

# A NOSA REVISTA



# A REVISTA DOS CAM





# OS NOSOS FOGARES

**Imos comezar polo principio... ou máis ben polo final. Comezamos este ano cunha pequena presentación de cada centro. Neste número toca A Fonsagrada.**

## **Presentación CAM da Fonsagrada**

Foi un 13 de febreiro de 2020, o día no que o noso Centro de Maiores se enchía por primeira vez de maletas. Maletas cheas de ilusión, nervios mesturados, gañas de coñecer e, por riba de todo, moitas historias e experiencias que contar, abrindo paso a moitas outras novas.

**¡A nosa residencia, o “Residencial Rois”, por fin tiña compañeiros e compañeiras!**

Canto orgullo sentiría esa persoa, nomeada tantas veces entre estas paredes; o **Señor Rois**, o cal aínda sen moitos coñecelo, estamos en débeda con él, que loitou día a día sacar adiante aquilo que soñou para os seus veciños e veciñas.



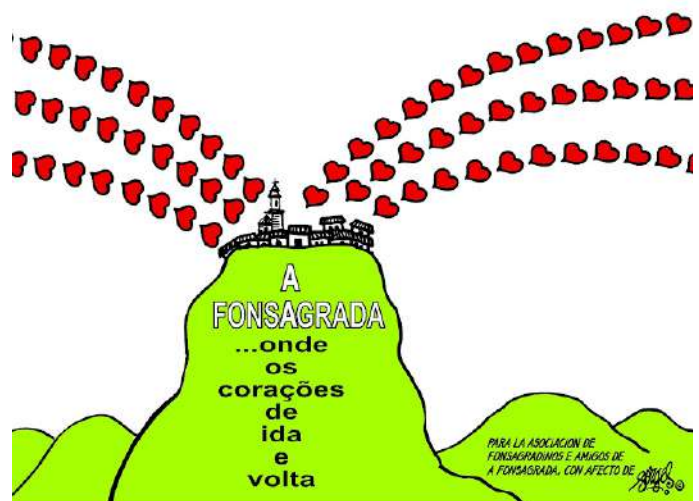
O que para moitos e moitas eran corredores con portas amarelas e instalacións “modernas e a todo luxo”, para outros/as era un entorno novo de traballo. Pouco a pouco, foise creando a CASA DE TODAS E TODOS, e como non, persoa a persoa, fixemos unha gran familia.

Unha familia que foi medrando, moi a pouquiños, como dicimos entre nos. Pero unha familia unida dende o comezo; onde as fochas superámolas entre todos e todas e as boas novas, co que mais nos gusta aquí, con **VERBENAS**. ¡Se non hai festa, nos inventámola! Non hai terapia que supere os nosos bailes e por riba están as nosas risotadas. Sen esquecernos dos paseos pola

nosa Alameda os cales nos encantan. Máis dunha vez teñen sorprendido aos nosos veciños/as ao vernos tan unidos/as incluso fora.

A vida na montaña fíxonos ser duros, pelexar polo noso traballo e combater a soidade, sacando a diante toda unha comunidade; pero tamén nos ensinou que sen amabilidade non hai amizade, **sen hospitalidade non hai refuxio e que toda néboa se disipa facendo as cousas de corazón.**

**A Fonsagrada sona moi lonxe, pero estamos seguros e seguras de que se nalgún momento ves visitarnos algo en ti non volverá a ser igual.**



**Cynthia,**  
**responsable do CAM da Fonsagrada**

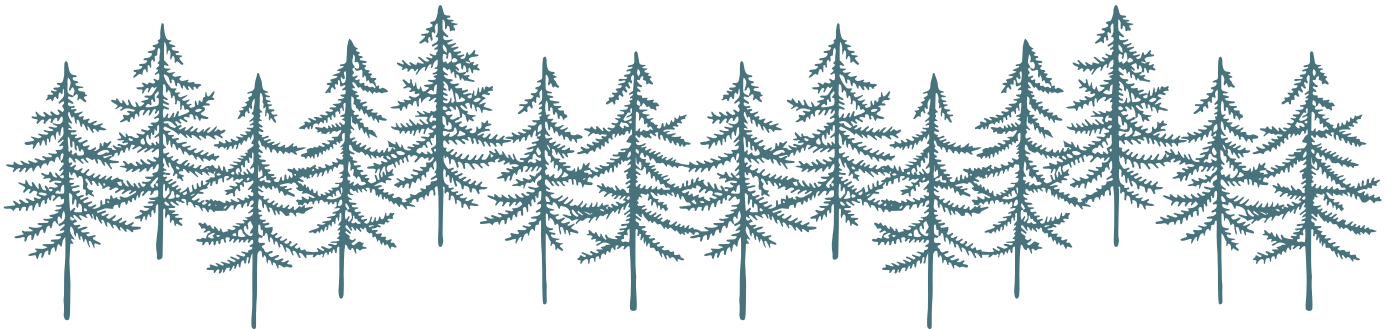




# O apalpador

O apalpador (tamén coñecido polo nome de Pandingueiro na comarca da Terra de Trives) é a figura mítica dun carboneiro que baixa as noites do 24 de decembro e 31 de decembro a tocar o ventre aos nenos e ás nenas, para ver se comeron o suficiente durante o ano, deixando unha presa de castañas, nalgunha ocasión algún regalo e os desexos de que teñan un ano novo cheo de felicidade e comida

Fuma en pipa, leva boina e viste chaqueta colorida con pantalóns cheos de remendos, así é a súa descripción deste singular personaxe que ten as súas orixes no interior rural de Galicia



## ¿Que lle piden as persoas do CAM TRABADA?

**Josefa Fernández**, pide algo de tranquilidade siquiera e poder saír algo cos nosos.... e se dera un puñadín de castañas.

**Carlota**.- Salud e diñeiro.

**Vidita**.- Que pase esta pandemia dunha vez.

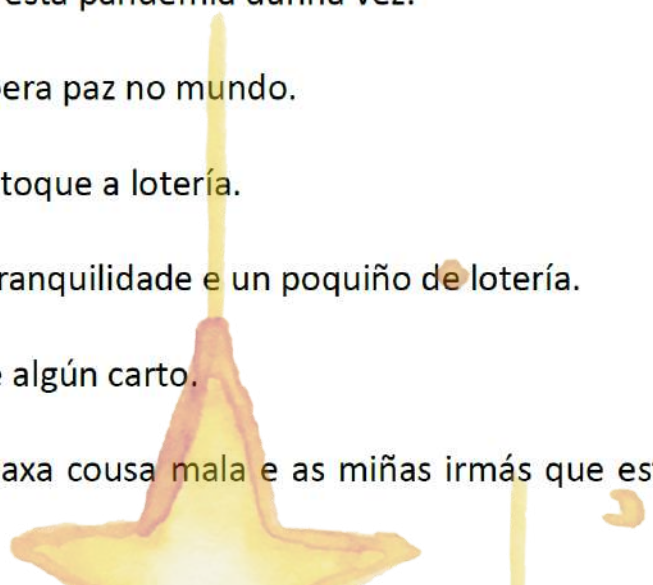
**Ángel**.- Que houbera paz no mundo.

