



IV Intervención  
Artística Urbana  
Mural FORA DE ENCADRE



**APAMP**  
ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE  
PERSOAS CON PARÁLISE CEREBRAL

# 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 Mari Carmen Rada

## Equipos de Redacción:

MH: Maxi Masip, Sergio Durán, Clara Fernández, Paula Pereiro, Adolfo Comesaña, Isolda González, Pilar Álvarez y Gabriel González

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

## Diseño y Maquetación:

Talleres de Comunicación

**Fotografía:** Profesionales y hombres y mujeres de APAMP

## Encuadernación:

Taller Encuadernación

## Portadas:

Mural "Fora de encadre"  
IV Intervención Artística Urbana  
Felicitación Nacho DJ

## 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 2022

# S U M A R I O

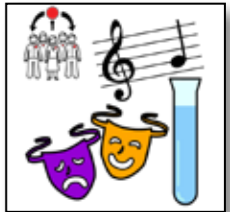
## ENTREVISTAS

Marisol Fraiz. Cuidadora .....	4
Gabriel González. Compañero MH .....	8
María Esther. Compañera Navia .....	19



## EVENTOS

Os Xoves de Codax .....	10
Día Mundial de la Parálisis Cerebral.....	11
25 Noviembre. Violencia contra las mujeres.....	12
Día Mundial de la Discapacidad.....	14
Exposición Pili Álvarez .....	19



## ACTIVIDADES

Taller de relajación .....	16
IV Dosis Vacuna Covid-19 .....	16
Grupo de Mulleres Amorada .....	17

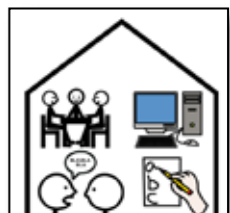


## OCIO

Campamentos de Verano .....	26
DiscapaciQuad .....	28
Los conciertos del verano .....	29

## TALLERES EN ACCIÓN Y PROYECTOS

Ferias de Artesanía .....	18
Proyecto "Fora de Encadre".....	20
Taller Sensorial .....	24
Taller Radio APAMPDA Navia .....	25



## DEPORTES

Rafting .....	30
---------------	----

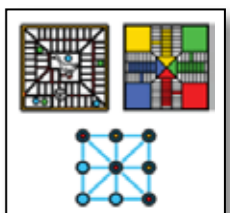


## COLABORACIONES

Los viajes de Suso .....	31
--------------------------	----

## PASATIEMPOS

GrandesConocidos .....	31
Sopa de Letras: Cerámica .....	32



NUEVAS INCORPORACIONES.....	34
-----------------------------	----



# Marisol Fraiz



## ¿Cómo conociste APAMP?

APAMP lo conocí hace 25 años. Estudié técnico en logopedia en Chapelá. Una especialidad que hice después de Auxiliar de Enfermería y cuando me dieron a escoger las prácticas ya me habían hablado de APAMP y fue cuando hice las prácticas en MH. Este fue mi primer contacto hace 25 años.

## ¿Nos haces un resumen breve de lo que significa APAMP para ti?

¡Uf! ¡Que emotivo! Apamp es parte de mi día a día. Forma parte de mi familia, porque comparto tanto tiempo como comparto con los de mi casa. Aquí tengo amig@s y tenía una gran amiga que ahora ya no está con nosotros, María Garrido, y eso me parece algo muy importante. Con vosotros comparto muchas cosas que comparto con mi familia, por lo que puedo decir que apamp es muy importante para mí.

## ¿Qué formación tienes relacionada con la odontología?

Hice primero Auxiliar de Enfermería y después Técnico en Logopedia. Después hice Higienista Dental, que es un año entero de grado superior. Además estuve trabajando en varias clínicas dentales en Vigo.

## ¿Cuál fue tu primera impresión cuando llegaste a la residencia de Apamp?

La primera impresión es totalmente distinta a la que tengo ahora. Como sabéis, al principio éramos pocos en la residencia. Éramos como una pequeña familia. Erais como siete u ocho usuarios y vari@s cuidadores. La primera impresión fue sentirme como en casa.

## ¿Algún recuerdo o anécdota especial con nosotros?

Tengo muchísimos. Desde que empecé en MH e hice viajes a las

Islas Canarias tengo muchísimas anécdotas preciosas. Fue uno de los viajes más memorables. Compartí muchísimas cosas y además todas las comidas y fiestas son importantes. ¿El más importante? No sabría decirte porque son demasiados los momentos buenos compartidos con vosotros.

## ¿Cómo afectaron para ti estos 3 años de covid a nivel personal y profesional?

El covid a nivel personal me cogió de baja por mi caída y lesión en la mano. Me cogió un año fuera de APAMP. Fue bastante relajado tanto a nivel personal como profesional. No lo viví de manera intensa como mis compañeros que estaban aquí día a día. Cuando me reincorporé y vivimos otro año más de pandemia, lo que más me entristeció fue ver como os quitaron las salidas, el día a día fuera de la residencia. También me afectó ver como el estar aquí encerrados os afectó mucho física y psicológicamente a vosotros. No erais las mismas personas y también os costaba expresarlo.

Resumiendo, en lo personal, quitando el no poder salir de casa o relacionarme, no me afectó mu-

cho. Pero en lo profesional lo peor fue ver cómo de manera directa o indirecta os afectaba a vosotros y eso se me hizo duro ver como teníais días duros, tristes, ver que os faltaba la familia, las salidas...

También tengo que decir que en lo profesional la mascarilla me entristeció mucho. No poder daros besos ni abrazos. Que me quitasen los acercamientos de antes se me hizo duro, porque como sabéis soy una persona muy cercana a vosotros.

## ¿Qué te aporta tu trabajo?

Mi trabajo me aporta tantas cosas que me emociono si te lo tengo que contar. Tengo la suerte de decir que estoy en el trabajo adecuado. Me llena como persona y como trabajadora porque me siento cerca de vosotros y me llena por todo lo que me aportáis vosotros y también por todo lo que aprendo de vosotros. No solo vengo a trabajar sino también vengo a aprender, cada día que pasa aprendo cosas de vosotros.

## ¿Qué piensas de la sociedad en el ámbito de la diversidad funcional?

Que es triste porque parece que estamos en el año de la polca. Estamos muy atrasados, con tan pocas ayudas como tenemos y con muchas dificultades que tendríamos que tener. Nos falta mucho por avanzar y lo peor es que lo necesitáis de verdad. Mucha gente no se paró ni se acercó a conoceros, pasar 24 horas aquí. Porque si realmente os conocieran como personas, creo que este campo avanzaría un poco más. Si viesen lo inteligentes que sois, lo que aportáis, y lo que tenéis por dar... Cuánta gente sin diversidad tendría que aprender de vosotros!!

## A nivel personal, ¿cambiarías algo de tu trabajo?

No. Mi trabajo me llena. Si estoy aquí después de 10 años es porque estoy en el trabajo adecuando con la gente que yo quiero. Bueno sí, cambiaría que hubiese, no sé si es la palabra adecuada, más trabajadores o más gente para pasar más tiempo con vosotros.

*“Apamp es parte de mi día a día. Forma parte de mi familia, porque comparto tanto tiempo como comparto con los de mi casa.”*



sotros. Sentarme en el comedor con Carlos, contigo y tomar un café y ponernos a charlar. A veces me voy con un poco de tristeza porque sé que es algo que mis compañeros de planta me lo piden y es algo que se me escapa. No puedo dedicarle todo el tiempo que yo quisiera a hablar con ellos, a escucharlos, a tomar un café. Eso es lo que noto que me falta en mi día personal.

### **Sino trabajaras de cuidadora, ¿qué te hubiese gustado ser?**

Siempre tuve claro que trabajaría en el ámbito sanitario. Ya desde muy pequeña siempre me vi trabajando en hospitales, en residencias o en la salud dental. De hecho trabajé en residencias de mayores y en clínicas dentales, o bien donde estoy ahora porque me siento feliz, aquí estoy bien. Noto que estoy en mi puesto, en el trabajo adecuado con vosotros, y si no en el dental. También trabajé de cara al público, de vendedora en El Corte Inglés. Eso también me gustó mucho. Trabajé muchos años.

