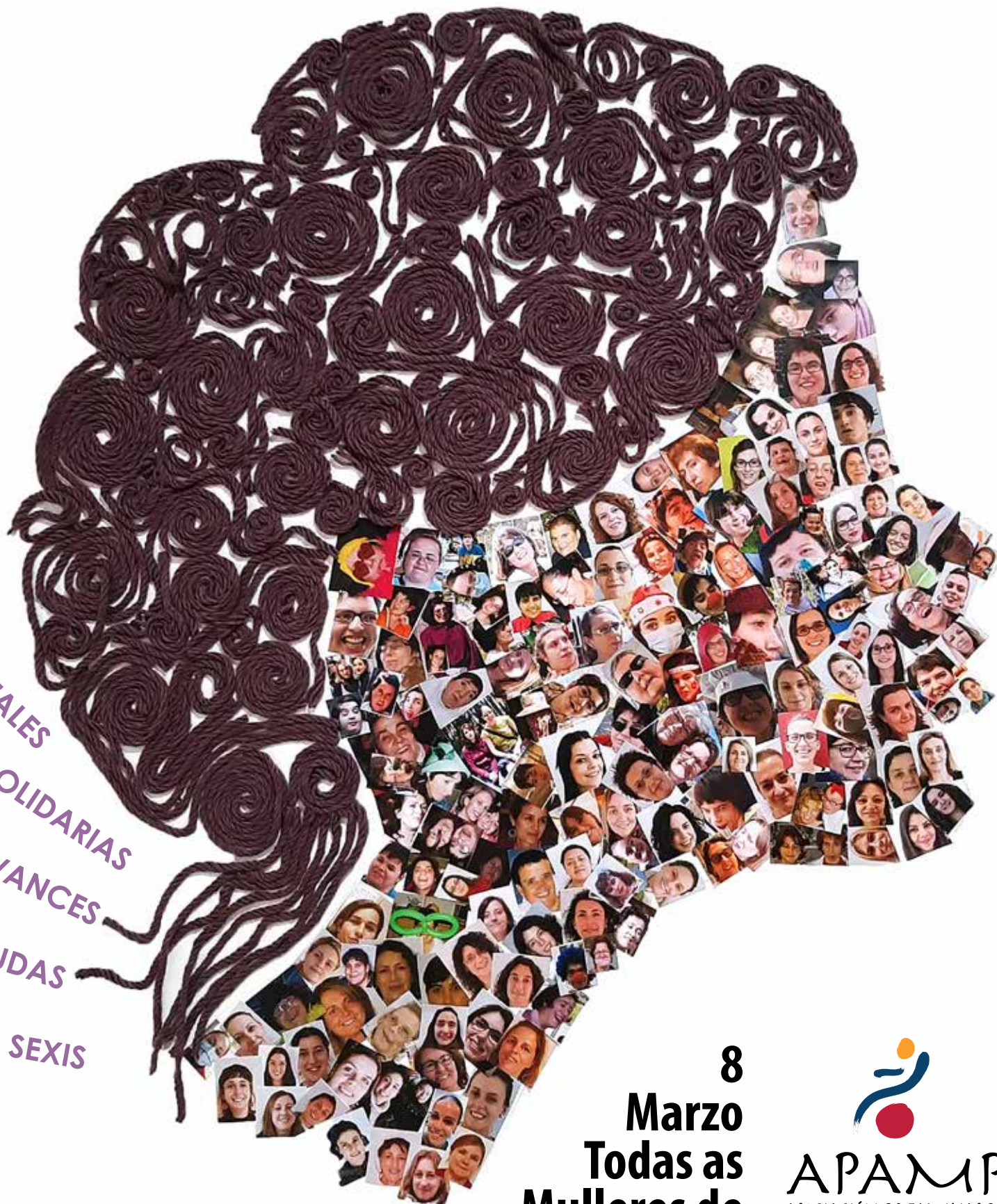


NÚMERO 33

RODANDO

APAMP · ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE PERSONAS CON PARÁLISE CEREBRAL



VITALES
SOLIDARIAS
AVANCES
FIMUDAS
SEXIS

8
Marzo
Todas as
Mulleres de



APAMP
ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE
PERSONAS 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, Maruxa Barreiro 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
Maquieira, 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:

Montaje "8 de Marzo"
Autor@s: Taller Sensórial

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:

Abril 2023

S U M A R I O

ENTREVISTAS

Lorena Otero. Logopeda	4
Lales. Compañera Navia	7
David Diz. Compañero MH	8
Fátima Varela. Enfermera.....	10



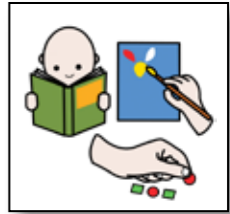
EVENTOS

X Aniversario Centro Residencial	12
Día Mundial de la Poesía	16
8 Marzo Día Internacional de la mujer	18



ACTIVIDADES

Navidad en Nigrán	17
Exposición Interactiva "Vanguardias"	14
Taller de Cookies	16
Mañana de Risoterapia	17
Visita VinoBic	27
Ayuda Humanitaria	28



TALLERES EN ACCIÓN Y PROYECTOS

Ejercicio mis Derechos	19
Proyecto A Casa Rodante. Web	24
Proyecto "EspazoArte" Taller Artístico y Diseño	26
Taller Encuadernación. 25 Aniversario	28
Taller Radio APAMPDA	28
Taller Cerámica MH	30
Taller Papel	31
Taller Cerámica Navia	32



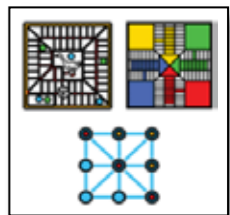
DEPORTES

Vuelve Tamiar	34
Centenario del RC Celta	36



PASATIEMPOS

Sopa de Letras: Taller Sensorial	37
Soluciones	38



OCIO

Respiros en el piso de Camelias	22
---------------------------------------	----

COLABORACIONES

Los viajes de Suso. Logroño.....	33
----------------------------------	----



NUEVAS INCORPORACIONES	38
------------------------------	----

Lorena Otero Logopeda



¿Cómo llegaste a APAMP? Pues me enteré que había una oferta de Logopedia porque me lo comunicó una logopeda con la que había trabajado anteriormente que es Nuria Vaquero, y me puse en contacto con Conchi y Patricia Caamaño y ya ellas fueron quienes me hicieron la entrevista.

¿Dónde trabajabas antes? Antes de venir aquí estuve trabajando en clínicas privadas de logopedia que también tenían servicios de psicología, fisioterapia, etc. y también en un centro de día con personas mayores.

¿Tienes familia? Sí tengo familia, tengo marido y dos hijos. **¿Cuántos años tienen tus hijos?** Pues, el mayor que es un niño tiene siete años y la pequeña tiene tres y hará cuatro en Mayo.

¿Qué querías ser cuando eras pequeña? A ver qué os digo yo aquí, porque yo de pequeña era muy dispersa... Yo quería ser cantante, bailarina y caracol. Pero lo de caracol era porque me gustan mucho los caracoles porque me encantan los animales y quería salvar a los caracoles porque cuando llueve toda la gente pisa los caracoles, por eso quería ser caracol. Después quería ser camionera y abogada, o sea que era una mente dispersa. Yo quería ser todo.

¿Dónde estudiaste? ¿Desde el principio de los tiempos? El colegio y el Instituto lo hice en Villalbaen Lugo y luego la Universidad en La Coruña la Diplomatura en Logopedia y después el Postgrado de Miofuncional en Oporto.

¿Por qué decidiste estudiar logopedia? Pues en realidad la decisión la tomó mi padre, que leyó una noticia sobre la profesión de los logopedas le gustó y pensó que yo era una candidata perfecta para estudiar eso. Y yo como solo tenía claro que quería ayudar a los demás, al leerlo me dije "pues bueno voy a probar a ver si me gusta". Y desde el primer año supe que era mi profesión.

¿Fue muy difícil sacar la carrera? No, no fue muy difícil, fue muy bonito. **¿Que cuántos cursos son?** Pues aquí os voy a revelar el gran secreto: cuando yo estudié eran tres años, y ahora son cuatro. Pero en realidad logopedia es toda la vida, desde que empiezas a estudiarla yo creo que hasta que dejas de ejercer. Porque estás estudiando y refrescando y aprendiendo continuamente. Porque todo cambia y todo evoluciona porque hay nuevas metodologías y como a nosotros nos gusta estar en el *TopTop* pues estamos siempre refrescando. Estudiamos todo el tiempo porque es una rama de la sanidad y en la sanidad tienes que estar siempre al día.

¿Tienes otros estudios? Sí, están todos relacionados. Hice un Postgrado en Miofuncional y después hice muchos cursos de formación. Tengo una Especialidad en Disfagia y muchos cursos de especialización sobre Autismo, Vendaje, mucho de Dislexia y también de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) **¿Y qué más?** Ah, bueno lenguaje pero es todo referido al Autismo. Especializada estoy en Miofuncional, Disfagia y Autismo.

