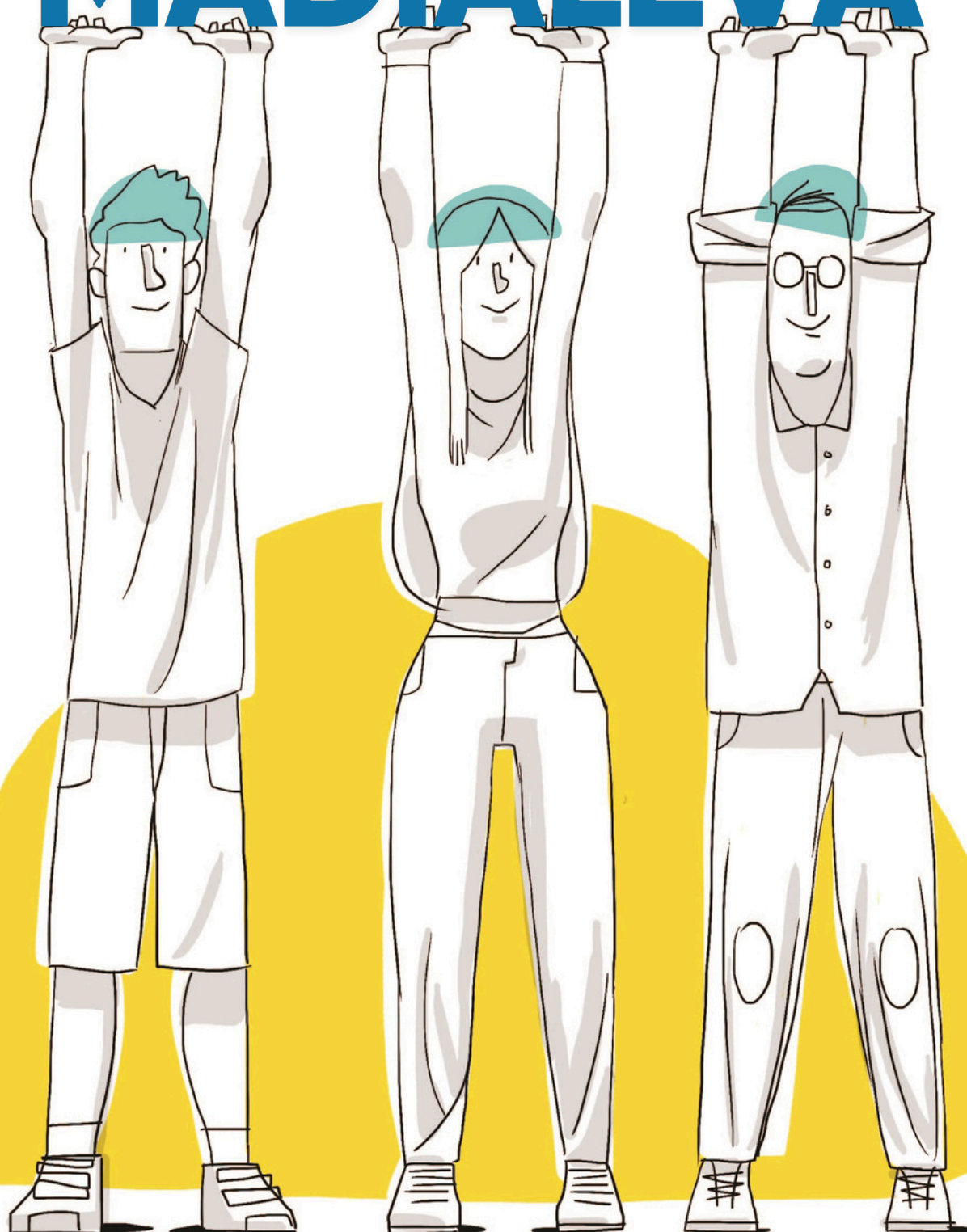


REVISTA N°5
XULLO 2025



MADIALEVA



Encontros. Festas. Arde Lvcvs

Receitas. Ocio. Entrevistas

Actividades. Saídas. Verán.

