

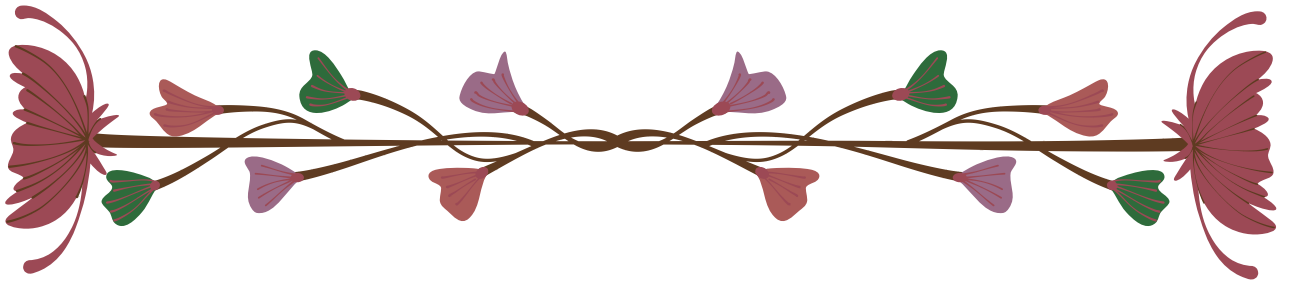
A NOSA REVISTA

nº 3 | ABRIL 2021



A REVISTA DOS CAM

CENTROS DE ATENCIÓN A PERSOAS MAIORES DE:
CASTROVERDE, A FONSAGRADA, POL, RIBADEO E TRABADA



PRESENTACIÓN CAM DE RIBADEO

Se botamos a vista atrás, lembramos como un **14 de xuño de 2019** abría o noso Centro de Maiores.

Era un día de moita ilusión e ledicia, posto que se vía culminado un proxecto moi beneficioso, en primeiro lugar para os veciños e veciñas de Ribadeo e tamén para todas aquelas persoas da provincia de Lugo, que cumprindo os requisitos de acceso, quixesen ocupar unha praza residencial no Centro e **formar parte da gran familia que somos hoxe.**



O Centro botou a andar con oito usuarios/as e pouco a pouco se foi enchendo ata completar os/as 47 que hai na actualidade.

Pero dende aquela ata entón o devir no Centro non sempre foi igual. Ao principio e mentras non comezou esta pandemia universal chamada Covid, o Centro enchíase practicamente todos os días de xente, de familiares das persoas usuarias que viñan vitalas e darlles a merenda pero, logo e como xa o vivimos todos e todas, esto quedou limitado, restrinxíndose as visitas e as saídas dos e das nosas maiores.

Foron meses e días complexos, de nervios, de mal humor, de esgotamento, pero que afortunadamente soubemos capear grazas a

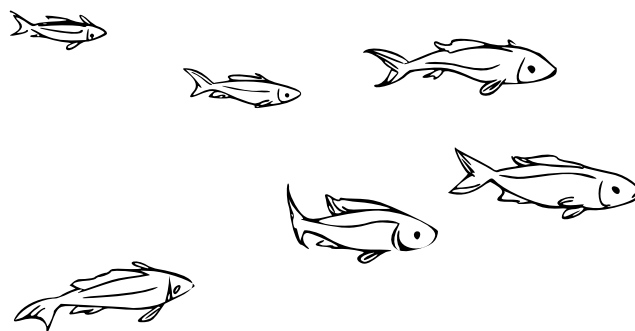
axuda dos e das maiores, das familias, dos xerocultores e das xerocultoras, do persoal de limpeza e de cociña e de todo o equipo técnico da Deputación (D.U.E, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, administrativa, traballadora social) do que me sinto orgullosa de pertencer.

Dar as grazas tamén a parte institucional: Concello de Ribadeo e Deputación Provincial de Lugo por facernos o día a día máis fácil, por estar ahí, colaborando e axudando cando máis o precisamos.



E por último lanzar unha mensaxe de esperanza, pois xa queda menos, imos polo bó camiño e pouco a pouco recuperaremos a total normalidade.

Carmen Rubinos,
Responsable do CAM de Ribadeo





Entrevistas ao Animador Sociocultural do CAM de Trabada e Persoal Xerocultor e de Limpeza do CAM de POL

Nos nosos centros a maioría do persoal que traballamos somos mulleres. **O motivo é porque as profesións que se adican a atención ás persoas maiores séguense considerando femininas.** Cada vez é mais frecuente atopar homes que traballan como auxiliares de clínica, enfermeiros, limpadores, animadores socioculturais, traballadores sociais....

Así e con motivo do 8 de marzo, día internacional da Muller Traballadora, para conmemorar este día, quixemos que os usuarios e usuarias realizaran unha serie de entrevistas ao persoal que traballa neles como animador sociocultural, persoal de

limpeza e xerocultor para así **eliminar estereotipos de xénero que en moitos casos, se dan no traballo.**

Así, Vidita do CAM de Trabada, realiza esta entrevista a Jorge, o animador sociocultural do Centro coma unha mostra de que as mulleres e os homes son quen de facer as labores da casa, traballar no campo ou coidar dos fillos e fillas, e ademais con empoderamento, fortaleza e decisión poden realizar calquera outra faceta que se lles poña por diante... porque como xa di a frase “**Querer é poder**”.

Coa participación plena e efectiva das mulleres e dos homes en tódolos ámbitos da vida créase **un mundo sen discriminación de xénero.**

Pasamos sen máis dilación a entrevista...

¿A que te adicas?

Ola chámome Jorge, teño 29 anos e son de Vilanova de Lourenzá e son o animador

sociocultural do CAM de Trabada

¿Que te levou a traballar como animador sociocultural?

Eran uns estudos que tiña aí parados, porque non me xurdira a oportunidade de traballar neste ámbito. Cando me xurdiu non o pensei, porque é un traballo moi flexible e que che permite traballar de forma distendida, aprendendo todos os días algo novo.



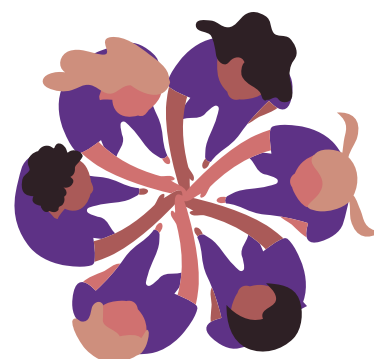
Foto de Vidita e Jorge nunha estancia do CAM de Trabada no momento da entrevista

¿Que tipo de actividades realizas? Conta un pouco o teu día a día no traballo: ¿que fas.

Pois intento realizar actividades de todo tipo. Dende estimulación cognitiva con exercicios de lingua ou

matemáticas, pasando por manualidades, uns poucos exercicios de ximnasia e tamén actividades relacionadas coas festividades do ano.

Ata o de agora levamos feito un mural con cadros famosos de pintores e pintoras, dándolles un toque persoal, volvemos a traballar a horta plantando leitugas, cenouras, repolos, fresas e cebolas; decoramos unhas macetas e puxemos unhas plantas para decorar a entrada do centro; dous días á semana facemos ximnasia e todos os venres realizamos un bingo, ademais de fichas de estimulación cognitiva, pintar mandalas, xogos de mesa, etc. Tamén temos en marcha novas actividades. Particularmente busco que a maioría das actividades teña algo que ver coa vida que levaron e co entorno que os rodea



¿Cres que é un traballo vocacional? ***poboación (as persoas maiores).***

Vocacional non, pero iso non quere dicir que non traballe contento, todo o contrario.

¿Que é o que máis che gusta do teu traballo?

A flexibilidade que permite traballar de forma distendida, e falando con tod@s sempre se aprende algunha cousiña

¿Que é o que menos?

Cando realizamos algunha actividade que non gusta, o que me fai estar constantemente pensando e aprendendo, para non acomodarme

¿Estás contento traballando no CAM de Trabada?

Sí, estou moi contento, tanto as/os traballadores/as como os usuarios e usuarias do Centro acolléronme cos brazos abertos

E por último, algo que che aporte ou que aprendiches no teu traballo, con este sector de

Apréndense moitas cousas... tódolos días algo novo. Apréndese a valorar os e as nosas maiores e saber de todo, e de como evolucionou o mundo. Gústame moito cando me contan anécdotas que lles pasaban cando eran novos e novas.

No CAM de Pol Benilde, Olita, Obdulia e Manolo prepararon unha serie de preguntas para entrevistar a **Cristián, un dos dous rapaces que traballan no centro**. Cristián está no servizo de limpeza. E contestou así as preguntas formuladas...

¿Gústache traballar na residencia?

Si

¿Que é o que máis che gusta de este traballo?

Gústame traballar coas persoas maiores. Os contos e detalles que teñen os e as maiores.

¿Sénteste ben traballando nun centro de maiores?

Si

¿Sénteste discriminado por ser home nun mundo de mulleres?

Non. Nunca me sentín discriminado.

¿Sentese que as compañeiras mulleres tratan de distinta maneira distinta por ser homes?

Si. Trátannos de maneira diferente pero de maneira positiva. Mímanos máis.

