

Número 18

A NUESTRO ROLLO

*18 números
a vuestro
lado* 



DIRECTORAS:

- Antía Pérez Casal
- Sara Cela Braña

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

- M^a José Pérez Rodríguez

REDACTORES:

- Usuarios/as de Centro Residencial
- Usuarios/as de Centro de Día

FOTOGRAFÍA:

- Mónica Suárez
- ASPACE Coruña
- Otras fuentes

Lugar Casteliño nº 24
15160 Osedo - Sada (A Coruña)
Tlfs. 981 610 312
981 648 290 (Residencia)
www.aspacecoruna.org





Queridos amigos y amigas,
¡Estamos de vuelta! En esta ocasión, tenemos el placer de presentaros...

¡Nuestro número 18!

La revista "A Nuestro Rollo" cumple ya su mayoría de edad. Es un orgullo para nosotros/as seguir haciéndoos llegar nuestro trabajo, nuestros pensamientos, nuestras emociones... a través de esta revista.

Para esta gran ocasión hemos ampliado plantilla de redactores/as, ya que hemos podido por fin juntarnos para hacer esta actividad de forma conjunta los usuarios/as de Centro de Día y Centro Residencial, como se venía haciendo antes de la pandemia.

Ahora, esta revista está formada por un grupo de 19 personas con parálisis cerebral pertenecientes a la asociación ASPACE Coruña que un buen día quisieron decirle al mundo... ¡Nosotros/as también podemos hacer una revista!

Semana a semana nos estrujamos el cerebro para crear una humilde obra de arte.

Nos sentimos plenamente realizados/as ya que al trabajar en equipo fomentamos un valor tan importante en la vida como es el compañerismo. Por otro lado, nos sirve para enriquecer el vocabulario y también nos hace sentirnos útiles.

Empezamos, por tanto, a destripar el número con el que nos hacemos mayores de edad presentando a sus redactores/as:





Gisela nos pone al día en tendencias desde una óptica inclusiva. Es toda una luchadora que reivindica que la elegancia no está reñida con la discapacidad.



Begoña nos hace la vida un pelín más golosa con sus suculentas recetas.



Dani Ripoll nos trae una recomendación gastronómica muy refrescante... ¡pero... no es comida!



María José nos contará en esta ocasión algo que no sabíamos y posiblemente nos sorprenda.



De la cabeza de **Chus** salen cuentos muy creativos.



Carmiña y **Chon** son pozos de sabiduría por dos razones: una por ser la usuaria de mayor edad en la asociación y, la otra, por ser la usuaria más veterana.



Carmiña hace sus cartas al lector y **Chon** nos habla sobre nuestra querida Radio de los Gatos.



Alicia nos cuenta por qué la vida es verso y los versos, versos son.



José Manuel nos ilustra con las historias de su querido pueblo natal, Ares.

La nueva sección "Mundo curioso" corre a cargo de **Joan**.



Toli nos ilustra sobre las grandes catástrofes históricas del mundo.



Tenemos secciones fijas como el crucigrama, que corre a cargo de **Carlos**.



Jorge Liñares reivindica la inclusión de las personas con parálisis cerebral en el mundo laboral.



Yago nos adentra en el mundo del deporte adaptado, en esta ocasión, nos pondremos a remojo aprovechando que se acerca el verano. Además, continúa destripando canciones.



Fernando Calvo nos resumirá su trayectoria vital de 16 años en la asociación.



Elena nos dará su particular visión del sentimiento blanquiazul, no trates de entenderlo solo únete.



Y por último yo, **Jorge S.**, quien esto escribe, también es de sangre blanquiazul y nació muy cerca del estadio de Riazor.



También han colaborado para la realización de éste número **Pepe** y **Daniel Guerra**.



¡Pasa la página para empezar a disfrutar de "A Nuestro Rollo" nº18!

ÍNDICE

6

Mundo curioso

8

Balance de mis 16 años en ASPACE

10

El Ares de antes y el de ahora

12

Entrevista exprés

14

Moda inclusiva

16

Viaje a Madrid

20

Entrevista central

24

Catástrofes a lo largo de la historia

28

Día Mundial de la Parálisis Cerebral

Sección musical:

- Recomendaciones musicales:
 - Merche
- Destripando canciones:
 - La Oreja de Van Gogh
 - Maná

30

31

Cartas al lector	32
Trabajar y cobrar una pensión	34
Entrevistas "Un poco más de...":	
• Julio - Profesor de Centro Educativo	37
• Alba - Fisioterapeuta de Residencia	41
Cerveza Polar ICE	43
Gastronomía de temporada	44
El mundo es un pañuelo	45
Sección deporte:	
• ¡Aupa Dépor!	48
• Deporte adaptado - Natación	49
La Radio de los Gatos	50
Los cuentos de Chus	52
Poesía	53
Crucigrama	54
¿Quién soy?	56
Chistes y adivinanzas	58



Curiosidades del mundo



En este artículo os mostramos una pequeña recopilación de algunos datos curiosos que existen en los diferentes lugares del mundo.

- En Holanda se saludan con tres besos. Pero no os preocupéis, el tercero no es en la boca.



- En Japón los tatuajes se asocian a la mafia yakuza, así que, si tienes alguno y vas de visita, trata de que no queden expuestos.
- En Bulgaria el gesto de "sí" y el "no" es igual: moviendo la cabeza hacia los lados.
- Dejar propina en Japón es de mala educación, ya que denota soberbia.



- En China se eructa para demostrar que te gustó la comida. No se considera de mala educación, sino todo lo contrario.

- Nunca aceptes el primer precio en Marruecos. Allí el regateo es parte de la cultura.



- En Dubai está prohibido besarse en público, llegando incluso a poder deportarte por ello.

- Echarle sal a tu comida en Egipto se considera de mala educación, haciendo ver que no te gustó lo que te sirvieron.



- En Singapur, no tirar de la cadena del WC es un delito, bajo pena de una cuantiosa multa.



- En la Edad Media se utilizaba polvo de momia porque se consideraba curativo.

