

# DÍA DA PERSOA MAIOR

1 DE  
OUTUBRO  
2020

NÚMERO 1

---

## O BOLETÍN DOS NOSOS CENTROS. OS NOSOS FOGARES

---



Este é o primeiro número da revista das  
persoas que estamos a vivir nun dos centros  
de Ribadeo, A Fonsagrada, Trabada, e Pol

# ¿PÓMOSLLE NOME A REVISTA?

Propón nomes para a revista e farase unha votación entre todas as persoas que viven nos centros.

Esta revista é de todos e todas.



# PARABÉNS NO DÍA DO MAIOR

Unhas verbas de agradecemento do equipo xerocultor do CAM de Pol que expresan o sentir da súa labor.



Nota: Algunhas das fotos foron tomadas previas a pandemia

Fai un ano entrei a formar parte deste gran equipo, e cada día síntome máis orgullosa do meu traballo e todo é grazas a vos, si a vos, porque cada día tendes un sorriso para nos, e aínda que nos moitas veces sexamos algo gruñonas, que saibades que é con moito cariño, polo voso ben e o voso benestar.

Temos pasado moitas cousas o longo deste ano... festas, choros, sorrisos e sobre todo, moitas bromas...

Quérovos dar as grazas por ensinarnos tantas cousas, por aturarnos, por ser pacientes e sobre todo por facerme mellor persoa. Gracias, e gracias por deixarme formar parte da vosa vida e sobre todo formar parte desta gran familia.

Raquel Fernández.  
Xerocultora

Chámome Jessica, son xerocultora no CAM de Pol, onde coñecín a un gran equipo que fai que a miña vocación cada día sexa maior. Cando entrei por primeira vez a unha residencia pequeniña onde todos os usuarios mirante con cara de intriga porque non te coñecen, e co paso dos días vámonos coñecendo, cóntanche as historias de onde son... etc.. e ao final colles cariño a cada un deles, sabes o que lles gusta día a día, os seus costumes, e acaban sendo a túa segunda familia.

A maior satisfacción e velos disfrutar, sorrir, bailar, e ver que con un pouco de cada un de nos eles son felices. E isto todo lográmoslo porque entre todos formamos un bo equipo e facémolo posible.

Jéssica. Xerocultora

## Nunca quixen ser xerocultora!

Nunca me vin capaz de facer un traballo de tanta responsabilidade e entrega... pero as circunstancias da vida leváronme por este camiño.

Cando terminei os meses de preparación, sentíame nerviosa e preocupada.. e cheguei a xunto vosa!

Recordo o primeiro día que entrei,. Encontreime a Efigenia vindo cara min. E con ese sorriso cansado, foi o primeiro saúdo e alento que recibín e desde logo non foi o único. Detrás viñeron os de todos vos e a medida que vos coñecía, o tempo pasaba e sentíame máis segura que nunca e todo grazas a vos.

Despois dun ano ao voso lado só podo darvos as grazas... grazas por confiar en que sería capaz, grazas, grazas por preocuparvos por min como se fora a vosa filla, grazas por formar parte da miña vida e o máis importante grazas por deixarme formar parte da vosa!!

Teresa Valiña.

Xerocultora



Nota: Algunhas das fotos foron tomadas previas a pandemia



## Vocación?

Por vocación entendemos o interese que unha persoa sente no seu interior para adicarse a unha forma determinada de vida ou a un determinado traballo. Eu tiña ben claro que a miña vocación era esta: proporcionar atención sociosanitaria ós nosos maiores. Teño a gran sorte de pertencer a un gran equipo de traballo como é este do CAM de Pol, e máis que un equipo de traballo podo dicir que somos como unha gran familia. Non me chegaría un papel para poder resumir aquí todo o que os nosos maiores me aportan, e que cada un deles todos os días me ensinan algo novo. E digo todos os días porque son aprendizaxe de toda unha vida. Pódome ir desde un bos días cun sorriso, ata a celebración dun aniversario, son momentos que sempre van cargados dunha anécdota cunha mirada chea de cariño e complicidade. Por desgraza estamos a vivir momentos difíciles, complicados, xa que a pandemia nos sorprendeu de súpeto, de un día para outro, case sen avisar. Tivemos que enfrontarnos a unha nova situación, a un novo xeito de traballar, no cal nos intentamos adaptar da mellor maneira posible para que o día dos avós cambiara o menos posible. Nisto todos/as temos un obxectivo común, o benestar dos nosos maiores e que todo isto remate pronto. Traballando en equipo todo se consegue, e nos estámolo facendo do mellor xeito, UNIDAS/OS, subidos no mesmo carro e remando na mesma dirección sempre con todas as nosas forzas, porque todos eles o merecen. Grazas por cada día vivido ó voso lado e sobre todo grazas por tanto cariño a cambio de nada.

Nuria. Xerocultora

Non sempre é sinxelo, e moito máis agora con esta situación que nos tocou vivir. Pero estamos moi orgullosas do ben que o están levando e do comprensivos que están sendo. Sabemos que, se para nós non é fácil, para eles moito menos. Non puideron saír, non puideron ver a súa familia... non... non é para nada sinxelo. Sabemos que temos que pedir perdón por non estar sempre a altura, por non poder atender sempre as súas peticións no momento e, incluso, por non ter sempre ese sorriso que deberíamos... Dicirlles que nos doen eses momentos máis a nos que a eles... E dicirlles en voz moi alta que os queremos moitísimo e que estamos moi orgullosas de formar parte da súa vida. Non o esquezades.... Orgullosas de 0 positivos en Covid-19!

Rocío. Xerocultora



## Sempre cos nosos dereitos. Decálogo de dereitos das persoas maiores

- 1. O respecto da súa **dignidade e intimidade****, tanto se son autónomas coma se se atopan en situación de dependencia.
- 2. Elixir libremente o seu modo de vida**, a levar unha vida independente e a que se lles garanta a permanencia, sempre que sexa posible, no seu contorno habitual rural ou urbano.
- 3. Decidir como queren **dispoñer do seu tempo libre**** e a gozar cos seus seres queridos.
- 4. Dispoñer duns **ingresos que lles garantan o seu benestar**** e a utilizar os servizos públicos para cubrir as súas necesidades sociais, de saúde e atención xeriátrica, de ser o caso.
- 5. Decidir como, onde e por quen queren ser atendidas** cando a súa autonomía e/ou capacidade estean limitadas, así como a recibir coidados paliativos, cando proceda.
- 6. Un **envellecemento activo****, mediante a participación en programas formativos, de ocio e culturais, e ao acceso aos espazos e ás canles necesarias para que se produza unha convivencia interxeracional.
- 7. Participar activamente na vida pública, social e política**, tanto individualmente como a través de órganos colexiados, e a que se teñan en conta as súas opinións e a súa sabedoría.
- 8. Ser **executoras e receptoras de programas de voluntariado****, mediante a achega da súa experiencia persoal e laboral e da súa capacidade para transmitir valores e coñecementos.
- 9. Poñer en coñecemento dos poderes públicos as situacións nas que sintan que non están recibindo o trato adecuado** e a que se interveña de xeito inmediato cando estea en perigo a súa atención ou a súa vida.
- 10. Que se lle dea á sociedade unha **imaxe positiva desta etapa da vida**** e a que se difunda a través dos medios de comunicación.



