

nº 5 | XANEIRO 2022

# A NOSA REVISTA

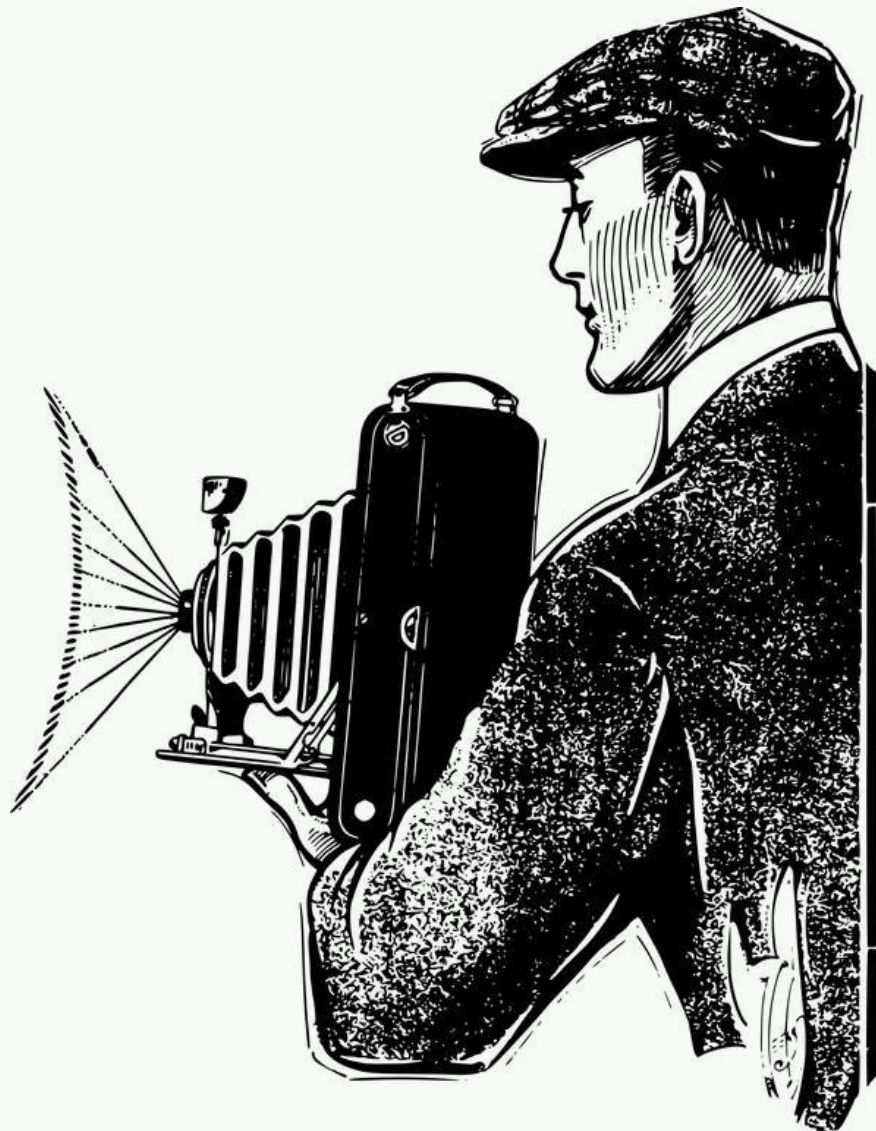


## A REVISTA DOS CAM



# **¿ANIMÁDES VOS A FACER UNHA FOTO PARA A PORTADA DO SEGUINTE NÚMERO DA NOSA REVISTA?**

**Neste número comprobamos que hai moito talento entre as persoas que conviven nos CAM, polo que podedes facer propostas para que na portada do seguinte número apareza unha foto feita por vos.**





# O CAM de Trabada

## O NOSO FOGAR

O 25 de abril de 2019, festividade de San Marcos, abriu as súas portas o Centro de Atención as persoas maiores de Trabada. Ao principio entraron a residir nel 7 veciños/as, todas de Trabada, e na actualidade son 30 as persoas que conviven no centro, de Trabada e de municipios limítrofes que, xunto co persoal traballador conforman unha grande familia coa previsión de facela aínda máis grande e chegar a acadar ata un máximo de 39 prazas residenciais.



No devir diario realizamos unha serie de actividades para manter a autonomía persoal e servir tamén como tempo de lecer e espaxamento, como ximnasia, plans de paseos, manualidades, algún que outro taller: talleres de habilidades sociais, de alimentación saudable, cultivo dun horto ou mesmo a exposición de fotos no propio centro.

Neste proxecto tan apaixonante, o importante son as persoas e polo tanto debemos coidalas, preservar os seus gustos e preferencias, e facelas partícipes na súa toma de decisións.

Claro que podemos ter acertos e erros pero todos/as os/as que participan neste proxecto tentamos dende cariño, o esforzo e a ilusión mellorar a calidade de vida das persoas que conviven no centro.

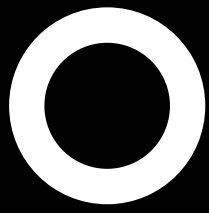
E nestas datas tan entrañables Nadal, queda desexarvos un Feliz Nadal e agradecer a todos os usuarios/as e as súas familias a enorme paciencia que desentrañades nestas épocas marcadas polo Covid e tamén agradecer, como non, ao Concello de Trabada e a Deputación de Lugo o apoio e axuda que nos dispensades día tras día.

¡¡Que de hoxe nun ano todos e todas sigamos formando parte deste fogar!!.



Usuarios/as do CAM de Trabada facendo unha actividade coa traballadora social.





# MAIOR OBXECTIVO

O 1 de outubro do 2021 foi o día do maior. Nos seis CAM realizamos unha actividade que se chamou "O maior obxectivo". A través dunha dinámica de grupo contestabamos a seguinte pregunta:



**¿Se tiveras que facer unha fotografía que represente ser maior cal farías?**



# EN TRABADA AS RESPOSTAS FORON AS SEGUINTES...

Sacar unha foto de cando era novo

Unha foto do meu carné de conducir

Unha foto de min mesma

Unha foto dunha persoa de máis de 100 anos

Unha fotografía do meu bastón.

Unha foto da residencia.

Con esas ideas realizamos estas fotografías cun móbil e cunha cámara dixital. As fotografías expuxémolas nos CAM. Aquí vos mostramos algunha delas.





# Receita

## PARA CHEGAR A SER MAIORES

O **1 de outubro** as persoas usuarias dos seis CAM déronnos os seus segredos para chegar a ser maiores. Cada centro elaborou a súa propia **receita**. Todas teñen moitos puntos en común así que debemos poñelos en práctica.

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>CAM RIBADEO:</b><br/>Comer sano; non beber alcohol; ter paciencia; respetar a los demás; disfrutar no perder un día; amar, bailar, cantar; alegría, ganas de vivir, paz e practicar deporte</p>     | <p><b>CAM TRABADA</b><br/>Traballar e andar moito; Estar o máis tranquilo/a posible; Comer máis san, comida cultivada por nós; viaxar; quedarse con algo de fame; tomar 1 vaso de viño ás comidas; Cultivar as relacións sociais; rirse máis e disfrutar da vida</p> | <p><b>CAM DA FONSAGRADA</b><br/>Vida metódica, ordenada e tranquila; Comer ben:dieta equilibrada; Andar moito e facer exercicios; Beber moita auga e líquidos; ter suerte; amar uns ós outros; vida social activa: ter amigos e familia; cantar, bailar, ir ás festas, rirse e ufar; Durmir o que lle faga falta a cada un</p> |
| <p><b>CAM PEDRAFITA DO CEBREIRO</b><br/>Non se pode morrer antes; ter saúde; traballar; estar tranquila; rodeado de xente alegre; Folgar o que se pode; comer sano; vida alegre; evolucionar coa vida</p> | <p><b>CAM POL</b><br/>Comer ben; coidar ben á familia; non traballar moito; pasar os anos; ter deus da man; levarse ben; pouco prato e moita cacholiña de porco e un bo viño do Ribeiro</p>  | <p><b>CAM CASTROVERDE:</b><br/>Quererse a un mesmo/a; Querer ós demais; axudar ás persoas; ter metas e obxectivos; ter hábitos saudables; ser coidado polos demais; deixarse axudar</p>  |



# ¿COMO SE FIXO O VÍDEO DA SEMANA EUROPEA DAS REXIÓNS?

Nos Cam tivemos a sorte de vivir a rodaxe dun vídeo que se presentou na Semana Europea das Rexións en Europa.

