

NÚMERO 29

RODANDO

APAMP · ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE PERSONAS CON PARÁLISE CEREBRAL



NUEVAS MIRADAS

ENTREVISTA
Alejandra Morán

EVENTOS
La Despedida
"Baixo o mesmo Paraugas"



APAMP
ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE
PERSONAS CON PARÁLISE CEREBRAL

NUEVAS INCORPORACIONES
MH y Navia
NUEVAS TECNOLOGÍAS
NUEVOS TALLERES
Residencia Navia

RODANDO

Edita: APAMP

Asociación de Familias de Persoas con Parálise Cerebral

Contacto

Miguel Hernández, 1· 36210, Vigo

Telf.: 986 294 422

apamp@apamp.org

www.apamp.org

Coordinan:

María Lago, Inés Gómez y Mary Carmen Rada

Equipos de Redacción:

MH: María José Rey, Fran Díaz, Sergio Durán, Clara Fernández, Paula Pereiro, Adolfo Comesaña y Pilar Álvarez

NAVIA: Carlos Rivas, Sara Rivas, María Dolores Santiago, Laura Maquieira, Diana Comesaña, David Gil, José Varela, Suso Sandra Ballesteros y Antía Iglesias

Diseño y Maquetación:

Talleres de Comunicación

Fotografía: Profesionales, hombres y mujeres de APAMP

Encuadernación:

Taller Encuadernación

Portadas:

Fotomontajes de Antía Iglesias

Colaboraron en este número:

Muchas personas a las que agradecemos que compartan y enriquezcan nuestra revista con sus artículos y sus opiniones.

Fecha de publicación:

Diciembre 2021

S U M A R I O

ENTREVISTA

Alejandra Morán. Nueva Directora del CAI

4



EVENTOS

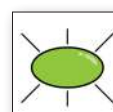
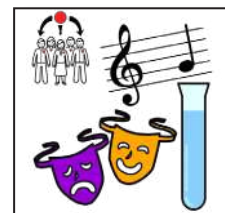
La despedida

“Baixo o mesmo Paraugas”

Día mundial das Persoas con Discapacidade

8

22



NUEVAS INCORPORACIONES

L@s nuev@s miembros de la familia MH

Antía, Alex, Alejandro, Guille, J. Carlos, Martín y Pili A.

12

L@s nuev@s miembros de la familia Navia

José, Adrián, Lales, Fernando, Domi y Maite

15

De MH a Navia

Antía, Sandra, Andrea J., Sergio L., Nacho, Elena Ll., Elena B., Sara G. y Patrin O.

18



COLABORACIONES

El refranero de Berta

17

FORMACIÓN

Curso SmartPhone MH

21

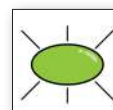
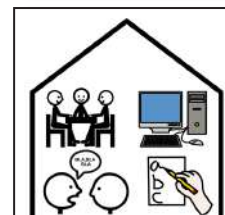
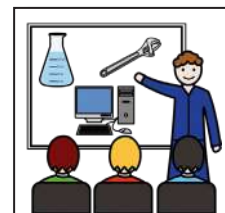
TALLERES EN ACCIÓN

Taller Comunicación TicTac

Taller Comunicación Navia

24

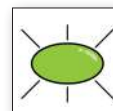
29



NUEVAS TECNOLOGÍAS ACCESIBLES

IX Premio Fundación Romper Barreras

28



NUEVOS TALLERES EN ACCIÓN EN NAVIA

Taller Joyería

Taller Música

Taller Radio

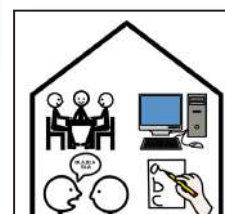
Taller con Sentido

32

30

33

34



Entrevista

DIRECTORA CENTRO DE ATENCIÓN INFANTIL

Por Equipo Navia

Alejandra Morán



“Trabajar con personas con discapacidad significa ampliar la mente, ver más allá”

que, según lo que había leído, no iba muy desencaminado de lo que yo quería hacer. Así que, sin saber muy bien lo que era, me apunté y entré. Al principio tenía la idea de cambiarme al finalizar el primer curso, pero tuve flechazo con la carrera, con la gente con la que la estaba compartiendo... y decidí terminarla.

¿Qué es lo que más te gusta de tu profesión?

Siempre explico que, para mí, mi trabajo significa “ofrecer oportunidades” e intentar hacer eso a diario me parece muy gratificante. Además, me encantan los niños/as y que terapia ocupacional me permita estimularlos a través del juego y con un poco de espectáculo entre voces, historias y demás ¡me parece divertidísimo! Tiene su lado duro también, pero, sin lugar a dudas, me quedo con la parte buena.

¿Cómo conociste Apamp?

Lo conocí a través de Paula Madrid, que fue terapeuta ocupacional en el Centro de Día. Ella y

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en el CAI?

Este mes de noviembre he hecho 6 años en APAMP.

¿Por qué elegiste ser terapeuta ocupacional?

Realmente caí de rebote en terapia ocupacional, ya que yo quería ser fisioterapeuta. Desde que estaba en el instituto tenía claro que quería estudiar fisioterapia, pero el destino quiso que ese no fuese mi camino, ya que, aun siendo buena estudiante, no alcancé la nota suficiente para entrar. Mi madre un día me habló de una carrera que se llamaba “Terapia Ocupacional” y



yo somos como familia y fue la primera en animarme a echar el currículum cuando salió la oferta para el CAI. Realmente, en parte, gracias a ella, hoy estoy aquí.

¿Antes de entrar en APAMP habías tenido contacto con el mundo de la discapacidad? ¿Qué te parece trabajar con personas con discapacidad?

Sí, en la carrera haces rotativos de prácticas para ir aprendiendo en los distintos ámbitos en los que puedes trabajar y ahí tuve mi primer contacto. De hecho, mis prácticas de infancia las hice en Aspace Coruña.

Trabajar con personas con discapacidad significa ampliar tu mente, ver más allá. Darte cuenta que "no lo has visto todo". Las personas ajenas al ámbito de la discapacidad os suelen ver con

lástima, se quedan con esa primera apariencia, con la silla de ruedas, con los problemas de comunicación...pero desconocen las capacidades que tenéis debajo de todo eso.

"Mi trabajo significa ofrecer oportunidades, e intentar hacer eso a diario es muy gratificante."



Yo misma, que estoy dentro de todo esto, ¡alucino! ¡Mira a Óscar, el más famoso de la entidad! Y anima a una misma a superar sus propios retos. Además, es un proceso de aprendizaje y creatividad constante, lo cual convierte tu trabajo en algo muy dinámico.

ner muchas cosas al día y volver a poner en énfasis las claves del proyecto a todo el equipo, sobre todo a las nuevas compañeras, para seguir aprendiendo juntas y acompañar lo mejor posible a los niños/as y sus familias

¡Ah! Y que toda la entidad co-

el primer momento que conocí el proyecto del CAI confié en él y, aunque muchas veces hemos dudado en tirar la toalla por las dificultades económicas, estoy convencida de que debemos seguir luchando para que un curso, tras otro, tras otro, sigamos al pie del cañón, demostrando

que el CAI ha llegado para quedarse... ¡PARA SIEMPRE!

¿Qué supone para ti dirigir el CAI?

Uf, un reto enorme. Por un lado me ilusiona mucho, lo he aceptado con ganas y mucha humildad, pero, por otro, ¡¡da vértigo!! Un puesto así siempre trae consigo más responsabilidad, más expectativas sobre todo, sobre ti... Pero espero poder estar a la altura y poder aportar lo mejor de mí tanto al proyecto, como a mis compañeras y a

las familias.

¿Qué proyectos tiene el CAI de cara al curso 2021/2022?

Continuamos aportando gran parte de nuestro tiempo y esfuerzo en los coles. Este año hemos tenido la mayor demanda desde que comenzamos ¡algo que nos ha alegrado muchísimo! Como novedades, hemos reanudado el programa de CONVIVINDO, que está teniendo muy buena acogida, y la creación de instalaciones artísticas. En cuanto a las sesiones indivi-



¿Cuáles crees que son los nuevos retos a los que te enfrentas como directora?