¿Por que traballan tan poucos homes nos centros?

Eu creo que vai por preferencia de gustos. Non creo que sexa por un tema de discriminación. A día de hoxe tanto homes como mulleres podémonos dedicar ao que queiramos.

Inés, usuaria do CAM de Pol, réalízalle unha entrevista a Daniel xerocultor do centro con motivo do 8M para coñecer un pouco máis como se senten os homes que traballan

en mundos que a sociedade entende como de mulleres.

¿Por que estudaches para coídar persoas maiores?

A verdade é que empecei a traballar con persoas con discapacidade intelectual e fai un ano cambiei a persoas maiores. Gústame poder axudar a xente que o necesita, é moi gratificante.

¿Gústache o teu traballo?

Si, a verdade que me gusta poder axudar. Aínda que estean moi maliñas poder sacarlles un sorriso.

¿Que é o que máis che gusta?

Cando ves que van mellorando.

¿Que é o que máis che gusta de traballar con tantas mulleres?

A igualdade de xénero a verdade e que me sinto moi coidado.

¿Sénteste discriminado por ser home?

Para nada , síntome un máis.



Foto de Inés e Daniel do CAM de Pol de paseo.

¿Que opinan os teus amigos de que traballes nun centro?

Que é un traballo bonito e que axudo a persoas que o necesitan.



Desexos das persoas usuarias do CAM de Pol
polo 8 de marzo, Día Internacional da Muller

As persoas usuarias do CAM de Pol deixamos escritos os
nosos desexos para tódalas mulleres na exposición que
se realizou no centro polo 8M, esta é unha mostra
dalgún deles...

Deseo que lo pasemos todas bien y que nos cuiden
mucho

María Jartin

Desexo para tódalas mulleres saúde e Igualdade

José Pena

Desexo que lles paguen as mulleres o que lles
corresponde

Lanceiro

Deseo a las mujeres mucho bien

Josefa Pereira

Desexo para tódalas mulleres poucos traballos e
que nos traten ben

Benilde

Desexo que ás mulleres sexamos tratadas con
respeto

Celia

Desexo que remate a violencia de xénero

Jose fillo de Teresa

Les deseo a las mujeres libertad

Celina

Compartimos...





Jesús González do
CAM de Castroverde



O recuncho literario de Jose Pena do CAM Pol

15 de febreiro do 2021

Adios febreiriño cos seus vinte e oito
se non fora marzo que lle quita catro,
non quedaba can nin gato,
nin corvo no corvoeiro,
nin teipa no seu teipeiro,
eu como todos vosoutros,
seguro que esperamos unha primavera,
que os bichos malos que haxa señan as vacas louras o anoitecer .



15 de febreiro do 2021

Vou andando pola vida e só.

Vexo cousas malas, sigo a vida con unha esperanza de que chegue unha primavera bonita, despois de este inverno, cheo de bichos. Claro a esperanza e o ultimo que se perde.

19 de febreiro do 2021

A vida é como un regato cheo de pedras,
a xente temos que ir saltando as destapadas
ou con moi pouca auga que as cubra,
para cruzalo, as veces é dificultoso
pero chegas o outro lado e dis “costoume pero pasei”,
sigo andando e encontro unha silveira, volvo a encherme de rabuños
despois de andar outro cacho vin algo, que me pareceu agarimoso e
acerqueime,
era o Cam de Pol, para descansar despois dun camiño.....malo



08 de marzo do 2021

Hoxe vou falar da miña terra: Cospeito, corazón da Terra Cha, a Feira do Monte, onde está a casa do concello, dende o mesmo subindo cara o sur encontramos a Capela da Virxen do Monte e un miradoiro dende onde se ve o que queda da lagoa. Digo o queda, porque antes de que estivera colonizada, era dúascentas veces mais grande.

Lagoa que era un refuxio das aves que no inverno, viaxan a lugares, cas temperaturas como as necesitan, pero agora só enteiro queda o nome, A Lagoa. Collendo cara onde se pon o sol, vaise dar ao castelo do Caldaloba, restos dunha fortificación do século XV, só esta en pé a torre de homenaxe, cunha altura de 36 metros e 2,35m as paredes, merece a pena velo .

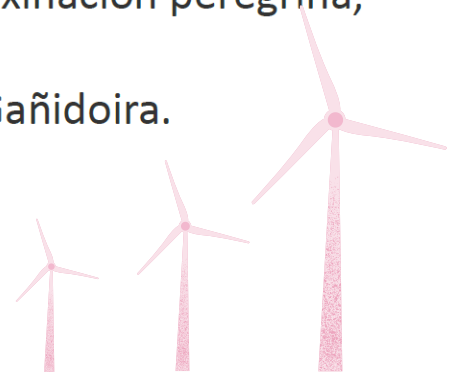
12 de marzo do 2021

Sigo polos camiños da Terra Cha, deixo a Torre do Caldaloba, vou por Oleiros, Noche, ata Vilalba capital, de este trozo de terra, que lle fai a Galiza ser mais feiticeira e enxebre....Entro polo barrio das Fontiñas, sigo encóntrome a Torre dos Andrade, un castelo do século XIV hoxe convertido nun hospedaxe dos peregrinos que moitos deles van facendo o camiño de Santiago.

Sigo cara diante ata San Simon da Costa, onde se fai o queixo do mesmo nome, saio da fermosa Terra Cha e sigo ca miña imaxinación peregrina, por medio deses chamémoslle muíños de vento, xirando o nordés ata o alto de Muras, e a Serra da Gañidoira.

14 de marzo do 2021

Xa estou no alto da Gañidoira, sigo polo medio dos aereoxeneradores, mirando os cabalos salvaxes que viven eiquí, anque un sitio moi alto as brisas mariñas manteñen o sempre con pasto, e as penas que hay que son moitas, sírvelles de refuxio polo sol e frío, sigo coa miña ansia de ir ata outra serra, estar mais cerca do mar. A serra Da Capelada, co pobo de Cariño, sigo cara a dereita polo mar, e encontro a capela de San Andrés deTeixido di a lenda, que vai de morto o que non vai de vivo, seguirei contando algo de eses sitios onde eu fun de vivo.





Auga dondiña e miudiña,

Auga sinxela que cas

Sobre esta terra que escaldada

Polas calores do vran; ámote como a unha irmán.

Xa me vou, adiós, adiós...

Voume para inmortalidá

Deixo estes mundos de barro..

¡Auga non te verei máis!

Auga mansiña dos ceos

Dime ¿quén virá regar

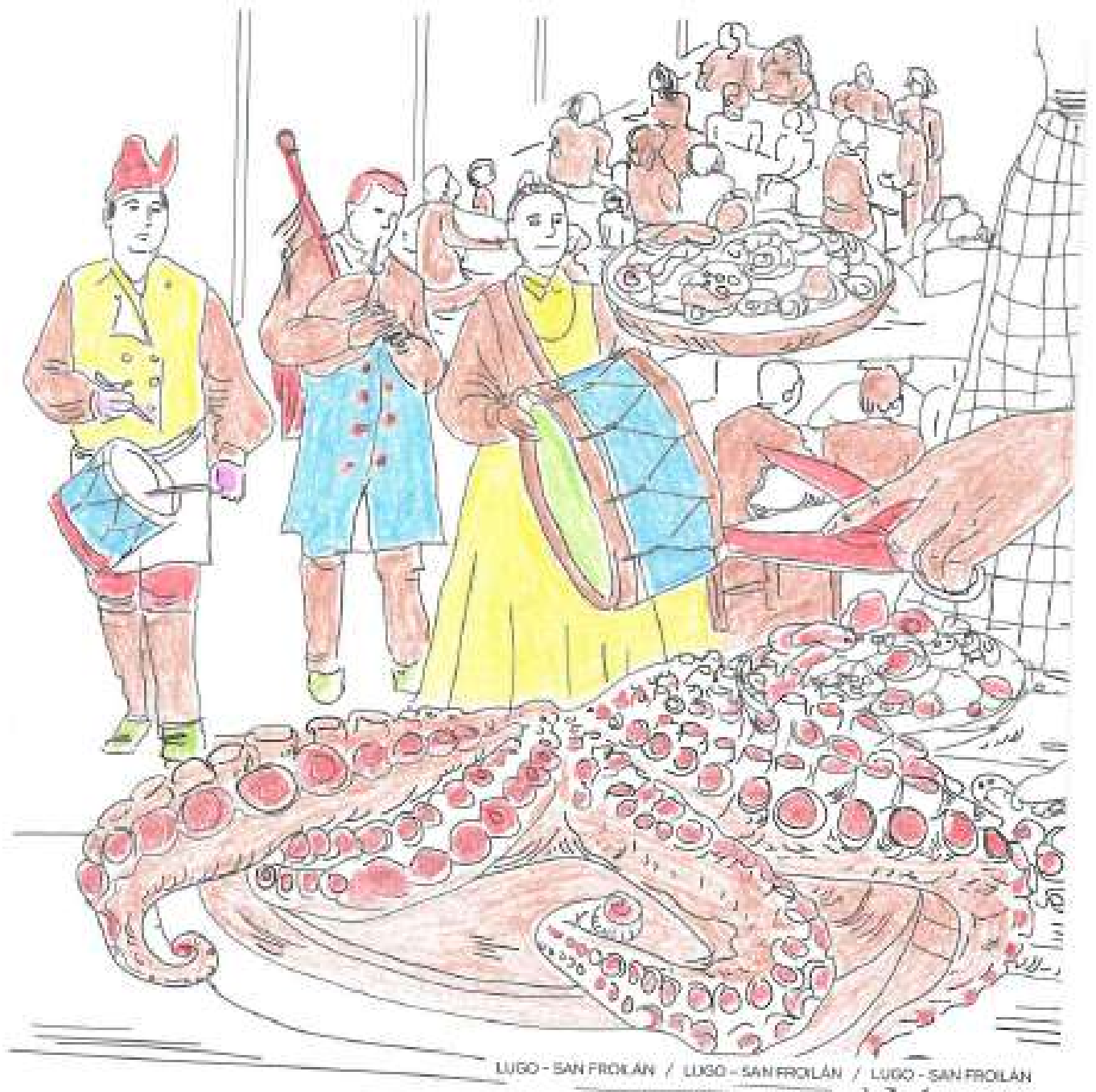
Cas súas bágoas as flores

Da miña tumba, mañá?