¿Conocías antes el mundo de la discapacidad? Sí, siempre estuve muy ligada al mundo de la disca-



pacidad porque tengo familiares con discapacidad.

¿Qué es lo que más te sorprendió de Apamp? Pues la parte artística me encanta, me encantó. Todo lo que podéis llegar a hacer y lo imaginativos que sois, que no hay límites, eso fue lo que más me gustó **¿Y de la discapacidad?** La capacidad de lucha. Que es algo que creo que todos deberíamos de tener, la lucha por conseguir lo que queremos hacer.

¿Te gusta trabajar con las personas de Apamp? Me gusta muchísimo, es súper divertido. Me lo paso bien y aprendo muchísimo.

¿Te costó adaptarte a trabajar con nosotr@s? Pues mira la adaptación más o menos fue fácil. Pero es verdad que es un cambio de trabajo muy grande... Es un cambio grande porque no es lo mismo trabajar en una clínica privada que aquí. Porque esto es mucho más abierto y hay muchísimos campos en los que hay que trabajar mucho. Pero no me costó

"Me gustaría que llegaseis a comer a un restaurante y que en la carta encontrarais un menú con comida texturizada o adaptada y que esto estuviera totalmente normalizado".

lo hice de buen grado y fue fácil de llevar aunque sí hay que adaptarse bastante. Es que claro aquí tenemos muchas necesidades y cuesta cubrir todas esas necesidades, porque los recursos son limitados, y para lograr alcanzar un objetivo pues hay que pensarse las cosas muy bien y esforzarse mucho más para conseguirlo. Pero lo estamos haciendo, y entonces cuando lo consigues es mucho más bonito.

¿Que es lo más importante de tu trabajo aquí? Tú ¡jaja! ¡Jejee! tú y tod@s vosotr@s. Lo que más me gusta sois vosotr@s, cada un@, cada persona **_O sea que psicoanalizas a cada persona?** Qué va yo psicoanalizar! Yo no llevo a tanto. Yo conozco a la gente

y me cae bien, uno por simpático, el otro por no sé qué otras cosas, cada un@ por su personalidad.

¿Qué es lo más difícil de tu trabajo? Lo más difícil de mi trabajo en estos momentos es concienciar a los usuari@s, profesionales y a las familias de lo beneficioso que sería seguir las recomendaciones que puede dar un profesional de la logopedia. Vosotr@s me hacéis bastante caso y yo creo veis que realmente sí es beneficioso para vosotr@s. Pero también entiendo que es complicado incorporar los cambios porque llevamos muchos años haciendo las cosas de otra manera.

¿Qué mejorarías para que fuera mejor tu trabajo en Apamp? Pues yo creo que necesitamos ayudas por parte de las administraciones públicas para poder tener más personal y más tecnologías que nos faciliten poder alcanzar nuestros objetivos, que son grandes e importantes.

¿Cómo te gusta divertirse? Dios mío! Esa pregunta me la hace mi marido tanto... Risas. Me tengo que buscar un hobby... porque a mí solo me divierte mi trabajo... y eso es un problema grandísimo... Pero bueno... a mí me gusta mucho pasear y la naturaleza. Necesito monte y necesito playa... es así como me divierto, y viendo a mi familia sonreír.

¿Tienes algún hobby? Bueno sí. Las plantas, la jardinería... aunque bueno... decir jardinería a eso es mucho decir... Estoy intentando tener un huerto en el balcón de mi casa. A ver... el balcón es súper pequeño, y tengo un palé vertical, y la huerta como la mitad de esta mesa... como una



maceta grande, y ahí voy a plantar unos tomates y unos calabacines... y que sea lo que dios quiera! Lo hago por tener y porque los niños también vean cómo crecen las plantas y todo eso.

¿Tienes un sueño, deseo o proyecto que aún no hayas podido realizar? Sueño deseo o proyecto aquí en Apamp es darle un empujón grandísimo a la comunicación alternativa y aumentativa para que todos podáis expresar o comunicar lo que sentís y para que tod@s tengáis algún tipo de voz y podáis decidir lo máximo sobre vuestras vidas. También ayudar a conseguir que la sociedad comprenda lo importante que es seguir las pautas de l@s especialistas en logopedia y la importancia de adaptar los alimentos para disminuir la inseguridad en los casos de disfagia. Me gustaría que llegaseis a comer a un restaurante y que en la carta encontrarais un menú con comida texturizada o adaptada y que

esto estuviera totalmente normalizado, y que pudierais pedir los platos con vuestros comunicadores.

Desde el punto de vista personal, mi sueño es conseguir una casa con terreno y una autocaravana. Así que mi deseo es que me toque la lotería, y que me toquen por lo menos 200 o 300.000€!

Cuéntanos una anécdota graciosa que te ocurriera en APAMP. Os cuento dos. La primera vez que entré en el taller de textil me recibió Isa Grossi, y lo hizo tan profesional y tan bien que creí que era la monitora! En carnavales tenía sesión con Javi Fernández, y cual no fue mi susto cuando llegué a las 9:30h de la mañana medio dormida, la puerta estaba cerrada, estaban las luces apagadas y cuando entré me encontré un Alien!!! Pegué un buen grito!! Ja ja ja! Me dio un susto de muerte!! Y ya se rio y yo me desperté de golpe!

Lales, M^o Ángeles Camba

por Mariloli Santiago

Lales es una de las personas con las que convivimos cada día que no pueden comunicarse oralmente y usan sistemas alternativos y aumentativos para su comunicación.

¿De dónde eres? De Ferrol, donde vivía en la anterior residencia.

¿Qué aficiones tienes? Ver la tele, jugar al Candy crush, dormir y el Fútbol Club Barcelona. También me gustan mucho las plantas y cuando era pequeña ayudaba a mi familia a desbrozar.

¿Qué tal te llevas con tus compañeros y compañeras de APAMP? Soy bastante reservada y me gusta mucho estar tranquila a mi aire, pero con los compañeros me llevo bien.

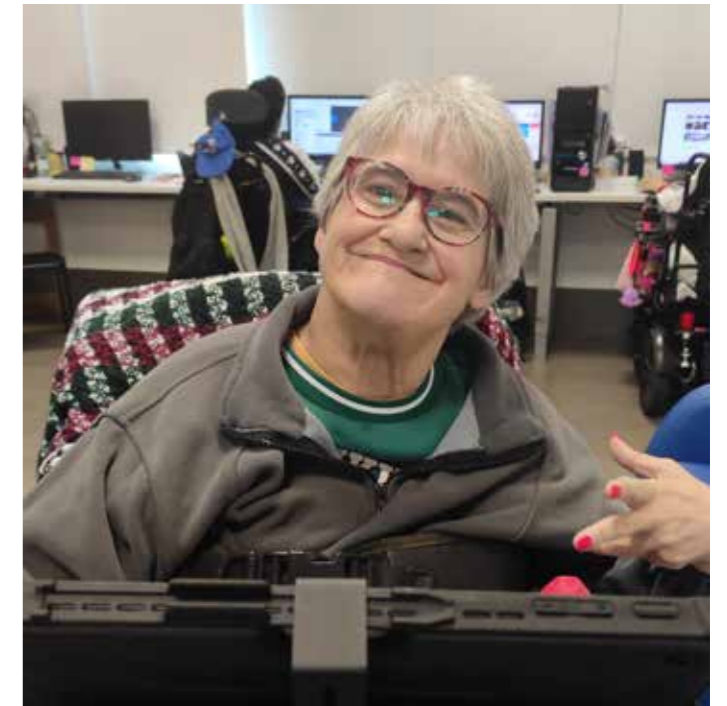
¿Tienes alguna formación? Fui al colegio hasta 4º Curso de Primaria

Vemos que utilizas una tablet con un sistema alternativo aumentativo de comunicación (SAAC), ¿Nos puedes contar un poco? Normalmente utilizo el gestual, ya que es más inmediato pero también utilizo este tablero para poder expresar ideas más complejas.

