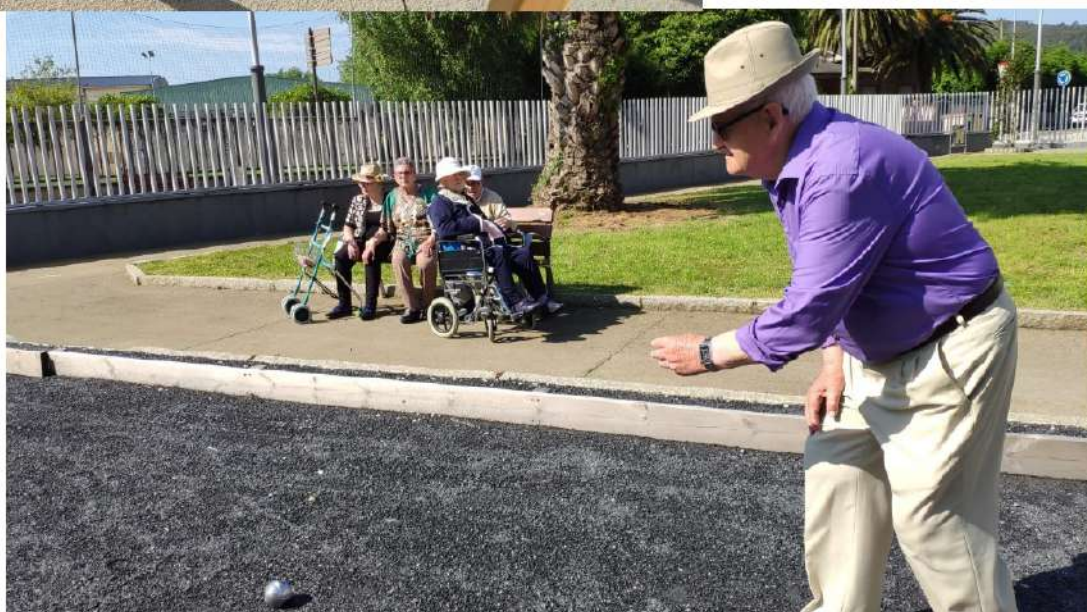
II ANIVERSARIO CAM RIBADEO

O pasado **14 de xuño do 2021** celebrábase o segundo aniversario do Centro de Atención ás persoas maiores de Ribadeo. Unha xornada lúdica chea de actividades serviu para conmemorar este día

Entorno as dez da mañá comencamos a facer as brasas para o churrasco, pois era un día de festa e tiñamos que ter un prato especial que gustase a todos/as.

Inaugurábase a exposición **"2 anos con nós"** nos exteriores do Centro, repleta de fotografías con todas as actividades que fomos realizando ó longo deste tempo, fotografías cheas de recordos, de todos/as os que seguimos neste fogar, de traballadores/as que actualmente traballan noutros lugares, e usuarios e usuarias que desgraciadamente nos deixaron e cos que compartimos momentos inolvidables.

Tivemos un campionato de petanca e bolos no que se repartiron trofeos e medallas:



Eladio gozando cos xogos realizados nese día e ao fondo os e as súas compañeiras.

E a sesión vermú estivo amenizada pola Escola municipal de música do Concello de Ribadeo.

Non faltaron as sorpresas: Unha fermosa árbore chea de follas nas que podían lerse os nomes dos usuarios e usuarias que están e estiveron con nós neste tempo e que foi inaugurado en presenza do Alcalde e Concelleira de Servizos Sociais do Concello de Ribadeo.



Houbo un menú especial composto de pinchos variados, churrasco e *tiramisú* e non faltou a música e o baile durante todo o día para conmemorar esta data tan significativa.



CAM TRABADA

AGASALLOS INTERXERACIONAIS

As relacións interxeneracionais establécense cando persoas de grupos de idade diferentes comparten conversas, vivencias e actividades de todo tipo, o cal aporta moitos beneficios para todos e todas, xa que suprime obstáculos de separación entre xeracións, favorece a solidariedade, a cohesión social, o entendemento mutuo e a harmonía, impulsando valores e actitudes humanistas.