Nel amósase a nosa maneira de vivir dentro dos centros e o modelo de atención polo que aposta a Deputación de Lugo.

Estivemos rodeados/as de cámaras e a verdade é que a cámara "nos quere", polo que xa estamos preparados para rodar unha película ou unha curtametraxe.







# Talleres en contra da violencia de xénero

Durante o mes de novembro nos CAM realizáronse os **"Talleres en contra da violencia"**.

Deses talleres saíron 56 mensaxes ou reflexións:

- Se valente, o mundo non ten cancelas. (Vidita CAM de Trabada).
- Queremos que nos respeten (Carmucha de Fonsagrada)
- Tolerancia cero, maltrato fora (Carolina de Casterverde)
- En Paz e libre (Obdulia de Pol)
- Igualdade onte, hoxe e sempre (Genoveva de Ribadeo)
- Antes de estar a malas que cada un siga o seu camiño (Manuel Villasol de Pedrafita)



Con motivo do 25 de Novembro, **Día contra a violencia de xénero**, en tódolos CAM realizouse unha exposición fotográfica chamada "56 Mensaxes en contra da violencia". Nesta exposición participaron 78 persoas usuarias dos CAM coas súas fotografías contra a violencia de xénero. Algunhas das mensaxes e fotos foron elixidas para participar no MAPPING que se proxectou na fachada de San Marcos. Reproduciuse a "Rima das valentes" (poema realizado no 8 de Marzo polas mulleres do CAM da Fonsagrada) e que recitou Carmucha, Anita, Ermitas, Raquel e Norma, e escoutouse a voz de Vidita do CAM Trabada dando unha mensaxe claro contra a violencia.



# O CAMIÑO ENTRE NÓS



O 24 de setembro comezamos a percorrer os Camiños de Santiago que transcorren pola provincia de Lugo.

O Camiño Francés fixérono o CAM de Pedrafita, Pol e Castoverde, o Camiño Primitivo o CAM da Fonsagrada, Castoverde e Pedrafita e o Camiño do Norte foi percorrido por Ribadeo, Trabada, Pol, Pedrafita e Castoverde. Como os folgos non fallaron tamén se atreveron as persoas dos CAM de Pedrafita, Pol e Castoverde a realizar o Camiño de Inverno.



En cada CAM tíñamos un panel no que estaban as etapas e un contaquilómetros que nos ía dicindo os nosos progresos. Os quilómetros sumábanse a través dos percorridos marcados nos propios CAM ou a través dos podómetros que levaban as persoas usuarias nas súas andainas por fóra dos CAM.

Con está actividade o que se pretendeu foi fomentar o exercicio físico, as relacións sociais, o coñecemento dos camiños da nosa provincia e romper a nosa rutina do día o día cunha actividade na que a vitalidade e enerxía foi fundamental. Andar os nosos camiños foi un traballo en equipo.



Temos que facer unha mención especial a **Jose Luis do Cam de Castoverde** porque as súas compañeiras e compañeiros tiveron palabras de agradecemento por tódolos quilómetros que percorreu.





# "A volta do outono"

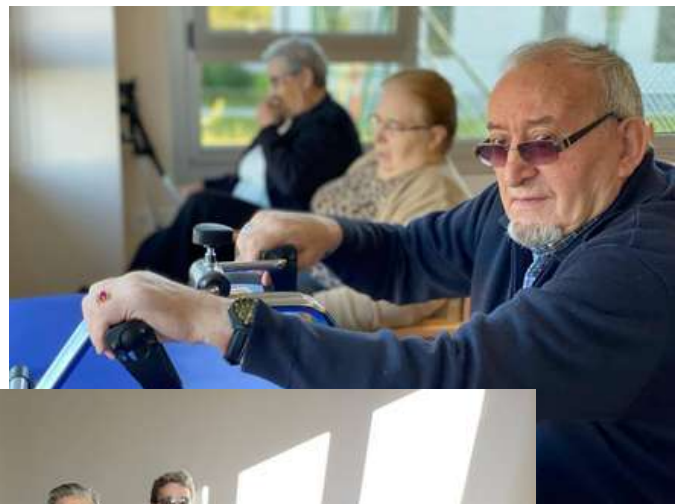
Tras o remate do "Camiño entre Nos" comenzamos a "Volta de Outono".

Está actividade consiste nun reto individual para cada una das persoas usuarias. Cada participante deberá diariamente pedalear cos pés ou coas mans durante os minutos que estableza a/o fisioterapeuta do CAM.

Cada persoa usuaria terá que superar un número de minutos pedaleando e ten que anotar nunha cartilla os seus progresos.

A "Volta do outono" está tendo moi boa acollida nos CAM. Comentan que lles senta moi ben pedalear e que notan os progresos de facelo de maneira diaria.

En toda experiencia nova recolleamos as impresións e opinións das persoas participantes. A máis emotiva é a que nos contou Olita dixo que sempre tivera a ilusión de andar en bicicleta e que gracias a volta de outono puido cumprir esa ilusión.



# Compartimos...

*Narrativa Cantigas Poesía Lendas Contos*

Dónde vas, dónde vas, Adelaida.  
Dónde vas, dónde vas por ahí.  
Voy en busca de mi novio Enrique  
que se a vuelto loco de pensar en mi.

Detente, detente, Adelaida  
que Enrique te va a engañar.  
Yo no creo que Enrique me engañe  
teniendo la ropa para nos casar.

Al llegar a la puerta de la iglesia  
de rodillas lo he visto estar.  
¿Tú que haces mi querido Enrique?

Me vengo a casar.  
Ya no me fio más de hombres  
ni tampoco de las olas del mar.  
Yo prefiero quedarme soltera  
que de ningún hombre dejarme engañar.

**Silvina de Pedrafita**



Yo tenía una novia  
en su casa estaba siempre.  
Todos me querían bien  
menos la novia y su gente.

**Amandina de Pol**



En San Marcos nin nacido nin no saco.

**Carolina de Trabada**





## Mis hijas

Mis hijas son la luz del día  
la razón de mi alegría.  
Son las que me dan vida  
y me cuidan cada día

Ellas son el aire que yo respiro  
es como el agua que bebo,  
si un día me faltaran  
de pena yo me muero

Mis hijas son un jardín  
que yo cuido con amor  
para mi ellas representan  
la más delicada flor

Es manantial de agua pura  
donde yo calmo mi sed,  
las que alivian mis fatigas  
y me dan fuerza otra vez

Ellas son como la luna  
que se ocultan en las mañanas  
las que alejan mis angustias  
y me llenan de esperanzas

Para mi son como un lucero  
que resplandece en el cielo  
Dios me las dió como hijas  
y como hijas yo las quiero

## Poema a mi amor

Es tu cara tan bonita  
tan preciosa tu mirada  
que dibuja un horizonte  
de una luz inmaculada

Has pintado de ilusiones  
y de sonrisas alegres  
esa preciosa expresión  
que reflejas en la cara

Que lindos brillan tus ojos  
con que dulzura en tus labios  
cuando me dices te quiero  
suenan tan bellas palabras

Tus ojos son como dardos  
que entran a mi corazón  
y las flechas del amor  
las dejaste bien clavadas

De pronto me das un beso  
te ríes a carcajadas  
o me miras a los ojos  
y noto que me desarmas

Con todos esos detalles  
que tus facciones destacan  
creo que sé la explicación  
para este estado de gracia

*Isaura de Ribadeo*

# O RECUNCHO LITERARIO DE **PEPE**



## **22 de agosto do 2021**

Buenos días, espero que sexan bos, soleados pero non abafantes, que nos deixe respirar con tranquilidade e ese bicho maldito desapareza, para comer un bo magosto de castañas, que os ourizos empezan a asomar o froito para facelo, a ver se nos toca probalas. De aquí do Cam de Pol. Un abrazo para todos os compañeiros e traballadoras de todas as residencias, a ver se chega.

## **28 de agosto do 2021**

Bos días, dentro de dous días dicímoslle adeus a agosto e a case o verán, este ano por aquí foi fresco, esperemos co vindeiro ano o poidamos gozar cada un cos seus inconvenientes, que habelos hainos, mentres tanto vamos para o outono, inverno e primavera cheos de morriña e meigas, que eu non creo nelas pero habelas hainas, son parte de nosoutros mesmos, de esta Galicia enxebre e feiticeira.