# Compartimos



Poesía

Historia

Contos





# Toda unha vida de 37 anos

Eu caseime moi nova  
para casa dun labrador  
pouco máis sabía que lavarme  
e vestir os meus pantalóns

Cando tiña 17 nace a primeira filla  
Aos 24 sua irmá  
Cando xa estaba asentada  
foi cando morreu seu pai

Empezaron as penurias  
para podelas criar  
Con dúas fillas, dous abuelos  
ninguén que votara unha man

As desgracias perseguíannos  
xa non quero recordar,  
e por fin veu unha estrela  
eu volvinme a casar.



Volvemos a empezar de cero  
sin cartos pero con amor  
tan solo unha persoa  
deunos cucharas e un tenedor

Marchabamos contra corrente  
pero os catro sempre unidos  
privándonos de moitas cousas  
aunque sen nunca rendirnos

Unha nai sempre dereita  
un padrastro sempre fiel  
dúas irmáns que se querían  
respectando a opinión del.

Pode dar voltas a vida  
que xa aprendín a lección  
non hai quen teña desgracias  
se ten un bo corazón

Eu non coñezo persoas  
tan completa e tan sana  
por moito que admire unha cousa  
ninguén pode igualala.

*Poesía anónima dunha muller forte que convive nun dos centros. Grazas por tanto*

*O pensar e o sentir a través destes fermosos versos,  
por José Pena Blanco*

A vida é como un día,  
pola mañá énchenos de agarimo,  
pola tarde pode aparecer algunha nube,  
pero a noite chega,  
o amancer volverá  
pero non todos, o poderemos disfrutar

*Falar o que penso*

Cando era novo a vida era bonita,  
ahora non e bonita é vida,  
camiño por ela hasta que chegue un soño,  
pero non temporal ó soño eterno.



*José Pena Blanco de Pol, agasállanos con este poema cheo de sentimento.  
Grazas por compartir con todos e todas nos o teu sentir*

# Cuentos y Relatos de

## Primi

PRIMI NECEGA

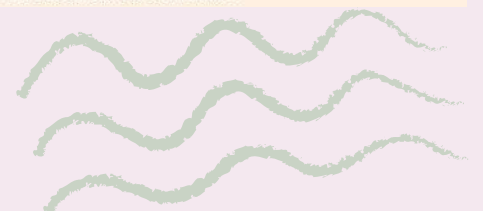
Era una mañana espléndida de sol. Nuestra amiga bajaba como siempre por el sendero estrecho, verde, lleno de margaritas y flores silvestres, que por doquier adornaban en esparrada fronda, aquella recóndita zona.

Maria aspiró el aire fresco de la mañana, era temprano y caminaba con prisa. en un pequeño cesto llevaba el desayuno a sus padres, que tenía el taller en aquella orilla del mar tan callada y bonita, rodeada de unos prados verdes y tímidos árboles allá en lo alto.

Mirando desde arriba contempló la ribera. Al fondo se veían las embarcaciones que perezosas despertaban, mientras la ría se mezclaba con las olas del Cantábrico que todos los días la mecía en la blanca espuma de sus olas. El ruido de la sierra del taller vino a recordarle, que su padre tenía que desayunar. Durante el breve tiempo que éste empleaba en tomarse aquel tentempié, ella se dedicaba a recorrer la ribera contando las embarcaciones que se movían por la marea, que en silencio subía, leía sus nombres; algunas estaban a medio pintar, otras venían a reparar sus fondos y esto era tarea de su padre, que con habilidad remendaba con puntas y estopa; como él decía: galafatear los fondos.

Deprisa volvía por aquel bonito sendero lleno de flores, que ella tanto conocía, con las que sostenía un ingenuo coloquio. Cuando llegaba a su casa cogía la bolsa con los libros y muy contenta se marchaba para la escuela. Sus correrías por la ribera, sus libros y su escuela lo eran todo de momento para su infancia, era su pequeño mundo.

María, admiraba a su padre, amaba el olor de la viruta, el fuerte olor de la brea, y cuando no tenía escuela procuraba estar más tiempo en el taller, le gustaba ver como subían las embarcaciones sobre unos pinos o robles, quedando en seco. Entonces su padre, les arreglaba los fondos, como él decía: hay que rellenar esos huecos, y desperfectos con estopa y luego poner la brea oscura, al final se pinta y de nuevo a la mar a faenar.





Un día, cuando bajó al taller, observó que las embarcaciones se habían marchado aquel amanecer. La ribera se quedó sola con sus diminutas piedras, sus oscuras arenas y las azules aguas en perenne vaivén, haciendo el eco de la despedida a las embarcaciones que marcharon a sus faenas y no volverían hasta el próximo invierno. Pero una embarcación se había quedado sola, quieta, entre las pequeñas chalanas de atraque, mientras la marea subía acariciando su costado, que cual pájaro herido rechinaba sobre su madera gris mal pintada, sin apenas caseta ni guardacalor y su chimenea suelta. Casi parecía que iba a romperse de un momento a otro.

La niña preguntó a su padre por qué aquella embarcación quedó allí sola, vieja y abandonada.

- Bueno –dijo su padre -, es el Govi, está viejo y no puede salir a pescar, y ahí lo dejaron, para que lo cuidemos tú y yo.

Sonriendo prosiguió:

- Vigílalo bien, que no se escape.

A ella, con su corta edad, le dolió mucho aquello. A sus nueve años, las cosas que nos rodean se quieren y se aman... Era todo lo que veía día a día: el mar, aquellas embarcaciones, los verdes prados y la imagen joven, tranquila de su padre, inclinado sobre la sierra, que despedía un montón de viruta, que iba cayendo, formando una hermosa pila, donde María jugaba, confundiéndose entre el polvo y el olor a salitre de la marea.

De aquellas mareas altas, que cuando subían hacían un gran destrozo en el taller, llevándose las maderas que estaban puestas al sol para secar, era preciso entonces recogerlas todas deprisa y amontonarlas donde el mar no llegara, de lo contrario, se irían ría abajo. Ella, presurosa cuando esto pasaba, ayudaba con su esfuerzo y descalza, recogía sin parar los maderos, ayudando a su padre, que enfadado, reñía siempre con el mar... porque le llevaba su madera, su trabajo.



María entonces se escondía, y silenciosa esperaba cómo la marea iba poco a poco bajando, y todo volvía a ser como antes, aunque un poco húmedo quedaba todo, y sus pies fríos. Entonces, su padre sonreía y volvía a sentirse su martillo, y el rodar de la sierra.

Jamás olvidaría nuestra niña aquellas mareas altas, el agobio y la tristeza que veía en su padre, y lo más importante: aquello que dentro de sí sentía. Pasaron los años, pero ella seguiría mirando y queriendo a su amigo el mar... que por siempre le traería el recuerdo de aquellas mareas vivas, que tanto les apenaban.

Pero así son las vidas... ¡y así fueron!, damos un paso adelante y tres para atrás.

Pero pese a todo, nunca se olvidaba de su amigo el Govi. Nuestra niña le visitaba a diario y cuando estaba la marea baja, era su felicidad, subía por una pequeña escalera, que a duras penas sacó a escondidas del taller, con sus pequeños pasos se ponía dentro del barco. Una vez arriba, era su juguete, su casa de muñecas, bajaba por los destartalados “tambuchos” y se metía en los pequeños camarotes que, viejos y abandonados, crujían bajo sus pies. Recorría la cubierta de popa a proa, oteando el horizonte, sintiéndose inmensa en su pequeñez.