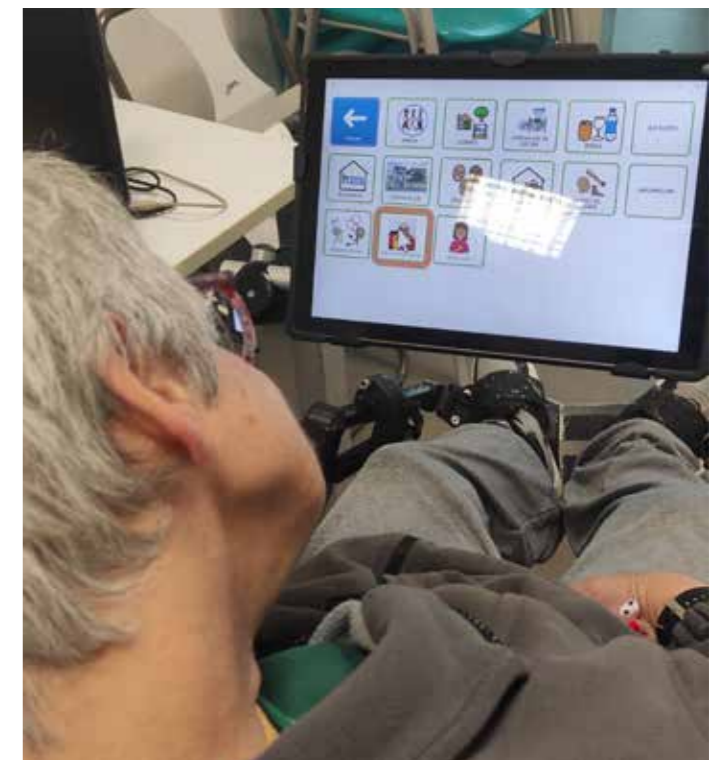
¿Hace mucho que lo utilizas? No, hace mucho yo no contaba con ningún tipo de dispositivo, y ha habido mucho revuelo por habérmela prescrito siendo adulta ya.

¿Por qué decidiste venir a vivir a APAMP? Para estar cerca de mi hermana.

¿Quieres compartir alguna reflexión más con el equipo y los lectores de Rodando? De todos depende que los que no tenemos voz podamos transmitirla también.



“De tod@s depende que los que no tenemos voz podamos comunicarnos también.”



David Diz

por Equipo Rodando MH



¿Cuántos años tienes? No me acuerdo... Creo que 30.

¿En dónde vives? Vivo en el barrio de Valladares

¿El acceso a tu casa está adaptado para tu silla? Sí porque mi casa es obra nueva y ya se hizo pensando en mí y el camino de fuera también está adaptado.

¿Te gusta vivir allí? Sí, porque nació allí y ya me conoce todo el mundo.

¿Tienes hermanos? No tengo hermanos, soy yo solo.

¿Te gustaría tener más hermanos? Por un lado sí y por otro no, porque ahora soy hijo único y son todos los mimos para mí, jajaj!

¿Te gusta estar con tu familia? Sí, me paso la mayoría del tiempo con ellos, y me gusta.

Cuéntanos algún recuerdo importante. No me acuerdo mucho la verdad.

¿Qué hacías antes de llegar a Apamp? Iba al colegio 6 do Nadal en Coia.

¿Cómo conociste Apamp? Lo conocí porque la madre de Sandra me habló de Apamp, y también por otros compañeros del colegio.

¿Te sientes más autónomo desde que llegaste a Apamp? Muchísimo más. Porque antes, cuando estaba en el cole yo me sentía con mucho miedo y muchas puertas no eran para mí fáciles, no las podía pasar. Y ahora son más fáciles, porque gracias a Jose y a Apamp ahora yo lo veo de otra manera y sé que las puedo llegar a traspasar, y antes no, porque antes no tenía a nadie. Bueno, tenía a mi madre, pero mi madre también tenía miedo y entonces me traspasaba a mí el miedo.

¿Estás contento con tus compañeros en el taller? Sí, porque ten-

go un taller que me deja hacer muchas cosas y con los compañeros estoy muy contento.

¿Qué es lo que más te gusta del taller de cerámica? Sobre todos los compañeros y las personas que están con nosotros en el taller día a día Aram y Lara. Porque son muy buenas y muy cariñosas y también me abrieron muchas puertas desde el taller. **¿Y lo que menos te gusta?** No hay nada que menos me guste...

¿Qué te pareció el proyecto "Malas herbas"? Que están contando conmigo para todo **¿Qué sentiste al ser su protagonista?** Yo nunca me sentí protagonista, y que me hicieran un proyecto como protagonista, para mí, es una puerta más a abrir, porque estaban contando conmigo para esto.

¿Por qué te gusta ir a la piscina del pabellón? Date cuenta de que pasamos muchas horas sentados aquí y yo necesito cambiar de postura. Eso aparte de rehabilitación que hago fuera y también hago aquí, sé que me viene bien, porque me hace hacer ejercicios y de hecho dentro del agua hago cosas para manipularme las piernas, que antes no podía porque me ponía duro, duro... Y la piscina también me divierte y me relaja...

¿Cuáles son tus hobbies? El Club de Fútbol de Valladares, los partidos, los entrenamientos y también los viajes. Yo soy uno más del club, porque yo nací allí

y soy parte del club, y también me abrió muchas puertas, y ya lo llevo en la sangre, porque tengo amigos, todos me conocen...

¿Te gustan otros deportes? Tanto como el fútbol no... **¿Cuáles?** Me gustan los coches de Rallye, porque conozco a pilotos... Pero no veo las olimpiadas, ni las paralympias, ni nada de eso.

¿Te gusta escuchar música? Sí de hecho si por mí fuera estaría 24h escuchando música **¿Qué tipo de música te gusta?** Me gusta toda la música, orquestas y de todo un poco, heavy metal **¿Qué grupos te gustan?** Marea, Extremo duro, AC DC...

¿Cómo te definirías? Bueno soy perezoso para levantarme pero luego ya me pongo activo, pero a veces para ir al fútbol tengo que madrugar y me levanto. Soy cariñoso, soy generoso... y creo que soy buen compañero... Soy muy responsable y trabajador, Pero... no sé...

¿Cómo te ves ante los demás? Soy bastante tímido, me cuesta abrirme.

¿Cómo crees que te ven los demás? ¿Vosotros cómo me definiríais? Un buen chico, buen compañero, tiene mala memoria _ dice Pili_ yo te veo trabajador. Es divertido_ dice Maxi.

¿Tienes muchos amigos fuera de Apamp? Sí, muchos, bastantes. Y este año más, porque estoy conociendo a más gente en el club y estoy avanzando más.

¿Qué haces los fines de semana? Los viernes casi nunca estoy en casa. Los fines me paso el día por ahí desde que me levan-



En Apamp me siento mucho más autónomo que antes porque tenía muchos miedos y ahora veo todo de otra manera.

to hasta que me acuesto. Me voy con el equipo cuando juegan fuera y cuando juegan en casa voy a los partidos, salgo con ellos, voy de cenas y esas cosas...

¿Qué sueño o proyecto te gustaría realizar y aún no lo has hecho? Conseguir alguien que me apoye en la vida diaria... aunque mientras esté mi madre bien no sea necesario... Después o me voy a la resi o necesito ese apoyo en el día a día.

También me gustaría viajar para saber cómo son los aviones por dentro... Bueno muy pronto voy a ir a Italia! Y ya os contaré!

Me gustaría conocer a gente famosa como Romeo Santos, Melendi, Extremo Duro... Y en Apamp me gustaría que me ofre-

cieran un apoyo para poder vivir en mi propia casa.

Antes dijiste que habías ganado autonomía venciendo tus miedos... ¿Puedes explicarnos cómo lo hiciste? Para avanzar en mis bloqueos le puse mucho empeño, porque si no le pongo yo empeño para conseguir esto de nada vale la ayuda de Jose, de Conchi, de Apamp... Pero yo le puse mucho empeño. Si no ¿por qué crees que yo ahora soy capaz de coger un taxi solo, llegar hasta mi casa? Sé hacer muchas cosas y otras muchas que me quedan por hacer, pero poco a poco, con mucho empeño, lo voy consiguiendo... Porque mi madre no va a estar ahí toda la vida... Y yo sé que me tengo que abrir para salir por ahí y para hacer las cosas yo solo. Por ejemplo con el autobús todavía no tengo tanta soltura como con el taxi... pero sé que lo voy a conseguir. Yo cuando entré aquí no era capaz de hacer muchas cosas, y poco a poco fui superando las barreras.

Fátima Varela

Es nuestra nueva encargada del Servicio de Enfermería del Centro Residencial de Navia

¿Cuánto tiempo llevas trabajando con nosotr@s?

Estoy trabajando en APAMP desde hace 5 meses.

¿Cómo llegaste tú a conocer APAMP?

Sabía que existía APAMP porque conocía Discamino, pero no tenía relación directa. Pero una amiga de mi tía me comentó que buscabais enfermera y me informé sobre la asociación.

¿Cómo fue tu primer día y cómo te sientes después de una temporada en APAMP?

Mi primer día fue genial, supe que me gustaría mucho trabajar aquí. Estuve en el taller de cerámica todo el día y me lo pasé genial. Mi primer día como enfermera aquí me gustó, pero a la vez me estresé mucho porque nunca había trabajado en un centro residencial, solo había estado en hospitales y ¡la verdad que es muy diferente!