### **¿A qué puesto aspirarías en tu trabajo?**

A ninguno. Estoy en un puesto al que no contaba llegar. Siempre fui cuidadora. Entré en apamp pensando que quería ser cuidadora y después de 10 años tengo un puesto de responsable de planta y es algo que nunca pensé que me fuesen a dar y a escoger, ni por parte de la residencia ni de dirección ni de vosotros.

Aspiro a seguir trabajando aquí y trabajar entre vosotros. Todo lo que venga bienvenido será.



### **¿Qué es lo mejor de tu trabajo y que cambiarías?**

El día a día con vosotros. El poder desayunar con vosotros, el poder compartir vuestras alegrías y tristezas, el poder hablar con vosotros, que me contéis vuestras cosas y compartir el día a día con vosotros.

No cambiaría nada, solo el tener más tiempo para poder sentarme y hablar tranquilamente. Tanto vosotros de las vuestras como yo de las mías, más tiempo para dedicaros. Una hora sería suficiente.

### **¿Cuáles son tus aspiraciones de vida?**

La primera tener salud y seguir estando con vosotros. Seguir trabajando en Apamp y poder compartir el tiempo con vosotros y el día a día.

### **Antes de trabajar en apamp ¿a qué te dedicabas?**

Trabajé muchos años en El Corte Inglés durante 8 o 10 años. También estuve en 6 años en clínicas dentales de Auxiliar de Odontología.

### **Cuéntanos alguna anécdota divertida de tu vida trabajando con nosotros**

La que tengo presente fue cuando hicimos los viajes de Apamp en MH, concretamente a Tenerife por ejemplo. Estábamos subiendo a las furgonetas para ir al Teide. Todos íbamos contentos, un tiempo maravilloso, la foto perfecta, todos colocados y de repente cuando sacamos la foto dijimos: Ay! Que falta Berta! Llamarla! Y la sorpresa fue que Berta nos había quedado en el hotel. Aquello fue buenísimo! Berta no apareció. También tenía muchas anécdotas en los viajes con María Garrido.

Aquí en la resi también tengo muchas anécdotas pero son demasiadas para contar.

### **¿Qué sueles hacer en tu tiempo libre?**

Me encanta hacer senderismo. También me encanta viajar y me encanta leer.

### **¿Qué sueños te quedan por cumplir?**



*“Me gustaría que hubiese, no sé si es la palabra adecuada, más trabajadores o más gente para pasar más tiempo con vosotros.”*

Que me toque la lotería e irme a Cancún con curro! (risas). En este momento me considero feliz. Tengo salud, tengo una familia, un trabajo que me encanta, amigos maravillosos. Todo lo que venga y sea bueno bien recibido será.

Sueños por cumplir no tengo ninguno aunque... ahora que lo pienso, siempre quise desde pequeña y todavía lo tengo en la cabeza, sería ir a ayudar a una ONG a otro país. Siempre lo tuve en mente. Hay tanta necesidad... En estos momentos, porque mi hija no me deja, pero no lo descarto porque se está haciendo una moza y todavía tengo tiempo. Es una cosa que siempre me gustó.

### **Dinos 3 cosas buenas de ti y 3 que no te gusten tanto.**

Buenas: presumo de ser demasiado cariñosa, a veces demasiado entregada, siempre lo doy todo a

cambio de nada, y la otra... ...decir cosas buenas es complicado. Marisol: Carlos di algo bueno de mí!

Carlos: no sé qué decir... jajajaja, bueno sí, muchas. Que eres buena y cariñosa.

Marisol: Es difícil decir cosas buenas de una misma. Para calificarme estáis vosotras.

Las que no me gustan: que soy muy exigente, a veces conmigo misma y con mis compañeros y no todos podemos hacer lo mismo. Otra que soy demasiado eléctrica, muy acelerada, tiene que ser todo en el momento y a veces hay que hacer las cosas con calma y con pausa. Hay tiempo para todo.

Y otra... dejadme pensar unos segundos... hasta soy mala para mí misma y no sé deciros más y

seguro que tengo un montón de ellas.

Marisol: Carlos dime algo malo.

Carlos: eres a veces pesada!!

Marisol: Ay! Me dolió en el alma! pero sí, a veces estoy muy encima de vosotros en ciertas cosas.

### **¿Te gusta viajar?**

Mi punto débil. Me encanta. Si te contara la de viajes que he hecho... Mira, ya me fui a Cancún, a Argentina, a Vietnam, a todas las islas: Mallorca, Tenerife... me las hice todas... También París, Italia, Roma... y los que me quedan por venir. Con mi hija quiero ir a Francia, a México, Grecia y a Roma.

Por mí viajaría dos veces al año si el trabajo y el dinero lo permitiesen.

# Entrevista Gaby González



Me llamo Gaby y tengo 21 años, primero empecé estudiando en el Fonte Escura la etapa del colegio. Después de acabar la primaria hice la etapa secundaria en el Instituto Ricardo Mella. Allí acabé la ESO y empecé ba-



chillerato, pero lo dejé a la mitad o casi terminando y el motivo era que estaba un poco saturado, y entonces me falta un curso por terminar. Y como llevaba toda la vida estudiando, pues me tomé un año sabático para saber qué hacer con mi vida, ahí es cuando empecé a pensar. Y entonces, en el momento más inesperado, Silvia y Ana me aconsejaron venir al centro de día de Apamp. ¿Cómo no se me ocurrió antes? Acepté inmediatamente. Y después de muchísima espera y papeleo, lo conseguí.

Bueno, os voy a contar mi experiencia personal al llegar a MH y voy a empezar mi relato.

Yo entré en Miguel Hernández en la Florida, el 1 de septiembre. Y digamos que mi comienzo no fue el más esperado, porque la silla eléctrica que yo tengo, ese mismo día, no la había puesto a cargar. Entonces digamos que no fue el comienzo más deseado.

Y sobre mis expectativas, yo mismo sabía dónde venía, porque ya de pequeño estuve en la ludoteca "Hoy por mañana" en la calle Sagunto, que después se convertiría en Apamp, y allí pasé todas las tardes mi infancia. El trato era estupendo, muy cariñosos, muy atentos, todos muy a gusto. Con lo cual ya por lo menos podía intuir cómo iba a ser esto, y no me equivocaba para nada. Porque nada más entrar me encontré justo lo que necesitaba y lo que yo esperaba, o sea, mucho cariño, mucha atención, y mucho respeto.

Aquí si necesitas algo cualquier persona te va a tender la mano, y esto es muy de agradecer. Y cuando estás triste o rayado te dan muchísimo afecto, que es lo que necesitas en esos momentos chungos, con lo cual te tratan como un rey o reina. Así que no tengo queja con ninguna persona ni personal del centro, y

todos son un amor de personas, todos, no hay ninguno que no lo sea. Así que a todo el personal te lo comes a besos, y ese afecto es lo que siento yo ahora mismo. Con lo cual creo que es el mejor centro de día que puedes elegir según mi experiencia personal.

También otra cosa, yo pensaba que la directora iba a ser la típica directora cascarrabias, que pasa de nosotros o que no nos escucha. Y no, es todo lo contrario, es muy humana la verdad, y eso también es de agradecer. Así que, en definitiva, Apamp es el mejor sitio donde he podido entrar. No me voy a ir de aquí nunca porque somos todos una familia.

Ya os he contado mi experiencia personal, y que no la cambiaría por nada del mundo, es lo mejor que me ha pasado en la vida. Así que un besito para todos. Y que os quiero muchísimo familia para siempre.

# Entrevista María Esther Alonso

¿Dónde vivías antes de venir para la resi?

Yo siempre he vivido en O Rosal con mi hermano Gene y mis padres Generoso y mi madre María Ester.

¿En qué centros estuviste?

Estuve el centro San Xerome, que está ubicado en A Guardia. Allí estaba en el taller de elaboración de pulseras y también me gustaba la informática. A pesar a mis problemas de visión, tengo un ordenador adaptado a mí, con una gran lupa, que me permite manejar el ordenador, realizar actividades o jugar a juegos.

¿Por qué tomaste la decisión de venir a vivir aquí?

Porque como nos pasa a la mayoría, nuestros padres se hacen mayores y se van poniendo malitos.

¿Cómo te sientes viviendo en la resi?

En principio echaba mucho de menos a mi hermano y a mis padres, como es normal. Demasiado tiempo con ellos. Pero ahora estoy muy a gusto. Sois todos muy majos!