Si el día estaba bueno y claro, miraba al cielo azul pidiéndole a Dios que no se llevaran al Govi. Ella le cuidaría; barría su cubierta, colocaba las flores que recogía por el camino, y así un día y otro día, burlando la vigilancia de su padre, que no le dejaba subir al barco.

Algunas veces, sentada sobre la cubierta, imaginaba que navegaba muy lejos en alta mar... Cerrando sus ojos se veía mayor, era una hermosa mujer, que navegaba en un bonito barco de tres palos, todo pintado de gris, sobre su costado se leía “Govi”, y todos al verla en aquel precioso barco decían: “Ella es la propietaria”...

Pero las gaviotas y la voz de su padre que la llamaba, solían despertarla de aquel bonito sueño, volviendo a la realidad.

Y como en la vida todo pasa deprisa, lo bueno y también lo malo, el bonito verano se fue, volviendo el otoño gris lleno de lluvia y frío. La ribera volvió a llenarse de embarcaciones, de ruidos de hombres, que con sus voces atracaban a la orilla, era un incesante ir y venir de gente, que con su presencia alegraban y ponían la nota de vida para el próximo invierno.

María bajaba todas las mañanas, con su chaquetón azul marino y un paraguas ya muy viejo, como siempre, muy entretenida. Pero desde lo alto, cuando miró, ¡Oh, Señor!... unos hombres con una ropa azul y cubiertos con un gorro de invierno, sobre la cubierta del Govi, hacían arreglos, y su padre agachado, miraba los fondos del barco que estarían estropeados.

Le faltó tiempo a nuestra niña, para preguntar aquella mañana. Y su padre, como siempre le aclaró: -“A Dios gracias, lo van a llevar; vino el dueño, hay que arreglarlo, pintarlo y por fin ya no tendremos que cuidar de él”.

Y los días fueron pasando, el arreglo del Govi fue para ella una alegría, y también una tristeza. Ya no vería más a su juguete, no volvería a subir sobre su cubierta, creyéndose una viajera importante. No bajaría a los estrechos y oscuros camarotes, no otearía el cielo, para pedir que el Govi siguiera en la ribera, porque eso sería imposible.

Cada día, cuando bajaba, veía una cosa nueva. Pusieron un guardacalor nuevo, pintaron la vieja caseta, le colocaron un palo, la chimenea echaba humo, probaban la máquina, que hacía un ruido fuerte y agradable; todo iba adelante. Pero... ella se entristecía cada mañana. Un día llegó; ya casi estaba todo pintado de un gris precioso y sobre su costado unas letras negras decían “Govi”.

Lo estuvo mirando y leyó su nombre un montón de veces. ¡Qué bonito quedó! –se dijo- y las lágrimas brotaron de sus ojos, sin saber por qué. Por eso, una tarde, reuniendo un gran valor, esperó hasta que se fueran todos

(menos su padre, que siempre era el último). Con sus pies descalzos, pues la marea subía, se acercó al barco como pudo, y procurando que nadie la viera, estampó un pequeño beso en su madera recién pintada murmurando: ¡Adiós, amigo mío... que los Dioses te guíen!

El silencioso barco inclinó su costado, de la misma forma que estaba cuando subía la niña. Pero esta vez, María no subió. Se alejó silenciosa mirando hacia atrás, hasta perderle de vista. Cuando su padre la llamó, ella, ocultando sus lágrimas, dijo: -“¡Qué bonito está el Govi!”

A los pocos días, mientras comían, alguien dijo: -“Bueno, hoy se va el Govi; quedó muy bien, hay que pedir que tenga suerte”.

Ella pensó: -“Tiene que ser en pleamar, quizás a las cinco”.

A la salida de la escuela, aquella tarde, se alejó de sus compañeras y marchó sola hasta un bonito prado que había cerca del puerto. Desde allí decía su padre que se podía ver la tan temida y peligrosa “Barra” por donde pasaban todos los barcos o buques que entraban en el puerto, por lo tanto era tan importante la subida y bajada de la marea. Y allí se sentó, en espera de que su querido barco cruzara por allí; lo vería y le diría adiós.

Eran las seis y una pequeña y gentil embarcación, toda pintada de gris, con unas letras negras en el costado, que debido a la distancia no podían leerse (pero que sí decían “Goví”), cruzaba felizmente la “Barra” con un estridente pitido, que asustaron a nuestra niña. Sus bocinazos llegaban hasta el pequeño taller... llegaban a las montañas, llegaban al corazón de María que, emocionada, le decía adiós... en el silencio de su infancia apenas comprendida... ¡porque en realidad la infancia raras veces fue comprendida!

SOÑADORA

*Cuentos y Relatos de Primi. Primi Nécega. Ribadeo*

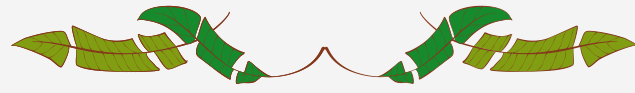


“Carminha, Carmela,  
que pena me dá  
que na ilha de Cuba  
morreuche o rapaz

Deixalo morrer  
que pa ti Carminha  
rapaz ha de haber.”

*Carmen, Ribadeo*





# O QUE FACEMOS





# A FONSAGRADA



## CELEBRACIÓN DO DÍA DE GALICIA: 25 DE XULLO

Fonsagrada é un pobo con grandes festas e celebracións, e coma non podía ser doutra maneira o Día de Galicia foi un día conmemorado no Centro de Atención a Maiores da Fonsagrada. É sabido por todos que o pobo da Fonsagrada é un punto clave do Camiño Primitivo a Santiago de Compostela, un dos camiños xacobeos máis fermosos tanto polas súas paisaxes montañosas, coma polas súas xentes; tamén recoñecen os pelegríns un dos camiños máis duros...



Pois este ano especial, os e as persoas do CAM da Fonsagrada festexamos este día grande da nosa terra facendo uns murais artísticos ó estilo Luis Dávila, homenaxeando ós valentes pelegríns e peregrinas que percorren estas encantadoras terras.

Tamén houbo menú especial de Xacobeo con tarta de postre, adicada ó noso Apóstol Santiago.



## Celebramos o Corpus Christi

É unha tradición fundamente arraigada na cultura popular galega a de alfombrar de flores as rúas, normalmente, con motivo dunha celebración relixiosa. No caso da Fonsagrada a escusa para amosar esta mestura de artesanía e enxeño é a festividade do Corpus Christi.

Pois ben, as persoas usuarias do Cam da Fonsagrada non quixemos deixar pasar este ano sen dar cumprida conta desa senlleira tradición. E así foi que se arremangámonos e puxémonos a iso. Empregamos como materia prima sal e xices de cores, pétalos de flores coas que se fixeron as xerocultoras, pousos do café e serrín sendo o resultado o que podedes ver nas fotografías que acompañan estas letras.

Para facer este traballo o primeiro que tivemos que facer foi debuxar sobre un cartón o motivo que queríamos representarlle.