ÍNDICE

- 1 | PROFESIONAIS: COÑECENDO A SABELA
- 3 | O NOSO MURAL
- 4 | ACTIVIDADE COLABORATIVA BEGONTE
- 5 | I XUNTANZA INCLUSIVA
- 6 | ARDE LVCVS
- 7 | ADACE CHEF VERANO
- 8 | PICNIC
- 9 | O NOSO HORTO
- 10 | XUNTANZA DE FAMILIAS
- 11 | HERBAS DE SAN XOÁN
- 12 | VIDEO DE VERÁN
- 13 | A NOSA LISTA DE SPOTIFY
- 14 | ELABORACIÓN E REDACTORES
- 15 | COÑÉCENOS!

COÑECENDO A SABELA



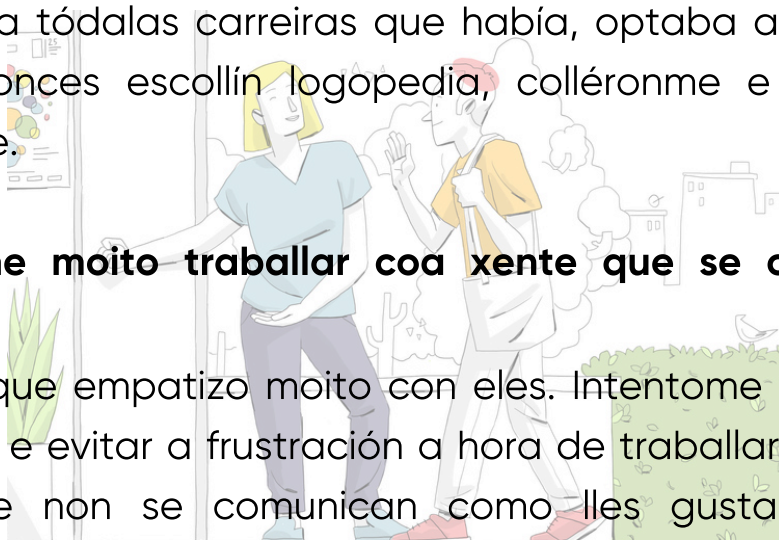
Os rapaces entrevistando a Sabela.

¿Por qué elixiches a tua profesión?

Non a elixín eu, elixiume ela a min. Eu accedín a carreira a través dunha FP de ciclo medio. Daquela non podía acceder a tódalas carreiras que había, optaba a dúas ou tres, entónces escollin logopedia, colléronme e ao final gustoume.

¿Costache moito traballar coa xente que se comunica peor?

Non, porque empatizo moito con eles. Intentome poñer no seu lugar e evitar a frustración a hora de traballar. A veces vexo que non se comunican como lles gustaría, pero intentamos buscar outra vía de comunicación para que poidan facer a su vida diaria da mellor maneira posible.



COÑECENDO A SABELA



Os rapaces entrevistando a Sabela.

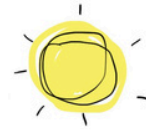
¿Qué é o que máis che gusta do teu traballo? ¿E o que menos?

Poder axudarlles e poder darlles unha voz, a veces ser a súa voz. Gústame moito darlle a alta a unha persoa cando se cumplan os obxetivos. O que menos cando sei que non vou a poder axudarlles, xa que a veces a lesión é tan grande que non podo facer nada.

¿Cales son as tuas aficións?

Gústame moito ir a praia porque encantame o sol e a calor. Tamén me gusta camiñar, os dancings e os cadelións. Últimamente descubrín unha nova afición grazas a traballar no horto de Dano Cerebral Lugo. A natureza reláxame.

O NOSO MURAL



<https://drive.google.com/file/d/1H2DICuJbUzPyVGwXyam5-ONwIQBSGNI0/view?usp=sharing>

ACTIVIDADE COLABORATIVA



Usuarios de Dano Cerebral Lugo e de Begonte nas instalacións do centro de día de Begonte

Varios usuarios/os e profesionais visitamos o centro de día de Begonte dentro do proxecto "aprendizaxe colaborativo".

Nesta xornada pola nosa parte fixemos musicoterapia empregando ritmos e percusión corporal. Para isto ensinámoslles os ritmos de dúas cancións que practicamos previamente, desglosando os pasos e adaptando a actividade. Desta forma desfrutamos todos seguindo o ritmo da música e lembrando os pasos que lles íamos indicando.

