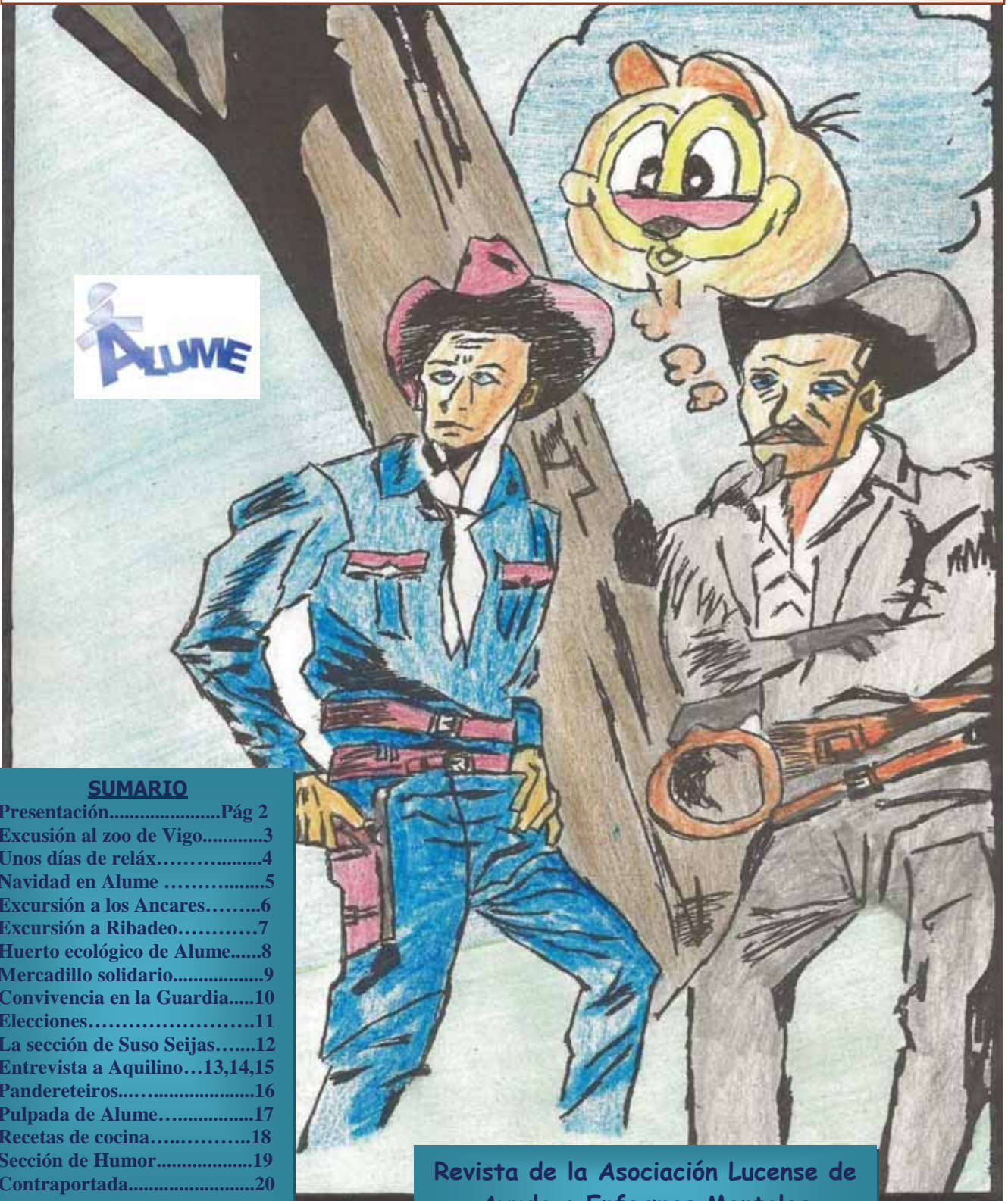





# Alumear



## SUMARIO

Presentación.....	Pág 2
Excusión al zoo de Vigo.....	3
Unos días de reláx.....	4
Navidad en Alume .....	5
Excursión a los Ancares.....	6
Excursión a Ribadeo.....	7
Huerto ecológico de Alume.....	8
Mercadillo solidario.....	9
Convivencia en la Guardia.....	10
Elecciones.....	11
La sección de Suso Seijas.....	12
Entrevista a Aquilino...13,14,15	
Pandereteiros.....	16
Pulpada de Alume.....	17
Recetas de cocina.....	18
Sección de Humor.....	19
Contraportada.....	20