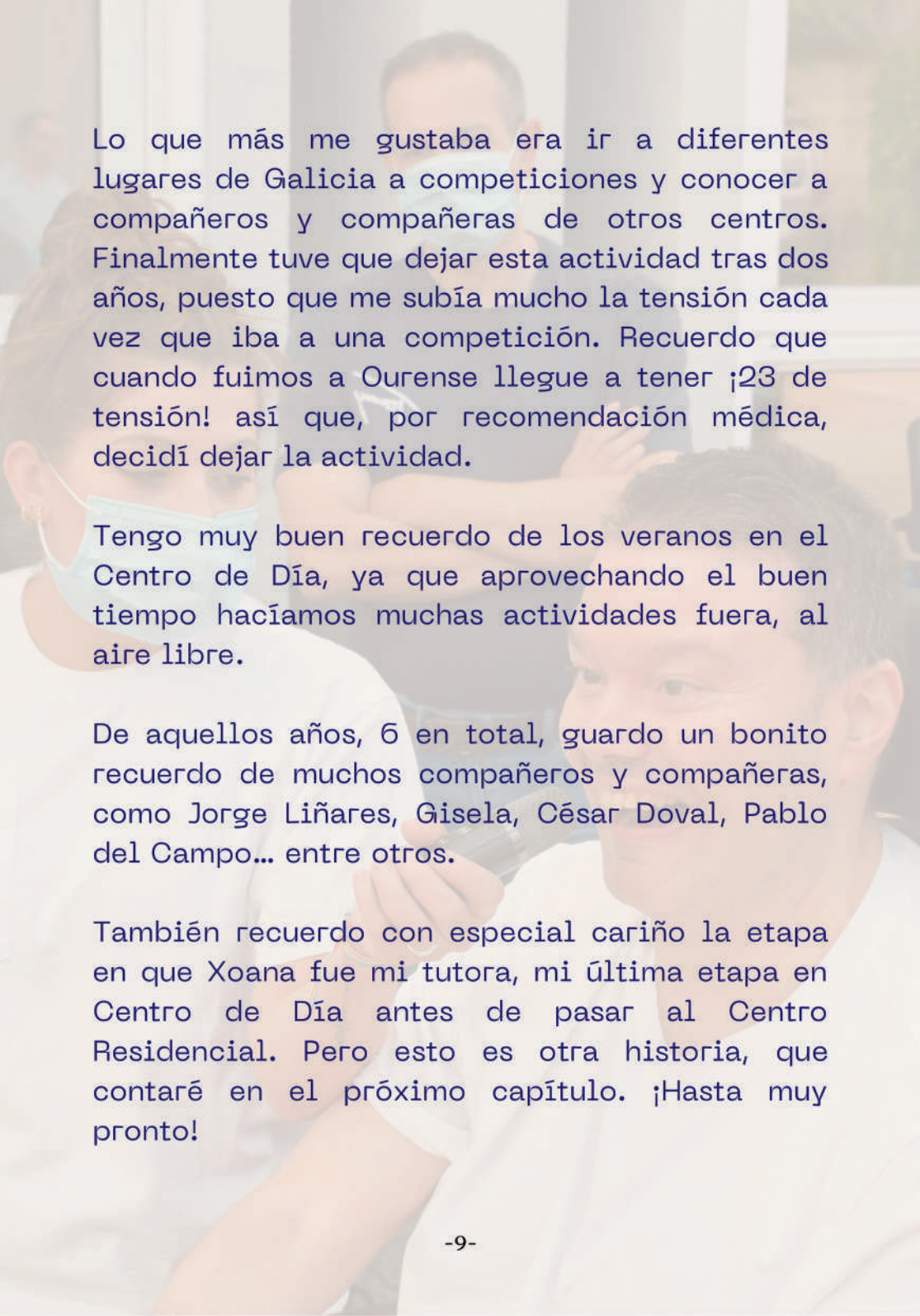


BALANCE DE MIS 16 AÑOS EN ASPACE

Como os iba diciendo en el capítulo anterior...

Una vez llegado al Centro de Día me fui adaptando poco a poco a las actividades. Entre otras, Óscar me propuso participar en lo que hoy llamamos "Ciudadanía Activa", donde tratamos temas que nos preocupaban por aquel entonces como, por ejemplo, vivir en una residencia o vivir en casa con apoyo de personas que nos asistiesen.

Otra de las actividades en las que empecé a participar por aquel entonces fue boccia. Yo ya había jugado a boccia en Zaragoza así que me resultó fácil meterme en el grupo.



Lo que más me gustaba era ir a diferentes lugares de Galicia a competiciones y conocer a compañeros y compañeras de otros centros. Finalmente tuve que dejar esta actividad tras dos años, puesto que me subía mucho la tensión cada vez que iba a una competición. Recuerdo que cuando fuimos a Ourense llegue a tener ¡23 de tensión! así que, por recomendación médica, decidí dejar la actividad.

Tengo muy buen recuerdo de los veranos en el Centro de Día, ya que aprovechando el buen tiempo hacíamos muchas actividades fuera, al aire libre.

De aquellos años, 6 en total, guardo un bonito recuerdo de muchos compañeros y compañeras, como Jorge Liñares, Gisela, César Doval, Pablo del Campo... entre otros.

También recuerdo con especial cariño la etapa en que Xoana fue mi tutora, mi última etapa en Centro de Día antes de pasar al Centro Residencial. Pero esto es otra historia, que contaré en el próximo capítulo. ¡Hasta muy pronto!

El Ares de antes y el de ahora



En este número de “A Nuestro Rollo” vengo a hablaros un poco de **mi ciudad natal, Ares**, y de cómo ha cambiado con el paso de los años.

En los años 60 mucha gente de Ares trabajaba las tierras, plantaba patatas, maíz y otros productos. Para estas tareas los vecinos trabajaban unidos, tratándose como si fueran familia. Entrábamos unos en las casas de los otros como si fuera la nuestra a tomar café y compartir momentos, las puertas de unos y otros siempre estaban abiertas.



Ahora las cosas son diferentes. Muchas veces, ni conocemos al vecino que vive enfrente y cerramos a cal y canto las puertas por la inseguridad que se vive en estos tiempos en las calles.

Otra diferencia entre el Ares de antes y el de ahora es como se ganaba la vida la gente, ya que antes los vecinos, aparte de trabajar las tierras, vivían de la pesca y ahora, con los avances tecnológicos y de la sociedad en general, el trabajo del mar ha quedado en segundo plano para dejar paso a otros sectores como la hostelería. Las grandes empresas “Astano” y “Bazán”, que antes trabajaban por separado, se han unido y en la actualidad son “Navantia” que, aunque sigue dando trabajo a la gente de Ares, no es nada comparado con los tiempos de antes.

Todavía recuerdo cuando yo era niño, ver a los jóvenes deseando ir a trabajar como ayudantes en las cocinas de los barcos, ya que era un empleo muy bien pagado. Mi padre fue uno de esos jóvenes. Normalmente los jóvenes que trabajaban en los barcos se gastaban gran parte del dinero que ganaban en fiestas.

Como vemos Ares ha avanzado mucho desde los años 60 y ha habido grandes cambios.

Si me preguntáis, a pesar de los avances, os diría que sin duda yo me quedo con el Ares de antes, ya que es el que guardo en mis mejores recuerdos.

Entrevista express



1. Un color
2. Un libro
3. Una canción
4. Una comida
5. Un lugar
6. Una película
7. Un defecto
8. Una virtud



1. El azul del mar
2. "El misterio de la cripta embrujada " de Eduardo Mendoza
3. "Imagine" de John Lennon
4. El cocido
5. Cualquier lugar donde reposar
6. Cualquiera de Almodóvar
7. Me pongo nervioso con facilidad
8. Me gusta ayudar



1. Rojo
2. El Doctor Extraño
3. "Cantinerero" de Chino y Nacho
4. Marisco, especialmente las gambas.
5. Lugo
6. Solo en casa
7. Canto mal
8. Bondadoso

Moda Inklusiva



La “Moda Inklusiva” para mí es muy importante e imprescindible, porque en la actualidad a las personas que utilizamos silla de ruedas se nos estigmatiza con el típico chándal. Pero yo quiero reivindicar, que aunque nos desplazemos en una silla de ruedas también nos gusta sentirnos guapas y guapos, ir a la moda y con los últimos outfits de la temporada.

El 15% de las personas tienen algún tipo de diversidad funcional, lo que constituye la mayor comunidad minoritaria del mundo.

La sociedad tiene una opinión equivocada de las personas con discapacidad y no se plantean que todos debemos



tener las mismas oportunidades; la gente tiene que tomar conciencia de que, además de tener movilidad reducida, podemos hacer muchas cosas, como crear blogs de moda como algunas “influencers” actuales como Paula Cisneros, que con la ayuda de su hermana visibiliza que aparte de su condición – tiene síndrome de Down”, puede hacer un montón de cosas, así como Patri Fashion, Marian Ávila, Olaia Pillado, Daniela Aza. Estas son las más importantes, os recomiendo echar un vistazo a sus blogs.

El pionero en la moda inclusiva es una plataforma que se llama “Free Form Style”. Esta plataforma nació por la necesidad del hermano de una de las fundadoras que sufrió ictus severo. Este movimiento, según anuncia en sus redes sociales,

“Repiensa prendas de ropa básicas para que sean: inclusivas, alegres, a la moda y sin restricciones.”

Para finalizar quiero poner una reflexión mía propia, ya que me he dado cuenta de que la mayoría de las veces que hay una iniciativa de crear algo para personas con discapacidad, son personas con un familiar que sufre un accidente o patología. Es fácil desarrollar empatía y motivación por el cambio cuando la situación afecta a alguien de tu familia, pero como sociedad todo el mundo debería participar en este proceso.

Si queréis, podéis empezar por visitar diferentes iniciativas en redes sociales creadas por/para personas con diversidad funcional y, cómo no, os invito a que esa primera visita sea a mi blog de moda. Os dejo aquí abajo la dirección.


<https://elrincondegigi1987.blogspot.com/>

VIAJE A MADRID



El pasado 5 de noviembre aterrizamos en Madrid dos usuarios y dos trabajadoras de ASPACE Coruña, gracias a un programa de vacaciones de la Confederación ASPACE. Pasamos allí cinco maravillosos días que os contaremos a continuación, de los que todavía arrastramos una gran resaca emocional.





El primer día fue una toma de contacto con el resto de grupos, coincidimos en la cena todos y allí nos presentamos. De Sevilla, de Granada, de Castellón, de Pontevedra, de Vigo y nosotros de A Coruña. Éramos un grupo muy diverso, dirigidos por un coordinador de Madrid que estaba dispuesto a enseñarnos los entresijos de la ciudad.