¿Qué aficiones tienes?

Una de las cosas que más me gusta es hacer sopa de letras, hablar con la gente, porque como



habréis notado soy muy charlatana. También me gusta mucho tomar café, sobre todo si es bien acompañada!

¿Conocías APAMP antes?

Sí, ya que en reiteradas ocasiones vine de respiro. Sabía que acabaría viviendo aquí.

¿Cuántos años tienes?

Tengo 50 años

¿Qué te parece la residencia y los talleres?

Por ahora me está gustando mucho. La gente es muy agradable y vosotros me tratáis muy bien.

Estoy muy a gusto. De los talleres me gusta mucho la cestería y la cerámica, y también me gustaría estar en el taller de informática

¿Después de un mes aquí como valoras tu experiencia?

Muy buena, y los compañeros me cuidan muy bien

¿Algunas anécdotas que te sucedieran en tu día a día que recuerdes?

De mi infancia lo que más recuerdo es jugar siempre con sus primos e ir con mi madre al parque Vila Nova Cerdeira. Me encantaba!!

## OS XOVES DE CODAX BODEGAS LA VAL

por Sandra Ballesteros

Este año hemos tenido la suerte de que varias empresas privadas han colaborado con nosotros.

En el mes de agosto, hemos sido uno de los beneficiarios de lo recaudado en los famosos “Xoves de Codax” organizado por las Bodegas Martín Codax, y en el mes de septiembre, fueron Bodegas La Val los que pensaron en nosotros.

**Bodegas La Val** hace todos los años una vendimia solidaria. En esta sexta edición APAMP ha sido la elegida y la bodega donará **200 botellas**. Lo que se recaude con esa venta será para la entidad. Lo mejor de todo, que nosotros seremos quienes elaboremos la etiqueta que llevará esas botellas. Tenemos hasta el mes de junio para hacerlo!!

En pasadas ediciones las entidades beneficiarias fueron **Asanog**; de ayuda a niños oncológicos de Galicia, **Aspanaex**; a favor de las personas con discapacidad intelectual, nuestros compañeros de **Alento**; para afectados de daño cerebral adquirido, **Fundación Menela**; para el autismo y la dependencia y **Discamino**, proyecto que une la discapacidad y el Camino de Santiago.

Mil gracias bodegas La Val.

Por su parte, los “Xoves de Codax 2022” permitieron recaudar **35.000 euros** que se destinarán a fines sociales.

Los representantes de las cinco organizaciones, entre ellas

APAMP, nos desplazamos a Cambados para recibir los cheques de la bodega y para agradecer la apuesta de Martín Códax por iniciativas solidarias de apoyo a colectivos vulnerables como los que ellos representan.

Esta propuesta ha contribuido a este fin con 185.000 euros a lo largo de sus nueve ediciones.

En esta edición las entidades beneficiarias han recaído en **Cáritas de Arousa, la fundación Andrea, la fundación Lar Por Saúde Mental, la asociación Arela y en nuestra entidad.**

Con el dinero recaudado compramos una lavadora para nuestra resi por lo que estamos muy contentos.



## DÍA MUNDIAL DE LA PARÁLISIS CEREBRAL

“YO DECIDO”

por Antía Iglesias

Como ya es tradición, el pasado 6 de octubre celebrábamos el día mundial de la parálisis cerebral frente al museo Marco.

La campaña de este año, coordinada desde Confederación ASPACE, tuvo por lema “Yo Decido” teniendo como objetivo la promoción de la vida independiente de las personas con grandes necesidades de apoyo, desde su toma de decisiones.

Ayudando esta campaña, leímos un **manifiesto reivindicando** más apoyo para que las personas con más necesidades de apoyo tuviesen la oportunidad de tomar decisiones en aspectos claves de su vida. Decisiones cotidianas pero que en muchas cosas no se respetan.

Para dar visibilidad a este tipo de situaciones, realizamos una serie de sketches ayudados de la actriz y humorista **Arantxa Treus**. Representamos el momento en el que decidimos qué ropa ponernos, adónde ir a tomar algo o qué música elegir cuando vamos en el coche. Todas ellas acababan chillando “Yo decido”.

Creemos que acciones como estas deberían llevarse a cabo todo el año y no solo un día concreto. **Nosotros y nosotras contamos, nosotros y nosotras decidimos!!**



25 NOVIEMBRE

# Día Internacional de La Eliminación de La Violencia contra Las mujeres

por Paula Pereiro

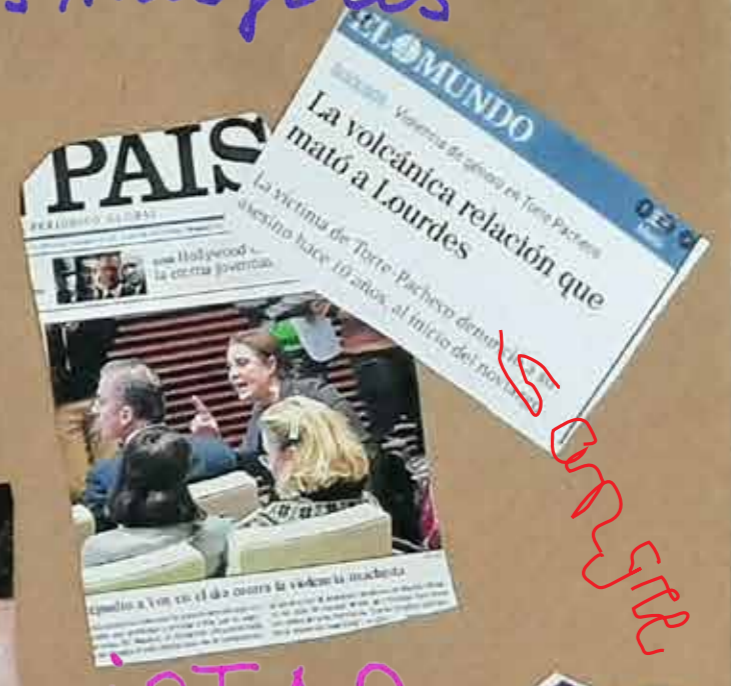
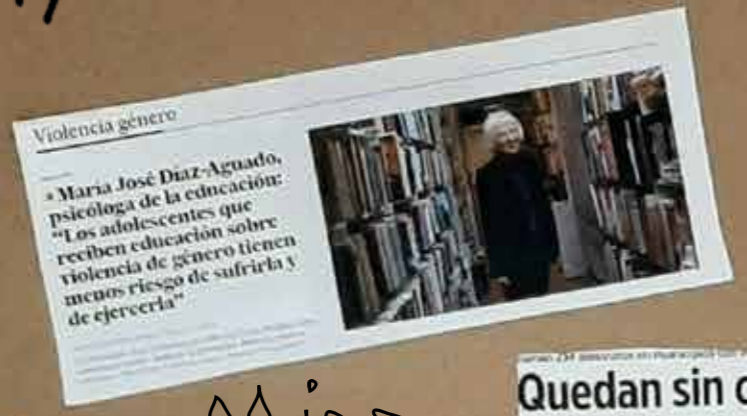
Se celebra cada 25 de noviembre, para denunciar la violencia y las vejaciones que se ejercen contra las mujeres y la vulneración de los derechos de las mismas en todo el mundo.

El motivo de esta fecha se remonta al 25 de noviembre de 1960, cuando fueron asesinadas por el régimen trujillista las hermanas Mirabel en Santo Domingo. En 1981, para honrarlas, militantes y activistas a favor de los derechos de las mujeres lanzaban sus protestas contra la violencia sobre la mujer.

El objetivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres no es solo el de alertar sobre la desigualdad, la discriminación, los feminicidios y las distintas formas de violencia machista, sino también reclamar políticas públicas para prevenirla y acabar con ella.