No Centro de Maiores de Trabada **agasallamos aos nenos e nenas do Punto de Atención á Infancia do municipio cunha cantiga** sobre os dedos das mans que aquí transcribimos:

“ Ai laraila, laraila, laraila
Cinco dediños teño na man,
cinco dediños non teño máis.

O pequeniño,
o seu veciño,
o maior de todos,
o furabolos,

¿e quen nos falta?
O matapiollos

Ai laraila, laraila, laraila....”



Os nenos e nenas do Punto de Atención á Infancia agasallaron con moito cariño tamén ás persoas que viven no CAM de Trabada cunhas manualidades personalizadas para cada un deles/as.



Os compañeiros/as do CAM de Trabada recibindo os agasallos dos e das nenas, xunto coa Alcaldesa, o Concelleiro de Trabada e a nosa terapeuta ocupacional.

CELEBRACIÓN DO CORPUS NO CAM DE TRABADA



No CAM de Trabada, igual que no CAM da Fonsagrada, grazas ao esforzo e colaboración dos usuarios e usuarias do Centro e dos/as profesionais que botaron unha man, confeccionáronse tamén tapices con composicións que combinaban flores, areas e outros elementos vexetais.

O resultado, moi vistoso por certo, espúxose nas inmediacións do Centro.



Josefa Fernández, Josefa Barcia, Dina e Mabel contemplando con admiración a alfombra floral.

II ANIVERSARIO CAM TRABADA

O pasado 25 de abril de 2021 celebrábase o segundo aniversario do CAM de Trabada. **Que rápido pasou o tempo!** Xa fai dous anos que se abriu este Centro, primeiro con sete compañeiros/as, todos/as do municipio, ata que a día de hoxe xa hai 27, non só do Concello, senón de municipios limítrofes e con previsión de que aumenten as prazas, ata acadar as 39, debido a gran demanda que hai na zona.



Foto de grupo dos/as traballadoras e compañeiros/ as do CAM de Trabada

Pero ímosvos contar que ben o pasamos ese día. **Realmente festexámolo por todo o alto.** Pola mañá a banda de música: "Sons e soños" amenizou a xornada, houbo un brindado virtual no que familiares e [amig@s](#) desta gran familia que formamos, quixeron acompañarnos e brindar con nós. Os e as achegadas máis cativas dos e das compañeiras tamén quixeron agasallalos/as con cartas e debuxos que se colocaron nas paredes do Centro.

Serviuse un menú especial e xa pola tardiña gravamos un **flashmobe entre os traballadores e traballadoras e os e as compañeiras que gustou moito.**

Enlace para ver o flashmobe: https://fb.watch/6Zp_JnduiP/



Non faltou a foto de grupo, o baile e a música, pois o que contaba era pasalo ben.



LEMBRO
CANDO...



Entrevista a Josefa

Pereira do

CAM de Pol

Conversamos con Josefa que emigrou a Francia, residiu e traballou alí varios anos.

¿Adaptácheste ben en Francia?

Cando fun para alí atopeime estraña, pero teño que dicir que os franceses son unha xente moi educada, moi culta e moi sincera. Logo cando volví para Galicia, onde me atopaba estraña era aquí.

¿A que te dedicabas alí?

Teño que dicir que xa fun colocada dende aquí. Alí desempeñei varios traballos: estiven cunha familia de orixe polonés, con esta familia eu ocupábame da casa, facía as labores domésticas salvo cociñar, que o facía a señora. Tamén coidaba dun neno pequeno que tiñan, o cal me quería moito e eu tamén a el. Tamén me adicaba o coidado e alimentación de dous cans que tiñan. Recordo que o can era moi cariñoso e dócil.

En Francia paseino moi ben e tamén traballei nunha fábrica de conservas. Quixen ir para Suiza porque me dicían que alí se ganaba máis, pero ao final non fun. Eu estaba agusto en Francia e levábame ben coa xente de alí.

¿Que é o que máis che gustaba dos traballos que desempeñaches?

Pois gustábame todo porque creo que cando un se vai para outros sitios, ten que adaptarse ó que alí hai.

¿Os traballos que desempeñaches, dábanche para vivir?