Al día siguiente comenzamos la mañana con un tour guiado por la ciudad, que empezó en el templo Debod (Un templo egipcio instalado en pleno centro de Madrid) pasando por lugares como la plaza de España y el palacio Real y acabó en el llamado Barrio de las Letras, en el cual fijaron su residencia algunos de los literatos más importantes del Siglo de Oro español. Allí comimos todos juntos y fue cuando empezamos a socializar de verdad. Luego nos fuimos al Prado a ver las famosas Meninas entre muchos otros. Cuando llegamos a nuestro hotel en Torrejón de Ardoz estábamos súper cansados, así que cenamos algo y a dormir, pues el centro de Madrid nos esperaba de nuevo a la mañana siguiente.



El lunes teníamos organizada una visita a una exposición interactiva sobre Nikola Tesla en el edificio Caixa FORUM. Tras la visita, nos fuimos a dar un agradable paseo por el famoso parque del Retiro, dónde acabamos comiendo en una terraza con vistas al estanque dónde las parejas se pasean remando en barcas. De allí, nos fuimos a conocer el ayuntamiento y la grandiosa Cibeles, acabando la tarde en la plaza Colón donde nos recogía el bus para volver al hotel, a cenar y a descansar.

El martes fuimos al zoo y a pasear por Alcalá de Henares. Un día muy entretenido y diferente en el que hicimos cosas tan dispares como dar de comer a las cabras del zoo y pasear por la antigua casa de Miguel de Cervantes.

El miércoles era nuestro último día ¡qué rápido estaba pasando el tiempo!

Por la mañana teníamos programadas unas jornadas sobre las emociones, impartidas por representantes de la red de ciudadanía activa. En dos horas pudimos obtener las pinceladas adecuadas para conocer un poquito más lo que son las emociones y como nos influyen, también nos dieron una introducción al mindfulness.



Este encuentro presencial nos gustó muchísimo, pues llevábamos dos años haciendo encuentros online y ya estábamos cansados de tanta pantalla.

Por la tarde habíamos hablado de ir al parque Europa, un parque cercano a nuestro hotel que tiene reproducciones en miniatura de los grandes monumentos europeos como la Torre Eiffel. La idea nos resultaba muy interesante, pero el tiempo no nos acompañaba nada, así que tuvimos que cancelar la visita. Menos mal que nuestro precavido coordinador tenía un preparado un plan B: una visita al parque de bomberos de Torrejón los cuales resultaban ser nuestros vecinos. El plan B se hizo efectivo y pasamos una de las tardes más divertidas del viaje. Disfrutamos muchísimo conociendo el parque. Los bomberos nos mostraron su día a día y nos dejaron pasar hasta la cocina (literalmente). También pudimos ver el gimnasio donde entrenan, la torre en la que hacen simulacros de rescates y los camiones con las herramientas y vestimentas que utilizan. Fue muy interesante.

Al acabar esta visita, regresamos a hacer nuestras maletas para cenar todos juntos y despedirnos en una mini fiesta, pues al otro día algunos tenían que madrugar mucho para regresar a sus lugares de origen.

Como podéis leer, este viaje ha sido una experiencia súper positiva, unas vacaciones llenas de ocio y aprendizaje que nos han dejado con ganas de volver a participar en los próximos programas vacacionales que se organicen.

Fdo: Participantes de ASPACE Coruña en el programa vacacional de la Confederación ASPACE.

ENTREVISTA

M^a Carmen Barreiro

Presidenta ASPACE Coruña

- ¿Quién es M^a Carmen? Cuéntanos un poco de ti.



Vosotros/as me conocéis principalmente porque soy la madre de Nerea, que está aquí en residencia. Ella empezó en el Centro Educativo con 4-5 años y, desde entonces, ando mucho por aquí.

Nací en Cangas de Morrazo, en Pontevedra, pero con tres añitos me vine a vivir a A Coruña por el trabajo de mi padre, que andaba en el mar. Me crié en una calle cerca del centro y después nos mudamos a Monelos.

Estudí auxiliar administrativo y pronto me puse a trabajar de ello. Conocí a mi marido, me casé y nació Tania, mi primera hija. Nos mudamos a la Ronda de Outeiro, nació Nerea y nos cambiamos a una casa en Carantoña (Miño). Finalmente nos cambiamos a un piso también en Miño, que es nuestro domicilio actual.

-¿Cuántos años llevas en ASPACE Coruña? ¿Y en el cargo de Presidenta?

Como comenté, conocí ASPACE cuando llegó Nerea al Centro Educativo, pienso que sobre el año 1998 y, de Presidenta, desde 2021. Antes estuve muchos años como vocal y secretaria, después pasé a ser vicepresidenta y, finalmente, presidenta.



-¿En qué consisten tus funciones?

Es difícil centrar unas funciones específicas, aunque principalmente se centran en trabajar en equipo con la Junta Directiva, Gerencia y Directoras de centros. Es muy importante formar equipo y trabajar en conjunto. Ya veis que vengo a menudo por aquí, me gusta mucho veros y también ver que las cosas están funcionando bien.

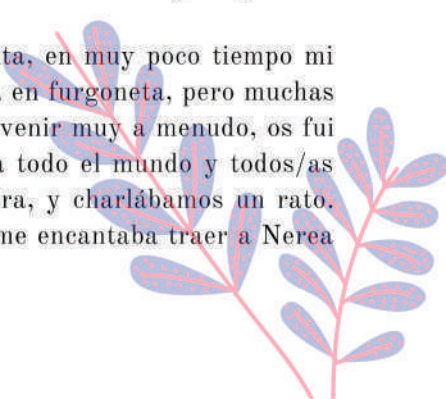
También suelo representar a la asociación en diferentes actos públicos y apporto mi opinión en los temas de interés que conciernen a ASPACE Coruña en general.



-¿Cuál fue tu primera impresión cuando pisaste por primera vez la asociación? ¿Consideras que ha cambiado mucho desde entonces?

Tengo una anécdota que siempre recuerdo y, además, siempre me emociono cuando la cuento. Yo la primera vez que vine, lo hice de la mano de otra mamá, la de otra niña que se llamaba Nerea, que fue quien me habló de ASPACE. Cuando vine a la primera visita, Eulogio me guió haciendo un recorrido por las zonas de ASPACE. Entiendo que vosotros/as estaríais en el comedor porque yo no me crucé con nadie. Cuando Nerea empezó y vinimos a buscarla el primer día, antes de que ella saliera, comenzaron a salir muchos compañeros y compañeras con diferentes características, diferentes grados de afectación, y eso me generó un gran impacto en ese momento, hasta hacerme llorar. Siempre lo recuerdo y nunca se me olvidará. No pretendo ofender a ninguna persona con este sentimiento, solo expresar como me sentí y mi primera impresión al entrar en ASPACE.

Contestando a la segunda parte de la pregunta, en muy poco tiempo mi visión cambió mucho. Nerea al principio venía en furgoneta, pero muchas veces la perdíamos y la traía yo y, a base de venir muy a menudo, os fui conociendo. Yo entraba y siempre saludaba a todo el mundo y todos/as me devolvíais el saludo, cada uno a su manera, y charlábamos un rato. Empecé a normalizar la situación y, al final, me encantaba traer a Nerea y pasar ese ratito con todos vosotros/as.



-¿Cuáles dirías que son los retos/oportunidades a los que se enfrenta ASPACE Coruña?

Creo que lo primordial es el trabajo que tenemos en la parcela de al lado, que está esperando a que se haga algo para dar solución a mucha gente como vosotros/as y a sus familias, ya que hay muchas personas que están demandando plaza tanto desde dentro como desde fuera de la asociación.

-Y, en cuanto a ti, ¿Cuál dirías que es el mayor reto al que te has enfrentado como Presidenta?

El mayor reto pienso que fue comenzar. Aunque ya estaba en la Junta Directiva, no es lo mismo, cada cargo tiene sus cosas y lo más difícil siempre es empezar.

-Para ti, ¿qué es lo mejor de ser presidenta de la asociación?, ¿Y lo peor?

Para mí lo peor no es nada, y lo mejor, todo. Como dije antes, me gusta estar aquí. Me encanta trabajar en equipo, ver que todo funciona como debe, veros bien a vosotros/as.... Mi intención es dar lo mejor de mí y lo hago lo mejor que puedo.

¿Qué opinas de las actividades que realizamos los usuarios/as en nuestro día a día?

Pienso que son actividades que potencian la creatividad y el desarrollo personal, además de dar visibilidad. Esto más que yo lo tendríais que decir vosotros/as. Yo creo que tenéis los días muy ocupados, siempre tenéis planes y cosas que hacer y eso es genial. A mí me encanta veros en barro como creáis, en radio que, de hecho, ya hace años que habéis ganado algún que otro premio, el canal de YouTube que tenéis ahora...

