

NÚMERO 34

RODANDO

APAMP · ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE PERSONAS CON PARÁLISE CEREBRAL

PATELANDO V Intervención Artística Urbana



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:

JULIO 2023

S U M A R I O

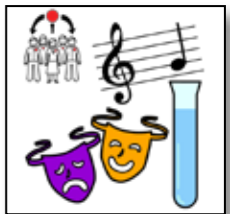
ENTREVISTAS. NOS CONOCEMOS MEJOR

Patri O. Compañera Navia	7
André Viana. Compañero MH	8



EVENTOS

Patelando. V Intervención Artística Urbana	4
Concurso de Cocina Aspace	18
EspazoArte "Invisibles"	24
Fiesta del Solsticio. Raku	40
Feria de A Golada	20
Ferias: Mercado da Arte, Bimba y Lola	22



ACTIVIDADES

Día das Letras Galegas	10
Concierto "Dulce derrota"	10
Consejo Asesor	26
Gimnasia de Mantenimiento	34



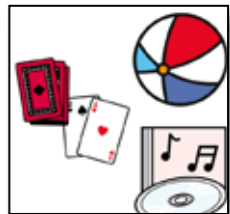
TALLERES EN ACCIÓN

Taller Sensorial	23
Taller Radio APAMPDA	26
Taller Cerámica MH Colección Pili A.	30
Talleres Cerámica+textil	31



OCIO

Visita Castelo de Soutomaior	10
Visita Pazo Lourizán	11
Viaje a Sanxenxo	12
De Erasmus en Italia	12
Fin de semana en Cíes	37



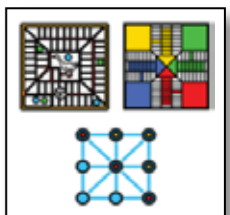
DEPORTES

Tamiar. Liguilla 2023	32
-----------------------------	----



PROYECTOS

Instalaciones Artísticas CAI	4
------------------------------------	---



PASATIEMPOS

Sopa de Letras: Taller Encuadernación	38
Soluciones	41

COLABORACIONES

Novedades legislativas en jubilación	30
Los viajes de Suso. Burgos	31



PATELANDO por Talleres Artístico y ConSen7idos

V INTERVENCIÓN ARTÍSTICA URBANA



Nuestra inspiración para este proyecto ha sido la tradición marinera de la cultura gallega y especialmente de la viguesa, muy arraigada en todo lo que tiene que ver con el mar.



Taller de Radio El día 15 de junio llevamos a cabo nuestra V Intervención Artística Urbana en la zona del Club Náutico de Vigo. Este año hicimos un homenaje a la *patela*, la cesta que usaban las peixeiras antiguamente para transportar el pescado fresco..

Hizo muchísimo calor y nos organizamos en turnos (de mañana y de tarde) para poder ir al evento. Además de seguir *patelando* y decorando paneles, hubo varias actuaciones a lo largo del día: dos grupos de pandereteiras, una actuación del grupo de baile irlandés "Galicia" en el que bailó Bea, nuestra monitora del taller artístico, y lo hizo genial!! También actuó el grupo de danza "Eu Danzareí" y tuvimos otra actuación musical muy especial de Manuel, que además de ser cuidado, es un gran músico y cantó temas de ayer de hoy y de siempre.

Y... ya estamos pensando en la próxima intervención artística en la calle... ¡A cabeza non para!

Desde los talleres Consen7idos y Artístico hemos diseñado el proyecto y la acción urbana de este evento tan "Apaniano"



Con conciertos de música y grupos de danza



INSTALACIONES ARTÍSTICAS CAI por Diana Comesaña

El juego es un derecho de todos los niños y las niñas

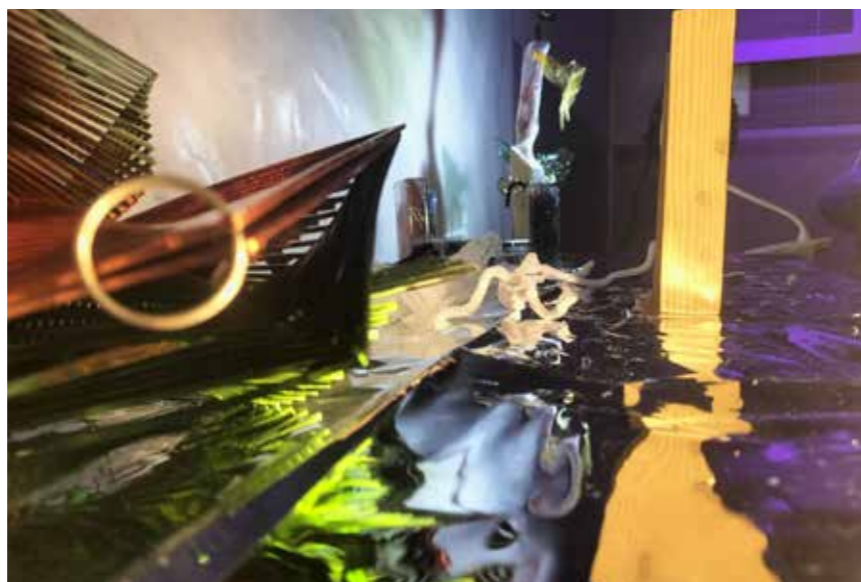
Una de las líneas de actuación de nuestro Centro de Atención Temprana, son las instalaciones artísticas!!

¿Queréis saber qué son?

Este proyecto consiste en **transformar espacios escolares**, creando espacios nuevos en los que los niños y niñas de los coles puedan jugar y aprender a la vez, aprender jugando, siempre dando importancia a la creatividad, la diversidad y el desarrollo sostenible.

Reutilizando materiales consiguen crear lugares mágicos, inspirados en escenarios de película, en el universo, en el fondo marino y mil cosas más!!!

¡¡¡Así los niños y niñas juegan y aprenden a la vez!!! Os dejamos unas fotos muy bonitas y luminosas de las Instalaciones que hizo nuestro CAI en el colegio Paraixal de Vigo, para que veais lo chulas que son y el juego, nunca mejor dicho, que pueden dar a los más peques.



MEJOR
MOS COMO COMO MEJOR

Patri Otero

Carlos: ¿Cómo llevas el uso de la tecnología?

Patri: ¡Bien! Me adapto rápido y me gusta.

Carlos: ¿Cómo manejas el móvil?

Patri: Con el mando de la silla y un pulsador, me lo colocan en un brazo articulado en la silla y utilizo un sistema BJoy Rig para conectarlos. Y en el móvil uso aplicaciones como Whatsapp, Facebook, Instagram y TikTok.

Carlos: ¿Qué te dijeron en casa sobre el móvil y la tablet?

Patri: Les parece muy bien, están contentas.

Carlos: ¿Cuántos años tienes?

Patri: Cumplí 46 años el 4 de julio.

Suso: ¿Qué aficiones tienes?

Patri: Me gusta ir a la playa y dormir.

Suso: ¿Qué te gustaría hacer en un futuro?

Patri: Me gustaría tener una silla nueva.



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

Mariloli: ¿Cuánto tiempo llevas en la residencia?

Patri: Desde setiembre de 2021, casi dos años ya!

Mariloli: ¿Te gusta vivir en la residencia?

Patri: Tiene sus cosas buenas y sus cosas malas, pero sí en general me gusta.

Mariloli: ¿Te gusta trabajar con la tablet y el móvil?

Patri: Me encanta trabajar con los dos pero me gusta más el móvil.



MEJOR MOS COMO CE M OS MEJOR



André Viana

En los años 90 a cada niño que nacía en Vigo el Concello le regalaba un árbol. Yo tengo mi árbol en el parque forestal de Beade.



Empecé muy pronto con la rehabilitación. La pelota me quedaba muy grande. Me la regaló mi abuela

También hice terapias con los delfines!



Con voluntarios y objetos de conciencia. Hacían trabajos sociales para el Concello y Cruz Roja.

Xan Eguía iba a mi casa cuando yo era pequeño. Empezó como voluntario por objeción de conciencia.



Mi paraíso... playa, sol, baños, relax...



Me encanta la música, ir a conciertos y bailar



En el taller de papel me gusta salir de la silla, descansar en el puf, pintar y hacer cosas, unas veces de pie y otras en el banquito azul.

Me gusta salir y hacer actividades en el exterior y a mi compi Fran también.

