

MADIALEVA

Boccia. Manualidades. Horto

Recetas. Actividades. Entrevistas

Xuntanza DCA. Escape Room. Saídas



Índice



01 | COÑECENDO A NEREA

02 | OS RAPACES
CONTESTAN II

03 | ENTROIDO 2023

04 | O NOSO HORTO

05 | TOTAL SPORT



06 | VOLEY IN

07 | XUNCAS DIVERSIA

08 | ESCAPE ROOM

09 | II XORNADA DCA

10 | ARDE LVCVS 2023

11 | ADACE CHEF VERÁN

12 | BOLIGRAFOS 3D

13 | MANDALAS

14 | ADACE LUGO É...



COÑECENDO A NEREA



¿En que consiste o teu traballo enfocado o DCA?

En traballar a autonomía persoal en aquelas personas que teñen algunha limitación no desempeño das actividades de vida diaria e co obxectivo de conseguir que a persoa sexa máis independente en tarefas como vestirse, ducharse ou lavar os dentes.

¿Desde cando queres ser terapeuta?

Sempre tiven claro que me quería adicar ó ámbito sanitario ou social. Comencei o bacharelato querendo estudar enfermmería, pero logo coñecín a terapia ocupacional e descubrín que tiña unha combinación de todo o que me gustaba.

¿Cales son os teus maiores logros?

Conseguir que a persoa sexa o máis independente posible é o maior logro. Por exemplo, cando algún de vos conseguides vestiros solos ou realizar tarefas que despois do DCA non podíades, esa é a maior satisfacción laboral que hai.

COÑECENDO A NEREA



¿Qué cambiarías de ADACE?

A nivel do traballo que realizo e a nivel persoal non cambiaría nada pero gustaríame que como asociación tivesemos máis recursos e subvencións por parte das administracións para poder ter un centro máis grande e así tamén poder realizar máis actividades.

¿Gustache o deporte?

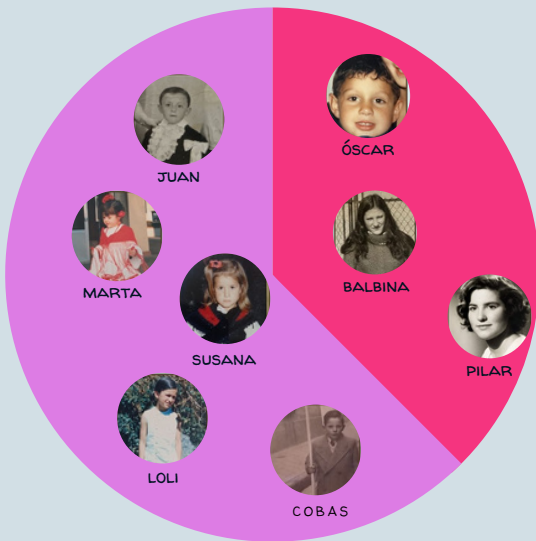
Sí, gústame moito. De pequena practicaba a nivel máis profesional baloncesto e atletismo.

Actualmente sigo facendo deporte para manterme en forma, por exemplo andando en bicicleta ou correndo.

OS RAPACES CONTESTAN...