-¿Cómo definirías ASPACE Coruña y su labor en una palabra?

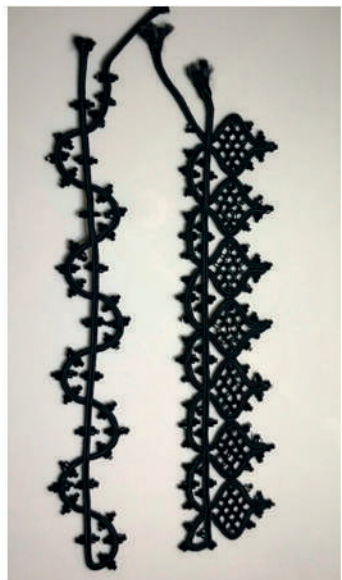
¿En una sola palabra? Diría familia. Para mí es mi segunda familia y para vosotros/as estoy segura de que también, tanto para los de residencia, que es vuestra casa, como para Centro de Día y Educativo que venís aquí cada día.

-Y, para finalizar, hemos visto tu faceta artística tocando el bombo en alguna ocasión. Nos gustaría saber un poco más de ti, ¿Qué haces en tu tiempo libre?, ¿Cuáles son tus hobbies o aficiones?

¡Buf! A veces se me pasa la semana volando y no me da tiempo a hacer todo lo que querría. El tema del bombo, intento tocarlo. Como muchos sabéis, mi marido trabajaba en el mar y pasaba mucho tiempo embarcado, por lo que yo en muchos momentos me aburría un poco. De aquellas, mi ahijada Inés, que era una “mincha”, tocaba la pandereta, y yo le pedí que me enseñara. Al final me motivé y me apunté a clases, y ahí sigo. De la pandereta pasé al bombo y, como os digo, intento tocarlo. Voy aprendiendo poco a poco y mejorando. También voy a clase de manualidades. Hace poco restauré un dormitorio de castaño que era de mis padres y, como me sobrara la parte de los pies, hice un cabecero. También pinto cuadros. Me entretiene todo el tema de las manualidades.

Este año empecé a ir a un curso de “Bordado ao aire” y también asistí a un taller para hacer un centro de flores secas que me regaló mi hija Tania. Me gusta cantar, bailar, estar con mis amigos/as... disfrutar la vida, en definitiva. Ya corrí mucho. Desde que Nerea está en el Centro Residencial estoy más libre e intento ocupar el tiempo al máximo.

Estos son algunos ejemplos de lo que he estado haciendo últimamente:





Catástrofes a lo largo de la historia

En esta sección realizamos una recopilación sobre las peores catástrofes que han pasado en todo el mundo a lo largo de la historia. En este número hablaremos sobre doce catástrofes, más o menos conocidas, y ahondaremos un poco en la historia de cada una, ya que “El pueblo que no conoce su historia está condenado a repetirla”.

LA MAL LLAMADA "GRIPE ESPAÑOLA"

A pesar de no haberse originado en España, recibió el nombre de gripe española puesto que, al no estar España involucrada en la Primera Guerra Mundial, la prensa española no censuraba información sobre esta enfermedad, por lo que tuvo un mayor impacto a nivel informativo en nuestro país. En realidad, no se sabe muy bien donde se originó, aunque nos datos señalan que posiblemente fue en Francia, EEUU o China. Si bien es cierto que, aunque España no fue el epicentro de la pandemia, sí fue uno de los países más afectados con 8 millones de infectados. Esta gripe se saldó con las vidas de entre 40 y 75 millones de personas en todo el mundo.

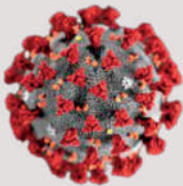
LA PESTE BUBÓNICA

Fue la segunda peor epidemia de la historia. Recibe también el nombre de peste negra por dos posibles razones: porque producía pústulas sanguinolentas de color negro azulado, o bien porque lo contagiaron las ratas negras. Aunque hubo casos anteriores y posteriores nunca se alcanzó tal magnitud como la epidemia de 1348. Esta catástrofe mundial se saldó con 65 millones de víctimas mortales.



LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL

La peor guerra de todas hasta el momento, llevándose consigo más de 60 millones de vidas. La Primera Guerra Mundial, apodada como la "Gran guerra", no produjo ni la cuarta parte de muertes en comparación con la segunda.



EL COVID-19

Esta pandemia, originada en China en el año 2019, todavía sigue causando estragos en el presente año 2023 en todo el mundo con miles de contagios, superando desde su inicio los 6 millones de muertos.

MAREMOTO DEL OCEANO ÍNDICO

Uno de los mayores desastres naturales del siglo XXI. Un maremoto de 9'1 grados provocó olas gigantes que destrozaron la mayoría de costas de países que bordean el Océano Índico.



TERREMOTO DE HAITÍ

El terremoto de Haití, ocurrido en el año 2010 y con una magnitud de 7'3 grados, causó terribles estragos en el país caribeño tanto a nivel personal como material. Esta catástrofe en sí misma, unida a que Haití es uno de los países más pobres del mundo ha provocado que, actualmente, 13 años después de este drama, el país todavía esté en proceso de recuperación.



ERUPCIÓN DE KRAKATOA

En 1883 mató a más de 36.000 personas. Las cenizas alcanzaron los 80.000 metros. La Organización Mundial de la Salud asegura que el ruido por encima de los 65 decibelios es perjudicial para la salud, pues este volcán alcanzó los 180 decibelios y provocó una nube piroplástica superior a 400 grados, llevándose por delante a todo ser viviente en un radio de 40 kilómetros. La isla en la que estaba el volcán quedó totalmente sumergida.



LA GRAN HAMBRUNA IRLANDESA

En el siglo XIX una epidemia de cierto hongo provocó que el principal producto que se plantaba en Irlanda se viera afectado y, con ello, toda la población. La hambruna que vino después mataría a más de 2 millones de personas.



EL RAYO DE BRESCIA

Este es otro de los acontecimientos que creo que muchos no conocíamos. En 1769, durante una tormenta eléctrica en Lombarda, un gran depósito de pólvora fue alcanzado por un rayo, provocando una enorme explosión que destruyó la ciudad. El almacén albergaba más de un millón de kilos de pólvora, matando a más de 30.000 personas.



ATENTADO DE WORLD TRADE CENTER

Más conocido como el 11-S. Con casi 3.000 muertos, 6.000 heridos y 24 desaparecidos de los que nunca se volvió a saber nada. Además, el mismo día cometieron otro atentado en el pentágono. La respuesta fue la guerra de Afganistán con 50.000 muertos y 30.000 heridos.

EL GRAN TERREMOTO DE CHILE

En 1960 se produce un terremoto de 9,5 grados en la escala Richter, el más poderoso hasta el momento. Su poder fue tan grande que movió el eje terrestre unos 3 centímetros.

EL HUNDIMIENTO DEL TITANIC

Esta catástrofe dejó 1.514 víctimas de una tripulación total de 2.227 personas. El gran barco chocó contra un iceberg, sus insuficientes botes salvavidas, se usarían además de forma negligente, pues subiría primero la gente de primera clase muriendo así la mitad de las personas que viajaban en tercera clase.

Día Mundial
de la Parálisis
Cerebral

A SPACE
CORUÑA



Yo Decido

Día Mundial

#YoDecido

Mis
amistades

#YoDecido



El pasado 6 de octubre celebramos el Día Mundial de la Parálisis Cerebral. Un grupo de chicos y chicas fuimos a Sada a una plaza para realizar un acto y dar visibilidad a las personas con parálisis cerebral.

Allí, tuvimos que leer un manifiesto a las 12 del mediodía, pero antes estuvimos haciendo una actividad con las personas que pasaban por la calle, mostrándoles cual era el lema del año 2022

#YO DECIDO

y haciéndonos fotos en un "photocall" que habíamos preparado especial para ese día.

Después nos colocamos por toda la plaza, y los que íbamos a leer nos pusimos en el centro: Jorge Santiago, Chon, Chus(yo) y Yago. Además, también hablaron Ricardo, el alcalde de Sada y Eulogio, el antiguo gerente de ASPACE. Cuando acabamos todo, quitamos una foto todos juntos para el recuerdo y ¡Hasta el año que viene!



