

SETEMBRO 2022



MADIALEVA

Escola DCA. Encontros. Saídas

Receitas. Atividades. Entrevistas

Baloncesto. Vólei. Manualidades



Índice



01 | LEMBRANDO OS CAMBIOS

02 | COÑECENDO OS RAPACES

03 | COÑECENDO A PABLO

04 | BALONCESTO CON XUNCAS

05 | ADACE CHEF ¡VAIA
RECEITAS!



06 | EXHIBICIÓN VOLEI IN

07 | ADACE LENDO. A NOSA
NOVA BIBLIOTECA

08 | SAÍDAS

09 | O MAGO RAFA

10 | MANUALIDADES



11 | ACTIVIDADES PARA ACTIVAR
A MENTE

12 | PLAYLIST DE ADACE

13 | ESCOLA DCA

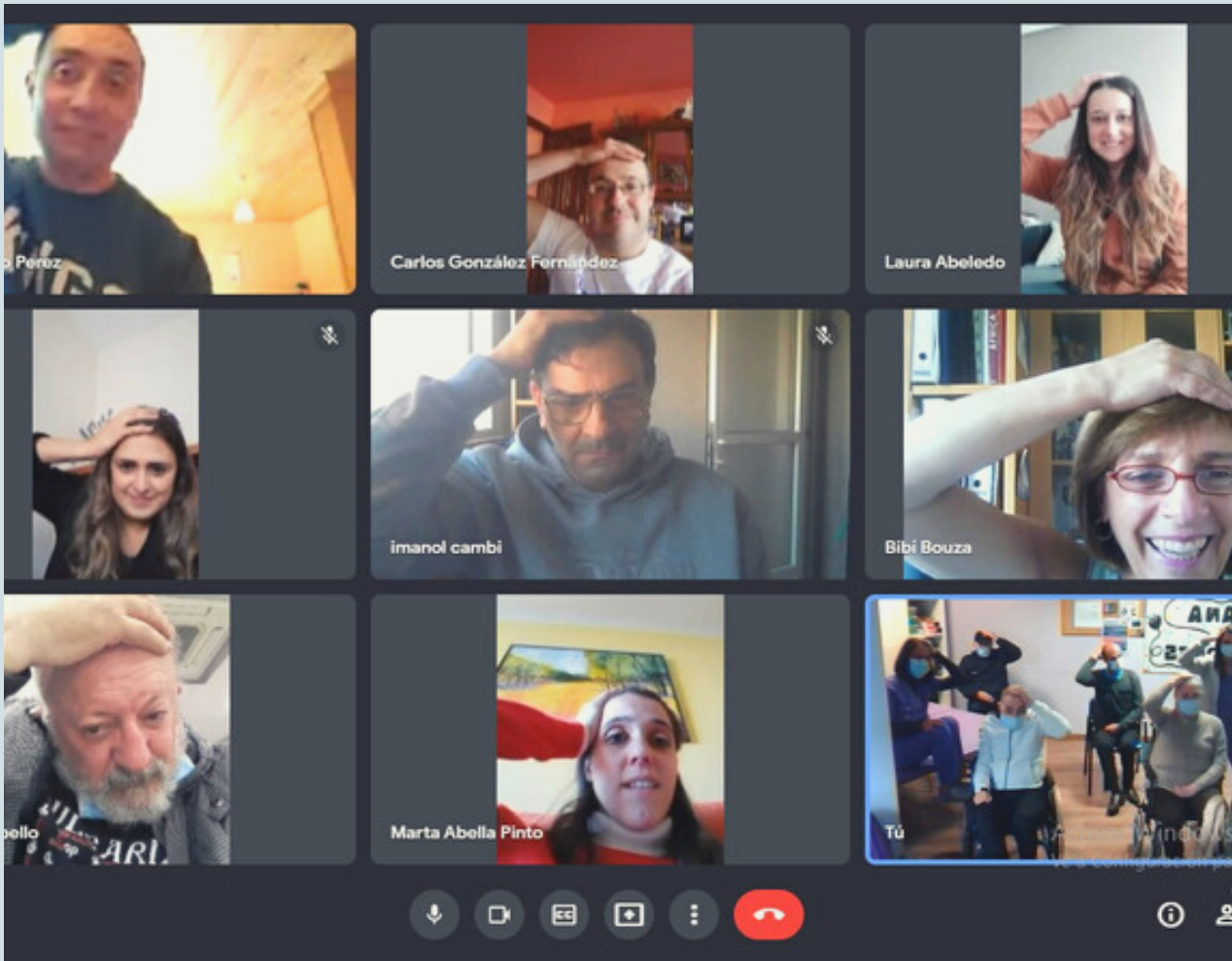
14 | ELABORACIÓN E REDACTORES

QUENES SOMOS...