Además me gustan mucho las fiestas y la música, y cuando viene la Charanga de Coia lo doy todo! Otras veces la música me emociona hasta casi llorar.

En el taller de papel tod@s me quieren mucho.

Emilio Como compañeiro é agradable e co tempo o empezo a entendelo.

Nanda Cuando hablo con él se pone contento.

Isolda André es simpático.



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



Las actividades artísticas me molan mucho, en “Fora de encadre” colaboraron Din Matamoro y Pilar Alonso, dos grandes artistas de Vigo.



Día das Letras Galegas

por Diana Comesaña



Este ano o Día das Letras Galegas foi adicado a Francisco Fernández del Riego (1913-2010). Foi un escritor, intelectual e político galego, e un dos principais artífices da editorial Galaxia e director da revista Grial.

Para conmemorar esta data na resi de APAMP proxectamos un documental, "Lingua Guapa", sobre a orixe da nosa lingua. Estaba feito nun colexio de Cangas. E nós escribimos nuns papéis as nosas palabras favoritas en galego tales como "peja", patela, eu non sei, viño, burbulla...



Concierto "Dulce Derrota"

por Sandra Ballesteros y Laura Maquieira



El pasado 13 mayo tuvimos en nuestro patio un concierto de un cantautor belga, a Singer of Songs Dulce Derrota canciones & historias.

El concierto empezó a las 19h, fue un concierto muy íntimo y emocionante. Las canciones estaban compuestas por él mismo

y aunque eran en inglés y no entendíamos mucho las disfrutamos porque la música es un idioma universal.

Me gustaría que organizásemos más conciertos así, ¡pero el próximo en español y un poquito más movido!

Castelo de Soutomaior

por Taller Artístico

Fue una salida muy amena. Todo el taller artístico tenía muchas ganas de salir, de compartir y de estar juntos en otro ambiente, fuera del taller.

Se hizo corto porque había mucho tráfico y tardamos una hora en llegar!! Aunque también tuvimos algunos problemillas con el parking, pues la furgoneta que llevamos era la grande. A pesar de esto fue una mañana estupenda y lo pasamos genial.

Los jardines del castillo son muy bonitos, había muchos árboles diferentes y flores, y sacamos unas fotos de grupo que quedaron genial.

Nos tomamos un cafecito en la posada del castillo en amor y compañía. El personal del castillo y de la posada fue muy amable.



Visita al Pazo Lourizán

por Adolfo Comesaña

El jueves día 4 de mayo de 2023 tuvimos una salida a Marín, en Pontevedra. Fuimos los talleres de cerámica y de textil a visitar el Pazo Lourizán, la idea de ir fue de Patri Blanco.

Era un pazo grande y dentro había un jardín botánico.

A Pili le encantó. Lo que más le gustó fue el invernadero, además del guía porque era muy culto y sabía mucho del tema. A David lo que más le gustó fue el estanque con peces y ranas. Le impresionó mucho el cedro del Líbano porque era muy grande y tenía muchos años. A Jota le gustó que había muchas flores y plantas.

Todos destacan que estaba muy bien cuidado aunque llevase mucho trabajo, ya que era muy grande.



Había una fuente con base de mármol y un palomar. Lo que más había eran árboles, flores y plantas. Había una zona con plantas tropicales y muchas plantas autóctonas y un invernadero de cristal.

El pazo era muy bonito pero no pudimos entrar porque está sin rehabilitar.

Nos contaron que había gente que va allí a hacer sus fotos de boda. Y nosotros también quitamos fotos.

Hacía buen tiempo, no hacía mucho sol pero no llovió.

Lo pasamos muy bien, además aprendimos mucho porque fuimos con un guía que era agente forestal con muchos conocimientos, todo un experto. Fue divertido.



Nos gustaría volver en otra estación ya que las flores cambian.

VIAJE A SANXENXO

Planes diversos, diversión asegurada

Mariloli El viaje a Sanxenxo fue muy divertido para mí. El primer día que llegamos al hotel Troncoso empezamos a subir maletas, después de dejarlas en cada habitación fuimos todos a comer. Por la tarde fuimos a la habitación a descansar un poco y después fuimos a un jardín con unas mesas para tomar algo, había una piscina muy grande pero no se pudo bañar nadie. También había un parque muy pequeño y ¡todos tomamos lo que quisimos! Después llegó la hora de cenar y después nos fuimos a bailar un poco antes de acostarnos.

Al día siguiente nos levantamos, nos duchamos, nos vestimos y bajamos a desayunar para ir a dar un paseo por un camino que estaba muy cerca del hotel, después fuimos a la habitación para descansar antes de ir a comer y me puse a ver la televisión hasta las dos de la tarde, hora de bajar a comer. Bajamos al comedor y después de comer volvimos a la



habitación para descansar y ver la tele un poco antes de bajar a la playa de Sanxenxo. Fuimos a tomar algo pero hubo otro grupo que se fue a tomar unos helados. Fuimos caminando hasta llegar a una capilla de la Virgen de los Dolores y después llegamos al puerto, esperamos sentados a la sombra a que vinieran las furgonetas para ir al hotel para cenar y descansar.

Al día siguiente no pudimos salir del hotel porque llovía mucho, así que después de desayunar nos fuimos para la habitación a ver la televisión y estar tranquilos hasta que fuimos a comer y después de comer, bajamos al pasillo para ir al

por Mariloli Santiago,
Carlos Rivas, Óscar Fernández
y Clara Fernández

cine a Pontevedra, porque seguía lloviendo. Al salir del cine nos fuimos al hotel y fuimos a cenar, mientras cenábamos había un señor muy mayor que cumplía años. Cuando terminamos de cenar fuimos a la planta baja a bailar antes de ir a dormir.

Al día siguiente nos llovió toda la mañana hasta la hora de comer, después comimos y después de comer como ya había parado de llover fuimos a visitar la catedral de Santiago de Compostela. Nos sacamos unas fotos hasta que nos llovió. Después fuimos al acuario de O Grove y de ahí nos fuimos al hotel para cenar y para acostarnos.

Al día siguiente nos subimos a un barco muy grande llamado CATA-MARÁN a comer mejillones y después nos fuimos a comer a una casa de comidas, pero yo como ya me había comido media docena de mejillones, llegué a comer poco pero probé un poquito de cada cosa: un poquito de tortilla, de croquetas, un poquito de en-



saladilla y por último un poquito de carne asada con patatas fritas.

Al día siguiente fuimos a hacer las últimas compras del penúltimo día. Después nos fuimos al hotel para cenar y al terminar de cenar nos fuimos todos a bailar un poco antes de dormir. Yo cuando planché la oreja en la almohada me quedé dormida hasta el día siguiente porque era el día de recoger todo, bajar todas las maletas, las sillas de ducha desayunar y por último despedirnos de las camareras y del camarero.

Queremos disfrutar de muchos más viajes como este, y de tan buena compañía!

Óscar Nos fuimos en la furgoneta, yo fui pinchando unos temas de cumbia, salsa, merengue... y otras canciones para irnos ambientando, ¡empezaba una semana de vacaciones con mi familia de APAMP!

Llegamos al hotel y nos decepcionamos porque no estaba bien adaptado a nuestras necesidades, ni las camas, ni las bañeras, ni nada... Pero por lo menos la comida no estaba mala y la compañía era inmejorable.

Carlos Desde el día 1 de Mayo hasta el día 7 de mayo de 2023 un grupo de chicos y chicas fuimos a Sanxenxo, bueno a las afueras, al Hotel Troncoso, la entrada estaba adaptada para nuestras sillas de ruedas, pero las habitaciones no porque no entraba la grúa en el baño. En cambio la comida era muy buena, de desayuno y cena había Buffet libre!

Yo dormí con David, el cuidador. Fuimos a Sanxenxo a dar un paseo y a tomar algo, yo me tomé un gofre. Y cuando ya nos íbamos a marchar y ¡nos encontramos al Alcalde de Sanxenxo!. También fuimos a Santiago y nos sacamos fotos con la Catedral por detrás. Dimos una vuelta hasta que ¡empezó a llover y fuimos corriendo para el autocar!

También hubo un día que fuimos a Pontevedra al Cine, yo fui a ver *Vaya Vacaciones*.

Fuimos al Acuario de O Grove a una visita guiada y nos explica-



ron muchas cosas interesantes. El último día embarcamos en un barco para llenarnos la barriga de Mejillones, yo tomé un chupito de licor café que me dio Gloria y Eduardo se bebió un vino.