Este puesto lo he aceptado con mucha prudencia, ya que las expectativas de mejora son altas. Llevamos solicitando un perfil así unos años, dado que la gestión del CAI cada año se hace más compleja y se nos han ido acumulando tareas o ideas que ahora, aprovechando esta oportunidad, queremos sacar adelante. De todos modos, el primer reto de este curso es po-

nozca el CAI ¡que hay compis despistados que todavía no saben qué hacemos allí!

¿Crees que el CAI tiene futuro?

Sin lugar a dudas. Este proyecto es muy necesario, cada año así se demuestra. El que yo esté en este puesto también hace ver que el CAI año tras año crece, y eso es sinónimo de dos cosas: que algo estamos haciendo bien y que estamos aportando algo útil a los niños/as, a sus familias, a los centros educativos... Desde



duales, tras la pandemia, hemos retomado domicilios y estamos ofreciendo también las terapias en las instalaciones de Navia. Estamos a la espera de recibir un sistema interactivo para hacer aquí propuestas de juego muy chulas. En el ámbito de ocio, continuamos con nuestro servicio de ludoteca que este año cuenta con un espacio "Atelier" donde los niños/as pueden hacer creaciones artísticas y otro con materiales naturales como madera, hojas... con las que poder descubrir nuevas formas de juego. Tenemos en mente también darle un lavado de cara a nuestro patio, que ahora mismo está tristísimo, pero a ver si sale adelante.

¿Cómo te sientes siendo la nueva directora del CAI?

¡Cagada! ¡Y con más canas! ¡Y sólo llevo un mes! Jaja! No, aho-

“Es un proceso de aprendizaje y de creatividad constante, lo cual convierte tu trabajo en algo dinámico”

ra en serio, ilusionada y con muchas ganas.

¿Qué crees que puedes aportar al CAI como directora?

Esto podrían responderlo mejor las compañeras... Pero creo que soy una persona que tiene una visión muy global del proyecto y eso puede ayudar a animar al trabajo en equipo, a aportarnos unas a otras para seguir mejorando y, sin lugar a dudas, ser una persona de apoyo para todas mis compañeras y las familias. Y, por supuesto, ¡mucho humor! Jaja! De eso que no falte nunca, siendo directora o no. Con ataques de risa, el día se lleva mucho mejor.

¿Qué ideas tienes para el CAI como directora?

Creo que ya fui contestando con las preguntas anteriores... Pero lo dicho, "poner en orden" el CAI y hacer visitas guiadas a los compañeros/as que quieran conocer el centro de Sagunto... Prometo ser una guía con mucho gancho jajaja ¡Animaros!

¿Estás contenta con lo que has conseguido?

La verdad que sí. Si me dicen hace 6 años, que aún encima me dieron el trabajo de rebote, que seguiría aquí, pudiendo aportar al equipo y, ahora, con este puesto... Preguntaría "¿dónde está la cámara oculta?".



Si fuésemos genios, ¿qué deseo te gustaría que te hiciésemos realidad?

¡Que el día durase muchas más horas! ¡No me llegan para hacer todo lo que tengo que hacer! Así que, ¿En qué lámpara decís que tengo que frotar? //

La despedida

por Paula Pereiro

Las primeras noticias A finales de junio llega la noticia de que la Xunta va a adjudicar las plazas de nuestra residencia en Navia y pronto se cerrará el plazo para hacer las solicitudes.

Se presentan las últimas solicitudes de plaza, las decisiones, los nervios y la incertidumbre En julio vari@s chic@s del centro de MH hicieron la solicitud, e intuían que se irían a vivir allí, pero era demasiado pronto para saberlo, y eso era una incertidumbre difícil de sobrellevar y estaban bastante nerviosillos.

Agosto... Vacaciones... y la espera En este periodo estuvimos de vacaciones y supongo que las personas que no sabían si se irían para Navia estarían bastante nerviosas.

Setiembre volvemos al centro de día Nos cuentan que de los 12 solicitantes sólo les concedieron la plaza a 9 de ellos... Buenas y malas noticias juntas... porque unos estaban contentos y otros no... En mi taller consiguieron la plaza Sandra y Antía, pero no M^a José... Tod@s teníamos que hacernos a la idea.

Al fin ya sabemos quiénes se irán... ¡Pero todavía no sabemos cuándo será! La impaciencia se apoderó de nuestras compañeras Sandra y Antía, porque sabían que se iban a ir, pero no sabían cuándo, y estaban con los nervios a flor de piel.

Últimos días para compartir Hablábamos mucho en el taller para que cada un@ pudiera ex-

presar sus sentimientos... Alegría, miedo, pena, frustración, nerviosismo, ilusión, etc. Nos sentíamos inquietos y nostálgicos, porque se iban para la residencia algunas de nuestras compañeras y ya no las íbamos a ver a diario, ni a disfrutar de su compañía en el taller como siempre.

Yo, Paula, me llevaba bien con ellas, pero trabajaba más con Antía porque controlábamos más el montaje de fotos con el Photoshop y nos ayudábamos mutuamente, con dudas de programas de diseño y nos llevábamos muy bien.



La despedida... Como se incorporarían poco a poco y no tod@s de golpe... en septiembre hicimos una celebración de despedida arriba en el patio, para: Sara, Sandra, Antía, Patricia Otero, Nacho, Elena LLores, Elena Barreiro y Sergio Liberato. Les hicimos un paseíllo –tenían su foto en una mesa presidencial donde l@s chic@s se pusieron delante de su foto y les dedica-



mos una frase especial a cada uno de ell@s. También hubo tarta!

Y Patri Caamaño, en nombre de todos, les dijo unas palabras... fueron momentos muy emotivos para tod@s.

y los sentimientos encontrados

Se fueron incorporando poco a poco desde el 10 de septiembre al 20 de septiembre.

Los últimos días fueron de sentimientos encontrados entre los que se iban y los que nos quedábamos, fue cumulo de alegría y tristeza, porque estábamos tristes pero sabíamos que ell@s estaban contentos con su nueva vida. En el taller les hicimos un fotomontaje con mensajes de cada un@ de nosotr@s.

Después entraron otras personas para cubrir las bajas que quedaron libres en MH. Entraron siete personas nuevas: Alex, Antía, Alejandro, Martín, Juan Carlos, Guille y Pili.//



MAXI MASSIP

Yo pasaba todas las tardes picándome un poco con Sandra y otras veces con Antía, y ellas siempre me respondían. Antía y yo nos ayudábamos mutuamente con la aplicación del Photoshop (aprendimos y practicamos y crecimos juntos).

Ellas me apoyaban y me animaban cuando yo tenía un mal día o algo no me salía bien, ellas eran las que siempre daban ánimos en el taller.

La verdad es que en poco tiempo les cogí mucho cariño, las quiero mucho y el taller es diferente sin ellas. Ha sido un cambio muy grande para tod@s.

Cuando estaba en el taller de encuadernación me las encontraba en

los pasillos y siempre nos saludábamos y nos decíamos algo, en el taller de comunicación no estuve mucho tiempo con ellas pero las conocía del centro desde hacía mucho tiempo.

Después de que se fueron, un día fui a tomar café con Antía, Pili, Edu y Anabel pero fue poco tiempo el que pude pasar con ella.

Poco a poco me he ido adaptando a que no estén en el taller y hoy me siento bien con el resto de mis compañeros.

MARÍA JOSÉ REY

Al principio lo pasé mal, me daban bajones, porque yo quería ir con mis compañer@s a la resi y no podía porque no me dieron la plaza.

Las echo de menos porque me hacían mucha compañía y me hacían reír mucho. Como por las tardes no había monitora, Antía y Sandra estaban conmigo. A veces Sandra se picaba conmigo porque ella era del Barcelona, y le decía "Qué le pasó al Barcelona!" cuando perdía el Barça y ella me respondía "Igual que le pasó al Madrid!". Echo de menos poder hablar de fútbol con ella. Aunque la llamaba a veces y ella no me llamaba porque estaba ocupada. Antía por las tardes algunas veces jugaba a la escoba con Alba. En la furgoneta iba con Diego y Gloria y venía también Antía. Recuerdo una vez que me llamó al teléfono de mi madre y hablé con ella y me dijo que me apuntara a informática. Echo de menos las bromas y los sustos de Antía.

cho y a Elena Lloves porque tenía buen rollo con los dos.

Anita echa mucho de menos a Sandra y Antía.