**Ramón**.- Que me toque a lotería.

**Casimiro**.- Paz e tranquilidade e un poquiño de lotería.

**Orencio**.- Saúde e algún carto.

**Pilar**.- Que non haxa cousa mala e as miñas irmás que están na Argentina o pasen ben.



## ¿Que lle piden as persoas do CAM RIBADEO?

**Genoveva**.- Que se acabe o virus para poder saír fora

**Isaura**.- Que veña pronto a vacina e que sexa eficaz para reunirnos coas familias

**Rosario**.- Saúde, sorte e que despexe este mundo tan negro que temos hoxe en día

**Celsa**.- Pide unha chaqueta de lá e que desapareza o virus

**Carmiña**.- Pidelle unha chaqueta de lá e tamén que remate esto dunha vez

**Carlos**.- Tranquilidade e saúde

**Lola**.- Que siga apalpando moitos anos os nenos e nenas.





*Compartimos...*



*Contos*

*Poesia*

*Cantigas*

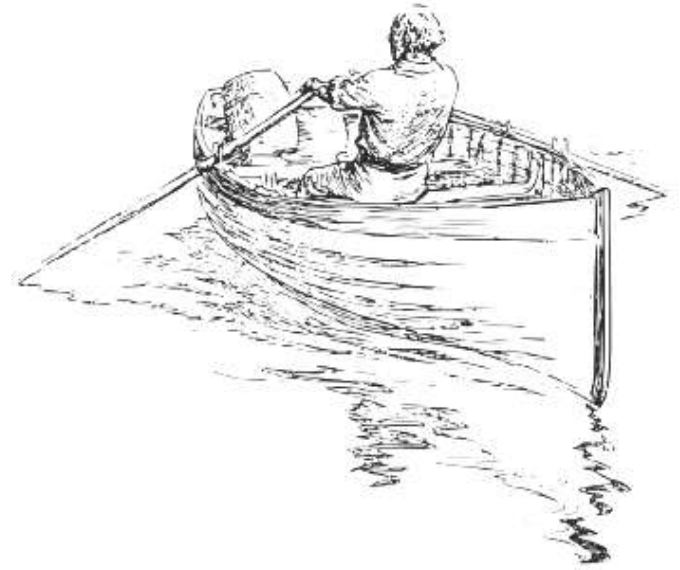
*Narrativa*





## O MEU BARQUIÑO

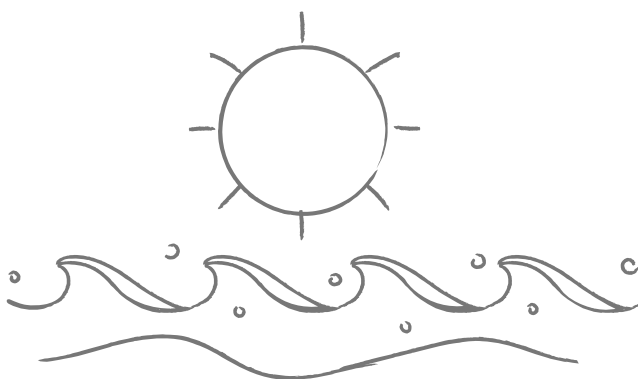
Unha vez tiveren un barco,  
para ir a navegar  
andaba tan lixeiriño  
coma a gaivota voar



Non había brétema,  
que me fixese parar  
eu só quería saír a pescar.

Decían os meus vecinos  
que eu estaba tola  
por ir faenar o mar.

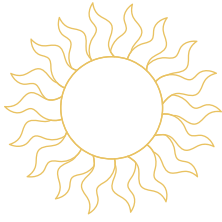
Non lles facía caso,  
co meu barquiño  
eu saía a traballar.



A veces pescaba peixes  
outras molladuras no costal...

Si eu puidera,  
volver a empezar  
sairía coma o barquiño  
outra vez a navegar

**Isaura Bouso, do CAM de Ribadeo**



## A aposta do sol e o vento

{Cóntanos Francisca que sendo ela meniña sucedeu un caso digno de ser contado, e tal como ela nolo contou, así volo contamos nós a vós, sen mover nin punto nin coma desta historia}

Pasaron o sol e o vento do norte, nunha mañá de xaneiro, por onde un pastor que ía moi abrigado envolto nas súas roupas por mor do frío.

Entón dixo o Nordés: ¡Esta roupa logo lla quito eu!

E díxolle o sol ao vento: Facemos unha aposta logo, ¿A ver quen lle saca antes a roupa ao pastor?

- ¡Imos aló!.- dixo o vento.

O sol agochoouse tras dunha nube para deixar traballar ao vento quen seguro da súa fortaleza, comezou a soprar e soprar para arrincarlle as súas roupas ao bo do pastor, pero canto máis vento facía, máis se envolvía o home no seu mandil, máis se agachaba.

Por un momento pareceu que o vento ía vencer, xa que o mandil do home case case sae voando, pero el finalmente suxeitouno tan fortemente que o nordés non o conseguiu.

Chegou entón a vez do sol que comezou a quentar e quentar e daquela o pastor, acalorado, sacou as roupas.

Foi así como gañou o sol aquela aposta.

**Francisca do CAM da Fonsagrada**

A moral deste conto... é moito máis forte a persuasión que a violencia

## CANTIGA DO CORO

“ Virxen de Villaselán dánolo ventiño en popa,  
que somos de Ribadeo e traemola vela rota,  
traemola vela rota e non nos quedan estrobo,  
porque de tanto remare fóronse rompendo todos”

“Qué vida máis escraviña a vida dos mariñeiros  
veñen cansados do mare e mollados dos salseiros,  
virxen de Villaselán onde fuche aparecere,  
á mesma beira do mar ó pé dunha fonte fría,  
virxen de Villaselán, pequeniña e ben feita  
bótanola bendición coa túa maniña aberta”



**Antonio, do CAM de Ribadeo**

## CANTIGAS VARIAS

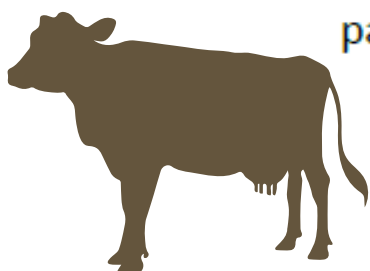
As nenas de Vilanova

Dicen que non beben viño  
E debaixo do mantelo  
Levan o xarro escondido



Unha vella díxolle a outra  
polo furado da porta,  
Goberna a túa vida,  
que a miña nada che importa.

Heiche de dar o boi branco  
e máis a vaca marela,  
e máis a filla máis nova,  
para que te cases con ela.



**Carmiña, do CAM de Ribadeo**

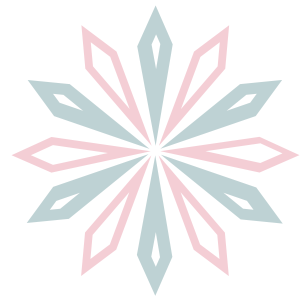
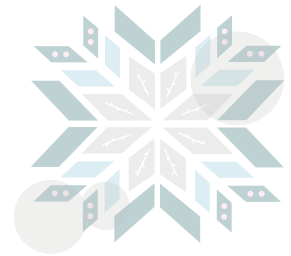
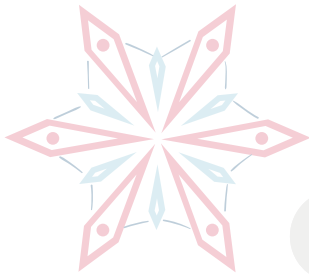






# O QUE FACEMOS







# A FONSAGRADA

## MAGOSTO NO CAM DA FONSAGRADA



“¿Pra que habemos celebrar só un día, se aquí gústanos a festa e o poder estar xuntos/as? Queremos compartir varios días, sentarnos a traballar nalgo que nos guste e poder charlar mentres tanto”

.- contan diante dun calendario mentras

intentamos buscar un bo día para celebrar o Magosto.

E así foi...¿ para que un día? O noso Magosto durou catro días!

“Mañá habemos cocer as castañas, así podemos facer máis cousas con elas”

Opinan: “Ide apañalas esta tardiña, que parece que fai bo día, non vale compralas”.

Bromean: “Hai que buscar unha maneira en que todos poidamos comelas...” eles e o seu compañeirismo. E así, da mánde Montse, xurdeu a idea, pode parecer unha receita, pero é a nosa historia:

O martes chegaron as castañas, ese día cocéronse e comezamos a pelalas...Algunha que outra foi rapiñada por algún larpeiro ou larpeira... tampouco vos imos enganar.

Aínda non imos desvelar o que iamos facer con aquelas castañas, pero o mércores, non contentos coa cantidade, decidimos cocer unhas poucas máis, pelalas e, por suposto comer algunha de vez en cando, xunto con un caféño ou cacao ben quentiños.









## ¿Para que tanto cocer e pelar castañas?

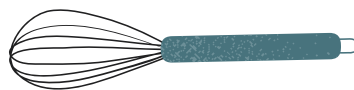
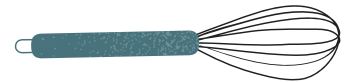
O xoves como ben dixeron: **“toca machacar e darllas á cociñeira para que as bata e faga unha crema de castañas”**.

E aproveitando que o venres había celebración dos aniversarios do mes, unha das nosas compañeiras, Berta, axudou a Alicia a facela tarta

### Receita:

Base de galletas, crema de castañas, capa de galletas, e máis crema de castañas.

“Co ben que o pasamos facendo nela, só nos falta probala”, “vainos gustar seguro”, “Fácil foi, agora a ver como sabe” dicíamos entre risas, mentres se daban os últimos retoques e se setía a tarta no frigorífico.