Ya en tierra firme, nos dieron a cada uno una foto, a mí me hicieron una foto con Irene. Aprovechamos para ir de compras y fuimos a comer a O Grove y al hotel para cenar e ir al salón ¡a bailar que era el último día!

Bros y me gustó un montón, ¡os la recomiendo! También aprovechamos y fuimos de excursión a Santiago de Compostela a dar una vuelta por los alrededores de la Catedral y tomamos algo.

Lo mejor de todas las vacaciones fue el viaje en barco, aunque al entrar tuve un pequeño accidente y choqué con la puerta,

pero lo pasamos pipa y me gustó mucho la experiencia.

¡Qué bien sienta una semanita de desconexión y aventuras! Ahora ya de vuelta en el taller, a trabajar un poquito.



Aunque empezamos la semana con un poco de mal tiempo lo pasamos bien igual, hicimos planes de interior como ir al cine en Pontevedra, algunos fuimos a ver la nueva película de *Súper Mario*



Clara El domingo estuve un poquito nerviosa porque el lunes fuimos a Sanxenxo siete días.

Me levanté a las 9h, desayuné, recogí mi maleta. Fui con Luis y Marina con el coche hasta la residencia a esperar el autobús porque a las 10:45h teníamos que coger el autobús. Gloria y los cuidadores y los compañeros de la resi ya estaban allí. Ya fuimos hacia Sanxenxo.

Al llegar nos fuimos al hotel y cogimos las habitaciones. Guardamos las maletas y la ropa en el armario y nos fuimos a comer a las 14h, después a descansar un poco porque era el primer día de viaje.



Estuvimos muy bien porque hicimos otras cosas como por ejemplo ir de paseo a un centro comercial e ir de compras y estuve viendo ropa porque así hago cosas. Y después nos fuimos al hotel para estar tranquilos porque estábamos muy cansados. Por la noche echamos unos bailes con Tamara y con David en la discoteca hasta las 3h!



Al día siguiente me levanté con Gloria a las 7h porque me tenía que duchar con calma, me vestí a las 9h para ir al comedor a desayunar galletas, mermelada, mantequilla, zumo y unos cruasanes con leche. Fuimos en barco a comer mejillones. Después nos fuimos a las habitaciones a descansar hasta la hora de cenar a las 9h de la noche y cenamos pescado con patatas y de postre natillas, estaba todo muy bueno y después nos fuimos a las camas a hablar con David, el monitor, y contábamos secretos.

En el hotel estuve muy bien porque estuve con Tamara. Fui a ha-

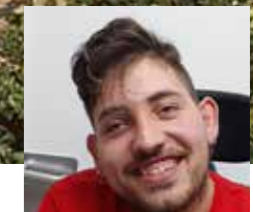
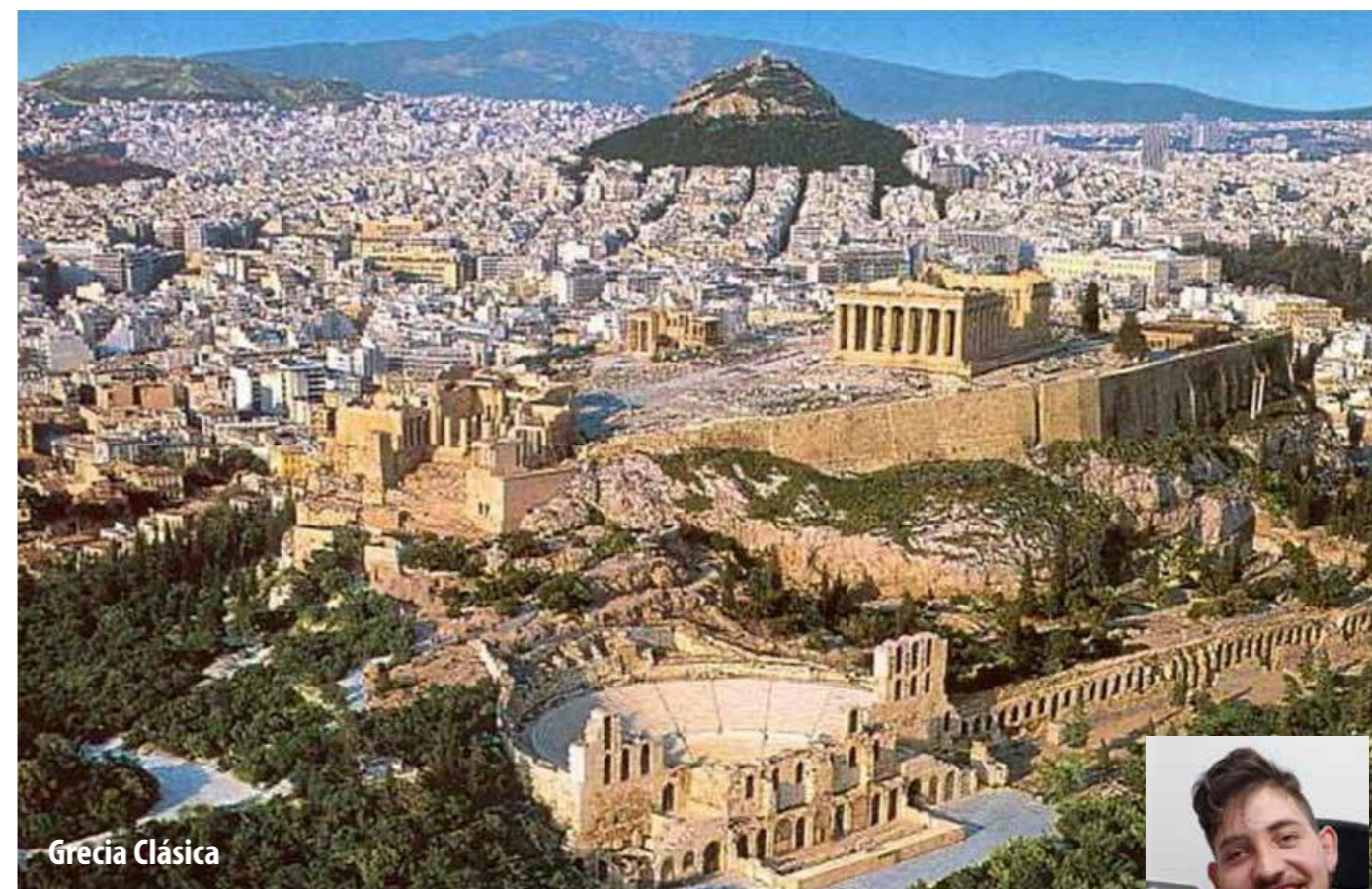


cer cosas como ir al barco para ver las vistas del puerto y dar un paseo. Fuimos a tomar un zumo en la cafetería porque hacía un tiempo muy bueno.

Otro día fuimos a Santiago en el autobús con Laura. Estuvimos en la catedral, no pudimos entrar pero hicimos muchas fotos.

También visitamos el acuario, había unos peces pequeños y grandes y me gustó. Comimos en unos bancos tortilla, porque nos gusta mucho estar por la calle con todos. Es muy importante estar con unas personas nuevas.

En el viaje yo cuando estoy ahí me siento bien porque ahí conocemos sitios nuevos.



Aspirante a viajero Erasmus por Gabi González

Yo soy una persona a la que desde siempre le habría gustado viajar. Desde pequeño siempre me apeteció conocer mundo, pero sobre todo desde que empecé a estudiar cultura clásica e historia del arte. A medida que lo iba estudiando me iba interesando más. La profe nos hablaba de monumentos y arquitecturas me interesaba cada vez más.

Hay cuatro destinos que siempre me hubiera gustado visitar, y tengo razones para ello.

El primer lugar sería las Islas Canarias, para visitar a la familia que tengo allí y para pegarme unas vacaciones tremendas.

El segundo lugar sería irme al país vecino, Portugal, por conocerlo un poquito más, ver cada rincón y conocerlo todo. En tercer lugar sería Francia y dar un paseo por la capital, París y subirme a la Torre Eiffel, también me gusta la ciudad porque es conocida como la ciudad del amor y por los cruasanes.

Y por último el país que me gustaría visitar sería Italia por los espaguetis y también me gustaría ir a la Roma para ver la arquitectura el Coliseo, los acueductos, las plazas, los palacios, la basílica de S. Pedro, etc. para enamorarme más de todo.

