

# Alumear

N° 18



AUME



# Sumario

Presentación	2
Conociendo a nuestros colaboradores	3
Excursión a Fonsagrada	4-5
10 de octubre. Día Mundial de la Salud Mental	6
Comida en el restaurante Abel. 10 de octubre	6
Si yo fuese alcalde de Lugo...	7-10
17 de maio Día das Letras Galegas	11
Tina Turner reina del Rock	12
Nuestros usuarios: Miguel Pena	13
Visita a la Escola de Arte Superior de Deseño Ramón Falcón de Lugo	14-15
Mi primer amor	16-17
XIII Torneo de Tenis de mesa	18-21
Nuestros usuarios opinan: El congreso aprueba el uso de las lenguas cooficiales	22
Taller de graffiti con Yoe33	23-26
Elecciones 2023	27
Resumen temporada de fútbol 2022 -2023	28
Frases célebres	29
Enriquece tu vocabulario	30
Diversiarte 2023	31-32
Qué opinas sobre... La violencia de género	33
Recetas de Alumear	34-35
Humor Alume	36
Pasatiempos	37-39
Contraportada	40

## Presentación

**Bienvenidos a la decimo octava edición de la revista Alumear. Cada martes por la tarde de las 16:30 a las 18:00 horas, confeccionamos granito a granito esta revista, donde cada uno de nosotros aporta sus opiniones. Esperamos que os guste y que disfrutéis de ella un año más.**

## Equipo de redacción

Carlos García, Óscar, Paula, Miguel Pena, Roberto González, Juan Carlos Vázquez, Javier Pérez y Laura.

## Agradecemos especialmente la colaboración de:

Todos los usuarios y educadores del Centro de Día de Alume en Guitiriz y de Alume en Lugo.  
A Yoe 33 por su taller de graffiti.

**Esta revista fue realizada en el Taller del Centro de Rehabilitación Psicosocial y Laboral de Alume entre enero y diciembre de 2023.**

# Conociendo a nuestros colaboradores

## Miguel

**Música favorita:** Pop-rock.  
**Canción favorita:** “Sufre mamón” de Hombres G.  
**Serie de TV:** “Land Rober” de TVG.  
**¿A quién admirabas cuando eras niño?:** Indurain.  
**¿Qué agradeces de Lugo?:** Los parques y jardines.  
**Taller favorito en Alume:** Revista.  
**Un libro:** “La chica del tren” de P. Hawkins.  
**Día más feliz de tu vida:** Cuando acabé FP2.

## Roberto G.

**Música favorita:** Disco y pop.  
**Canción favorita:** “Sacrifice” de Elton John.  
**Serie de TV:** El telediario de la Sexta.  
**¿A quién admirabas cuando eras niño?:**  
John McEnroe  
**¿Qué agradeces de Lugo?:** El graffitti de J. César.  
**Taller favorito en Alume:** Revista.  
**Un libro:** “El guardián entre el centeno” de J. D. Salinger.  
**Día más feliz de tu vida:** El día que me jubilé.

## Carlos G.

**Música favorita:** Hardrock.  
**Canción favorita:** “Balas blancas” de Barricada.  
**Serie de TV:** No veo televisión.  
**¿A quién admirabas cuando eras niño?:**  
Al Jóker de Batman.  
**¿Qué agradeces de Lugo?:** La muralla.  
**Taller favorito en Alume:** Terapia.  
**Un libro:** “El camino” de M. Delibes  
**Día más feliz de tu vida:** Cuando me regalaron mi primera bicicleta.

## Paula

**Música favorita:** Toda la música española.  
**Canción favorita:** “Feuilles mortes” de Yves M.  
**Serie de TV:** No veo televisión.  
**¿A quién admirabas cuando eras niño?:** A mis padres.  
**¿Qué agradeces de Lugo?:** El parque de Rosalía.  
**Taller favorito en Alume:** Danzas.  
**Un libro:** “Los renglones torcidos de Dios” de Torcuato Luca de Tena Brunet.  
**Día más feliz de tu vida:** Cuando mi hermano me dio 5.000 ptas.

## Laura

**Música favorita:** Pop y baladas.  
**Canción favorita:** “Bailar pegados” de Sergio D.  
**Serie de TV:** “El Intermedio” de la Sexta.  
**¿A quién admirabas cuando eras niño?:**  
A mis primos Antonio y Marisa.  
**¿Qué agradeces de Lugo?:** El río Rato.  
**Taller favorito en Alume:** Revista.  
**Un libro:** “Los puentes de Madison” de R. James Waller.  
**Día más feliz de tu vida:** El de mi Primera Comunión.

## Javier P.

**Música favorita:** El pop.  
**Canción favorita:** “Bailar pegados” de Sergio D.  
**Serie de TV:** “¿Quién anda ahí?” de TVG.  
**¿A quién admirabas cuando eras niño?:** Butragueño.  
**¿Qué agradeces de Lugo?:** La muralla.  
**Taller favorito en Alume:** Dibujo y pintura.  
**Un libro:** ““El Quijote” de Cervantes.  
**Día más feliz de tu vida:** Cuando me regalaron un ciclomotor.

## Juan Carlos V.

**Música favorita:** El pop.  
**Canción favorita:** “Wonderful life” de Black.  
**Serie de TV:** “Atrápame si puedes”  
**¿A quién admirabas cuando eras niño?:** Tarzán.  
**¿Qué agradeces de Lugo?:** IES pol. de LUGO  
**Taller favorito en Alume:** Dibujo y pintura.  
**Día más feliz de tu vida:** Cuando llegó mi madre a casa operada.



# Excursión a Fonsagrada

Salimos rumbo a nuestro destino sobre las 9:50 ya que una de las compañeras no pudo llegar a tiempo y a su encuentro comenzamos este “ peregrinaje”.

**Primera visita, Centro de Interpretación:** terras do Miño ( sito en el río Rato, Lugo )

Nos recibieron Roberto García Penas ( Diputado de participación ) y el Jefe de Medioambiente de la Diputación de Lugo ( Luis ).

Marta nos guió y nos enseñó el museo. Gran legado cultural, año -98 singular enclave. El río Rato se fue infectando de desechos y mucha porquería convirtiéndose casi en un basurero.

El río Miño, Reserva de la Biosfera, es el ecosistema de mayores dimensiones de Galicia y de ahí que sea labor de todos el trabajo de no ensuciarlo.

Nos enseñó muchas cosas, lo primero que vimos fue o muiño do tendeiro, o batuxo, redo-

te, gartitos y el final lo tuvimos en la sala del bosque.

Concluída la visita, no sin antes agasajarnos con una bolsa en la que se encontraba una libreta con bolígrafo, una gorra y un chaleco reflectante, todo ello cedido por la Diputación de Lugo, nos encaminamos hacia el destino anteriormente mencionado: Tomás el conductor, Marta la guía, Aitana y María, monitoras de Alume, nos acompañaron en dicha excursión.

Marta nos fue aleccionando tanto en historia como en lo que íbamos a visitar. Dijo que Fonsagrada era el concello lucense más extenso en Km2 de las cuatro gallegas, sin embargo en habitantes se queda atrás puesto que ocupa el segundo ( por la cola ). La comarca de Fonsagrada la componen: Fonsagrada, Negueira y Baleira. Nivel paisajístico y artístico muy alto.

Antiguamente (S. XIX ) Fonsagrada y Negueira



creaban el mismo concello: “Concello de Burón” pasado el tiempo se separan y forman distintos concellos.