Isabel G. echa de menos a Elena Lloves porque es una chica encantadora, y disfrutábamos mucho juntos todos. Anita no llevó bien que se fueran Nacho y Elena Lloves porque Nacho tenía buen rollo con Anita.

Ana S. se sintió triste pero alegre porque van a estar en un sitio mejor.

Eulalia Dios que tengan salud y le gustaba su buena compañía que le daba rabia que Nacho tropezara con el contenedor de los pajaritos.



Los primeros días se notaba mucho su ausencia en el ambiente del taller, no había cachondeo en el café... y no me pasaban las horas... Pero después me apunté a un montón de actividades, y lo fui superando. Y ahora estoy cómoda, contenta y feliz, aunque las echo de menos igual.

SERGIO DURÁN

Me dio rabia no poder despedirme de ellas porque aún no había llegado de las vacaciones.

TALLER DE ENCUADERNACIÓN nos cuentan que echan de menos a Sara porque es alegre, cariñosa y agradable. Y también echamos de menos a Nacho, Sara, Sandra, a las dos Elenas, Antía y a Patricia Otero. Esperamos que sean muy felices. Besos de: Andrea, Berta, Isa, Isolda, Alex, Diego y Ángeles.

EL TALLER DE TEXTIL nos cuentan que:

JR echa mucho de menos a Na-



DAVID DIZ quiere decir que "os echamos de menos, me gustaría ir a veros aunque la situación es un poco complicada. Un beso y un abrazo"

TALLER SENSORIAL

Me piden que escriba sobre la “despedida” de mi Sergiote y mi Andrea. La verdad que no es fácil, porque se crearon unos vínculos muy especiales entre tod@s l@s que formamos el taller. No fui consciente de todo lo que sentía hasta que me dijeron que empezaban una nueva etapa en la residencia. Mis emociones surgieron a flor de piel, pero después, pasado un tiempo, me di cuenta de que es lo mejor que les pudo pasar, por muchos motivos, pero principalmente por dos:

- La resi se convertirá en su segundo hogar, y es algo que a veces las familias no se plantean, o sí, pero les da “miedo”. Pasado un tiempo lo verán con otros ojos.
- La tranquilidad que tendrán sus familias sabiendo que su hij@ estará en una residencia cerca de casa, donde pueden es-



tar con ell@s las veces que quieran, donde los conocen...

Aunque sé que están bien, adaptándose a l@s compañer@s de la resi a su nueva situación... los echamos muchísimo de menos; echamos de menos sus sonrisas, todo lo que aprendimos con Andrea y Sergio, que no es poco, jajajaja, los colitos en el cacahuete, los abrazos, las protestas, las salidas...

En fin, está claro que han calado en mí, y eso me hizo reflexionar

sobre mi manera de trabajar, de replantearme muchas ideas o formas de pensar, de ser otra Marta cuando se cierran las puertas de mi taller.

Por último, pero no menos importante, esas mamás, Ana y Ana. Durante estos años nos hemos conocido, hablado... y espero que esta “separación” no implique que dejemos de tener contacto.

Bueno, ya está. Que escribir estas cosas no es fácil.// Marta L.

TALLER DE COMUNICACIÓN El reencuentro con Sandra, Antía y Nacho

El 21 de octubre, al fin, l@s compañer@s del taller de comunicación pudimos ir a Navia para ver a Sandra, Antía y Nacho. Solo había pasado un mes desde que se habían ido de MH pero a nosotros nos daba la sensación de que había pasado mucho más tiempo.

Tomamos un café con ellos y nos contaron cómo estaban y qué sensaciones tenían al cambiarse de MH a la residencia. Y nosotros les contamos que les echábamos muchísimo de menos. Se nos hizo muy corta la visita. Espero que pronto se repita, tenemos la idea de hacerla una vez al mes.// Paula Pereiro



Recibimos a nuestr@s nuev@s com



Antía Sueiro // Por Taller Textil

Antía es una buena chica, Dios quiera que siga siendo así. Siempre se ríe de situaciones que pasan. (Lali)
Es una chica alegre y cariñosa y siempre se ríe de las bromas de JR.

Es un encanto de persona , pero aun tenemos que conocerla un poco más porque lleva poquito tiempo con nosotras.

A Antía le gusta la música buena... no cualquier música, solo la buena.

Es alegre y también es tranquila, la estamos conociendo.

Alex Pérez Pereira // Por Maxi Massip

Me llamo Alexandre Pérez Pereira, vivo en Vigo, tengo 21 años y vengo de un centro que se llama Amencer.

Me gusta pasear, la piscina, ir a conciertos, los abrazos, los sustos y los chistes... También me gusta el fútbol y soy del celta. Me encanta la música de Coldplay, Queen y Carlos Núñez. Y me gusta ir a la playa pero no me gusta el agua fría.

No me gustan los gritos ni las discusiones. A veces me enfado cuando me disgusta algo... pero esto nunca me ha pasado en Apamp.

En Apamp disfruto sobre todo con la piscina, logopedia y fisio, también me gustan las excursiones. Mi madre está contenta porque yo vengo contento al centro. En el taller guardo las cosas, y Fany me ayuda a cortar el papel y yo lo pongo en su sitio, Raydel también me ayuda.

Mis compañeros dicen que soy muy cariñoso, que doy muchos abrazos y siempre sonrío.

En el taller de papel tod@s hablan conmigo. Yo hablo muy bajito y necesito silencio para que me puedan escuchar.



pañe@s en MH...

Alejandro Giraldez // Por Sergio Durán



Alejandro Giráldez Cabaleiro tiene 22 años y vive en el centro de Vigo. Estudió en Amencer.

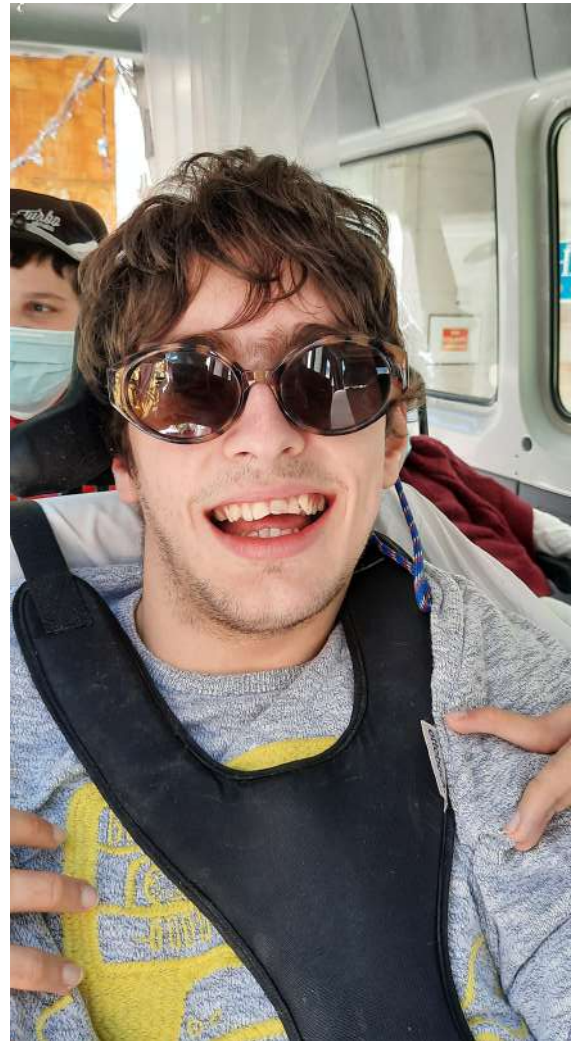
Le gusta la música de Miliki y las cosas dulces. Isolda dice que le gusta mucho bailar. También le gusta la playa, el fútbol, ir de excursión...

Su madre nos dice que le agrada Apamp, que les daba miedo el cambio, pero que no le está costando tanto como pensaban. Todavía está en el periodo de adaptación porque todo es nuevo y diferente para él; por ejemplo los horarios, porque antes comía más temprano y llegaba a casa más temprano también...; los compañer@s que también son distintos; los monitores... Todo es diferente.

Sobre todo le gusta la piscina, fisio, tumbarse en la colchoneta y pasear por el centro y visitar a sus compañer@s.

En el taller le gusta perforar agendas, jugar a la pelota con la mano y plegar papeles.