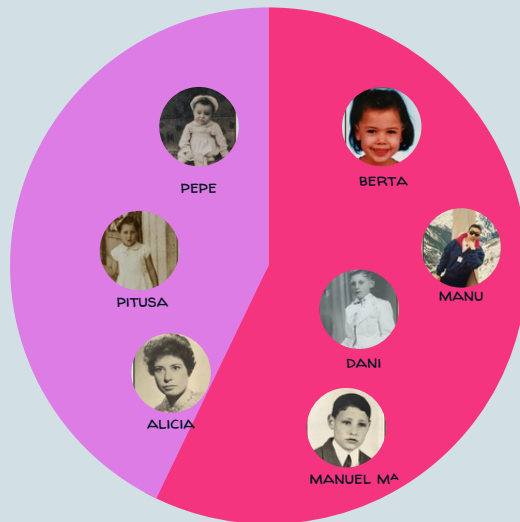


SER INMORTAL
62.5%



SER A PERSOA MÁIS RICA DO MUNDO

37.5%

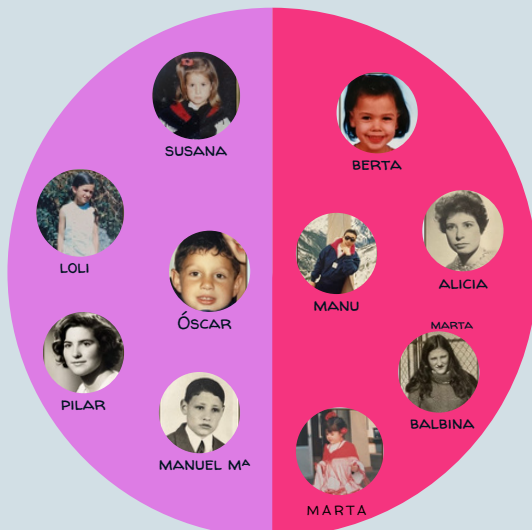


VIAXAR O PASADO
42.9%



VIAXAR O FUTURO
57.1%

SALVAR A UN FAMILIAR
50%



SALVARTE A TI MESMO
50%



ENTROIDO 2023



¡Que ben o pasamos este ano na festa de entroido!

Como podemos ver na imaxe superior houbo disfraces de todo tipo, entre eles, e monaguillo, de militar, de Steve Urkel, de granxeira, de hippie, de Minnie...

Fixemos un desfile de disfraces onde posteriormente celebramos concurso. Moitos de nós levamos un diploma para casa, xogamos o xogo das sillas, rompimos unha piñata, participamos nun karaoke e sobre todo bailamos e rimos!

Estamos desexando volver a disfrazarnos para o ano que ven e volver a sorprendernos cos nosos disfraces!

O NOSO HORTO



ADACE Lugo incorporou este 2023 no programa de actividades do centro o obradoiro “Horto Urbano”.

Ter un horto ecolóxico, como o noso, implica diferentes aspectos a ter en conta.

En primeiro lugar, traballamos e labramos a terra cos produtos que se nos proporcionaron inicialmente para posteriormente iniciar o proceso de plantación. Para empezar dito proceso, obtivemos as prantas por diferentes vías, como por exemplo, realizando compras en tendas cercanas para apoiar o comercio local ou tamén con diferentes aportacións comunitarias.

Unha vez completado o proceso inicial, seguimos visitando o horto para poder facer un seguemento, é dicir, quitar as malas herbas, regar cando é preciso ou ir recolectando os produtos que estén dispoñibles para poder consumilos.

Ademáis de todo isto, o noso horto está moi ben organizado grazas á colaboración dun usuario que realiza carteis de xeito artesanal para poder diferenciar as variedades de prantas que temos. ¡Así da gusto!

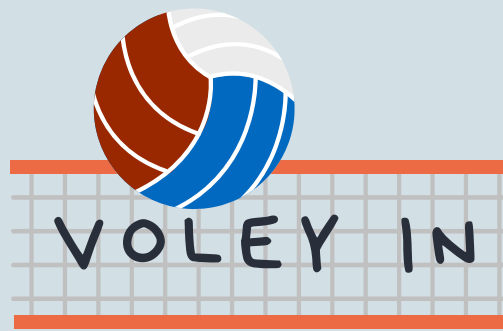
TOTAL SPORT



Esta actividade realizouse o 6 de Maio no Pazo de Feiras e Congressos e consistiu nunha actividade de ximnasia seguida dunha actuación do mago Rafa.

Comezamos cun quencemento previo de mobilidade articular e despois empregando unhas gomas elásticas por parellas realizamos un xogo de resistencia. Pasámolo moi ben e fixemos exercicio de forma dinámica e divertida.

O mago Rafa fixo unha actuación cun ovo, un pano e unha corda connosco imitando unha cadea. Outro dos trucos consistiu en facer crer a un espectador que rompía o seu móbil pero o final..¡era todo unha ilusión!