## **14 de setembro do 2021**

Boas tardes, vou descansar un pouco que os acordos leváronme tempo atrás. A cando o único calzado que había eran zocas facíanse de bidueiro, canto máis cerca de abaixo mellor, que eran máis duras. Os zoqueiros eran uns artesáns moi bos, normalmente facían catro pares ó día, unhas eran para ir a misa ou a feira. Fregábanse con area do monte que normalmente era moi branca e suave. Outras eran poñerlles unha protección para non mollar os pes o pasar polas pichocas. En algún caso facíanse de ameneiro pero pesaban mais, vou mirar a ver de que as fixo o meu recordo.



## 16 de setembro do 2021

Bos días! Ía cortar uns toxos que saíron nun camiño que vai da cerrume da miña casa ó monte. Pero deime conta que o gateño está moi gordo, teño que levar grabuñar o ferreiro. El xa morreu pero está o xenro para cousas sinxelas. Xa fun ata alí, a forxa segue como hai cincuenta anos, en vez de haber un ventilador para o lume onde se abranda o ferro hai un barquín, co que puxo quente para facer centos de regos para cavar o monte, e moitísimos raños para sachar o maíz máis as patacas, unhas bastantes fouciñas para segar o centeo. Bueno vou a ver se corto os toxos mentres penso as veces que lle dei o barquín, para que o ferreiro fixera as ferramentas coas que tíñamos que facer traballos, que hoxe fai un tractor.

## ***SOBRE O CAMIÑO DE SANTIAGO***

### 29 de setembro do 2021

Bos días!

Vou facer ca miña imaxinación o camiño dende Vilalba a Santiago. Vou indo polas fragas, verdes e frondosas, ata Baamonde, Guitiriz no límite da provincia. Collo a carreteira a esquerda deixo a miña esquerda o cárcere de Teixeira. Máis adiante Arzúa, onde se xunta co camiño francés. Sobrado dos Monxes un dos sitios queda un engaiolado na súa fermosura, e así ata a Praza do Obradoiro, 101 km. Cheos de camiños, recordos e esperanzas, como dicían os Tamara, a Santiago vou lixeiriño camiñando.....



Foto elixida por José Pena

### 30 de setembro do 2021

Camiño de Santiago, Abadín, Vilalba unha etapa que pasa por unha planicie que é a Terra Chá. Saímos de Mondoñedo, subimos ó alto do Xistral, chegamos a Abadín seguimos por Castromaior, chea de cruceiros. Martiñán, deixamos a dereita San Martiño de Corbelle, chea de albergues, onde é o famoso queixo de San Simón. Vamos para Goiriz antes de pasar polo final da etapa saudamos os feirantes, que logo lles chega a feira dos capós que é o 21 de novembro. A orixe desta vila data do século XVIII, ten un castelo do século XV, a Torre dos Andrades, hoxe parador de turismo, e outro día seguiremos ata a Ponte dos Novos, A Torre....

## 06 de outubro do 2021

Bos días!

Deixamos a histórica vila de Vilalba. Baixamos ata o río Fabilos e cruzamos pola ponte dos Novos. Chegamos a San Xoan de Alba e botamos unha ollada para atrás para ver o fermoso paisaxe, xa que está nun alto. Seguimos por Pígara, vamos achegarnos a Baamonde seguimos para a Coruña, vamos a capela de San Alberte feita no século XV que merece ser vista. Está en San Breixo, está a beira do río Ladra. Seguimos por Miraz (Friol) e vamos a Sobrado dos Monxes onde está o Monasterio de dito nome moi bonito. Seguimos ata Arzúa e ali paramos nun albergue despois de deixar moitos por estas parroquias que deixamos polo Camiño de Santiago.

### Contiños de Vidita de Trabada

Comase ben, comase mal  
o último bocado ten que ser pan.  
Gracias a Dios que na casa cocemos  
catro facemos  
e cinco debemos.



### *DITOS... e directes*

Miña nai e maila túa  
foron de romería  
a miña viña borracha  
a túa non se tiña

Mercedes Iglesias de Trabada

Tantas cabezas  
tantas sentencias

Carlota de Trabada

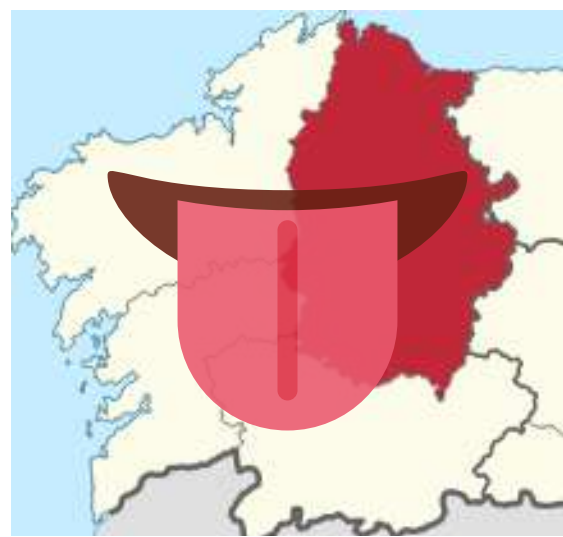
Apañá que son de paredes

Carlota de Trabada



# ANACOS DA LINGUA

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



## CAM O CASTRO (CASTROVERDE)



**Maseira:** Recipiente grande de madeira, que pode ter catro patas e tapa, onde se amasa o pan, gárdase a comida etc.



### Aixada

Instrumento de labranza formado por unha pa de ferro por un extremo e un ollo onde se insire o mango no outro, que se usa para cavar.



**Parvear:** Almorzar



**Gabear:** Remover a tona da terra a [un cultivo] co sacho, coa sacha ou con outros instrumentos aptos para ese labor.



**Sangubino:** Árbore parecida ó freixo



**Xagotar:** Axitar, alterar.

“Prensa a carteira pola maña”  
(A quen madruga Deus axuda)

Expresión popular

Outoniño: Mes de Novembro

Mes Morto: Mes de decembro

(Dito popular por ser o mes da morte dos cochos)



**Xaramolo:** Parte da semente que ao desenvolverse dá lugar a unha nova planta.

# CAM DA FONSA GRADA



**Brosa:** Instrumento para cortar formado por unha folla grosa, polo xeral en forma de trapecio, con gume por un lado, unida a un mango de pau.



Tomar a parva: Almorzar



**Gabiocho:** Ferramenta agrícola semellante á gabiocha pero con só dous dentes anchos e grosos



**Trespies:** Trepia. Utensilio de ferro con tres pés sobre o que se poñen as olas, tixolas... ao lume.



**Tixela:** Tixola



**Pa:** Utensilio constituído por unha lámina de madeira ou doutro material, xeralmente de forma cadrada ou arredondada e na maior parte dos casos cunha certa concavidade, que se adapta a un mango máis ou menos longo e se utiliza para coller e trasladar dun lugar a outro unha cousa, remexer a terra...



**Penouco:** Dise das pitas vellas cando lles cae a pluma.



**Garvalleira:** Gramalleira, Cadea que pendura dunha viga ou elemento similar situado no alto da lareira, cun gancho na parte inferior para suxeitar o pote sobre o lume.



**Forquita/forqueta/arca/galla:** Instrumento de labranza con mango longo que remata en dúas ou máis gallas, e que pode ser todo de madeira ou ter as gallas de ferro.



**Adrales:** fungueiro, estadullo, Cada unha das estacas grosas, curtas e afiadas que se colocan verticalmente polos lados do carro, remolque ou caixa do camión, para que non caia a carga ou para soste os ladrais.



**Galocha:** Madroña, Calzado de madeira dunha soa peza, con tres tacos no piso para preservalo da humidade, que se usa por riba doutro.



# CAM DE PEDRAFITA



**Bandoxo:** Aparato de madeira, en forma de peneira, que vai suxeito ao van para mover as castañas e sacarlle a casca.



**Cuza:** Mamífero carnívoro da familia dos cánidos. Sinónimo cadela



**Puxa:** Restos de po ou palla que soltan os cereais ao peneiralos. Cáscara da castaña



**Xardón :** Acivro

Arbusto da familia das aquifoláceas, de follas coriáceas e beiras onduladas e espiñentas, co froito en drupa vermello.



**Adobadoira :** madexa de liño



**Abraira:** Abeleira

Arbusto caducifolio, da familia das betuláceas, de cortiza agrisada. As follas son arredondadas ou ovadas, acuminadas e dobremente serradas e os froitos son noces que aparecen en grupos sobre un curto pedúnculo.