Bueno, la visita a la Fervenza fue espectacular, un entorno maravilloso además de que nos acompañó un espléndido día de buena temperatura, tras esa subida y con la retina preparada para seguir viendo paisajes tan bonitos nos encaminaron hacia Negueria donde una vez hecha la visita a una bodega nos invitaron a comer ( en el propio sitio de esa bodega, lo regentaban el matrimonio ) y he de decir que estuvo fenomenal, todo riquísimo, la atención inmejorable y ya casi tocando a su fin, el museo en Fonsagrada de la mano de Esperanza que, con toda la paciencia y dedicación, nos fue hablando de todo lo que allí exhibían. Ya se nos hizo algo tarde y fue pena puesto que aquella mujer parecía una enciclopedia abierta, sin embargo, cansados de tanto ir y venir sobre las 7:30 de la tarde concluyó esta bonita experiencia que sin lugar dudas recomendaría a cualquiera y es que LUGO ES MUY GRANDE Y BONITO....

GRACIAS A TODOS

Equipo de redacción: Paula.



# 10 de octubre. Día Mundial de la Salud Mental 2023

## La Reina Letizia en la reivindicación de la salud mental

La reina Letizia, otro año más, mostró su apoyo en el Día Mundial de la Salud Mental celebrado el 10 de octubre, pidiendo mayor inversión, “Porque la inversión en salud mental es la garantía de un futuro más próspero, justo y equitativo para todas las personas, porque todos tenemos limitaciones, desconfianzas, inseguridades. Todos necesitamos herramientas para afrontar la vida”

Doña Letizia recitó, pero no rapeó por “respeto a los artistas de este género”: “Hago lo que puedo, llego a lo que llego y no es sano que se me exija tanto. Duelen los enfados y las malas caras cuando fallo en algo, pero duele más cuando no valoran que lo has intentando. Y lo estoy intentando. Perdón si no alcanzo, pero ¿Por qué han pensado que lo haría bien todo el rato?”. Son frases del cantante de rap El Chojín.

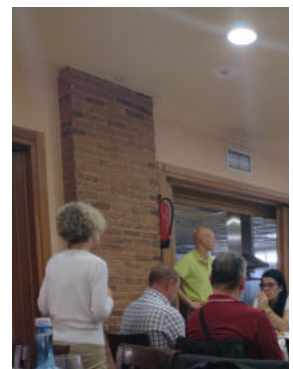
La reina estuvo acompañada por el ministro de Sanidad en funciones, José Miñones, y el presidente de la Confederación Salud Mental, Nel González Zapico.



Equipo de redacción: Miguel P., Carlos G. y J. Carlos V.

---

## Comida en el restaurante Abel. 10 de octubre



Este 10 de octubre en el restaurante Abel de Lugo, Alume celebró una comida para conmemorar el Día de la Salud Mental. Este año el homenajeado fue el doctor D. Luis Vila Pillado, jefe del Servicio de psiquiatría del HULA de Lugo que se acaba de jubilar por estas fechas.

Acudieron alrededor de unas 80 personas que degustaron unos entrantes y una buena ración de pulpo con cachelos, plato propio de estas fechas. El presidente D. Manuel Fernández Prado pronunció al inicio unas palabras dedicadas a la trayectoria de la organización, a los usuarios y lamentando que este año no se pudiera realizar el acto en la Plaza Mayor.

Todo resultó muy rico convirtiéndose en una velada muy entrañable en la que lo pasamos genial y pensamos repetirla el año que viene.

Equipo de redacción: Laura, Roberto G. y Javier Pérez.

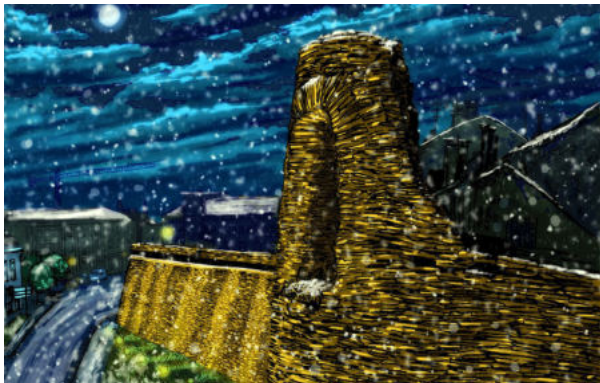


# Si yo fuese alcalde de Lugo...

- ¿Qué es lo que haría para embellecer la ciudad y cómo lo haría?
- ¿Qué zonas haría residenciales, comerciales e industriales?
- ¿Qué leyes decretaría?

**Laura**

**P**ondría más tiendas en las zonas peatonales y dejaría las que hay en las zonas industriales.



**Roberto Gonzalez**

**S**i yo fuese alcalde de Lugo pondría vigilancia en la estación de autobuses, promocionaría el comercio local y pequeño para que la gente no comprara tanto por internet y las grandes superficies.

Pondría paneles informativos en todas las paradas del autobús y arreglaría los que están estropeados.

Haría más residencias de ancianos y sobre todo subvencionadas.

Pondría zonas residenciales por las gándaras donde está la residencia de ancianos.

Comerciales por donde está el complejo de las Termas.

**Carlos G.**

**M**ejoraría el transporte ferroviario conectado con buses urbanos y de líneas regulares.  
Mejoraría y aumentaría las zonas verdes como las campas de Bilbao.

Bonificaría el pequeño comercio en el centro.

Instalaría empresas, industria, fábricas transformadoras del sector primario.

Menos servicios y más industria.

Fomentaría el turismo en conjunto con otros destinos como a Ribeira Sacra y otros sitios de la provincia.

Subiría los impuestos a las rentas altas y recortaría en obras de calles.

Subiría el Ibi y tasas más altas a las empresas más contaminantes.

Invertiría en viviendas sociales y concentraría el gasto en prioridades como industria en el polígono de las Gándaras.

Apostaría por la economía verde, placas solares, biomasa...

Subvencionaría las construcciones menos contaminantes.

Reduciría el coste burocrático.

Gravaría en el impuesto de circulación a los coches más contaminantes.

Subiría el recibo del agua.



## **Paula**

### **1º- ¿Qué mejoraría si yo fuera alcaldesa de Lugo?**

Más que embellecer, lo que intentaría sería seguir manteniendo nuestra muralla ( interés turístico nacional ) cuidada, como lo están haciendo y al igual que como es una ciudad milenaria, con el Santísimo Sacramento ( Catedral ) expuesto día y noche también le daría un gran empuje aunque aparte de mis creencias religiosas, nuestra ciudad, es la segunda que cuenta con este, llamémosle privilegio. De esto se ocupa el Obispado lo cual no quita que podamos presumir igualmente de poseer un arte extraordinario dentro de estas torres que desde bien lejos al entrar en Lugo se pueden vislumbrar.

Si estuviera en mi mano, desde luego, lo que sí mejoraría sería la SEGURIDAD CIUDADANA, regularía la circulación p. ej. de los tan modernos e imperantes ya en nuestras calles, patinetes eléctricos y “el botellón” que ya no es tan grave como hace años sí dispondría de lugares dónde las personas que salieran a divertirse pudieran disfrutar del ocio sin problemas añadidos. Siendo casi imposible circular por el centro, en coche, los aparcamientos lo dispondría en mejores condi-



ciones aunque abogaría por el transporte público, incentivándolo y por supuesto con marquesinas - paneles informativos funcionando como es debido.

## 2ª- Zonas residenciales, comerciales, industriales:

Zonas residenciales, conozco pocas, para mí la Aceña de Olga a día de hoy desconocida puesto que cuando yo cursé estudios en el



que cuando yo cursé estudios en el Colegio Universitario no existían apenas edificios, hoy la tildan como una zona VIP y los alquileres por mencionar algo en esta zona son desorbitados supongo por el enclave y al estar en pleno núcleo universitario, cercano a instalaciones deportivas, parece más que lógico.

La zona de la Piringalla, Abella, As Gándaras aunque se conocen parece que han pasado a un segundo plano.

Las residencias de mayores, desgraciadamente o por suerte, han existido siempre dentro y fuera de Lugo capital un ejemplo es el

Carlos IV en Otero de Rey, el Asilo de las Hermanitas de la Caridad que se halla en la calle de San Roque. Y sí probablemente subvencionaría en gran forma a nuestros mayores para que pudieran





tener un final bien merecido y más que digno.