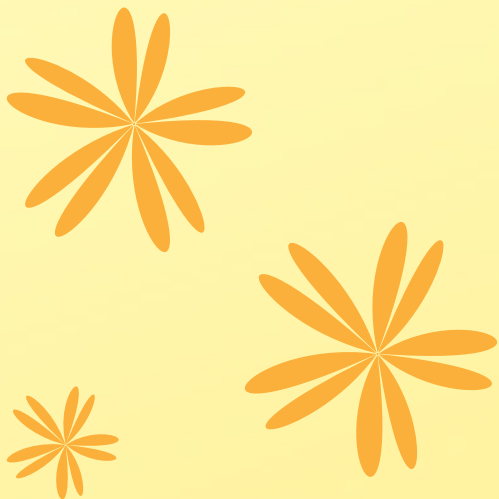
Logo, con tempo e paciencia, tinguímos con xices de cores e sal, co que dar colorido á alfombra, para o que empregamos tamén pétalos de flores.

A continuación enchemos o modelo co sal coloreado e cos pétalos, e coa borra do café e serraduras.



## E vos diredes, ¿que flores empregamos?

Pois xa volo contamos nos: margaridas, malvas, San Juais, vurletas, estoupous ou dedais, roseiras silvestres e flor de toxo...



E por suposto... como somos galegos e galegas...e estabamos de festa!!

Ese día tivemos menú especial de celebración, nada máis e nada menos, que polbo e tarta.



Os/as usuarios/as do centro gozaron da experiencia de ter feito a alfombra, e puxeron en valor o feito de que, dalgún xeito, eles/as mesmos/as deron continuidade a unha tradición centenaria que, dadas as circunstancias sociosanitarias deste ano, se tería visto interrompida de non ser por eles/as. Tan satisfactorio foi o asunto que xa están pensando en repetir para o ano!

Vanesa Mariño.  
Traballadora Social do CAM de Pol e A  
Fonsagrada

# TRABADA

## **Festexamos o 100 aniversario de Mercedes**

O 8 de setembro de 2020 festexamos o 100 aniversario de Mercedes Prieto por todo o alto, e todos os usuarios e usuarias pasámolo moi ben. Os seus familiares e a alcaldesa de Trabada tamén a acompañamos.

Mercedes naceu un 8 de setembro de 1920 en Trabada. Ela foi a mais nova de dez irmáns e irmás. Sempre lle encantou ir a praia, gustáballe moito a da Rapadoira en Foz.

Casou en Trabada e foise a vivir a Mondoñedo onde tivo un comercio de roupa. Tivo dous fillos os que sacou adiante co seu traballo e esforzo.





Nacida polo tanto o 8 de setembro de 1920, Mercedes natural de trabada viviu en Mondoñedo onde rexentou a cantina do cine e tamén o bar Central da cidade mindoniense.

Mercedes foi a protagnista dun emocionante día, onde ela escolleu para almorzar xunto cos seus compañeiros e compañeiras o seu xantar favorito: <<caldo e enfariñada>>

Pola tarde, os e as traballadoras e os/as compañeiros/as de Mercedes festexaron todos xuntos o seu centenario. Mercedes recibiu a visita da súa familia, que de forma excepcional e seguindo unhas medidas moi estrictas de distanciamento e protección fronte ao Covid-19, a acompañar acompañaron nesta festa tan especial. Durante a merenda proxectáronse varios vídeos, entre eles, un moi emotivo elaborado con fotografías proporcionadas pola familia de Mercedes nas que se recordaban momentos especiais da súa vida dende a súa nenez.

Fonte: Diario de Lemos

100



# Algunhas novas do aniversario de Mercedes



A residencia de Trabada celebra os 100 anos de Mercedes Prieto



Mercedes Prieto celebra sus 100 años de vida en la residencia de Trabada



Mercedes Prieto celebra su 100 aniversario en el centro de atención a mayores de Trabada



Celebra su centenario en la residencia de Trabada con...

Mercedes Prieto pudo recibir la visita de su familia, pero con "medidas muy estrictas..."

centenario en la residencia de Trabada con restricciones por el Covid-19

"Caldo de..."

años de vida

La trabajadora Mercedes Prieto festajó su centenario en la residencia de mayores del municipio...



A residencia de Trabada celebra os 100 anos de Mercedes Prieto

A centenaria pudo recibir "de forma excepcional" a visita de súa familia, cunhas "medidas moi estrictas de distanciamento e protección fronte ao Covid-19"



<http://xn--xornaldamaria-tkb.gal/sociedade/65916-a-residencia-de-trabada-celebra-os-100-anos-de-mercedes-prieto/>

[https://www.cope.es/emisoras/galicia/lugo-provincia/lugo-provincia/noticias/celebra-centenario-residencia-de-trabada-con-restricciones-por-covid-19-20200909\\_885685](https://www.cope.es/emisoras/galicia/lugo-provincia/lugo-provincia/noticias/celebra-centenario-residencia-de-trabada-con-restricciones-por-covid-19-20200909_885685)

<https://www.elprogreso.es/articulo/a-marina/mercedes-prieto-celebra-cien-anos-vida-residencia-trabada/202009082118411458992.html>

<https://www.diariodelemos.es/mercedes-prieto-celebra-su-100-aniversario-en-el-centro-de-atencion-a-mayores-de-trabada>

<http://xn--xornaldamaria-tkb.gal/sociedade/65916-a-residencia-de-trabada-celebra-os-100-anos-de-mercedes-prieto/>

<http://www.cronica3.com/2020/09/mercedes-prieto-fernandez-vecina-de-trabada-e-usaria-do-centro-de-atencion-a-maiores-que-a-deputacion-tenesta-localidade-celebrou-este-xoves-o-seu-100-aniversario/>

<http://www.crtvg.es/informativos/seguridade-e-festa-na-residencia-de-maiores-de-trabada-4560278>





# ENFARIÑADA

No Centro de Maiores de Trabada celebraron a Festa da Enfariñada. Así Vidita, Carlota, Manolo ou Suso entre outros/as usuarios/as do Centro cóntannos como se fai a enfariñada, prato típico desta zona.



**Os ingredientes** son ovos, auga, sal, fariña e en ocasións, e para gustos tamén se lle bota un pouquiño de leite.

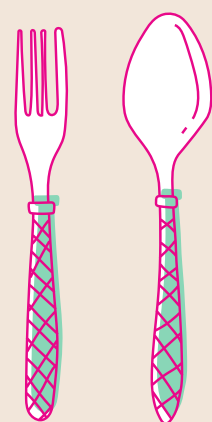
Mézclase todo nun cunco coa fariña ben diluída sen que leve grumos (mellor facer a masa coa batidora, e que ésta non esté demasiado solta nen diluída)

Bótase un pouco de aceite nunha sartén ou tamén se pode botar grasa de torrezmos. Vaise picando todo na sartén cunha espumadera, ata que esté cocidiño todo, non demasiado tostado nen demasiado crú, un punto intermedio.