RECOMENDACIONES MUSICALES



MERCHE

Si os hablo de Mercedes Trujillo Callealta seguro que no sabéis de quién hablo, ya que por su nombre no la conoce nadie. Es más conocida como Merche, tiene 48 años y cumple el 14 de junio.

Su primer éxito musical salió a la luz en el año 2002, con el álbum titulado "Mi sueño".

Las canciones que a mí más me gustan de esta artista y, por tanto, las que más os recomiendo, son las siguientes:

- Abre tu mente.
- Eras tú.
- Te marchas y te deseo.

Su voz es maravillosa y, además, todas sus canciones tienen mensajes importantes. A veces, habla del amor y el desamor. Otras veces, dedica sus letras a personas que ya no están entre nosotros y otras nos anima a seguir adelante a pesar de las cosas malas de la vida.



DESTRIPIANDO CANCIONES



En primer lugar, os voy hablar de la canción de Maná, titulada “El muelle de San Blas”. Se basa en una historia ocurrida en 1971, sobre una joven mejicana llamada Rebeca Méndez que se despidió en el muelle de San Blas de su prometido con quien se iba a casar cuando regresara de su viaje. Se dijo que murió en una tormenta, pero su cuerpo nunca apareció. Desde entonces la mujer iba al muelle vestida de blanco, hasta que su cabello se blanqueó, y por eso decidieron internarla en un manicomio.



MANÁ



LA OREJA
DE VAN GOGH

Ahora os voy hablar de “Jueves”, la canción de La Oreja de Van Gogh que va dedicada a los atentados del 11 de marzo en la estación de Atocha.

Narra la historia de una chica que se enamoró de un chico en un tren.

Lo veía todos los días y se miraban fijamente. Ella se subía al tren esperando verle, y él a ella. La mañana del 11 de marzo coincidieron, y en esta ocasión la joven se armó de valentía, se acercó a él, se presentó y se pusieron a hablar. Por desgracia esta historia, como imagináis, tuvo un triste final.



Trabajar y cobrar una pensión

Uno de los mayores desafíos que tenemos las personas con discapacidad es la lucha por intentar abrírnos al mundo laboral. Todas las personas merecemos una oportunidad para sentirnos realizados.

Contratar a un trabajador/ra con diversidad funcional supone un valor añadido para las empresas, pero llegar ahí no es un camino de rosas ya que para hacerse valer hay que saltar muchos obstáculos. Inicialmente, puede haber recelo para contratar a estas personas porque piensan que no van a dar el perfil adecuado para hacer el trabajo, pero con un poco de ayuda y tiempo todo se puede y, de hecho, sí hay empresas que contratan a personas con diversidad funcional y están muy satisfechas.

Uno de los principales problemas que nos encontramos a la hora de trabajar, además, es que es incompatible con optar o conservar plaza en Centros de Día o Centros Residenciales, por eso muchas personas con discapacidad no buscamos trabajo a pesar de estar motivados, preparados y cualificados para ello y, aparte de todo esto, nuestras familias también nos transmiten sus miedos en este aspecto.



Hace más de 20 años en ASPACE existió un proyecto, llamado proyecto YAGO, aprobado y financiado por la Comunidad Económica Europea, con el cual ASPACE aprovechó a contratar un grupo de usuarios/as de la asociación para trabajar en jardinería.



En el proyecto estábamos una docena de usuarios/as trabajando en los invernaderos, cuidando la cosecha (berenjenas, judías, pepinos, etc) y cuando teníamos excedentes se vendían los productos a una tienda ecológica, ya que no llevaban ningún químico.

También nos dedicábamos a trabajar en algunas fincas, teníamos 5 fincas a dónde íbamos a podar, regar, plantar, poner sistemas de riego, etc.

Tuvimos contratos de 6 meses en media jornada, en horario de 8:30h a 12:30-13:00h, dónde teníamos que fichar, firmar la nómina...

Trabajar para mí fue una gran satisfacción, donde pude aprender mucho sobre las plantas, remedios caseros, la época para poder plantar o poder podar...

El sentirme útil y realizado fue lo mejor del trabajo, además de la satisfacción de trabajar con mis compañeros/as y compartir infinidad de experiencias nuevas.

Lo único malo que recuerdo, fue que nos congelaron la pensión los meses que estuvimos trabajando y una vez finalizado el contrato, tuve que esperar 5 meses para recuperarla.

Hoy en día, como comenté, no es compatible vivir en una residencia y estar trabajando, o tener un asistente personal y estar en un centro. Pero creo que es importante que esto cambie, porque nos gusta sentirnos realizados trabajando como cualquier persona, pero a la vez, seguimos necesitando una serie de apoyos en nuestro día a día.

Como veis no son pocos los impedimentos que encontramos todavía, en pleno siglo XXI, para poder disfrutar de un derecho tan básico como es el de tener un trabajo digno.

Desde aquí hago llegar mi pequeña reivindicación y mi granito de arena, con la idea de que algún día ésta situación sea diferente.



CARTAS AL LECTOR

Hola querid@s lector@s!

Como ya sabéis, soy Carmiña, y aquí estoy de nuevo con mi aportación en esta revista, esta pequeña carta que te escribo a ti, con mis mejores deseos.

En esta ocasión, con motivo de la mayoría de edad que cumplimos con este número 18 de nuestra querida revista, quiero aprovechar para dejaros un pequeño consejo. A mis 79 años he vivido mucho, épocas buenas y otras no tan buenas, he tenido momentos de tristeza, felicidad, dolor, emoción... y a estas alturas de mi vida tengo una cosa muy clara: hay que aprovechar cada momento.

Me gustaría que las personas que lean esto aprovechen la vida que les queda por delante. Me recuerdo a mí misma a mis 18 años y mi sueño de ser enfermera. Ojalá hubiera podido cumplirlo, pero, aunque no pudo ser así, fui feliz a mi manera. He aprovechado mi tiempo, he trabajado mucho en tareas que me llenaban, como coser y encargarme de las plantas y las flores. También trabajé mucho en el campo que, aunque es un trabajo muy duro, enriquece el alma.

Todas las etapas de la vida son bonitas a su manera, pero a mí me gustaría aconsejaros hoy, querid@s lector@s, que aprovechéis la vida mientras haya juventud, que el tiempo pasa muy rápido y ahora que ya soy mayor lo veo mucho más claro.

Ahora yo estoy en una residencia y estoy muy contenta, todos me quieren mucho, tanto el personal como los compañeros, y entre todos nos ayudamos. Hay talleres muy interesantes, como el de cerámica, en el que hacemos cosas muy bonitas que después vendemos. En mi tiempo libre yo coso, leo, charlo con mis compañeros y compañeras... en fin, sigo llenando mi tiempo con cosas que me gustan.

Con todo esto, mi consejo es que **APROVECHÉIS BIEN EL TIEMPO**, ya que se va y no vuelve. Si tienes un sueño, lucha por él, si tienes ganas de hacer algo, no esperes, hazlo ahora. Y como dice el dicho, “es mejor arrepentirse de lo que uno hizo, que nunca haber hecho nada”.

¡Hasta pronto, querid@s lector@s!



Entrevistas

"Un poco más de..."



- Julio
- Alba



Julio

Profesor del Centro Educativo

¿Qué actividad desempeñas en ASPACE?

Soy profesor ¡Esta me la sé!

Estoy al cargo de una de las aulas de Centro Educativo. Vosotros, Jorge L. y Mariajo, habéis sido dos de mis primeros alumnos aquí en ASPACE. Mi labor se basa, principalmente, en hacer que progreséis en todo lo que podáis.

¿Cuánto tiempo hace que trabajas en ASPACE?

Entré en febrero-marzo del año 92, el año de la “expo”, cubriendo una sustitución. Recuerdo perfectamente a cada uno de los alumnos de mi aula de aquel entonces, entre los que estabais vosotros dos (Jorge L. y Mariajo). Parece que fue ayer y hace ya 30 años, ¡No quiero ni pensarlo! Jorge L., de hecho, fue el primero que me enseñó todos los espacios de ASPACE. Hizo de cicerón.

Yo venía de un mundo totalmente al margen de lo que es la parálisis cerebral. Yo me había especializado en otros temas, como delincuencia en menores. Era la parte que más me llamaba profesionalmente. Además, recuerdo que venía del ejército. Mi primera impresión fue “vaya tropa” - ríe-. Me sentí como si hubiera aterrizado en otro planeta. En realidad, yo crecí en un barrio con varios vecinos con diferentes discapacidades (dificultades visuales y auditivas, principalmente) por lo que, en realidad, traté toda mi vida con personas con necesidades especiales.