Isaura Bouso Cervantes

do CAM de Ribadeo



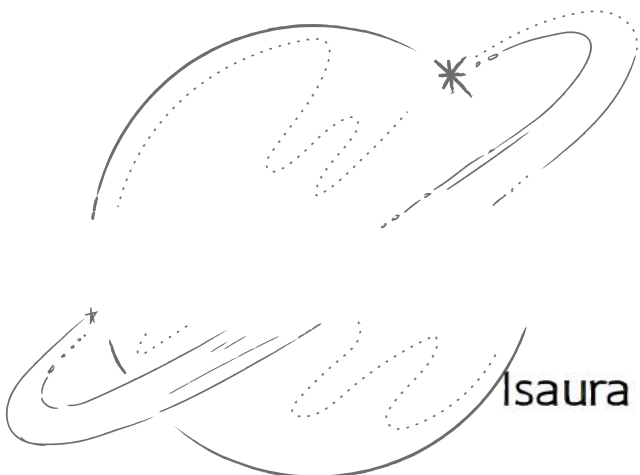
Manuel Rodríguez
do CAM de Casterverde



XUIZO DE UN ANO POBRE

Ai vai o catorce
Gaitero lugués,
e visto de preto,
qué traza lle ves?
No trece acertache
Saiu todo mal
De cu e costa abaixo
Hóubenme matar
Eu xa avisara
Señor Castañal
Nin carne no pote
Nin meda na eira.
E para o catroce

Vénlle todo igual
Por mas que prediquen
Traballo non hai
Falei co alfaiate
Para lle encargan
Que me corte e cosa
Un traxe espacial
Voume deste mundo
Para outra galaxia
A ver se alí queren
Que lles toque a gaita
Irei coma as mozas
Cara a emigración
Buscarei no espazo
Unha solución.



Isaura Bouso Cervantes do CAM de Ribadeo

Seio cóntanos:

Hai unha lenda en Fonsagrada, que di que unha vez chegou un peregrino a Fonsagrada e non tiña que comer. Pedíu un vaso de leite pola Fonsagrada e ninguén llo daba. Chegou a casa dunha muller que tiña varios fillos e ela non dubidou en darlle un vaso de leite. O peregrino estivo tan agradecido que fixo unha fonte na Fonsagrada, que non se sabe se agora está enterrada, na que emanaba leite para a xente que non tiña para comer , para que se puidera alimentar.



CONTIÑOS DA FONSGRADA



Antonio cóntanos:

Que existe unha herba que se chama a herba da maldición. Din que é unha herba que ten unhas boliñas brancas. Esta herba non vale para nada. Como di o seu nome é mala herba . Para desfacerse dela é moi difícil. As veces había que queimalas.

Ermitas cóntanos o seguinte:

Eran tres irmáns que eran moi tontos e querían aprender a falar o castelán. Marcharon todos e chegaron a un camiño que había un home morto. Chegaron os gardas e din : ¿ Quién ha matado a este hombre?.

E contesta o primeiro dos irmáns, que era o que sabía de castelá.: "Nosotros"

E preguntalle o Garda.: "¿ por que?"

E contesta o rapaz: " Porque quisimos"

Dicelle o guardia:" ¿ Pues ahora los voy a llevar presos?"

E contesta o rapaz: "Es lo que debe hacer".



Una leyenda del municipio de Castroverde, aunque el lugar se ubica en la parroquia de Bolaño:

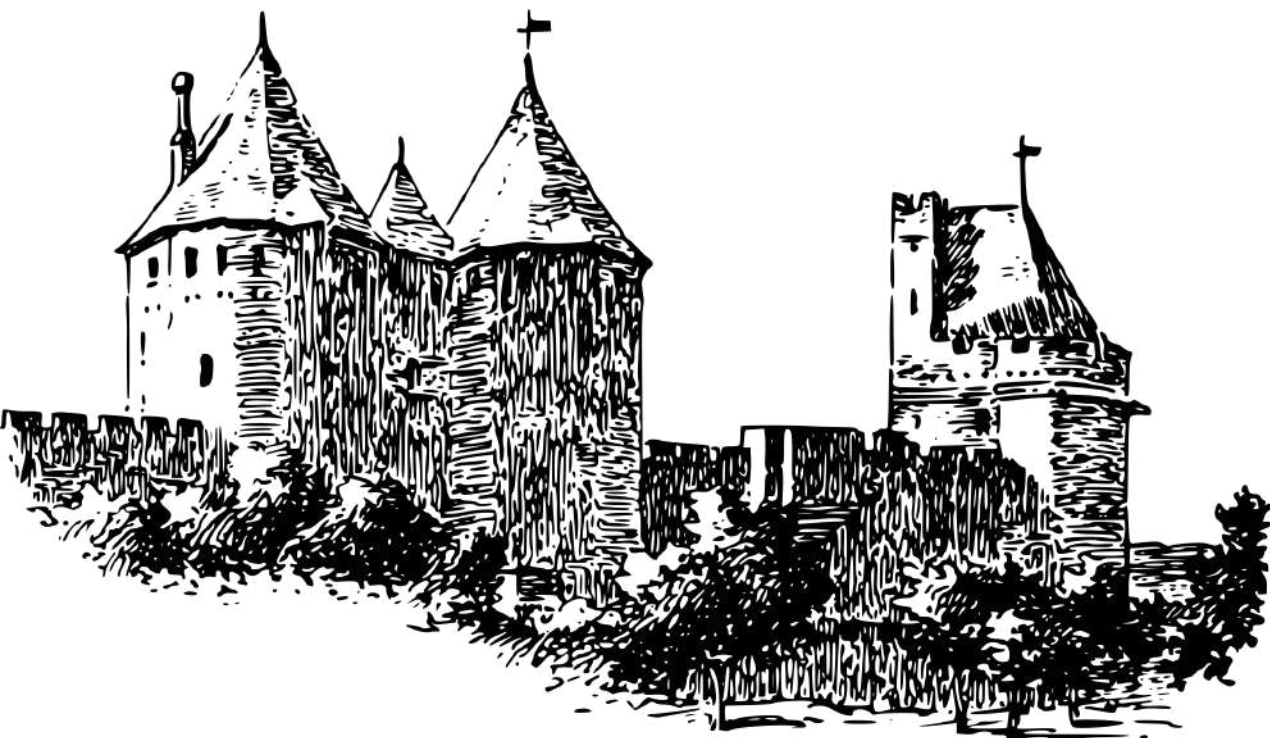
Al suroeste de El Castro, en la falda del monte, se encuentra la "cueva das Vitueiras", un túnel natural horadado en el monte por el cual los habitantes del castillo podían salir al exterior sin peligro de ser descubiertos, o cuando necesitaran víveres u otra cosa, ya que es difícil verla sin llegar a ella.

Fue lugar de entretenimiento para los adolescentes y jóvenes de hace setenta años que, atándose con cuerdas intentaron llegar al Castillo, pero nunca lo consiguieron.

Hace tiempo era muy visitada por la gente que se interesaba por el Castillo. Hoy está oculta por la maleza.

Ricardo Polín, escritor de Castroverde, la cita en alguno de sus libros.

Esther Palmeiro Ferreiro do CAM de Castroverde



MÚSICA

O birimbao

No CAM de Fonsagrada temos a sorte de contar **cun dos mellores tocadores de birimbao e gaitero de Galicia. O seu nome é César.** Concedenos unha entrevista para que coñezamos mellor o que é o birimbao.

César, ¿Que é un birimbao?

É un arpa de boca. En cada lugar chamase de distinta maneira. Na Fonsagrada chámase Trompa. Tamén lle chaman libarda, gaita de sapo.

¿Cando o mercaches ou quen che fixo o primeiro birimbao?

Oliverio, e un veciño que era ferreiro fíxome unha trompa. O que teño agora fíxome o Che.