**Metralla :** Recheo da empanada. Leva pemento, cebola, liscos, panceta e chourizo



**Regañar:** Dícese cando a masa do pan está levedando



**Filandón:** Reunión de xente para divertirse, bailar, cantar ou celebrar algo, que adoita facerse pola noite.

# O QUE FACEMOS



## CASTROVERDE

No CAM de Casterverde fíxose unha recopilación das cancións que máis nos gustaban. Cada un e cada unha cantou unha estrofa desa canción que lle gardan un especial cariño.



“ Ardelle o Eixe  
Ardelle o carro  
Ardelle o eixe  
hai que mollalo”

Clotilde - Cam Casterverde

“ Xa fun a Marín  
e as pernas che vin  
Aquel gato mouro  
tirabase a min”

Pepe - Cam Casterverde



A flor do Toxo  
Arlequín, Arlequén  
dourado  
que naceu do toxo  
sen ser saneado.

¡Ai! amor quen che dixo a ti  
que a flor do toxo  
chamabase así

¡Ai! amor que che dixo a ti  
que a flor do toxo chamábase  
Arlequín



Teté- Cam Casterverde

“ Si te quieres casar con las chicas  
de aquí.  
Tienes que ir a buscar capital a  
Madrid”

Alicia - Cam Casterverde





# RECOÑECENDO



No CAM de Castrovverde fixeron unha ronda de recoñecemento de follas, recoñecendo máis de trinta follas distintas. Non se lles resistiu ningunha e deulles tempo a Felisa, Concha, Manuel, Clotilde, Ramira, Antonio, Alicia e Constantino a contarlle a Nosa Revista distintas utilidades dos froitos e das follas de árbores e plantas. Aquí vos deixamos algunha das conclusións:



## Folla da Figueira

**Se pos unha folla de Figueira no pataqueiro non entran os ratos.  
Primeiro veñen os figos e despois as brebas.**



## Folla de Menta

**O máis característico é o seu cheiro. É moi útil para facer infusións.**



## Folla de cereixa

**A mellor utilidade das cereixas é comelas. Tamén se fai con elas un bo licor.**



## Folla de pementos

**Existen distintas formas de preparar os pementos. Están moi ricos fritos, asados, como acompañamento ou eles sós.**



## Folla de Loureiro

**O loureiro é útil para darlle sabor a comida: as lentellas, as fabas, os guisos...  
Tamén utilízase para facer o ramo do Domingo de Ramos**

Clotilde dinos para rematar que non lle damos o valor que teñen as plantas e teñen moitas propiedades e son de moita utilidade.

# CASTROVERDE PEDRAFITA DO CEBREIRO A FONSAGRADA



Coa chegada do Outono nos CAMs de Pedrafita, Castroverde e Fonsagrada, xunto a terapeuta ocupacional e coa animadora sociocultural realizaron obradoiros con follas, realizando verdadeiras obras de arte. Aquí temos unha pequena mostra dos seus traballos.



Felisa, Concha e Teté CAM de Castroverde



Láminas realizadas no CAM de Pedrafita polas persoas usuarias utilizando as siluetas das follas.



No CAM da Fonsagrada realizaron cestos empregando follas secas.





# PEDRAFITA DO CEBREIRO

O magosto é unha xuntanza moi extedida por toda Galicia e no CAM de Pedrafita gústanos celebrar tódalas festas. Comenzamos a tarde facendo un campeonato de xogos populares. O sol acompañounos na xornada.



Cando o frío comenzou a notarse, foi hora de empezar co baile. Ninguén quedou sen mover os pes.





Para rematar a festa tivemos ricas castañas e sabrosos chourizos asados.



## **A CASA DE RAPOSO ABAIXO----- VIDAL**

A miña casa ten as cuerdas por abaixo é arriba os cuartos. Por onde entramos hai oito pasos de escaleiras e unha azotea cunhas varandas. Antes cando había neve senón tiñas coidado esvarabas. Debaixo da cociña tiña o pataqueiro, a maseira do sal. Na parte de riba había catro habitacións e un comedor.



## ENTREVISTA A **BENIGNA** SOBRE O TRABALLO DAS **MULLERES** NO RURAL

Benigna é usuaria do CAM de Pedrafita. Encántalle falar das tarefas do campo. Gústalle facer pan e comelo. O seu sorriso sempre está presente na súa cara. Nesta entrevista fala coa paciencia e a forza das mulleres do rural.

**¿A que te dedicaches?**

A traballar na terra sempre.

**¿Que traballo era o das mulleres no campo?**

Antes as mulleres andábache como os homes.

**¿Que facíades?**

Eu funche arar como os homes, cavar no monte e gadañar. Fixen o labor dos homes. O meu home non podía facer o traballo forte e eu fixen o traballo forte. E cando chegaba a casa tiña que facer as “tarefiñas” da casa. Tiña os nenos pequenos e todo sen facer.

**¿Existía moita diferenza entre as mulleres que estaban no campo e as que estaban nas cidades?**

Había, habíache moita diferenza. As que estaban na casa non tiñan tanta faena coma as que estaban no campo. Estabas no campo e

tiñas que facer e despois ir para casa e facer tamén.

Agora xa non é traballo.

**¿Porque deixarían as mulleres o traballo do campo?**

É un traballo moi bruto. Dáchelles máis traballar fora.

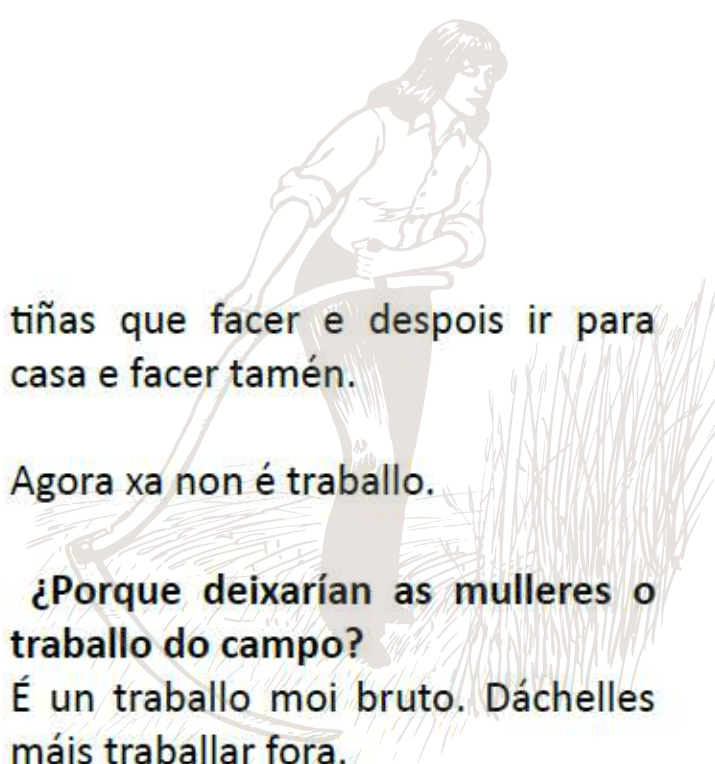
**¿A túa nai traballou no campo?**

Traballou no campo e fixo traballos máis brutos ca min.

**¿Empezaches moi nova a traballar?**

Antes empezábase dende ben pequenas. Con 12 anos xa andábase polo monte coa facenda.

Moitas grazas Benigna por concedernos esta entrevista que nos axuda a coñecer mellor a vida da muller no campo.





# A FONSAGRADA

## ¿Que levar na mochila para facer o camiño?

No CAM da Fonsagrada animáronse a facer unha lista de cousas que levarían na mochila para facer o camiño.

- Auga
- Conservas
- Zapatillas
- Saco de durmir
- Cartos
- Roupa interior
- Café



- Queixo
- Carne de porco
- Xamón
- Chourizos
- .....



Cando se deron conta que máis que facer o camiño ían facer unha boa merenda volveron a facer outra lista.

- Unha ou dúas mudas para cambiarse
- Zapatillas de reposto
- Auga
- Cartos
- Chuvasqueiro
- Documentación
- Caixa de primeiros auxilios
- Navalla
- Sombreiro
- Crema solar



Para rematar Luis dixo que o importante e levar boa vontade para camiñar.

Carmucha dixo que o importante era levar un coche para que levará todo.