Alejandro a veces es un poco impaciente. Nos pide las cosas que quiere como la música de Miliki, el bollito, agua, piscina, y casi siempre lo hace con una sílaba. También responde con un sí o con un no a las preguntas que le hacemos para conocerlo mejor.



Guillermo Novoa // Por Fito Comesaña

Guillermo Novoa se incorporó el pasado lunes 3 de mayo al centro de día. Está en el taller de cerámica. Es un chico muy pillín que se adaptó muy rápido.

Le gusta mucho la fiesta y se apunta a un bombardeo. Le gusta ver dibujos, la música, el fútbol... pero aun así también es una persona muy tranquila y se porta muy bien. Está siempre riéndose.

Vive en Parada, Nigrán. Un sitio muy tranquilo aunque se tarda en llegar.

Manu le ayuda a la hora de la comida, le gusta el menú, siempre come todo.

Es un fenómeno, muchas veces imita a sus compañeros, siempre lo ves con una gran sonrisa.



Martín Brea// Por Pilar Álvarez

Martin es un chico muy alegre y divertido. Le gustan las sesiones de fisio y el bullicio y el jaleo. También le gusta acostarse en el puf y los besos de Lara y de Andrea fisio.

Además le gusta montarse en el "cacahuete" y bailar sin música. Su vida sería mas desagradable si no tuviera el sentido del humor que tiene. Eso le pasa a muchos, pero a él de una manera especial.

Es generoso en su trato lo que le hace un buen compañero. Es mucho más tranquilo y pacífico de lo cabría esperar de alguien con su discapacidad.

Por su forma de ser y estar es una persona maravillosa encerrada en un cuerpo que lo aprisiona y que por supuesto no le corresponde. Gracias por existir eres toda una lección de vida.

Se han ido
incorporando
a los talleres
y poco a poco
les vamos conociendo



Pili Álvarez// Por Pilar Álvarez

Soy Pili Álvarez, muy conocida en su casa a la hora de comer. Soy una "vieja y nueva gloria" de Apamp.

Entré en esta asociación antes de que tuviera forma como tal. Éramos Auxilia, una pandilla de adolescentes que buscaba la integración de las personas con discapacidad. Íbamos dando palos de ciego; teníamos muy claro lo que queríamos pero no cómo conseguirlo. Después la pandilla se deshizo porque cada uno eligió cosas diferentes y decidió hacer su vida... pero de ahí surgió APAMP.

Tanto en apamp como en Auxilia me sentí una persona muy querida y muy especial, como mi perro solo que él tiene que dar menos el callo. En las dos entidades fui muy feliz, y estuve un poco triste por mi salud. Cuando era adolescente tuve una enfermedad muy grave pero ¡mala hierba nunca muere!

Y ahora ¡A vivir!

... y en Navia!!

Estrenando una nueva vida



J. Carlos Avia // Por M^a José Rey

Yo le conozco del centro Amencer en Pontevedra. Vive en Vigo. Es un chico que entiende todo. Y... ya nos lo cuenta él: "Hola, me llamo Carlos. Llevo en Apamp muy poco tiempo. Antes estuve en Amencer.

Soy alegre, me gusta reír, las bromas y estar con mucha gente.

Mi sonrisa es cautivadora.

Soy forofo del Real Madrid y también me encantan los *Realities* de la tele, mejor no digo los nombres jajaja...

Tengo dos sobrinos, Nacho y Martina.

Estoy muy a gusto en mi nueva etapa en APAMP y también en mi taller.

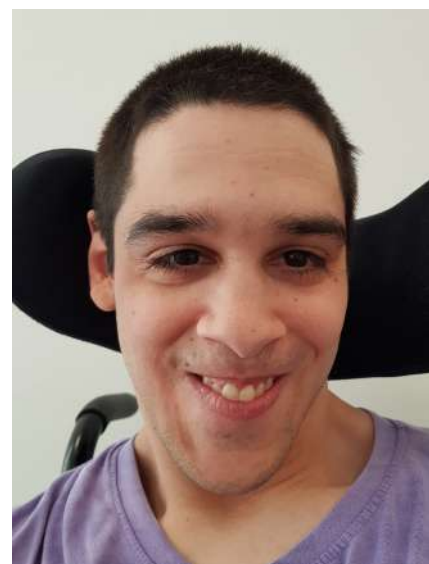
Ah!!! Me olvidaba, estoy soltero."

Adrián Outerelo // Por Sandra Ballesteros y Laura Maquieira

Adrián tiene 30 años, vivía en Porriño, ahora vive en la residencia de Navia. Antes su centro era ACEESCA y vivía con sus padres Ricardo y Maria de los Angeles. Son cinco hermanos.

Le encanta la música indie, jugar a la play station, pasear e ir a tomar café con su familia y compañer@s de APAMP.

Adrián asegura que le gusta estar aquí y que se lleva bien con sus compañeros. Es una persona risueña a la que algún día le gustaría casarse. Lo peor que lleva es no ver con tanta frecuencia a sus sobrinos.



José Seguí // Por Sandra Ballesteros y Laura Maquieira

José Seguí vino a nuestra residencia en el mes de septiembre. Tiene 29 años y nació en suiza.

Antes de estar en APAMP estuvo un tiempo en San Francisco. Después un tiempo en casa, en Verín, donde vivía con su familia. Es la primera vez que está en una residencia por lo que asegura que va a echar mucho de menos estar en casa con sus padres. Le gustaría tener a sus padres más cerca.

Le gusta salir a pasear tanto con APAMP como con su familia. También le encanta la música clásica y asegura estar contento en el taller artístico con sus nuev@s compañer@s. Es un chico risueño y divertido.



Cuánta gente nueva!!

M^a de los Ángeles "Lales" //Taller de Comunicación Navia

María de los Ángeles o, como nosotros le llamamos, "Lales" tiene 61 años y nació en Ourense. Lales estuvo en varias residencias de Cáceres y Madrid, pero también hace muchos años en Auxilia, coincidiendo en aquella época con Pilar Álvarez.

Antes de venir en el mes de septiembre a nuestro centro residencial, Lales estuvo durante veinte años en el CAMF de Ferrol.

Lales es una persona sorda, con un vínculo muy especial con su hermana y que tiene las cosas muy claras. Actualmente forma parte del taller de comunicación aunque lo que más le gusta es estar en el ordenador jugando al Candy crush. También le gusta mucho las novelas turcas y sobre todo fumar!!

Fernando Pereira // Por Fernando Pereira

Fernando Pereira tiene 42 años y se define como una persona sociable y abierta. Estudió la Licenciatura en Ciencias Empresariales y un Máster en Dirección de Pymes.

Se operó 5 veces, quitando una vez que fue de vida o muerte, el resto fueron voluntariamente. Le gustan los deportes en general y salir de fiesta.

En la resi, es el compañero de habitación de Nacho. Todxs decimos que son como un matrimonio.



Domingo o "Domi" // Por Antía Iglesias

Domingo o "Domi", que es como todos le llamamos, nació en 1999, lo que significa que tiene 22 años.

Hasta su incorporación en la residencia de Navia, en el mes de septiembre, ha vivido en A Guarda con su madre y hermano mayor y asistía a diario al centro de día San Xerome.

Domi es una persona muy alegre, demasiado inquieto. Es un no parar!! Le gusta muchísimo la música e ir a la playa. Lo que más detesta, y nos lo recuerda siempre, es la ensalada.



Maite Guerra // Por Maite Guerra

Maite Guerra tiene 37 años y es de Ourense. Tras la muerte de su abuelo, Maite se va a vivir a Lugo con su tía. Ahora, como ella dice, vive en el centro residencial de Navia con uno de sus mejores amigos, Oscar Fernández, con quien coincidió en Aixiña cuando eran pequeños.

A Maite le encanta Juan Carlos Canela, actor y músico cubano, Luis fonsi y los Backstreet Boys. Su sueño es visitar Hawai y conocer al actor de Hawai 5.0 Alex O'Loughlin. Maite es una apasionada de las novelas turcas.

Una nueva
oportunidad
para hacer
nuev@s amig@s

El refranero de Berta

Dicía o meu avó materno...

**AS ALEGRÍAS E AS PENAS
MENTRAS AS DUNS PASAN
AS DOS OUTROS CHEGAN**



Otr@s nos cambiamos de casa...

