

DECEMBRO 2023



# Madiaaleva

Encontros. Saídas. Orla Al. | Receitas. Atividades. Entrevistas | iManualidades. Festas. Dia DCA

Encontros. Saídas. Orla Al. | Receitas. Atividades. Entrevistas | iManualidades. Festas. Dia DCA

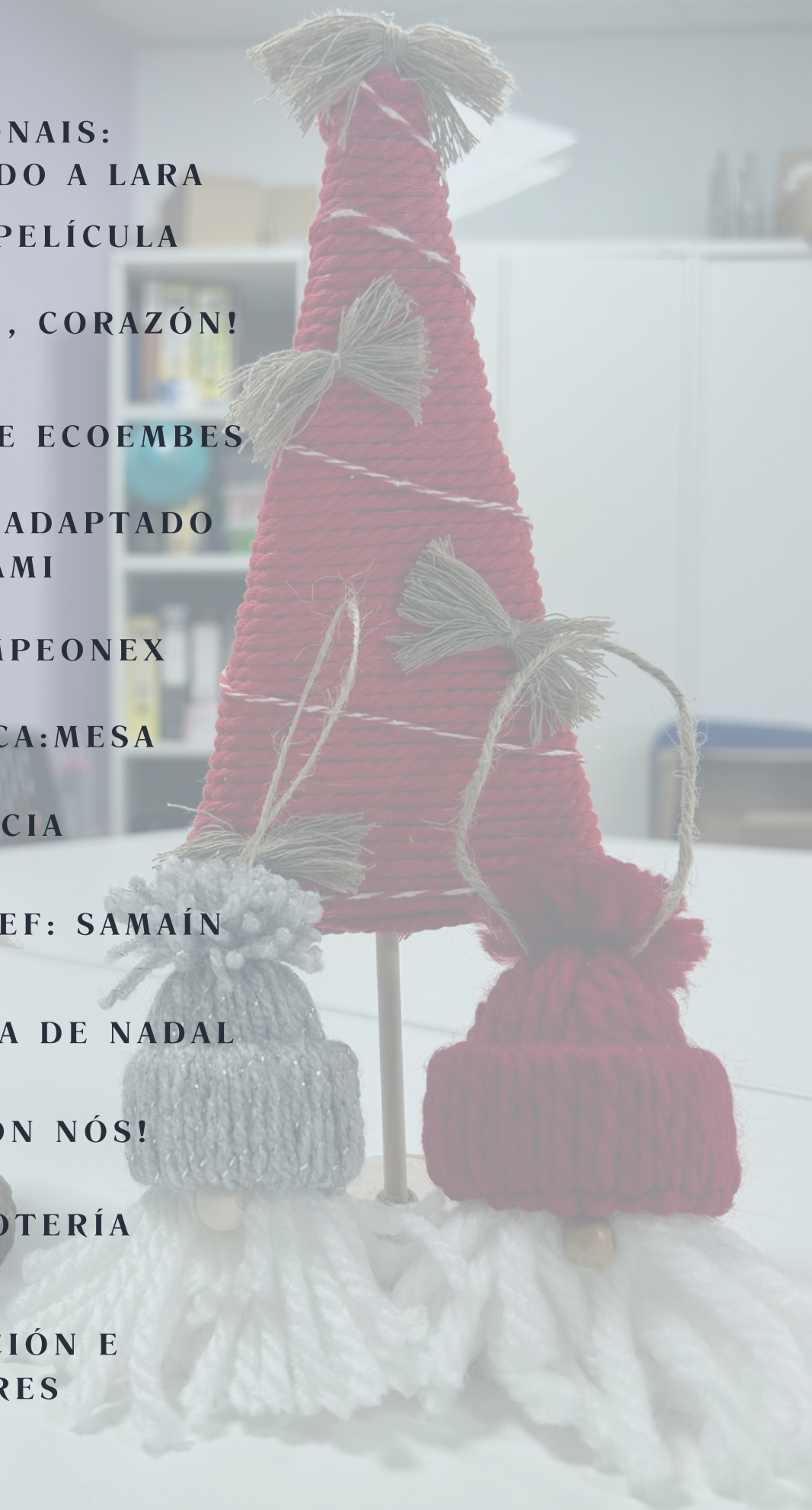
Encontros. Saídas. Orla Al. | Receitas. Atividades. Entrevistas | iManualidades. Festas. Dia DCA