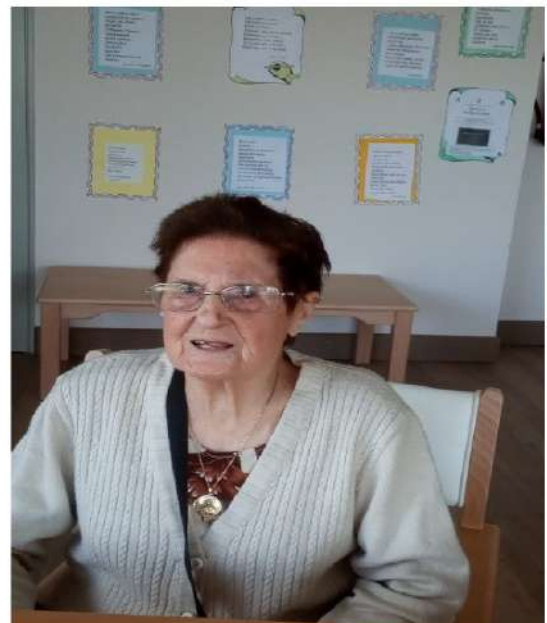
Si que me daban para vivir porque vivía cunha veciña coa que compartía habitación.

¿Podes contar algunha anécdota da túa estancia en Francia?

Si. Nunha ocasión un señor díxome que coñecera poucas persoas coma min, porque eu era responsable, facía os traballos o mellor que podía e iso daba moita confianza á xente que me contrataba.

Josefa recorda con ledicia os anos que estivo en Francia e remata dicindo algo moi importante e que debemos ter presente todos e todas:

“Fai moi ben ir polo mundo porque che abre os ollos”



Josefa no CAM de Pol durante a entrevista.

Carmucha

Temos o pracer de entrevistar no CAM da Fonsagrada a Carmucha, unha muller tranquila, conciliadora e cariñosa. Sempre disposta a axudar e a primeira en facer calquera tipo de actividade. Dá sua boca sempre saen palabras doces e de ánimo para que ninguén tire a toalla. Fala da súa vila chea de orgullo, A Fonsagrada, onde tivo durante anos a súa **tenda de roupa**.

¿Podes contar en que traballaches?

Fun a escola moito tempo e despois fun a aprender a coser. Traballei na miña casa coa miña nai porque tiñamos unha fonda. E axudaba a facer as cousas da casa. Despois o meu pai quixo que abríamos un comercio de blusas, faldas ... de roupa. Traballei alí ata que a miña nai enfermou, que o traspasei.

¿Como se chamaba o comercio?

Agora chámase "As Tres BBB". Antes dicían vamos a xunto de Carmucha de Italia.

¿Onde estaba o teu comercio?

Aquí na Fonsagrada. En Avenida de Galicia nº 30 nos baixos. Nós viviamos no segundo piso.

¿De que era o comercio?

Vendía roupa interior tanto de home coma de muller. Tamén vendía mandilóns.

¿Que era o que máis vendías?

Roupa interior e os mandilóns.

¿Cales eran as marcas que máis vendías?

Vendía roupa interior Abanderado e Ferrys. A roupa interior era branca e azul. Non había tanta variedade como agora.

¿Que era o que máis che gustaba do teu traballo?

O que máis me gustaba era vender. (*Carmucha rise*). Ter moita xente e vender.

¿Tiñas moita xente?

Viña a xente da Fonsagrada, Carballido, San Pedro e de Grandas.

¿Que era o que menos che gustaba do teu traballo?

Ensinar as mantas, as sabas e colchas porque despois había que volver a dobralas e non tiña quen me axudará.

¿Cantos anos botaches coa tenda?

Non recordo cantos pero máis de 15 anos seguro.

¿Canto podías gañar ao mes cando traballabas na tenda?

Nunca che botei contas.

¿Vivías do que sacabas da tenda?

Si, íamos vivindo.

¿Había máis comercios na Fonsagrada?

Catalá, Devesa, Rellán e nós.

¿Cambiou moito a tenda dende que non estas?

Cambiou moito. A fachada non, pero dentro si.

¿Tiñas algún truco para vender?

Non tiña ningún truco. Só recomendaba o que cría que era o mellor, o que a min me gustaba e parecía bon.



Moitas Grazas Carmucha por dedicar uns minutos a Nosa Revista.

Recordando cando.....