¿Cando empezaches a tocar a trompa e a gaita?

Empecei de novo a tocar.

¿Quen ten ensinou?

Ai deus!! Non me ensinou ninguén. Cando era novo, cando iba o monte coas cabras, practicaba eu so. Sempre andaba tocando con todo o que atopaba.



¿Sabes moitas cancións?

Sei bastantes cancións. A miña favorita é a da Carolina

O birimbao, ¿é fácil de tocar?

Para min é fácil para outros non sei.

¿Hai xente nova que toque o birimbao?

No sei. Eu non coñezo a ninguén que o toque.

¿Din que saíches na televisión tocando o birimbao?

Si. Saín no alalá e no Luar. Tocando a gaita e trompa.

Enlace do vídeo de Cesar:

https://www.youtube.com/watch?v=X0_7vIW6dAo

¿Agora na Fonsagrada queda alguén que faga birimbaos?

Non queda ninguén que saiba eu.

Cóntanos Cesar que ten 94 anos.

Que sempre lle gustou moito tocar a trompa e a gaita .

Que lle encantaba nas noites de inverno ir a rúa, ir as casas dos veciños/as a tocar e cantar.

Cóntanos que os gaiteiros de agora soan distinto que antes pero que lle gusta como sona.

¿Como che gustaría celebrar os 100 anos?

Con moitos gaiteiros e moita festa.





O
QUE
FACEMOS

CASTROVERDE

A FONSAGRADA

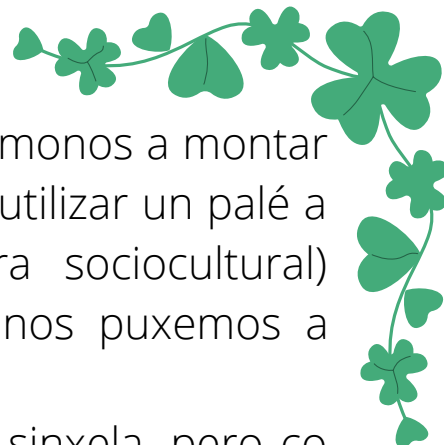
POL

RIBADEO

TRABADA

CASTROVERDE

A NOSA HORTA



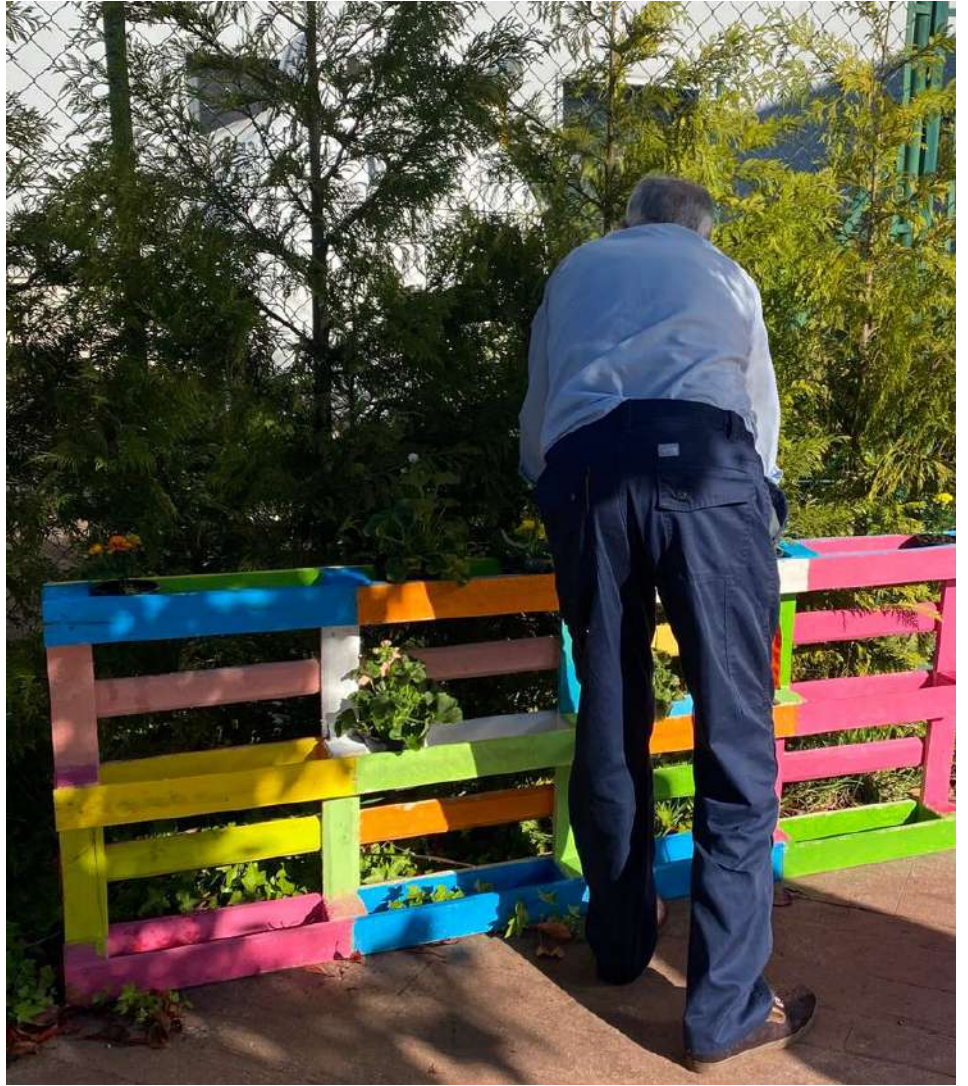
Neste mes de Marzo no CAM Castroverde decidímonos a montar a nosa propia horta, para iso comezamos por reutilizar un palé a modo de xardineira, un día Xeila (animadora sociocultural) apareceu con este montón de madeira e alí nos puxemos a traballar.

Puxémonos a pintar o que parecía unha tarefa sinxela, pero co paso do tempo démonos conta de que nos ía levar máis do previsto, aínda así... ¡non nos rendemos!



Chegou o día no que conseguimos rematar de pintar a nosa inusual xardineira, e aínda así démoslle unha capa de cola para que auga non arrasara coa nosa obra. Despois diso apareceron as plantiñas que máis nos gustaban, unhas cantas flores, uns pementos, leitugas e tomates; e por suposto un saco grande de terra e unhas macetas.





Aínda así, Constantino entre risas afirma que el prefería leitugas das negras que son máis blandas e mellores, Manuel García ao mando da operación observa con detemento os nosos pasos e di ser “o capataz da obra”, mentres que o noso outro Manuel (Rodríguez) permanece atento aos cambios do tempo para regar e tapar as nosas novas plantiñas.

Hai unha cousa na que todos e todas coincidimos isto non pode quedar así, e por suposto todos e todas insisten “Queremos plantar cebolo!”.



CASTROVERDE, O CAM DE MAIS RECENTE APERTURA...

... Mejor, mejor, a mejor... todo favorable, estoy muy contenta. Está todo dicho en pocas palabras.

Lola



Estoy muy contento, me gusta mucho la comida y la cama, y las mujeres que están aquí.
Jesús González

A mellor...En todo... Estou moi contento aquí, estou moi contento...A comida bandera, mellor non a hai.. hoxe hai unha comida buenísima, cocido de garbanzos e con berzas, pero está riquísimo... comin un plato, que me botou ben dela.. a min gústame todo...

Secundino Fole



Estou contentísima, de verdade. Son de Viveiro, Covas. Encontré xente... eu son moi sociable...
Concepción Novo

A FONSAGRADA

ANIVERSARIO DA FONSAGRADA

O 13 de febreiro do 2021 celebrouse unha gran festa no CAM de Fonsagrada.

Tíñamos un motivo moi importante que celebrar, cumpríase un ano dende que se abrían as portas do CAM de Fonsagrada para recibir unha gran familia.

Familia composta por persoas usuarias, familiares, persoal e veciños e veciñas da Fonsagrada.

As sorpresas comezaron a primeira hora da mañá. Todos e todas recibimos por parte do persoal un bonito ramo de flores. Anita foi a encargada de recibilo e compartilo con todas e todos nós.





Non foi o único regalo que recibimos no CAM da Fonsagrada. Uns días antes os compañeiros e compañeiras do CAM de Castroverde e de Pol tamén nos enviaron uns agasallos. Agasallos feitos con moito traballo, esforzo e cariño.

Pola situación que está vivindo Galicia e o mundo, as nosas familias non puideron estar físicamente no centro ese día pero aproveitaron as tecnoloxías para enviar vídeos, mensaxes e cartas para todos e todas nós. Vivíronse momentos moi emotivos e todos/as puidemos sentir a presenza das nosas familias.



Antes de xantar tíñamos que buscar os alimentos... para poder comer un **rico Butelo**. Para conseguir facer o Butelo tíñamos que conseguir outra cousa, neste caso tomates, que estaban escondidos polo centro, e cambialos polos ingredientes do butelo despois de facer unha serie de probas. Dende o principio todas e todos tíñamos un obxectivo común e non dubidamos en conseguir tódolos tomates que había polo centro.