A mí siempre me ha gustado la idea de viajar. Y en mi situación me resulta complicado. Pero desde que llegué al centro veo la posibilidad mucho más cerca, porque tengo compañeros que ya lo han conseguido. Por lo tanto aquí me abrieron la mente y me demostraron que es posible ir, y cumplir mi sueño.

Por eso les quise preguntar a mis amigos Fani y David Diz, para saber más cosas y para informarme de cómo era el viaje y saber cómo fue para ellos la experiencia. Y entonces tuve la idea de hacer un artículo, para compartir toda esta información con todos vosotros. (Sigue pag. siguiente)

Viaje a Italia de Erasmus

por Gabi González
y Paula Pereiro



David Diz

Fui a Italia porque éramos unos pocos elegidos y me tocó a mí también porque, por la edad, era el último año que podía aprovechar y vivir esta experiencia. El próximo año podrán hacerlo Clara, Gabi y otras personas que cumplan los requisitos.

Para ir a este viaje tenía que llevar un acompañante y en mi caso me llevé a Alba. Y menos mal porque ella es fuerte y me sentía muy seguro.

Una semana antes de la salida hicimos una videollamada para conocernos tod@s, éramos 15 participantes de España.

El avión el primer día me dio un poco de miedo, porque no estoy acostumbrado a volar, pero ahora volaría sin problema. Me gustaría viajar a otros países, y volvería ahora con la misma gente con los ojos cerrados.

No conocía Italia. Si no viajo no conozco a otra gente de otras partes y no hago nuevos amigos. No éramos todos españoles, también había italianos, al principio me costó un poco entenderles pero luego ya cogimos soltura y todo bien. Me dieron esta oportunidad y la aproveché, conocí otra gente

y ellos me conocieron a mí. Y fue una semana que me lo pasé muy bien.

El hotel era un hotel de monjas, allí dormíamos, y desayunábamos. Nos teníamos que levantar súper temprano a las 8:30h para lavar dientes y vestirse y luego a las 9:00h ya teníamos que acabar para irnos cada mañana al sitio donde hacíamos teatro.

Todas las mañanas hacíamos un poco de teatro, luego comíamos allí y por las tardes era más lúdico con planes de ocio.



Fani "Mamá, el avión va muy despacio"

Lo que hacíamos en las obras de teatro era movilizar el cuerpo, poner música y meternos detrás del telón del escenario. El sitio era la casa donde vivían l@schic@s que nos daban teatro, que nos lo adaptaron, y también allí nos servían la comida.

Y después por las tardes, como era libre, nos íbamos a visitar la ciudad y para hacerlo tenían contratado dos transportes uno adaptado y otro sin adaptar para llevarnos con visitas guiadas a través de toda la ciudad para ver cómo era. Fuimos al ayuntamiento y nos lo enseñaron por dentro, el salón de actos... iglesias, jardines... Estuvimos en Bari y me encantó porque no conocía nada de allí. También fuimos a un museo lleno de cuadros que me gustó mucho.

Después volvíamos para cenar en el hotel. Estaba más rica la comida del hotel que la de la escuela de teatro, la comida era casi toda pasta, además yo no podía comer pizza y siempre era pasta.

La experiencia del avión fue lo más nuevo para mí. Me gustó estar allí porque no conocía nada de allí, y aparte me gustó la manera en la que se plantean el teatro...

Repetiría, pero con un poco más de tiempo. La verdad es que se hizo muy corto y debería durar unos días más. Repetiría e iría a otro sitio. Volvería a ir con la misma persona de apoyo. No me gusta cambiar de persona de apoyo si estoy contento con la que tengo. Yo elegí a Alba y fue una experiencia muy gratificante.

Es muy guay porque el viaje y todo es gratuito. Lo único que llevamos fue dinero de bolsillo para nuestros gastos.

Fani Fui a Italia, porque era una de las candidatas, y hubo una baja y por eso fui. Mi madre fue mi acompañante en este viaje.

Fui en avión y hubo que desmontar toda la silla y las baterías. Cuando íbamos volando le dije a mi madre "Mamá el avión va muy despacio" Jaja! La silla iba en la bodega del avión, y al llegar tuve que esperar en el asiento del avión mientras mi madre estaba vigilando cómo montaban la silla.

Estuvimos en el sur de Italia en Ostuni. Éramos 36 personas, toda la gente era muy agradable. Yo particularmente hice amistad con una chica.

En el hotel nos daban desayuno y cena. Nos llamó la atención la cantidad de comida que nos daban. En el desayuno nos daban cruasanes con nocilla. Para comer casi todo era pasta, pero había otras cosas. El último día nos fuimos a un restaurante que era accesible y los camareros eran personas con discapacidad.



Nuestro plan diario era: por las mañanas hacer obras de teatro pequeñas y por la tarde visitábamos los pueblos. Lo que más me llamaba la atención eran las casas todas blanquitas que veías alrededor.

Fany recomienda "llevar la silla manual porque con la eléctrica al haber muchos adoquines es muy complicada de manejar."

"Repetiría la experiencia todas las veces que pudiera, me encantaría volver a Italia. Y lo recomendaría a cualquiera y sería una bonita experiencia, lo más divertido eran las obras de teatro que hacíamos por las mañanas."

Me gustaría que hubiese durado un poco más.

CONCURSO DE COCINA

“En Aspace cocinamos juntos”



El día 25 de Abril, después de un parón, volvió a celebrarse en APAMP el concurso de cocina de federación ASPACE. Este año el ingrediente estrella fue el pollo.

Los ganadores del mejor plato de pollo tradicional fueron Fernando, Teresa y Andrés y el mejor plato de pollo texturizado: Óscar y Elena. ¡Enhorabuena!

Los miembros del jurado este año fueron Rafa Centeno, chef del restaurante Maruja Limón y Alberto G. Prelcic del restaurante Silabario, en representación de Grupo Nove, el blogger Alvientoo y Adrián Rodríguez, nutricionista del RC Celta B.

Ahora os dejamos con unas opiniones de algunos participantes del concurso:

Diana Comesaña participé con Gonzalo Jorge y Yoha Pérez e hicimos **Muslos Golosos**. Tuvimos algún problema con los plomos saltaron 2 o 3 veces y no podíamos seguir cocinando, pero salió todo bien. Y lo pasé muy bien y el pollo estaba muy rico. El jurado era muy majo.

Óscar Fernández participé con mi compi Elena y la experiencia ha sido buenísima! aunque el equipo de Diana, Yoha y Gonzalo Jorge y el mío tuvimos problemas con los plomos de la cocina que saltaron 2 o 3 veces y no pudimos cocinar durante un rato largo.

Lo pasamos muy bien, hicimos **Hamburguesas de “nopollo”** (o pollo vegano) y estaba muy rico, tanto que fuimos uno de los platos ganadores y nos vamos a ir a Lugo a disputar la GRAN FINAL.

David Gil Janeiro El concurso de cocina de ASPACE ha sido muy satisfactorio, aunque yo tengo dudas de los ganadores...

No sé si los equipos ganadores serían los mejores... Algunos equipos tuvieron más tiempo aunque les saltasen los plomos... y algunos no estaban muy en serio. Por ejemplo mi ayudante y yo com-

probábamos que todo estuviese bien antes de empezar y otros equipos no.

Tengo que dar muchas gracias a Patricia Castro y a Yerki, ha sido un placer cocinar con vosotras y sin vuestra ayuda no habría sido posible!!

Laura Maquieira En general, mi experiencia participando en el concurso fue maravillosa.

Mi plato se llamaba **“Mi pollo clara-mente”** y participé con Sara Romero, es buena compañera y muy buena cocinera como yo.

Felicidades a todos los participantes y a los ganadores y mucha suerte en la final. Pasamos una mañana diferente y divertida.