A miña etapa laboral

José é un home cheo de forza e vitalidade. Na súa cara sempre hai un sorriso e sempre ten algunha frase graciosa e con boa retransa da Fonsagrada. Caracterízase por ser observador e moi discreto. Só fala cando ten que falar e sempre ben falado. Na *Nosa Revista* temos a sorte de que nos dedique un anaco para contarnos como era o seu traballo.

¿En que traballaches? Traballei en traballos forestais.

¿Cantos anos traballaches? Polo menos trinta anos.

¿Traballabas por conta propia ou para unha empresa? Para unha empresa

¿Que era o que menos che gustaba do teu traballo? Gustábame todo.

¿Con que tipo de maquinaria andabas? Con desbrozadoras e con tractores.

¿Traballabas en Galicia ou tamén fora? Traballabamos en Galicia e en Asturias, Santander, Bilbao.

¿Dende que ti empezaches ata que deixaches de traballar cambiou a maneira de facer o traballo?

O principio era máis escravo, facíase todo a man. Fai 20 anos empezou a aparecer toda a maquinaria.

¿Cantas horas traballabas ó día? Oito ou nove. Traballaba de luns a venres.

¿Facías distinto tipo de traballo no inverno ou no verán? Faciamos o mesmo traballo.

¿Que era o que máis plantabades? Pino e eucalipto. Plantábamos tamén castaño.

¿Canto tarda en ser unha plantación rendible?

Depende do que sexa. O Eucalipto en 15 anos xa esta listo para corta. O castaño non.

¿Recoméndaslle a xente nova que se dedicara aos traballos forestais?

Si. Os montes teñen que estar coidados senón despois ven o lume. Teñen que estar os montes limpos e rozados.

¿Canto empezaches a traballar no ano canto podías gañar?

Cando empecei eran 400 pesetas ó día.

¿E nos últimos anos?

Sobre sesenta ou setenta euros.

¿Crees que estaba ben pagado?

Traballos ben pagados son poucos.



Moitas grazas José

SAÚDE NOS CAM: OS CAM EN FORMA



Queremos sentirnos activos/as, áxiles e dinámicos/as?

Manternos activos/as é fundamental para poder gozar dunha boa saúde a calquera idade. Sen embargo, na persoa adulta maior a actividade física é fundamental, xa que inflúe de xeito directo no mantemento da súa autonomía e independencia.

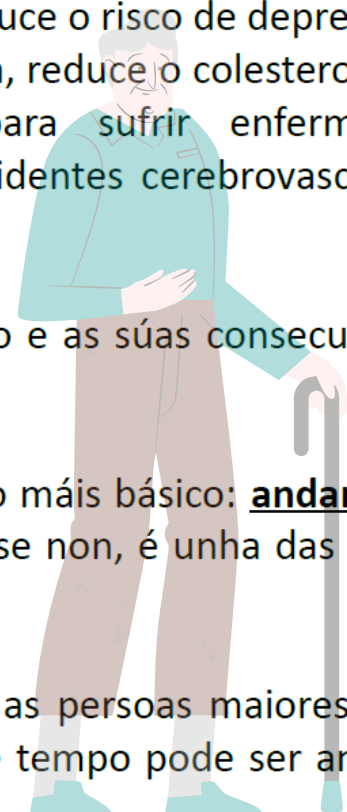
O exercicio físico ten múltiples vantaxes, non só a nivel físico senón tamén emocional e mental. É fundamental a adaptación das actividades da vida diaria ás capacidades individuais de cada persoa permitindo poder seguir realizándoas de xeito autónomo.

As principais vantaxes de facer exercicio a partir dos 60 anos son :

- Aumento da sensación de benestar.
- Axuda a mellorar a flexibilidade, o equilibrio e a forza.
- Reduce o risco de caídas, permitindo que a persoa se mova con máis axilidade.
- Mellora o sistema inmunolóxico, moitas veces debilitado cos anos.
- Mellora a capacidade cardiorrespiratoria.
- Diminución dos problemas de sono.
- Mellora o humor e a autoestima, polo que reduce o risco de depresión.
- Combinado cunha dieta equilibrada e axeitada, reduce o colesterol LDL e a presión arterial (factores de risco para sufrir enfermidades cardiovasculares, insuficiencia cardíaca e accidentes cerebrovasculares) ademais de previr a Diabetes tipo II.
- Reduce e atrasa o deterioro cognitivo.
- Co exercicio evítase a obesidade, o sobrepeso e as súas consecuencias, aumentando a masa muscular.