Zonas comerciales: salvando el complejo de las Termas y demás comercios colindantes, no hay muchos más. En la zona de la Abella se hizo uno que posteriormente cerró y en la actualidad tan sólo existe un “family” supermercado. Por esta razón yo incentivaría el comercio local de toda la vida como se ha venido haciendo en Quiroga Ballesteros y que han conseguido darle auge a las 2 plazas de abastos dónde siempre compraban nuestras abuelas. Mencionando así mismo que ya es toda es calle peatonal y también se encuentra el centro de Uxío Novo Neira. Para conseguir que los lucenses se decantaran por este comercio, es mi humilde opinión, tendrían que equipararse los precios puesto no es lo mismo lo que te puede costar un litro de leche en un sitio a otro.

Zonas industriales: empezó y sigue estando en el Ceao, yo la dejaría allí aunque considero que se va quedando pequeño este polígono.

## **LEYES Y MEDIDAS:**

Bueno, como de leyes ya estamos más que servidos, sobre todo después de la gran lacra que nos produjo la pandemia y que desgraciadamente aun no ha desaparecido totalmente yo propondría MEDIDAS: que se abra la intermodal que aúna la estación de autobuses y la del ferrocarril. Que dónde la ubiquen al igual que para llegar a las termas o al HULA hayan combinaciones de autobuses cada poco tiempo y así no arruinarnos a taxis.

Lo que ya comenté: mejorar la seguridad ciudadana y así si me llegara a presentar a la alcaldía de mi querida ciudad natal, con mi esfuerzo y campaña sin lugar a dudas puedo verme ya sentada en el primer pleno

¿Nos vemos el próximo 29 de mayo ?



O 17 de maio de cada ano celébrase o día das Letras Galegas en homenaxe ao idioma cooficial na comunidade. Está dedicado a todos os intelectuais do rexurdimento galego do século XIX como son Rosalía de Castro, Manuel Curros Enríquez, Eduardo Pondal... Tamén outros formaron parte da xeración Nós como Castelao. En 1963 publicouse en Vigo o primeiro exemplar da obra de Rosalía de Castro "Cantares galegos". En canto a este ano o día das Letras Galegas está dedicado a Francisco Fernández de Rego, nacido en Vilanova de Lourenzá en 1913 falece o 23 de novembro de 2010 no seu domicilio da cidade de Vigo. Unha poesía da súa obra é a seguinte:

## GRANDEZA

De una amiga entrañable  
aprendí un día esta filosofía  
veraz e incontestable:  
No te hará nunca grande lo que posees,  
ni crecerá tu autoestima por lo que eres,  
Lo que enaltece y medra tu ser y estar  
es lo que sacrificas por los demás,  
y sobre todo por lo que das... cómo lo das.



Nos anos oitenta aprobouse a lei de normalización lingüística para recuperar o seu uso na vida pública en espazos como a educación, a cultura e a comunicación. A celebración do galego trátase dunha iniciativa de 1963 aprobada por Francisco Fernández del Riego, un dos presidentes da Real Academia Galega. Converteuse en festivo incluído en calendario laboral. En 1863 publícase en Vigo o primeiro exemplar da obra de Rosalía de Castro "Cantares galegos" desde ese día apareceu o Rexurdimento cultural de Galicia.

Francisco Fernández del Riego. Vilanova de Lourenzá 1913, Vigo 2010.

Foi membro da Nova Xeración de intelectuais que deron continuidade ao ideario do grupo Nós.

Loitador cultural incansable, respectado por todos e aberto a diversas manifestacións do galeguismo.

Na súa última etapa presidiu a Real Academia Galega (1997 – 2001).

No seu paso pola universidade demandaba unha universidade foco de modernización e galeguización da sociedade.

Foi membro do Partido Galeguista.

Na súa etapa en Santiago comezou a escribir artigos, manifestos etc.

Integrouse desde o primeiro momento na comisión encargada de redactar o estatuto de Galicia pero co estalido da guerra civil foi represaliado polos golpistas e foi destituído como profesor de dereito civil na "USC" despois na posguerra serve de ponte entre Galicia interior e a de máis alá do mar para o presidente da RAG Víctor F. Freizanes.

Na educación da república mantiña unha relación cos vellos como Otero Pedrayo ou Castelao.

Era a conexión coas mocidades galeguistas.



# Tina Turner, reina del Rock



La cantante Tina Turner nació el 26 de Noviembre de 1.939 en Nutbush, Tennessee (Estados Unidos) , falleció el 26 de Mayo de 2.023 en Kusunacht, cerca de Zurich (Suiza).

Su verdadero nombre era; Anna Mae Bullock

Comenzó su carrera musical a mediados de la década de los 50 con Ike Turner que sería su 1ª pareja y sus canciones fueron:

“A fool in love”, “Proud Mary” y “Nutbush City Limits”

La vida con su pareja quedó reflejada en la película de 1.983; “What’s Love Gotta Do with It” ( En España se tituló “Tina”), dirigida por Brian Gibson.

Se puede ver como Ike maltrataba a Tina física y psicológicamente.

Como solista, alcanzó su gran éxito con el álbum “Private Dance” en 1.984.

Tuvo 4 hijos que fallecieron 2 en 2.018 y 2.022.

Un saludo y hasta siempre Tina.

Miguel Ángel Pena



## Nuestros usuarios:

### Miguel Ángel Pena Castedo



*El pasado domingo día 23 de Julio de 2023 cumplí 50 años.*

*Nací en la Coruña el 23 de Julio de 1973 en un taxi con traslado a la "Maternidad de Belén" a las 16h y era lunes.*

*Estudí hasta de 6º de E.G.B. En el colegio "Atlas2" en A Coruña*

*A los 12 años me vine a vivir a Lugo, después de que falleciera mi padre,*

*Acabé la E.G.B. en el colegio "Isla Verde" de Lugo.*

*Además estudie: F.P. 1 de "Electricidad del Automóvil" en "Las Mercedes" y F.P. II de "Administrativo" en la Piringalla.*

*Y Además tengo 2 años de Relaciones Laborales que aprobé 7 asignaturas y 3 de Empresariales.*

*Trabajé como pastelero en la Confitería "Silva 2" durante 15 días en Julio de 1988.,*

*Además trabaje como repartidor de periódicos de "El Progreso" durante 3 meses y de repartidor de publicidad durante 4 años y un año de "Administrativo" en la Xunta de Galicia en el edificio Multiusos de Lugo.*

*Hice Cursos de: Administración, Informática, Gallego, Cestería y Jardinería en Cogami, Ayuntamiento y Alume.*

*Hice prácticas de Jardinería en Calfensa, Suplusa y Alume.*

*Hice prácticas de Administrativo en "Schindler".*

*Hice prácticas de Marinero en San Fernando (Cádiz) durante una semana y la mili durante un mes y una semana en Palma de Mallorca, que libre por culpa del trastorno del lenguaje y juré bandera por botiquín el 28 de Marzo de 1992.*

*Sufrí una crisis en Octubre de 2002, donde estuve 12 días ingresado en Calde.*

*Ahora acudó a una asociación que se llama "Alume Saúde Mental" desde el 3 de Diciembre de 2004, e hice talleres de "Cestería, Baile, Zumba, Relajación, Cocina, Revista, Natación, Predeporte, Petanca, Costura y Pintura".*

*Los talleres que mas me gustan son: "Natación, Revista, Cocina y Baile, y el taller de Jardinería que además riego el huerto en verano por el cual recibo una recompensa.*

*Mis equipos favoritos son: Atlético, Barça, Deportivo, Lugo, Breogán, Estudiantes, Cangas y Liceo. Y Ensino.*

*Mis hobbies son la música y dibujo y pintura.*

*Un saludo y a ver si llego a cumplir 100 años.*

*Miguel Ángel Pena Castedo.*

# Visita a la Escola de Arte Superior de Deseño Ramón Falcón de Lugo



El pasado viernes día 26 de mayo fuimos de visita cerca de veinte usuarios a la Escola de Arte superior de Deseño Ramón Falcón de Lugo que está ubicada en la calle Paseo dos Estudiantes, 31 enmarcado en un entorno ajardinado que la hace sumamente atractiva. La visita fue guiada por Alejandro Carro, vicedirector del centro que muy amablemente nos respondió a todas las dudas que iban surgiendo aparte de explicarnos detalladamente los requisitos para estudiar cada una de las materias que allí se imparten.