La Gran final

por Óscar Fernández

Nos fuimos a Lugo a celebrar la gran final. Y Coruña se llevó los premios



Los equipos finalistas de la primera semifinal del Concurso de Cocina de ASPACE que celebramos en APAMP, **nos fuimos a Lugo para celebrar la gran final.**

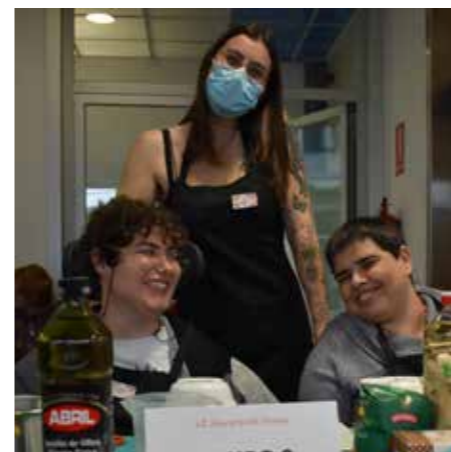
Allí nos fuimos en la furgu: mi equipo, Elena y yo, Óscar, junto con el equipo de Fer, Tere y Andrés.



Nos acompañaron nuestras “animadoras” oficiales Andrea y Sara. La final fue en el mercado de Lugo y había cuatro jurados muy profesionales.

Repetimos la misma receta, por eso estábamos mucho más tranquilos que la primera vez, bueno yo más que Elena, jeje. Aunque nos salió riquísima en las tres texturas que habíamos elaborado (plato tradicional, texturizado y fácil masticación) no ganamos porque el nivel estaba muy alto. **Los premios se quedaron en Coruña**, pero la mejor experiencia la ganamos nosotros.

Comimos todos y todas juntos y después de la comida nos fuimos de ruta turística por Lugo, vimos la muralla y paseamos por ella, la Catedral... y también tomamos algo, hubo tiempo para todo: cocina, risas, cervecitas, y algo de nubes. Luego volvimos en la furgu en amor y compañía escuchando cumbias a todo volumen.



Feria de A Golada **Obradoiro de papel** Corazón da Artesanía "no noso corazón"



Mientras cerramos los contenidos de este número de verano de esta revista, nuestr@s compañer@s están disfrutando en esta maravillosa feria de artesanía gallega en la que tanto nos enorgullece estar presentes.

Siempre tratamos de innovar en la presentación y decoración, creando espacios sugerentes en el ya de por sí original pendello que nos adjudican para Apamp.

Este año nos presentamos con nuestra nueva marca **A Casa Rodante** de productos artesanales, en la Feria de Agolada, Corazón da Artesanía.

Además de vender nuestros productos, hacemos el obradoiro de papel artesanal, único en Galicia, en el que viene a participar mucha gente.

Este año en el taller de papel hemos trabajado especialmente con fibras vegetales nuevas, buscando nuevas texturas y efectos visuales que nos transmitan la conexión de nuestros productos con nuestro entorno natural más inmediato como el "fento", hierba de la pampa, ave del paraíso, palmera, etc.

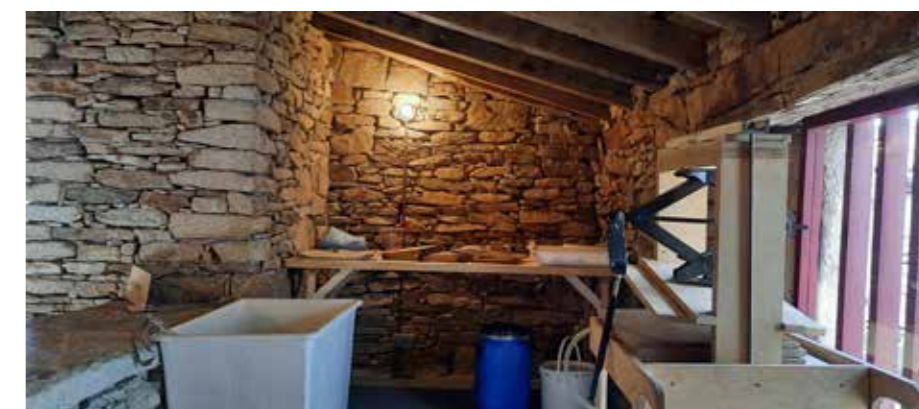


Nos encanta compartir nuestros descubrimientos con este público tan interesado y tan entregado que cada año nos visita. Siempre hacemos **nuevos contactos que dan lugar a nuevas colaboraciones** muy enriquecedoras para tod@s.

En esta ocasión han participado como vendedores y como monitores del obradoiro: Lali, Emilio, Isa G. y Nanda



Hemos hecho nuevos contactos que anuncian nuevas colaboraciones... Y además este año la feria ha sido todo un éxito de ventas!



FERIA Mercado da Arte

El 17 de Mayo nos presentamos con nuestra nueva marca de productos artesanales, en la edición de primavera de O Mercado da Arte.

Como siempre había muy buen ambiente, actividades, actuaciones, muchas cosas bonitas y mucha creatividad...

Siempre hacemos amig@s y nuestros productos reciben muchos piropos. Y nosotros content@s con las ventas, que unos dineritos para la entidad que siempre ayudan!



FERIA Bimba y Lola

Una vez más, participamos en la feria de Bimba y Lola de esta temporada

Diana Comesaña Fuimos a una feria para los trabajadores de Bimba y Lola una semana entera, del 22 al 26 de mayo, en el polígono de Valladares.

Llevamos piezas hechas en el taller de cerámica, en el de papel, y en el de textil y vendimos mucho! Y lo más importante es que lo pasamos muy bien.

Yo, Diana, fui el jueves con Toño, Elena, Gonzalo Llamedo y Paco. Y Los otros días fueron otros compañeros y compañeras. a habíamos ido otros años y en comparación la nave era mucho más pequeña.

Después fuimos a dar un vuelta a ver qué más cosas había en la feria. Y ya de vuelta en Navia fuimos a tomar algo.



Somos, muy Sensorials

Mil gracias a la escuela de equitación y equinoterapia ABRAÍN no solo por su atención, sino por su amabilidad, cariño e implicación. Fue una salida muy sensorial y divertida.



¡En el Río do Val me río!
¡Y me mondo de risa en Mondariz !



Espazo Arte

INvisibles

por Antía Iglesias

Las mujeres del centro DomusVi para personas con diversidad funcional de Bóveda (Lugo) nos presentan su exposición INVISIBLES. La segunda exposición de Navia, espacio de arte.

En esta exposición lo que se muestran son sus cuerpos semi-desnudos, porque las personas con diversidad funcional también podemos ser las protagonistas de este tipo de exposiciones. No entiendo que l@s model@s sin diversidad funcional tengan más oportunidades que nuestro colectivo, ¿Por qué tienen que estar siempre escondidos nuestros cuerpos?



¿Por qué tienen que estar siempre escondidos nuestros cuerpos?

También apoyamos que todo el colectivo de hombres y mujeres con diversidad funcional podrían ser participantes de este tipo de fotografías.



Además de presentar su exposición en Navia espacio de arte, también les hemos hecho una entrevista en Radio APAMPDA. Y yo, Antía, me he sentido súper orgullosa de poder llevar la batuta de este programa. He aprendido mucho, y creo que este tipo de exposiciones hacen muchísima falta, para que la sociedad nos vea sin tapujos. Todos y todas tenemos derecho a disfrutar de nuestros cuerpos y de nuestra sexualidad, sólo necesitamos apoyos.



Más visibilidad para estas INVISIBLES muy VISIBLES e INCREÍBLES!!!



La exposición estuvo todo el mes de junio en Navia espacio de arte, y seguirá su gira por otras salas de arte y otros centros. Y daremos más visibilidad para estas INVISIBLES muy VISIBLES e INCREÍBLES!!!



Consejo Asesor

por Laura Maquieira



Hace seis años, desde dirección, nos propusieron ser del Consejo Asesor. Es un grupo de trabajo de APAMP desde el que ayudamos a los compañeros si tienen alguna queja, petición, sugerencia..., nos lo dicen a nosotros y lo llevamos al consejo, y este se lo traslada a dirección y gerencia para buscar una solución.

El año que viene volvemos a escoger a los compañeros del Consejo Asesor en unas **nuevas elecciones**, si queréis presentaros estáis a tiempo.

Ahora vamos a contaros lo que hicimos este año:

- Hicimos un manual de bienvenida para acoger a l@s nuevos profesionales.
- Asesoramos a Gerencia y a la Junta Directiva, dándoles la visión de l@s usuari@s sobre diferentes asuntos.
- Trabajamos en un manual de despedida...
- Y muchas cosas más.

Os animamos a participar y a madarnos vuestras quejas y sugerencias al Consejo Asesor para que os podamos ayudar y así entre todos mejorar APAMP.