*Participaron na elaboración desta lista : Carmucha, Luis, Ton, Seio, Ana, Carmen, Catalán, Sofía, Luis.*



# Cuestión de Estilo "Residencial Rois"



## O chaleco de Anita

"Levo o chaleco dende que mo regalou un dos meus fillos. Gústame porque ten bolsos e abriga os costados. Antes levaba vestidos pero non me gustaban porque non tiñan bolsos. Non me gusta a roupa sen bolsos"

## O Bolso de Hermitas

"Gústame o bolso porque podo gardar o móbil e as gafas. Sobre todo polo móbil. Estorbame un pouco as veces, pero xa estou acostumada. Gustaríame un bolso máis pequeno e estreito"



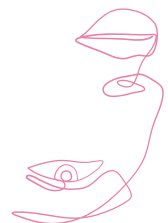
## As Zapatillas de Carmucha

"Uso zapatillas de deporte dende hai uns anos,

Fun a zapateria do Horacio e ofreceume un calzado que me ía gustar,

Compreinas e resultaronme moi graciosas. Se vou a algunha comida levo zapatos para estar máis guapa, pero no día a día vou mellor en

zapatillas"



## *A Pucha e a caiada de Cesar*

“Levo a pucha porque me cortei ó pelo o cero e para cubri-lo os días de frío. Non me gusta levar a cabeza o aire. Teño dúas para cambiarmas, son moi presumido. Cando tiña pelo non levaba pucha, pero agora gústame levala.”

“A caiada fixena eu, con pereiro bravo e coa mao dun paraugas vello que tiña na casa. Resultame moi cómodo para apoiarse.”

## *O Pano de Raquel*

“Úsoo para a garganta se vai frío. Teño alomenos cinco ou tres. Encántame os de flores.

As miñas irmás e unha sobriña que teño na Coruña regalanme panos”



## *O bigote de Paquin*

“Deume a gana de deixar bigote. Gústame como me queda. Non quero quitalo. Son guapo con bigote e sen el.”



## *A Boina de Ton*

“Case sempre levo boina, compreina en Santalla a un bo amigo. Como vedes e un boina pequena, non como a chapela dos vascos. Sempre levei boina, dende pequeno para protexerme do frío. Non a levo por lujo nin por presumir. Gustame ir limpo e arreglado.”



# COMO ERAN AS NOSAS CASAS

# POL

Os usuarios do CAM de Pol cóntanos como eran as súas casas.

**Olita** cóntanos que a súa casa estaba en Trabada preto das escolas. Era de pedra., A parte de abaixo da casa estaba destinada a cociña e a parte de arriba ás habitacións. Ela e os seus irmáns vivían coa súa nai que quedou sóa. Os fillos axudaban a súa nai que criaba un cochiño, tiña pitas, tiña coellos, unha vaca...

A casa de **Pepe** era de planta baixa e tiñan unha horta e un terreo grande. O seu pai era carteiro e tamén traballaban a terra. Pepe vivía cos seus pais e irmáns.

**Arsenio** tiña a súa casa na parroquia de Suevos. A súa casa era de pedra. Tiña unha planta baixa e o piso arriba. Nalgún tempo vivían catro ou cinco. Os fillos axudaban os pais na agricultura.

**Fernando** tiña a súa casa na Meda, en Castroverde, coma a dos demais tiña

cuadras na parte de abaixo. Os fillos axudaban os pais na agricultura.

**Lanceiro** cóntanos que a súa casa tiña unha fachada larga e por atrás o tellado era máis baixo. Abaixo había cuadras e a cociña e arriba habitacións. Recorda que estivo nesa casa ata os 21 anos, foi fillo único e nunca lle faltou de nada.



**Benilde** conta que a casa dela tiña un anaco máis alto e un anaco máis baixo e que daba a carreteira. Benilde era filla única, quedou cos seus pais e nunca lle faltou de nada. Coñeceu a Lanceiro, fixéronse noivos e casaron.

**Antonio** di que a súa casa era de pedra con lareira. Vivía cos seus pais, irmán e avó. Conta que antes traballaban moito.



A casa de **Celia** atopábase no Pacio, tiña as cuadras como todas abaixo e era de pedra. Nela vivían os seus pais, un irmán e ela. O seu irmán era carpinteiro e o seu pai tamén. Celia estaba na casa coa súa nai e cando xa era máis maior aprendeu a coser.

A casa de **Eulalia** en Suevos, era unha casa grande de pedra, coas cuadras abaixo. Nela vivían os avós, fillos e netos. Conta que os homes ían cavar, os terróns queimábanse e estendíase a cinza.

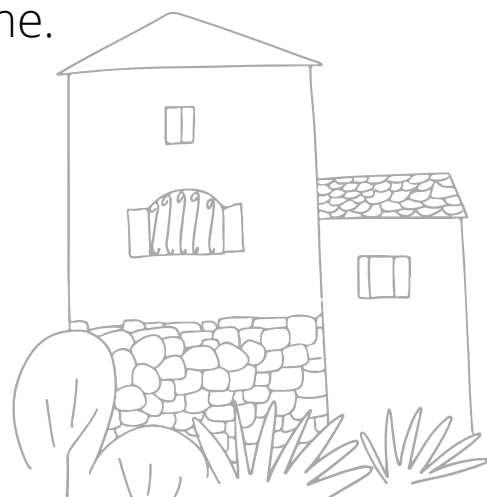
Na casa de **María** tamén tiñan vacas. A súa casa era de pedra e era cadrada. As vacas estaban abaixo e facían lume na lareira.

A de **Esther** atopábase en Mosteiro. Era unha casa de catro esquinas. Tiñan unha tenda. Esther e a súa nai

atendían a tenda e o pai traballaba na agricultura- Tamén tiña un local que adicaba a carpintería. O seu irmán estudaba.

A de Suso que estaba en San Martín de Ferreiros, era unha casa grande de pedra con quartos e abaixo estaba a lareira e as cuadras. Tiña un corredor grande e tiña unha aira grande por diante da casa. Os primeiros que viviron alí foron seus avós, logo seus pais e irmáns. O avó era gandeiro e a parte diso tamén se adicaban a agricultura

Como podemos ver todos/as ou a meirande parte deles/as coinciden en que antes as casas tiñan as cuadras abaixo xeralmente separadas por unha porta e para combater o frío contaban cunha lareira onde facían o lume.





# CELEBRANDO O SAMAIÑ

O Samaín é unha festividade que significa “fin do verán”, e na que os celtas conmemoraban o cambio de estación (de verán a inverno), data que coincidía co final da temporada de colleita e daba comezo a un novo ciclo.



Así maquillámonos un pouco e caracterizámonos coa axuda da terapeuta ocupacional, aproveitamos tamén para facer unhas brasas e asar unhas castañas, que prestan ben co frío e así tamén de camiño celebrábase o magosto. Houbo música para animar a celebración, unha merendola e unha torta.

Leti (terapeuta ocupacional) maquillando a Manuel para o Samaín



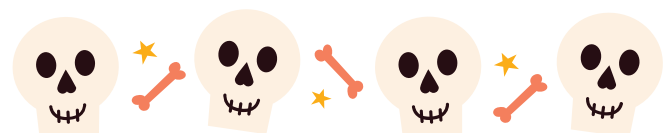
Torta feita para o Samaín.



Leti maquillando a Lola.



Gaspar preparándose para facer as castañas



Unha fotiño ben bonita de Lola e Primi.

# Organizamos un coro no CAM de Ribadeo

No CAM de Ribadeo estamos a organizar un Coro que vai a ser a envexa da zona. Estamos comezando a practicar e a unir as nosas voces, aspecto que nos fai moita ilusión-. Ademais de nosoutros/as, tamén participa Manolo, que vive no CAM de Trabada.



## TRABADA

# AS NOSAS CASAS

Cando falamos das nosas casas sempre sentimos unha grande ledicia posto que falar do noso fogar é falar do lugar onde vivimos, cara o cal sentimos un lazo emocional moi forte ademais dun sentimento de seguridade e confort. Así no CAM de Trabada fixemos unha actividade ben bonita.