O deporte máis importante e beneficioso é, á vez, o máis básico: **andar**. Tanto se unha persoa está afeita a facer exercicio como se non, é unha das rutinas que debería incorporar no seu día a día.

Segundo a OMS (Organización Mundial da Saúde) as persoas maiores de 65 anos deberían camiñar uns 22 minutos ao día. Este tempo pode ser andando ou combinándoo con outro tipo de exercicios.



Existen 4 tipos básicos de ejercicios, todos pueden ser practicados siempre e cando se fagan de forma controlada e adaptada individualmente.

1. EJERCICIOS DE RESISTENCIA: AERÓBICOS

Estes comprenden todos aqueles ejercicios de resistencia suave que aumentan a frecuencia cardíaca e respiratoria. Algunhas das actividades aeróbicas ideais para esta etapa son: camiñar; nadar; bailar; bicicleta. Ás veces os movementos máis naturais e sinxelos son os máis saudables.

2. EJERCICIOS DE FORTALECIMENTO

Os ejercicios de fortalecemento teñen o obxectivo de desenvolver os músculos e fortalecer os ósos. Exercicios recomendados serían: ejercicios de flexión; ejercicios de extensión de brazos e pernas; uso de bandas elásticas ou levantando un peso moderado, por exemplo unhas “mancuernas”; ejercicios abdominais.

3. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Axudan a mellorar a coordinación e o equilibrio, diminuíndo o risco de caídas. Inclúense algúns como: camiñatas afianzando calcaño; camiñar erguendo un pe para deixar facelo peso no outro.

4. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDADE

Ejercicios de estiramento como: flexións; extensións; inclinacións.

Manter unha rutina de actividade física é moi favorable para a saúde e o benestar. Cada persoa é diferente, polo que é importante que realicen ejercicios de acordo ás súas capacidades, e en moitos casos supervisadas por un/unha profesional.



O papel do/ fisioterapeuta resulta esencial nesta etapa da vida adulta, baseando o seu campo de actuación en tres piares:

- ◆ **Fisioterapia preventiva:** Evitando a perda de capacidades motrices, realizando programas de exercicio físico adaptado, valorando a postura...
- ◆ **Fisioterapia diagnóstica:** Valorar unha lesión, dor ou ante unha caída, identificar a limitación de mobilidade e a gravidade da mesma para determinar que tipo de diagnóstico require.
- ◆ **Fisioterapia tradicional, rehabilitación:** Tratamento en si dunha lesión, enfermidade, tras unha cirurxía ou condición física.



Lembra:

- Acabar co sedentarismo aportaranos beneficios tanto a nivel físico, como emocional.
- Facer deporte e manternos activos/as mellorará a nosa autoestima, axudaranos a socializar e evitaremos problemas como a depresión.
- Exercicios como o baile ou camiñar son unha boa opción para manternos activos/as e en forma.

CASTROVERDE

Aproveitando o bo tempo, en Castroverde realizamos diversas actividades fóra do centro, gozando do entorno, da temperatura e da beneficiosa vitamina D.

Neste caso, elaboramos un circuío con aros, conos e pegadas, para manternos activos e activas, traballando aspectos como a coordinación, o equilibrio e á vez, fomentando as relacións sociais e o traballo en equipo. Unha proposta máis que divertida para evitalo sedentarismo.



PEDRAFITA EN FORMA

Se o sol sae en Pedrafita rapidamente se colle un pucho e botámonos a andar tanto sea polo xardín como pola nosa vila.



Tamén nos poñemos en forma coa rutina de **exercicios que nos marcou Miriam**, a nosa Fisioterapeuta. Tódolos días pola mañá facemos 15 minutos de exercicio. En breve comezaremos no Cebreiro o Camiño de Santiago.

PASAMOS O TEMPO

RETO DA FONSGRADA

Dende o CAM da Fonsagrada retámosvos a que adiviñedes que é este obxecto que se atopa no Museo etnográfico da Fonsagrada.

¿Quen o adiviña?

Solución: Confesionario móbil



Adiviña... adiviñanza...