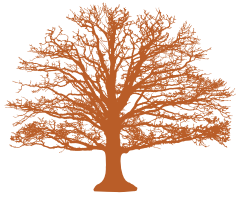


Chegou o venres, e o máis importante, a hora da merenda. Tocaba celebrar, e por riba de todo, **papar esa tarta que fixemos entre todos e todas.**

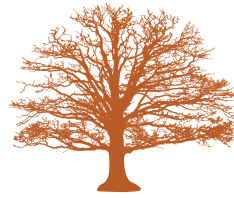
E como non, un pouco de música para amenizar a tarde. “A ver quen baila agora co estómago cheo”, “a tarta boísima”, “soúpome tanto a tarta como o facela en tan boa compañía” comentabamos dando por finalizado o noso **GRANDE E LONGO MAGOSTO.**







# POL



## CELEBRAMOS O SAMAÍN NO CAM DE POL

O pasado día 31 de outubro tivemos unha xornada cargada de actividades co galo da celebración do Samaín, a festividade celta que festexa as colleitas e a fin do verán...e que non por casualidade, coincide coas celebracións de Halloween e de Tódolos Santos.

Comezamos o día coa preparación da festa, decoración das cabazas: vacialas, facerlles os buratos para a boca e os ollos... e colocarlles dentro unhas velas para que nos iluminen pola noite.

Tamén anozcamos as castañas para preparalas para asar.

### Todo listo para a tarde!

Despois do xantar, a primeira hora, e para iniciar a festa, estivemos poñendo a proba a nosa puntería con diferentes xogos tradicionais, e pasando un tempo de risas e diversión facéndonos fotos coas máscaras e coa nosa bruxa Lolita.





Tanta actividade deu paso á merenda, na que desfrutamos de variados pinchos, empanada, boliños preñados, tortilla, tarta de mazá... e como colofón final castañas asadas ou cocidas con leite.

Envexa de calquer magosto!

E por se fora pouco, conxuramos a base de sangría ás forzas do ar, terra, mar e lume para que as almas dos amigos/as que estaban fóra, participasen con nós da celebración.

E como en toda festa que se preste, non podía faltar o baile!

Galicia, cada día máis linda e máis linda cada día mellor e mellor!



**“Pasámolo moi ben preparando as cabazas e todo, pero o mellor foi a merenda e o baile” (Benilde Fernández)**

**“ Eu xoguei aos xogos tradicionaise metíñas todas!” (María Jartín)**

**“ Para min o mellor foron as castañas” (Fernando Torres)**

**“Só faltou o viño con mel” (Celia Carracedo)**

**“Pasámolo moi ben cos disfraces e con Lolita, que non deu gasto ningún, foi a máis formal” (Obdulia)**





# CAM RIBADEO

## PINTANDO O OUTONO

Outono, estación na que xa comeza a facer frío, na que as follas das árbores cambian a súa cor verde por tonos amarronados e caen ao chan, tempo de castañas, tempo de días curtos, tempo de recollemento, pero non por iso no Centro de Maiores de Ribadeo non perdemos os folgos e pasámolo así de ben, facendo unha chea de actividades como debuxos adicados a esta estación, dos que amosamos unhas fotos.



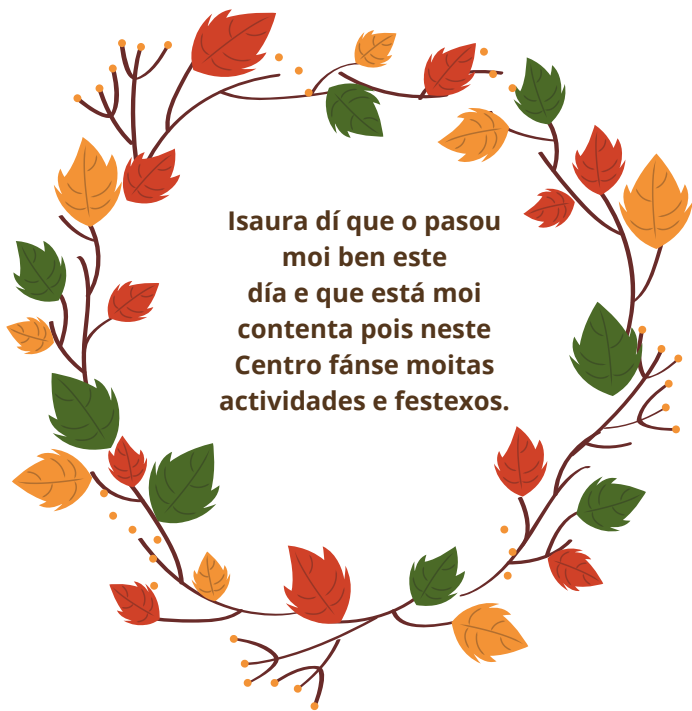
**PINTAMOS FOLLAS, MAZORCAS, CABAZAS, LANDRAS, NOCES E CASTAÑAS**

Así **Lola Molejón** dí que lle gusta moito pintar, que lle gustou moito pintar as follas e os froitos de outono e que xa antes lle gustaba moito pintar e bordar.



**PINTAMOS A CASTAÑEIRA ASANDO CASTAÑAS, PENDURÁMOLA DA PAREDE E FACEMOSLLE HONRA ASANDO E COMENDO AS CASTAÑAS.**

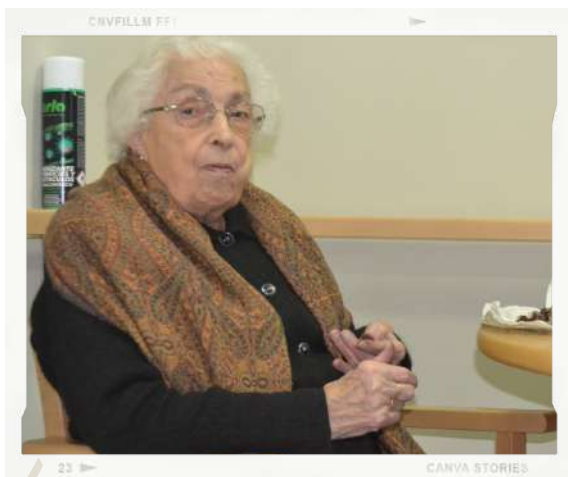




Isaura dí que o pasou  
moi ben este  
día e que está moi  
contenta pois neste  
Centro fánse moitas  
actividades e festexos.



Rosario e Vicente disfrutando do día. Din que están moi contentos coa camaradería que hai no Centro.



Isabel dinos que foi un día moi bonito pois estivemos todos xuntos e xuntas celebrando o Magosto.



Ricardo, Josefa Carmen e Rosario dín que comeron moitas castañas e que estaban moi ben asadas.

**AMIGOS/AS,  
NÓS SI QUE SABEMOS CÓMO SACARLLE  
PARTIDO O OUTONO!!**

## BAILAMOS A CANCIÓN DE MODA “JERUSALEMA” NO CAM DE RIBADEO

Unha tardiña destas de outono na que estábamos un pouco aburridos e aburridas e coa colaboración do personal do Centro, decidimos poñernos mans a obra e grabar unha pequena coreografía da canción de moda “Jerusalem” que se converteu en todo un himno para loitar contra o COVID, e así tamén transmitir un mensaxe de alegría, de esperanza e de ánimo para todos e todas, co desexo tamén de que este virus pase axiña.

Así, Ana a xerocultora que tamén participou no baile dinos que:

“Foi moi divertido facer este baile cos usuarios e usuarias do Centro, participaron case todos e todas o que resultou unha experiencia moi gratificante”.



Tamén Dorinda que di que o pasaron moi ben, fixeron exercicio, aínda que despois doían un pouco os cadrís, ou Isaura que dí: “Estivo moi ben, deberíamos facer máis coreografías”.





## JERUSALEMA

### ¿QUE SIGNIFICA REALMENTE ESTA CANCIÓN?

Este tema converteuse nun berro de esperanza contra a pandemia, pero a letra deste himno esconde moitos máis detalles. O himno de esperanza dos cinco continentes para unir as nosas forzas e vencer dunha vez a pandemia do Coronavirus ten un nome e chámase Jerusalema. Esta canción, que conseguiu ser Número 1 na LISTA 40, provén de Sudáfrica pero converteuse nun dos últimos hit mundiais. Un éxito mundial dunha canción feita en Sudáfrica sendo un exemplo de que a música vai máis aló dos idiomas. O primeiro tema escrito en zulú que chega ao número 1 da lista dos 40 principais.

Jerusalema está escrita en idioma venda, falado en Sudáfrica e a súa letra fala de Xerusalén como a cidade celestial na que estar en comunión con Deus. Trátase dun himno místico á vida onde canta á cidade de Xerusalén como un fogar fraternal para todo o mundo. De aí versos como "Xerusalén é a miña casa, sálvame e camiña comigo, non me deixes aquí". Ou tamén outros como: "O meu lugar non está aquí" "o meu reino non está aquí".