A continuación, eles amosáronnos varias cantigas populares e animámonos a cantar todos xuntos.

Por último, intercambiamos agasallos, compartimos un café, charlamos e asinamos e ollamos o seu libro de fotos que incluía a tódalas persoas que participaron neste proxecto tan fermoso! Foi unha mañá moi divertida e enriquecedora!

I XUNTANZA INCLUSIVA



Todos xuntos facendo as actividades na Casa do Deporte.

Nesta I Xuntanza Inclusiva reunímonos cos alumnos do Instituto Trapero Pardo na Casa do Deporte.

Consistiu nunha mañana na que intercambiamos diferentes actividades interxeneracionais. Nós ensinámoslles a xogar a boccia e a voley inclusivo...

Por outra parte, eles fixéronnos tamén varias dinámicas como: Preguntas de cultura xeral, un xogo de pasar aros en cadea, adiviñar unha palabra con cascos postos, un pasapalabra e a "pita cega".

Para tódalas actividades fixemos grupos mezclándonos nós e eles para coñecernos e as dinámicas adaptáronse as capacidades e necesidades do grupo.

Gustounos moito xa que sempre se aprende algo de xeracións máis xóvenes e eles tamén aprenden de nós. Por último repartimos agasallos e falamos de volver a facer outra mañá tan divertida en futuras ocasións!

ARDE LVCVS



Todos xuntos na Catedral (esquerda) e no Campamento da Cohors III (dereita).

A nosa saída de Arde Lvcvs comezou pola mañá dónde primeiro quedamos na estación de autobuses e estivemos tomando algo na cafetería Pepino. Cuando xa estábamos todos e caracterizados dirixímonos ao campamento Kertix a ver unha obra de teatro con títeres.

Despois fumos a Cohors III dónde nos explicaron os diferentes elementos que levaban os soldados, os distintos rangos, escudos, a vida dentro do campamento... etc. ¡Ata Marta se atreveu a empregar unha espada!

Posteriormente dirixímonos a comer ao restaurante O Xugo. Cando rematamos de comer visitamos o último campamento do día, Lvcvs Equites. Neste campamento había cabalos, tendas, ,maquetas e recorrimolo para ver todo de cerca.

¡ Foi un día diferente e divertido !

ADACE CHEF

VERANO



Pan Romano con pasas elaborado polos usuarios e usuarias.

RECEITA PAN ROMANO CON SALSA PESTO

Ingredientes: (para 10-12 tortas pequenas).

- 700 gr de fariña.
- 5 gr de fermento seco de panadeiro ou 15 gr da fresca.
- 10 gr de sal fino.
- 60 ml de aceite.
- 300 ml de auga.
- Opcional (noces ou pasas) e pesto.

Elaboración:

- Prepara a masa: Mestura fariña, sal, auga, aceite e fermento disolto. Amasa ata que non se pegue.
- Primeiro repouso: Tapa e deixa repousar 30 minutos.
- Forma as tortas: Fai bólas, esmágaas, colócaas nunha bandexa, failles ocos e deixa repousar 1 ou 2 horas.
- Hornea: Pinta con aceite, espolvorea sal, hornea a 180°C por 20-25 minutos e deixa arrefriar.

**O pesto leva: Albahaca, parmesano, aceite de oliva, allo, froitos secos (piñóns, anacardos ou pistachos) e un pouco de sal e especias ao gusto.*

PICNIC



Todos xuntos desfrutando do picnic á beira do Río Miño.

Para dar á benvinda o verán, no mes de Xuño, reunímonos para pasar o día xuntos e comer no noso xa famoso Picnic á beira do Río Miño.

Este ano, comimos diferentes delicias como tortilla, empanada, lacón e varios postres caseiros.

Cando rematamos o xantar, fixemos un bingo musical e posteriormente tivemos a sorte de contar con Cristina, de Mel Toxal Riba, que nos acercou ó mundo da apicultura a través de un taller moi interesante finalizando cunha cata do mel que sae como resultado dun proceso tan laborioso coma este.

Sen dúbida foi unha xornada moi completa e entretida.

O NOSO HORTO



Usuarios e técnicos traballando no horto.