Comenzamos en la sala de exposiciones donde nos mostraron los trabajos más representativos y brillantes de los alumnos de todas las especialidades de la escuela como son: Cerámica, grabado, fotografía, serigrafía, diseño de interiores y diseño gráfico. Más adelante fuimos viendo cada una de las aulas por separado y en las que había profesores, estos nos enseñaron muchas cosas referentes a su materia. Fue muy divertida la de cerámica en la que Poy, su profesor, acompañado por una alumna nos animó a modelar arcilla en el torno.

Por último, en el aula de serigrafía nos obsequiaron con una carpeta, un bolígrafo y una libreta muy chula en la que nos enseñaron uno por uno a serigrafiarla.





En el aula de serigrafía los visitantes realizaron una impresión sobre una carpeta obsequio de la escuela.



Poy, profesor de cerámica invitó a utilizar el torno con arcilla a una de las asistentes que, por cierto, no se le daba nada mal.

Imagen del aula de grabado con Alejandro Carro explicando a los usuarios el funcionamiento de varias de las máquinas.





## Mi primer amor

**E**stá más que claro que el “primer amor” nos marca. Por supuesto que yo recuerdo el mío: siendo otros tiempos o quizás por la presión-tabú que se ejercía por los años -80 ( tanto en el instituto como en mi casa ), creo que di mi primer beso con 16 años.

Las” mariposas “en el estómago, las cartas-notas, esa ilusión por llegar a clase y poder ver al “novio“, los primeros regalos por ejemplo de San Valentín, de cumpleaños etc. Todo, absolutamente, ha quedado registrado en mi memoria sin embargo ( al menos por mi parte ) he llegado a idealizar de tal manera el AMOR que por desgracia o suerte ¿quién lo sabe?, no he podido alcanzar.

Sí, me casé muy tarde pero aún así totalmente enamorada, creo que la cuestión cuando hablamos de parejas se consolida en dúo, o sea, no sirve de nada si sólo una de las partes se ha ofrecido en cuerpo y alma y como NUNCA se debe obligar a nadie a profesar el amor ( se esté casado no, humilde opinión ) pareciendo que a él, mi marido, su apego hacia mí no es que le durara demasiado, en 4 años volví (destrozada) de nuevo a mis inicios. Sin cargas a Dios gracias pero habiendo aprendido la lección ( ésta una de las más amargas de mi vida sentimental )

Por todo lo que he mencionado si algún día tuviera un cargo en educación impondría sin miramientos una asignatura obligatoria para todos aquellos jóvenes que quieran “volar y formar pareja consolidada”: NO FIRMAR NADA no bodas, no parejas de hecho, no hipotecas compartidas al menos hasta haber convivido ( propongo ) año y medio continuo de convivencia ( desayuno-comida-merienda-cena y como no, la noche ). Pasado este tiempo si no se rompe el noviazgo ... HALA A GOZAR! Y SIEMPRE SIN OLVIDAR QUE NADA ES PARA SIEMPRE.

Sin renegar de que haya hombres perfectamente válidos y buenos, para experiencia me llegó y sobró. De ahí que aconseje en mis charlas con las personas enamoradas que: es en el día a día dónde realmente llegas a conocer de verdad al personaje o en su defecto “personaja”.

No soy tampoco de las que no acepta la homosexualidad e incluso hasta la bisexualidad. En el amor no hay límites pero yo sintiéndolo no voy con las modas y nací heterosexual y pienso que moriré de la misma manera.

He tenido tantos fracasos anteriores a mi boda que alguna amiga a título de intentar animarme han aconsejado que me eche al mundo de la mujer... ¿ y qué queréis que os diga ¿ pues no me gustan ...donde haya un hombre...

E incidiendo en el primer amor: yo lo mamé en el seno familiar, de ahí puede venir la idealización, ya no lo busco ni pretendo encontrar, pensé que lo había conseguido y fue que no. Así que si surgiera, cosa que dudo, no sé si volvería a intentarlo. Por lo tanto “ Xentiña” menuda pensad un poco con la mente, el corazón a veces engaña... para muestra un botón

Paula Alonso



## Mi primer amor

Éramos adolescentes, nos conocimos en una aldea, nos dimos el primer beso en el campo, después nos seguimos viendo durante algunos meses y nos gustábamos mucho, pero sin saber por qué nos separamos, ella se metió a estudiar en un colegio de monjas y estuvimos varios años sin vernos hasta que una vez me escribió una carta de cuando estaba de monja y yo estaba enfermo y no la quise engañar y no fui capaz de leer la carta que me escribió y después ella se casó con otro y tuvieron una hija y le fue bien en la vida.

Javier Pérez Salgueiro.

Tenía unos diecisiete años y un día me fui a tomar unas coca-colas con mi hermano y un vecino, a una tienda de la aldea.

Cuando llegamos allí había una chica de unos quince años y ella se fijó en mí y yo en ella. Empezamos a hablar y nos gustó la forma que teníamos de relacionarnos y me fui para casa muy contento.

Quedamos para otro día y así fue como empezamos una relación que duraría 2 años.

Nos veíamos en su tienda y en las fiestas, pero al pasar los 2 años, yo me di cuenta que era muy joven para tener una relación seria y lo dejamos.

Ella empezó a salir con otro chico que hoy es su marido.

Luego yo me puse enfermo y ya no me fijaba en las chicas porque todo lo embargaba la enfermedad.

Roberto G.

Cuando iba al colegio de Coruña había una chica que se llamaba Noemí y me escribía poesías y me las mandaba a Lugo a la avenida das Fontiñas, que era donde vivía yo antes. Ella siempre se preocupaba por mi familia y por mí.

Yo viví en La Avenida das Fontiñas (antiguo Carrero Blanco) desde el año 1986 hasta el año 2008.

Ahora no sé nada de ella, sé que ella vivía en la calle Fátima en el barrio de la Sagrada Familia.

Ella estuvo presente en la misa de mi padre en paz descansa cuando murió que fue una misa organizada por el colegio con la asistencia de mis compañeros que me animaron y me ofrecieron cariño. Eran buenos compañeros.

Un saludo y hasta luego.

Miguel Ángel Pena Castedo.



VENRES 17 DE MARZO  
DE 10H A 14H



feafesgalicia.org

20  
23

# XIII TORNEO TENIS DE MESA

PAVILLÓN FRIGSA  
RÚA MONTE DO FARO, 57  
LUGO

alume.org

COA PARTICIPACIÓN DE  
44 DEPORTISTAS DAS ASOCIACIÓNS:

Alume

Doa

Avelaiña

Andaina

Saúde Mental FEAFES Vigo

Saúde Mental FEAFES Lugo

Saúde Mental FAFES Santiago

Saúde Mental Ferrol

ORGANIZAN:



CO APOIO DE:



CONSELLERÍA  
DE SANIDADE



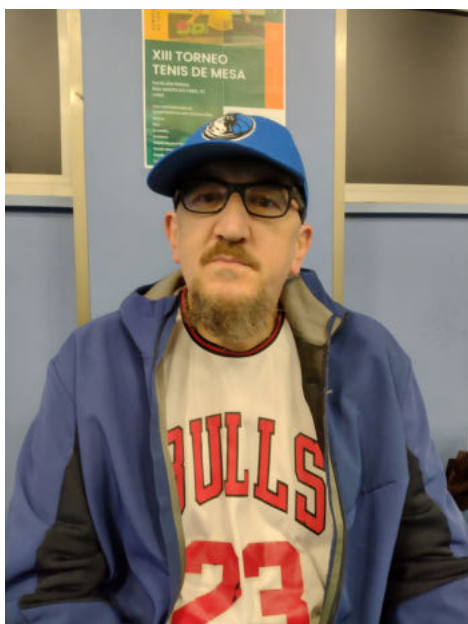




### XIII Torneo de Tenis de Mesa por la salud mental

El pasado 17 de marzo 2023 tuvo lugar en las instalaciones de Frigsa ( Lugo ), el torneo de Tenis de Mesa organizado por la Federación FEAFES GALICIA de la mano de ALUME y demás asociaciones llegadas de toda Galicia.