Jerusalema naceu en decembro de 2019 como unha canción gospel, afro- house, composta polo Dj Master KG, orixinal de Limpopo en Sudáfrica. Con todo, non chegou ao cume do éxito ata febreiro ou marzo de 2020.

#JerusalemaChallenge. Miles de coreografías desta canción asolagan Instagram e TikTok. Este reto volveuse viral grazas ao carisma dos nenos do Refuxio Masaka Kids de Uganda. Os pequenos/as crean coreografías e sóbenas a Youtube para gañarse a vida e conseguir fondos para o orfanato onde residen. E é que Uganda é un país no que a metade da poboación ten problemas para alimentarse. Estes nenos/as crearon un baile para Jerusalema e desde ese momento, celebridades, influencers, cantantes... non deixan de imitalles. Todo o mundo queda sorprendido co significado desta canción e o seu baile. E é que a esencia de Jerusalema fai que non poidas deixar de escoitala.

O # JerusalemaChallenge foi comparado coa Macarena e as persoas que residen no CAM de Ribadeo coñécena ben.





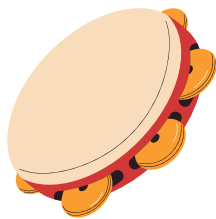
# CAM TRABADA



## INTERCAMBIOS XERACIONAIS



*Cinco dedíños teño na man  
cinco dedíños non  
teño máis  
O pequeniño  
o seu veciño  
o maior de todos  
o furabolos  
e quen falta?  
O mata piollos...!  
Lalarala ...*



Unha das cousas que máis nos poden gustar no CAM de Trabada é compartir o tempo cos nosos nenos/as, **como aquí decímos “os pícaros”**.

Con esto do Coronavirus e os confinamentos que tanto nos amolan a todos/as, esto non é posible, pero de todas maneiras estamos preparando **unha actividade de intercambio cos máis pequenos/as do Punto de Atención á Infancia do noso pobo**.

Entre todos e todas escollemos unha cantiga, curta, sinxela pero que puidese gustar aos nenos e nenas, e puxémonos mans á obra para aprendela xunto coa letra, tamén a expresión corporal que a acompaña, para que lles chame máis a atención, e tamén acompañaremos coas nosas pandereta.

Agora que xa a temos ensaiada, grabaremos un vídeo que logo lles proxectarán as súas profes. Esperaremos con ansia a súa resposta. A idea é preparar en ámbolos centros algunha cousiña de vez en cando e intercambiando actividades durante todo o curso.

**Unha mágoa non podelos ver e abrazar.**

## ESTREAMOS O NOSO HORTO

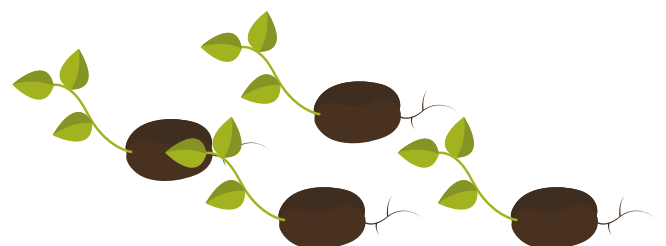


Tivemos un agasallo moi especial do Concello de Trabada... Trouxéronnos unhos bancais para preparar **un horto no noso fogar.**

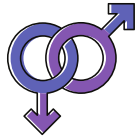
Prácticamente todos/as temos as raíces en pobos e se non nos adicábamnos á labranza sí tiñamos sempre prantado o noso horto.

Estamos na estación máis pobre en canto a cultivos, pero aínda así buscamos os axeitados para o tempo e comezamos a aventura.

Prantamos repolos, coliflores e temos un semilleiro de nabos e outro de cebolín. **E parece que lles gustou a terra ou o aire de Trabada porque están medrando moi ben.**



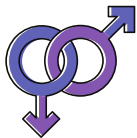
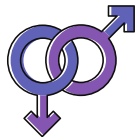
# 25 DE NOVIEMBRE



O 25 de Novembro unímonos todos con forza contra a violencia de xénero.

**Fixemos un grupo de conversa dos “Micromachismos” dos que tanto se fala hoxe en día.**

Este é un termo proposto polo psicólogo Luis Bonino, e que designa ás sutiles e imperceptibles maniobras e estratexias de exercicio de poder de dominio masculino no cotidián, que atentan en diversos graos contra a autonomía feminina. Algúns exemplos disto: o feito de que nun restaurante se lle entregue a conta ao home, unha muller nun taller ou nun concesionario é invisible, nai ou “padrazo” polo feito de que este cambie algún pañal ou de un biberón. Para a muller, parece ser algo natural e incluso obrigatorio.







**A violencia de  
xénero**

**NON ENTENDE  
DE IDADE**

25 de novembro



DEPUTACIÓN  
DE LUGO

A DEPUTACIÓN  
DE LUGO COAS  
PERSOAS



# **CASTROVERDE**



**22 de decembro...**  
**Tocou a lotería en Castroverde**

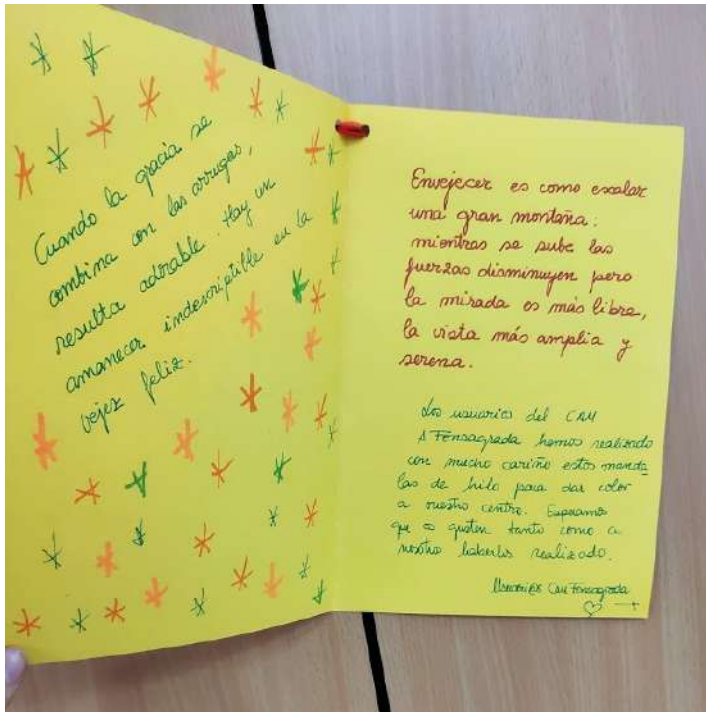




# ABRIR AS PORTAS A UN NOVO FOGAR...

Este 22 de decembro de 2020, xunto coa lotería de Nadal, iníciase a apertura do que será outro novo fogar para as persoas maiores que desexen iniciar a súa convivencia no Centro de Atención a Persoas Maioras "Residencial o Castro", no Concello de Castrovverde.

As persoas que conviven no CAM de Fonsagrada, Trabada, Pol e Ribadeo fixeron deste novo fogar un lugar máis acolledor con elementos decorativos, dando así a benvida a quenes seran os novos e novas residentes.



Postal das persoas da Fonsagrada para os e as novas compañeiras



Paz, Psicóloga e Responsable do CAM de Castrovverde colocando a estrela da árbore de nadal



Mandalas de fío feito polas persoas da Fonsagrada para a decoración do centro





Pomba feita polas persoas de Trabada para a decoración de nadal



Cadro feito polas persoas de Pol para a decoración de nadal



Reno feito polas persoas de Ribadeo para a decoración do CAM de Casterverde



Sal de cores feito polas persoas da Fonsagrada para a decoración do centro.





LEMBRO  
CANDO...







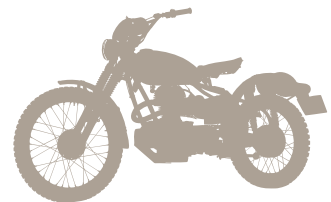
# Lembra José (Pepe) ...

Cando eu era pequeno lembro que ía a escola. Recordo tamén que os meus avós me querían moito. Aínda penso as veces nunha tórtola pequena que me colleu meu pai, a criei eu mesmo, saía da casa tódolos días e volví de noite.

Da miña nai gardo o recordo do boa que era.



Máis tarde, cando era un rapaz de quince anos, xa tiña a miña propia moto de 125C.C. E xa dende aquelas, o meu primeiro traballo foi na agricultura na miña casa.