¿Habías desempeñado anteriormente este trabajo?

No. Había estado haciendo lo que se podía.

Como ya comenté, entré cubriendo una sustitución y posteriormente me volvieron a llamar, así que entre tanto me dediqué a lo que pude. Durante un tiempo estuve montando columpios para los parques que hay en los jardines de las autopistas, y también di clases particulares.

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

Aquí no voy a ser nada original con respecto a lo que puedan haber comentado otros compañeros/as. Lo que más me gusta es estar con vosotros/as en el aula. Hay momentos mejores y peores, pero, fundamentalmente, estar con vosotros/as.

¿Y lo qué menos?

Pues todo lo que conlleve no estar con vosotros/as. Yo soy de estar en las “trincheras”, de hecho, se me pasa el tiempo volando en la labor de clase.

¿Mejorarías algo en tu trabajo?

Me gustaría tener más tiempo para estar con vosotros/as. A veces se me hace muy cortito el tiempo que tengo. A parte de esto, pienso que hemos mejorado muchísimo desde que yo llegué aquí, pero siempre se puede mejorar más.

¿Alguna anécdota que nos puedas contar?

¿Alguna?, ¿Cuántas toneladas de anécdotas queréis?

Recuerdo, por ejemplo, que antes teníamos un taller de manualidades en lo que es ahora el Centro de Día, donde nos poníamos a trabajar y se nos pasaban las horas. Nos habían pedido para carnaval que hiciéramos la cabeza de un dragón, algo grande, así que a ello nos pusimos en ese taller.

Empezamos haciendo una especie de dinosaurio. Recuerdo que lo pasábamos genial, hacíamos chistes “¿Los dinosaurios tenían orejas?”, “¿Y entonces donde llevaban las gafas?” Cuando nos quisimos dar cuenta ya habíamos acabado la cabeza del dragón. Quedó genial, y gigante. Pero claro, nos encontramos con un problema inesperado. ¿Por dónde íbamos a sacar esa cosa gigantesca de aquel taller? No tuvimos en cuenta ese detalle. Las puertas eran demasiado estrechas para poder pasar con esa cabeza. Hace tantos años de esto que no recuerdo con claridad cómo lo hicimos finalmente, creo que nos ayudó Jesús Villaverde quitando una ventana para poder sacarla por allí.

Cuando llegué a ASPACE, pasaban tantas anécdotas que llegué a escribir en un cuaderno cada día lo que pasaba, pero claro... eran tantas cosas que al final me resultaba imposible plasmar todo. Además, hay muchas anécdotas que contadas pierden la gracia, hay que vivirlas en el momento.



Si no trabajases aquí, ¿Qué te gustaría haber hecho?

¡Una carrera de millonario! -ríe-.

Pues me gustan mucho los temas de diseño, el mundo del arte, quizás hubiese ido por esa rama.

¿Después de un tiempo trabajando aquí, ha cambiado tu visión sobre las personas con parálisis cerebral?

Esta pregunta me ha dejado un poco descolocado. Sí, mi visión ha cambiado muchísimo. Para mí estar aquí y conoceros supuso un cambio en mi esquema de valores. Nunca me había planteado hacerme amigo de alguien con parálisis cerebral, pero a día de hoy hay muchos de mis alumnos/as que hoy han crecido que llego a considerar amigos/as.





Alba

Fisioterapeuta de residencia

¿Qué actividad desempeñas en ASPACE?

Soy una de las fisioterapeutas del Centro Residencial.

¿Cuánto tiempo hace que trabajas aquí?

En septiembre de este año va a hacer dos años que trabajo aquí.

¿Habías desempeñado anteriormente este trabajo?

Pude disfrutar de una experiencia profesional en este campo durante el periodo de prácticas de la carrera, que son dos años, en los que estuve en varios centros, entre ellos el María Mariño, en el que también tuve la oportunidad de coincidir con personas con parálisis cerebral. Más allá de eso, este es mi primer trabajo como fisioterapeuta titulada.

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

Siempre he pensado que tengo mucha suerte de trabajar aquí, sobretodo en el Centro Residencial, ya que tengo la oportunidad de veros en vuestro día a día, de vivir con vosotros vuestros momentos buenos y malos... Aquí tengo la oportunidad de ver como os desarrolláis en "vuestra casa", y puedo ayudaros a potenciar vuestras capacidades mucho más y mejor que si os viera durante una hora al día en una sesión aislada, ya que puedo intervenir en el contexto real de cada uno de vosotros/as.

¿Y lo qué menos?

La falta de tiempo. La sensación de que necesito más horas de las que tiene el día para dedicaros, ya que cada uno tiene sus necesidades y, por ejemplo, para quienes presentan alguna dificultad a la hora de expresarse y tienen otro ritmo diferente, me gusta poder dedicarles todo el tiempo del mundo.

¿Mejorarías algo en tu trabajo?

Creo que siempre se puede mejorar. Pienso que lo estamos haciendo bien, sacando provecho a todos los recursos que tenemos, pero es importante aspirar siempre a más, y no conformarse. En fisioterapia en concreto estamos trabajando para seguir mejorando vuestra calidad de vida con nuevos proyectos y mucha motivación.

¿Alguna anécdota que nos puedas contar?

Aquí cada día es una anécdota. Uno de los aprendizajes que hice en ASPACE es que ningún día es como te lo esperas. Yo puedo llegar un día con mis sesiones planeadas, actividades... y, de repente, que todo cambie en un segundo y tenga que irme a una salida inesperada a la playa con vosotros/as, por ejemplo. Y eso está genial porque es imposible caer en la monotonía.

Si no trabajases aquí, ¿qué te gustaría haber hecho?

Estoy segura de que trabajaría de fisioterapeuta, ya que es mi sueño desde siempre. Me recuerdo con 10-12 años diciéndole a mis padres que yo de mayor quería ser “fisio”. Además, me apasiona la fisioterapia neurológica, por lo que si no trabajase aquí estoy segura de que trabajaría en otro lugar muy similar a éste.

Después de un tiempo trabajando aquí, ¿ha cambiado tu visión sobre las personas con parálisis cerebral?

Por supuesto, y para mucho mejor. Yo todos los días aprendo muchísimo de vosotros/as, cada día me sorprende llegando a casa y pensando en la suerte que tenemos de trabajar con vosotros/as.



CERVEZA

POLAR ICE



Hoy vengo a hablaros sobre la cerveza “Polar ICE”, una cerveza de origen venezolano, concretamente de la ciudad de Valencia.

Por si nunca habéis estado en Venezuela, que sepáis que normalmente hace mucho calor siempre y esto provoca la necesidad de beberse una buena cerveza fría.

La cerveza de la que os hablo, la Polar ICE es muy deliciosa y considero que es una de la mejores cervezas del país, aunque también existen otras opciones como la “regional”.

Les recomiendo a que la prueben con amigos/as, que todavía sabe mejor y por si acudiesen a Venezuela y no la encontrasen, les dejo una foto del logotipo.





Semana Santa gastronómica



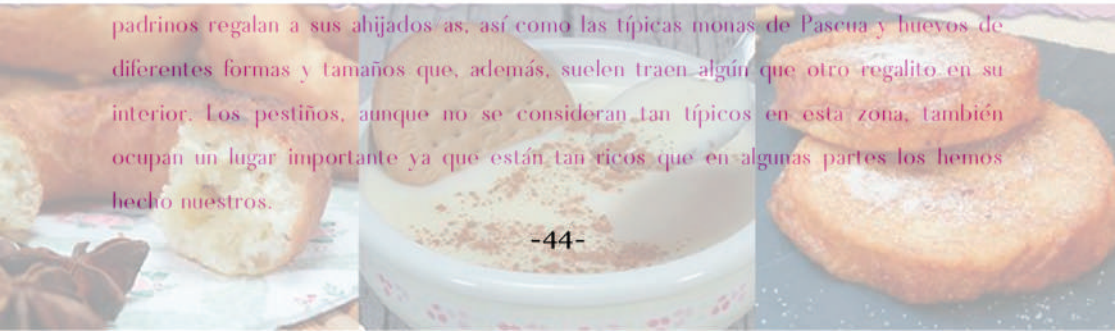
¡Hola!

Mi nombre es Bego. En esta nueva sección de la revista vengo a hablaros un poco de gastronomía, concretamente, de las comidas más típicas en las zonas de Galicia que disfrutamos durante las diferentes tradiciones, festividades y eventos.