# INDICE

- 01 | PROFESIONAIS:  
COÑECENDO A LARA
- 03 | ORLA DE PELÍCULA
- 06 | ¡CORAZÓN, CORAZÓN!
- 07 | TALLER DE ECOEMBES
- 08 | DEPORTE ADAPTADO  
CON COGAMI
- 09 | CINE: CAMPEONEX
- 10 | DIA DO DCA: MESA  
REDONDA
- 11 | EXPERIENCIA  
BREOGÁN
- 12 | ADACE CHEF: SAMAÍN  
E NADAL
- 14 | ARTESANÍA DE NADAL
- 16 | ¡PINTA CON NÓS!
- 17 | A NOSA LOTERÍA
- 18 | ELABORACIÓN E
- 19 | REDACTORES



# COÑECENDO A LARA



Os rapaces entrevistando a Lara

## ¿En que consiste o teu traballo enfocado o DCA?

O meu traballo consiste en coidar dos demais, procuro que sempre teñades todo o necesario. Intento cubrir as vosas necesidades como: ir ao baño, darvos a merenda, axudar en rehabilitación, nos talleres e en todo o imprescindible dentro do centro.

## ¿Que é o que máis e o que menos che gusta do teu traballo?

O que máis me gusta é o trato coa xente no día a día, e que ademáis, despois de tantos anos xa é como a miña casa. O máis difícil son os momentos tristes e a vida dura e persoal de cada persoa usuario e usuaria.



# COÑECENDO A LARA



Lara contestando ás preguntas

**Se non foses auxiliar de enfermería, ¿a que te adicarías?**

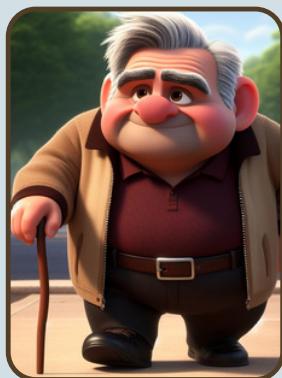
Agora que estou neste ámbito a verdade é que a profesión de psicoloxía ou terapia ocupacional chámanme a atención. Tamén me gusta veterinaria xa que me gustan moito os animais desde sempre.

**Que é o que máis che gusta de Lugo? E o que menos?**

O que máis me gusta é a xente de Lugo. Con toda a xente que fun coincidindo en diferentes ámbitos sempre moi ben. O que menos me gusta é a néboa.