ADIVIÑAS DO CAM DE PEDRAFITA

1 Verde fue mi nacimiento.
Encarnado mi vivir
negrita me fui quedando
cuando me quise morir.

2 Por un camino estrecho
va caminando un animalito.
Un bicho que ya te he dicho.

3 Encima de ti me poño
eso que traigo che meto
si non meneas o cú
pronto perderemos esto.

4 Alto me vexo no meu lugarexo
por unha risada perdin a miña anada.

5 Vamos a cama pelo con pelo
e o cascabelín no medio.

Solucións:
1. Mora
2. Vaca
3. O Muíño
4. O ourizo da castaña
5. Os ollos

ISAURA DE RIBADEO

1.-Para hacerme bailar
me pongo la capa.
Para bailar me la han de quitar
y bailo sin llevar capa
y sin capa no puedo bailar



2.-Por la noche vienen sin ser
llamadas por el día se pierden
Sin haberse ido ¿Quienes son?

3.-Vas en un avión
Delante tienes un caballo
y detrás un camión
¿Donde estás?



4.-Soy más alta que un gigante
pero no puedo bailar
estoy en todas las fábricas
y no paro de fumar



5.-Vanidosa me dicen
presumida soy,
y mis colores me envidian
por allá donde voy



1.-Peonza
2.-Estrellas
3.-Tiovivo
4.-Chimenea
5.-Mariposa

SOLUCIONES

Antonio do CAM da Fonsagrada elaborou esta sopa de letras relativa as partes do carro. As palabras agochadas son as seguintes:

1. Rodas
2. Eixo
3. Treitoeirras
4. Chavilla
5. Cabezulla
6. Fumeiros
7. Rangueiro
8. Pertegas
9. Adrales
10. Tentemozo
11. Clavos
12. Cadeixos

B	O	Z	O	M	E	T	N	E	T
F	U	M	E	I	R	O	S	F	R
O	R	Z	C	A	M	T	R	O	E
P	E	R	T	I	G	A	S	J	I
E	R	M	T	A	F	U	G	T	T
R	I	O	X	I	E	D	A	C	O
G	A	D	R	A	L	E	S	H	E
P	M	B	I	C	U	T	N	A	I
S	P	V	C	H	B	A	T	V	R
O	N	I	T	U	R	F	S	I	A
V	A	P	U	L	E	A	R	L	S
A	T	E	I	X	O	V	A	L	E
L	A	M	P	A	R	A	B	A	O
C	A	B	E	Z	U	A	L	L	A
C	A	R	B	A	L	L	I	D	O
A	R	O	D	A	S	C	A	V	O
R	A	N	G	U	E	I	R	O	S
B	U	T	E	L	O	T	R	I	A
C	H	O	R	I	Z	O	S	O	L



Carro do Museo Etnográfico da Fonsagrada



Antonio elaborando a sopa de letras



AS PARROQUIAS DA FONSGRADA

Dende a Fonsagrada **Seio** preparou esta sopa de letras das parroquias da Fonsagrada. Esperamos que as atopedes todas.

1. Allonca 2. Arroxo 3. Bastida 4. Bruicedo 5. Carballido

6. Cereixido 7. Cuiñas 8. Fonfría 9. Fonsagrada 10. Freixo 11. Lamas de Campos
12. Lamas de Moreira 13. Logares 14. Maderne 15. Monteseiro 16. Neuro 17. Pacios
18. Padrón 19. Paradavella 20. Piñeira 21. Proba de Burón 22. Río 23. Suarna
24. Trapa 25. Trobo 26. Veiga de Logares 27. Vieiro 28. Villabol de Suarna
29. Vilar da Cuiña