¿Por qué decidiste estudiar enfermería? Desde pequeña quise dedicarme a la sanidad. Al principio quería ser veterinaria, luego doctora, pero cuando fui creciendo e informándome me di cuenta de que lo que realmente me gustaba era la enfermería.

¿Hace mucho que estudiaste la carrera?

Acabé en noviembre de 2021

¿Crees que trabajar en APAMP ha cambiado tu forma de ver la diversidad funcional?

Me cambió mucho. Creo que he tenido mucha suerte de conocer APAMP. A pesar de ser profesional de la salud, tenía mucho desconocimiento sobre la diversidad funcional.



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

Que en mi opinión es muy interesante, y a la vez es muy agradecida. Me gusta mucho sentir que ayudo a la gente con mi trabajo. A veces como enfermera vives situaciones muy desagradables en los hospitales, pero aun así, compensa la sensación de satisfacción que provoca ayudar a las personas que en el momento lo necesitan. Además siempre he sido muy curiosa y en enfermería se puede hacer mucha investigación.

Cuándo empezaste a trabajar con nosotr@s, ¿Pensabas que iba a ser así? ¿Cómo te lo imaginabas?

No me imaginaba que fuese así. Es un trabajo muy diferente a los que tuve yo antes, entonces

Me gusta muchísimo viajar, vivir en otros países y aprender idiomas.

tampoco sabía muy bien cómo era la gestión de la salud en una residencia. Me sorprendió el equipazo que hacéis aquí, tanto usuarios como trabajadores. Creo que hay un ambiente de mucho cariño y respeto, y que todos os esforzáis mucho por promover la inclusión. Me parece muy enriquecedor.

¿Te apetece contarnos alguna de tus aficiones?

Me gusta muchísimo viajar, vivir en otros países y aprender idiomas. Viví en varias ciudades pero aún no era enfermera. Ahora me gustaría vivir en otro

país y poder trabajar allí como enfermera.

¿Qué te gusta más la playa o la montaña?

Playa, aunque todo me gusta.

Cómo nos has comentado que te gusta viajar ¿Cuál sería el viaje de tus sueños?

El viaje de mis sueños sería recorrer el mundo viviendo durante un mes en cada país para elegir cual es el que más me gusta y luego irme un año a vivir a ese país aprendiendo el idioma. ¡Nada mal!

¿Recuerdas alguno de tus sueños de infancia?

Quería ser veterinaria y tener una casa con caballos, monos, delfines y más animales.

A pesar de ser profesional de la salud, tenía mucho desconocimiento sobre la diversidad funcional.

X Aniversario Centro Residencial Navia



Ya son 10 años viviendo en “La Resi”!!



El 10 de Enero de 2023 celebramos nuestro décimo cumpleaños

MARILOLI SANTIAGO

Para mí estos diez años fueron los más felices de mi vida. Ahora tengo compañeros nuevos, aunque también se me murieron dos compañeros, pero la vida sigue. Yo recuerdo que cuando entré en la residencia andaba y también comía yo sola y me sentaba en una silla normal, porque estaba muy espabilada, en cambio ahora me entra más sueño, me siento más cansada y también tengo que tener una cuchara adaptada para mí para ser más autónoma, aunque en casa me da la comida mi madre depende de la comida. También voy a natación del Carmen y me gusta mucho andar en el ordenador para ver mis novelas de toda mi vida y para escribir los artículos para la revista Rodando que sale cada tres meses.



A Cova das Letras, a cargo de Cristina Collazo y Martinho Mato, representó para nosotr@s “El Alquimista”, una obra de teatro que reivindica el papel de la mujer en la ciencia y el uso del gallego en este ámbito.



DIANA COMESAÑA

Entrar a vivir en APAMP me regaló muchas cosas muy buenas. Lo primero fue mucha salud y estar aquí que es también un regalo. Lo siguiente es el amor de una amiga y muchas experiencias e ilusiones. Es todo para mí y esto me gusta muchísimo más. Todo es mucho más fácil, me quieren mucho. Soy muy feliz en APAMP, me encuentro muy bien, tan bien como estar con mi familia, estáis siempre pendientes de todo.

¡10 años de diversión!
¡Feliz aniversario APAMP!

SANDRA BALLESTEROS

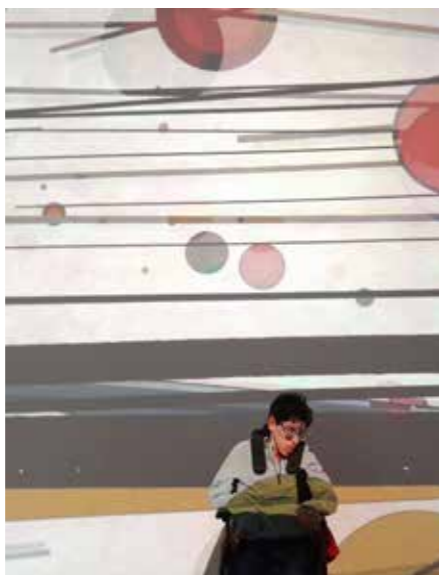
Yo llevo poco tiempo viviendo en la resi. Me gusta mucho vivir en APAMP porque era algo que quería hacer desde el principio, ya que mi pareja vivía aquí.

Para mi familia no fue una decisión fácil, cuando se lo dije su primera reacción fue decirme que era muy joven para ir a vivir a una “residencia”. Pero un tiempo después con la ayuda de Conchi, conseguí convencerlos y desde hace un año y seis meses vivo feliz en APAMP con mi segunda familia y compartiendo habitación con una de las personas más importantes de mi vida.

Exposición Inmersiva "Vanguardias" Artísticas

Durante este trimestre varios grupos de Apamp hemos ido a visitar esta exposición tan original y tan impresionante que se exhibió en el Auditorio Mar de Vigo .

Las vanguardias son un movimiento artístico revolucionario de principios del siglo XX en Europa, donde los pintores pretendían reflejar sus propios sentimientos frente a los encargos de épocas anteriores. Las Vanguardias se abrieron paso como una herramienta de transformación, que respondía a las necesidades sociales de su tiempo. Los artistas concibieron el arte como un arma cargada de futuro que emplearon para cambiar un mundo que consideraban injusto.



Las 5 corrientes vanguardistas más importantes son:

- **Dadaísmo** reivindica la libertad, la Independencia, el humor, la irracionalidad y lo absurdo.
- **Cubismo** rompe con el uso tradicional de perspectiva, mezcla planos y puntos de vista y representa las figuras con formas geométricas.
- **Expresionismo** caracterizado por la representación subjetiva, distorsionada y deformada de la realidad.



- **Surrealismo**, se interesó por descubrir los mecanismos del inconsciente y sobrepasar lo real por medio de lo imaginario y lo irracional.

- **Futurismo** se declara antirromántico, militarista, patriótico, y rechaza la influencia de la herencia del pasado. Admira el riesgo, la rebeldía, la violencia, la agresividad artística, la velocidad, etc.



A través de la música y mediante grandes proyecciones en las paredes, la exposición nos explicaba los cuadros, la biografía y lo que cada artista expresaba en cada época de su vida.

Había una sala donde interactuamos con imágenes virtuales de las obras artísticas y otros objetos, que imitaban nuestros movimientos.

El visitante disfruta a lo largo de la visita de un espectáculo lleno de imágenes de personas, paisajes y animales que representaron los expresionistas y de la música que acompaña a cada obra. Cada proyección duraba 15 minutos aproximadamente. Y cada espectador se recrea con las pinturas, haciendo volar su imaginación.



Paula El cuadro que más me impactó fue "El grito" de Edvard Munch, por sus colores llamativos y su expresión de susto, de miedo.

Gabi Lo que más me gustó fueron los maniqués que imitaban nuestros movimientos en la pantalla a tamaño natural. Pero lo que más disfruté, como en todas las salidas, fue ver y sentir la ilusión de tod@s mis compañer@s.





Día mundial de la Poesía

por Pilar Álvarez

El pasado día 21 de Marzo tuvo lugar en la sede de la Deputación de Pontevedra de Vigo, un acto conmemorativo del Día de la Poesía al que asistió un grupo en representación de Apamp.

Dicho evento tuvo carácter inclusivo. En él, autores con parálisis cerebral leyeron algunos de sus textos y también personas de las llamadas "normales" leyeron parte de su obra, mientras una pintora ultimaba los detalles de una obra pictórica que después regaló a Apamp.

Durante el acto se interpretaba música muy tenue y agradable en directo, inspirada en la poesía; todo ello en un entorno acogedor, hicieron del evento un momento único y especial.

Contó con la presencia de Carmela Silva, la presidenta de la Deputación de Pontevedra, Conchi Somoza, Gerente de Apamp y Daniel Varela Presidente de nuestra entidad.



Taller de Cookies de Chocolate

por Paula Pereiro

Desde el servicio de catering de Miguel Hernández nos ofrecieron la posibilidad de hacer un taller de repostería. Nos juntamos grupo de usuari@s de distintos talleres, y cocinamos Cookies de chocolate en una mañana de finales noviembre.