Para superar as probas tivemos que utilizar os cinco sentidos e telos ben espertas/os.



Como formamos un gran equipo. rapidamente superamos tódalas probas e conseguimos o seu obxectivo: comer un rico butelo, preparado polas grandes cociñeiras do CAM de Fonsagrada. Non é por darvos envexa aos lectores e lectoras desta revista, pero o mellor butelo sempre se comeu na Fonsagrada. Deixámosvos unha foto para que vexades a boa pinta que tiña. Sentimos dicirvos que estaba moi bo polo que non lle puidemos mandar a proba ao resto dos CAM.



Despois do almorzo descansamos un pouco... pero pouco, porque quedaba unha tarde chea de música e baile.

Pola tarde fixemos un FUROR. Un xogo musical no que o máis importante era divertirnos e rirnos moito. Cantamos, bailamos, rimos.... Tiñamos unha presentadora de gran nivel. A nosa Cynthia.



POL

A arte sempre inspirou a millóns de persoas en todo o mundo. Simplemente observalo e gozalo é o máis común, pero algúns van aínda máis alá e propóñense interpretar a súa propia versión en carne e óso das obras máis famosas da Historia da Arte.

Durante a corentena moitas persoas en todo o mundo recrearon cadros famosos dende as súas casas. Pasando así un rato divertido e esquecendo o que estaba ocorrendo fóra.

No CAM de Pol quixeron sumarse a ese reto...o reto de divertirse, polo que se puxeron mans a obra e nunha mañá recrearon 26 cadros famosos.



RETRATO
DE AFARIN SAJEDI



RAPAZ CON PLÁTANO

Jose Ferraz Almeida



DONNA CHE LEGGE
GIOLA GANDINI



PIERO DELLA FRANCESCA
RETRATO FEDERICO DE MONTEFELTRO



RUDOLF
HAUSNER
- O HOME DO SOMBREIRO AMARELO



RETRATO DUNHA XOVEN DE
PETREUS CHIRSTUS



RETRATO DUNHA XOVEN DE
PETREUS CHIRSTUS



RAPAZA NA FIESTRA

Salvador Dalí



POBRE LISA DE OREST
KIPRENSKY



O RETRATO DUN HOME CON TURBANTE
VERMELLO
JAN VAN EYCK



O GRITO
MUNCH



INOCENCIO X
VELAZQUEZ



O FILLO DO HOME
RENE MAGRITTE



DONNA CHE LEGGE
GIOLA
GANDINI



AUTORETRATO
Van Gogh



AUTORETRATO BOSTEZANDO
Joseph Ducreux



MULLERES LENDO
GUSTAV ADOLPH HENNIG



AUTORETRATO
(JOSEPH DUCREUX)



As mulleres na ventá de Murillo

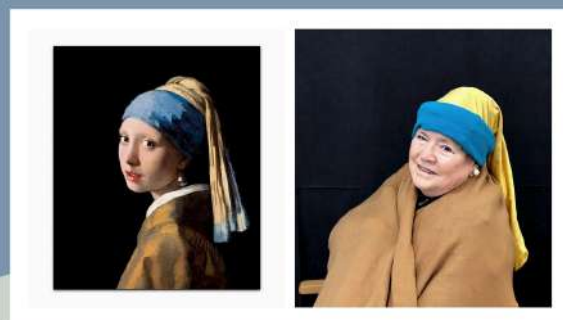


O CABALEIRO DA MAN NO PEITO

○ Greco

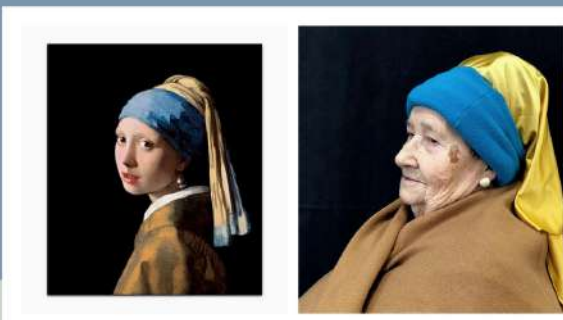


Johannes Vermeer



A XOVEN DA PERLA

Johannes Vermeer



A XOVEN
DA PERLA
JOHANNES VERMEER

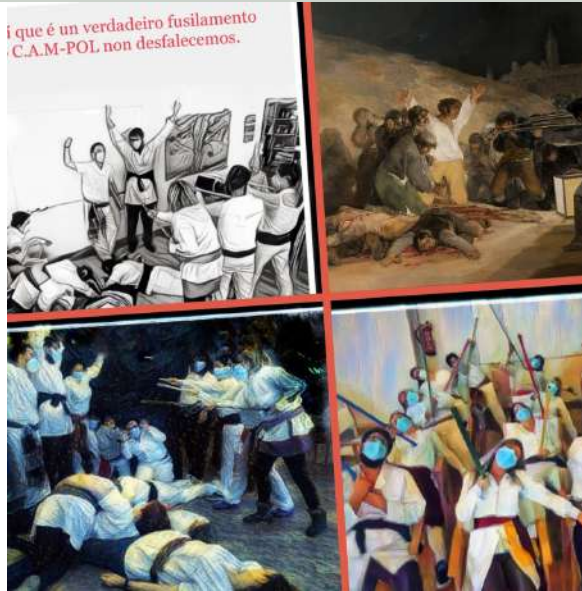


EL RETRATO DE TOMMASO
PORTINARI, DE HANS MEMLING



A DAMA DO ARMIÑO

Leonardo da Vinci



Pasados uns días, cando estaban tódolos cadros impresos, decidiron crear un espazo de arte onde os teñen expostos. Hoxe queremos facer unha exposición itinerante e compartilos con todos/as vos.



A GRAN GUERRA
René Magritte

FIADEIRO

No mes de xaneiro, nestas tardes nas que anoitece cedo de máis, tivemos un par de xornadas nas que volvemos aos tempos nos que ao caer o sol había que dedicarse a preparar a lá, a escarpullala, a fiala, a torcela...e compartimos historias e xeitos de facer, lembranzas e anécdotas sen deixar nin un minuto de aprender. Usar as cardas, o fuso, a roca e a parafusa transportounos por uns instantes a outros tempos, alegrándonos a memoria e poñendo a funcionar as nosas mans.

POR MOITAS TARDES DE FIADEIRO MÁIS



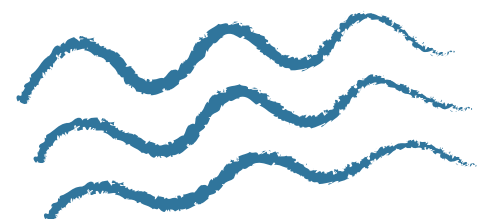
CAM RIBADEO

CELEBRANDO O ENTROIDO

O Entroido é unha das celebracións máis esperadas en Galicia, por tratarse dunha festa con longa tradición popular, onde os roles se invirten, onde está permitido rirse de todo e na que o único que importa é pasalo ben.

No CAM de Ribadeo tamén quixemos festexalo e adiviñade de que nos disfrazamos. Pois de mariñeiros e mariñeiras.

E xa chegou o día metémonos integramente no papel e o resultado é o que se mostra nas fotos seguintes. Qué guapos e guapas nos puxemos todos e todas!!





Na sala varios/as
conviventes do Centro
parolando e festexando



ANIVERSARIO DE VODAS DE PEDRO E CELSA

O pasado 3 de febreiro de 2021 **cumprían 48 anos de casados** Pedro e Celsa e como non podía ser doutra forma dende o Centro de Atención ás persoas maiores de Ribadeo quixemos sorprendelos, agasallándoos cunha fermosa torta para degustar eles e os seus compañeiros e compañeiras amenizando un pouco o ambiente coa marcha nupcial e con cancións románticas para deleite dos/as alí presentes.

Celsa e Pedro contan, que se casaron fai 48 anos en Alemaña, que era un día que facía moito frío, e que fora unha voda íntima.

Tamén contaron que para conseguir levar tanto tempo xuntos facía falta por en práctica no día a día paciencia, diálogo e respecto.

Parabéns para eles e que sigan cumprindo moitos máis con moita saúde. E aquí vos deixamos unhas fotos, mostra desta celebración.



CAM TRABADA

CELEBRANDO O DÍA DA PAZ

Cada 30 de xaneiro de cada ano conmemoramos o día da PAZ como un dereito de toda a humanidade.

A celebración deste día coincide co aniversario da morte de Mahatma Gandhi que foi asasinado a tiros por un fanático hinduísta.

Gandhi naceu en Porbandar (India) en 1869 e tras graduarse en dereito en Inglaterra, instalouse en África do Sur e alí loitou contra a discriminación de que eran obxecto os e as indias. Ao volver á India organizou a resistencia non violenta contra o colonialismo e a non cooperación coa administración inglesa. Tratou de frear os choques entre hindús e musulmáns que se produciron trala independencia en agosto de 1947. Preso en numerosas ocasións, foi en 1937 o líder do movemento independentista capaz de mobilizar a millóns de indios/as.