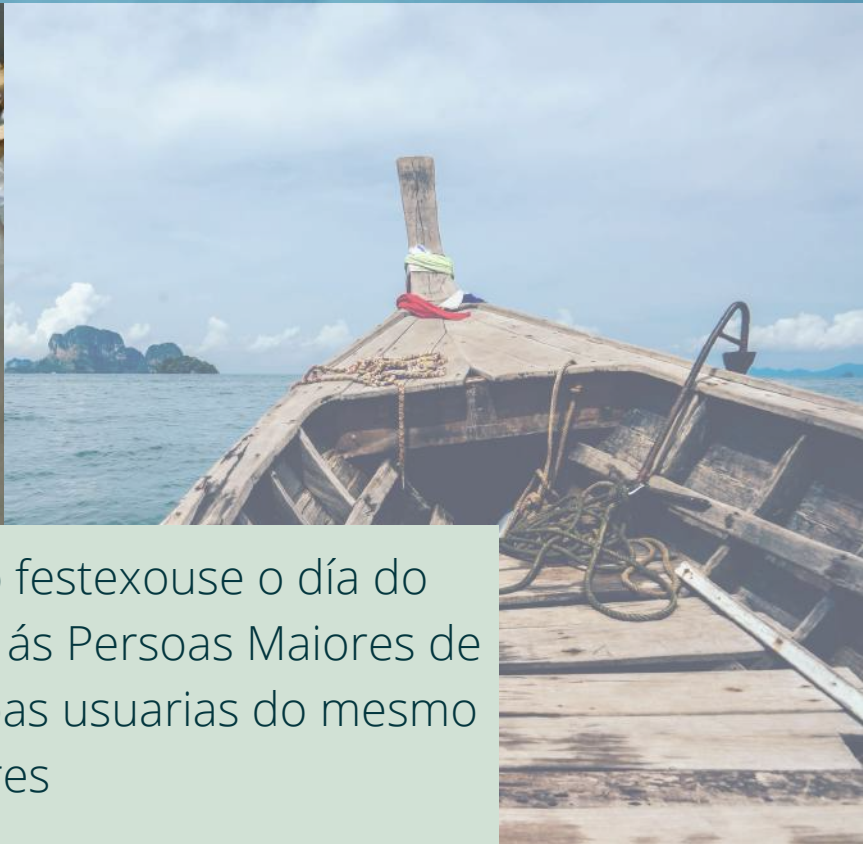


Despois hai xente que a come con azucre e mel ou tamén con leite coma se fosen cereais.

**É unha comida moi rica que soe gustar a todos/as, e para facer boca aquí deixámos vos unhas fotos da celebración.**



# DIA DO CARME CAM DE RIBADEO



O 16 de xullo do ano en curso festexouse o día do Carme no Centro de Atención ás Persoas Maiores de Ribadeo, para elo varias persoas usuarias do mesmo elaboraron unha coroa de flores

“ Foi un día moi bonito no que todos e todas o pasamos moi ben. Gustoume moito levar a coroa ”

.- Tal e como relata Carmiña que xunto coa responsable do Centro (tamén chamada Carmen) levou a coroa de flores, dende o interior do Centro ata a porta de entrada, para que fose recollida por un representante da Asociación Cultural Festas do Carme de Porcillán e posteriormente tirada ao mar. Cantaron a Salve Mariñeira e festexámolo cunha churrascada.





# 48 ANIVERSARIO DE GENOVEVA E ELADIO



O pasado 22 de abril cumprían 48 anos de casados Genoveva e Eladio e o persoal do CAM de Ribadeo quixo darlles unha sorpresa, confeccionaron un ramo de noiva, puxéronlles a marcha nupcial e agasalláronos cunha tarta que posteriormente degustaron con tódolos e tódalas compañeiras.

Os protagonistas de tal festexo sentíronse moi emocionados e contentos, así o relatan Genoveva e Eladio que dín que o que máis lle gustou foi a sorpresa, pois non contaban con ella.

*para Genoveva e Eladio, de Ribadeo.*



# DÍA A DÍA NO CENTRO

Eladio do CAM de Ribadeo conta que se levanta sobor das oito da mañán, duchase, vistese e desaiuna, logo sube de novo a habitación poñer unha media de compresión na perna.

Pola mañán coida o xardín e está moi contento con esta actividade pois a el gustoulle sempre o campo. Conta que participa en charlas xunto con outros compañeiros e compañeiras,, que fai camiñatas todos os días nun circuito que teñen ao redor do centro de aproximadamente un kilómetro e fai tamén exercicios de xinnansia.

As 13:30 horas come o xantar e o resto da tarde tamén pasea outro pouco e charla cos compañeiros. Cea sobor das 20:00-20:30 horas. Conta que se sente moi agusto no Centro con todos os compañeiros, que se leva moi ben con estes e con todo o personal e que espera botar moitos anos nel.



*por Eladio, de Ribadeo*



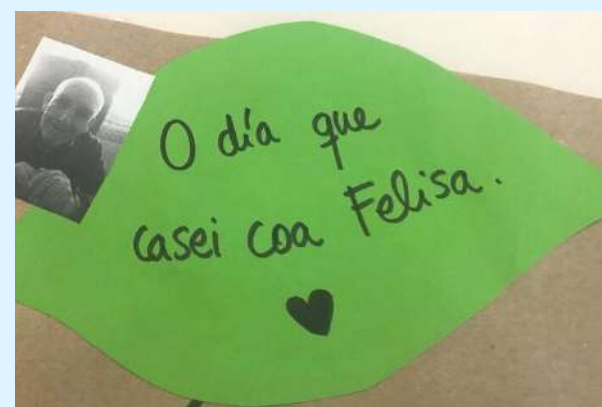
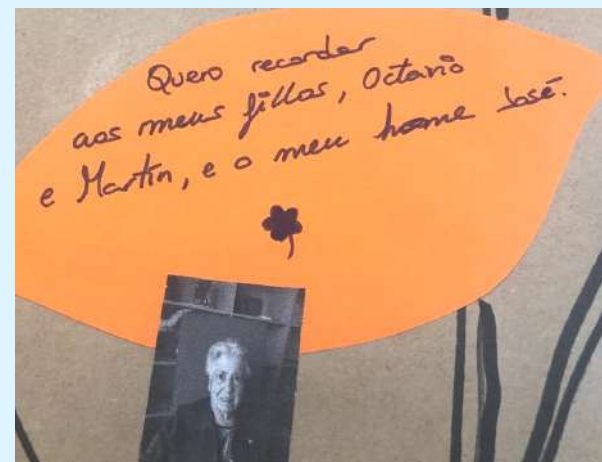
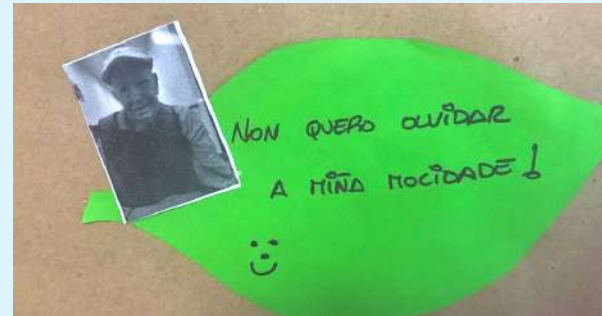
# POL

## 21 DE SETEMBRO DÍA DO ALZHEIMER

O pasado día 21 de setembro celebramos o día do Alzheimer no residencia de Pol, cunha xornada cargada de programación dende a mañá á noite. Pola mañá as residentes participaron nunha sesión de estimulación cognitiva a través das novas tecnoloxías, actividade que gusta moito no centro. Tamén houbo unha pequena charla-faladoiro sobre o Alzheimer.

A primeira hora da tarde leuse un poema sobre o Alzheimer como inicio da actividade, para dar paso á realización dun mural colectivo, no que participou toda a residencia. Debuxando como base un tronco de árbore, repartíronse follas de cores para encher a copa, na que cada persoa escribiu un recordo importante da súa vida, algo que non se quere perder, conformando así a árbore da memoria.