Adace-Lugo é unha entidade sen ánimo de lucro creada por familiares e afectados de dano cerebral adquirido, que desenvolve a súa actividade na provincia de Lugo. Ten como fin axudar as persoas con dano cerebral adquirido e as súas familias a mellorar a súa calidade de vida e loitar pola defensa dos seus dereitos. Respondemos as necesidades das persoas afectadas de dano cerebral adquirido e aos seus familiares a través da creación de servizos sociosanitarios especializados. Fomentando a sensibilización e prevención. Contribuindo activamente na defensa dos dereitos das persoas con dano cerebral adquirido. Os nosos valores son compromiso , profesionalidade , solidariedade e responsabilidade.

LEMBRANDO OS CAMBIOS



Encontro por videochamada na Semana do DCA

Todos os anos realizabamos actividades presenciais que nos permitían xerar un espazo de convivencia pero este ano tivemos que xerar ese espazo vía online. Foi unha maneira diferente de aprender a relacionarnos e a utilizar ferramentas tecnolóxicas descoñecidas por moitos ata o de agora. Puidemos realizar encontros entre nós, con profesionais e tamén con xente que quixo darnos o seu apoio á hora de visibilizar o DCA, como na foto arriba mostrada, onde vemos un encontro por videochamada con Bibí (Presidenta do Club Emevé de Vóleibol de Lugo).

**"ESTE ANO TIVEMOS
QUE
REINVENTARNOS E
ADAPTARNOS Á
NOVA REALIDADE"**

COÑECENDO OS RAPACES



¿Qué superpoder quixeras ter?

Darlle sentido á maldade.

Pilar



Se puideras almorzar con calquer personaxe histórico, ¿a quén elixirías?

Gandhi ou Antonio Machado.

Pepe



¿Cal cres que foi o mellor invento da humanidade?

O bar.

Susana



¿Por qué cres que che puxeron o teu nome?

Porque daquelas só existían Manolos ou Pepes e a min tocoume Manu.

Manu



¿Cal é a actividade de Adace que máis che gusta?

Boccia

Carlos

COÑECENDO OS RAPACES



¿Qué farías se che tocase a lotería?

Dar de comer os pobres todos.

*Manuel
María*



Se comer o que quixeras non tivese ningunha consecuencia, ¿qué comerías?

Patacas fritidas.

Malumbres



¿Qué querías ser de adulta cando eras unha nena?

Ser nena e non medrar.

Balbina



Se foses capaz de cambiar algo no mundo, ¿qué cambiarías?

Que non existan guerras.

Marisa



¿Cal foi a última mentira que contaches?

Non o sei pois non adoito a mentir.

Davi

COÑECENDO A PABLO



Os rapaces entrevistando a Pablo

¿Practicas algún deporte?

Son fan de moitos deportes. O meu favorito é o fútbol, pero tamen me gusta o baloncesto, andar en bici... Na actualidade, o que máis práctico é o padel. Vou entrenar un día a semana e pretendo xogar algún partido cada 2 ou 3 días.

¿Que querías ser de pequeno?

A miña resposta non vai ser moi orixinal... Como moitos outros nenos e nenas, quería ser futbolista, de feito intenteino ata xuvenís, xogando nas categorías inferiores do Lugo. En ese momento, foi cando me decatei que non valía para eso e optei por dedicarme ao traballo social.

COÑECENDO A PABLO



Os rapaces entrevistando a Pablo

¿En que consiste o teu traballo?

Eu, xunto con Iria, somos os traballadores sociais de ADACE Lugo. Algunhas das nosas funcións son:

Ser os encargados de informar, orientar e asesorar as familias e/ou persoas con interés sobre dano cerebral adquirido. Intentamos tamén, ser o nexo de unión entre as familias e o equipo profesional para realizar un plan de traballo. Outra das nosas funcións é acompañar en xestións aos usuarios e familias sobre dúbidas e trámites que precisen.

¿Que é o que máis che satisface do que fas por todos nós?

Ver como disfrutades coas actividades que realizades no centro como coas actividades externas.

BALONCESTO CON XUNCAS

Este ano iniciamos a actividade de Baloncesto co Club de Baloncesto Xuncas Diversia. Imos unha vez á semana e melloramos moito despois duns meses adestrando. A continuación ímosvos a contar algunhas cousas que melloramos ao longo deste ano:

01 COORDINACIÓN BIMANUAL CO BALÓN

02 TIRO A CANASTRA

03 EQUILIBRIO

04 TRABALLO EN EQUIPO

05 ESTIMULACIÓN DO SISTEMA CARDIOVASCULAR

OPINA SUSANA...