Moito tempo despois, lembro que cando naceu o meu fillo estivemos co médico todo o día ata as 6 que naceu. Anos máis tarde, cando naceron os meus netos, eu xa estaba enfermo. Antes, cando era novo, gustábame moito tocar a harmónica e ir as xuntanzas de noite.



E hoxe en día, dentro do que cabe estou ben e contento aquí na residencia.



José (Pepe) Pena, do CAM de Pol

## REVISTA XERMOLOS

Chegounos ao CAM de Pol un exemplar da Revista Xermolos da Asociación Cultural de Guitiriz, e para a nosa sorpresa no núm. 63 da edición do mes de agosto, aparece unha persoa usuaria do Centro de Maiores de Pol: Jose Pena Blanco. Neste número da Revista ben en recoñecemento do Premio Vídeo Documental: *"A música non coñece o confinamento"* de Abel Pena Bodenlle. Abel é o neto de José e o premio foi dado pola iniciativa deste rapaz de enviar un vídeo ó Centro tocando a gaita para animar e apoiar o seu avó e a todos/as persoas que residen no centro, que a causa do confinamento non podían ver as súas familias. Dende o CAM de Pol as persoas usuarias fixeron un vídeo pedindo ás familias ou persoas interesadas que se lles mandará unhá mensaxe de apoio para superar os duros momentos polo que todos/as estaban a atravesar. José e os seus compañeiros recibiron o vídeo con gran espectacular e ilusión, xa que a música tradicional galega trasladados a súa infancia e mocidade cando recorrian as festas en busca de leria e entretemento.

José fala do seu neto con ilusión e orgullo, e recomendalle *"Que siga así con seus traballos"*. Conta que leva 5 anos tocando a gaita e *"faino moi ben, ¿non si?"*. Síntese orgulloso da iniciativa tomada polo seu neto e do premio que acaba de recibir.

Dende o CAM de Pol queremos darlle as grazas a Abel e a todos/as aqueles/as que participaron dunha maneira ou outra, enviando mensaxes de apoio as persoas que conviven no centro, por ser uns e unhas valientes e uns e unhas loitadoras, e por non perder nunca o seu sorriso a pesar do momento complicado que estábamos e estamos a pasar. !Grazas!



PREMIO VIDEO DOCUMENTAL:  
*"A música non coñece o confinamento"*  
por Abel Pena Bodenlle (4º da Eso, Ies Díaz Castro).



Na foto, Abel no seu encontro diario coa Residencia de Maiores de Pol, e tamen coa veciñanza de Guitiriz, partillando a súa música.  
Fotografías Suso Pena

Abel traspasou as fronteiras do covid19 dende o balcón da súa casa, e chegou á Residencia de Maiores de Pol onde reside o seu avó Pepe, que co resto das e dos internos escoitaban cada tarde a música do seu neto.





# Lembra María Navel Mastache Varela, os seguintes versos

10 Mandamientos Santos  
te voy a cantar Paloma,  
para que me deas el sí  
y me traigas a la memoria.

En el primer Mandamiento  
la primera cosa es amar  
te traigo en el pensamiento  
yo no te puedo olvidar.

El segundo es no jurar,  
yo mil veces he jurado,  
no separarme de ti,  
tenerte siempre a mi lado.

El tercero es oír misa,  
nunca estoy con devoción,  
siempre estoy pensando en ti,  
prenda de mi corazón

El cuarto honrar padre y madre,  
el respeto les perdí  
porque el amor y el respeto  
sólo te lo tengo a ti.

El quinto es no matar,  
yo nadie maté en mi vida  
pero a mi me matan tus ojos  
cada vez que ellos me miran

El sexto mandamiento  
no lo puedo remediar  
son tus ojos hechiceros,  
mucho me hacen penar.

El séptimo es no robar,  
a nadie robé en mi vida  
pero a ti te robaré  
si no te me dan tus padres.

El octavo es no mentir,  
nunca te he dicho mentira  
y tú a mi, sin embargo  
me engañas todos los días.

El noveno es no querer  
la mujer de tu vecino  
pues si tú me sales buena  
tengo bastante contigo.

El décimo no has decir  
“desta” agua no he de beber  
porque el camino es muy largo y te puede dar la  
sed.

Estos diez mandamientos  
sólo se encierran en dos  
en quererte y amarte  
prenda de mi corazón.

Te ruego que los aprendas  
con cariño y devoción,  
para cuándo nos casemos  
recibir la bendición.

**M.<sup>a</sup> Navel Mastache Valea do CAM de Trabada**







Quen na mesa canta,  
ou está tolo ou pouco lle falta

A pan duro, dente agudo

A can que os dentes regaña  
dalle pan ou talladas

# RECETARIO DOS NOSOS CENTROS

O que come e canta,  
algún sentido lle falta

No Nadal,  
inverno a fartar

Morra a marta,  
e morra farta



## Avocado Salad with

I like to think of this salad as a sort of guacamole. The freshness of the herbs and creamy avocado is the perfect side for rice or steak, and, if you like heat, feel free to use thinly sliced jalapeños.

### SERVES 2

- 1 large avocado
- 2 cups chopped assorted fresh herbs (basil, cilantro, mint, dill; save the cilantro stems for the salsa)
- ½ small red onion, finely diced
- ½ teaspoon cumin seeds, toasted (see technique on page 11)
- 2 tablespoons extra-virgin olive oil
- ½ teaspoon flake salt or fleur de sel
- 3 tablespoons toasted pepitas
- ½ a lime

Halve, pit, and peel the avocado. Place it flat-side down on a cutting board and slice thinly. Place 1 cup fresh herbs on a serving platter. Then top with half of the sliced avocado, half of the red onion, ¼ teaspoon cumin seeds, a bit of olive oil, a sprinkle of salt, half of the pepitas, and a squeeze of lime. Add another layer in the same way. Serve immediately.



## PROPOSTA DE EMPANADAS POLO CAM DE POL

Empanada  
de touciño de Celina  
Carracedo

### Ingredientes

Para o recheo: Torreznos;  
Cebola; Pimentos  
Para a masa: Auga morna;  
Sal; Fariña; 1 ovo;  
Levadura.

**Pasos:** Botamos os torreznos a desalar. Despois hai que secalos ben sequiños e botalos a asar coa cebola e os pimentos. Facía a masa e metía todo ao forno. Para a masa mesturamos os ingredientes ben mesturados e a tapamos media hora cun pano para que levede ben.

Empanada  
de coello de  
Obdulia

Obdulia propón outro recheo para a empanada, a base de coello, allo, cebola, pimentos, e noz moscada para asar o oello.

# PROPOSTA DE PRATO PRINCIPAL DENDE RIBADEO



## XABARÍN CON CASTAÑAS



**Ingredientes:** Xabarín, especias\*, castañas, vinagre, limón, auga, aceite virxe extra, cebola, pimento roxo, cenouras, tomate, brandy e sal.

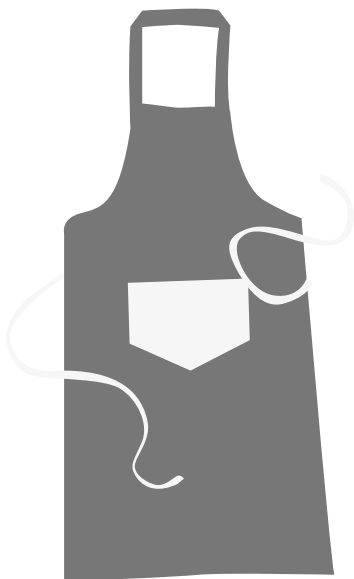
**\*Especias:** Coandro (castelán cilantro); albáfega (castelán albahaca); Tomiño; Perexil; Allo  
As cantidades dependerán do número de comensais

1º Tódalas especias machácanse ben. Cóllese a carne de xabarín e ponse nun bol auga, vinagre e limón. Métese alí a carne de xabarín ben cuberta con esa auga día e medio para sacarlle o bravío, despois sácase desa auga e límpase cun pano e ponse noutro bol ben untado coa mestura das especias machacadas outro día e medio.

2º Nunha pota con bastante aceite virxe extra medianamente quentiño métese a carne de xabarín e dáselle unhas voltas e comézase a súa preparación cortando os seguintes ingredientes: cebola, pimento roxo, cenouras e tomate, botándolle tamén un bon chorriño de brandy

3º Bótase auga ata cubrilo ben e dáselle lume forte ata que levante fervedura e despois a lume lento o suficiente tempo ata que a carne esté no seu punto e entón sácase a carne e pásaselle a túrmix a todos os ingredientes que botamos

4º Vólvese a meter a carne o suficientemente sazonada de sal e bótanse as castañas nas cantidades segundo o gusto de cada quen. Pónse ó lume tres minutos, apágase e listo para servir.  
BON PROVEITO!!