Estos meses atrás se celebró la Semana Santa. En Semana Santa en Galicia contamos con muchas costumbres tradicionales, como son la procesión y misa de ramos, ya que, como sabemos, es un periodo sagrado de la religión cristiana que se celebra para recordar la pasión, muerte y resurrección de Jesús.

También existe una tradición gastronómica para estas fechas, que tiene una prohibición especial: no comer carne. Esto se hace para honrar los 40 días que Jesús pasó en el desierto sin comer ni beber nada. Por esto, en las recetas de Semana Santa se comen pescados, legumbres, o pasta principalmente. Es muy típico el bacalao con coliflor, las torrijas, los buñuelos de viento que pueden ser dulces o salados, la leche frita, los garbanzos o el potaje de vigilia.

Después de la Semana Santa llega la Pascua, con su típico roscón de Pascua que los padrinos regalan a sus ahijados/as, así como las típicas monas de Pascua y huevos de diferentes formas y tamaños que, además, suelen traer algún que otro regalito en su interior. Los pestiños, aunque no se consideran tan típicos en esta zona, también ocupan un lugar importante ya que están tan ricos que en algunas partes los hemos hecho nosotros.





EL MUNDO ES UN PAÑUELO

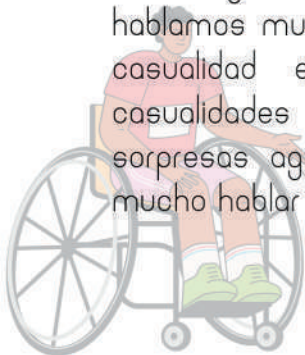
Una de las terapias que recibimos en ASPACE es la de fisioterapia. Rubén es uno de los fisioterapeutas encargados del Centro Residencial. Lo conocí hace aproximadamente cinco años y, no sé cómo, un día hablando de la familia, llegamos a la conclusión de que estamos emparentados.

¡Somos primos!

Y ninguno de los dos sabíamos nada. Para mí fue una sorpresa agradable y creo que para Rubén también.

Lo primero, decir que el trato que tiene conmigo como profesional es igual al que tiene con cualquiera de mis compañeros/as, y es algo que quiero que quede bien claro, ya que no me gustaría que nadie hiciera una mala interpretación.

Lo que descubrimos es que somos primos por parte de mi abuela y desde ese día nos tenemos mucho aprecio y hablamos mucho. Me entiende a la perfección. Fue una gran casualidad encontrarnos en ASPACE y una de esas casualidades de la vida que a veces te hacen llevarte sorpresas agradables. Le tengo mucho cariño y me gusta mucho hablar con él, y sé que él también me tiene cariño.



Pienso que el motivo de que nos llevemos tan bien es que tenemos un carácter muy parecido, no nos parecemos en el físico, aunque sí interiormente, incluso tenemos un sentido del humor muy similar; a los dos nos gustan las bromas y nos reímos mucho. Nosotros somos guapos, o eso creemos. Somos muy auténticos y no nos gusta que nos hagan la pelota.

Él es muy consciente de mi capacidad y de que mi cabeza funciona perfectamente. Cuando Rubén vio lo bien que juego a boccia se quedó con la boca abierta. También me gustaría que viera como trabajo en el taller de cerámica, ya que hago trabajos bastante difíciles, pero con tiempo y constancia todo se consigue y, a veces, cuando la gente ve mis trabajos no se cree que los haya hecho yo. Poco a poco voy perfeccionando las piezas hasta que me quedo

contenta, aunque en ocasiones tengo que pelear mucho para conseguirlo. María, la monitora del taller de cerámica, me anima mucho para que me supere en cada trabajo y a mi me gusta mucho ver como mejoro. Me encantaría que Rubén pudiera ver todo lo que soy capaz de hacer, pero evidentemente él tiene que atender a su trabajo.



Estas últimas semanas hemos bromeado mucho llamándonos primos, y es algo muy agradable e importante para mí. Deseo que todo en la vida le vaya estupendo, a él y a toda su familia, y poder seguir disfrutando muchos años de su compañía, al fin y al cabo, una no se encuentra un nuevo primo todos los días.

Sección

Deporte





¡Aupa Dépor!

Nuestras salidas al estadio de Riazor a ver al Deportivo de la Coruña siempre son las mejores. En ASPACE Coruña se organizan salidas para verles jugar desde hace muchísimos años, y yo voy siempre que puedo, ya que me encanta. A mí, sobretodo, me gusta cuando gana, porque el estadio entero se llena de alegría y toda la afición animamos muchísimo.

Ojalá volviéramos a estar en primera división como cuando íbamos antes al estadio, nos lo pasábamos genial. ¡Hasta llegamos a sacarnos fotos con los jugadores de la plantilla! Muchos de nosotros/as las tenemos colgadas en nuestra habitación.

Por desgracia, en este momento nos faltan muchos puntos y estamos en tercera división, pero aquí tienen una seguidora fiel que nunca se cansará de ir a verles jugar, ganen o pierdan.

Además, en cuanto pueda, pienso hacer socia a mi nueva sobrina nieta para que siga la tradición de su tía abuela.

Muchas gracias por todos estos años, Deportivo de la Coruña.



Natación adaptada



La natación adaptada es un deporte practicado por deportistas que tienen dificultades físicas, visuales, etc. La mayoría de las reglas son compartidas y, en la mayoría de casos, casi no son necesarios elementos de apoyo. Las diferencias se relacionan principalmente con la posición de partida, que va en función de la dificultad que presente cada persona. En caso de personas con parálisis cerebral, hay 10 clases o grupos, desde S1 a S10, yendo de mayor a menor el grado de afectación.

En general, hay tres grandes grupos de clasificación: el primero, para discapacidades físicas (categorías 1-10), el segundo para discapacidades visuales (categorías 11-13) y el tercero para discapacidades intelectuales (categoría 14).

La natación adaptada comenzó a practicarse en los juegos de 1953. Es uno de los deportes paralímpicos veteranos. El primer equipo ganador fue italiano, se hizo con once medallas de oro.





LA RADIO DE LOS GATOS

El día 18 de febrero del 2011 comienza la andadura de La Radio de los Gatos.

El primer programa que se emitió desde ASPACE Coruña fue desde un teléfono fijo y se escuchaba a través de la megafonía del centro. Ese mismo año, nos presentamos a los premios "Romper Barreras" y lo ganamos. Gracias al dinero que nos dieron, pudimos comprar todo el equipo de la radio con el que contamos actualmente.

A lo largo de estos años, hemos entrevistado a muchas personas, entre ellas recuerdo con especial cariño las entrevistas de:



- **Juan Carlos Valerón**, delantero del Súper Dépor, entrevistado en el programa 61.
- **Gandi**, creador del primer himno del Deportivo, entrevistado en el programa 100.

- **Paris Joel**, cantautor sadense entrevistado en el programa 300 y que participó en la gala solidaria de la Radio de los Gatos.
- **Gelo**, alcalde de Oleiros, entrevistado en el programa 304.
- **Javier Martín**, profesor de apoyo que tuvieron algunos compañeros/as en el instituto y del que guardaban muy buen recuerdo, entrevistado en el programa 305.
- **Roberto Tomé**, fue la persona responsable de darnos un curso sobre "Atención al cliente" y lo entrevistamos en el programa 351.
- **Fernando González Abeijón**, Director General de Personas Mayores y Discapacidad de la Xunta de Galicia, entrevistado en el programa 409.

El 9 de noviembre 2019 se hizo la primera Gala de los Gatos en la Casa de la Cultura de Sada. Nos acompañó un grupo de danza llamado Sadanza y un grupo de baile tradicional gallego llamado Nova Troula.

La primera entrevista de la Gala solidaria fue al Alcalde de Sada, Benito Portela. También contamos con el músico Paris Joel. Conocimos un poco más las terapias caninas con Octavio Villazala. Conocimos también el teatro aficionado con Arancha Villar. No faltó el humor con Ivanote. Mariano Fernández, fundador de la emisora comunitaria CUAC FM, nos explicó la labor de las radios comunitarias.

Y esto sólo es una pequeña selección de todo lo que hemos hecho en la Radio de los Gatos, lo que el futuro nos depara os lo iremos contando poco a poco.