Fue muy divertido y ameno porque fuimos nosotr@s quienes amasamos y dimos forma a las galletas.

Al final cuando enfriaron las comimos y nos encantaron. Fue un taller muy divertido y gratificante. Me satisface y me gustaría repetir este tipo de taller de repostería u otros talleres de cocina.



LA RECETA

Los ingredientes son:

- 125 gr de mantequilla o margarina (que es más manejable).
- 185gr de azúcar
- 1 huevo.
- 225gr de harina.
- 25 pepitas de chocolate.
- ½ cucharada de levadura /15gr
- Sal



Mezclamos todos los ingredientes y al final le añadimos el huevo, mezclando todo hasta conseguir una masa homogénea, después le añadimos las pepitas de chocolate y le damos forma a nuestras galletas. Posteriormente, las metemos en el horno durante 10 min a 180°. Cuando se vean doradas comprobamos que están bien cocinadas, las quitamos del horno y si vemos que no están las horneamos un poquito más.



Mañana de Risoterapia

por Diana Comesaña



El jueves 23 febrero, en el Centro de APAMP Navia, tuvimos una mañana súper divertida con unas monitoras que vinieron a hacer una actividad de risoterapia y estuvimos en el salón de actos "echándonos unas risas". Nos pusieron unos cartelitos con nuestros nombres y también nos pusimos unas narices de payaso. Cantamos y bailamos un montón y también trajeron un montón de complementos como pelucas, diademas para el pelo, pinzas... y con todas estas cosas hicimos un pase de modelos.

Para rematar la sesión de risoterapia hablamos y reflexionamos con ellas sobre las cosas positivas que nos aporta la risa y la importancia de reír todos los días un poco.

Nos gustó mucho la actividad y las monitoras fueron muy majas, venían del ciclo de APSD de Chapela. Os recomendamos a tod@s que probéis la risoterapia tanto si estáis pasando una mala época como si estáis pasando un buen momento.\

Navidades en Nigrán

por Diana Comesaña

El día 11 de diciembre fuimos de salida a ver las luces de Navidad a Nigrán. Allí pudimos ver unas escaleras con renos, el árbol con sus luces y mucha decoración navideña. Nos impresionó tanto que nos hicimos unas fotos. Todo Nigrán estaba muy bonito y adornado, lleno de luces de Navidad. Fuimos con Lales y yo y conduciendo una cuidadora que se llama Fátima y fuimos con ella a la asociación Emilio Crespo que también tenía un bonito árbol de Navidad y estaba todo decorado con cosas de la Navidad.

Teníamos pensado ir a ver también las luces de Vigo, pero por culpa de la lluvia ese día no pudimos, aunque disfrutamos mucho de las luces de Nigrán!



8 de Marzo DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

por Talleres de Radio y Diseño



Este año conmemoramos el Día Internacional de la Mujer en la residencia de Navia.

La semana antes ya estuvimos trabajando sobre la importancia de este día en los distintos talleres, como las compañeras de Diseño que crearon sus propios carteles para el día, o el grupo de ocio decoró unas pañoletas lilas con frases como, "juntas somos invencibles".

La mañana del 8 de marzo, como llovía, decidimos no asistir a la concentración en la calle del Príncipe, pero nos reunimos todas las mujeres en el salón de ocio y vimos unos vídeos muy interesantes que fuimos comentando entre todas. Uno de ellos hablaba sobre los micro-machismos que seguimos encontrando en la vida cotidiana y después debatimos sobre ese tema, leímos el manifiesto y después salimos a colgar nuestras pañoletas y los carteles para que todo el mundo pudiese verlos.

Desde los diferentes talleres de la residencia de Navia diseñamos carteles y creamos mensajes de empoderamiento femenino.



Ejerzo mis derechos **Una queja formal**

Es hora de ponernos a trabajar y luchar nosotr@s mismas para defender nuestros derechos. Y para ello Aspace nos ofrece asesoramiento legal para resolver todas nuestras dudas y poder organizar nuestras iniciativas.

por David Gil Janeiro

El grupo de "Ejerzo mis derechos" lo formamos Antía Iglesias, Javier Fernández, Fernando Pereira Rodríguez, Maxi Masip, Gabriel González, David Gil y está dirigido por José Nores y Susana Valverde.

En este grupo los hombres y mujeres con parálisis cerebral ejercemos nuestros derechos, nos informamos y protestamos contra cosas que no son legales, siempre con ayuda de Lola, abogada de la Federación ASPACE que nos asesora de todo.



Desde la pandemia no hay el servicio de transporte adaptado que existía antes, y fuimos al Concello de Vigo a presentar una queja formal.

Para arrancar con el grupo, hemos puesto sobre la mesa el tema de Vitrasa, ya que nos han quitado el autobús adaptado en nuestra ciudad y no es justo. El otro día presentamos una queja formal y seguiremos haciendo ruido y peleando hasta que consigamos nuestro derecho a poder circular libremente en el transporte público.





CELEBRACIONES en MH Fue la primera vez después de la pandemia.

¡Al fin tod@s juntos y sin mascarillas!

Siempre dispuestos a pasarlo bien!

CARNAVAL El 17 de febrero después de desayunar, fuimos cada uno a nuestros respectivos talleres para ponernos nuestros disfraces. Hubo, como años anteriores, un desfile en el que los ganadores fueron Shakira, Piqué y Bizarrap del servicio de Fisioterapia, Logopedia, Terapia Ocupacional y nuestro compi Nacho. El segundo premio, los "Choquiños do Río" y dos terceros premios que fueron para los Talleres de consentidos y cerámica.

Después de la entrega de premios nos fuimos a comer La cón con Grelos, comida típica de esta fiesta. Por la tarde se hicieron Filloas para la merienda.

Al día siguiente fuimos al desfile de Comparsas de Vigo junto con l@s compañer@s de la Asociación de Vecinos Nuevo Vigo, el título de la Comparsa era **Buscando a Wally** en los coches de choque y lo pasamos fenomenal.\\Carlos Rivas

RESPIRO FAMILIAR

En el piso de Camelias somos una familia

Clara El viernes pasado, 27 de enero, me fui al piso de Camelias con Laura y Fito y fuimos a hacer la compra del sábado y compramos muchas cosas, y después nos fuimos a hacer unos recados. Luego nos fuimos para casa, cenaron todos juntos pero yo estaba esperando a Auri, la chica de la noche, para cenar.

Cuando estoy en el piso estoy relajada porque estoy con Sara y vamos a hacer unos recados al súper para hacer cosas para las comidas y para las cenas.

El viernes 10 de febrero fui otra vez al piso de Camelias con Andrea y con Micaela. Y fuimos a hacer la compra de cosas para el sábado y el domingo, con Sara y con Gloria. Y compramos, leche, pan de molde, queso, jamón, galletas, patatillas, aceitunas, y así, y luego nos volvimos para el piso a tomar algo porque tenemos ganas.

Sara y Gloria acuestan a mis compañeras. Y yo espero a Auri, la chica que nos cuida por la noche, para cenar, porque así no estoy sola.

En el respiro nos cuidan Sara, Gloria y Catalina, nos tratan muy bien, ya que son muy buenas y nos llevan de paseo, nos llevan al cine, al súper, al parque de Castrelos, o a tomar algo en una cafetería. Y yo también las cuido mucho.

El sábado por la mañana nos fuimos a dar un paseo por Camelias para recoger el pan y comer



lentejas y un poco de arroz y de postre yogur.

Me gusta mucho ir al respiro, lo que más me gusta es hacer la compra, la cena y las camas.

Yo me voy a la cama cuando acabo de cenar. A las 8 me despierto. Y hacemos los desayunos. Y desayunamos todos juntos y después nos vamos a hacer la comida para salir por la tarde, porque así no estamos en casa.

En el respiro yo estuve relajada porque yo también hago un poco mi vida. Vamos todos juntos a hacer unos recados, y después nos vamos para casa a tomar algo, y después nos ponemos los pijamas porque así ya estamos listos para la cena, pero yo ceno con Auri porque yo ceno un poco más contenta, entonces cuando l@s compañer@s están en la cama yo es cuando ceno con un poco de calma. Y después a veces yo también la ayu-



por Clara Fernández
Adolfo Comesaña
y Gabi González



Otra vez más me fui de fiesta al piso de Camelias. Fui con Fito, con Micaela y con Andrea y nos fuimos al centro comercial Gran Vía a dar un paseo y nos fuimos al Carrefour del centro comercial. Y después estuvimos merendando unos bocadillos de jamón y queso, y unos yogures en casa con



Fito Lo que más me gusta de los respiros es ir a los partidos a Balaídos y a una cafetería a tomar algo todos juntos, y a dar un paseo a Samil, Castrelos y también fuimos a ver una granja de animales y por la tarde fuimos en barco a Cangas. También me gusta ir al teatro, al centro comercial y a ver las luces de Navidad. También hago puzzles, y charlamos y jugamos a los juegos de mesa y a veces salimos a la terraza a merendar.