Isaura Bouso do CAM RIBADEO



## Para rir...



Eso era un ferreiro, cando andaba San Pedro polo mundo preguntando quen mandaba nas casas. E deu dous golpes na incre e dixo: “Na miña casa mando eu pero faise o que dice a miña muller”.

Era un neno que lle preguntaron cuántos anos tienes, e contestou: “teño once anos e e un cabrito”.

Outro neno que lle preguntaron na escola cantos continentes había e todo cheo de razón dixo “había un en Lugo pero agora vai na Coruña”.

**Vidita do CAM de Trabada**

Unha muller que foi ao médico e este preguntoulle se obraba (se andaba de ventre) e díxolle: “non señor, desde que morreu o meu marido non obramos máis”.

**Ángel do CAM de Trabada**

## Para curiosear...

O túnel máis largo do mundo mide 24 km. E tardaron 5 anos en construílo.

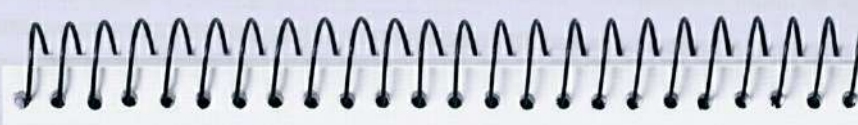
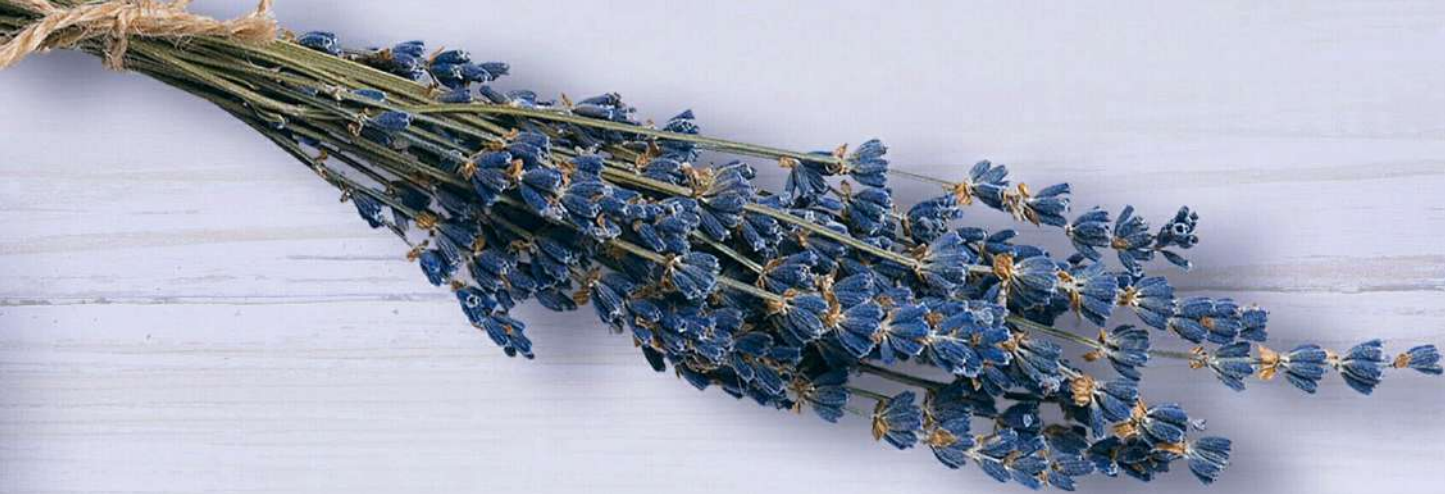
Aínda quedan uns 1600 millóns de pesetas sen cambiar.

O corpo humano ten 206 ósos.

O Nilo é o río máis longo do mundo.



**Por Manuel Maseda Coto do CAM de Trabada**  
(seguidor número 1 de concursos de televisión)



**¿CONECTAMOS?**





Durante o confinamento que nos tocou vivir, as persoas usuarias dos Centros de Atención a Persoas Maiores de Pol e da Fonsagrada, decidimos enviar unha carta de apoio e alento, para aquelas persoas e profesionais que estaban a loitar ou sufrir en primeira linea o Covid-19.

Estas cartas que mostramos a continuación foron enviadas ao Hospital Lucus Augusti de Lugo, para transmitir o noso apoio e a nosa admiración a todos eses héroes.

¡Esperemos que vos gustén!

### **Centro de Atención a persoas maiores do Concello de Pol (CAM de Pol)**

*Apreciados amigos:*

*Cando as profesionais que están tódolos días con nós nos plantexaron a posibilidade de mandarvos esta carta, pareceunos unha idea estupenda, xa que seguimos con expectación todo o que está ocorrendo hoxe en día no noso mundo, e compartimos moitísimo o que debedes estar pasando as persoas que o sufrides directamente.*

*Nós aquí, na Residencia de Pol (Lugo) estamos ben, rodeados de persoas que nos están cuidando moito, preocupados para que non nos falte de nada e notemos o menos posible os efectos deste confinamento.*

*Queremos mandarvos moito ánimo, porque aínda que esteamos na Residencia, estamos con vós no pensamento. Desexámosvos moita melloría. Todos na nosa vida pasamos por momentos moi difíciles e incluso por enfermidades graves, e ó final todo pasa, e soluciónase.*

*Vós estades rodeados de médicos, enfermeiras e auxiliares de enfermería que vos cuidan e axudan, crede e confiade neles, porque eles teñen os coñecementos para axudarvos. Falade con eles e agradecédello, iso seguro que vos dará máis tranquilidade.*

*Para que pasedes mellor este momento difícil, tamén se nos ocorre darvos o consello, de que se sodes católicos, rezar e ter fe vos pode axudar, a nós, polo menos, axúdanos. Se vos gusta ler e podedes facelo, lede, e seica, se tedes algo de ánimo, poderedes facer o esforzo de cantar aquelas cancións que vos fan sentir ledos. Nós aquí tamén o intentamos, aínda que nos costa... de feito estamos preparando unha canción para loitar contra o coronavirus coa música da Rianxeira.*

*De verdade que vos desexamos con tódalas nosas forzas que sanedes axiña, xa veredes, logo habedes de saír desta dura situación.*

*Mandámosvos moita forza, cariño e amor, nós quedamos na nosa casa!*

*As persoas residentes do Centro de Atención a Maiores de Pol (Lugo)*

## Centro de Atención A Persoas Maiores do Concello de A Fonsagrada. “ Residencia Rois”

*Escribimos dende o noso fogar o Centro de Atención a persoas maiores da Fonsagrada.*

*As veces cando vemos a prensa ou oímos as novas que saen na televisión, non comprendemos todo balbordo que se formou, xa que nos non notamos gran diferenza no noso día a día, eso si nos últimos días lavamos as mans máis ca nunca. Cando oímos nas novas que somos o principal grupo de risco, asustámonos, porque somos humanos e “o medo é libre”, pero enseguida temos ao noso carón a esas persoas que nos coidan e nos atenden con suma delicadeza, paciencia e amor, no noso día a día.*

*Por todo eso decidimos que é importante transmitir o noso alento e forza, a ti que estas a loitar contra ese bicho. Sabemos que inda que pareza que estas so nesta loita, tes ao teu redor fisicamente a eses heroes sen capa que te acompañan no teu día a día, que che sacan un sorriso e che axudan a levar esa soidade forzada.... Grazas ao persoal sanitario que tes ao teu carón, porque sen eles a loita non sería posible.*

*E na distancia estamos nos que che lembramos: **Non estas só**, somos moitos e moitas as que che mandamos alento e te animamos a seguir loitando. A unión fai a forza, e máis que nunca nestes tempos de crise, todos temos que arrimar o ombreiro para que a situación pase o antes posible.*

*Loita contra o bicho con tódalas túas forzas, xa que a túa superación é a nosa. Dámosche alento para continuar a loita, pensamos en ti, estamos contigo. Desta situación imos a saír reforzados como persoas e como sociedade.*

*E a ti que loitas: **Ánimo, superación, alegría e fortaleza**, lembra que non estas so. Dende A Fonsagrada estamos contigo e loitamos xuntos e xuntas. Non sabemos que máis dicirche, só que aquí estamos na distancia apoiándote e mandándoches o máximo alento posible para que dentro de nada, estas cos teus na casa celebrando esta gran vitoria, que non só é túa, que tamén facemos nosa.*