# ORLA DE PELÍCULA DISNEY



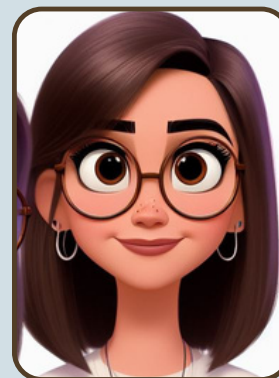
**Cobas**



**Loli**



**Marta**



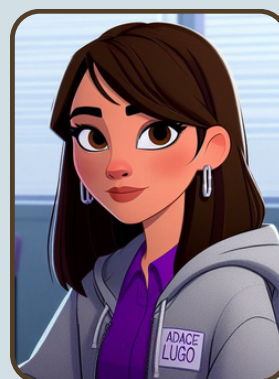
**Lara**



**Carlos**



**Susana**



**Nerea**

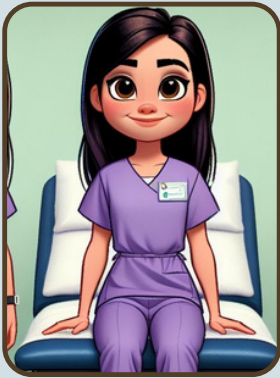


**Sabela**

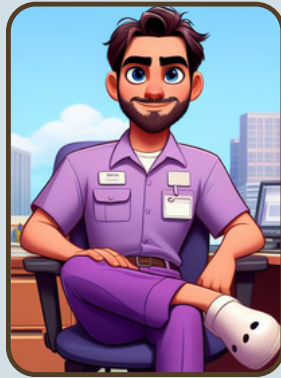


**Malumbres**

# ORLA DE PELÍCULA DISNEY



**Laura**



**Pablo**



**Manu**



**Manuel.M**



**César**



**Óscar**



**Balbina**



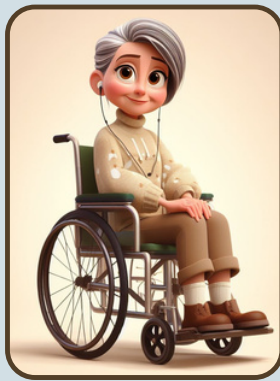
**Pilar**



**Juan**



# ORLA DE PELÍCULA DISNEY



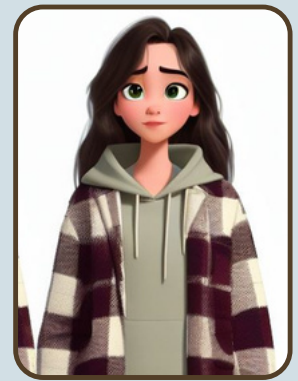
**Pitusa**



**Dani**



**Bargados**



**Berta**



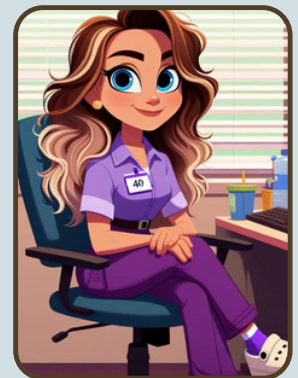
**Laura**



**Elisa**



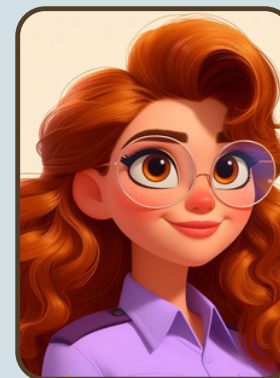
**Marisa**



**Iria**



**Noelia**



**Blanca**

# ¡CORAZÓN, CORAZÓN!

“O meu marido conquistoume da noite a mañá”

*Balbina*

“A primeira vez que vin a miña muller estaba sentada nun prado e díxenlle ¿bailamos? e ela dixo ¡agora mesmo! e bailamos ata agora”

*Manuel  
María*

“O meu e o da miña muller foi amor a primeira vista na Rúa da Raíña, máis ben da miña vista”.

*César*

“O meu marido era mariñeiro e coñecímonos en Lugo. Bailábamnos moito xuntos”.

*Marisa*



# OBRADOIRO DE ECOEMBES



Unha mañá cando chegamos a ADACE, atopamos a sala chea de caixas de diferentes cores. A continuación apareceron dúas mozas facéndonos preguntas sobre reciclaxe e sobre os contedores onde botar os distintos residuos. Por exemplo, o contedor amarelo para recipientes plásticos, azul para papel ou verde para vidro (como botellas pero non cristais). Unha vez acabadas as explicacións fixéronnos unha especie de preguntas e un bingo onde o gañador levaba o adhesivo de reciclador do día. Unha vez finalizada esta interesante aprendizaxe deixaron unha serie de caixas para reciclar correctamente co fin de aplicar o aprendido. Con isto demos por finalizada esta actividade que nos resultou moi divertida e útil para coidar o medioambiente.

# EXPERIENCIA BREOGÁN



A principios de Novembro tivemos unha visita moi divertida do CB Breogán. Visitáronnos 2 xogadores, e 6 persoas de equipos directivos e corpo técnico. Estiveron en ADACE escoitando as nosas preguntas e tamén coñecéndonos a nós e á asociación.

Regaláronnos unha bufanda asinada por cada un dos xogadores e un peluche de Maximus, a súa mascota. Ademais, Nakic díxonos que cando metese un triplo íanolo dedicar poñéndose a man na cabeza.

Pasados uns días tamén fixemos un tour polas instalacións do Pazo visitando todas as zonas interiores.

Por último, tamén fomos a un partido do Breogán contra o Joventut Badalona onde os nosos demostraron as súas habilidades gañando o partido ¡Unha experiencia increíble!



# DEPORTE ADAPTADO CON COGAMI



No mes de Xuño desprazámonos ás instalacións de Cogami para facer distintas actividades deportivas. Realizáronse tanto no patio exterior como no interior do centro. As actividades foron: boccia, volei e ping pong adaptado. Todos fomos rotando polas actividades e mezclándonos coas persoas de Cogami para socializar entre todas/os e probar todos os deportes. O importante desta xornada era compartir a experiencia con outras/os compañeiras/os e o resultado era o de menos. O obxectivo era coñecer a novas persoas e establecer unha amizade. Para finalizar a mañá fomos a tomar algo ao McDonalds todos xuntos e sentámonos fóra na terraza porque facía moi bo día. Foi un día moi divertido e gustaríanos repetilo, ¡esperemos que nos volvan a convidar!

# CINE: CAMPEONEX



O día 8 de Setembro trasladámonos aos cines Cristal para ver a película "Campeonex 2". É a continuación de "Campeones" que narra a historia dunhas persoas con diversidade funcional que xogan a baloncesto. Cóntannos as peripecias que lles pasan como por exemplo inscribirse en atletismo en lugar de baloncesto ou os problemas no transporte para chegar ao campionato, entre outras moitas.