PRESENTACIÓN Caderno de Cores e Cancións



El pasado 21 de abril celebramos el **Día del Libro** en APAMP Navia, con nuestro gran amigo **Magín Blanco**, que vino a presentar su nuevo libro titulado **"Caderno de cores e cancións"**. Es el primer sitio donde lo presenta, una primicia para nosotros y para el alumnado de 1º Primaria del CEIP Castela. Fue una mañana muy divertida y especial para nosotros, pues dos de las canciones y el texto de introducción nacieron aquí en APAMP, en el taller de canciones. También estuvo **María Fumaça** que nos cantó un par de canciones.

Os dejamos un cachito de la canción hecha en el obradoiro impartido por Magin Blanco

Sandra dille a Gonzalito: "¿Hoxe como estás?

Mira ao noso amigo Fito, ¿que lle estará a pasar?

Adrian está moi serio, ten cara de escaravello a carón de Anabel. José vai quedar durmido, estarse a aburrir! Paco e o noso amigo, non deixa de aplaudir! Non para quieto Domingo, molesto coma un moscón. Imolo facer canción.

Radio APAMPDA

por Equipo Radio Apampda

Abel Barandela *Masterclass PINTAR CON VINO*



El pasado 20 de abril tuvimos el placer de contar en nuestro centro de día de Navia con la visita de Abel Barandela, conocido como el pintor del vino, para dar una "masterclass" en el Taller Artístico. Después se pasó por el estudio de Radio APAMPDA para someterse a una entrevista.

Nos contó cómo fueron sus inicios en la pintura y cómo empezó siendo pequeño, desde que era un niño, hace tanto tiempo que ya ni recordaba cuál había sido su primera obra.

Nos explicó cómo era la técnica de pintar con vino, el proceso de cómo se oxida y que hay que mezclarlo con pinturas acrílicas o al agua.

También nos contó cómo conoció a Chus Guedella, que fue durante el rodaje de la serie Fariña. Después por las redes sociales se pusieron de acuerdo para hacer la exposición de arte de VinoBic.

Los actores vieron sus retratos, les gustaron mucho y le dieron difusión a Vinobic en sus redes sociales.

También nos dejó caer que no descarta hacer una colaboración artística con APAMP.

Por último también nos dijo que estas iniciativas son muy buenas para visibilizar no solo la exposición y el arte sino para que el



mundo vea otras realidades igual de interesantes.

Fue una jornada de lo más positiva por lo que desde APAMP queremos dar las gracias a Abel Barandela por compartir su tiempo con nosotros.



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

Taller de Cerámica MH & Taller Textil

MÁSCARAS

Quedan unas máscaras super chulas y originales, producto de la colaboración entre el taller de textil y el de cerámica, que luego se venden en ferias o en la tienda online de la web de nuestra marca www.acasarodante.gal

Colección "ANIMALES RAROS"

Esta cabeza mía... siempre fue un poco gamberra... así que a sabiendas de que nada es lo que parece... pues así, mis piezas no parecen lo que son. ;)

por Pilar Álvarez

Como todos sabéis, en APAMP hay distintos talleres donde se realizan diversos trabajos. Yo estoy en el de cerámica y tengo como tarea, entre otras cosas, dar la lata lo mínimo posible, cosa que, dicho sea de paso, me cuesta muchísimo; y darle la vara a Aram, que es el maestro ceramista y monitor de esta actividad, para que me elabore figuras descritas por mí. Puesto que a nivel cognitivo estoy como una cabra, como se deduce de este escrito, pero manipulativamente, estoy aun peor, con lo cual, es él el que trabaja el barro en base a mis ideas. Y, en ese orden de cosas y, en todo, hay que decir que nos llevamos de maravilla, porque los dos cedemos y nos complementamos a la hora de crear.



Hicimos bastantes obras sueltas, sin nexo común y, ahora, estamos atareados con una colección de **Animales Raros**, que no es otra cosa que unir diversas características de distintas especies. Por ejemplo, una ubres de vaca, con una cabeza de pato y otra de culebra...



No nos podemos quejar de cómo nos va, porque las figuras son tan extrañas que o nos horrorizan o nos encantan.

Estamos ilusionados porque nos las quitan de las manos y ahí hay un filón muy grande.

Ojalá nos vaya siempre así!



El monitor, Aram, y I@schic@s estamos haciendo un proyecto que diseñamos máscaras en un folio. Después hacemos piezas de cerámica y se pintan de colores y se da un vidriado y van al horno para cocer, y luego se quitan del horno y van para el taller de textil y allí se hacen máscaras con retales de telas recicladas y se le cosen las piezas pequeñas de cerámica con hilos de colores. \\Adolfo Comesaña

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



Mejora de las condiciones de Jubilación de personas con discapacidad

por Maxi Masip

La actualización del régimen de jubilación anticipada de trabajadores con discapacidad estaba contemplada en la última renovación del Pacto de Toledo que las Cortes Generales aprobaron en 2022, donde había una recomendación específica sobre protección social, Seguridad Social y personas con discapacidad que recogía este aspecto de flexibilización atendiendo así a una petición que el Cermi hizo al Parlamento.



· Además, la nueva norma permitirá **“acumular distintas discapacidades con diferentes grados”** para alcanzar el umbral del 45% exigido.

· **“También simplificamos mucho el procedimiento.** Porque actualmente se necesita un informe del Imsero o del organismo correspondiente de la Comunidad Autónoma que acredite la discapacidad. Y ahora, bastará con un informe médico que lo demuestre, señaló.

El Consejo de Ministros aprobó el 16/05/2023 un real decreto que actualiza y flexibiliza las condiciones en que los trabajadores con discapacidad igual o superior al 45% pueden acceder a la jubilación anticipada.

Debemos de tener en cuenta que la **edad mínima** en la que se puede acceder a una pensión de jubilación por discapacidad con grado **igual o superior al 65% es de 52 años**. Los que no alcancen ese 65% pero sí tengan una discapacidad **igual o superior al 45% a los 56 años** pueden acceder a una pensión de jubilación anticipada por discapacidad.

El Ministro de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, José Luis Escrivá destacó que:

· **“Se produce una reducción sustantiva del tiempo de cotización”** para acceder a esta modalidad de jubilación, al pasar de **15 a 5 años** desde el momento en que se produce el diagnóstico de discapacidad.



· Por último, **el listado de enfermedades que pueden dar lugar a esta jubilación “queda abierto”** en el nuevo real decreto, para que se puedan incorporar “nuevas patologías en función de los avances de la ciencia”.

Las estimaciones que ha fijado el Gobierno es que en los próximos 10 años más de 6.000 personas se beneficien de esta nueva normativa.

PATOLOGÍAS

Desde la Seguridad Social han informado de todas las patologías, de la que vamos a **destacar la discapacidad intelectual y la parálisis cerebral.**

A esto hay que sumarle los

· Trastornos espectro autista. **TEA Enfermedades neurológicas tales como:**

· Esclerosis lateral amiotrófica. **ELA**

· Esclerosis múltiple

· Leucodistrofias

· Síndrome de Tourette

· Lesión medular traumática

Anomalías genéticas tales como:

· Síndrome de Down

· Síndrome de Prader Willi

· Acondroplasia

· Fibrosis Quística

· Enfermedad de Wilson

· Síndrome X frágil

· Osteogénesis imperfecta

Otras patologías:

· Anomalías congénitas secundarias a Talidomida

· Secuelas de polio o síndrome postpolio

Daño cerebral (adquirido):

· Traumatismo craneoencefálico

· Secuelas de tumores del SNC, infecciones o intoxicaciones.

Enfermedades mentales:

· Esquizofrenia

· Trastorno bipolar

LOS VIAJES DE SUSO

EL CONDADO DE TREVIÑO

BURGOS



por Jesús Ferreiro

Burgos es una ciudad situada al norte de España, concretamente en la comunidad autónoma de Castilla y León que tiene una población de 173.486 habitantes. Burgos está muy bien comunicada con el resto de España.

Es una ciudad muy bonita, con mucha arquitectura medieval. Uno de sus monumentos más famosos e importantes es la **Catedral de Santa María de Burgos**, de estilo gótico francés, en ella podemos ver el **Papamoscas**, un autómatas que a las horas en punto abre la boca y toca la campana.

También destacan la **tumba de Rodrigo Díaz de Vivar**, comandante militar del siglo XI, que se cree que podría ser el Cid Campeador.