*Moitos cariños da nosa parte.*



*Loita polos teus*

*Loita por Nos*

*Loita por ti*



*PD: Cando estas no teu fogar, cos teus, acórdate de brindar por eles, por nos e o máis importante por ti. ¡NOS QUEDAMOS NO NOSO FOGAR!*

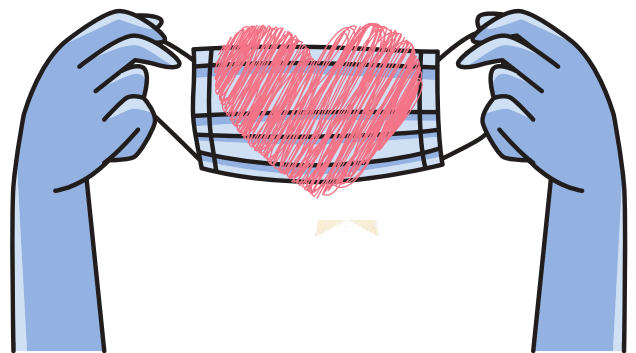
***Asdo.: Os residentes do Centro de Atención a Persoas Maiores “Residencial Rois” A Fonsagrada***



**Esta foi a resposta que obtivemos:**

*Ola !! Antes de nada, desde a planta da 4A1 e de parte de todo o equipo, queremos darche un millón de grazas pola túa carta. Estamos a desexar imprimila e poder entregala aos nosos pacientes para darlles moitas forzas e sacarlles un gran sorriso como xa fixeron moitas outras. Esperamos que dalgunha maneira, xa sexa por redes sociais ou dalgún medio de comunicación, por fotos ou vídeos, podamos mostrarvos esta bonita experiencia e esperamos que vos guste tanto como a nós. Grazas de novo por darnos 5 minutos do teu tempo que non só axúdasnos a transmitirllle forza e ánimos aos nosos pacientes senón que tamén nos estas axudando a nós a que podamos seguir realizando o noso traballo da mellor maneira que podemos. Tamén che comento unha sorpresa que a nós tamén nos chegou "sen quererlo", puxéronse diversos hospitais e áreas en contacto connosco e imos compartir as cartas e debuxos que recibamos para non só animar aos nosos pacientes da 4A1 de Covid 19 se non de que entre uns e outros animemos a todos os que podamos, espero que esta idea gústeche tanto como a nós, por que na situación que nos atopamos canta mais alegría podamos repartir mellor, en caso de estar en desacordo contesta este email e respectaremos a súa decisión.*

**¡UN GRAN SAÚDO DE PARTE DE TODO O EQUIPO!**



Lembra...

Se che apetece contactar con outra persoa que resida noutro centro esta é a túa sección

# SAÚDE NOS CAM

## O ouro e o mel, onde están parecen ben



Tódalas residencias da Deputación Provincial de Lugo atópanse nun marco incomparable de beleza medioambiental. O rural cada vez máis estigmatizado polas grades urbes queda amordazado pero... comecemos polo principio; todo isto volo comenta unha enfermeira de cidade que pouco entendía de agricultura, apicultura, tradicións... que erro máis grande, estábame a perder a gran sabedoría do rural!

O primeiro e gran problema que me atopei dende o principio foron as feridas ou úlceras e a adquisición de material, seguro que todos pensaredes son maiores, están sos e é o que hai. Pero entre o testana que son e que a xente no rural me abriu as portas das súas casas como se fora da familia (sen excepción), non acouguei ata buscar outras alternativas.

Despois de moito indagar, preguntar e visitar atopei xente que me falou da cura de feridas con “mel non procesada”. Pero que era iso??

Pois si señor, atopei moitísima xente maior e propios usuarios das residencias que cultivaban o seu propio mel sen insecticidas, e que fai moitos, moitísimos anos xa a empregaban na cura de queimaduras e feridas, ata en tempos prehistóricos; quen me diría a min que despois de 20 anos de profesión tiña moito que aprender.



Hermitas e José usuarios e apicultores na Residencia de A Fonsagrada



## BENEFICIOS DO MEL NA CURA DE FERIDAS

O mel é un produto natural elaborado polas abellas a partir do néctar das flores. Componse maioritariamente de hidratos de carbono, sobre todo sacarosa e glucosa, ademais contén proteínas, lípidos, fósforo, magnesio, calcio, ferro, sodio, potasio, ácido ascórbico, tiamina, riboflavina, ácido nicotínico e piridoxina. As abellas engaden ademais do néctar das flores unha encima chamada glucosa oxidasa, velaquí esta encima é a que nos vai axudar na cicatrización.

Como ben sabemos, o mel ten propiedades biomoleculares terapéuticas que inclúen a inhibición dunha ampla gama de axentes patolóxicos infecciosos, así como a capacidade antiinflamatoria para promover unha aceleración significativa nos procesos de curación e cicatrización das feridas.

Polo tanto era a miña alternativa aos tratamentos tópicos de longa evolución e mala cicatrización.



## NA PROCURA DO OURO NEGRO

Moitos vos preguntaredes por que OURO NEGRO pois ben, indagando descubrín que non valería calquera mel, precisaba o mel da montaña, do rural no que as abellas campan ás súas anchas. Ao principio sorprendíame, esperaba un mel marrón, amarelo, líquido como o que sempre mercara, que equivocada estaba.

Descubrín que temos moitos tipos de mel e todos dependen das flores ou árbores que se atopan o seu redor coma Romeiro, Azahar, Tileiro, Eucalipto, Tomiño... De aí se eu precisaba, por exemplo, máis antiséptico tiña que ser de Romeiro ou desinfectante tiña que ser de Eucalipto.



Despois explicáronme sobre a recollida, inocente de min, isto non é un supermercado, por tanto dixéronme que tiñan dúas colleitas. Xeralmente fanse unha ao final da primavera e outra no outono, sempre deixando alimento para as propias abellas.

## ¿EN QUE PERSOAS PODEMOS APLICAR MEL?

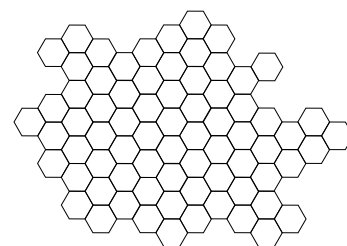
Diversos estudos demostraron que o mel pode utilizarse en calquera persoa, sen importar a idade, excepto en menores de 12 meses, debido a que poden desenvolver botulismo.

## ¿QUE TIPO DE FERIDAS PODEMOS CURAR CON MEL?

Úlceras por presión, úlceras do pe diabético, feridas en persoas sometidas a tratamentos oncolóxicos con citostáticos, queimaduras pouco profundas e feridas producidas por corrente eléctrica.

## ¿COMO REALIZAR UNHA CURA CON MEL?

1. Limpar ben a ferida con auga e xabón.
2. Secar ben (a toques, nunca arrastre) o lecho da ferida e os tecidos adxacentes.
3. Aplicar mel pura, a temperatura ambiente.
4. Encher só 2/3 da ferida sen chegar a cubrila completamente.
5. Colocar gasas para que absorban o exsudado.
6. Realizar a cura cada 24 horas, xa que o mel fará que teña bastante exsudado e unha vez expulsado perderá as súas propiedades.



## APRENDENDO PASENIÑO

Para os novatos coma min, se vos queren enganar ensináronme os meus maiores unha técnica para que non me estafaran: verter unha culler de mel nun vaso, se logo queda no fondo é mel real, xa que o mel puro é denso, se pola contra se dissolve na auga é que está adulterado.

Como vedes aínda teño moito que aprender dos meus maiores, pero seguiréivolo contando máis adiante... buscádeme sempre asubiando polos corredores das residencias !!!

Vanesa Vázquez Núñez

Unha enfermeira aprendendo dos nosos maiores.