Recopilamos fotos das casas das persoas que convivimos no centro e tamén das traballadoras/es e expuxémolas no corredor do pasillo e tamén no comedor. Debaixo das fotos das casiñas de todos/as, colocamos un letreiro que indicaba o nome polo que se coñecía a casa, así moitas das nosas casas coñecíanse polo nome do/a cabeza de familia que rexentaba dito fogar ou polo nome dalgún antepasado ou tamén polo nome do lugar no cal se encadraba o inmobile



## Recollendo mazás

No CAM de Trabada recollemos mazás das mazairas das inmediacións do Centro, pelámolas e despois a cociñeira preparounos unha torta e unha empanada de mazá. Foi unha actividade ben bonita, e coa que gozamos moito. Da gusto comer os froitos que nos dá a nosa terra.



Carlota e Dina



Dina, Felisa e Josefa pelando as mazás

Lisardo recollendo as mazás da árbore

# OS SLOGANS DO CAM DE TRABADA PARA O "CAMIÑO ENTRE NÓS"

O CAM de Trabada descorreron uns bos slogans para a "campaña publicitaria" do Camiño entre Nós. Aquí deixamos algunha das ideas que xurdiron.



Lisardo: "Nun camiño pódense facer varias cousas"

Suso;  
"Sen saír da casa non se fai o camiño"



Anxo: "Facer o camiño acompañado cunha pícara nova é mellor"

Roberto: "Hacer el camino es deporte"







Tata: “Camiñante non hai camiño faise camiño o andar”



Carlota: “Camiño andado é pan ganado”



Vidita: “Camiña pero non fales”



Tita: “Camiñar o que se poda”



Carmen: “O camiño non se anda vívese”



# CAM DE MEIRA

O CAM DE MÁIS RECENTE APERTURA...

O edificio está moi ben.  
Os/as traballadores/as moi  
atentos/as.

A cociña de maravilla.  
Todo moi ben en xeral:  
limpeza, habitacións...

OBDULIA



Aquí estamos nunha maravilla.  
Comer se come moito e ben.  
As chavalas son boísimas e nos  
atenden en todo.

SERGIO



Rosa e Otilia  
reencóntranse como  
compañeiras

Outros centros están ben pero este  
é maravilloso.

Está moi guapa, feita con arte e  
maestría.

A xente moi ben.

MANUEL



Temos un persoal do millor do  
millor.

Unha cocineira buenísima.

Estamos moi apreciados  
polo persoal que nos atende.

PEPE







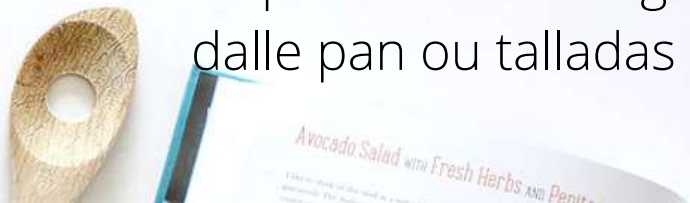
Quen na mesa canta,  
A pan duro, dente agudo ou está tolo ou pouco lle falta

## RECETARIO DOS NÓSOS CENTROS

O que come e canta,  
algún sentido lle falta

A can que os dentes regaña  
dalle pan ou talladas

Morra a marta,  
e morra farta



### SOPAS DE RESTRIDO

Receita de Felisa

do CAM de Castroverde.

Móllase a coda do pan en auga quente e déixase un ratiño. Despois escorrese nun prato. Faise o restrido na tixola con aceite, allo, pemento e bótase azucre todo mesturado co pan.

O seu sabor é inconfundible

### RECEITA DE PEPE

do CAM de Castroverde.

Nun recipiente bótase un pouco de viño e azucre e despois as sopiñas de pan. O viño pode ser quente ou frío.

Isto recupera de todo o cansazo que teñas

## TALLER DE COCIÑA NO CAM DE PEDRAFITA

No CAM de Pedrafita gústanos moito facer talleres de cociña. No mes de agosto animámonos a facer boliños preñados de chourizo, xamón e queixo e chocolate. Vendo que o de amasar é o noso, no mes de outubro animámonos cunha empanada de liscos e unhas pedras de Santiago.



A primeira hora fomos comprar os produtos que precisábamos ó supermercado que hai preto do centro. Atopamos uns bos chourizos e un bo touciño. Así que con ese material xa tiñamos asegurada a "metralla" da empanada.

Levounos dúas horas facer dúas empanadas e as Pedras de Santiago. Iso si en menos de media hora xa tiñamos todo comido. Traballamos moito pero prestounos comer todos xuntos/as a nosa empanada.





# AS NOSAS COMIDAS FAVORITAS

Unha mañá no CAM de Trabada puxémonos, despois do desaiuno a facer unha actividade entre todos/as do centro, falando das comidas que máis nos gustaban e así entre todos/as fomos opinando e recollendo as nosas comidas preferidas.

Vidita comentaba que lle gustaba moito a tortilla de patacas, Mabel a carne asada, Josefa Fernández o caldo de cimos ou grelos, igual que a Carlota. Anxo tamén opinaba que o caldo ben feito e acompañado detrás dun bó cocido. Mercedes decantábase tamén polo caldo e a tortilla.



Tata por un cocido ben feito e Manolo polo caldo, cocido, guisos, ou pratos de culler en xeral. A Suso gustábanlle as patacas fritas. A Dina a tortilla de patacas ben feita. Casimiro decía que lle gustaba a comida galega en xeral, opinión moi acertada porque en Galicia cómese moi ben e ademais, como xa dí o dito : “ Para comer Lugo...”.

Pois que nos aproveiten a todos/s as comidas que fagamos e que as disfrutemos sempre con saúde.



# SAÚDE NOS CAM

## TERAPIA CON BONECOS

Sempre me entusiasma a idea de levar a cabo unha terapia con bonecos pero quizais porque non é unha práctica aínda moi habitual na nosa contorna, nunca me decidirá.

Hai uns meses e impulsada por unhas responsables dos CAM puxémonos mans á obra e comezamos co programa, primeiro en Ribadeo e agora estámolo iniciando en Trabada.

Esta terapia non farmacolóxica emprega bonecos terapéuticos con aparencia de bebé e os seus diferentes elementos de maneira simbólica. É o complemento ideal para reducir a farmacoloxía en persoas con demencia e especialmente con Alzheimer.

Estas persoas sofren a miúdo alteracións conductuais, do estado de

ánimo e do sono, perda de conexión coa realidade, perda do desempeño funcional, perda de atención, memoria, orientación, etc. e perda de roles e identidade persoal.

Segundo a evidencia científica, a terapia con bonecos reduce a axitación e a agresividade da persoa, diminúe a deambulación errática e con iso tamén o risco de caídas, mellora a interacción co medio evitando o illamento social e favorece a comunicación e a expresión de emocións. Por outra banda, mellora os compoñentes físicos e funcionais, aumenta a motivación e iniciativa en actividades ocupacionais e diminúe a ansiedade.

Axúdanos no mantemento e estimulación das capacidades





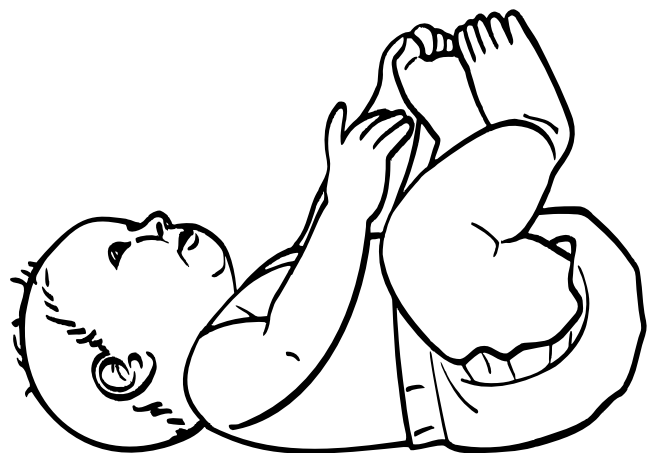
cognitivas (memoria autobiográfica, atención, linguaxe, etc.), na promoción da autonomía, no desenrolo bimanual e motriz, mellora a autoestima e incrementa a calidade de vida da propia persoa usuaria e dos/as seus compañeiros/as. En definitiva, durante a terapia recupérase un rol moi importante e a identidade.



Esta terapia está baseada na teoría do apego, que se considera unha necesidade psicolóxica para as persoas maiores, xa que moitas veces non existe unha persoa de referencia que proporcione ese vínculo e

manteña esa relación constante. É unha terapia que non funciona con todo o mundo, ten que existir un vínculo co boneco, se non se crea ese vínculo a terapia non funciona.