*"Como mujer, quiero empatizar con otras mujeres, procurando que los hombres no nos desprecien y respeten nuestros derechos. Me gustaría que no se vulnerasen los derechos de las mujeres y vivamos en un mundo justo e igualitario."/>* Paula Pereiro

ASESINOS

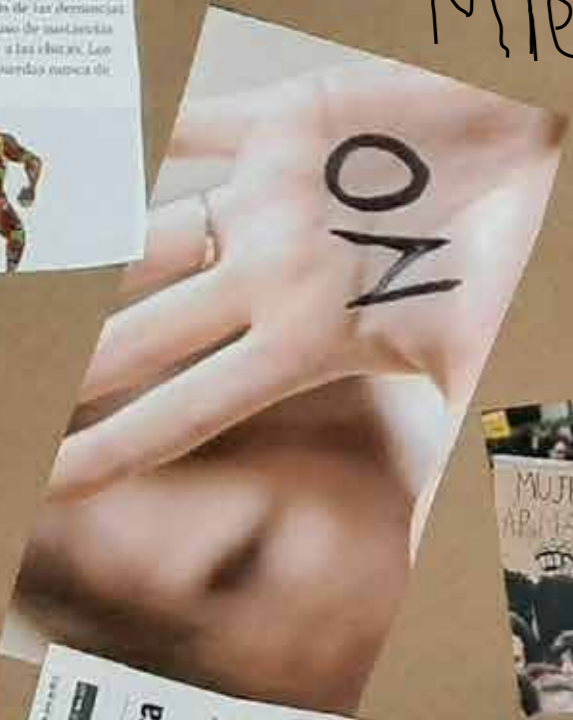


MIEDO



MACHISTAS

Huérfanos



JUSTICIA



son muy importantes



Collage: Isolda González

# DÍA MUNDIAL DISCAPACIDAD por Laura Maquieira

## BAIXO O MESMO PARAUGAS

Esta iniciativa contó con la colaboración y el apoyo del Concello de Vigo, Porto de Vigo, Xunta de Galicia y de la empresa Ezpeleta.

Por sexto año consecutivo, 13 entidades sociales de Vigo y su área metropolitana, nos reunimos el sábado 3 de diciembre en la Praza da Estrela para conmemorar el Día Internacional de las Personas con Discapacidad con el lema 'Baixo un mesmo paraguas'.

Este año las entidades que nos reunimos fueron Alento; Fundación Aldaba; Aceesca; Aspanaex; Avempo; Centro Juan María; Discamino; EVD Galicia; HC San Rafael Vigo; Fundación Menela e San Xerome Emiliani y APAMP.

Tras la lectura de un manifiesto en el que reivindicábamos nuestras peticiones de mejora en ámbitos como la sanidad, ocio y educación, y tras la participación de diferentes autoridades políticas, celebramos un desfile de *paraugas* siendo nuestro *paraguas uno de los ganadores*. Terminamos el acto con la actuación musical de Sara Casas y Alberto Cunha.

Os dejamos algunas de esas peticiones que hemos lanzado:



**“Queremos tener un ocio completamente accesible.**

*Poder salir sin preocuparnos si habrá una rampa, un baño adaptado o pictogramas en la carta de un restaurante o de un museo.*

*Todas las personas tenemos derecho a hacer nuestra propia vida sin encontrarnos con barreras, físicas o cognitivas, y muchas veces sociales.”*

**“Queremos escuelas en las que nadie se sienta excluido.**

*Escuelas en las que se enseñe que lo mejor de una sociedad es que todos somos diferentes. Ésa es nuestra riqueza. Queremos seguir creciendo bajo este paraguas de diversidad, conseguir un mundo accesible y respetuoso con todas las personas que vivimos en él.”*

*“Las administraciones públicas deben tener una apuesta clara por incrementar la inversión en investigación y rehabilitación, así como las ayudas y apoyos a personas con discapacidad, familias y entidades.*

*En épocas de crisis no debemos olvidarnos de las personas que pueden verse más perjudicadas. La inversión en la atención a la dependencia es una inversión en una vida y en futuro mejor para todos.”*

**“Demandamos un sistema laboral que nos tenga presentes.**

*Que se valore lo que podemos y sabemos hacer. Que existan programas de empleo donde todas las personas tengamos cabida y formación continua y adaptada en todas las etapas de la vida.*

**Demandamos una accesibilidad universal, tanto física como cognitiva, en todos los espacios públicos y privados.**

*Creemos que tiene que ser de obligado cumplimiento que las nuevas construcciones sean totalmente accesibles”.*





## Taller de Relajación y Control del Estrés

por Diana Comesaña

El taller de relajación es un taller que realizamos en Navia los lunes por la tarde desde el mes de septiembre y que durará hasta el mes de diciembre.

La persona que lo imparte se llama Raquel y viene en nombre de la Deputación de Pontevedra.

Las asistentes a este taller somos todas chicas: Anabel, Laura, Diana, Maite, MariLoli, Elena Iloves, Elena Barreiro y Patri Otero.

En este taller aprendemos los diferentes tipos de relajación ante el estrés.

A mí me funciona ya que apren-

des a respirar y a expulsar el aire cuando estamos estresadas.

Esta acción formativa forma parte del programa "Conectadas" de la Deputación de Pontevedra, dirigida a mejorar la formación básica de las mujeres, favorecer el intercambio de experiencias y contribuir a mejorar su empleabilidad.



## IV VACUNA COVID

por Diana Comesaña

El 26 de septiembre recibíamos en el centro residencial la cuarta vacuna frente al covid. Dos enfermeras del Sergas vinieron a ponérselas. Pero no fue la única, ya que aprovechamos y nos pusieron también la vacuna frente a la gripe. A ninguno nos dio reacción y salvo algún que otro asustadizo, todos la pusimos con muchas ganas.

Esperemos que esta sea la última y demos carpetazo a esta pesadilla que ya lleva casi tres años con nosotros.



## GRUPO DE MULLERES CON AMORADA

### Un espacio seguro para mujeres



por Paula Pereiro

El grupo de mulleres lo componemos un grupo de usuarias de APAMP que **queremos hablar de cosas que nos preocupan como mujeres.** Durante seis sesiones Fedra y Ana nos propusieron hablar de nosotras, de nuestros sentimientos. En las sesiones estuvimos hablando de cómo somos, lo que sentimos, y qué papel desempeñamos en la sociedad.

Yo me sentí muy cómoda expresando mis sentimientos y compartiéndolos con mis compañeras a las que escuché atentamente para saber un poco más de ellas. Con Ana y Fedra me sentí muy segura a la hora de expresar mis emociones. Y escuché atenta a mis compañeras que también expresaron sus sentimientos.

El último día fuimos a Amorada, es una cooperativa que nació a principios del 2022. Majo, Fedra y Ana materializaron un sueño, creando un lugar que sirva

para desconectar y relacionarse las mujeres, fundamentalmente las que cuidan. Un espacio de encuentro, de entretenimiento, asesoramiento y formación, conectando con la comunidad.

por Clara Fernández

Los martes, cada 15 días, nos reunimos muchas compañeras Fedra y Ana de A Morada.

Ellas nos proponen un tema que siempre tiene que ver con las mujeres, y hablamos sobre eso y decimos lo que queremos, a veces. También nos hacen preguntas para ayudarnos a pensar en esas cosas.

Me gustó, estar solo chicas hablando de las cosas. Aprendí a relajarme, mientras hablaba con todas y Ana estaba conmigo.

Todas hablamos de cosas que a veces nos cuesta hablar en otros sitios, pero con ellas no, porque hicimos todas un pacto para sentirnos todas seguras.

Y el último día hicimos una fiesta en Amorada, y yo no quería irme, porque me daba mucha pena y las quiero.

por Mariloli Santiago

Este año retomamos un grupo que a las personas que formábamos parte de él nos encantaba. Me refiero al Grupo de Mulleres. En este grupo me siento muy bien porque me abro a mis compañeras y me aporta mucho bienestar.

Hablamos de temas o circunstancias que nos han pasado, de cómo nos sentimos, si estamos tristes por alguna razón y es en ese momento cuando nos damos mucho ánimo y cariño.

Las coordinadoras del proyecto son nuestras antiguas pero muy queridas compañeras Ana y Fedra. Actualmente tienen un local llamado Amorada, lugar de encuentro de las mujeres y dónde se realizan muchas actividades.

## FERIAS DE ARTESANÍA

### Mar de Mares

En el mes de setiembre fuimos a Coruña. En esta feria el protagonista es mar y los océanos, es más bien un festival, con música, gastronomía... Nosotr@s contribuimos con un obradoiro de papel artesanal y un puesto de venta de productos de nuestra colección mariñeira.