Unha tempada máis seguimos sendo partícipes do equipo de Voley In do Emevé. Con moita ilusión acudimos a adestrar cada venres. Como podedes observar na foto...¡estamos feitos unhos profesionais! Só nos queda agradecer a todos os que fan posible esta actividade e esperar con ganas a vindeira tempada.



Pepe

Susana

Dani

Bargados

Berta

Ángel

Juan Carlos

Balbina

Carlos

Pablo

Laura

Como xa vistesdes na anterior páxina este ano profesionalizamonos en todos os deportes, e baloncesto non ía ser menos. Outra tempada máis da man de Xuncas Diversia adestrando cada martes para formar, como vedes arriba, este maravilloso equipo. Só nos queda agradecer tamén a todos aqueles que o fan posible.

¡ Xa non queda nada para volver!

LVCVS ESCAPE



Con motivo da finalización de curso 2023 das actividades de **Memoria**, **Memoria 2.0** e **Brecha Dixital** realizamos dous Escape Rooms cos usuarios das mesmas. Para conseguir resolver as dúas salas fixo falta realizar un bo traballo en equipo así como exercitar a mente e buscar estratexias entre todos para poder resolvelo.

Foi unha actividade moi divertida para todos e todas e sen ningunha dúbida...¡repetiremos!

20

19

ESCAPE ROOM

II XORNADA DCA

II XUNTANZA 29 XUÑO 2023

DO MOVEMENTO ASOCIATIVO DO DANO CEREBRAL ADQUIRIDO

CIDADE DA CULTURA SANTIAGO DE COMPOSTELA
EDIFICIO MUSEO: ANDAR -1

INSCRÍBETE NA TÚA ASOCIACIÓN

PROGRAMA

- 11:00 CONCERTO DE SUSO VAAMONDE E XOSÉ LOIS ROMERO - "24 INSTRUMENTOS POPULARES GALEGOS"
- 12:20 ENTREGA DO 11º PREMIO FEGADACE -MIGUEL BLANCO
- 12:50 TEMPO LIBRE E DESCANSO
- 13:00 XANTAR
- 15:00 MONÓLOGO DE CARLOS BLANCO E OSWALDO DIGÓN - "QUEN DIXO MEDO?"

adaceco Adace Lugo DCA OURENSE Asociación Dano Cerebral Adquirido sarela Alento FEGADACE FEDERACIÓN GALEGA DE DANO CEREBRAL

Este ano dende Adace Lugo acudimos a II Xuntaza do Movemento Asociativo do Dano Cerebral Adquirido realizada na Cidade da Cultura en Santiago de Compostela. Foi unha xornada moi interesante onde tivemos a oportunidade de disfrutar dun día diferente.

ARDE LVCVS 2023



Este Arde Lvcvs 2023 pasamos un día espectacular e caluroso visitando os diferentes campamentos que temos pola nosa cidade. Pola mañá visitamos o campamento de Caetra Lucensium e pola tarde a Guardia Pretoriana. ¡Pasámolo de medo!





BOL DE IYGUR CON FRUTAS

Ingredientes:

- 1 iogur natural (opcional botarlle azucre)
- 5 franxas de kiwi
- 2 cullaradas de muesli
- 2 fresas cortadas
- 5 franxas de plátano

IMPORTANTE: podemos usar algúns deses ingredientes e non todos ou utilizar outras frutas ou avena en lugar de muesli.

Elaboración:

1. Botamos o iogur en un bol e revolvemolo si o queremos máis líquido.
2. Lavamos todas as froitas..
3. Cortamos as fresas (lavandoas previamente), o plátano e o kiwi.
4. Decoramos ao noso gusto: botamos as cullaradas de muesli e as froitas.