A experiencia de participar na actividade de baloncesto é moi divertida porque saímos da rutina de todos os días de vir á asociación e o mellor de todo é que o pasamos ben. Eu mellorei un pouco o equilibrio e grazas a iso volvo ser máis autónoma e perdinlle o medo a ir soa a algúns sitios. O baloncesto axúdame moito porque aí non teño que usar o bastón que necesito para andar e esquézome de todo; só quero tirar a canastra aínda que non meta ningunha.



TARDALETAS DE ARANDOS CON CREMA DE QUEIXO

INGREDIENTES:

Obleas de follado.

250 gramos de requieixo ou queixo quark.

125 gramos de iogur ou nata.

2 culleradas de azucre (opcional).

Arandos por encima ao gusto.

Azucre glas para espolvorear.

ELABORACIÓN:

1.Prequentar o forno a 180°.

2.Colocar as obleas nos moldes con papel ou manteiga para que non se peguen.

3.Meter as obleas no forno con legumes no centro para que quede a forma e sacalas entre 5 e 10 minutos.

4.Mesturar o queixo co iogur ou a nata e o azucre e revolver todo ben.

5.Botar a mestura dentro de cada tartaleta e engadir arandos e azucre glas por enriba.

EXHIBICIÓN VOLEI IN



Animando durante a exhibición de Voley In

Este ano, como xa levamos facendo dende fai tempo, acudimos unha vez á semana a practicar volei cas rapazas do Club Emevé de Lugo. É unha actividade moi divertida ademáis de que facemos deporte cos nosos compañeiros de Cogami.

Sen embargo, desta volta, tivemos unha sorpresa engadida xa que contaron con nós para facer unha exhibición na Copa da Reina celebrada en Lugo no mes de Febreiro.

Saímos o campo durante o descanso para que a xente puidese ver como nos desenvolvemos na pista. Fixemos saques, pases... e moitos máis exercicios aprendidos durante os adestramentos.

¡Foi unha experiencia xenial!

ADACE LENDO

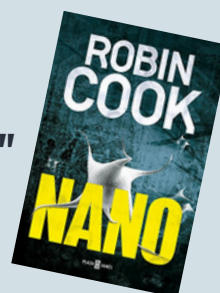


Carnés da biblioteca de Adace Lugo

OPINA PILAR...

Este ano en Adace iniciamos unha nova actividade que consiste en ter unha pequena biblioteca no centro. Para a creación da biblioteca recibimos diferentes doazóns, como da Deputación de Lugo, e outros libros fómoslos traendo nós entre usuarios e profesionais. Para levar un control dos libros creamos un rexistro onde temos todo ordenado alfabeticamente, así como as devolucións e os préstamos que realizamos cos nosos carnés elaborados manualmente. Ademais, tamén temos un taller de lectura onde lemos unha historia entre todos para comentala despois en grupo. Paréceme moi boa idea poder ler libros de diferentes temáticas relaxadamente e con ningún custo.

Recomendo o libro... "NANO de Robin Cook"



SAÍDAS

ARDE LVCVS



Fotos variadas do día de Arde Lvcvs

Como todos os anos acudimos á festa de Arde Lvcvs que se celebrou o 10, 11 e 12 de Xuño. Festividade ambientada/recreada na forma de vida de romanos e castrexos. É unha festa moi bonita porque tanto as persoas como os establecementos están decorados da época. Para iso, caracterizámonos de romanos con traxes de cor morada e fixemos unha saída o venres. Quedamos ás 11:00 h na Praza do Ferrol para ir todos xuntos a visitar un campamento romano chamado “Caetra Lucensium”. Neste campamento ensináronnos como eran as profesións e a forma de vida (como comían, as menciñas que utilizaban, as ferramentas, fabricación de moedas...). Despois da visita o campamento fomos xantar todos xuntos ao Eduri. Pola tarde fixemos a última visita a outro campamento romano situado na Praza Maior chamado “Cohors III Lucensium”. Alí ensináronnos como se defendían e as armas que empregaban (espadas, escudos, catapulta...). Foi un día moi completo xa que é unha festa moi entretida e que culturalmente transmítenos moitos coñecementos. Recomendámosvos facer unha visita a Lugo nestas datas xa que poderedes vivir de cheo a historia da cultura da cidade de Lugo.