42 fueron los participantes los que acudieron a la cita. Sobre las 10:00 a.m - aunque comenzó algo más tarde-, junto con directivos, coordinadores y adiestradores.



Tano reconocía estar nervioso antes del partido ante tanta presión.

Previo al desarrollo del torneo, todos los jugadores se mostraron ilusionados e incluso entre los favoritos (Por ejemplo: nuestro compañero Tano ) imperaban los nervios lógicos ante tanta presión. Todo esto pude saberlo por las palabras de Enrique Moreno entrenador de los jugadores que acuden los viernes a dichas instalaciones para practicar.

En la participación todos los grupos se implicaron a fondo, todos dando lo mejor y tras la conversaciones que mantuve ( gratamente sorprendida por la amabilidad y cariño por parte de todos los “ entrevistados” ): D. José Ramón Girón ( Presidente Feafes Galicia ); D. Manuel ( Presidente de Alume ), Sócrates ( DOA), Zulema ( Santiago) quedó más que claro y en palabras de D. José Ramón Girón: “El estar activos, participar en algún deporte nos mantiene en una interacción que mejora nuestra relación social en el día a día” Cree que han mejorado mucho, en su trayectoria como Presidente fue fiel testigo de numerosos casos, poniendo un ejemplo hizo alusión

a uno de los mejores jugadores ( alias el “ matador”).

Paula estuvo entrevistando a Manuel Fernández, presidente de Alume que respondió amablemente a todas las cuestiones que se le plantearon.



D. José Ramón Girón, presidente de FEAFES con Roberto González uno de los participantes de Alume.



El avituallamiento constaba de fruta, agua y un montón de bollería.



Deportistas participantes de Alume con Brais, uno de los monitores, momentos después del final del campeonato.



Todos los encuestados estuvieron de acuerdo en el gran nivel que imperó en este evento.



Imagen del trofeo. Éste fue realizado por los usuarios de Alume .

La ORGANIZACIÓN a cargo de ALUME, ya que este año se celebró en la capital lucense (no dejó nada que desear puesto que contó con refrigerios variados como agua, fruta y algún dulce.

**Discursos y entrega de trofeos:** D. José Ramón Girón, D. Manuel y el Conselleiro de Deportes pronunciaron unas palabras. Tan sólo resaltar la forma de alentar a las féminas que este año participaron en el torneo, se trataba de dos chicas de Ordes Inma y Ana, Ruth que ya participó en otros torneos y se mostró encantada puesto que aunque no ganó, me comentó :” lo mejor es que conocí a mucha gente” y por supuesto la actuación de una lucense ( Feafes Lugo) que siendo su primera intervención estuvo encantada igualmente. Los chicos llevaron un pequeño” tirón de orejas” por parte de nuestro Presidente ya que los alentó a “Traballar un pouco máis “.

**Ganadores:** Los dos primeros recayeron en Diego Agís ( FEAFES PONTEVEDRA ),el segundo fue para Manuel ( DOA -VIGO) y el cuarto recogió igualmente el trofeo que dicho sea de paso habiendo un pequeño percance , tras la labor de unos de nuestros coordinadores -Aarón- pudieron entregarse intactos.. elaborados en el taller de cerámica que dirige D<sup>a</sup> Natividad y que con gran esmero y cariño realizamos en Alume para tal torneo.

Lo dicho, tras haber presenciado íntegro este encuentro ha quedado más que claro que : NO HAY BARRERAS cuándo el ánimo, la ilusión y por supuesto la gran ayuda que se nos presta. Por todo ello la ENHORABUENA Y AGRADECIMIENTO a todos los que hicieron posible este evento.

**Final:** Sobre las 2;00 p.m participantes, coordinadores disfrutaron de una comida en el restaurante lucense MANUEL-MANUEL que por lo que me relataron mis compañeros sirvieron un exquisito menú. Así que “ unha XUNTANZA” que aquí quedará para el recuerdo y pese a que nuestros participantes no obtuvieron los primeros premios todos tienen su medalla (cedidas por Decathlon ), su entrega etc plausible como si hubieran subido al podium.

ENHORABUENA A TODOS Y GRACIAS

Equipo de redacción de Alume

# “El Congreso aprueba el uso de las lenguas cooficiales”

elDiario.es 19 de septiembre de 2023

## Nuestros usuarios opinan

### Carlos G.

Me parece bien porque si desde las instituciones se da a ver el idioma gallego pues se fomenta su práctica, se pone respeto y se divulga la cultura de una lengua que tiene sus raíces y costumbres.

### Laura

Yo creo que sería mas práctico utilizar un único idioma para que lo entendieran todos, pero tambien me parece importante que no se pierdan el resto de los idiomas.

### Miguel P.

Me parece muy bien que se hable castellano porque es el idioma de España, pero se debería hablar algo en gallego, ya que es el idioma oficial de Galicia; yo cuando nací en A Coruña, se hablaba los dos idiomas, español y gallego mezclado y cada uno de nosotros deberíamos algo en gallego o en español entre todos.

Yo estoy de acuerdo en que se debería hablar en castellano y algo en gallego en algunos casos.

Miguel Ángel Pena.

### Paula

Mi opinión ( y buscado en internet ) figura que el CASTELLANO es el idioma que se ha de usar en las cámaras. También hace alusión a que en las distintas comunidades autónomas pueden usarse las distintas lenguas.

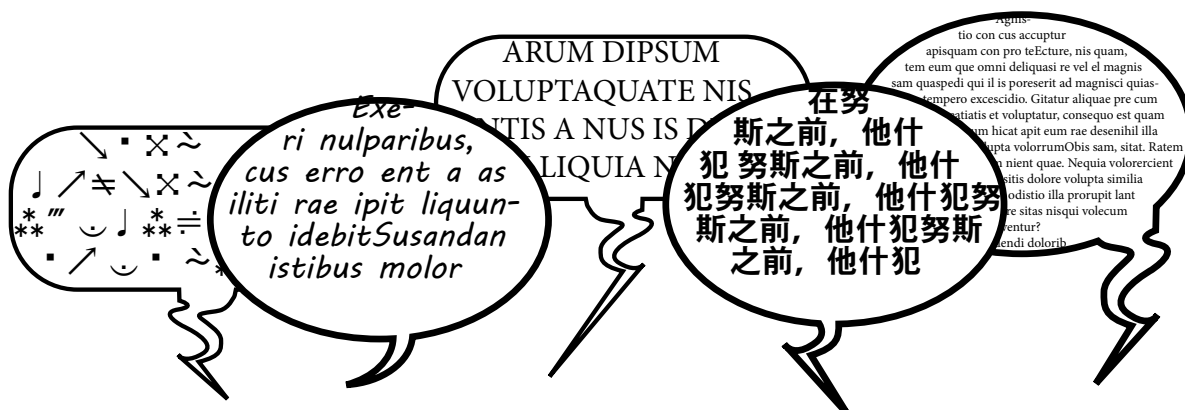
Para mí es un gasto supercuantioso y lejos de oponerme como gallega que soy y conocedora de nuestra lengua así como su riqueza etc. No lo veo demasiado viable ya que si hubo problemas sin usarse en que más que política se asemejaba a un programa del corazón dónde se llama de cada poco al orden. Creo que lejos de hacerse llegar las diferentes lenguas el SEPARATISMO se va a hacer más palpable.