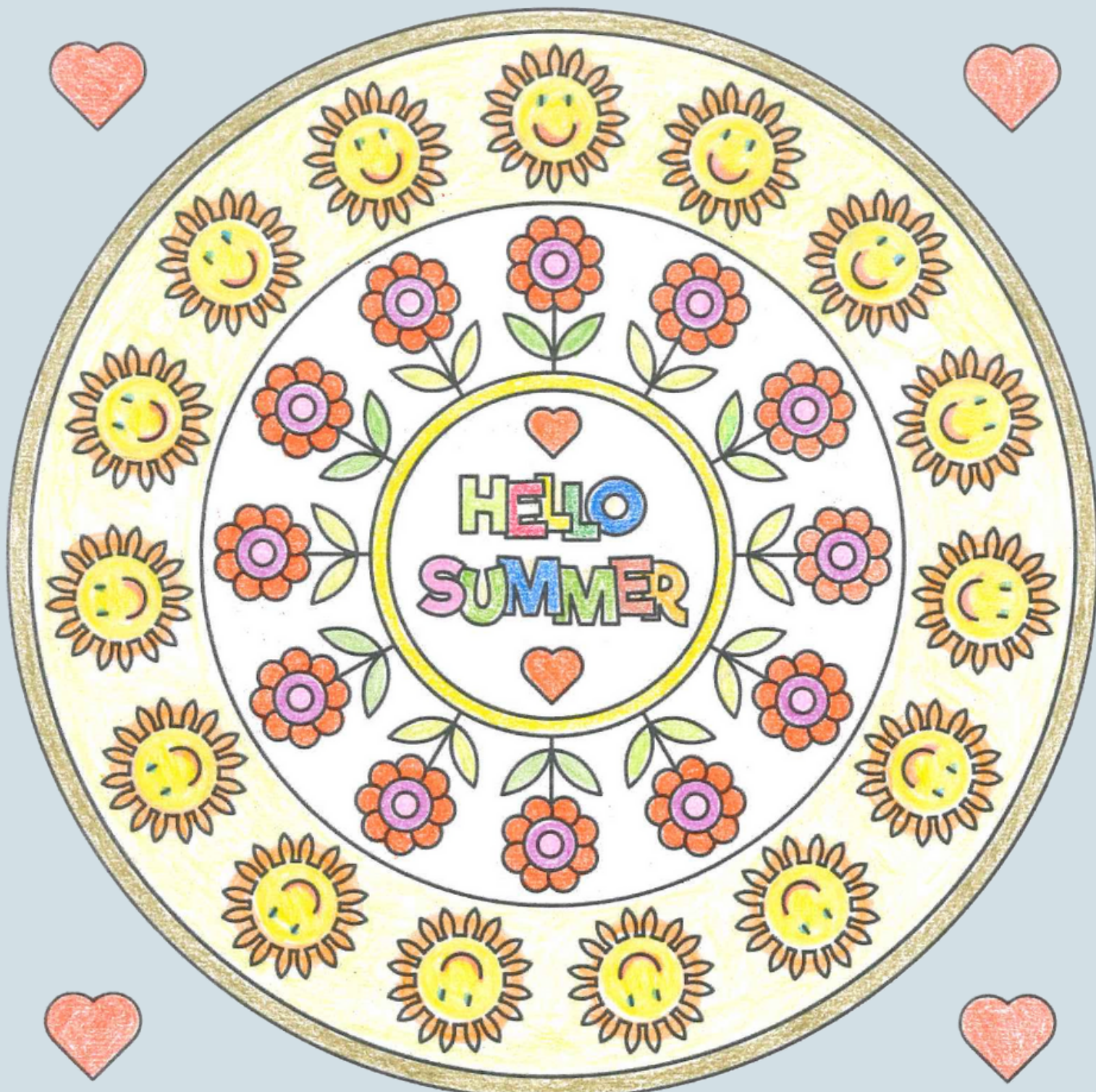
BOLÍGRAFOS 3D



O bolígrafo 3D é un dispositivo de impresión que permite crear estruturas sólidas e con volumen. Funciona introducindo filamentos e debuxando no aire ata que o material quede sólido.

Na imaxe de arriba tedes un exemplo feito por nós. Agradecer a Fundación Esplai por ensinarnos esta marabilla. ¡Xa non paramos!

MANDALAS



ADACE LUGO É...



DIVERSIÓN



EQUIPO



SORRISOS

PARA MÁIS INFO 