E para rematar a xornada, pasouse ao visionario dun pequeno vídeo titulado "La vida de Paquita" a modo de introdución das historias de vida, xa que proximamente comezaremos a realizar os nosos propios libros da memoria.



# FESTA DO EMIGRANTE DE POL

O patrón de Mosteiro era o San Salvador, pero facía moito tempo que deixara de celebrarse non se sabe moi ben o porqué, pero había anos que non se facía festa ningunha na capitalidade municipal.

E o que veu despois empeza como a canción do gato...  
Xuntáronse catro un día... nun bar de Mosteiro...  
e decidiron comezar a facer a festa ao Emigrante.

Escolleuse a data para a celebración facendo que cadrara na segunda quincena de agosto, pois é cando veñen a maioría de familiares que están emigrados, en Madrid, en Barcelona... o que tamén lle deu nome á festa, converténdose nunha homenaxe a estas persoas que están fóra.  
A esencia da festa é o encontro veciñal e familiar, e pasar unha xornada de festa, comendo, bebendo, cantando, bailando, xogando a partida...

Hoxe en día realízase unha comida conxunta baixo unha carpa, pero comezou sendo unha fermosa romaría de merendas, onde cada grupo compartía o que levaba e logo visitábanse as mesas veciñas para botar un conto ou o que fora. O pregón sempre o deu algunha personalidade coñecida e con relación co concello. Tamén había música por todo o alto dende o principio.

Nos primeiros anos coa Orquesta Puentes ou Os Arquinos ata nas últimas edicións coa París de Noia ou a Panorama.

Este ano 2020 celebraríase a XXXVI edición, e pese a que debido ao Covid non se puido festexar de forma oficial, na residencia de Pol, si que o festexamos á maneira habitual: cun bo xantar, conversas, música, baile, xogos tradicionais e tute.

Faltaban fisicamente as familiares e amigas, pero estaban no noso corazón.



Manuel Carballado e Sara Seijas. de Pol

# ¡Celebración do lume novo!

No Centro de Atención a persoas maiores de Pol celebramos o Lume Novo con varias actividades e rituais tradicionais propios da celebración desa festa.

Comenzamos o día recollendo as diversas Herbas de San Xoán, que daran lugar a auga coa que nos lavaremos o amencer do día 24, San Xoán:

Margaridas, troqueles, fiuncho, malvas, herba  
luisa, romeu e rosas



Tras deixalas ao rocío durante a noite  
lavamos as caras e as máis como marca a  
tradición



O menú dese noite foi: churrasco, sardiñas, tarta e sangría sen alcól

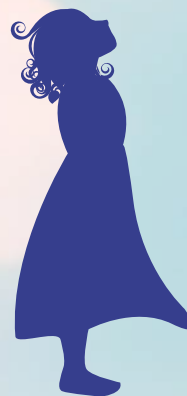




# RECORDO CANDO....



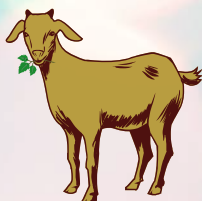
# RECORDO CANDO....



Rosario do CAM de Ribadeo conta que tivo varios animais entre eles unha cabra, esta xa era vella pero era moi obediente e levábaa o monte pacer. Acariñábaa e deitábase xunto dela e cando a cabra espertaba tamén espertaba ela. Noutra ocasión conta que tivo un carneiro e este turraba. Un día colleu á dona por banda e esta pensou que acababa con ela. Para que non pasase isto e podendo seguir tendo o carneiro, un veciño recomendoulle que se tirara o chan, así o fixo e entón nunca máis lle fixo dano

E colorín colorado, esta historia se ha acabado!!

“ Eu teñoche unha cabra  
que traía catro cabritos  
Mentras que dous mamaban  
os outros dous andan a brincos”.



ROSARIO DE RIBADEO,  
TRÁECHE ESTE RECORDO E ESTA CANTIGA

## RECORDO CANDO... CHEGABA O OUTONO

Cando as follas empezan a caer, os días acúrtanse e chega o outono. No outono botábanse as colleitas, coma o trigo, a cebada ou o centeo.

No outono ibamos ás castañas e ás landras. As castañas para asar, cocer... e as landras para os cochos. Recollíase tamén o millo.

De pequenas facíamos bonecos coas follas do millo e coas castañas e as landras, e máis colares.

Era época tamén de coller a leña. A leña quenta catro veces: unha no monte cando se corta, outra cando se fende, outra cando se mete e a última na cociña cando se queima.

Logo en novembro empezabamos a fiar a lá, para facer as medias, xerseis, chaquetas ....

E contabamos contos ao redor do lume.



Isaura. de Pol

# RECORDO CANDO....

Fernando naceu en Santiago de Meda (Castroverde). Conta que é o máis vello dos irmáns homes, aínda que tiña unha irmá maior. “Levábamonos ben, andábamos de leria e traballábamos as leiras; pais, irmáns e meu avó (este non traballaba, de feito tiña moito xenio). Ía á escola da Meda, e tiña un mestre no que mandábamos case máis nós ca él rise), aínda que algunha vez nos poñía mirando cara á parede.

Aínda mozo, con 17 anos, falei cun veciño, arreglome a documentación e marchei para Holanda. Deixei unha moza que tiña na Meda, Carmen, queríanme casar con ela, pero eu tiña gañas de aventura. En Holanda, vivía no pobo de Venendal, e traballaba nunha fábrica de facer rodamentos de coches, estiven ata o ano 1977. Aprendín a falar holandés daquela maneira, para defenderme. Xa alí, botei moza, unha de alí, moi guapa, cun nome moi raro (rise), ía vela os fines de semana, xa que ela vivía no pobo do lado. A verdade é que tiven moitas mozas mentres estiven alá...recordo outra que traballaba nun desguace, holandesa, pequeneira e moi guapa. En xeral eran mozas moi guapas todas aínda que tiñan o seu carácter.



De feito, cun amigo de Santiago, pasounos unha cousa moi curiosa...**salveille a vida!!**

Resulta que un día el veume co conto de que quería casar cunha moza galega que tiña de antes, pero ó mesmo tempo tiña moza en Holanda. Eu aconselleino que tivera coidado, pois a holandesa íase enfadar moito e querer matalo. Pois ben, un día despois de que el vovera xa casado, a moza holandesa foino a esperar á saída da fábrica, e non traía cousa boa...el vendo a situación, escapou pola parte de atrás, e fun eu mediar ca rapaza, e... levaba un coitelo enrolado debaixo dun pano no brazo! Menos mal que fun eu falar con ela, senón clávalle o coitelo ó meu compañeiro!

Volví a España pola teima do meu amigo, que me insistía e insistía en voltar para a terriña. Se non é por él, non veño.

Xa no país, quedeime na Meda, na casa de meus pais. Empecei traballando lousando unha casa, e aí seguí traballando de albanel. Na primeira empresa que traballei, tiven bastantes problemas co encargado, xa que cada día nos dicía e nos mandaba para un sitio de traballo diferente. Como non nos entendíamos, acabei marchando, meu compañeiro de traballo e mais eu. Despois fun pedir traballo a unha empresa de cerámicas de Lugo, e ós oito días, chamáronme para exercer como chófer. Nesta época vivía tanto en Lugo coma na Meda, andaba dun lado para outro.