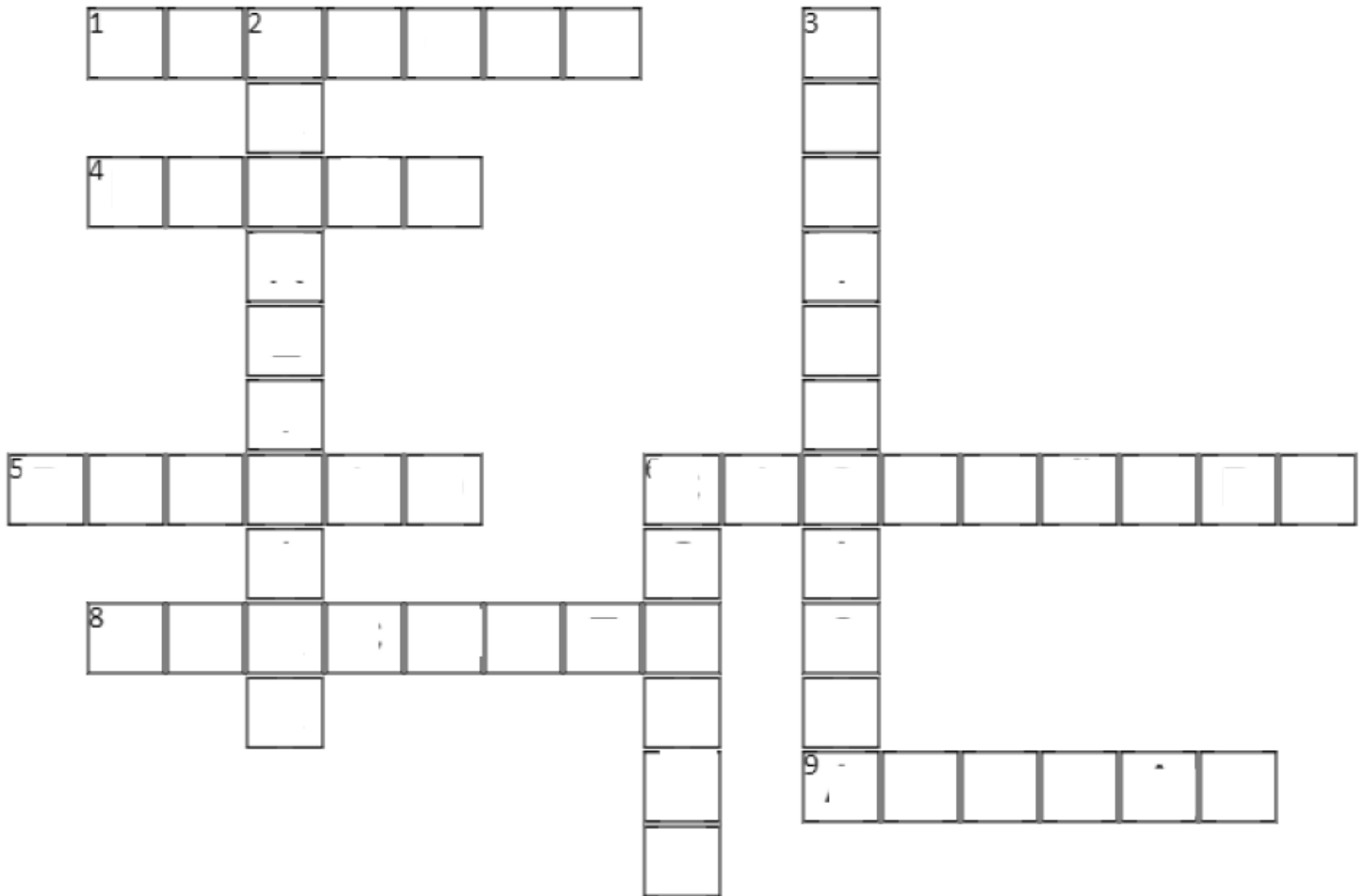




# PASAMOS O TEMPO

## Crucigrama da Fonsagrada

As nosas costumes as nosas palabras



### Horizontales

- 1 No noso entroido, e feitos de palla
- 4 Ata 1835 formabamos parte do Concello de...
- 5 O noso embutido, a nosa feira
- 6 Todos lle chaman Magosto pero aquí tamen lle chamamos
- 8 Dende Argentina manda cartas aos seus parentes da Fonsagrada
- 9 Remover a terra antes de sacar as patacas

### Verticales

- 2 Chamanlle estrada pero para nos é unha...
- 3 O nome deste Concello provén de...
- 6 As calles enchense de cores. Moitas alfombras de flores

# SOPA DE LETRAS.

## NOME DE TRABALLADORAS CAM DE POL

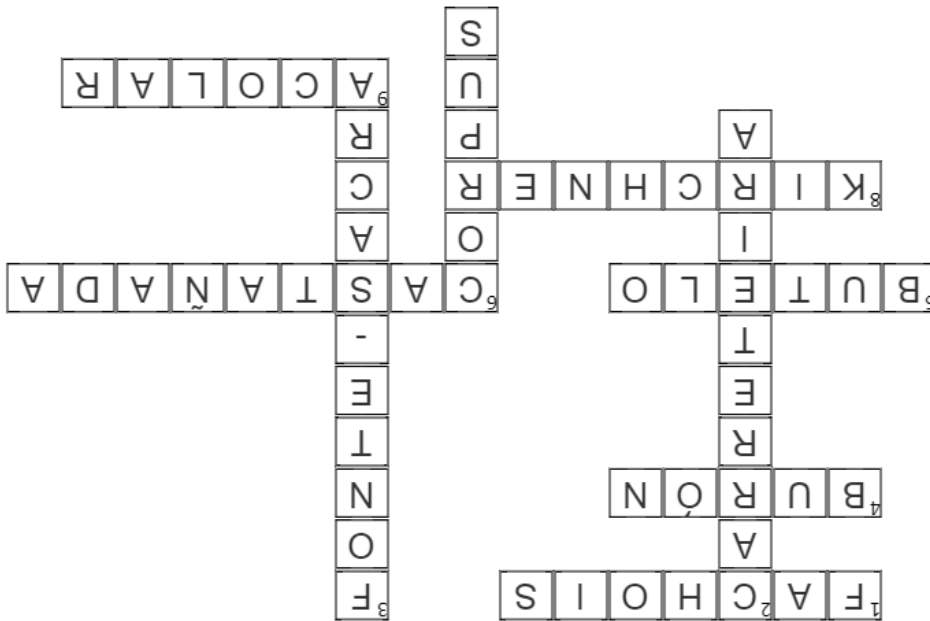
T P M U E O M U Q E G H O R O C I O E O Q C X K K L  
P A D C T B X X C T D M L T N B U E T C F B H Q E Y  
R C Z A Z W G I N K T N C G J L A H C Q T U X R Y J  
P O T A H D T T Z F Q O U R D U T E R E S A H N I U  
G Q T H Y Y F N S D P E D N E C A O G N M Y I B C B  
K J E Q V P P R A D O L R R H I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

TERESA  
RAQUEL  
BELEN  
NURIA  
LETICIA  
ROCIO  
ENGRACIA  
ANTONIA  
JESSYCA  
LUCIA  
LORENA  
SARA  
VANESA  
NOELIA  
ANTON  
PACO  
DANI  
SUSANA  
MIRIAM  
PACO  
DANY  
CRISTIAN  
ISABEL  
MARIA  
LUZ  
SANDRA



# Soluciones

## CRUCIGRAMA



## SOPA DE LETRAS



# 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.

## 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.



## Cervo

(dende o 24 de decembro ata o 20 de xaneiro)

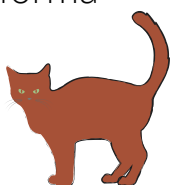
Se desexas iniciar un novo proxecto, pide axuda a un cervo pois este ten nobreza, altos ideais e aspiracións e nunca será disuadido de alcanzar os seus obxectivos. É minucioso, paciente e a súa persistencia asegura os seus triunfos. Cando os demais rendéronse, o cervo segue, sen importar as barreiras. É orgulloso, e con razón, pola súa autosuficiencia. Actúa con aires de realeza, pero pola contra, cre no traballo duro e a xustiza. A súa integridade é a súa marca rexistrada.



## Gato

(dende o 21 de xaneiro ata o 17 de febreiro)

De mente rápida e desenvolvido enxeño, o gato posúe o don do intelecto. Pero non só esta dotado de grandes capacidades de razoamento, ademais posúe un «sexto sentido» para descubrir verdades e intencións ocultas. A súa visión da vida é pouco tradicional e pode prover novas perspectivas e ideas frescas a un proxecto. A pesar da súa sagacidade e particular visión da vida, saben ser amables e resultan adorables. Aínda que ás veces poida parecer distante porque lle gusta estar á marxe, observando todo. Con todo, o seu corazón está cheo de boas intencións. O gato tamén é moi creativo e necesita expresarse dunha forma artística.





A decorative horizontal branch with several leaves, rendered in a light brown or tan color. The branch is positioned behind the text, with the leaves overlapping the letters.

# BO ANO 2021



DEPUTACIÓN  
DE LUGO

A DEPUTACIÓN  
DE LUGO COAS  
PERSOAS