El pasado mes de septiembre, nueve personas del centro de día de Miguel Hernández daban un giro de 180° a sus vidas. Preparaban sus maletas para convertir el centro residencial de Navia en su nuevo hogar. Un gran cambio para todos y todas y nos lo quieren contar!!



Antía Iglesias

Venir a la residencia no fue difícil para mí. Siempre quise venir a vivir aquí. Ahora tomo más decisiones por mi cuenta, tengo mucho más ocio y puedo organizar las salidas cuando me apetece.

Tengo que reconocer que por ahora no tuve días de bajón, lo que quiere decir que no los vaya a tener. Echo de menos a mi familia pero si mi madre me preguntase si quiero volver a casa, la respuesta sería no.

Sandra Ballesteros

Cuando llegué a la residencia estaba muy contenta. Poder estar con Gonzalo era toda una alegría para mí. Según pasaron los días me dio un poco el bajón. Echaba mucho de menos a mis padres, mi anterior vida, aunque también sabía que mis padres ahora estaban más cómodos y tranquilos.

A pesar de esos días, que son pocos, reconozco que me gusta vivir aquí, tengo muchas más salidas que cuando estaba en casa y me gusta estar con mis nuev@s compañer@s. En general se puede decir que estoy muy contenta.



Elena Lloves

Lo he pasado y lo sigo pasando mal. Aunque hablo y veo mucho a mi familia, la echo mucho de menos. Echo de menos compartir momentos con ellos en casa.

Hay días que estoy muy triste. Tengo que reconocer que con mis compañeros estoy muy a gusto y disfruto estando en el taller de cerámica, pero si pudiese volver a casa volvería sin pensarlo.



Elena Barreiro



Los primeros días, incluso semanas, lo pasé muy mal. Echaba muchísimo de menos a mis padres y a mi perrita, y eso que venían casi todos los días a verme.

Ahora me siento mejor, estoy muy a gusto con mis compis y en el taller de cerámica me lo paso pipa. Además, voy mucho a casa. Otra de las cosas buenas de la resi es todas las salidas que hacemos.

Sergio Liberato

Su adaptación también ha sido fácil. Los primeros días le costaba el tema del sueño y de la alimentación pero con el paso del tiempo se ha sentido más cómodo. Sus padres aseguran que lo encuentran mejor física y emocionalmente. //Susana Valverde



Patricia Otero

Cuando llegué a la residencia pensé que lo iba a llevar peor. Es mucho mejor de lo que me esperaba. Desde el primer momento estuve muy a gusto, tanto con los compañeros y compañeras como con l@s profesionales.

Desde que estoy en la residencia, he ampliado mucho mi vocabulario y una de las cosas que más disfruto es poder salir por el barrio yo sola con mi silla de ruedas. Y otra cosa es que ya tengo teléfono móvil!!! Estoy muy contenta viviendo aquí.

Andrea Jorge

Su periodo de adaptación ha sido bastante fácil. Los primeros días le costaba dormir pero en general siempre se ha sentido cómoda.

Poco a poco la vamos conociendo, lo que hace que ella se sienta mejor, que la hora de la comida sea para ella más placentera y que el sueño también mejore. //Susana Valverde



Nacho Fernández

Al principio me resultó un poco complicado. No sabía como era el no vivir en casa y no sabía cómo era vivir en la residencia. Poco a poco fui mejorando aunque echo en falta vivir en mi casa.

Echo también mucho de menos el llegar a casa e ir a junto de mis padres. Pero algún día esto tenía que pasar porque en mi casa no podía estar eternamente. En definitiva, poco a poco me fui adaptando y fui mejorando. Lo bueno es que me voy bastante a casa.

Sara Gaitero

Me costó mucho adaptarme a la resi. Los primeros días solo deseaba volver a casa porque echaba mucho de menos a mis padres.

Ahora ya me encuentro mejor, estoy a gusto con l@s compañer@s y también en el taller.

Además, mis padres vienen mucho a visitarme y salimos bastante a tomar algo y a dar una vuelta.



CURSO SMARTPHONE MH ASPACE GALICIA

TELÉFONOS INTELIGENTES

Actualmente nuestros teléfonos ya son mucho más que un teléfono... son nuestra cámara de fotos, nuestra agenda, nuestros mapas, nuestro periódico, nuestro banco, nuestro comercio o nuestro centro de salud y nuestro punto de encuentro con amig@s o compañer@s... entre otro montón de cosas que no acabaríamos nunca de nombrar!

Smartphone significa teléfono inteligente... pero necesita a un/a humano/a para funcionar!

El curso lo imparten Ángeles y Cecilia de la Federación Aspace-Galicia. En MH se hicieron dos grupos porque había algun@s de nosotr@s que ya conocían el manejo del móvil y otros que están empezando.

Sergio Durán Estoy aprendiendo mucho. Nunca había usado móviles y ahora con la Tablet sí que puedo. Y le enseño cosas a mi padre como descargar aplicaciones, imágenes, etc.

Clara Fernández Aprendí algunas cosas nuevas para mí como descargar aplicaciones o añadir contactos.

Isolda González Yo hace muy poquito tiempo que uso este Smartphone, y estoy aprendiendo a mandar mensajes, a hacer videollamadas, a andar en internet y ver el Faro de Vigo... Me gustan Ángeles y Cecilia porque son simpáticas. También descargamos juegos de "El espejo de Alicia".

Paula Pereiro A pesar de que algun@s llevábamos años usando el móvil y creíamos que lo



dominábamos, nos dimos cuenta de que no era así. Las tecnologías avanzan rápido año tras año. Y en el curso se explica cómo se usa el Whatsapp con sus nuevas funciones, como se envían los mensajes, audios, fotos, videos, como se comparten contactos. También las funcionalidades que tienen todos los dispositivos; aprendimos cómo se descargan aplicaciones, como se comparten documentos o ubicaciones. Este curso nos sirve para desenvolvernos mejor con el móvil ya que ahora es imprescindible para la vida diaria.

Maxi Massip Aprendemos nuevas maneras de usar el móvil y las aplicaciones. Por ejemplo el Zoom para hacer videoconfe-

rencias, lo usaban l@s monitor@s con los ordenadores en el centro MH, pero yo antes no sabía usarlo y ahora me han enseñado a descargarlo y empezar a usarlo desde mi móvil.

También SergasMóvil de salud, Movem de emprego, o la Chave365... son aplicaciones de la Xunta de Galicia para hacer gestiones online. También usar la web Whatsapp desde el ordenador y otras funciones del móvil para editar fotografías, y aplicaciones como StickerMaker para crear nuestros propios iconos... Y muchas cosas más.

La última sesión la hicimos por videoconferencia y pudimos resolver los problemas que se nos presentaban.//

#BaixoOMesmoParaugas

3 DE DECEMBRO · DÍA MUNDIAL DAS PERSOAS CON DISCAPACIDADE

Cada ano reunímonos baixo o mesmo paraugas para reivindicar a igualdade de dereitos das persoas con discapacidade, e o faremos de novo ata acadar unha sociedade unida polos valores da igualdade e mailo respecto.



MANIFESTO

Hoxe, 3 de decembro, reunímonos un ano máis para conmemorar o Día Mundial das Persoas con Discapacidade na iniciativa “Baixo o mesmo paraugas”.

Pasaron seis anos desde que varias entidades de A Coruña se uniron para celebrar esta data de maneira conxunta. Agora este gran paraugas chega a todas as provincias galegas e une a milleiros de persoas e **preto de 90 entidades sociais de toda a comunidade.**

Como cada ano, sacamos os nosos paraugas ás rúas para esixir a igualdade, en dereitos e oportunidades, para todas as persoas. **Porque na diversidade está a riqueza, e desexamos comprensión e apoio para poder vivir e elixir como facelo.**

Aínda existen moitas barreiras para esa desexada igualdade.

Demandamos unha **atención sanitaria competente**, adaptada ás nosas necesidades. Solicitamos un **sistema laboral** que nos teña presentes, con programas de emprego para as persoas con discapacidade.