O terapeuta presenta o boneco sen dicir se é un boneco ou un bebé, será a persoa a que o identifique como queira. Os bonecos teñen que ter unas características determinadas. Sempre se tratarán coma se fosen bebés, e chamaranse polo seu nome. É moi importante tanto o momento no que se entrega coma a retirada, á hora de desprenderse del, a persoa ten que ter a seguridade de que vai a estar ben.



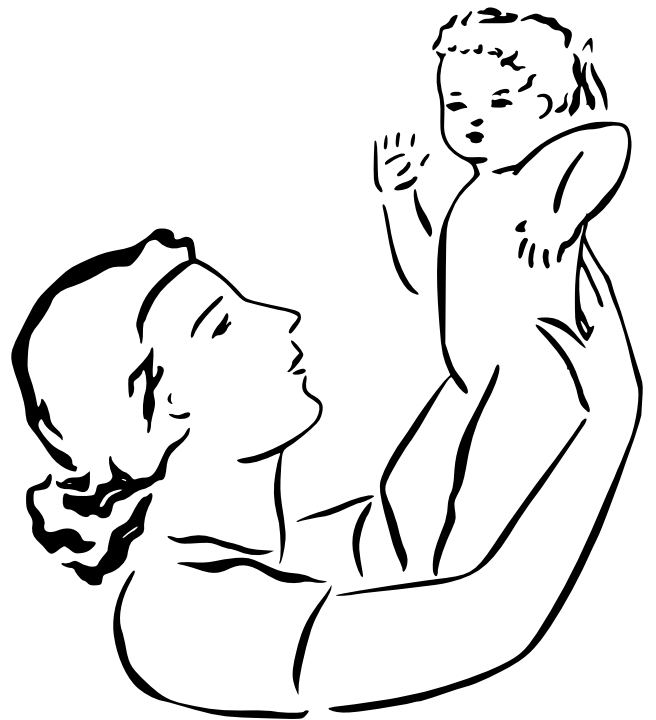


No pouco tempo que levamos coa práctica desta terapia, os resultados son moi positivos, ves como unha persoa que está totalmente apática e desconectada do entorno, de repente mostra o seu máis grande sorriso, comeza a bicar ao boneco, a falar con el e ao mesmo tempo co profesional que o acompaña, recorda cancións, que lle rumorea ou tararea. De repente volve a fixar a súa atención e identifica as características e expresión do boneco, identifica prendas de vestir, etc. Ou unha persoa que está moi axitada, tentando escapar sen saber a onde, presentas o boneco e tranquilízase totalmente, séntase con el no colo e pode pasar así moito tempo.

Realmente é moi fermoso ver cantas cousas se poden traballar por medio desta terapia e sobre todo ver como por un momento esa persoa que é totalmente dependente pasa a ser o coidador e recupera a súa identidade.

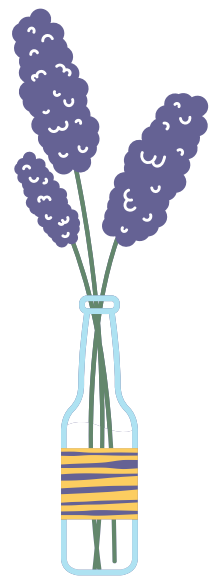
**Unha aperta ben forte a todos**

**Leticia Veiga Villarino. Terapeuta  
ocupacional dos CAM**





# CONSELLOS DE ONTE, HOXE E SEMPRE



No CAM de Pedrafita queren darnos pequenos consellos para o noso día a día.



Josefa contanos que o Loureiro é bo para cocer coas castañas, para carne guisada e para os chourizos



Vidal dinos que a empanada con follas de remolacha, cebolos e patacas está riquísima. Animamos a facela na casa.



Silvina contanos que con auga de hedra saen as manchas da roupa.

Outro consello que nos dan para a dor de costas no CAM de Pedrafita son machacalas cereixas de can con augardente e dar fregas nas costas o día seguinte estase coma novo.



# PASAMOS O TEMPO



## TRABALINGUAS

**ISAURA CAM RIBADEO**

Sonia se va sola a la sala  
dando saltos  
se va sola Sonia



Hizo el asado salado  
hizo la ensalada sin sal  
no sé para que cocina  
si todo le sale mal



En el piso puse una pesa  
pasa paso y pisa la pesa  
que puse en el piso



Si la sierva que te sirve  
no te sirve como sierva  
de qué sirve que te sirva  
una sierva que no sirve.

Nadie silva como silva Silvia  
y si alguien silva como silva Silvia  
es porque Silvia le enseñó a silvar



Siniestro usa la diestra  
que la diestra es la maestra  
a menos que seas tan siniestro  
que no puedas con la diestra



Si Sansón no sazona su salsa con sal  
le sale sosa, le sale sosa su salsa  
a Sansón si la sazona con sal

La sal del salero se saldrá  
y cuando salga de su sitio  
salará, salará, salará

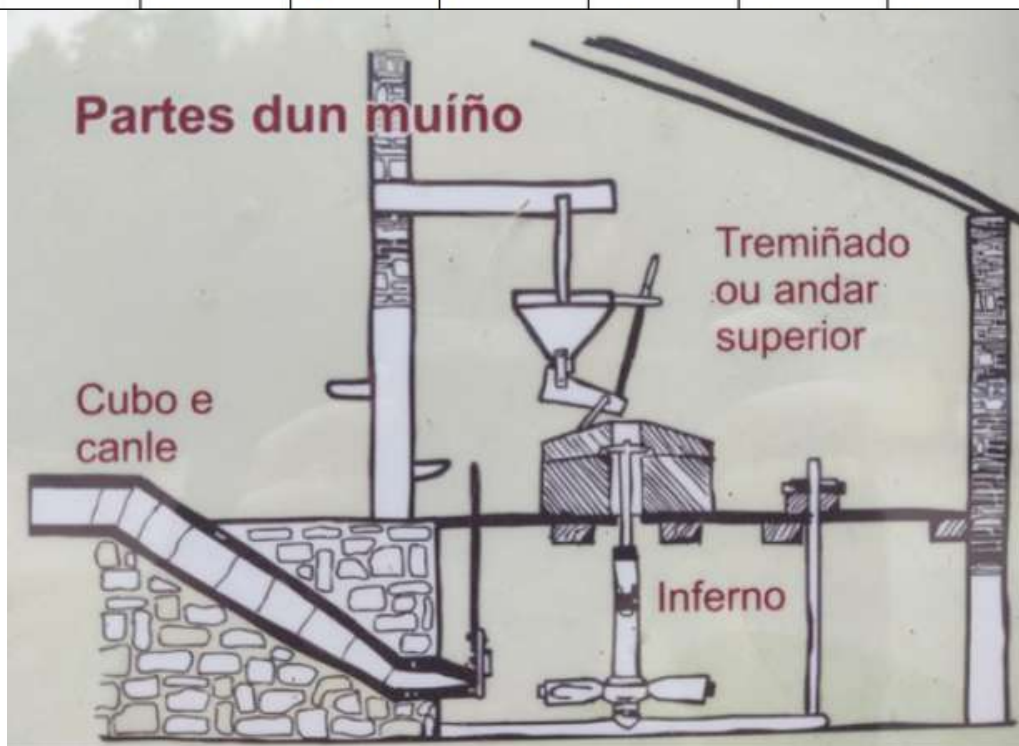


# SOPA DE LETRAS

No CAM de Castroverde elaboraron está sopa de letras relativa O Muiño .  
As palabras agochadas son as seguintes:

- 1.Maquía      2. Peneira      3.Múxega      4. Traseiras      5. Farelo      6. Guindastre  
7.Carraca      8. Moa      9. Estolda

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | T | O | M | K | P | C | T | M | S |
| Y | P | T | A | L | E | A | R | U | M |
| M | O | A | Q | X | N | R | A | X | I |
| K | C | R | U | T | E | R | S | E | A |
| Z | O | P | I | Q | I | A | E | G | D |
| M | T | I | A | M | R | C | I | A | L |
| F | X | L | R | D | A | A | R | R | O |
| F | A | R | E | L | O | D | A | R | T |
| Ñ | M | T | R | S | O | L | S | P | S |
| G | U | I | N | D | A | S | T | R | E |



Dito de Manuel do CAM de Castroverde  
“Cambiarás de Muiñeiro pero non de ladrón”

CAM DE PEDRAFITA OPINA

¡EU OPINO QUE..!