### Javier P.

Me parece que el uso de las lenguas cooficiales permite que se siga hablando en gallego sin ataduras y estamos orgullosos de nuestra lengua materna para que no desaparezca y se incremente el uso sin tener vergüenza de usarlo.

### Roberto G.

Yo creo que se debe de fomentar desde los políticos porque es una forma de perder la riqueza que representa una lengua en un país (sobre todo el gallego). Yo lo veo bien, lo peor que veo es que se a gastar mucho dinero en pinganillos etc







## Taller de graffiti con Yoe 33

**Graffiti:** Firma, texto o composición pictórica que se deja en el espejo público normalmente sin autorización.

El origen del graffiti se remonta a las inscripciones que han quedado en las paredes desde los tiempos del imperio romano. Especialmente son de carácter satírico.

En los años 60, Filadelfia y New York fueron el inicio del graffiti moderno. Pioneros del graffiti fueron Darryl Mccray más conocido como Cornread, nació en Filadelfia en 1953, se dice que es uno de los primeros exponentes del graffiti en la historia. A finales de los años 60 se juntaba con sus amigos para salir a rayar las paredes con sobrenombres o frases.

### **El graffiti en España.**

En España surgió por los años 80 en Madrid, el primer referente fue Muelle y el que lo impulsó y dio origen al grupo de los “flecheros” (firmas y grosos con flechas) que estuvieron totalmente al margen de lo que sucedía en New York. Podemos destacar aparte de Muelle escritores como, Rafita, Max 501, Bleck “la rata”, Glub, Tifón o Remebé, de Muelle podemos decir que patentó su firma, lo que le generó algún problema con una agencia de publicidad y con el estado, finalmente murió a la temprana edad de 29 años. Estos primeros escritores estuvieron influenciados por el Rock o el Punk y solían pintar en la calle, en autopistas o el Metro.

### **El graffiti en Lugo.**

A finales de la década de los 2000 surge en Lugo uno de los festivales de graffiti más importantes de España y se hace un hueco entre los festivales europeos de Graffiti & Skate. Por la ciudad de lugo han pasado en los últimos años algunas de las mayores celebridades del mundo del graffiti. Nombres como Revok (Los Angeles), Roid (Reino Unido), Tazer (Australia) han dejado su huella artística en los muros del recinto de Frigsa.





Yoe33 nos estuvo explicando como surgió el proyecto en la rúa do Esquecemento, las diferentes obras y sus autores que colaboraron en este proyecto promovido por el ayuntamiento de Lugo.



## La castrexa

Manuel Pallín es uno de los pioneros del graffiti lucense con de 30 años de trayectoria. Su madre hizo Bellas Artes y dio clase en el antiguo Femenino, su padre también pintaba cuadros. Su mural viene a reforzar gráficamente el carácter de ciudad histórica que tiene Lugo y complementa al de Julio César pintado anteriormente por Diego As y que fue previamente declarado mejor del mundo de todo un año. La guerrera castrexa pintada en la muralla está cargada de símbolos vinculados a la época histórica a la que representa con joyería de la época que reproduce piezas originales halladas en yacimientos arqueológicos y conservadas en el Museo Provincial de Lugo.

La principal plataforma de arte urbano, Street Art Cities, eligió esta obra como una de las 25 nominadas para el mejor grafiti del mundo en el mes de junio.





## Experiencia personal

El equipo de la Revista Alumear (acompañados en todo momento de nuestra visita por el monitor que se puso en contacto y lo hizo posible, Charly) YOE 33 fue el encargado de en un primer momento, amén de la cercanía y sus explicaciones sitas en la Calle del Olvido, aleccionarnos sobre “URBAN CORES” dicho por el citado y reconocido ya grafitero en Lugo, surgió de unas chicas -visitantes- dos en la zona de las Sindicales las cuáles pintaron en un edificio un mural...

Nos habló también de Javier Toro “cuchillo”, quién nunca firmó en este formato, en cambio nuestro aleccionador le fue permitido y firmó ya en el Ayuntamiento-

- En un banco, lo primero que pudimos observar al llegar a Rúa do Esquecemento tal y como hoy se le llama a esta calle lucense la que debemos decir ya es emblemática por el tema que nos ocupa, un pulpo pintando con barniz y siendo su pintura del todo especial puesto que tuvo que aguantar a lo que no podemos saber se cubrió con plástico

- nº 11, en este portal- bajo a modo de exclusión social fue lo primero que nos dijo había hecho Joe.

Esta calle se inauguró como Calle de Creación : MUSEO DE ARTE URBANA

-En el nº8 fuimos testigos de uno de los graffitis que firmó Diego As en tonos negros (éste ya más conocido en LUGO por su mural en la ronda del comentado y galardonado César Augusto, aunque y sin restarle todo el mérito que merece no nos cabe duda, Joe 33 por su obra A CASTREXA, a día de hoy también ha conseguido un premio sino de la misma importancia en cuánto a que sea tan hiper conocido sí ha sido catalogado y reconocida la obra que diremos pasó por fases de retoque etc.

-nº 5-7 : los propietarios de los bajos, garajes o simplemente el frente al ver que se “decoraban” parte de sus viviendas le fueron solicitando que acabara por finalizar todo lo que ya se había iniciado.

Y así las cosas en una tarde en la que vimos el tanto lo ya pintado como fieles testigos de Joe 33 en acción, de su hijo que le acompañaba (apunta maneras), y tanto mis compañeros como yo y por supuesto Charly tuvimos la oportunidad de coger espráis, aprender a saber la técnica para que la boquilla, la pintura etc saliera de la forma correcta. En aquella calle lucense , se puede decir sin duda alguna que Alume estuvo presente.

Así como el Javier Toro, su Nick, Cuchillo firmaba “ todo mal”, se vio obligado a cambiar el eslogan y cambiarlo por “ todo bien”...aquí dejo algo que al menos la que suscribe desconocía y por supuesto agradeciendo a Joe el rato que tan amablemente nos dedicó... **TODOS MÁS QUE BIEN**



A Rúa do Esquecemento é xa un emblema de Lugo.

Coa súa transformación creamos un Museo de Arte Urbana ao aire libre no que conflúen elementos que a fan única no mundo, xa que nela plasmáron as súas obras algúns dos mellores e recoñecidos artistas do municipio e de Galicia, pero tamén mozos e mozas de colectivos vulnerables que aprenderon dos grandes profesionais do graffiti, grazas ao programa municipal 'Arte Urbano Inclusivo Muramiñae'.

Este maravilloso proxecto non sería unha realidade sen a veciñanza, xa que a peonalización deste enclave naceu dun proceso de participación cidadá que puxemos en marcha coa iniciativa Muramiñae Rehabilita, coa que formamos e empregamos a persoas en risco de exclusión social. Tamén residentes e propietarios de locais cederon as fachadas para que este Museo sexa hoxe unha realidade.

Esta rúa representa o mellor da cidade, onde as políticas públicas en favor da inclusión social, o talento e a solidariedade veciñal danse a man.

Gocemos e coidemos entre todos deste novo espazo!

Lara Méndez, Alcaldesa de Lugo

26 de xaneiro de 2023

Artistas formadores:

Diego As, Yoe 33 e M. Pereira (Concepto Circo), Pia Píadosa, Noemí Núñez, Kuxyllo, Zésar Bahamonte, Mosca e Nada Bien.