Desexamos unha **acesibilidade universal, física e cognitiva.** Que a sociedade comprenda que ás veces lévanos máis tempo facer as nosas tarefas, pero é un dereito favorecer unha inclusión real. **Temos grandes fortalezas e habilidades e os nosos desexos son iguais aos do resto de persoas.**

Queremos un mundo que non discrimine. Unha sociedade que respecte a diversidade e que se fixe nas capacidade, porque **o noso talento é máis grande que a nosa discapacidade.**

Todos somos diversos. Gustaríanos que non nos fixera falta ningunha axuda, pero o mundo

aínda nos parece pouco accesible e difícil de entender.

A pandemia provocou un gran illamento do noso colectivo, e reclamamos máis recursos económicos para combatilo. Tamén un compromiso firme e estable de todas as administracións para participar na sociedade con igualdade de oportunidades.

Desexamos ser felices, ter **unha educación que nos atende e nos entenda, ter apios para unha vida independente.** Queremos que conten coa nosa opinión e que respeten o noso dereito a **ter unha parella** ou formar unha familia.

Que non nos traten como nenos se somos adultos, que se dirixan a nós cando nos falen, que as persoas con discapacidade teñamos os **mesmos recursos nas cidades e no rural.** Queremos que ningún de nós perda as ganas de rir e de disfrutar da vida.

Esiximos máis investigación e atención á saúde mental e que exista unha estratexia nacional para cada tipo de discapacidade.

Os nosos desexos non son distintos aos do resto da sociedade. Formamos parte dela.

Esta pandemia non pode traer consigo unha crise de dereitos e **queremos contar con toda a cidadanía para acadar un mundo sen discriminacións.**

Os paraugas que hoxe abrimos son a nosa seña de identidade, e seguiremos abríndoos ano tras ano ata acadar unha sociedade unida polos valores da igualdade e o respecto.

¡Moitas gracias!



ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS

NUEVOS CAMINOS PERSONALIZADOS PARA ENCONTRAR ACCESIBILIDAD



SERGIO DURÁN

Acceso al ordenador

Antes de empezar el curso 2020-2021, cuando llamé a Antía por última vez, me recomendó que fuera al taller de informática.

Este año fue nuevo para mí. Cuando estábamos arriba, en el aula de informática, me aburría porque solo podía ayudar a mis compañeros y solo entraba en Facebook con la ayuda de Paula Pereiro y Olaia, y allí no cabíamos todos.

Cuando nos cambiamos al aula de abajo empecé a usar el conmutador de varilla, pero cuando venía Maxi me separaba del ordenador porque compartía el ordenador con él, y siempre necesitaba ayuda del personal para hacer cualquier cosa. Entonces le pedí a Conchi un ordenador para mí solo. **Y mi vida cambió!**

Antes yo le dictaba a una compañera, por ejemplo para el artículo de Pertur me ayudó Sandra. Pero a veces les agobiaba porque les pedía ayuda a todos todo el rato. Después aprendí a no pedir tantas veces, con la ayuda de todos y con la ayuda de Jose Nores.

Cuando empecé a trabajar con María y el conmutador de varilla empecé a escribir yo solo con el teclado en la pantalla y me hizo muchísima ilusión. Me hicieron un vídeo para que todos me pudieran ver en el WhatsApp, y Conchi dijo: "Me caen las lágrimas de emoción!!!"

Liliana, Elena, Vero, Olaia, Lara, Alba, María Lago y Débora, todas me ayudaron a escribir yo solo el artículo sobre Akira. También a buscar y descargar imágenes de Internet.

Después aprendí a abrir yo solo los programas como el Google

para ir a Internet a hacer búsquedas, y el Word para escribir. Y a veces encendía el ordenador yo solo. Lo único que necesitaba era que me instalaran el brazo del pulsador para poder empezar a trabajar.

Y cuando se marchó Vero yo seguí trabajando. En "el confinamiento" de la 3ª ola tuve que parar y durante 3 meses no vine al centro.

Cuando volví en mayo, empezamos a trabajar con el barrido para poder manejar los programas yo solo.

Y cuando llegó Fer ya fue el bombazo!!!

Ella me ayudó mucho, porque estaba mucho tiempo conmigo, buscando y probando maneras para hacer mi trabajo. Para que yo pudiera buscar y descargar imágenes y también abrir y cerrar y manejar los programas sin ayuda. **Fue muy importante que me pusiesen las gafas** porque antes veía muy mal, y que tuviera buena memoria para trabajar con el ordenador porque así podía ver todo lo que hacía en la pantalla y memorizarlo y me hizo súper feliz.

Cuando aprendí a escribir y abrir el Word yo solo abrí una hoja en blanco, para practicar un poco, escribí una lista de canciones y una lista de películas. Y cuando ya tenía un poco más de práctica le hice una carta a Alba para despedirnos en su último día y

Taller de Comunicación Tic-Tac



Ahora soy otra persona, manejo yo solo el ordenador y me hace súper feliz.

para que un poco de mis sentimientos se fuera con ella.

Hace poco María me hizo el correo electrónico nuevo porque se me perdió mi contraseña, y en el nuevo correo pusimos una nueva contraseña fácil y la apuntamos en mi agenda. Ya puedo abrir el Gmail, aunque por ahora no puedo abrir yo solo los correos que me mandan... Seguimos investigando!

Fer me ayudó para que yo descargara el Spotify en mi ordenador y Antía me explicó cómo escuchar música, crear listas de canciones, descargar el Spotify de escritorio, crear nuevos usuarios y añadir amigos nuevos. Todo esto me hizo ilusión, además, añadí la canción "Bella

y Bestia" a la lista de canciones románticas y esto me hizo todavía más ilusión. Ahora puedo escuchar música yo solo en el centro, porque en casa no me va el Spotify, en la tele del salón me pide mi correo electrónico y me pide mi contraseña y mis datos, pero no va.

Antes era un novato pero ahora soy otra persona, manejo yo solo el ordenador y me hace súper feliz.

Me gustaría no tener tantos nervios en el ordenador porque cuando trabajo con el barrido me pongo a mil! Porque tengo que darle a las teclas y si me confundo tengo que esperar mucho..., me dan calambres y me siento peor, le doy al pulsa-

dor sin querer y me pongo más nervioso. Cuando me pasa esto me relaja pensar en mis sobrinos, la playa o la piscina y descansar tumbado en la silla mirando hacia otro lado.

Todavía me quedan muchas cosas por aprender sobre el ordenador y sobre cómo controlar los nervios para relajarme, pero estoy feliz y tengo ganas de seguir. Queremos mejorar para poder mover el ratón, y no ponerme tan nervioso al usar el barrido.

Me siento muy bien en el taller con mis compañeros pero echo de menos a los otros compañeros de otros talleres. En 2021-2022 sigo avanzando y aprendiendo cosas nuevas.//

AUTONOMÍA + TECNOLOGÍA

LA AUTONOMÍA EN LA COMUNICACIÓN DA LIBERTAD PARA SOCIALIZAR

M^a JOSÉ REY DALUZ

Mi móvil y la gran aventura de mi independencia

Gracias al primer confinamiento descubrí el WhatsApp. Usaba el móvil de mi madre, y ahí empecé a estar comunicada con mi familia y mis amigos.

En Navidades de 2020 me regalaron mi primer móvil. Cuando me lo regalaron mi hermano me dijo que no me serviría para nada, pero después se sorprendió mucho porque se dio cuenta de que puedo hacer muchas cosas con él. Me lo fueron adaptando para que me resultara más fácil manejarlo. Ampliaron la letra para verla mejor y me pusieron botones de colores con letras para llamar a mis contactos más habituales; me descargaron el WhatsApp (y también me lo pusieron en el ordenador).

A partir de ahí Sergio, María y mis compañeras me ayudaron para aprender a usarlo. La primera vez que llevé el móvil al centro hicimos un grupo de WhatsApp del taller y después otro grupo de amigas que se llama "Community Manager".



Y a raíz de ahí me hice un poco independiente, porque hago llamadas yo sola a la familia y hago video llamadas con la familia y los compañeros fuera del centro. Al tener el móvil me cambió la vida. Me siento feliz porque ahora me defiendo prácticamente sola.

Me siento muy orgullosa de mí misma por todas las cosas que hago en el centro de día. Yo quiero hacer más cosas nuevas el móvil. Y conseguir experiencias nuevas para poder abrir nuevos caminos para el curso 2021-2022.

Desde que empecé aquí en APAMP siento que soy persona.

Me siento muy orgullosa de mi misma por todas las cosas que hago. Me siento feliz porque ahora me defiendo prácticamente sola.