Los cuentos de Chus

Érase una vez unos niños que le pidieron a sus padres si podían ir con sus vecinos y amigos a pescar. Sus padres les dijeron que sí, ¡Claro que podían ir con ellos a pescar! Pero les advirtieron que no se alejaran mucho de la orilla del río. Los niños fueron a por cestos para meter los peces, pero mientras, uno de ellos -el más travieso- se alejó, con tan mala suerte que acabó cayendo al río. Al ver esto desde lejos, los otros niños se asustaron y fueron a avisar a sus padres. Su padre, al oír la noticia, pidió a su madre que esperase en casa, ya que ella era muy sensible y no quería que se pusiera nerviosa. Ella le gritó: ¡Tráelo vivo cariño! Y él le dijo que lo intentaría.

El padre fue en su búsqueda acompañado por los amigos y vecinos del pequeño, que le llevaron al lugar donde cayó al río.

Se pusieron busca que te busca, unos por aquí y otros por allá. Eran tantos que rápidamente dieron con el pequeño.

- “¡Aleluya! ¡Te encontramos!”

Su padre lo abrazó y todos sus amigos y vecinos se unieron a ese abrazo, aliviados de haberle encontrado sano y salvo.

Al llegar a casa, su madre lo recibió con lágrimas en los ojos y también le abrazó muy fuerte.

Decidieron celebrarlo todos juntos con una gran fiesta y, claro, con una gran tarta.



Poesía



A mí me gusta mucho la poesía, porque a través de ella podemos hablar de sentimientos.

Uno de los temas más repetidos en los poemas que se escriben en el mundo, es el amor. Pero... no me refiero solo al amor entre parejas, sino también al amor que existe entre amigos, familiares, el amor por la naturaleza, por la música, por la pintura....¡Hay muchos tipos de amor!

En este artículo quiero enseñaros una poesía que a mí me gusta mucho y que habla sobre el amor de unos padres a su hijo/a y viceversa. Su nombre es "Amor Filial" y su autor es el poeta mexicano Amado Nervo.

*"Yo adoro a mi madre querida,
yo adoro a mi padre también;
ninguno me quiere en la vida
como ellos me saben querer.
Si duermo; ellos velan mi sueño;
si lloro, están triste los dos;
si río su rostro es risueño:
mi risa es para ellos el sol.
Me enseñan los dos con inmensa
ternura a ser humano y feliz.
mi padre para mí lucha y piensa,
mi madre ora siempre por mí.
Yo adoro a mi madre querida.
yo adoro a mi padre también;
ninguno me quiere en la vida
como ellos me saben querer."*



En esta poesía, el niño/a expresa su adoración por sus padres teniendo muy claro que pase lo que pase, ellos siempre van a estar ahí. ¡Espero que os guste tanto como a mí!



CRUCIGRAMA



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

HORIZONTAL

- Determinante artículo masculino plural. Adverbio de cantidad. Siglas de seguridad social.
- Determinante demostrativo femenino. Uno en número romanos. Sinónimo de enfermo.
- Vocal. 50 en números romanos.
- Decimocuarta letra del abecedario. Determinante artículo, masculino singular. Sinónimo de mentira.
- Forma verbal, tercera persona del plural del presente de indicativo de haber, sin la letra muda. Cuarta vocal.
- Mar en inglés. Consonante entre la "q" y la "s".
- Símbolo del azufre. Símbolo del Oxígeno. Antónimo de barato.

VERTICAL

- Animal salvaje considerado el rey de la selva. Vigésima letra del abecedario.
- Pronombre personal átono, forma de la segunda persona del plural para el objeto directo e indirecto sin preposición. Dativo del pronombre personal de tercera persona en género masculino o femenino y número plural.
- Siglas de "Sociedad anónima". Segunda vocal. Primera vocal.
- Determinante artículo femenino singular. Penúltima vocal.
- Diez veces cien. Símbolo del nitrógeno.
- Primera vocal. Símbolo del carbono.
- Símbolo del samario. Segunda letra del alfabeto. Primera vocal.
- Primera vocal. "Borriquito como tú, que no sabes ni la ...". Letra que se utiliza para señalar que una marca ya ha sido registrada, bien sea un producto o un servicio.
- Siglas de "Sociedad limitada". Ave tropical de pico curvado, capaz de emitir palabras.
- Se usa seguido de adjetivos despectivos para reforzar su significación. Penúltima vocal.

Solución crucegrama nº17

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	L		I		M	O	S		S	A
2	E		R		I	S	M	A	E	L
3	R		A		L					
4	I		Q				C	U	C	O
5	D	E		U	E				U	
6	A	L	A	S					R	
7		A		O		C	A	R	O	

¿QUIÉN

SOY?



Vivo en la
residencia



Trabajo en el
Centro de Día

*¿Has podido
adivinar
quién aparecía en el
número anterior?*



Toli

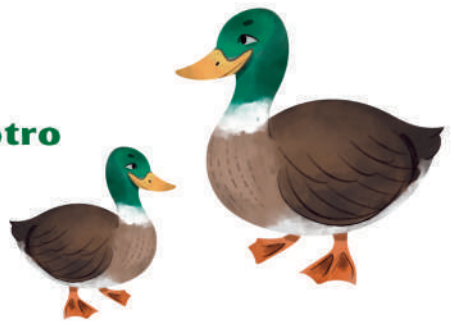


Margie



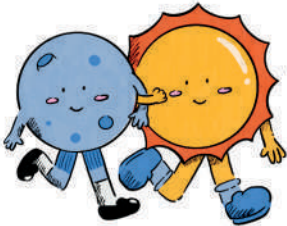
CHISTES

¿Qué le dice un pato a otro pato jugando a las carreras? Vamos empatados.



¿Por qué el mar hecha espuma? Porque la sirenita se llama Ariel.

¿Qué es una gamba tirando piedras? Una gamberra.



¿Cuál es mayor, la luna o el sol? La luna, porque la dejan salir de noche.

"Me acabo de tirar un pedo de esos silenciosos, ¿qué hago?". "Ahora nada, pero, cuando llegues a casa, cámbiale las pilas al audífono".

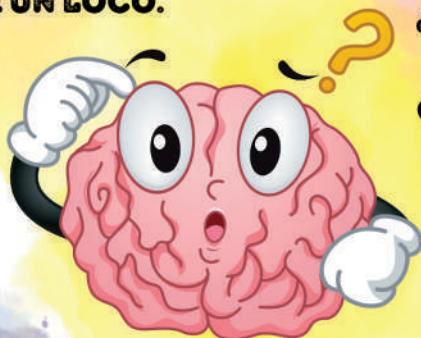


¿Sabes por qué no se puede discutir con un DJ? Porque siempre están cambiando de tema.

ADIVINA

Adivinanza

**AL NACER SOY ALGO
VERDE, AL MORIR
BASTANTE ROJO. POR
DENTRO ESTOY MÁS
VACÍO QUE LA
CABEZA DE UN LOCO.**



**¿CUÁL ES EL ANIMAL
QUE TIENE MÁS
DIENTES?**

**¿QUÉ SERÁ, QUÉ ES:
MIENTRAS MÁS
GRANDE, MENOS SE
VE?**

**DOS COMPAÑERAS
VAN AL COMPÁS, CON
LOS PIES DELANTE Y
LOS OJOS DETRÁS.**

**MI MADRE ES
TARTAMUDA, MI
PADRE CANTAOR,
BLANCA TENGO LA
CAMISA Y AMARILLO
EL CORAZÓN.**

**SUBE LLENA, BAJA
VACÍA, Y SI NO SE DA
PRISA, LA SOPA SE
ENFRÍA.**

Soluciones adivinanzas

nº 17

La habrás oído nombrar. Piensa, medita, recuerda, ¿Qué instrumento musical no tiene más que una cuerda?

Respuesta: **La campana.**



Adivina quién soy, cuanto más lavo más sucia voy.

Respuesta: **El agua.**



Todos me usan para descansar. Si ya te lo he dicho no me busques más.

Respuesta: **La silla.**

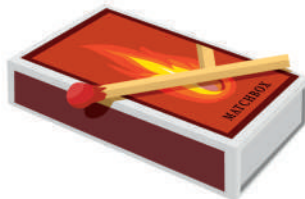


Todo el mundo lo lleva, todo el mundo lo tiene, porque a todos le dan uno cuando al mundo viene.

Respuesta: **El nombre.**

Somos muchos hermanitos que en la misma casa vivimos, si nos rascan la cabeza al instante morimos.

Respuesta: **Las cerillas.**





***Lo importante no es hacer lo
que uno quiere, sino querer lo
que uno hace.***