Tiña unha moza que vivía na zona de Garabolos, era da Coruña, pouco me durou (rise). Despois de 7 anos, cambiei de empresa e funme para unha de Transportes, tamén de chófer. Facía moitos viaxes a Madrid polo traballo. E ahí seguí ata que deixei de traballar.

De todas as mozas que tiven, que foron moitas, recordo unha moza con moito agarimo, aínda que non estiven moito tempo con ela, foi Isolina, moi pero que moi feita; era da miña aldea, foi anterior a Carmen, vivía nunha casa cerquiña da miña e xuntabámonos nas festas que había pola contorna.

**Grandes recordos aqueles!**

**Fernando Torres Varela de Pol**

# RECORDO CANDO....

...comecei o meu primeiro traballo

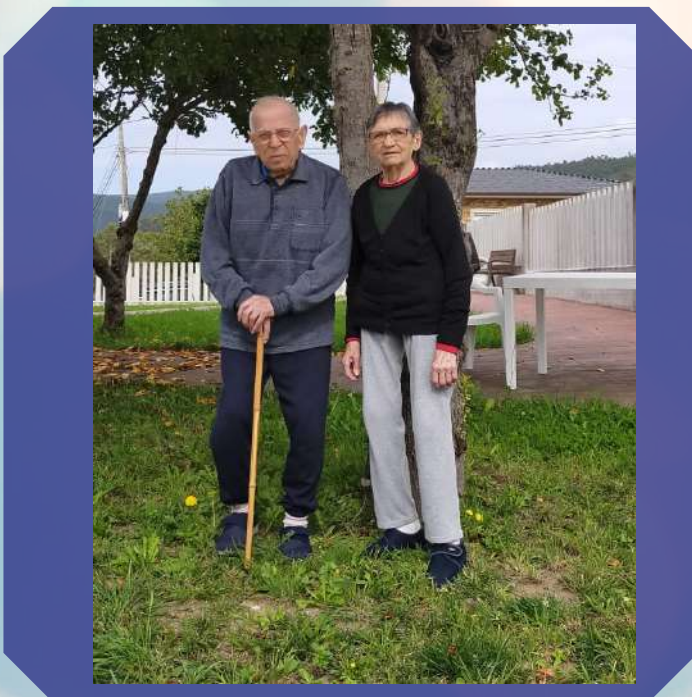
Orencio do CAM de Trabada adicouse bastante tempo a facer madreñas e segundo nos conta, existen diferenzas entre zocas e madreñas: As zocas son para vestir con calcetíns e as madreñas para vestir con zapatillas.

As madreñas levan tamén tres tacos ou puntos de apoio por abaixo.

Orencio fixo moitas madreñas, que segundo relata as vendía principalmente para Asturias. Hoxe en día moitos o chaman, preguntándolle polas madreñas.

A súa muller (Pilar), usuaria tamén do Centro, axudáballe pintándoas con verniz. Para facelas usaba máquinas. Tiña unha máquina coa que facía catro madreñas a vez, o que resultaba máis ou menos 30 pares de madreñas cada hora. Dí que aínda conserva en Alfoz a máquina coa que as facía ao igual que varios pares de madreñas.

É unha pena segundo nos di que agora moitas costumes e oficios de antes se acaben perdendo, e ten toda a razón !!



Orencio e Pilar de Trabada

## Rianxeira contra o Coronavirus

### Persoas usuarias da Fonsagrada



Contra este virus, contra este virus

imos todos a loitar,  
non veñas á nosa casa  
que nos están a coidar

Aquí agardamos todos xuntos  
tranquilos e moi contentos (bis)  
a que morra este virus  
que xa viviu moito tempo (bis)

Contra este virus, contra este virus

imos todos a loitar,  
non veñas á nosa casa  
que nos están a coidar.

O tempo de saír fóra  
e ver a nosa familia  
virá cando esto acabe,  
esperemos que seña axiña.



Contra este virus, contra este virus  
imos todos a loitar,  
non veñas á nosa casa  
que nos están a coidar.

Pedimos a todala xente  
forza para aguantare  
cada un na súa casa  
agora toca esperareee

Contra este virus, contra este virus  
imos todos a loitar,  
non veñas á nosa casa  
que nos están a coidar.

Se permanecemos xuntos  
remateremos vencendo  
sairemos moi reforzados  
e iremonos esquecendooo



## Para rirse...

Nunha farmacia:

- Bo día, pódeme despachar?
- Sí, que quería?
- Un bote de frecuencia.
- Perdón?
- E que o médico me dixo que lavara os pés con frecuencia.

**Josefa, de Pol**

# ¿Adiviñas?

1. Pi le llaman a mi gato, ¿miento o digo la verdad?

De Berta da Fonsagrada

2. ¿Que couseliña será, que é redonda como un queixo, e chirla como un conexo?

De Luis da Fonsagrada

3. Que couseliña será, sae da casa, e queda mirando para o monte, sae do monte, e quedar mirando para a corte.

De Luis da Fonsagrada

4. Currumico non ten nin pés, nin cú, nin pico,  
e os fillos de Currumico teñen pés, cú e pico.

Amandina Monte, de Pol

5. Cando vai pro monte vai plegado e cando ven pra casa ven estirado.

María Jartín, de Pol

6. E qué será unha cousiña cousa,  
redonda como unha lousa  
e non lle colle nunha chousa

Manuel Carballedo, de Pol

7. Unha señora moi aseñorada  
que ten moitos rementos e ningunha puntada

Benilde Fernández, de Pol e Berta, da Fonsagrada



- 1 Pimiento
- 2 Roldana do pozo
3. Os cornos.
4. O ovo
- 5 O trelo do carro
- 6 A lúa
- 7 A pita

# EU OPINO QUE...

Esponaneamente as persoas usuarias do CAM da Fonsagrada comezaron a dicir as súas opinións sobre o tema máis recorrente e importante para eles nos últimos meses, o Covid-19, pero nesta ocasión opinaron sobre as medidas preventivas que están a tomar os nosos gobernos e sobre como lles afecta no seu día a día (transcripción):



## ¿Qué opinades das medidas preventivas que temos que cumprir?

“Facer as cousas ben, para que todos saiamos ben”

“Cumprir as normas para estar o mellor posible”

“Moito coidado para non contaxiarnos”

“Perxudícame, pero é o mellor para todos”

“Polo ben de todos”

## ¿ Como levades que pechen as residencias?

“Todos contentos e xuntos”

“non saír nin entrar, pero que non entre nesta residencia”

“Botamos de menos á familia”

“Estamos arroupados polos traballadores, estamos na nosa casa”

“Supón un gran esforzo: primavera, verán outono sen saír da residencia, todo o mundo quere ir á súa casa”

## ¿É se estiveramos nos nos goberno?

“faríamos o mesmo”

“fan o que poden”

“ que o día 1 de xaneiro non queden restos de coronavirus en todo o mundo”

(...)

## ¿Que lle pedimos os vindeiros meses?

“Interesante regalarlle un ramo de flor de toxo ao coronavirus, ou de xesta!”

“Non volte máis o coronavirus, que marche a Canadá”

“Que volte a ser como antes”

“Que o día un de xaneiro do 2021 non teñamos sinais de Coronavirus”

# SAÚDE NOS CAM...

## ALIMENTACIÓN AXEITADA NO ADULTO MAIOR

Unha alimentación saudable é esencial para ter unha boa saúde en calquera etapa da vida, pero cando se trata de persoas maiores, levar unha dieta sana é esencial.