Nesta película inclúen o deporte en liña no que un mozo con cadeira de rodas manexa o xogo e outros do seu equipo lévano a cabo de forma presencial. Desta forma inclúese a todas/os en a actividade de atletismo.

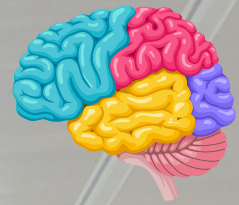
Finalmente son eles os que gañan o torneo porque transmiten os valores de compañeirismo e xenerosidade co seu propio equipo e o contrario.

Gustounos moito a película e ademais fomos con compañeiras/os de Cogami. Agora estamos a esperar a próxima!

Aproveitamos para felicitar ás mozas de Adace porque sempre organizan todo á perfección, grazas:)



# DIA DCA: MESA REDONDA



O día 26 de Outubro celébrase o día do dano cerebral adquirido con diversos actos, entre eles, un acto no concello, onde se procedeu a ler un manifesto para facer visible o DCA e, neste caso, as secuelas invisibles ás que se adicaron este ano.

Asistiron o acto moitos xornalistas de distintos medios, para colaborar coa visibilidade do DCA.

Ademáis deste manifesto o día previo acudimos a unha mesa redonda no “Vello Cárcere” onde compartimos experiencias sobre o DCA na contorna comunitaria e na que participaron tres relatores relacionados con este ámbito.

Ademáis, grazas a esta xornada diferente puidemos visitar “O Vello Cárcere”.

Parécennos moi interesantes todas as actividades que se realizan ao redor deste día para que cada vez se coñeza máis e mellor a nosa realidade.





## **Ingredientes:**

2 láminas de masa de follado

Nocilla ou marmelada para o recheo

1 ovo para pintar

Azucres glass para espolvorear

## **Elaboración:**

1. Prequentamos o forno a 180°C.
2. Estendemos o follado e untamos con nocilla ou marmelada por toda a superficie deixando os bordes libres.
3. Ca outra masa marcamos a forma da cara dunha cabaza cun coitelo e quitamos os restos sobrantes.
4. Colocamos unha masa enriba da outra e pechamos con coidado dobrando os bordes.
5. Pintamos con ovo por enriba.
6. Levámolo o forno durante 15 min a 180 °C.



# ARBOLIÑOS DE NADAL

## Ingredientes:

5 paus de Mikado

1 tableta de chocolate branco

Colorante alimentario verde (ó gusto)

Adornos de azucre

## Elaboración:

1. Fundimos o chocolate branco o baño María.

Añadimos o colorante verde pouco a pouco e mezclamos ben.

2. Sobre papel vexetal, colocamos os paus de Mikado e ca manga pastelera facemos a forma dos árbores co chocolate fundido.