O día da NON VIOLENCIA E DA PAZ foi declarado por primeira vez en 1964 e en España xurdiu dunha iniciativa pioneira non gubernamental, independente e voluntaria de Educación Non Violenta e Pacificadora do profesor, poeta e pacifista mallorquino Llorenc Vidal.

O seu obxectivo é a educación en e para a tolerancia, a solidariedade, a concordia, o respecto ós dereitos humanos, a non violencia e a paz.

O mensaxe básico deste día é: **AMOR UNIVERSAL NON VIOLENCIA E PAZ.** O amor universal é mellor co egoísmo, a non violencia é mellor ca violencia e a paz é mellor ca guerra.



Ó longo da historia creáronse diferentes símbolos para representar a Paz: A bandeira branca, as ramas de oliveira, a pomba..... Pero para que a Paz sexa mais ca un símbolo debemos traballar cada día en facela realidade.

Oxalá acabar coa violencia fose tan sinxelo como poñer unha vacina que nos inmunizase contra ela para sempre.

Esa vacina existe, chámase a **VACINA DA EDUCACIÓN E DO BO TRATO**, pois esta ten o poder de dotar ás persoas das ferramentas necesarias para facer innecesaria a violencia.

No Centro de Atención ás persoas maiores de Trabada tamén quixemos celebrar este día, dotándoo de actividades que fagan que todos e todas sexamos mellores persoas cada día e teñamos máis respecto e tolerancia cara as e os demais.

Así tivemos unha charla coloquio intentando ver actitudes que debemos adaptar para que non se xeren conflitos no Centro:

RESPIRAR

MIRAR E COMPRENDER

SORRIR

RESPECTAR

EMPATÍA

RELATIVIZAR

SENTIDO DO HUMOR

GOZAR

ASUMIR



Aquí Roberto sorrindo coa pancarta da pomba da paz colgada na parede exterior do Centro



Aquí a terapeuta ocupacional Leticia e Roberto colgando a pancarta.



“NON DEIXES QUE MORRA O SOL, SEN QUE MORRAN OS TEUS RENCORES”

LEMBRO
CANDO...



A viaxe de Anita



Nos anos 90 viaxei a Arxentina. Fun cinco semanas.

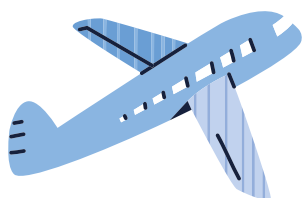
Encantoume ir en avión dende Madrid. Foron 12 horas en avión.

Estiven en Bahía Blanca onde cargaban nos barcos moito trigo e cebada.

Pasaban por unhas cintas. Alí teñen moitas hectáreas de xirasois e de cereais. Todo é moi chan.

Estiven tamén en Bariloche onde hai unha praia moi grande. Un día houbo unha tormenta grandísima pero ó día seguinte ía moitísimo sol. Alí comen todo de garfo. Gustoume moito o pan pero botaba de menos o caldo de berzas. As patacas tiñan un gusto moi especial. Foi cando máis xeados comín na miña vida.

Foi unha viaxe moi especial para min.



Anita do CAM da Fonsagrada

Mi experiencia en Francia

Soy Obdulia. Soy una señora emigrante.

Nos casamos en el año 59. Emigramos a Francia. Tuvimos muchas dificultades por no saber el idioma pero nos fuimos adaptando poco a poco. Mi marido llevaba un contrato para una fábrica y a los cuatro días en la tienda donde compramos la comida me buscaron una casa donde trabajar como empleada de hogar.

Por la mañana la señora me cogía de la mano y me decía lo que tenía que hacer. Su marido sabía algo de español y me decía : ¡muy bien, muy bien!

Estuve 15 años en esa casa y por las tardes iba a casas de sus amigas y a coser al taller de su modista. El primer año fue muy duro.

Me operaron de la vesícula y la señora venía a visitarme. Se sentaba en mi cama y les decía a las enfermeras: ¡Cuidarmela que es como mi hija!.

En Francia aprendí muchísimas cosas sobre todo a hablar.



bonjour



Obdulia do CAM de Pol

Soy una señora emigrante
nos casamos en el año 50
cincuenta y nueve como emigra-
do a Francia bueno tuvimos
muchas dificultades por no
saber el idioma pero nos
fuimos a vivir a un pueblito
poco me marido llevaba un
contrato para una fábrica
y yo a los cuatro días en la
tienda donde compramos la
comida me buscaron una casa
para trabajar como ^{empleada} ~~empleada~~
por las mañanas, me cogía de la
mano me decía lo que tenía
que hacer su marido sabía
un poco de Español ^{me decía} muy bien
lo tal que estube 15 años en
su casa y por las tardes

iba a casas de sus amigas
y coser al taller de su mo-
dista, pero el primer año fue
muy duro luego me operaron
de la vesícula y la señora ^{se} ~~se~~
venía a visitarme se sentaba en mi ca-
ma y les decía a las enfermeras
¡Cuidarmela mucho que
es como mi hija y allí apre-
di muchas cosas sobre todo a
hablar. Obdulia

Historia de Herminia Abraria Queipo

Antes de los 18 empecé a coser con una chica de modista al mismo tiempo que iba a la escuela.

A los 17 años me operé de la cadera y como no podía andar me quedé con mi hermana que era pantalonera y me enseñó a hacer pantalones. Estuve cosiendo hasta los cincuenta y pico de 5:00 de la mañana hasta las 11:00 de la noche, al mismo tiempo que durante dos años cuidé de mi padre que era totalmente dependiente.

A los 37 o 36 años fui taquillera en los cines Victoria, en Lugo. Trabajaba por la tarde en el cine y por la mañana cosía pantalones. Estuve 3 años en la taquilla porque tenían una subvención por contratar a una persona con una discapacidad, cuando se acabó la subvención se acabó mi contrato.

Después ya volví a coser todo el tiempo.

A los 60 años me retiré y fui a cuidar a una señora y luego a otra hasta que ya no pude más por problemas de salud.

Cuando trabajé de taquillera vi muchas películas, ese trabajo me gustaba mucho, más que coser, era más libre, veía más gente, me relacionaba con más personas y eso me gustaba. **Al coser estaba más encerrada y sola y eso hizo que me volviera más callada y solitaria, pasaban días y meses sin ver a nadie.**

A los 48 o 47 años conocí unas amigas, no cosía tanto y salía alguna vez con ellas pero yo era muy aburrida, no tenía de qué hablar y por eso dejé de quedar, porque no tenía conversación.



Herminia Abraria Queipo,
do CAM de Castroverde

Mi primera escuela



Soy de vocación tardía como estudiante. Estudié siempre por libre a excepción de un curso de Magisterio que fui de "oyente".

Aprobé la oposición con un buen (número) lugar en la lista de aprobados y me destinaron a Vilela de Courel, aldea que no me sonaba de nada.

Tenía que coger un tren hasta Quiroga, luego un autobús rodeaba unos precipicios de vértigo y que tardaba toda la tarde en llegar al final de su destino. Había que hacer noche allí y luego caminar como unas tres horas o más hasta llegar a Vilela.

Cuando dije a los vecinos que empezaban las clases el 14 de septiembre, me dijeron que no soñara, que allí hasta que se recogían las castañas no había clase; eso sería después del día de difuntos.

Yo les dije que yo allí estaría y que ellos ya harían lo que vieran mejor. Todos los niños asistieron a clase desde del primer día. No sé qué hicieron con las castañas.

Una vez, faltaban muchos a clase y pregunté qué pasaba y me contaron que había llegado al lugar una carroceta a recoger madera y los niños se fueron a verla porque nunca habían visto nada parecido. Da una idea del atraso en el que vivían las gentes de allí.

Vivía con unha familia, ya que no había otra opción.

El ir a comprar comida al único sitio donde se podía me ocupaba toda la tarde.

En este sitio me sentí muy útil, porque no solo eras la maestra, eras la consejera muchas veces; ponías inyecciones si fuera necesario, le cortabas el pelo a los niños, hacías documentos de préstamo de dinero, ocasionalmente modista, calcular los metros cúbicos de madera que vendían y cosas así las que cuadraba.

Tenía un transistor y estaba suscrita al Progreso que recibía tres días por semana. Un hermano me enviaba abundantes libros pero mi mayor gasto era en velas ya que no existía nada parecido a la electricidad.

Cuando acabó el curso me propusieron para ir a un colegio de patronato en Finisterre y acepté así que no estuve más que un curso al que no renuncié por nada. Aunque yo era de aldea, allí experimenté, de verdad, la realidad de lo rural y cómo puede marcar tu vida el nacer en un lugar o en otro.