Este ano volvemos retomar a actividade no noso horto urbano situado nunha das parcelas do río Rato. Tódalas semanas, cando a loxística e o tempo o permite, acudimos á traballar a terra.

Para ter ben coidado o noso horto sempre debemos seguir estes pasos:

- Preparar a terra, remover o chan e engadir compost natural.
- Escoller as sementes ou plantas segundo a tempada.
- Plantar, facendo buratos e introducir as sementes ou mudas.
- Regar con coidado, sen encharcar.
- Coidar a plantación, retirar herbas e vixiar pragas.
- Recolleitar no momento axeitado.

XUNTANZA DE FAMILIAS



Susana, usuaria de Dano Cerebral Lugo participando na xornada (esquerda); usuarios e técnicos de Lugo no photocall (dereita).

No mes de Abril, técnicos de Dano Cerebral Lugo acudimos, acompañados de persoas afectadas e os seus familiares, á III Xuntanza de Persoas e Familias con Dano Cerebral Adquirido en Santiago de Compostela.

Alí reunímonos con outras entidades e participantes que forman parte da rede Dano Cerebral Galicia, nun encontro marcado pola convivencia e a visibilización.

No marco deste evento tivo lugar a entrega do 13º Premio Dano Cerebral Galicia – Miguel Blanco, que nesta ocasión foi concedido a Renfe Viajeros polo seu compromiso coa accesibilidade e o apoio ás persoas con DCA.

Un dos momentos máis especiais da xornada foi cando Susana, usuaria da nosa asociación, compartiu a súa experiencia persoal emocionando a todas as persoas presentes.

Tras os actos centrais, gozamos dun xantar de confraternidade e dun tempo para o lecer.

HERBAS DE SAN XOÁN



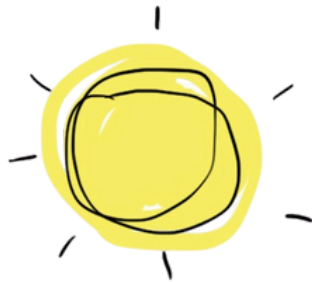
Barreño das herbas de san xoán (dereita) e usuarios e usuarias escaneando con Google Lens as diferentes herbas.

Este ano polo San Xoán, en Dano Cerebral Lugo, levamos a cabo actividades enfocadas a recordar as diferentes costumes desta data como: a gastronomía, as fogueiras ou a queimada. Entre elas están as sardiñas, saltar a fogueira ou a queima de cousas vellas no lume.

Ademais deixamos a remollo as nosas propias herbas, e, como marca a tradición, ao día seguinte da noite do 23, lavámonos a cara coa “auga de San Xoán”.



VIDEO DE VERÁN



PREME AQUÍ



[https://www.youtube.com/watch?
v=eMMnhVFu2sg](https://www.youtube.com/watch?v=eMMnhVFu2sg)

A NOSA LISTA DE SPOTIFY

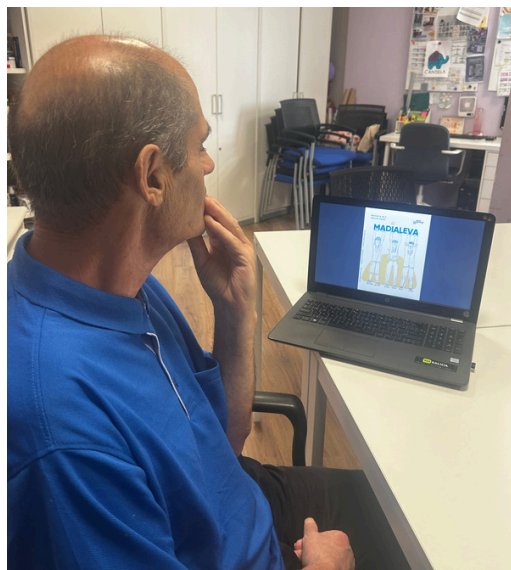
FAI CLICK AQUÍ!



<https://open.spotify.com/playlist/6kEI4kGHrC2JaZIOcKo6Hw?si=ZPN4gwiPSFWBY4kbrhq25g>



ELABORACIÓN E REDACTORES





PÁXINA WEB



INSTAGRAM



FACEBOOK



LINKEDIN



X



UBICACIÓN