Me siento útil, tengo amigos, aprendí muchas cosas. Somos una piña, estamos aquí y espero que algún día Miguel Hernández y residencia estemos todos juntos, aunque algunos vivan en Navia otros estén en el centro de día y después se vayan a dormir a sus casas.

Cuando llegué a Apamp tenía muchos miedos y poco a poco los fui superando. Doy las gracias a todos los profesionales de Apamp porque me enseñaron a hacer cosas importantes, como hacer el curso de Conserje y conseguir el diploma, y saber dónde podemos llegar y hasta dónde es más difícil pero nos podemos poner y a la larga y con mucho esfuerzo se consiguen las cosas, y poco a poco seguimos luchando.

Gracias a todas las ayudas que me habéis dado hoy por hoy tengo la suerte de haber encontrado este centro en el que ya me considero adulta, porque me enseñaron muchas cosas nuevas y para mí fueron muy importantes.//

Taller de Comunicación Tic·Tac



CLARA FERNÁNDEZ



Mi tablet es mi móvil y ya sé usar WhatsApp yo sola



Cuando llegó Fer, la terapeuta ocupacional, al taller de comunicación aprendí a hacer algunas cosas nuevas en el ordenador, y pronto empezamos a trabajar con la tablet con el joystick y un pulsador nuevo más pequeño, porque otros que probamos no servían.

Queríamos usar la Tablet como un teléfono móvil para hacer llamadas y mandar mensajes por Whatsapp, porque al ser más grande la pantalla era más fácil poder usarla. Ahora trabajo sin joystick, también uso el barrido de pantalla con el pulsador para escribir o llegar a sitios cuando estoy nerviosa.

Me gustó mucho aprender a usar Whatsapp porque nunca lo había hecho (solo grababa mensajes en el móvil de María) y porque me gusta hablar, grabar audios y escuchar los de mis amig@s; así puedo hablar con las personas que quiera aunque estén lejos.

Al principio estaba muy nerviosa, me daba mucho miedo porque era una cosa nueva, pero cuando lo probé y gracias a la práctica y a la ayuda de María Lago y Fernanda ahora me gusta mucho.//

+ PREMIOS "Óscar" :)

GANADOR DE LOS IX PREMIOS FUNDACIÓN ROMPER BARRERAS

Nuestro compañero Óscar Fernández se convertía, el pasado 20 de octubre, en el **ganador de la categoría individual, de los IX Premios Fundación Romper Barreras.**

¿Cómo lo ha conseguido? Lo primero **gracias a su constancia, a su trabajo y a su superación**, y lo segundo gracias a las nuevas tecnologías.

Como todos sabemos, Óscar no tiene lectoescritura ni comunicación verbal, pero mediante una adaptación creada por Antón Fernández, es capaz de manejar sus propios canales de comunicación, sus redes sociales y comunicarse con su familia y amigos a través de WhatsApp.

¿Qué adaptación ha conseguido esto? Óscar tiene una **silla eléctrica con conexión inalámbrica que se conecta, a través de Bluetooth, con su móvil personal.**

Gracias a esta adaptación de Android implementada en su teléfono, y con el joystick que tiene ubicado en la silla eléctrica y que él mismo maneja con su pie derecho, puede acceder a todas las aplicaciones y gestionar sus propios canales de comunicación.

El próximo 28 de febrero de 2022 viajará a **Barcelona** junto a Bea Madarnás y Antón Fernández, para recoger el más que merecido premio!.

Como dato curioso, comentar que la noticia de Óscar ha sido una de las historias de APAMP que más impacto mediático ha tenido!! Hasta Telecinco, Televisión de Galicia, la Sexta o el periódico La Razón se han interesado por este tema. Toda una estrellita!!



«Me hace muchísima ilusión este premio porque es la primera vez en la vida que gano algo. Me emocioné mucho al ver que la gente me votaba tanto y al ganar la votación popular, pero contar también con el apoyo del jurado ha sido increíble»



Taller de Comunicación

por Diana Comesaña
y Mariloli Santiago

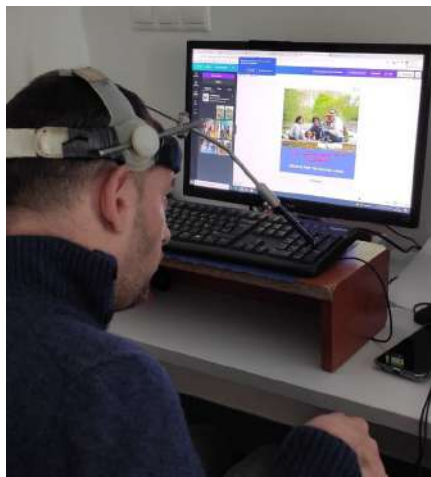
Un nuevo “aire” para el viejo taller de comunicación

El taller de comunicación se puso en marcha con la apertura de la residencia en el año 2003, ocho años después, será **Mary Carmen Rada** la persona que se encargue de coordinarlo dándole un pequeño giro.

El taller continuará con la misma línea de trabajo que hasta ahora pero también incorporarán nuevas tareas o ámbitos como el del **diseño gráfico o el mundo de las aplicaciones con el objetivo de mejorar la autonomía de las personas que forman parte del taller.**

En el taller participarán Patricia Otero, Fernando Pereira, Mariloli Santiago, Maite Guerra, Lales, Suso Ferreiro, Pilar Rivas, José Varela y Carlos Rivas.

La idea es seguir trabajando en nuevos números de Rodando, seguir aprendiendo a manejar sus redes sociales, o viendo temas de actualidad. Pero a partir de ahora el taller se **encargará de elaborar contenido para las redes sociales y la web** de la propia entidad, elaborar parte de la cartelería y elementos de diseño.



Las nuevas tecnologías también estarán muy presentes en el taller.

Descubrirán nuevas adaptaciones que les permitirán ganar autonomía en las actividades de la vida diaria.

Al mismo tiempo, **Antón Fernández, coordinador de autonomía personal**, trabajará de manera personalizada con cada uno de ellos y ellas para facilitarles

las herramientas que les permitan manejar el ordenador de la manera más autónoma posible. Es decir, cada uno de ellos y ellas tendrá un ordenador totalmente personalizado y adaptado a sus necesidades.

Este taller trabajará codo con codo con el taller de radio, ya que son muchas las personas que estarán en ambos talleres.



Taller de Música

Por Sandra Ballesteros y
Laura Maquieira

Magín Blanco es un compositor, guitarrista y cantante gallego. Desde el mes de noviembre, es el **monitor del taller de música de Navia** que se imparte por las tardes.

Para contaros algo sobre él, deciros que comenzó su carrera en el grupo ourensano "La Rosa", con el que editó cuatro discos entre 1988 e 1995. Desde el año 2006, lanzó tres discos en solitario antes de dedicarse a la música infantil junto a la compañía Ghazafellos

En este ámbito, nos ha ofrecido joyas como los temas "A bruxa Maruxa" y "Xa son maior", presentes en María Fumaça (Editorial Galaxia 2012). "La niña y el grillo en un barquito" es un exitoso libro-disco de Magín Blanco que por su calidad musical y la hermosura de sus letras ha sacudido el panorama de la música infantil.

Como curiosidad, deciros que Magín fue carpintero desde los 18 años en la carpintería de sus padres hasta que tuvo un accidente y a partir de ese momento se dedicó a la música. De pequeño jugaba a ser peluquero.

Nos parece interesante contaros que Magín no tiene formación oficial con respecto a la música, solo hizo un curso de guitarra cuando estudiaba.

Con respecto al taller de música, su idea es construir canciones, partiendo de unas bases mu-



sicales que tiene en su teclado guardadas, para que todos participemos en la construcción de esas canciones. Al final del proceso contaremos con instrumentistas profesionales para que nos presenten sus instrumentos y así podamos tocarlos y saber cómo son.

A Magín la música le aporta creatividad, entretenimiento, alegría, sensibilidad, comunicación... Podríamos utilizar muchas más palabras.

Previamente a estar con nosotros, magín había trabajado con Ruy de María

Fumasa, por lo que trabajar con personas con discapacidad no es nuevo para él.