### Bimba y Lola

En los últimos días del mes de noviembre, y por cuarta vez, fuimos a la feria de Bimba y Lola a vender nuestras piezas de cerámica. La feria se celebró del 28 de Noviembre al 2 de diciembre del 2022. Lo pasamos muy bien, fue una pasada la venta. Más o menos vendimos 40 piezas.

La gente fue muy agradable compraban mucha ropa de Bimba y Lola y nuestras piezas de cerámica. //Diana Comesaña



### Mercado da Arte

El día 11 de diciembre fueron Aram y Aroa los encargados de atender el puesto en el mercado del Calvario. Llevamos un poco de todos los productos con nuestra nueva marca A Casa Rodante. Había un ambiente increíble, mucha afluencia de público, y artesanías muy bonitas e interesantes.



## EXPOSICIÓN DE PINTURA DE PILAR ÁLVAREZ

El pasado día 23 de Noviembre se inauguraba en Amorada la exposición de pintura de nuestra queridísima compañera Pilar Álvarez.

Once maravillosos oleos, de mediano formato, de diferentes épocas de su carrera pictórica, en los que se representan temáticas variadas y que como característica común comparten la vibración de su luz y la explosión de color de cada uno de ellos.

Pili dice que al no tener un control exhaustivo de las formas, usa el color como medio de expresión de sus emociones más íntimas, y dice "La mía es una obra que no deja indiferente a nadie, o se ama o se odia". Nosotr@s la amamos!!!



## PROYECTO FORA DE ENCADRE



*“Lo mejor del proyecto ha sido conocer. Ver vuestra realidad y cómo os implicáis tanto en todo”. Din Matamoros.*



**Marta** Esta actividad se hace para participar activamente en una actividad donde hay más gente de otros talleres y donde experimentamos con la pintura.

Este tipo de actividades se debían de hacer más a menudo, porque son actividades diferentes donde podemos expresar cosas totalmente libres y no estar tan encasillados como últimamente y no pudiésemos expresarnos. Nos parece muy importante. Lo que más nos gustó fue ensuciarnos y la interacción entre chicos y mo-



nitores, fue muy bonito. Repetiríamos este tipo de experiencias. Nos gustó formar parte de esta actividad, donde están implicados otros talleres. Es muy interesante porque hemos formado un equipo.

Para **Emilio** Fora de encadre fue una actividad que hemos hecho todos los compañer@s y monitores del Apamp. Se decoró una fachada de Apamp entre todos.

Fue una actividad muy bonita para los usuarios del taller de papel y aprendimos mucho de la expresividad en todos los sentidos. Queremos dar las gracias a los monitores, Maite Mejide, Din Matamoros y a Pilar Alonso, quienes nos vinieron a ayudar en este proyecto y agradecer su asistencia.

Normalmente se pinta dentro de un lienzo y Fora de encadre es pintar fuera del lienzo y se pinta con materiales que no se utilizan habitualmente. El mar es infinito y nos demuestra sus ondas, la

infinidad del pensamiento, de todo lo que pensamos y cada usuario piensa de distinta manera. Ahí se refleja la capacidad de cada persona y como se relacionaba el mar con su personalidad y con los sentimientos que expresaban cada uno de los participantes. Por eso utilizamos distintos colores, pinturas y utilizamos distintos medios de pintar.

Para **Mª José** fue una experiencia muy bonita, porque su mente se va donde estaba dibujando. Ves que tu mente va imaginando cosas bonitas en tu cabeza y que antes no las imaginabas. Es como si la mente estuviese caminando mientras estás dibujando, no piensas en nada más. Al principio no me gustó pero al final sí. Y me pareció una actividad fascinante con la ayuda de los monitores y pintores. La idea principal es que está hecho por nosotros y por compañeros que tienen más limitaciones que no pueden colaborar habitualmen-

te y esos días pudieron colaborar con nosotros. Tengo que dar las gracias a Maite Mejide, a Din Matamoros y a Pilar Alonso, y a Manuel que vino a colaborar como voluntario.

**Gloria** Este proyecto se hace para continuar con el proyecto que hacíamos en la calle en el paseo de Alfonso y que era una intervención artística en la vía. Había tenido mucho éxito porque colaboraron muchas entidades de Vigo y personas que pasaban por allí.

La idea principal de este proyecto es hacer lo mismo y para eso nos trasladamos al taller de papel donde colaboraron todas las personas quisieron entrar en el proyecto. Fora de encadre fue una idea de Fedra, que estuvo trabajando con nosotros y que se quedó en el aire después de la pandemia y luego al irse ella nos pareció una idea genial para seguir adelante. Se contó con la colaboración de Maite Mejide, Din Matamoros y Pilar Alonso, que son personas que están acostumbrados a trabajar con estas ideas de la expresividad en el mundo del arte. La idea principal es el mar, las curvas que crean las olas, las curvas que hay en la naturaleza en general y no centrarse en el lienzo y sacar la obra fuera del mismo y hacer un Fora de Encadre. Que es lo que da nombre al proyecto. Creo que los chicos que participaron quedaron satisfechos con esta actividad. Fue divertido y se creó un ambiente agradable y se debería hacer en la calle.

## PROYECTO FORA DE ENCADRE

Esta IV Intervención artística está dedicada a la poeta Mirían Ferradáns, quien elegía un verso suyo que completaría la obra final.



*O verso que a poeta plasmou nesta intervención foi “Non poderán negar a rotundidade da flor máis excéntrica do xardín”*



El pasado 16 de diciembre inaugurábamos frente a la puerta principal de nuestro centro de día y ocupacional de Miguel Hernández, nuestra IV Intervención artística urbana llamada “Fora de Encadre”.

Tras seis semanas de intenso trabajo con grandes artistas como Din Matamoro, Pilar Alonso o nuestra querida Maite Meixide, pudimos ver el final tan esperado.

“Fora de encadre” tenía como idea la transformación del espacio urbano en una superficie múltiple donde poder intervenir plásticamente de manera colectiva, mezclando poesía, muralismo y arte urbana. “Fóra de encadre” hace referencia a lo que está más allá del cuadro, a lo que no está en la foto pero existe igualmente, la posibilidad de imaginar espacios infinitos, donde no existen barreras.

“Fora de Encadre” es un pedazo del proyecto “Di Verso”, un pro-

yecto que tiene como finalidad generar un entorno que destaque por su belleza, al mismo tiempo que crear un espacio de arte y poesía en todo el entorno de la calle Miguel Hernández.

“Fora de Encadre” supone la tercera intervención de este proyecto que la entidad realiza en esta calle, ya que el pasado mes de julio inaugurábamos el mural “Malas Herbas” dedicado a la poeta Pilar Álvarez. Hace dos años interveníamos otra de las fachadas con la colocación del mural “Desbarrando na rúa”, dedicado a la poeta Nuria Vil.



**Din Matamoro** “Los lienzos se pintaron con la idea de que la materia, sus colores y gestos se desbordaran por los límites del cuadro sobre el plástico de las mesas. Les enseñamos que lo que sucedía era tan o más interesante de lo que habían logrado en los cuadros”.



### DO TACTO

*O meu bisavó era cego, o meu avó era cego  
o meu curmán é cego;  
Levamos aprehendido o noso amor polo tacto.*

*Alguns paxaros emigran cara o Sur.  
É agosto.  
Fixamos o interese na punta da lanza  
na perfección da simetría, menos un.*

*O movemento perfecto dunhas ás minúsculas e fugaces  
xogan a caer  
sò eles poden espirarse no alto  
sen perder o equilibrio:  
achégate ao cumio e recolle a pluma.*

*Hai unha explosión vermella que nos tingue a ollada.*

*Cando falamos da carne  
sempre pensamos na derrota da linaxe  
a solución pasa por castrar a descendencia.*