C	D	H	A	F	O	N	S	A	G	R	A	D	A	A	V	T	Ü	M	O
I	T	A	L	L	E	V	A	D	A	R	A	P	W	Ó	S	Á	O	O	B
H	A	L	Ó	A	S	D	V	S	S	O	U	W	L	D	H	X	U	N	K
A	N	Ú	G	M	Í	N	I	W	E	D	Y	Á	R	U	O	G	M	T	H
R	R	W	C	A	C	M	L	A	R	I	N	Y	Y	R	É	A	L	E	Á
I	A	N	U	S	E	Z	A	D	A	L	E	E	R	G	C	L	O	S	B
E	U	Ó	I	D	R	H	R	A	G	L	I	A	V	B	H	L	J	E	F
R	S	R	Ñ	E	E	U	D	N	O	A	R	Í	I	R	L	O	Í	I	K
O	E	U	A	C	I	O	A	Í	L	B	O	C	E	U	O	N	Ñ	R	H
M	D	B	S	A	X	P	C	E	Ü	R	Ü	É	I	I	X	C	M	O	J
E	L	E	S	M	I	Á	U	É	Ú	A	Ú	F	R	C	I	A	W	O	B
D	O	D	H	P	D	R	I	A	Z	C	G	C	O	E	E	X	V	B	Ú
S	B	A	G	O	O	Ú	Ñ	A	K	E	L	A	K	D	R	F	W	O	C
A	A	B	É	S	N	W	A	C	D	T	N	F	M	O	F	X	V	R	P
M	L	O	P	I	Ñ	E	I	R	A	I	R	R	Z	E	R	I	F	T	A
A	I	R	Z	Ó	Y	Z	O	N	K	O	T	A	E	Q	Í	Í	Ó	Q	D
L	V	P	I	N	B	Í	Ü	Ó	Í	D	Ñ	S	P	D	F	P	O	Q	R
Í	Ó	I	F	O	N	F	R	Í	A	Í	Ü	H	A	A	A	Í	Ó	M	Ó
P	A	C	I	O	S	W	M	O	I	G	Ñ	F	Á	B	K	M	N	G	N
J	W	A	Ñ	V	E	I	G	A	D	E	L	O	G	A	R	E	S	D	Y

TIPOS DE COMIDAS POLO CAM DE POL

Busca as seguintes comidas nesta sopa de letras:

1. Asado
- 2.- Cabrito
- 3.- Tortilla
- 4.- Polo
- 5.- Paella
- 6.- Sopa
- 7.- Caldo
- 8.- Xamón
- 10.- Leite

A	LL	I	T	R	O	T	P	Q	R
L	S	B	C	X	L	N	Z	U	W
L	Q	A	W	E	O	O	R	C	P
E	A	I	D	W	P	M	Q	X	B
A	P	O	S	O	J	A	L	K	X
P	C	H	G	J	K	X	A	E	R
M	D	C	P	A	E	I	U	O	B
M	Ñ	B	B	J	U	I	A	M	P
V	A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	J	K	LL	B	O	P	A	B	Y
H	W	B	A	C	B	J	K	P	T
G	O	T	I	R	B	A	C	Y	U
A	C	H	A	D	E	G	O	J	Q
L	E	I	T	E	M	Ñ	N	T	R
E	N	T	O	N	A	D	O	C	P
K	E	R	U	B	T	J	Ñ	A	Y
J	A	B	I	V	I	H	U	L	B
L	I	T	J	S	U	G	T	D	R
LL	O	E	K	A	O	R	E	O	W



CAM DE TRABADA



PARTES DO CORPO

Busca as seguintes **partes do corpo** nesta sopa de letras:

1. Nariz
- 2.- Cabeza
- 3.- Man
- 4.- Orella
- 5.- Ollos
- 6.- Pelo
- 7.- Lingua
- 8.- Tronco
- 9.- Brazo
- 10.- Perna

N	B	C	T	P	W	B	W	P	Ñ
A	R	A	X	E	Q	Q	Ñ	E	X
R	A	B	A	R	S	C	A	L	Q
I	Z	E	U	N	H	C	L	O	Ñ
Z	O	Z	X	A	Ñ	C	L	X	Z
B	P	A	V	M	W	Q	E	P	W
M	A	N	I	Ñ	E	V	R	O	I
P	N	P	O	Ñ	R	Q	O	U	W
Ñ	G	H	K	J	L	W	Q	U	L
M	R	E	E	N	M	Ñ	X	Z	I
B	N	U	I	Ñ	I	Ñ	B	Ñ	N
C	T	J	T	R	O	N	C	O	G
Ñ	M	J	Ñ	X	B	P	H	LL	U
G	J	K	Ñ	W	G	J	M	O	A
O	W	M	K	K	Ñ	J	M	S	P
P	A	G	J	A	A	B	E	M	O
J	E	N	H	W	V	Z	E	O	E
Ñ	I	H	K	F	E	X	A	F	Q
D	U	J	Ñ	H	W	S	K	G	G

REFRÁNS CAM PEDRAFITA

Nos lugariños da terra de Zanfoga e Louzarella, Zanfoga para o pan e Louzarella para a herba.