Alumnado:

Unai, Aarón, Alejandro, Katty, Jordan, Amílcar, Graciela, Yessenia, Rebeca, José Manuel, ALice, Diana, Yahaira, Alberto e Andrés.



# Elecciones 2023

Este año es y ha sido un año de elecciones. Nuestros usuarios opinan sobre votar: Sí o no y por qué.

## Votar, sí o no y por qué

### Laura

No, porque no me gusta la política ni creo en ella. Pero respeto a quien vota.

### Juan Carlos

Yo me he abstenido por razones personales relacionadas con la ley de enfermedades mentales y la desigualdad de derechos con las demás personas en varias o todas las necesidades, como personas necesitadas de transporte, medicinas, urgencias, etc, y en derecho?

### Paula

Dado que es un derecho (y no un deber) o sea que no estamos obligados, a mi entender y siendo totalmente profana en materia política se debería ejercer ese derecho ya que después vienen los problemas.

¿Cómo te puedes quejar del gobierno si ni siquiera te has pronunciado?

Al margen de que y: sigo en primera persona, el poder corrompe y más mal que bien los que "regentan" los países se acaban enriqueciendo si no hubiera alguien al mando, esto sería cual "república bananera"... y así nos va.

Esperemos que tras tantas veces se constituya pronto el nuevo gobierno y que la vida siga su curso.

### Roberto

Yo no fui a votar, porque se me olvidó cuando venía de quedar con mis amigos y una vez que estaba en el piso tuve pereza y no fui. Creo que ni hice bien, porque votar es un derecho que tenemos como ciudadanos y está bien votar porque así premias o castigas a los partidos que nos representan para nuestro bienestar.



# RESUMÉN TEMPORADA DE FÚTBOL 2022-2023

La Liga la ganó el F.C.Barcelona con 88 puntos, fue líder desde la 2ª jornada , ganó los dos clásicos al Real Madrid, y se proclamó campeón a falta de 4 jornadas para acabar la liga.

La Champions League; la jugarán, además del Barcelona, el Real Madrid, el Atlético de Madrid, la Real Sociedad y el Sevilla, que es el actual campeón de la Europa League.

La Europa League; La jugarán el Villarreal y el Betis, y la Conferencia League; la jugará el Osasuna  
Descendieron a 2ªA: Valladolid, Espanyol y Elche,

Ascendieron a 1ª: Granada, que ganó la liga de 2ªA, con 79 puntos; le acompañan; Las Palmas y el Alavés, que lo consiguió en los playoffs.

Descendieron a 1 R.F.E.F: Ponferradina, Malaga, Ibiza y Lugo.

Ascendieron a 2ªA: Racing de Ferrol, Amorebieta; que es el actual campeón de 1ª R.F.E.F, mientras que le acompañan, el Alcorcón y el Eldense; que lo consiguieron tras ganar los playoffs.

Además; el F.C.Barcelona ganó la Supercopa de España, tras ganar el clásico de la final, que se jugó en Arabia Saudí por 3-1, el trofeo Zamora; que fue el portero Ter Stegen con 18 en 38 partidos y el Pichichi; que lo consiguió el delantero; Lewandosky con 29 goles.

La Copa del Rey la ganó el Real Madrid contra el Osasuna por 2-1, tras eliminar al F.C.Barcelona en las semifinales y al Atlético de Madrid en los ¼ de final.

Además el Real Madrid ganó la Supercopa Europea, y el Mundialito de Clubes, que se jugó en Asia.

La Champions League la ganó el Manchester City, la Europa League, el Sevilla y la Conferencia League el West Ham.

El Mundial lo ganó Argentina; que empezó perdiendo contra Arabia Saudí por 1-2 , y ganó la final a Croacia en la tanda de penaties.

La selección española llegó a 1/8 de final en el Mundial ante Marruecos en la tanda de penalties, ya que se proclamó campeona de grupo.

Peró ganó la Liga de Naciones Europeas a Croacia en la tanda de Penalties por 5-4.

Miguel Ángel Pena.





# Frases célebres



- “Un BUEN dirigente es aquel que sabe escoger a los hombres para que hagan lo que él desea hacer, y sabe contenerse lo bastante para no entrometerse mientras lo están haciendo”.

**Theodore Roosevelt**

Esta reflexión hace clara referencia a la existencia de una diferencia entre liderar y oprimir para conseguir o mantener el poder.

- “UNO de los acertijos de nuestra época es: ¿cómo en un mundo cada vez más pequeño, con una población creciente, la gente se va alejando entre sí cada vez más?”

**A.J.**

El proceso de socialización es cada vez más complejo en la medida que la sociedad se va haciendo más compleja, multicultural y diferenciada.

- “Para trabajar basta estar convencido de una cosa: que trabajar es menos aburrido que divertirse.”

**Charles Baudelaire**

El trabajo, a pesar de que no siempre apetezca hacerlo, es bueno para nuestra salud mental.

- “El sabio no dice nunca todo lo que piensa, pero siempre piensa todo lo que dice.”

**Aristóteles**

Con los años, uno aprende cómo debe comportarse con los demás.

- “Hay dos cosas que son infinitas: el universo y la estupidez humana; de la primera no estoy muy seguro.”

**Albert Einstein**

Una irónica frase del gran pensador, Albert Einstein.

- “La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando.”

**Picasso**

Este pintor sabía perfectamente que la inspiración llega cuando la buscas, pues la creatividad tiene mucho que ver con la obsesión

- “Uno es dueño de lo que calla y esclavo de lo que habla.”

**Sigmund Freud**

El padre del Psicoanálisis hace una mención a lo que decimos y sus consecuencias.

- “Nuestros hijos no tendrán tiempo para discutir sobre el cambio climático. Solo podrán convivir con sus efectos.”

**Barack Obama**

Con esta frase, Obama hizo una referencia encubierta al rechazo que Donald Trump mostró por las políticas conservadoras del medio ambiente.

- “No deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre ellas mismas.”

**Mary Wollstonecraft**

Una de las pioneras del feminismo nos habla sobre los roles de género en una de las frases más célebres basadas en la crítica social.

# Enriquece tu vocabulario



Las palabras de esta edición pertenecen todas de un libro, Algunos españoles, del ilustre escritor y periodista Miguel Pérez Ferreros.

1. cadalso - A: tablado para ejecuciones. B: vehículo antiguo, de caballos. C: torrentera. D: pelea a caballo.

2. cáustico - A: amarillo. B: resbaladizo. C: mordaz. D: inocentón.

3. cenáculo - A: comida ligera, frugal. B: taberna. C: espectáculo cinematográfico. D: reunión.

4. corvina - A: casa rústica. B: adorno arquitectónico. C: pescado. D: oveja.

5. currinche - A: corredor malo. B: insecto. C: gacetillero, periodista. D: planta rastrera.

6. ergástula - A: función de circo. B: figura retórica. C: cárcel. D: jornada de trabajo rural.

7. esquivo - A: huesoso. B: hurao, huidizo. C: afilado. D: raro.

8. guedeja - A: mechón de pelo. B: aguinaldo. C: ganancia ilícita. D: encaje, puntilla hecha a mano.

9. itinerante - A: charlatan. B: errante. C: índice de un libro. D: ruidoso, mareante.

10. mecenas - A: peluquero. B: cochero. C: protector de artistas. D: ciudad antigua.

11. misantropía - A: afición a cantar. B: aversión a la humanidad. C: enfermedad de la laringe. D: figura retórica.

12. pechar - A: asumir las consecuencias. B: toser. C: engordar. D: no ir al servicio militar por ser estrecho de tórax.