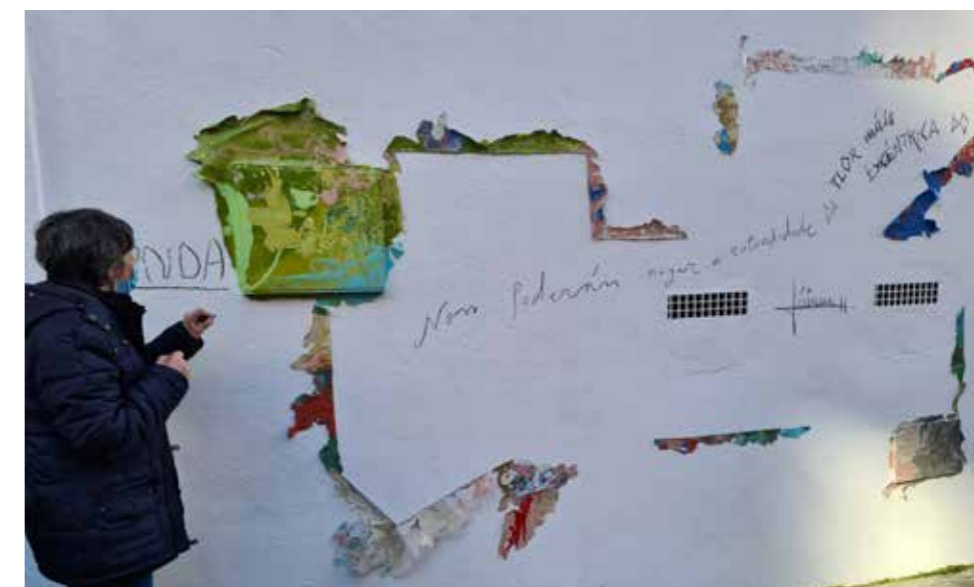
*Deus quixo facernos a súa imaxe e semellanza:  
cegos.*

*Miriam Ferradáns*



**Miriam Ferradáns** Para mí que me adiquen este mural significa orgullo e agradecemento. Por moitas circunstancias sintome moi fora do centro, que é o que levades traballando. Que me deixedes que eu forme parte deste mural é algo fantástico. Estou moi feliz.

**Pilar Alonso** “El arte no deja de ser un medio de comunicación, uno de los más libres que nos conecta con otras formas de hablar que perdemos cuando dejamos la infancia y entramos en el mundo pautado de los adultos.”



## Taller Sensorial MH

Durante estos meses en el taller sensorial hemos realizado diversas actividades en las que hemos utilizado gran variedad de materiales con los que pudimos trabajar distintos estímulos. Fueron actividades muy divertidas donde el trabajo fue en equipo.

Realización de un **paraguas para el Día de la Discapacidad**.

**Fora de encadre.** Proyecto donde nos invitaron a participar en alguna elaboración y, nosotr@s ENCANTAD@S

Preparación y montaje **escapate navideño**. Actividad realizada con los talleres de textil y papel. Supuso trabajar con otros compañer@s, ayudándonos mutuamente en diferentes partes del proceso. Todos los talleres, padres, madres, trabajador@s... aportaron uno o varios DESEOS para el próximo año. GRACIAS A TOD@S!!!



Podéis escuchar todos nuestros programas a través de nuestro canal de **Youtube APAMPVigo**



En este último trimestre, Radio APAMPDA continuó dando voz o hablando sobre **temas de índole social** que nos interesan a todos y a todas.

Hemos dado a conocer qué es la **terapia ocupacional**, una gran desconocida para muchos de nosotros pero que nos da muchas soluciones en nuestro día a día.

También hemos denunciado la situación que viven algunas personas con discapacidad al **no concedérseles la silla eléctrica** cuando no la puede manejar ella sola. Un problema, que como imagináis, dificulta más nuestra integración en la comunidad.

El **Banco de Alimentos de Vigo** ha sido otro de nuestros protagonistas. Nos han contando la gran labora que hace y la gran necesidad de apoyo por parte de la sociedad.

Recordad que podéis escuchar todos nuestros programas a través de nuestro canal de youtube **Youtube/APampVigo** o a través de nuestras **redes sociales**.

Y ¿qué novedades os traemos de cara el 2023? Pues para empe-



zar un cambio de aires. Nuestra compañera Inés se va a **disfrutar de su baja de maternidad** y en su lugar estará Jorge, al que todos conocen como "Koki". Él será el encargado de traer nuevos programas y contenido de interés. Solo adelantaros que hablaremos sobre las **enfermedades**

**raras**, entrevistaremos a Andrés Galvín, responsable del servicio de hidroterapia, o también hablaremos y daremos cobertura al **Día Mundial de Cáncer**.

No os lo perdáis. Ya estamos trabajando en ello!!

Gracias por estar ahí!

## Radio APAMPDA

# CAMPAMENTOS DE VERANO APAMP '22

## Programa de Conciliación Familiar por Adolfo Comesaña

En el mes de agosto hubo 2 campamentos de verano de Apamp y otro campamento en el piso de Camelias.

La coordinadora era Sara, y los monitores y ayudantes, Uxía, Aroa, Andrea, Anita, Gloria, Nacho y Jérica. Estuvimos los chicos y chicas de MH: Micaela, Emilio, Andrea Seoane, Sajjad, Ana Soaje, Berta, Javi Fernández, Nanda, David Diz y yo Fito.

**Lunes día 1** fuimos al mercado a Sabarís. Era muy grande había muchos puestos de ropa, calzado y un puesto de cosas de comer, otro de dulces y otro de figuras para casa, otro de cosas de casa como cortinas, mantas, edredones, etc., y otro de cosas de trabajo y otro de cosas para plantar en el campo y vegetales de comer. Comimos en Navia toda semana y a las 16.00 subimos a la furgoneta y cada uno va a casa.

**Martes día 2** fuimos a Bueu a ver una fábrica de conservas. Había un chico que enseñó todo como era antes. las cosas antiguas de hace 100 años. Había latas de conservas, una llave para abrir las latas y fotos antiguas de cosas antiguas. En otra parte había cosas de piezas de barcos antiguos, instrumentos de navegación, había piedras, barriles, cañas, redes, palas, botas altas, cuerdas para atar los barcos al puerto y cosas de madera.

Fue muy interesante....



Y luego fuimos a dar un paseo por el puerto y lo pasamos muy bien y me gustó mucho.

**Miércoles 3** fuimos a dar un paseo al río Lagares y fuimos a una cafetería a tomar algo. Después fuimos a dar una vuelta por el estadio de Balaídos y luego caminamos por el río Lagares para subir a furgoneta y volver a Navia

**Y el jueves día 4** fuimos a la playa de Samil. Había unos socorristas que nos echaron una mano para bañarnos. Y luego comimos un picnic en la playa.

**El viernes día 5** vinieron a Navia dos chicos y dos perros a jugar con nosotros. Los perros eran muy cariñosos, y los chicos eran muy amables.

**Lunes día 8** fuimos a ver un picadero de caballos. Está en VINCOS cerca de Gondomar. Limpiamos los caballos y montamos, dando todos unas vueltas. Los chicos y chicas eran muy atentos

y lo pasamos muy bien. Con una grúa nos subieron encima del caballo. La pista era muy grande y era de tierra. Y lo pasamos muy bien y les dimos las gracias.

**Martes día 9** fuimos a Castrelos, al Pazo de Quiñones de León,

y entramos dentro del museo. Vimos muchas cosas: había allí mesas, sillas, estanterías que tenían muchos libros, y escaleras y cuadros y fotos antiguas. También había figuras de piedra y de madera y joyas y cosas de mar y barcos pequeños. Luego fuimos a dar una vuelta por fuera, por los jardines. Había muchos árboles y setos y un lago que tenía patos que estaban dentro del agua y una fuente y asientos de piedra y otros de madera y en los muros había figuras.

**El miércoles 10** fuimos a Mos para hablar con los jugadores del Celta, y no había nadie. Dimos la vuelta y fuimos al parque de Castrelos y nos sentamos en un banco para comer un bocadillo.

**El jueves día 11** fuimos al río Lagares. Dimos una vuelta al estadio de Balaídos y fuimos a una cafetería a tomar algo y fuimos otra vez al río Lagares para coger



la furgoneta y volvimos a Navia.

**El viernes día 12** fuimos al Marisqueiro a ver deportistas. Había deportistas y bicicletas que subían una montaña muy alta que se llama O Castro. También había patines, skates que subían por el aire, saltaban y hacían piruetas en el aire. Me gustó mucho, había mucha gente. Luego fuimos a tomar algo a una cafetería.



### CAMPAMENTO DE VERANO EN EL PISO DE CAMELIAS

**El lunes día 15** fuimos a una feria a Bueu. Había mucha gente y tenían

empanada, pulpo, bebidas y una carpa que tenía muchos puestos de cosas para comprar y era muy grande. Lo pasamos muy bien. Dimos un paseo por el puerto y vinimos para Vigo. Fuimos al piso y comimos allí. Por la tarde fuimos a dar un paseo por Camelias y dormimos en el piso.