Gloria, con Sara y con Cata, y después nos duchamos Clara, Berta y Micaela. Y después ya era la hora de la cena pero yo como siempre esperé a la Auri para cenar. Yo a las 11pm de la noche me voy a dormir. Y a las 7am me despierto porque me gusta levantarme un poco



temprano porque así me visto con calma y después desayunamos todos juntos cuando vienen las chicas. Porque somos como una familia yo estoy un poco más relajada, entonces cuando acabamos todos yo las ayudo hacer las camas.

Yo en el piso no estoy sola porque hago muchas cosas. Y nos vamos a dar un paseo en autobús, por ejemplo nos vamos al parque de Castrelos a hacer una fiesta con música y comernos unos bocadillos. Me lo paso muy bien también porque no estoy en casa. Clara Fernández Villamarín

Gabi Hubo una vez que nos fuimos al piso de Camelias Andrea, Micaela, Iker y yo. Ese fin de semana estuvimos decidiendo a donde ir y decidimos ir a Navia porque la resi celebraba su 10 Aniversario. Después nos pidieron nuestra opinión... y yo me emocioné muy mucho, por poco lloro. Más tarde estuvimos de merendola y nos fuimos para el piso. Al día siguiente nos levantamos y estuvimos toda la mañana en el piso, comimos, estuvimos en la cama y después fuimos a ver el Museo del Mar. Más tarde volvimos al piso cenamos y dormimos.

Me gusta ir al piso porque me siento muy cómodo y a gusto. Yo soy una persona que quiere muchos mimos y puedo ser muy dependiente, y al mismo tiempo soy una persona adulta y quiero tomar mis propias decisiones, aunque pueda equivocarme. ¡Estoy deseando volver!

PROYECTO A CASA RODANTE WEB

La nueva marca pretende desvincular la actividad y los productos de las circunstancias y la discapacidades de las personas que los elaboran, y competir en el mercado con otras marcas en igualdad de condiciones, exigiéndonos el máximo de calidad y creatividad.

Paula Pereiro A casa rodante es una marca de productos artesanales de Apamp, creada para comercializar los artículos que se hacen en los distintos talleres de la entidad. En A casa rodante se elaboran los productos con cariño y son piezas únicas e irrepetibles hechas por l@s usuari@s. Y ahora hemos montado un escaparate en MH para exponerlos.



Diana Comesaña A Casa Rodante empezó en APAMP como un proyecto del taller de cerámica y el resto de talleres artísticos, que desde hace 20 años están inscritos en el Registro General

de Artesanía de Galicia, y sigue creciendo sin parar. Gracias al esfuerzo de muchas compañeras y compañeros y de Aram, ahora A Casa Rodante estrena página web y tienda online.



La marca tiene tres categorías de productos: cerámica, textil y papel, que ahora también están a la venta en la web www.acasarodante.gal donde también podéis ver el catálogo de piezas únicas de artesanía hechas con el corazón. Muñecos originales, bolsas de tela, macetas, decoraciones y otras muchas cosas podréis comprar en la página directamente. Entrad en la web, ¡os encantará!

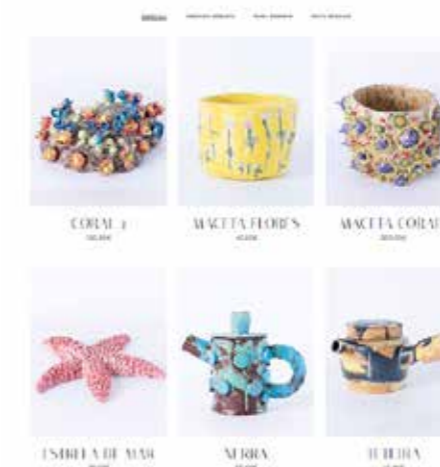


www.acasarodante.gal TIENDA ONLINE

Se presentó oficialmente la marca y la nueva página web donde está la tienda online en la que se pueden ver y comprar nuestros productos artesanales.



Para este acto contamos con la presencia de Francisco Cónde López, Conselleiro de Economía, Empresa e Innovación; Manuel Heredia Pérez, Director Xeral de Comercio e Consumo; y Elena Fabeiro, Gerente de la Fundación Artesanía de Galicia.



Taller Artístico y Taller de Diseño

Queda inaugurado EspazoArte, el Nuevo Espacio Artístico en nuestro Centro de Día de Navia. Empezamos esta nueva aventura con la exposición Vino-Bic.

Espazo Arte

Navia, Espazo Arte, es una idea que nace del Taller Artístico para crear en nuestro barrio un lugar en donde poder dar visibilidad al arte y a los artistas de nuestra comunidad.

Empezamos a trabajar sobre la primera exposición, titulada VINO-BIC, creada por dos artistas que son Abel Barandela y Chus Guedella. Abel Barandela pinta y con vino y Chus Guedella con bolígrafos bic, de ahí el nombre de la exposición. Investigamos sus técnicas y preparamos la visita guiada, de la mano de Pablo, del servicio de Terapia Ocupacional y Laura del servicio de Logopedia.



El taller de diseño colaboró en este proyecto diseñando el logotipo y toda la identidad gráfica de la sala de arte además de la cartelería y la página web.



Ofrecemos visitas guiadas para grupos de hasta 10 personas con cita previa, en las que nuestros compañeros Eduardo Sertal y Sergio Viudez se encargan de dirigirnos y ofrecernos la información acerca de los artistas, las técnicas, los personajes retratados y la historia que se relata en "Fariña" una exitosa serie de Televisión Española basada en el libro homónimo de Nacho Carretero.

Visita VINO-BIC

por Paula Pereiro

El 21 de marzo el taller de comunicación y el taller de papel fuimos a la residencia de Apamp a ver la exposición "VinoBic". Los guías fueron Eduardo Sertal y Sergio Viudez usuarios de la misma. Sergio se comunicó con nosotros a través de una tablet.

En la exposición vimos los retratos de los actores y actrices protagonistas de la serie "Fariña", en la que se narra los trejemanejes y peripecias de los narcos gallegos "los Charlines" y "los Oubiña" y otros implicados durante la operación "Nécora".

Unos retratos los realizó con vino y acrílico el artista Abel Barandela, y otros eran dibujos hechos con bolígrafo Bic por Chus Guedella. A mí me pareció un trabajo laborioso y muy impactante por las técnicas rutilizadas y el parecido con los actores y actrices de la serie "Fariña".



Taller de Encuadernación

25 Aniversario

El día 10 de marzo de este año celebramos el 25 Aniversario del Taller de Encuadernación.

Para celebrarlo estamos realizando distintos actos:

Vamos a realizar un **vídeo retrospectivo**, en donde se ve la evolución de los trabajos que se realizaron a lo largo de estos 25 años en el taller.

También llevamos a cabo la **edición de un libro** de poesía con motivo del Día de la Poesía, que celebramos junto con la Deputación de Pontevedra, en el que hay obras de varios autores de personas con discapacidad y sin discapacidad.

Otro proyecto que vamos a poner en marcha este año es el **proyecto biblio** que consiste en ir a las bibliotecas escolares y enseñar a los alumnos a cuidar de los libros que tienen en sus bibliotecas.

Y el último acto y para nosotros muy importante va a ser celebrar un **Concurso de encuadernación** inclusivo a nivel nacional, un premio abierto a la participación de todas las asociaciones y artesanos y personas relacionadas con el mundo del libro.

Este año también hemos participado en los **Días europeos de la artesanía** haciendo unos talleres abiertos, donde las personas que se acercaron realizaron un libro con cosido expuesto.



ISOLDA GONZÁLEZ

En el taller de encuadernación hago libretas. Para eso necesito plegar los folios para hacer cuadernillos hasta tener doce, después los cierro para coserlos y les doy cola. Una vez secos, colocamos las guardas, las cabezadas, la tarlatana y el fuelle. Y ya tengo el cuerpo del libro. A continuación tomamos las medidas para las tapas y el lomo. El lomo lo cubrimos con tela y las tapas con papel y a continuación pego las tapas al cuerpo del libro o libreta.

Radio APAMPDA

Esta última temporada hemos hablado de muchos temas en Radio APAMPDA. Por ejemplo entrevistamos a nuestra compañera Marta Mariño para hablar sobre cómo es convivir con una "enfermedad rara"; a nuestro compañero Andrés Galvín que nos habló de los beneficios de la hidroterapia; y hablamos del lanzamiento de la nueva tienda online de A casa rodante, que por cierto os recomendamos un montón que la visitéis.



También entrevistamos a David Regades, el Delegado del Consorcio de la Zona Franca de Vigo que nos contó muchas cosas interesantes.