3. Decoramos con adornos de azucre aproveitando que o chocolate segue blandiño.

4. Deixamos endurecer no frigorífico ou a temperatura ambiente ¡e listo!



# ARTESANÍA DE NADAL



**Bolsas  
de tela**

**Adornos**







# ARTESANÍA DE NADAL

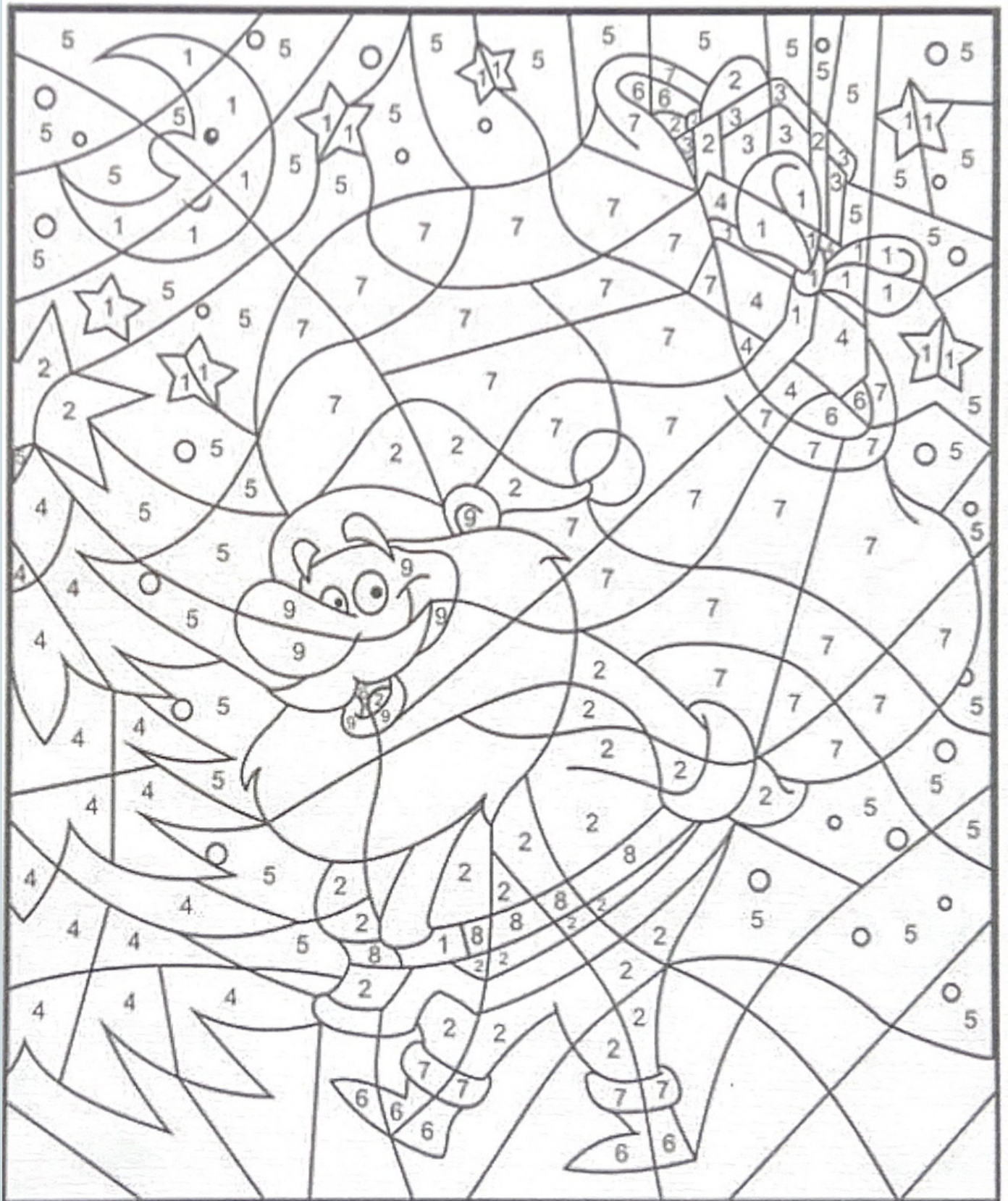


## Postais





# PINTA CON NÓS





# A NOSA LOTERÍA...

**Adace Lugo**

**Lotería Nacional**  
**67576**

NÚMERO PART  
575  
SON  
5 €

El portador juega CUATRO euros para el Sorteo de Lotería Nacional que se celebrará el próximo día 22 de Diciembre de 2023  
EL DEPOSITARIO

CADUCA A LOS TRES  
PARTICIPACIONES PREMIADAS SE ABONAN EN  
TODO TALÓN ROTO O ENMENDAL

Asociación de Dano Cerebral Sobrevivido/Adquirido de Lugo  
Avda. Adolfo Suárez 4 Local B Lugo

C.I.F. G-27337278  
Asociación de Dano Cerebral Sobrevivido/Adquirido de Lugo  
Sob. Adolfo Suárez nº4 local B Lugo  
Tlf. 981 35 03 móvil

Los premios superiores a 40000 € por décimo, tendrán una retención del 20%, por encima del importe anterior, que será prorrateada en estas participaciones en la proporción correspondiente a su valor nominal



# DURANTE A ELABORACIÓN DA REVISTA...



**DIVERSIÓN**



**CREATIVIDADE**

**EQUIPO**





# DURANTE A ELABORACIÓN DA REVISTA...



**EMPATÍA**

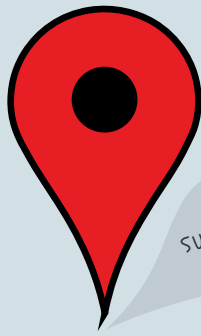
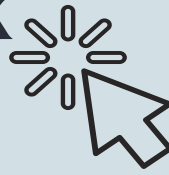


**ESFORZO**

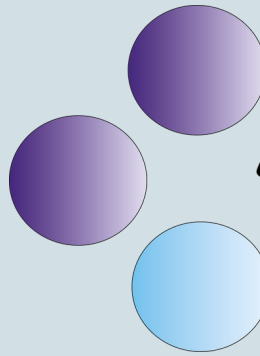


**APRENDIZAXE**

PARA MÁIS  
INFORMACIÓN  
FAI CLICK



AVD. ADOLFO  
SUÁREZ Nº4 BAJO  
LOCAL B,



**Adace  
Lugo**