**Martes 16** De mañana fuimos a Navia, a hacer una actividad de cocina con los chicos y monitores. Hicimos una tarta. Por la tarde yo fui al tanatorio a despedirme de Varela.

**El miércoles 17** de mañana subimos andando al Castro por una cuesta. El paisaje era muy bonito, tenía casas de piedras y los tejados eran de paja, por dentro había cosas de madera y de barro. Fuera tenía bancos antiguos de piedra y madera y cuadros y mapas nuevos. Era todo muy grande, tenía unas vistas bonitas. Me gustó mucho. Y fuimos todo cuesta abajo. Por la tarde fuimos a dar una vuelta por

Camelias, a una cafetería y vimos a algunos chicos de Navia y estuvimos todos juntos. Luego fuimos para el piso.

**El jueves 18** por la mañana estuvimos en el piso y jugamos a juegos de mesa. Por la tarde fuimos al circo a Playa América. Había mucha gente y había payasos y eran actores y hacían saltos y daban muchas vueltas por el aire. Estuvo muy bien. Era grande y había mucha gente. Me gustó mucho. Llegamos al piso muy tarde.

**El viernes 19** fuimos Navia a jugar a boccia y comimos en Navia. Por la tarde fuimos a Baiona a dar un paseo y a tomar algo a una cafetería. Vimos la playa y los barcos y fueron chicos de Navia también.

**El sábado 20** por la mañana fuimos al centro comercial Vialia a dar una vuelta. Compramos unos regalos y después fuimos a tomar algo a una cafetería. Vimos todo y era muy grande. Lo pasamos muy bien y por la tarde estuvimos en el piso haciendo las maletas.

**El día 21** domingo vinieron las familias a buscarnos.

# DISCAPACIQUAD

por Antía Iglesias

Por cuarto año consecutivo, el pasado 5 de Noviembre celebramos, en esta ocasión en Navia, un evento llamado Discapaciquad organizado por la asociación de vecino de Navia y Asociación Distrito XVIII.

Gracias a este acto hemos tenido la oportunidad de subirnos a un quad y boogie. Yo me lo he pasado muy bien, ha sido una experiencia inigualable donde he sentido mucha emoción y adrenalina ya que me encanta la velocidad.

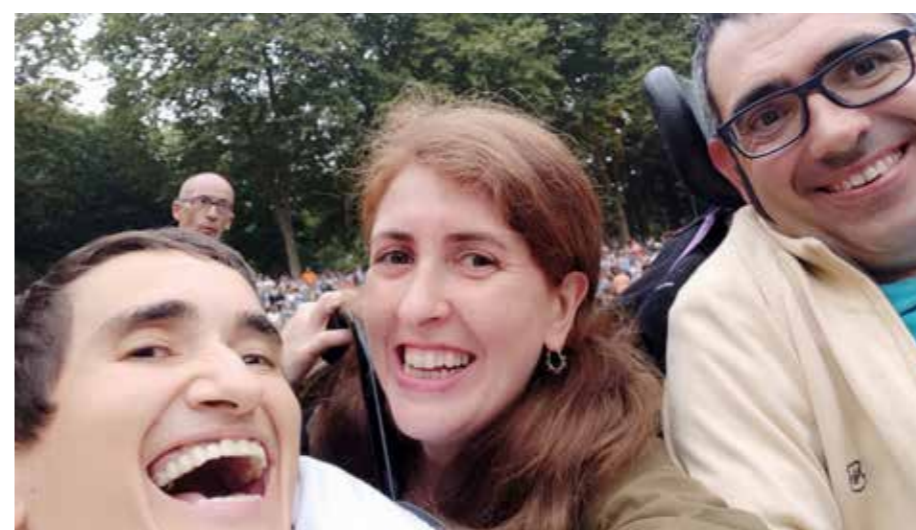
También hemos disfrutado de diferentes actividades como exhibiciones de Boccia y Slalom, impartida por nuestro club TAM-IAR y también tuvimos diferentes visitas como fueron la del club del celta femenino de baloncesto, el grupo de baile gallego Tangaraño, una exhibición por parte de los bomberos de Vigo y una exhibición canina de la mano de Lara Álvarez. Un día muy divertido.



# VERANO 2022!! QUÉ VIVAN LOS CONCIERTOS DE VERANO

por Antía Iglesias

Este verano tuve la gran suerte de poder ir a ver a mi gran cantante favorito Leiva a Castrelos. Ese día fue muy especial para mí. He sentido un cúmulo de emociones muy bonitas sobre todo al verlo en directo. Era un sueño que siempre quise que se cumpliera a lo largo de mi vida. Me lo he pasado muy bien.



por Sandra Ballesteros

Sin duda este 2022 ha sido uno de los mejores veranos en cuanto a conciertos!! Se puede decir que hemos ido a todos! El más solicitado ha sido el de Sebastián Yatra, quien nos enamoró con sus tacos rojos!! Pero también hemos podido disfrutar de Leiva, de Joan Manuel Serrat, de los hombres G, de Love of lesbian, Sting o Lola Índigo. Han sido una pasada!! Para el año que viene más y mejor!!

Pero no solo hemos ido a conciertos, también somos de verbenas!! Fuimos a ver a la panorama y al combo dominicano, hemos ido a las fiestas de Matamá, las de Bouzas!!

En definitiva, ha sido un no parar! Desde aquí queremos darle las gracias a todos y todas las compañeras/os que lo han hecho posible! Mil gracias por estar siempre ahí.

# DEPORTES

## RAFTING

por Maxi Masip

Hace poco viví una nueva experiencia deportiva. Fui con mis amigos y amigas, compañer@s de Discamino, a hacer Rafting al río Miño.

Os voy a contar cómo pasamos el día. Quedamos a las 16h ya en Arbo. La empresa que nos llevó se llama Arrepións, y fuimos allí para cambiarnos la ropa y ponernos los equipos que nos dieron: neoprenos, cascos, chalecos salvavidas, etc. Y por supuesto nos hicimos unas fotos de grupo en su photocall con un marco costumizado.

Había más gente, y nos llevaron a todos los grupos en un autobús y una camioneta. Cuando llegamos llevamos los equipos y las balsas hasta río, descargamos todas las cosas y las llevamos al agua. Después fuimos embarcando poco a poco, y ya empezamos a ponernos un poco más nerviositos y a decir tonterías y a reírnos y a jugar.

En cada balsa iba un monitor. Nosotros éramos seis amigos y el monitor. Ya a bordo de la balsa los monitores nos explicaron cómo remar, cómo dirigir la balsa y qué cosas no debíamos hacer para ir más seguros y no correr riesgos.

En esta parte del río donde no había olas hicimos unas pruebas remando todos juntos. Dando vueltas y obedeciendo las instrucciones del "capitán". Ya estábamos listos para zarpar. Empezamos a bajar el río, al principio

## UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE

era una navegación tranquila, al poco tiempo en algunas zonas ya sobresalían las piedras del agua, y creaban corrientes, de repente había olas y nos pasaban por encima! ¡¡Empezó la diversión!!

En las orillas había unas señales cuadradas con un número y el monitor nos explicó que eran para saber de quién eran esos terrenos, si eran españoles o si eran portugueses. Y esto nos hizo mucha gracia.

Primero paramos en una zona de rocas altas, que ya tiene una cuerda para poder subir; y todos mis compañeros se tiraron desde arriba y disfrutamos mucho. Y fue muy emocionante!!

Hay tres sitios en el río donde no hay tanta corriente y te puedes bañar o tirarte desde las rocas. Mi compañera y yo dejamos el baño para una zona más tranquila en el último tramo.

Al final de la aventura estábamos animadísimos!... y aún a bordo me arranqué a cantar a lo loco, mientras mis amigos usaban sus remos como micrófonos! Fue súper guay!! Cómo nos divertimos!!

Y para rematar este fantástico día nos fuimos a cenar todo mi grupo con los monitores, y lo pasamos súper guay!!