**Esther Palmeiro Ferreiro,
do CAM de Castoverde**

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





TARTA DE MONDOÑEDO

“Mondoñedo está nun colo verde entre altos e oscuros montes, de características formas; o Padornelo, a Pena da Roca, a Toxiza. É unha cidade silandeira e tranquila. Presididos os tellados de pizarra polas torres da Catedral da Asunción

- 1 lámina de hojaldre
- 350 grs. De cabelo de ángel
- 250 grs. De améndoa picada
- **250 grs. De biscoito:**
 - 100 grs. De fariña
 - 100 grs. De azucre
 - 3 ovos
- **Para o almíbar:**
 - 300 ml. De auga
 - 300 grs. Azúcar
 - 1 pela de limón
- **Para a decoración:**
 - Froitas confitadas, cereizas e figos



Ademáis de ser unha das tartas máis coñecidas en toda Galicia, a de Mondoñedo é unha tarta moi especial na nosa zona, e así o refire Digna. Ela é do Val de Lourenzá e recorda con moito agarimo cómo facía esta tarta sempre polo Conde Santo e polo santo de seu pai, o San Antonio. É unha tarta laboriosa que ela facía en varios días.

Primeiro, cóntanos que pelaba a amendoa, botándoa en auga férvida para que pele.

Logo hai que moela, a ela gústalle que queden trociños miúdos, non machacada.

Agora toca facer a masa de hojaldre, máis ou menos medio kilo de masa; o segredo é estirar moi ben a masa, dobrala, volver a estirar poñéndolle un pouco de manteiga das súas vacas, dobrar, volver a estira... cantas máis veces se faga este proceso máis hojaldrada sairá a masa. E con ela cubrimos un molde xa untado.

As esquinas que nos sobran temos que gardalas para a decoración.

Enriba desa masa ponse un bizcocho, que xa o tiña feito de antes para que estivera frío. Logo unha capa de cabelo de ángel e por último a capa de améndoa mollada nun almíbar, que preparaba con auga, azúcre e unha cáscara de limón, cocía tódolos ingredientes, removendo ben para que non pegase.

Por último poñíalle unas tiras de hojaldre para decorar facendo como cadros, e pintaba esa masa con ovo para que quedase brillante.

¡Xa está lista para meter no forno! Digna facíaa no forno do pan.

Ao sacala decorase cunhas froitas confitadas.

Un dos segredos de Digna era que ela mesma facía o cabelo de ángel. Tiña que pelar as callotas (cabazas), trocealas e cocelas nunha pota con auga e azucre. Ela facíao en tres veces, para que cocese ben e pouco a pouco escoller que non quedase ningún resto de pela nin semillas.

Deixamos por aquí os ingredientes da tarta para unha orientación. Nos estamos esperando a que nos faga unha Digna, que no la ten prometida.



¡BON PROVEITO AMIGOS E AMIGAS !!

Digna do CAM de Trabada

Qué cociñamos en tempos de matanza e no entroido

Na nosa zona faciáanse os ROXÓS.

Qué cociñamos en tempos de matanza e no entroido. Na nosa zona faciáanse os ROXÓS. A súa elaboración é lenta, hai que dispoñer dunha pota grande e a poder ser cociña de leña para ir facéndoos despaciño. Primeiro picamos as graxas dos porcos, canta máis cantidade mellor. Poñemos unha pouquiña auga no fondo na pota para que non chamusquen. Hai que cocer lentamente durante varias horas. Enriba van formando unha capiña de graxa que temos que ir retirando; a isto chámase o pingo e logo úsase para cociñar ou facer xabón. Dende que se reducen sácanse para un escurridor e tápase cunha tapadeira da medida e enriba unha pedra para prensalos. Unha vez presandos córtanse en lonchiñas e están boísimos!! Hai xente que tamén lle bota os pelicos, estes hai que escaldalos e picalos ben miúdos pero depende dos gustos; aquí hai quen di que cos pelicos quedan moi "cóscaros" (secos). Tamén facemos os Chourizos de Corada ou Chafainos, noutras casas chamados chorizos malos. ¿Vós cómo lles chamades?

CAM de Trabada



Roxós prensados.



Chourizos de corada ou chanfainos



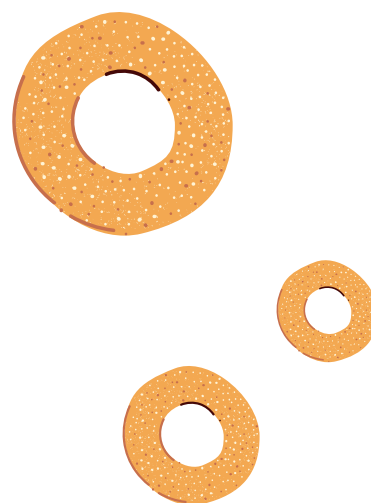
Están feitos coa carne do sangradeiro, riles, pulmóns, toda a carne máis ruiña. Pero un puñado de zorza da boa tamén lles ven moi ben. Nalgunha zona bótanlles os pelicos escaldados a estes chourizos. E din por aquí que cocidos con unha pataca é un manxar. No antroido facemos rosquillas, orellas, e filloas amasadas con auga, ou con leite, con sangue, incluso xente que as facía co caldo do cocido. Aquí tamén se fan os freixós, aquí chamámoslle ás filloas feitas co “leite tenreiro” que é o leite dunha vaca recién parida.



Pilar facendo a forma as rosquillas xunto co animador



Carlota e Vidita, tamén colaborando e dando forma as rosquillas



**¡¡Coas ganas que lles botamos de seguro
que as rosquillas estarán para chuparse os dedos!!**

MENTRAS FALAS... NON COMES

Cousiñas sobre a comida

Olita, Obdulia , Benilde e Manolo, do CAM de Pol, xuntáronse para falar sobre receitas de cociña, menús das festas, as súas comidas favoritas e os seus arrecendos favoritos.

Despois de compartir as súas experiencias chegaron as seguintes conclusións:

Olita contou que garda con moito cariño dúas receitas que a súa nai Alicia, que lle ensinou a ela e ela a súa filla. As receitas que propuxo foron: Pescada e carne rechea.



A pescada rechea preparase cocendo a pescada. Ábrese a pescada como un libro e se lle quita a espiña. Enchese con un ovo cocido, bonito e se lle mistura con maionesa. Adornase con pementos vermellos. Esta receita é máis para o verán.



A carne adobase e estírase. Tápase a carne cunha tortilla e por enriba xamón. Enrolase todo e fai se na olla expres. Preparase una salsa con cenoria, chícharos e tomate

PROPOSTA DE MENÚS PARA DATAS ESPECIAIS:

NADAL

1º Langostinos

2º Cigalas.

3º Ameixas a mariñeira.

4º Pescada rechea ou carne asada.

Turróns ou doces típicos.

SEGA

1º Empanada

2º Lacón cocido

3º Coello asado

4º Tortilla de pataca

5º Chourizo e unhas raxas de xamón.

SAÚDE NOS CAM

PROTOCOLO PARA O ESTRINXIMENTO

O estrinximento é unha alteración do intestino que cursa cun endurecemento das feces e con dificultade para a súa expulsión. Estes síntomas na xente maior, teñen que ver coa deshidratación do bolo no intestino groso e coa diminución da motilidade que dificultan a progresión dos excrementos.

A casuística desta alteración, ten que ver entón cos cambios que experimenta o noso corpo co paso do tempo; o aumento do sedentarismo fai que diminúa o peristaltismo e o gasto enerxético, que empeore o control do apetito e aumente o estrés provocando malestares dixestivos.

Para combatelo, e perseguir o mellor estado físico, mental e social posible da persoa, temos un dos protocolos que poñemos en práctica nos CAM: o **protocolo do estrinximento**. Estes protocolos seguindo o modelo de atención centrada na persoa, son de carácter interdisciplinar e adaptados a cada usuari@ que o precise.

Obxectivos:

- favorecer o tránsito intestinal normal,
- reducir o consumo de medicamentos destinados ó estrinximento,
- diminuír o estrés.



Para cumprir os obxectivos, intentamos dende as diferentes disciplinas controlar a alimentación, fomentar o exercicio e as mobilizacións, traballar a postura e controlar o estrés.

A intervención consiste en:

1- Ao segundo día de non deposición:

- poñer no inodoro despois de almorzar, e se non é efectivo, facer o mesmo tralo xantar e cea.
- dar auga tépeda antes de sentar no inodoro
- 8 vasos de auga ó día para favorecer a hidratación
- fomentar os paseos e a mobilidade.
- No almorzo 3 opcións: kiwi e aceite de oliva virxe extra ou salvado de trigo ou avea con zume de laranxa ou batido de ameixas, figos, dátiles
- posición correcta no inodoro cunha alza nos pés para favorecer a deposición
- fisioterapia intestinal para favorecer o peristaltismo e mellorar a motilidade.

2- Ao terceiro día:

- incluír en dieta alta en fibra e manter os puntos anteriores

3- ao cuarto día:

- mesmos puntos anteriores, revisar farmacoterapia e valorar a introducción de medicación por DUE e dirección.

No campo da fisioterapia, as mobilizacións, o traballo postural e o exercicio moderado, ademais de proporcionar beneficios a nivel físico, mental e social, axudan a previr enfermidades e manter unha vida saudable: a idade por si soa, di pouco da saúde das persoas.

Manterse activo axuda a facerse maior sen envellecer. Así que: a moverse!!!