Si queréis conocer un poquito más de él, aquí os dejamos la dirección de su blog "El corazón de los pájaros": <http://maginblanco.blogspot.com/>



Mi impresión sobre el taller de música es inmejorable, pues el profesor es una gran persona. Está siempre atento a todos nosotros, y tiene una eterna sonrisa en los labios. Ojalá dure muchos años, porque es maravilloso. // José Varela

¿Qué nos parece?



En general me gusta y me motiva mucho porque la música me encanta, aunque tengo que reconocer que las canciones en gallego me cuestan. En el taller me divierto mucho. Es un rato en que me lo paso bien se me pasa muy rápido. Es tal cual me lo imaginaba y es muy positivo. // **Gonzalo Llamedo**

Me encanta el taller porque la música en general me flipa, y poder componer nuestras propias canciones me gusta mucho y me lo paso como una enana. Participar en el taller también me ayuda a conocer fuera del trabajo a algunos de los compañeros con los que vivo, porque aunque también es un taller me gusta tanto que no lo considero trabajo. Mis compañeros son para mí como mi segunda familia. // **Sandra Ballesteros**



Taller de Joyería

por Diana Comesaña y
Mariloli Santiago

Joyería de porcelana

En el taller de joyería, coordinado por **Marta Armada**, se trabaja con porcelana. Este año están centrados en la elaboración de una serie de piezas colgantes, brazaletes, pendientes y también están realizando unas botellitas. A su vez, también han hecho moldes para galletas, bombillas y han teñido la porcelana con colores. En cada obra dejan una pequeña huella de cada uno.

En el taller trabajan con la porcelana y con taquímetros que sirven para teñir la porcelana de colores. De todas las piezas que están elaborando, las bombillas es lo que más les ha gustado

Marta lleva más de 20 años dedicándose al mundo de la porcelana. Empezó entre los 18 y 20 años. Estudió en la escuela de Artes y Oficios de Vigo durante 3 años y estuvo en Madrid en una escuela de cerámica. También hizo cursos de cerámica y de torno y esmalte.

Ha ganado muchos premios, siendo el último en 2020: **Premio Recomendación. Taiwan Ceramic Biennale – Taiwán**

Si queréis conocer un poco más sobre Marta, podéis visitar su página web **www.martaarmada.com**



Me encanta muchísimo estar en el taller de Joyería. Lo paso genial. En el taller trabajamos con moldes y también pintamos. Andamos con porcelana y con los moldes de mejillones o botellas chiquitinas.. He aprendido a hacer muchísimas cosas pero lo que más me gusta es hacer pendientes. Tras modelarlos, los pintamos y decoramos. Me gustaría conseguir hacer joyas que se vendiesen.// **Diana Comesaña**

Mi experiencia con el taller de joyería fue cuando Inés estuvo de vacaciones. Marta la sustituyó unos días y fue cuando probé en joyería. Metimos la mano en un cacharro lleno de porcelana con la finalidad de crear porcelana china. Estaba muy suave, me encantó la experiencia. También nos mostró cómo funcionaba el torno. Hicimos pulseras. Me gustó mucho y volvería.// **Sara Rivas**



RADIO APAMPDA

por David Gil y José Varela

La Nueva Radio Social!!!!

El próximo año 2022, Radio APAMPDA dará un giro de 180°. No solo porque se convertirá en un taller propio, donde sus componentes llevarán a cabo un programa semanal, sino porque su concepto de radio cambiará completamente.

¿A qué nos estamos refiriendo??

Queremos convertir a **Radio APAMPDA** en un medio de comunicación que **ponga voz a todos los colectivos sociales de Vigo y su área metropolitana**.

Queremos conocer todo lo que sucede a nuestro alrededor, tanto las cosas buenas como las problemáticas actuales.

Nuestro objetivo es **dar a conocer historias reales, que suceden muy cerca de nosotr@s pero que no siempre tienen la oportunidad ni la forma de ser contadas ni escuchad@s**.

La idea es que Radio APAMPDA tenga una **periodicidad semanal**.

¿Cuánta gente forma el equipo de la radio?

Este año Radio APAMPDA tiene nuevos locutores. Ello se debe a las nuevas incorporaciones del centro residencial. El equipo estará formado por Sandra Ballesteros, Antía Iglesias, Sara Rivas, Carlos Rivas, Laura Maquieira, Óscar Fernández, José Varela, David Gil. La parte técnica estará cubierta por Nacho Fernández.



¿A quién queremos entrevistar?

A toda aquella persona, colectivo, grupo, entidad que tenga algo que contarnos.

A tod@ aquel que tenga una historia que contar. Tocaremos todos los ámbitos, temas, problemáticas, discapacidades existentes.

¿Adónde queremos llegar?

Esperemos que en un futuro, la gente conozca Radio APAMPDA como un canal de comunicación a través del cual pueden contar sus historias, sus alegrías, sus

problemas. Un canal de comunicación por y para la gente.

Habrà en esta radio sitio para hablar temas tabú como el racismo, la sexualidad, la igualdad entre hombre y mujer...

La idea es que Radio APAMPDA se convierta en un medio de temática libre, siempre teniendo presente valores como el respeto.

En definitiva, daremos a conocer todo aquello que le preocupa, o debería preocuparle, a la sociedad.

Taller ConSentido ;)

por Antía Iglesias y
Patricia Otero

El nuevo taller "Con sentido", dirigido por **Gabriela Pérez**, consiste en hacer una serie de actividades con diferentes materiales para **activar, estimular e integrar nuestros 5 sentidos, con la finalidad de fomentar el desarrollo físico, emocional, cognitivo y social.**

Concretamente, se realizan actividades visuales, auditivas, táctiles, olfativas y gustativas para poder **dar respuestas lo más autónomas, adaptativas y comunicativas posibles** ante la demanda de estímulos que hay en nuestro cuerpo y a nuestro alrededor.

Por tanto, en este taller se tiene muy en cuenta la estimulación e **integración sensorial conjuntamente con las emociones y las capacidades cognitivas** como la atención y la memoria, ya que todo eso permite alcanzar un mayor autoconocimiento de nosotros mismos, nuestras emociones, gustos, habilidades y fortalezas, así como aumentar nuestra autoestima y desarrollar las habilidades sociales al trabajar en un taller grupal.

El nombre "**Con sentido**" es, en realidad, una especie de juego de palabras, ya que trabajamos los 5 sentidos (olfato, gusto, vista, tacto y audio); pero también quieren decir que el trabajo de estimulación sensorial tiene un sentido, un propósito, una meta, y no es simplemente el usar o estimular nuestros sentidos por hacer una actividad cualquiera o para pasar el tiempo. Por tanto, cada vez que realizan una actividad táctil con



diferentes texturas, por ejemplo, cumplen un objetivo que le da sentido a esa actividad, como puede ser comunicar nuestros gustos y preferencias, entre otros.



En el taller participan David Bóveda, Adrián Castro, Adrián Outerelo, Domingo Velasco, Javier Fouces, Andrea Jorge, Elisa Fernández y Sergio Liberato.

Gabriela cuenta en su taller con el apoyo de **Manuel Isidro**, psicólogo que durante seis meses estará desarrollando sus prácticas del master en atención sociosanitaria a la dependencia.

Los objetivos principales del taller son **estimular, activar e integrar, áreas sensoriales y emocionales para aumentar el bienestar**

psicosocial de la persona, así como descubrir nuevas oportunidades de expresión, de tomas de decisiones y de interacción con el entorno que les rodea a través de los

sentidos y las emociones.

Gabriela no es la primera vez que trabaja con personas con discapacidad, ya que previamente ha trabajado en áreas de psicología

en un centro de día con personas con diversidad funcional. Es psicóloga General Sanitaria. Estudio psicología en la Universitat Oberta de Catalunya, donde también hizo

el Máster en Psicología General Sanitaria. Actualmente, cursa un Máster en Neuropsicología. Gabriela está muy contenta de formar parte del equipo de Apamp y tener el privilegio de trabajar con los hombres y mujeres de la residencia. Considera que cada día crece como persona y como profesional. Apamp le aporta mucho porque le da la oportunidad de seguir aprendiendo de las personas con diversidad funcional al mismo tiempo que se desarrolla un poco más como psicóloga y como persona.//

RODANDO

APAMP · ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE PERSONAS CON PARÁLISE CEREBRAL

FELIZ 2022



APAMP
ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE
PERSONAS CON PARÁLISE CEREBRAL