O MAGO RAFA



Un dos momentos da actuación do mago Rafa

O pasado 3 de maio, acudimos o centro de Montefaro para ver a actuación do Mago Rafa. Foi unha tarde diferente xa que as persoas que acudimos pola tarde a ADACE dirixímonos ata Frigsa para ver esta actuación con moitas ganas. A actuación foi moi divertida e dinámica, xa que o mago Rafa fixonos moitos trucos e en todos contou coa nosa axuda para realizar a maxia. No imaxe que vemos na parte superior, o noso compañeiro Carlos, tiña que coller unha moeda imaxinaria do teito, unha vez que a tiña no seu poder, o obxectivo era lanzala ao vaso e encestar nel, cousa que a priori parecía imposible, xa que o vaso estaba cara abaixo. Quedamos todos abraídos cando vimos que tras un chasquido de dedos por parte do mago a moeda apareceu dentro do vaso! Ese foi un dos trucos que nos fixo, pero... ¡houbo moitos mais! Unha vez que o mago acabou a súa actuación, merendamos unhos pinchos e rematamos a tardexogando a un xogo de cartas que nos encanta: o UNO!

MANUALIDADES



Bolsa de tela personalizada de Carlos

Esta é unha das derradeiras manualidades que fixemos en Adace, pintar unhas bolsas de tea empregando plantillas con motivos estivais. Desta forma fomos trazando as formas que escollemos con rotuladores especiais para tea. Primeiro faciamos o bordo e logo enchemos con cores, ademais, resultou unha manualidade moi útil xa que a bolsa pode ser multiusos.

ACTIVIDADES PARA ACTIVAR A MENTE

ATOPA AS NOSAS PALABRAS FAVORITAS...¡SORTE!

O	L	S	M	D	D	A	A	A	D	R
D	S	M	X	I	Ó	M	P	R	B	O
D	D	P	I	T	E	P	E	T	E	G
M	A	E	M	M	E	R	E	N	D	A
A	E	R	N	A	R	O	M	V	O	D
N	M	I	A	O	T	C	A	P	T	A
D	O	Ó	S	N	Z	A	I	E	I	O
A	R	D	I	D	N	U	L	C	E	S
L	A	I	A	R	Q	B	C	U	D	U
A	D	C	O	E	A	O	A	Q	Z	N
O	O	O	I	T	B	D	Ó	A	X	O



Palabras a encontrar:

EQUIPO
BOCCIA
MORADO

XIMNASIA
TABLET
MERENDA

MANDALA
PERIÓDICO

PINTA CON NÓS...



¡BALBINA XA FIXO O SEU!



A PLAYLIST DE ADACE



¡FAI CLICK AQUÍ!

LISTA

Canciones de ayer, de antes de ayer y alguna de hoy

Laura rg - 41 canciones, 2 h 36 min



ESCOLA DCA

- Se realizará semipresencial en el local Casa María Mariño y/o a través de meet.
- Es necesaria inscripción previa.
- Gratuita.

21 FEBRERO

Adaptación y productos de apoyo para personas con DCA
Nerea Darriba Rodríguez,
Terapeuta Ocupacional.

28 MARZO

Comunicación tras un DCA
Sabela Veiga Somoza
Logopeda.

25 ABRIL

Reforma del código civil
Iria Abel Parga,
Trabajadora Social.

23 MAYO

La importancia del ocio y la inclusión en personas con DCA
Laura Rodríguez Gonzalez,
Educadora Social.

20 JUNIO

Recursos para personas con DCA.
Pablo Freire Portela,
Trabajador Social.

19 SEPTIEMBRE

Secuelas cognitivas en personas con DCA
Elisa López Fernández,
Neuropsicóloga.

17 OCTUBRE

Secuelas sensitivo motoras en personas con DCA
Laura Teijeiro Banja,
Fisioterapeuta.

21 NOVIEMBRE

Afrontamiento de alteraciones emocionales y del comportamiento en personas con DCA
Elisa López Fernández,
Neuropsicóloga.



Destinado a familiares, cuidadores y personas interesadas en el DCA.
Para inscribirse llamando o mandando whatsapp
663.08.53.91

DURANTE A ELABORACIÓN DA REVISTA...



SORRISOS



COOPERACIÓN



ILUSIÓN



DURANTE A ELABORACIÓN DA REVISTA...



ALEGRÍA

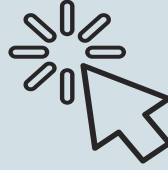


MORRIÑA

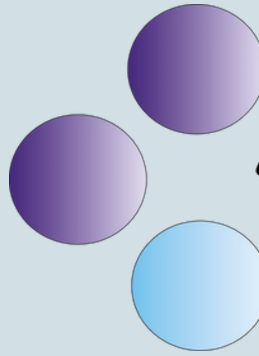


APRENDIZAXE

PARA MÁIS INFORMACIÓN
FAI CLICK



AVD. ADOLFO
SUÁREZ N°4
BAJO LOCAL B,



Adace
Lugo