**Fue corto pero muy intenso, así que volveremos en verano!!!**



## LOS VIAJES DE SUSO

### EL CONDADO DE TREVIÑO

por Jesús Ferreira

Muy pocas personas conoceréis esta zona pero hoy me gustaría hablaros del condado Treviño. Con una superficie de 2769 km está situado en la provincia Bruggos y a la comunidad autónoma de Castilla y León.

Junto con el municipio de La Puebla de Arganzón, forma el enclave de Treviño, que mide 11 kilómetros de norte a sur, y 29 de este a oeste.

Entre los monumentos y sitios de interés destacan los Bosques de Obécuri y Bajauri, el Parte del Parque natural de Izki, con la más extensa masa de roble rebollo de Europa, el Desfiladero del río Ayuda, las Villas de Pariza y Treviño o las Ermitas románicas de San Formerio, San Vicentejo, Ermi-



ta de Albaina, Ermita de Pariza, conjunto Histórico-Artístico de la Villa de Treviño, declarado el 28-09-1983. Mencionar también las Cuevas de Laño, de origen medieval o el



## GRANDESCONOCIDOS

### PASATIEMPOS Adivina de quién habla

- Me gusta mucho el cine, hace unos años pude ir a la gala de los premios Goya.
- Mis animales favoritos son los gatos, tengo dos.
- De pequeña me encantaba jugar a los experimentos y gasté toda la colonia de mi madre en hacer trastadas.
- Se me da bastante bien cocinar, hago unas tortillas muy ricas.
- Cuando estudiaba pude vivir una temporada en Italia, así que hablo un poco Italiano.
- Lo que más me gusta es conocer sitios diferentes del mundo.
- Estudie en Pontevedra y viví allí dos años

¿Quién será quien se estudie tan concienzudamente las pistas... quién tendrá ese 6º sentido que le ayude a resolver tan difícil misterio?

Ya podéis pensar mucho y bien, porque solo el primero/a que lo descubra recibirá un estupendo premio!!

Enviad vuestra respuesta a [revistarodando@gmail.com](mailto:revistarodando@gmail.com)





# SOPA DE LETRAS

## Palabras del taller de cerámica por Sergio Durán

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

**JUEGA Y APRENDE:** Busca estas palabras escritas en están escritas horizontal y vertical, del derecho o del revés.



**ARCILLA** Tierra fina, que procede de la descomposición de minerales de aluminio, blanca cuando es pura y con coloraciones diversas según las impurezas que contiene.



**TORNO** Máquina que, por medio de una rueda, cigüeña, etc., hace que algo dé vueltas sobre sí mismo, como las que sirven para hilar, torcer seda, devanar, hacer obras de alfarería, etc.



**PALILLO** Palo de boj u otra madera dura que se emplea para modelar.



**BARRO** Masa que resulta de la mezcla de tierra y agua.

do es pura y con coloraciones diversas según las impurezas que contiene.

algo dé vueltas sobre sí mismo, como las que sirven para hilar, torcer seda, devanar, hacer obras de alfarería, etc.



**BARBOTINA** Pasta de arcilla o caolín licuado utilizada para pegar o para decorar piezas de cerámica, con pincel o con molde.



**ESMALTE** Barniz vítreo que por medio de la fusión se adhiere a la porcelana, loza, metales y otras sustancias elaboradas.



**PINCEL** Utensilio usado principalmente para pintar, compuesto por un mango que en uno de los extremos tiene sujeto un manojito de pelos, cerdas o fibras sintéticas.



**HORNO** Aparato que sirve para trabajar y transformar con ayuda del calor las sustancias minerales.



**MUFLA** Hornillo que se coloca dentro de un horno para reconcentrar el calor y conseguir la fusión. Horno pequeño.



**VIDRIADO** . Acabado de las piezas de barro o loza con un barniz que, fundido al horno, toma la transparencia y lustre del vidrio.



**FIGURA** Cuerpo de persona o animal representado pictóricamente o escultóricamente.



**JARRÓN** Vaso, artísticamente labrado, para adornar consolas, chimeneas, etc.



**MURAL** Dicho de una cosa, que extendida, ocupa una buena parte de pared o muro.



**PORCELANA** Material de cerámica fino, brillante y generalmente traslúcido, que se inventó en China.



**GRES** Pasta compuesta de arcilla, figulina y arena cuarzosa, que sirve en alfarería para fabricar diversos objetos que, cocidos a temperaturas muy elevadas, son resistentes, impermeables y refractarios.



**AZULEJO** Ladrillo vidriado, de varios colores, usado para revestir paredes, suelos, etc., o para decorar.



**PIGMENTO** Materia colorante.



**ENGOBE** En alfarería, pasta de arcilla que se aplica a los objetos de barro, antes de cocerlos, para darles una superficie lisa y vidriada.



**VACIADOR** Instrumento por donde o con que se vacía algo.

**Solución en la página 36**

# Bienvenidas!!



**GABI** Me llamo Gaby y tengo 21 años. Empecé estudiando en el Fonte Escura

la etapa del colegio. Después de acabar la primaria hice la etapa de secundaria en el Instituto Ricardo Mella. Allí acabé la ESO y empecé bachillerato, pero lo dejé a la mitad porque estaba un poco saturado. Y como llevaba toda la vida estudiando, me tomé un año sabático para saber qué hacer con mi vida. Ahí es cuando empecé a pensar. Y Silvia y Ana me aconsejaron venir al centro de día de Apamp. ¿Cómo no se me ocurrió antes? Acepté inmediatamente.



**M A R Í A ESTHER** Es de O Rosal, tiene 50 años y ha estado en el centro de San Xerome. Entrevista en la página 9.



**YAKI** Es de Colombia. Desde el mes de octubre forma parte del equipo del

servicio asistencial del centro de día de MH. Siempre está muy contenta y siempre quiere ayudar. Dice que le gusta compartir. Le gusta cantar, le encantan las mariposas y sobre todo las flores. Clara Fdez.



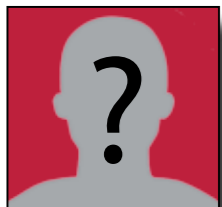
**PABLO** Hola me llamo Pablo, tengo 24 años y soy terapeuta ocupacional en

el centro residencial de Navia y en Centro de Atención Infantil.

Soy de Gondomar. Me gustan los animales, en concreto los gatos!! Me gustan muchos los juegos de mesa, soy muy competitivo. Y no me gusta perder a nada!! Y nada más, estoy muy contento de estar en APAMP!!

Solución sopa de letras de Sergio Durán >>

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



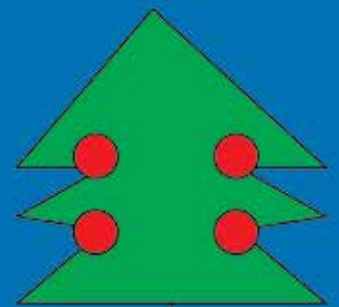
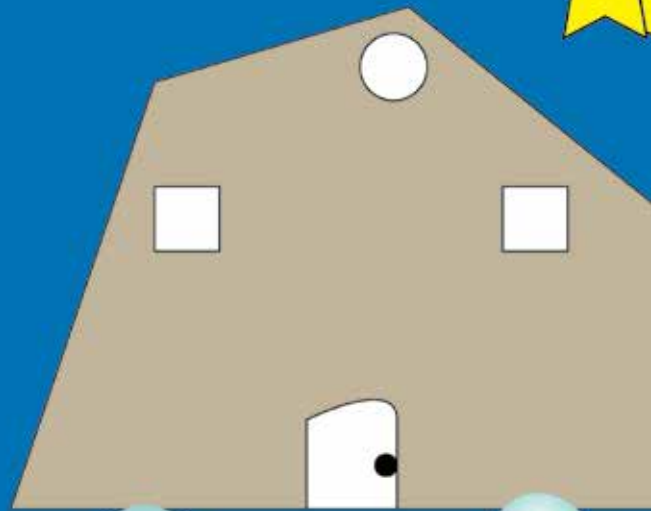
Enviar Soluciones de GRANDESCONOCIDOS a: [revistarodando@gmail.com](mailto:revistarodando@gmail.com)

El primero que acierta tiene premio!!

# RODANDO

APAMP · ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE PERSONAS CON PARÁLISE CEREBRAL

FELIZ NAVIDAD  
y  
Año Nuevo 2023  
DESDE APAMP



APAMP  
ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE  
PERSONAS CON PARÁLISE CEREBRAL