## SOLUCIONES

1. cadalso — A: tablado para ejecuciones. «Ya sentado en el cadalso estaba el reo»  
2. cáustico — C: mordaz, agresivo, hiriente. (Del latín *causticus*, 'que quema')  
3. cenáculo — D: reunión de unas pocas personas con destacada afinidad literaria, ideológica, artística, etc.  
4. corvina — C: pescado, de carne muy apreciada. «Comíamos corvina, regándola con cerveza»  
5. currinche — C: gacetillero, periodista o empleado de poca importancia.  
6. ergástula — C: cárcel. (Del latín *ergastulum*, 'cárcel de esclavos')  
7. esquivo — B: hurao, huidizo. «Nos pareció esquivo para las circunstancias»  
8. guedeja — A: melena, mechón de pelo. «Negras guedejas y lengua barba»  
9. itinerante — B: cambiante de lugar, que se desplaza, errante. (Del latín *iter*, 'el camino')  
10. mecenas — C: protector de artistas o intelectuales en general.  
11. misantropía — B: aversión a humanidad. (Del griego *mise 'odiar'* y *antropos*, 'hom-bre')  
12. pechar — A: asumir las consecuencias, pagar el pato.







“Muñecos de nieve” realizados en el taller de papel maché de Alume.

Paralelamente, las asociaciones también organizaron talleres y espectáculos de animación:

- Miércoles 13 a las 18.00 horas: Taller de “Elaboración de juguetes para los animales sin hogar de Lugo”. Organiza Down Lugo.
- Jueves 14 a las 19.00 horas: Representación de la escena de la obra “O achado do castro” por la compañía de teatro Pinchacarneiro.
- Viernes 15 a las 18.45 horas: Panxoliñas interpretadas por el Orfeón Xoán Montes. Actividad organizada por Parkinson Lugo.



Roberto y Paula, dos de los usuarios de Alume también nos acompañaron en el stand.



# Qué opinas sobre...

## La violencia de género

### Javier P.

Creo que los jueces tenían que incrementar las penas a los maltratadores y no dejarlos libres a las primeras de cambio.

Tenían que proteger más a las mujeres y a las denuncias de éstas.

Javier P.

### Juan Carlos V.

Pienso que estando bien mentalmente las dos personas de la pareja son los celos que existen de alguno o de los dos de ellos.

A veces por la dependencia económica de uno de ellos no se produce la denuncia.

Puede darse por abusos en otros casos.

Juan Carlos V.

### Roberto G.

Me parece que en los tiempos de hoy en día no tendría que haber violencia de género, las medidas que se deberían de tomar no las sé.

No guardo ninguna esperanza de que vaya a ir a mejor.

Roberto G.

### Laura

Yo creo que siempre existió la violencia de género aunque actualmente está más de moda que se trate ese tema.

Yo pienso que no tiene solución.

La justicia debería mirar más por las víctimas y cuando la violencia va dirigida de una mujer a un hombre pues se debería de tomar en serio, tanto la justicia como la sociedad.

Laura

### Paula

No es algo de lo que nos guste opinar sin embargo a la vista está, desgraciadamente, que esto es ya más que una lacra que nos está invadiendo la vida diaria.

Va yendo (en vez de en picado) a más y siendo pesimista, sin querer alarmar si la sociedad no cambia irá a más.

Mi opinión es que si desde ya se educara a la población en la igualdad podría mejorarse.

Paula

### Carlos G.

Me parece que las mujeres deben denunciar más a sus maltratadores.

En casa la educación tiene que cambiar.

Creo que la violencia de género en el futuro cambiará muy lentamente.

Carlos G.





## Recetas de Alumeear

# Albóndigas con patatas

Equipo de redacción de Alumeear

### INGREDIENTES:

- ½ Kg de carne picada de ternera y cerdo.
- 1 Huevo.
- Ajo y perejil al gusto.
- Sal al gusto.
- Aceite que cubra la sartén para freír la carne.
- Pan rallado.
- Salsa de tomate, 1 bote.
- 5 ó 6 Patatas.

### PREPARACIÓN:

1. Se pone la carne en un bol.
2. Se le echa sal, el huevo, ajo y perejil, se mezcla bien todo.
3. Se hacen bolitas con la carne y se reboza en pan rallado.
4. Se echan a la sartén hasta que estén doradas.
5. En una olla se echa salsa de tomate y se añaden las bolas de carne.
6. aparte se echan las patatas en otra olla y se cuecen hasta que esté listo.





## Recetas de Alumeear

# Guiso de calamares

Javier P.

### INGREDIENTES:

- ½ Kg de calamares.
- 1 Cebolla.
- 1 Pimiento rojo.
- 4 Zanahorias.
- 5 ó 6 Patatas.
- Aceite que cubra la base de la olla.
- Sal al gusto.
- Ajo al gusto.
- Pimentón al gusto.

### PREPARACIÓN:

1. Se trocea la cebolla, la zanahoria, el pimiento rojo y el ajo en trozos pequeños.
2. Se pone aceite en la olla.
3. Se echa el diente de ajo en trozos pequeños, cuando esté dorado añadimos las demás verduras y dejamos que se pochen.
4. Se echan a la sartén hasta que estén doradas.
5. Después añadimos los calamares en trozos pequeños, esperamos 15 minutos, añadimos agua y después las patatas.



# HUMOR ALUME

¿Qué le dice un manojo de nabos a otro? Estamos apañados.

-Perdoe, este é o tren para Irún?  
-Non, este é o tren para ir todos.

Le pregunta Jaimito a su madre:  
-Mamá, ¿qué es una pregunta indiscreta?

-Es una pregunta que no se puede contestar.

-¡Ah! Pues el examen de hoy estaba todo lleno de preguntas indiscretas.

¿Por qué no entran los leperos a la cocina? Porque hay un cartel que pone "Sal"



-Papá, papá, quiero ser imbecil.

-¿Pero por qué dices eso, hijo?

-Porque siempre estás: Mira ese imbecil que coche tiene, mira ese imbecil en que casa vive, mira ese imbecil que traje lleva...



¿Por qué sabe la policía que fueron los leperos los que robaron un banco?

Porque hicieron un agujero para entrar y otro para salir.

La nuera llama a la suegra y le pregunta:

-Querida suegra ¿me puede decir quién debe limpiar al niño cuando se caga? ¿El papá o la mamá?

-¡Pues siempre la mamá, querida!

-Entonces venga urgente, su hijo está borracho y cagado.



# Pasatiempos

## Encuentra los nombres del equipo de la revista

Carlos  
Javier  
Laura  
Oscar  
Roberto  
Charly  
JuanCarlos  
Miguel  
Paula

W	Q	Z	C	H	A	R	L	Y	I	K	R	N	I
N	U	I	F	D	K	U	C	U	Y	I	L	R	R
G	Y	P	Z	D	W	G	J	R	C	E	N	H	T
U	G	Q	X	D	B	H	U	O	P	Y	T	B	R
X	H	J	U	U	L	W	A	B	L	H	T	Z	O
I	B	R	C	M	Y	B	N	E	A	E	H	R	M
T	E	X	B	N	Z	Q	C	R	U	X	O	R	V
X	R	C	J	Q	P	P	A	T	R	Y	S	X	J
M	U	T	A	G	A	G	R	O	A	T	C	M	A
I	Z	Y	D	R	U	U	L	W	W	W	A	U	V
G	J	W	S	Z	L	X	O	Q	J	C	R	X	I
U	Q	D	B	T	A	O	S	A	C	W	Z	I	E
E	F	P	V	U	Z	V	S	T	K	B	J	I	R
L	M	H	P	Y	K	Q	N	O	Y	T	Z	J	J

## Encuentra el camino



## Encuentra las 10 diferencias





# Busca las 11 diferencias





Todas las enfermedades mentales producen sufrimiento a los que la padecen y a sus familiares. Los tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos reducen o suprimen este sufrimiento. Por eso los familiares deben buscar ayuda.



Ilustración: Miguel P.

Estamos en: Rúa Illa Coelleira, 3, Bajo, 27002 Lugo  
tel.: 982 251 602  
Amizade 19 Bajo, 27300 GUITIRIZ  
tel.: 982 370 140