Conseguir un bo estado nutritivo nestas persoas é un obxectivo primordial na atención socio-sanitaria, e é imprescindible para conseguir unha boa calidade de vida.

O envellecemento vai acompañado dunha serie de cambios fisiolóxicos que modifican as necesidades nutritivas e a utilización dos alimentos polo organismo. A coexistencia de enfermidades físicas e/ou mentales frecuentes a esta idade poden aumentar ou diminuir as necesidades nutricionais, así como poden limitar a capacidade individual para obter unha adecuada alimentación. O aillamento social que pode aparecer como resultado da enfermidade ou do envellecemento, ou os cambios culturais, poden acotar o acceso a alimentos axeitados.

Neste grupo de persoas prodúcense cambios metabólicos e corporais, sendo moi habitual a perda de apetito. Hai unha diminución da sensibilidade do centro da sede, o cal produce tendencia á deshidratación.

Decadencia da resposta inmune relacionándose este dato cunha maior frecuencia de infeccións.

Altérase a masticación, ó perder pezas dentais pola idade, hai un aumento de grasas e perda de tecidos, o tracto gastrointestinal tamén sofre modificacións por facerse as dixestións moito máis lentas.

Tamen diminúe o metabolismo basal, as necesidades enerxéticas redúcense de acordo coa menor actividade física, por tanto hai que adaptar a dieta á demanda do organismo nestas condicións.

Existe una tendencia natural ó estrinximento, asociado a dieta inadecuada, mobilidade reducida entre outros factores.

Aconséllase seguir unha dieta equilibrada e completa, onde se inclúan frutas, verduras, hortalizas, legumes, cereais polo seu alto contido en vitaminas e minerais e fibra esencial para a motilidade intestinal e así evitar o estrinximento. Inxesta abundante de 8 vasos de líquido ó día. Aumentar o consumo de lácteos e/ou derivados (os cales deberían ser desnatados ou semidesnatados) e vitamina D para unha correcta absorción do calcio, sería suficiente con expoñer a pel ó sol uns 20 minutos diarios.

Limitar o consumo de sal e azúcares, así como o consumo de grasas saturadas (carnes roxas e embutidos) aconséllanse as carnes brancas e aumentar as grasas con ácidos esenciais Omega 3 e Omega 6 con consumo de pescados como salmón, sardiñas...

Aumentar o consumo de grasas vexetais por medio do aceite de oliva.

Reducir os produtos con azúcares como dulces, bollerías, galletas.



Outras recomendacións considerables serían realizar un total de 5 comidas ó longo do día:

Desayuno que debe estar composto por lácteos, fruta e cereais como mínimo.

Media mañá e Merenda composto por iogur ou zumo, peza de fruta, bocadillo pequeno.

Comida e Cena nas que se deben distribuir os distintos tipos de alimentos deixando para a noite os máis lixeiros, coa fin de evitar problemas á hora de conciliar o sono.

Comer despacio e mastigar ben, e se hai problemas de masticación débese recurrir a dieta branda, purés, cremas, según necesidade. Os alimentos deben ser cocinados con pouca grasa.

Nos maiores o equilibrio dietético alcánzase cando se combina a dieta saudable, xunto ó exercicio ou actividade física regular acorde ás posibilidades de cada persona.

Como conclusión, dicir que algúns dos problemas de saúde deste grupo de persoas, poderían ser solventados ou ó menos paliados, cunha axeitada alimentación co que se conseguiría mellorar a calidade de vida do anciano, diminuiría a

probabilidade dalgunhas enfermidades e contribuir á súa recuperación. Deste xeito axudaría a manter, durante o maior tempo posible, un estilo de vida independente.

En definitiva, os consellos dietéticos deben ser esenciais nas actividades de promoción da saúde, e, agora mesmo, nestes tempos de pandemia, débese facer fincapé na dieta deste grupo de persoas.



# ¿CONECTAMOS?



**¿E que tal sería se contactamos entre nos mediante correo electrónico ou postal?**

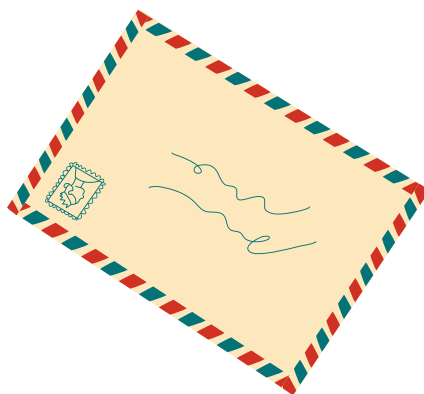
**Para coñecernos, compartir experiencias e tecer entre nos unha rede invisible que nos una... as traballadoras sociais dos centros axudaranvos a contactar con outras persoas que residan noutros centros. Animádevos!**

**José Pena Blanco** , estaría interesado de contactar a través de cartas, correo electrónico,... con algún persoa das residencias dependentes da Rede Provincial da Deputación de Lugo.

Datos de contacto: José

Centro de Atención a Persoas Maiores do Concello de Pol.

Enderezo electrónico: [pepedepino@gmail.com](mailto:pepedepino@gmail.com)



# ANIVERSARIOS

Parabéns as persoas nadas nos meses de outubro e novembro

Os animais e os signos celtas

## A BOLBORETA

(dende o 30 de setembro ata o 27 de outubro)

Este signo posúe unha gran vida social e pasa a vida revoloteando entre amigos e familiares, cos que nunca perde contacto. dun amigo a outro, e sempre en contacto. Con todo, non casan con ninguén, non poden evitalo, son almas gentiles que non poden amarrarse por moito tempo. Encántalles soñar, expresar novas ideas e falar sobre os seus plans con todos os seus amigos. Estas persoas alegran calquera día escuro coa súa alegría e a súa brillante personalidade.

Son naturalmente simpáticos e nunca fan dano a ninguén intencionalmente, fan amigos con facilidade e gústalles axudar. As bolboretas son eterna mocidade e a fascinación pola vida, e é bo rodearse delas para ver o lado positivo das cousas.



## O LOBO

(dende o 28 de outubro ata o 24 de novembro)

Os lobos teñen un forte sentido de propósito, e farán o necesario para cumprir os seus obxectivos.

Resistentes, audaces e valentes, nunca dan marcha atrás nin se dan por vencidos. Son o heroe que queres ao teu lado no fragor da batalla. En cambio, ten medo ao compromiso e adoitan vivir moitos anos como «lobos solitarios», ata atopar a alguén que descoque o seu mundo. Teñen forte carácter, pero sempre sabes a que aterse con eles, o que lles converte en persoas honorables.



## Falcón

(dende o 25 de novembro ata o 23 de decembro)

Ninguén posúe niveis máis altos de atención e compromiso que os que ten o falcón. Cando este signo ve algo que quere, utiliza todas as súas forzas para conseguilo, pero se non lle interesa voará en busca de novos horizontes. Preocúpase pola sabedoría e os coñecementos, goza ensinando aos demais, pois é unha persoa xenerosa. O falcón ten un agudo sentido do equilibrio e navega pola vida seguindo un "norte verdadeiro", o que lle dá unha integridade extraordinaria. É de mente aberta e reflexiva, e aínda que pode ser persuadido, xamais aceptará algo que contradiga as súas crenzas.