Y también entrevistamos a Chus Guedella que compartió su experiencia en el rodaje de la serie "Fariña" y compartió su arte, realizado con bolígrafo Bic, con todos y todas nuestra@s oyentes.

Recogida de ayuda humanitaria para Turquía y Siria

por Laura Maquieira

A finales de febrero en Apamp empezamos a recoger ayuda humanitaria para las víctimas del terremoto que ocurrió en Siria y Turquía ese mismo mes.

No sólo fuimos punto de recogida, también separamos y clasificamos todas las cosas en categorías: ropa de hombre, ropa de mujer, ropa de bebés, material escolar, medicamentos, juguetes para los niños y las niñas, alimento para mascotas, productos de higiene para bebés y adult@s, mantas...

El día 15 de marzo se terminó la campaña de recogida y empieza el viaje de toda esta ayuda que hemos recogido a su destino, donde más falta hace, para la gente que lo perdió todo por culpa del terremoto.

Se calcula que sólo en Vigo recogimos más de cuarenta toneladas en total, demostrando que vivimos en una ciudad solidaria y que a la gente le gusta mucho colaborar en este tipo de iniciativas.

Desde el taller de radio APAMPDA nos encanta sumarnos y ayudar en lo que podamos, porque somos una radio social!



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



Taller de Cerámica MH

por Pilar Álvarez y Adolfo Comesaña

Mi taller es el de cerámica y en él reina la anarquía, es decir, cada uno dentro de lo que puede hace lo que quiere. Hay muy buen ambiente en general. El que no tiene imaginación ni psicomotricidad fina hace piezas fáciles y en serie y el que no tiene ninguna facilidad con las manos, le da ideas al ceramista que es Aram y es él que realiza como a los dos le da Dios a entender, que suele ser muy exacto a la idea original.

Y luego está Lara que ayuda en todo, nos lleva al baño, nos da de comer y nos atiende en aquello que necesitamos. Y de vez en cuando se montan juergas en las que no queda títere con cabeza porque nos solemos meter con nosotros mismos. Repito, es un ambiente muy agradable donde el trabajo es casi un pretexto para estar juntos. \\Pilar Álvarez

En el taller estamos muy a gusto y trabajamos bastante para los nuevos proyectos y los encargos que nos hacen nuestros clientes.



Estamos diseñando máscaras para hacer piezas de cerámica y también de textil con cerámica.



Taller de papel

LA TAÍÑA DE GOIÁN
por Fito Comesaña



En el taller de papel estamos haciendo una Taiña para Goian con Paco el monitor y los chicos. A veces voy yo, a echar una mano a hacer la Taiña de montura de madera, lleva papel de periódico en tiras pegado con cinta de carroceros y lleva papel fallero y va pegado con cola blanca. Y lleva encima una aleta y abajo lleva olas del mar y va pintada toda de blanco y las olas del mar van pintadas de color azul y lleva dos aletas que van pegadas con papel azul y lleva delante un paraguas de color negro y tiene escamas de papel plateado y ojos color negro y la boca roja, los dientes son blancos y las cejas son negras, y también abajo del mar hay piedras, un pulpo y un sol amarillo y peces, y el agua es salada.

Cuando estaba acabada nos hicimos todos juntos unas fotos en el pasillo. Pusimos una cuerda para cogerla en peso entre varios y llevarla a la furgoneta para Goian. Trabajamos todos juntos en equipo y lo pasamos muy bien. Es muy divertido el taller de papel.

El monitor, Aram, y los chicos estamos haciendo un proyecto que diseñamos máscaras en un folio y lo pasamos a cerámica y se pintan de colores y se da un vidriado y van al horno las piezas para cocer, y luego se quita del horno y van para el taller de textil y allí se hacen máscaras de telas y se le cosen las piezas pequeñas de cerámica con hilos de colores.

Y con las máscaras también hacemos jarrones grandes y pequeños de cerámica para Bimba y Lola. Van a hacerse para entregarlos en el mes de julio. \\Adolfo Comesaña

Taller de Cerámica Navia

Estos meses en el Taller de Cerámica hemos estado trabajando en la creación de piezas para los futuros eventos que tenemos a partir de primavera. Por eso estamos trabajando en piezas para la feria de Bimba y Lola, en la que ya llevamos unos años

participando y que este año se celebrará en mayo.

También hemos empezado una colección de jarrones para este verano, estamos muy ilusionadas e ilusionados con este nuevo proyecto



por Talleres de Radio y Diseño



Taller ConSen7idos

CESTERÍA TRADICIONAL

En el taller ConSentidos de Navia estos meses hemos aprendido una técnica de cestería tradicional con la que se hacían las "patelas" en las que las "peixeras" del puerto de O Berbés llevaban el pescado para vender. La técnica se realiza con láminas de madera que se ponen a

remojo en agua y luego se entrelazan.

También hemos estado probando nuevas recetas, y realizamos el servicio de catering de la inauguración de la exposición VINO-BIC, que organizaron los compis del taller artístico el pasado 17 de marzo en Navia, Espacio Arte.



LOS VIAJES DE SUSO

por Jesús Ferreiro

EL CONDADO DE TREVIÑO

LOGROÑO



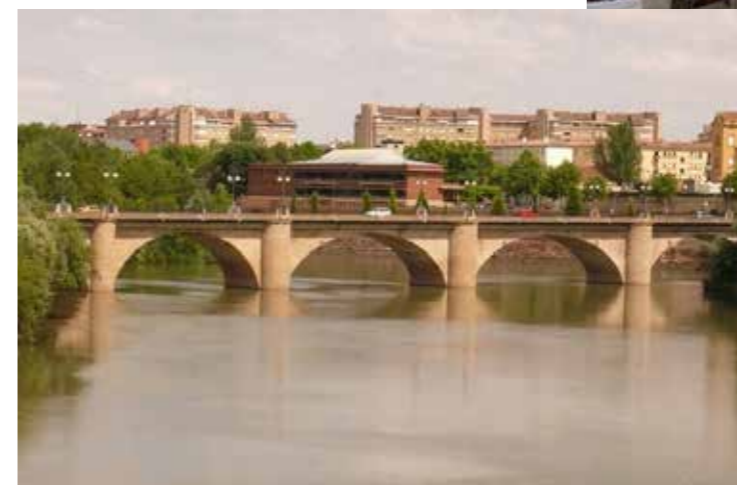
Logroño El nombre de Logroño viene de "Gronio" raíz celta que significa "vado". Por esta ciudad pasaron los romanos y los celtíberos, que dejaron numerosas ruinas que hoy en día se pueden visitar.

Logroño es la capital de La Rioja y su población es de 150.211 habitantes. La Rioja limita con Álava al norte, Navarra al noreste y con Zaragoza al suroeste.

Algunos lugares para visitar en Logroño son: la Concatedral de Santa María de la Redonda, las calles principales del Laurel y San Juan para tomar unos vinos de las bodegas de vino de La Rioja, los restos de la muralla romana del Revellín o el Paseo del Espolón.

Logroño tiene un pequeño aeropuerto, por allí pasa el Camino de Santiago, además de la extensa oferta cultural y gastronómica riojana. Por todo ello es muy recomendable ir a La Rioja.

Espero que os haya gustado.



DEPORTES

TAMIAR

APAMP

¡VUELVE!

Después de una larga temporada sin entrenar ni practicar deporte por culpa de la pandemia y el cambio del equipo técnico deportivo de nuestro club TAMIAR, por fin a finales del año 2022 hemos retomado los entrenamientos con nuevos y nuevas deportistas.

Esta temporada también nos hemos encargado de visibilizar en colegios e institutos haciendo una pequeña exhibición de las dos modalidades de deporte adaptado que practicamos en TAMIAR: la boccia y el slalom.

Opiniones de nuestros y nuestras deportistas y técnic@s.

Sara Romero, entrenadora

El objetivo de TAMIAR es fomentar la práctica de actividades físico-deportivas de personas con parálisis cerebral. Actualmente realizamos dos deportes, boccia y slalom con los que trabajamos de dos formas:

- **Recreativa** Con personas que no pueden competir pero sí participar y formar parte del equipo.



- **Federada** Después del parón por la covid, nuestra intención es retomar las competiciones tanto Gallegas como nacionales.

En ambos deportes, ya sea de forma federada o no, trabajamos las habilidades sociales y físicas, el trabajo en equipo, la participación, la cooperación...

Cada deportista entrena uno o dos días a la semana, dividiendo el entrenamiento en varios ejercicios y teniendo en cuenta las capacidades de cada persona y el propio objetivo del entreno.

Actualmente hemos arrancado de nuevo con las exhibiciones en colegios, haciendo un trabajo de sensibilización hacia la población más pequeña.

Otro proyecto que tenemos en mente es poder realizar un torneo entre diferentes asociaciones de Vigo que también practiquen estos deportes.