Son muchos los lugares de interés turístico de Burgos como por ejemplo, el **Museo de la Evolución Humana**, la Catedral y el Papamoscas que ya mencionamos antes, la **Cartuja de Santa María de Miraflores**, el **Museo histórico-militar**, el **Mirador del Castillo** o el agradable **Paseo del Espolón** para dar un paseo a la sombra de los árboles.

¡¡Espero que os guste!!



DEPORTES

TAJAMITAR APAMP

LIGUILLA BOCCIA '23



Sergio Durán Hace tres años Yoli y Lucía me abrieron las puertas y me dieron la oportunidad de jugar Boccia en Apamp. Yo era novato, para mejorar la puntería con la bola blanca, gracias al entrenamiento, mejoré mucho. Antes tiraba con la mano ahora tiro con el casco. Me encanta competir!

El martes 6 de junio fuimos a Navia Gabi, Sofia, Ana, Unai, Raydel, Fran Diz, Yruska y yo, con Bianca y Olaia para jugar la Liguilla de Boccia 2023. La cancha se puso en los campos que hay detrás de la residencia, y hacía un calor bestial, pero aun así animamos como locos a los jugadores y sudábamos como animales!

El primer partido lo jugamos entre dos mejores amigos Gabi y yo, que éramos los capitanes de nuestros equipos. Fran Diz y yo

y les ganamos el partido limpiamente; aunque Gabi, que jugaba con Lales, diga que gané haciendo trampas.



En el segundo partido M^a Esther, Unai e Yruska perdieron contra Raydel, Sofía y Adrián Outerelo.

El tercer partido de Ana Soage y Sergio Viúdez contra Nacho y Gonzalo Jorge. Este partido estaba reñido entre dos campeones de Boccia y al final ganó el equipo de Ana.



Gabi González El miércoles 7 de junio continuó la liguilla en el salón de actos de la residencia de Navia porque hacía mal tiempo.

Estuvimos todos en el recinto viendo como jugaban nuestros compañeros, animándoles bromeando y riéndonos. También os digo que hacía un calor horrible allí dentro. Y estuvimos todos entre risas, buen ambiente, buena atención y bebidas para refrescarnos.

También vinieron algunas personas invitadas para informarse y para ver y aprender cómo se practican estos deportes adaptados.

Estuvimos todos muy bien, muy a gusto, y muy bien atendidos, y arropados por Cata y Sara que organizaban el evento.



cerro David Gil, Diana y Sandra ganaron a Reyes, Juan y Fito C. Hubo partidas muy reñidas y, desde mi punto de vista, muy interesantes. Os quiero hablar del ambiente que... vamos, parecía aquello un partido de fútbol! O sea un ambiente festivo y lúdico total!



En esta jornada en el primer partido el equipo formado por Laura Maquieira, Adolfo y Paco ganó al de Anita, Susana y Elena Barreiro. En el segundo partido, Carlos, Andrea Seoane, Elena Lloves y Gonzalo Llamedo ganaron a Fani, Tere y Raquel. Y el ter-

Al final de las dos jornadas hubo exhibición de Slalom. El día 6 Patri O., Fer Pereira y Óscar. y el día 7 Gonzalo Llamedo y Laura Q. Para rematar, nos dieron un diploma a tod@s los participantes y otro especial para l@s deportistas ganador@s.



Gimnasia de Mantenimiento

por Paula Pereiro



Desde el servicio de Fisioterapia se ofrecieron para darnos clases de gimnasia desde mediados de Octubre. Las sesiones las son de 1 hora y dos días a la semana, en esta se realizan distintos ejercicios de equilibrio coordinación de articulación las dan Andrea y Lucía.

La actividad de gimnasia de mantenimiento es algo que pedimos algunas usuarias mayores de 45 años hace algún tiempo. Y este año por fin las fisioterapeutas nos hicieron un hueco.

Esta actividad física me viene muy bien para tener más agilidad, para moverme bien, trabajar la coordinación y el equilibrio. También hago ejercicios de gimnasia, como sentadillas, flexiones abdominales, no muy exageradas las trabajamos sin pasarnos mucho con nuestro cuerpo, ejercicios de estiramientos, ejercito las distintas partes del cuerpo como el cuello, el tronco, las manos, piernas acabando por los pies. También hacemos circuitos que consiste en hacer varios ejercicios de uno en uno en un determinado tiempo; también hacemos ejercicios relajaciones para terminar las sesiones.

PAULA

Para mí me está sirviendo para conocerme y para comprobar hasta dónde puede llegar mi cuerpo haciendo estos ejercicios.

ISOLDA

Lo que más me gusta es la relajación, lo que más me cuesta es levantar los brazos. Me lo paso muy bien con mis compañeras, luego de hacer la actividad me encuentro bien. Me parece suficiente el tiempo que voy. Me gustaría seguir con la actividad el año que viene.

ISA GROSSI

Me gusta cuando salimos afuera, al patio porque podemos hacer las actividades y hay más espacio para hacer los ejercicios, correr mucho y también cambiar de ejercicios. Para mí el tiempo que dedico a gimnasia es suficiente. Me gustaría seguir con la actividad, porque es un ejercicio que nos viene bien a todas, porque nos podemos poner más fuertes y para salir de la rutina.

ISA PELETEIRO

Mi experiencia es buena, aunque no tengo molestias en los huesos me gustan los estiramientos, nunca me quejo de nada en las sesiones. Las clases, que dan Andrea y Lucía, me gustan y me sientan muy bien. Me gusta hacer gimnasia mejor en el gimnasio que en el patio.

Me llevo bien con mis compañeras y realmente me gustaría seguir para el año que viene.

ANITA

Me lo paso bien. Me gusta todo, andar a gatas, juegos con pelotas y lo que menos los ejercicios de equilibrio. Me gusta hacer gimnasia tanto en el gimnasio como fuera en el patio.

Las sesiones me gustan pero a mí me llegaría con una. Si hay para el año me gustaría seguir.

Para mujeres en edad pre menopáusica o peri menopáusica, para acompañarlas en el trayecto durante ese cambio hormonal.



ANDREA ABELEDO · Fisioterapeuta

Gimnasia de mantenimiento se planteó el año pasado. Al principio estaba yo sola en esta actividad. Venía viendo a algunas personas, sobre todo mujeres del centro de MH, que se quejaban de ciertas molestias, muchas articulares, otras que tenían cambios hormonales por temas de menopausia o pre menopausia y venían pidiendo ciertas atenciones desde hace algún tiempo.

Al final del curso pasado en julio ya tenía un poco la idea de que quería realizar alguna actividad al respecto, que pudiese englobar a todas y que no fuese sólo una mera actividad de sesión de fisioterapia y tratamiento.

Yo quería que se formase un grupo ¿Por qué? Porque había visualizado a varias mujeres del centro que tenían esa necesidad. Y me planteé que al volver de vacaciones en septiembre les iba a preguntar si a ellas le interesaba.

Yo había valorado que era interesante y después les pregunté a cada una de ellas, entre las que estabas tú, sí os interesaba una actividad grupal, en la que se trabajasen temas importantes que tienen que ver con cambios físicos a partir de determinada edad, sobre todo en las mujeres, que tuvieran que ver con movilidad articular, fuerza, equilibrio, coordinación, etc., y todas respondisteis que sí.

Incluso algunas mujeres que no estaban en el grupo inicial posteriormente se sintieron interesadas y se animaron a participar. Así fue cómo y por qué se planteó la actividad y me pareció que era guay que fuese un grupo ya que así creais un grupo de apoyo.

Se propuso para las mujeres de MH en edad pre menopáusica o peri menopáusica, es decir, durante la menopausia o antes, para así acompañarlas en ese trayecto durante ese cambio hormonal, físico e incluso cambio en la termorregulación del cuerpo. Porque hay cambios como soportar ciertos calores o no, tener cambios de sofocos y está demostrado ya por muchos estudios clínicos que la actividad física ayuda mucho a llevar mejor esos cambios.



Queremos que el estado ánimo sea mejor, que os sintáis mejor con vuestro cuerpo y que os sintáis más fuertes, más equilibradas y que realmente os sintáis bien.

También hay una parte que me parece interesante que tiene que ver con los cambios hormonales y **cambios incluso en la percepción que tenemos de nuestro cuerpo, que a veces tiene que ver con bajada de la autoestima**, e incluso que afecta a muchas hormonas que tienen que ver con el estado de ánimo como la **serotonina, la dopamina, etc.** Y también se ha demostrado que estas hormonas a través de la actividad física mejoran su producción y se notan cambios importantes tanto en la autoestima como básicamente en el estado de ánimo de las personas.