Apertas a tod@s

LUIS MIGUEL RIVAS LOZANO,
Fisioterapeuta dos CAM Trabada e Ribadeo

REMEDIOS NATURAIS



Luís cóntanos que para a dor de moas o mellor e tomar unha copa de mais. Para o catarro o mellor é a queimada. Pero dinos que o mellor remedio de todos é non coller catarro



César, cóntanos que para o dor de moas é bo a herba do monte. Con esa herba deixaba de doer. Tamén nos conta que a celidonias é boa para as verrugas e para as feridas.



Carmucha confía no mel con leite para solucionar os catarros.



Berta conta que cando estaba acatarrada facía vahos de eucalipto e tomaba aspirina.



Raquel cóntanos que para os golpes e feridas é moi boa a árnica.

Recomendacións
da Fonsagrada



CURIOSIDADES E REMEDIOS NATURAIS

Luisa, do CAM de Ribadeo, cóntanos que ela, na súa casa, tiña un paraguaio con moitos paraguaios todos os anos. Pero un dos anos os paraguaios pudrían e non se sabía porqué. Descubriu que era por mor das **vespas velutinas que comían os froitos**, pero Luisa ten un mecanismo que é moi efectivo para isto:

Encher unha botella de auga, facéndolle un furado en medio dela e por enriba, botádolle azúcar ou mel e auga. Con este invento as vespas velutinas entran a comer nel. Luisa puxo sete botellas con este preparado e atopou unha chea de vespas velutinas mortas nel. Logo chamou para que viñeran retirarlle o niño de vespas velutinas, pero o persoal que veu non atopou ningún niño.

Entón este resulta ser un bó método para que as vespas velutinas non coman os paraguaios.

Para o herpes labial ou calquer tipo de herpes, córtase un cachiño de aloe vera e co líquido que desprende o aloe vera úntase no herpes a tratar.



Para as dores de peito e a tos, cataplasmas de xenxibre, poñer sobre 20 minutos.



Para os esguinces e calquer tipo de golpe é boa a arcilla, preferentemente a roxa, pero vale calquera. Faise unha masa como para a empanada, non moi seca e pónse onde se teña o esguince ou o golpe. Déixase secar e cando se seque, xa se quita. Con isto non se incha, nin sae derrame e por suposto, quítase a dor.



Luisa do CAM de Ribadeo

Se te ortigas

Para as queimaduras.



Barro



Couselo

Herba verde

Para os golpes:

Árnica do país



Vinagre



Picadura de abella a ou avispa

Hai que beber leite

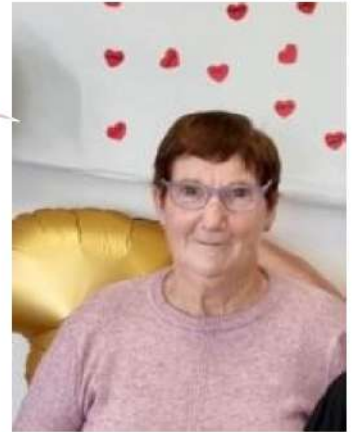


Dor de barriga



Manzanilla

Ginebra



Para o catarro



Tomillo

Romero,
eucalipto,
mel



Para a infección de mósas:

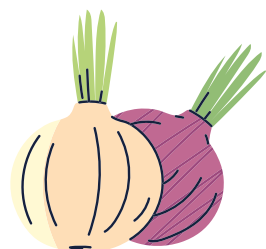


Malva

Para os forunculos:



Cebola frita



PASAMOS O TEMPO



SOPA DE LETRAS DO CAM DA FONSAGRADA FERRAMENTAS DE TRABALLO

Busca as seguintes palabras:

1. Rodo. 2. Gadaño. 3. Gabiocho. 4. Rastrillo
5. Pico. 6. Pala. 7. Forquita. 8. Horca
9. Braseiro. 10. Brosa. 11. Chantón. 12. Pala

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

Adiviña... adiviñanza...

O CAM de Pol e o CAM da Fonsagrada retáronse con adiviñanzas. E tí ¿saberías cales son as solucións?

1. Unha señora moi aseñorada sempre está dentro sempre está mollada. ¿Quen é?

Seio do CAM da Fonsagrada

2. ¿Que cousiña é reodonda como unha lousa e non colle nunha chousa?

Manuel Carballedo do CAM de Pol

En un convento de monjas. Todas vestidas de blanco. La superiora de encarnado. Más arriba dos ventanas. Más arriba dos luceros. Más arriba un salón de baile donde se pasean los caballeros.

Obdulia do CAM de Pol

Ave me llamó de nombre. Llana de mi corazón. Él que no adivine mi nombre. Será un gran borricón.

Ermitas do CAM de Fonsagrada



5. ¿Que cousiliña é? Larga como unha soga e ten dentes como unha loba.

Luis do CAM da Fonsagrada

6. ¿Que cousiña é? Que cando vai para o monte mira para casa e cando vai para a casa mira para o monte?

Benilde do CAM de Pol

7. ¿Que cousiliña é? Que colle nun puño e non colle nun gorro.

Luis do CAM da Fonsagrada

8. Paseando un ciego por la calle y al percibir el ruido que hacían les dijo: “ Buenas tardes tengan las 24 hermosas señoritas. Una de ellas le contestó: “ No le somos 24 pero si fuéramos cinco veces tantas como somos, nuestro número excedería de 24 tanto como le falta para llegar a él”.

9. En el huerto de mi amante hay un animal francés tiene dientes y no boca. Tiene cabeza y no pies.

Soluciones:

1. A lingua
2. O sol e a lúa
3. la cabeza
4. Avelana.
5. A Silva.
6. Os cornos da Cabra.
7. A bara de tirar as mazás do pomar
8. Ocho
9. El ajo

Antonio do CAM de Fonsagrada

REFRÁNS DE RIBADEO, ¿Coñécelos?

- 1.- A cabalo regalado, non lle mires o dente (Isaura)
- 2.- Gato con guantes, non caza ratos (Genoveva)
- 3.- O que dí o que sabe, non sabe o que dí (Eladio)
- 4.- Traballo ben feito, non corre presa (Vanesa, xerocultora)
- 5.- Non vendas a pel do oso, antes de cazalo. (Isaura)
- 6.- Cando o río soa, auga leva (Eladio)
- 7.- En terra de cegos, o torto é o rei (Isaura)
- 8.- Ao mal tempo, boa cara (Isaura)
- 9.- Do árbol caído, todos fan leña (Isaura)
- 10.- O que se pica, allos come (Isaura)



... E DE TRABADA....

Entre marzo e abril
sae o cuco do cubil,
e se entre marzo e abril
o cuco non cuca
e a rula non rula
mala colleita nos espera.

Vidita de Trabada

“Soy de la opinión del cuco,
pájaro con picardía,
pone el huevo en nido ajeno
y otro pájaro lo cría”.

Usuarios/as de Trabada

ANIVERSARIOS

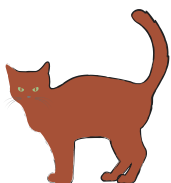


Parabéns aos compañeiros e compañeiras que conviven nos centros
O animal e árbore que somos respecto a nosa data de nacemento segundo o horóscopo Celta.

Gato

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

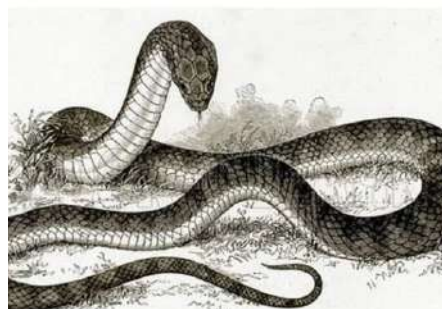
De mente rápida e desenvolvido enxeño, o gato posúe o don do intelecto. Pero non só esta dotado de grandes capacidades de razoamento, ademais posúe un «sexto sentido» para descubrir verdades e intencións ocultas. A súa visión da vida é pouco tradicional e pode prover novas perspectivas e ideas frescas 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 Serpe

**(dende o 18 de febreiro
ata o 17 de marzo)**

A pesar de permanecer fría e impasible por fóra, as serpes son moi curiosas e pasan a vida buscando respostas acerca do mundo e a xente que lles rodea. As serpes son boas comunicadoras, e poden ser moi persuasivas. Se lles apaixona unha causa poden revolucionar a veciñanza co seu entusiasmo, Tamén son espontáneas e impredecibles, pero a pesar de que son bastante flexibles, queren que as cousas se fagan á súa maneira, pola contra mostrárase pouco cooperativa.



O raposo

**(dende o 18 de marzo
ata o 14 de abril)**

O raposo é incrivelmente astuto e carismático, o que lle axuda a seducir e gañarse á xente. Están cheos de ideas, vigor e intelixencia, e son unha forza indomable. Este signo levarao a unhas vacacións exóticas, pois sempre con el vívense aventuras increíbles. Ten un don para contar historias, e cada experiencia é novo repertorio para os seus relatos. Ten un lado suave, que non mostra con frecuencia porque está demasiado ocupado xogando e chanceando. Con todo, é extremadamente leal, e se ganas a súa amizade, terás un amigo para toda a vida.





DEPUTACIÓN
DE LUGO

A DEPUTACIÓN
DE LUGO COAS
PERSOAS