## ¿QUE BENEFICIO TEN VIVIR NO RURAL?

Vidal: Vives mellor ca na cidade. Temos máis liberdade. A alimentación no campo é máis saudable que na cidade.

Manuel Villasol: O campo ten moitas horas de traballo pero vives ben nel.

Josefa: Traballase pero non como na capital. Non tes uns horarios tan ríxidos.

## ¿OS MAIORES DE ANTES LEVABAN MELLOR VIDA COS DE AGORA OU PEOR?

Josefa: Os vellos estaban na casa pero non podían estar atendidos porque había que traballar. Estaban sos.

Silvina: Vivían peor. Traballaban ata morrer.

Sira: Os maiores de antes vivían mellor porque vivían todos xuntos avós: pais, netos, fillos...sempre había alguén na casa. Os avós podían desfrutar máis dos netos. Os maiores vivían na sua casa. Agora estamos en centros antes non existían.

Pilar: Agora vives mellor acabouse o traballo. Eu teño mellor vida ca miña nai.

## ¿SE AGORA TIVERAS CORENTA ANOS EN QUE TRABALLARÍAS?

Silvina: Traballaría no campo.

Emerita: Traballaría nunha oficina. O traballo é menos duro.

Manuel: Traballaría nun banco. Rodeado de cartos.

Sira: Eu salvaría vidas. Gustaríame estar preparada para salvar vidas. Gustaríame inventar medicamentos que curarán.

Vidal: Traballaría no campo sempre que se pagará a carne dos becerros coma se pagaba antes. Agora moitas veces perden cartos.

Benigna: Traballar no campo é una escravitude. Eu traballaría noutra cousa. Iso que o campo é tan gratificante.



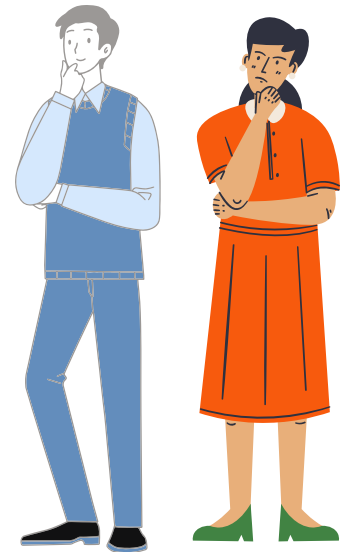
Sira: No campo tes que traballar coa dereita e coa irmá

José: O campo non deixa a un sen traballo.

Josefa: Traballaría no campo. Antes na agricultura xuntabas máis que un empregado dunha fábrica.

Pilar: Eu traballaría no campo porque traballas e ves resultados.

Jose Ramón: Eu fun albanel. Traballaría en algo máis lixeiro.



CAM DE POL OPINA

## ¿OS MAIORES DE AGORA TEÑEN MELLOR CALIDADE DE VIDA OU PEOR?

Fernando: Temos a mesma calidade de vida.

Arsenio: Máis ou menos igual.

Amandina: Eu creo que a tiven mellor porque recoñezo a miña situación.

Josefa: Eu creo que os de antes eran máis apreciados e nos dedicábamos máis a eles.

Antonio: Como vivir ben mellor nosoutros pero en relación de saúde mellor eles.

Porque comían mellor, comida máis saudable. Miña nai chegou ós 94 anos.

Lanceiro: Tiñan a vida máis san. Agora temos mellor calidade de vida. Agora temos outros horarios. Antes traballábase de sol a sol

Benilde: Vivían mellor antes, máis tranquilos. Os que tiñan xente na casa estaban ben coidados.

Celia: Para min que estamos mellor agora.

Obdulia: Estamos moito mellor agora. Antes non había seguridade social, non había medicina. Agora témolo. Traballaban hasta que non se tiñan de pé. Non tiñan pensión.

Felisa: Vivían mellor que nos agora porque non tiñan que ir para ningunha residencia porque sempre había alguén na casa que os protexera.

## CAM DE CASTROVERDE OPINA

### ¿SE TIVERAS ANOS VOLVERÍAS A TRABALLAR NO RURAL?

Carolina: Volvería a traballar na casa sen dubidalo.

Alicia: Volvería a traballar no campo porque todo o que fas velo.

Pepe: Eu non traballaría no campo porque é moi escravo. Nunca se para. Eu traballaría outra vez de barbeiro. Non era traballo tan duro.

Constantino: Eu traballaría de condutor de autobús.

Concha: Sería modista e bordadora. É mellor traballo.

Felisa: Eu non o sei. Se fora só traballar coas vacas si. Se fora no campo non.

Teté: Eu traballaría fora da casa como bordadora e como modista.

Ramira: Eu non traballaría no campo.

Clotilde: Traballaría de cara ó público dentro das miñas posibilidades.

Carmen: Eu traballaría na casa.

Lamela: Eu traballaría en Madrid na hostalería.



CAM POL



CAM CASTROVERDE



CAM PEDRAFITA



# ANIVERSARIOS



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

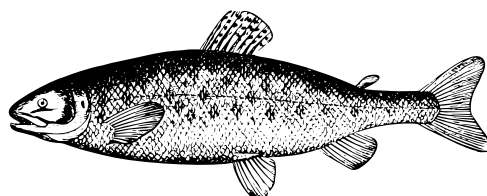
## **Cabalo** (dende o 08 de xullo ao 04 de agosto )

Poderoso e sempre en desenvolvemento, o cabalo vive a vida como unha competición. E non é de estrañar, pois posúen moito talento e a confianza suficiente para arriscarse, especialmente nos negocios. Ten un sexto sentido para a estratexia, é agradable e coqueto. Gústalle facer grandes entradas, e demostrar o seu estilo e autoridade. Sente ben en posicións de liderado, pero tamén pode ser un gran traballador (a condición de que recoñezan os seus talentos e contribucións). Potencialmente testarudo, fortalécese en tempos de adversidade.



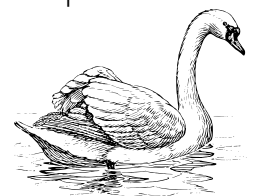
## **Salmón** (dende o 05 de agosto ao 01 de setembro)

O salmón adoita mergullarse profundamente no seu mundo interior en busca de inspiración, visións brillantes e perspectiva de ilusión. É moi intuitivo aínda que non adoita aproveitar esta calidade. Teñen unha visión única do mundo que lles rodea, o que adoita convertelos nos mellores artistas, poetas ou visionarios da súa comunidade. Con todo, ás veces mergúllase demasiado no seu mundo e os demais non poden segui-lo. Pero iso está ben, o salmón necesita ese tipo de profundidade, de illamento e introspección porque cando volve saír impresiona ao mundo coa brillantez das súas ideas.



## **Cisne** (dende o 2 ao 29 de setembro)

Espiritualmente evolucionado, elocuente e con moito estilo. Ten gustos infinitamente esixentes e un ollo crítico para a beleza (mesmo onde outros non a ven). Moi refinado e nobre, ás veces pode ser tomado como asocial. O certo é que a súa "frialdade" vén do seu refinamento e compostura, e en realidade pode chegar a ser moi apaixonado nas relacións. É un aristócrata natural, esixente nos detalles e con ideas específicas sobre como deben facerse as cousas. Se queres a alguén perceptivo, organizado e con moi bo gusto, non dubides en solicitar a un cisne a súa opinión.





**Bolboreta**  
(dende o 30 de  
setembro ao 27 de  
outubro )

Este signo posúe unha gran vida social e pasa a vida revoloteando entre amigos e familiares, cos que nunca perde contacto. dun amigo a outro, e sempre en contacto. Con todo, non casan con ninguén, non poden evitalo, son almas xentís que non poden amarrarse por moito tempo. Encántalles soñar, expresar novas ideas e falar sobre os seus plans con todos os seus amigos. Estas persoas alegran calquera día escuro coa súa alegría e a súa brillante personalidade. Son naturalmente simpáticos e nunca fan dano a ninguén intencionalmente, fan amigos con facilidade e gústalles axudar. As bolboretas son eterna mocidade e a fascinación pola vida, e é bo rodearse delas para ver o lado positivo das cousas.



**Lobo**  
(dende o 28 de  
outubro ao 24 de  
novembro)

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



**Cervo**  
(dende o 24 de  
decembro ao 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.



**Falcón**  
(dende o 25 de  
novembro ao 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.





DEPUTACIÓN  
DE LUGO

A DEPUTACIÓN  
DE LUGO COAS  
PERSOAS