Primero me pareció importante ir viendo como veníais en septiembre y valorar un poco en el momento en el que estabais.

Se incorporó la actividad en el horario en octubre. Lo primero que hicimos en las primeras sesiones fueron ejercicios de movilidad articular, de flexibilidad, etc. para ver cómo estabais cada una. Se probaron unos ejercicios estandarizados de las partes que nos interesa tratar, uno sobre equilibrio, otro sobre propiocepción que es la concepción que tenemos sobre nuestro propio cuerpo, otros de fuerza, otros de movilidad articular, flexibilidad y de coordinación. De estas seis

cosas entonces vimos el nivel que teníais cada una, y cómo os encontrabais, y a partir de ahí fuimos adaptando las sesiones.

Después fuimos enfocando la actividad semana a semana. Lo que hacemos en cada sesión además de hacer los ejercicios vamos valorando. Tanto Lucía como yo valoramos en qué punto estáis cada una, si mejoráis o si no y si tenéis algunas necesidades.

El objetivo que queremos alcanzar con esta actividad es que haya un grupo formado en el que todas estéis integradas. Yo creo que vosotras os dais cuenta de que con el paso del tiempo estáis más a gusto y que **formasteis un grupo interesante en el que os lo pasáis bien y os podéis reír.**

Y además, en esta unidad de trabajo en equipo, **queríamos que os fueseis ayudando unas a las otras en cada ejercicio**, porque algunas les cuesta más y a otras menos, y que además fueseis consiguiendo dentro de estos seis parámetros ir mejorando y **sentiros mejor con vuestro cuerpo, incluso que el estado ánimo sea mejor**, y que os sintáis **más fuertes, más equilibradas** y que realmente os sintáis bien.

Finde en Cíes con A Morada por Paula Pereiro



Desde la cooperativa A Morada nos invitaron a APAMP a ir a las Islas Cíes con otras compañeras de otras asociaciones de mujeres de la ciudad.

Salimos a las 11h de la mañana y cogimos el barco hacia las Islas Cíes desde el puerto de Vigo. La travesía fue agradable y nos sirvió para presentarnos y conocernos entre nosotras. Había bastante gente en el barco para ser el mes de mayo.

En el muelle de Cíes nos estaba esperando un coche en el que metimos las maletas para que las llevasen al camping. Nosotras fuimos andando. Nos asignaron las tiendas de campaña que eran de cuatro plazas. A mí y a Lali nos tocó juntas con Sara, la fisioterapeuta que trabajó en Apamp, y con su compañera Silvia.

Fuimos a hacer *snorkel*. Como éramos 25 personas nos organizamos en dos grupos, uno para el sábado por la mañana y otro para el domingo por la mañana. El sábado mientras unas hacíamos *snorkel* las demás se quedaron en la playa. El domingo mientras el segundo grupo hacía *snorkel*, nosotras nos fuimos de excursión por la isla. Queríamos ir al faro pequeño, pero no llegamos porque hacía calor y nos cansábamos.

El sábado comimos de bocata. La cena, el desayuno y la comida del domingo la hicimos en el restaurante del camping. Fue un fin de semana de convivencia. Hicimos juegos y tertulias alrededor de un café. Conocí a otras mujeres e hice amigas.



Este proyecto está financiado a través de las ayudas en el área de influencia socioeconómica del Parque Nacional Marítimo-Terrestre de las Islas Atlánticas de Galicia, con cargo al Plan de Recuperación, transformación y resiliencia (PRTR), financiado por la Unión Europea-Next Generation EU.

SOPA DE LETRAS del Taller de Encuadernación por Sergio Durán

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

Solución en pg.41

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



PAPEL Hoja delgada hecha con pasta de fibras vegetales obtenidas de madera,

trapos, paja, etc., molidas, blanqueadas y desleídas en agua, que se hace secar y endurecer por procedimientos especiales.



CARTÓN Materia formada por superposición de hojas de pasta de papel adheridas unas a otras con la humedad por compresión, y secadas después por evaporación, con lo que adquiere cierta dureza.



HILO Hebra larga y delgada de una materia textil, especialmente la que se usa para coser.



PLEGADERA Instrumento de madera, hueso, marfil, etc., a manera de cuchillo, para plegar o cortar papel.



REJÓN Barra de hierro cortante que remata en punta y sirve para quitar las grapas de los libros gordos.



TIJERAS Instrumento compuesto de dos hojas de acero, a manera de cuchillas de un solo filo, y por lo común con un ojo para meter los dedos al remate de cada mango, las cuales pueden girar alrededor de un eje que las trabaja, para cortar, al cerrarlas, lo que se pone entre ellas.



TERMO-GRABADO Arte y técnica de grabar con calor y presión.



LIBRO Conjunto de muchas hojas de papel u otro material semejante que, encuadernadas, forman un volumen.



GUARDAS Cada una de las dos hojas de papel blanco que ponen los encuadernadores al principio y al fin de los libros.



AGUJAS Barra pequeña y puntiaguda, de metal, hueso o madera, con un ojo por donde se pasa el hilo, cuerda, correa, bejuco, etc., con que se cose, borda o teje.



TELAR Aparato en que los encuadernadores colocan los pliegos para coserlos.



REGLA Instrumento rígido y de forma rectangular que sirve para trazar líneas rectas, o para medir la distancia entre dos puntos.



PRENSA Máquina que sirve para comprimir, cuya forma varía según los usos a que se aplica.



CIZALLA Especie de guillotina que sirve para cortar cartones, papeles y cartulinas en pequeñas cantidades y a tamaño reducido.



GUILLOTINA Máquina de cortar papel, con una cuchilla vertical, guiada entre un bastidor de hierro.



TARLATANA Tejido ralo de algodón, semejante a la muselina, pero de mayor consistencia que esta y más fino que el linón.



FUELLE pieza de refuerzo del lomo del libro, generalmente de papel kraft, que une el cuerpo del libro con el lomo de las tapas y permite su correcta apertura, quedando el lomo cóncavo y el cuerpo del libro convexo.



LOMO Parte del libro opuesta al corte de las hojas, en la cual se pone el rótulo.



TAPAS Cada una de las dos cubiertas del libro encuadernado.



COLA Sustancia pastosa que sirve como adhesivo, esencialmente.

Fiesta del Solsticio de Verano y Raku



El día 23 de junio celebramos en APAMP la llegada del verano!!! Hicimos una merendola increíble en la entrada de la planta B. Comimos Sardinias, pan de maíz, empanada, chorizo al vino... ¡estaba todo riquísimo!

Vino a actuar un grupo de música que nos cantó unos temas y estuvimos bailando con ellos y también cantamos mucho y a mí, Diana, me pusieron en la grúa a perrear un poco.

Fue genial porque vinieron los compañeros y compañeras de MH y nos encanta que vengan a Navia, ¡¡¡Ojalá podamos hacer más fiestas como esta!!!

Mientras nosotros estábamos de fiesta, con el horno estaban Toño, Aram, Jose, calentándolo a más de 1000°C para hacer Raku. Cuando oscureció el día vimos cómo las piezas de cerámica estaban al rojo vivo, incandescentes, y parecía magia. Ya lo habíamos hecho hace dos o tres años, pero me encantó volver a verlo.

En resumen, fue una fiesta chulísima y lo pasamos genial todos y todas juntas, ¡a ver si repetimos pronto!



La técnica del Raku

Se trabaja con piezas que ya han pasado por una primera cocción.

A las piezas se pintan aplicando esmaltes especiales para hacer raku, y se vuelven a cocer en el horno de gas, que se calienta hasta los 1000°C.

Una vez alcanzada esta temperatura se "destapa" el horno, que es desmontable.

Y se va cogiendo pieza a pieza con unas pinzas y se deposita en un contenedor con serrín que se tapa para que el humo trabaje sobre la pieza. Se añade serrín y otra pieza y así sucesivamente.

Después se lavarán las piezas con cuidado, observando los efectos que se han producido sobre ellas.

Solución SOPA DE LETRAS por Sergio Durán

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

APAMP · ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE PERSOAS CON PARÁLISE CEREBRAL



Inaugurado **Espazo Rodante** en CCA Laxe