Antía Iglesias, deportista

Para mí adentrarme en estas dos modalidades deportivas boccia y slalom que nos ofrece nuestro club deportivo TAMIAR es todo un descubrimiento lleno de satisfacción y bienestar físico y a



la vez emocional. Poder ir a entrenar fuera de las instalaciones de nuestra residencia me siento muy bien y me dan la opción de poder formar parte de nuestro club a nivel competitivo.

En los entrenamientos lo pasamos muy bien, hay momentos de frustración pero también momentos inolvidables.

David Gil, deportista

Pues a mí, físicamente me sirve para no perder la movilidad que tengo, me ayuda a estar activo de forma positiva y también mental porque este deporte que practico no solo se trata de tirar a unas bolas a la bola diana. Por otro lado, también te obliga a trabajar bastante la cabeza porque es un juego de estrategia y de lo que se trata es hacer una buena jugada para que nuestro equipo pueda ganar.

A mí personalmente siempre me gustó el deporte de competición y desde que estoy en Tamiar veo que puedo y que soy bueno.

Sandra Ballesteros, deportista

A mí me gusta hacer deporte y hago natación pero nunca competía, hasta descubrí que APAMP tiene un club de deporte adaptado en el que sí me puedo federar practicando Boccia.

Me gusta porque la gente que me rodea, amigos y familia, me pueden ver practicando esta disciplina paralímpica de la que no se suele hablar mucho fuera del entorno de personas con parálisis cerebral. También me permite conocerme a mí misma y aprender a gestionar mis nervios en el ámbito competitivo. Y al mismo tiempo me ayuda a relacionarme con otros deportistas y me



da la oportunidad de vivir nuevas experiencias con mis compañeros fuera del trabajo.

Gonzalo Jorge, deportista

Para mí practicar Boccia tiene un significado muy especial porque me di cuenta de que Sí puedo practicar deporte, con apoyo de un auxiliar que es como mis manos y también es muy importante la comunicación entre los dos.



DEPORTES

CENTENARIO DEL REAL CLUB CELTA DE VIGO



por Sandra Ballesteros

Este año 2023 es muy especial para todos los que somos del Celta ya que es el centenario de algo que no solo es un equipo de fútbol o unos colores, sino que para muchos de nosotros llega a ser una pasión, una forma de vida.

A muchos, como yo misma, este sentimiento nos viene desde la cuna. Mi afición viene desde los 4 años, cuando mi padre me llevó a ver la final de la Copa del Rey contra el Zaragoza a un bar. Recuerdo que yo sólo pedía la camiseta firmada. El resultado no fue todo lo bueno que la afición en ese momento hubiésemos querido, empate a 0, y al final en los penaltis con victoria del Zaragoza pero a pesar de este mal trago, y de ser muy pequeña, mi corazón ya era celeste.

Esta afición siguió creciendo hasta ahora, que voy al campo siempre que podemos, ya que voy acompañada con mis compis de

APAMP, una de mis grandes aficiones. No me pierdo ni un solo partido aunque sea por la tele.

La temporada del centenario no ha empezado todo lo bien que nos gustaría ya que los resultados no han acompañado al equipo celeste aunque poco a poco la cosa remonta. Ahora desde que ha llegado el nuevo entrenador Carvalhal, la cosa mejora, estando en el 10 puesto y a dos puntos del 7º que da acceso a Conference League, lo que sería una buena alegría.



Con motivo del centenario se van a llevar a cabo diferentes actividades a lo largo de todo el año, entre ellas C. Tangana se ha ofrecido para hacer el himno del centenario, de hecho ya ha sido visto por el Casco Vello tomando algo para empaparse de Vigo y de su espíritu celeste que él ya de por sí lleva en la sangre.



Además se organizarán conciertos, regatas, exposiciones, hasta un torneo de golf, podéis ver todo esto y más en:

<https://centenario.rcelta.es/agenda>



SOPA DE LETRAS

Las Palabras del Taller Sensórial

por Sergio Durán

En esta sopa de letras hemos escrito 17 palabras importantes para entender el trabajo que se realiza en el Taller Sensórial de MH

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

JUEGA Y APRENDE:

Las siguientes palabras pueden estar escritas en horizontal o en vertical

EQUIPO Grupo de personas organizado para una investigación o servicio determinados.

MOMENTOS Oportunidades, ocasiones propicias.

ALEGRÍA Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores. Palabras, gestos o actos con que se expresa el júbilo.

TRABAJO Cosa que es resultado de la actividad humana.

DEMANDANTES Personas que piden o pretenden cosas.

AMOR Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

ILUSIÓN Esperanza cuyo cumplimiento parece especialmente atractivo.

ESTÍMULO Cosa que anima a obrar o funcionar.

ALBOROTO Desorden, tumulto.

COMUNICACIÓN Trato, correspondencia entre dos o más personas.

SENSACIÓN Impresión que percibe un ser vivo cuando uno de sus órganos receptores es estimulado.

TIEMPO Oportunidad, ocasión o coyuntura de hacer algo.

CAPULLOS/CAPULLAS Que están en sus comienzos y ya muestran lo que pueden llegar a ser.

ESCANDALOSOS Ruidosos, revoltosos, inquietos.

MÁGICO Maravilloso, estupendo.

CHISTOSOS Que hacen gracia.

SENTIMIENTOS Estados afectivos del ánimo.

Bienvenidas!! A APAMP!!

Aquí os presentamos a las personas que han pasado a formar parte de nuestra gran familia en estos últimos meses.



BEGOÑA

Es la psicóloga del CAI, Centro de Atención Infantil y Juvenil, desde septiembre de 2022. Es de Moaña, tiene 36 años. Le encanta la música, es fanática del grupo Pearl Jam! Le gusta viajar y escaparse a Santiago algún que otro fin de semana. Es su primera experiencia en el ámbito de la parálisis cerebral, pero está muy contenta de estar en APAMP! \ \ Equipo Navia



NICOLÁS

Es el nuevo bebé de Inés!

Nació el 4 de abril. Su mamá dice que "por ahora" y lo repite... "por ahora"... es muy bueno y muy tranquilo, y su hermano Xavi, que siempre fue un terremoto poco dormilón... está encantado y enamorado de su nuevo hermanito. ¡¡FELICIDADES A LOS PAPIS!! y muy en especial a su mamá a la que le pedimos que nos lo traiga en cuanto pueda!!



ALBERTO

Es el nuevo componente del Servicio de Mantenimiento de APAMP. Él se nos presenta así: "Me llamo Alberto, soy padre de Pedro, un chico con discapacidad. Llevo en APAMP desde diciembre de 2022 y estoy muy contento. La vida es un aprendizaje continuo y yo sigo aprendiendo continuamente." \ \ Equipo Navia

Me llamo Alberto, soy padre de Pedro, un chico con discapacidad. Llevo en APAMP desde diciembre de 2022 y estoy muy contento. La vida es un aprendizaje continuo y yo sigo aprendiendo continuamente." \ \ Equipo Navia



CARLOS

Es el nuevo conductor del transporte de Apamp. Es brasileño. Vino a vivir a España hace 16 años. Escogió Galicia porque tiene el mismo clima que la provincia de Brasil donde él vivía antes. Aunque está trabajando en otra empresa, también como conductor, estaba apuntado en la oficina de empleo, y lo llamaron de allí para que viniera a trabajar con nosotros. \ \ Sergio Durán y Paula Pereiro

Vino a vivir a España hace 16 años. Escogió Galicia porque tiene el mismo clima que la provincia de Brasil donde él vivía antes. Aunque está trabajando en otra empresa, también como conductor, estaba apuntado en la oficina de empleo, y lo llamaron de allí para que viniera a trabajar con nosotros. \ \ Sergio Durán y Paula Pereiro

Solución SOPA DE LETRAS por Sergio Durán

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

RODANDO

APAMP · ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE PERSONAS CON PARÁLISE CEREBRAL

CREADORAS VALEROSAS IDEALISTAS
ORGULLOSAS COMPENSIVAS INTELIGENTES
TALENTOSAS INVENCIBLES LIBRES COMPROMETIDAS
DECIDIDAS RABUDAS EMPODERADAS IMPRESCINDIBLES HIJAS
LO MÁS MIRADAS EMPRENDEDORAS
GRANDES FUERZA MADRES SEGURAS
TRABAJADORAS IGUALDAD DERECHOS LUCHADORAS SORORA GUERRERAS
UNIDAS BRAVAS HUMANAS DIVERTIDAS
ABUELAS VALGO MUCHO UTÓPICAS INGENIOSAS
INCANSABLES LIBERTADES VALIENTES RESILIENCIA
INDEPENDIENTES SABIAS SOLIDARIAS EMOTIVAS
IRREDUCTIBLES
INSUSTITUIBLES



APAMP
ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE
PERSONAS CON PARÁLISE CEREBRAL