No mes de San Xoan come máis queixo que pan.

Auga en San Xoan quita viño e non da pan.

Tódolos tempos, tempiños son, menos a neve que é gran prisión.

Por día de tódolos santos neve nos campos.

Que veñan cen mil, e non veña a porca de abril.

Que chova en abril e maio e non chova en todo o ano.

CARTEÁMONOS

No CAM de Ribadeo comezamos a cartearnos con algunha usuaria do Centro de día desta mesma localidade. Así **Ricardo e Josefa** do Centro de Atención ás persoas maiores de Ribadeo carteáronse unhas cantas veces con Alicia, unha veciña que vivía anteriormente preto da súa casa, coa que tiñan bastante relación antes da entrada no Centro e que tristemente faleceu fai uns meses.

Na actualidade **Lola Molejón** tamén do CAM de Ribadeo cartéase con outra usuaria do Centro de día: **Aurora**. Ámbalas dúas comparten afeccións como a pintura e vanse contando de xeito escrito as actividades nas que participan en ámbolos dous centros, así como os seus gustos e preferencias no devir diario.

Creemos que é unha experiencia bonita, pois resulta ser un medio de comunicación entre persoas, ás veces como neste caso, que non se coñecen, pero que comparten cousas en común, coa esperanza de que podan chegar a coñecerse en persoa nun futuro, visitarse e compartir vivencias.

ANIVERSARIOS



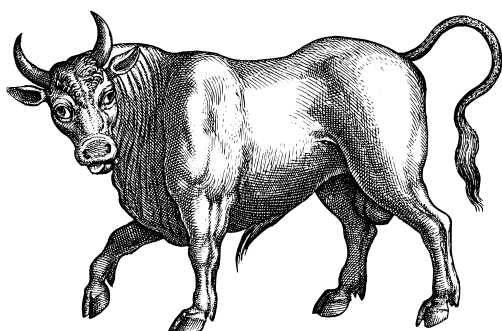
Parabéns aos compañeiros e compañeiras que conviven nos centros
O animal e árbore que somos respecto a nosa data de nacemento segundo o horóscopo Celta.

Touro **(dende o 15 de abril ao** **12 de maio)**

Forte, amoroso, estable e seguro, o touro é a persoa ideal á que recorrer se necesitas un ombreiro sobre o que chorar. As súas opinións son honestas e os seus consellos sólidos. Ten unha gran intuición e pode detectar un mentireiro a un quilómetro de distancia.

Con todo, a súa capacidade para meditar as súas decisións confúndese a miúdo coa súa malhumorado. Tamén é, extremadamente terco. Ten un gusto excelente, elegante, e hábil coa moda e a decoración do fogar.

Este signo é completamente digno de confianza e sabe como manter un secreto.



Cabaliño de mar **(dende o 13 de maio ao 9** **de xuño)**

O cabaliño de mar é unha persoa flexible, versátil e creativa, con habilidade para moverse entre as normas establecidas (finanzas ou asuntos legais), pois posúe unha memoria increíble. É intelixente, aínda que ás veces é difícil de seguir o seu agudos razoamento.

O cabaliño de mar é adorable, e encántalle ser adorado, polo que corresponden facilmente o afecto.



Corvo **(dende o 10 de xuño** **ao 7 de xullo)**

Aínda que na nosa cultura o corvo está relacionado coas malas noticias, o certo é que este animal destaca polo seu enxeño, frescura e apertura a novas ideas e disposicións. Por natureza coidan dos demais e gustan de animar aos seus amigos e familiares. Eles manteñen a calma no medio da tormenta e saben conseguir o que se propoñen. Aínda que traballan mellor sós, posúen un alto sentido da responsabilidade e a integridade moral e non pisan a ningún no seu camiño.





DEPUTACIÓN
DE **LUGO**

A DEPUTACIÓN
DE LUGO COAS
PERSOAS