Revista de la Asociación Lucense de  
Ayuda a Enfermos Mentales



*La generosidad  
honra tanto al que  
da como al que  
recibe agradecido*



Equipo de redacción

Silvia Deus  
Mery Rey

Ramón Estoa

Antonio Sánchez

Emilio López

Luciano Bermúdez

Dosito López

Isabel Arias

Fernando Sánchez

Asun Arias

Miguel Pena

Susana Martín

Mónica Montiel

Cristina Rivero

Leticia Varela

**El equipo de redacción les envía un  
saludo**

Agradecemos especialmente la colaboración de:

Todos los usuarios del Centro de Día de Alume tanto de Lugo como de  
Guitiriz

Y a los colaboradores esporádicos:

Argimiro López

Miguel Montaña

Arturo Rodríguez

Jesús Seijas

Iván Batres

Flora Díaz

Mariló Casas

Carmen Couso

Yeshica González

Belen Núñez

Pili Núñez

Félix Pérez

**¡ GRACIAS A TODOS !**

*Esta revista fue realizada en el Taller del Centro de Día de Alume entre  
noviembre de 2011 y noviembre de 2012*

*Puedes participar en la revista enviando tus artículos o acudiendo al taller de  
revista, los lunes de 4´30 a 5´30 de la tarde*





## EXCURSIÓN AL ZOO DE VIGO

El día 4 de Noviembre salimos a las ocho y media de Alume un grupo de 13 personas para dirigirnos a Vigo.

Allí nos encontramos con otras tres asociaciones de Galicia. Al ser muchos nos distribuyeron por grupos, con una guía para cada uno. La

cual nos fue mostrando los distintos animales (como por ejemplo: tortugas, panteras, cabras montesas, osos, tigres, jabalís, leones, lobos, serpientes, insectos de palo, murciélagos y un lince europeo.

Al terminar la visita, comimos unos bocadillos en el merendero del Zoo.

Como anécdota divertida, los leones que no se mostraron durante toda la visita, los pudimos ver de cerca en el momento que estábamos comiendo.

Luego a las tres del mediodía



vino el autocar a recogernos, atravesamos Vigo y fuimos a



ver el museo "Verbum", que trata sobre la comunicación verbal y no verbal.

Allí pudimos participar en distintas actividades. Una de ellas consistía en que algún compañero escenificara un animal a través de una cámara y los demás teníamos que averiguar de qué animal se trataba. Otra actividad constaba que te grababan la voz mientras lees un trabalenguas y luego la escuchabas. Como nos cambiaba mucho la voz nos hizo mucha gracia.

El viaje fue agradable, lo pasamos muy bien y el tiempo a pesar de las predicciones, no podemos quejarnos.

Texto de Fernando, Emilio y Mery







## UNOS DÍAS DE RELAX

Fuimos un grupo de 4 personas de Alume con la ilusión de pasar unos días relajantes en Orense y así fue!!!

Llegamos sobre las doce al camping de Untes, y nos instalamos en dos bungalows. Ese día antes de comer dimos un paseo para conocer las instalaciones. El lugar era bonito y muy tranquilo con vistas al río. Por la tarde visitamos Orense a donde llegamos en un tren turístico y allí conocimos a un chico que nos hizo de guía. Vimos la catedral, las burgas y la iglesia de Santa Eufemia antes de regresar al camping.

Al día siguiente, nos levantamos a las ocho y media, subimos a la cafetería del camping a desayunar y después fuimos con un guía a Celanova, en donde nos enseñó un monasterio. Allí pudimos ver la iglesia que nos gustó mucho sobre todo el órgano y el libro que utilizaban para cantar en el coro. Seguidamente visitamos la casa de Curros Enríquez (fue un escritor polifacético) que era muy señorial y grande dado que se criaron en ella once hijos.

La mañana siguiente fue muy entretenida. Nos fuimos a Vilanova de los Infantes que es un pueblo de origen medieval. Al terminar la visita, regresamos a comer. Mientras hacíamos la digestión paseamos por las pozas públicas, y después nos trasladamos al balneario (Termas de Outariz). Allí nos relajamos durante dos horas, en las cuales disfrutamos de nueve pozas, en las que alternábamos de frío a calor. Estos contrastes son buenos para la circulación. Al finalizar el día nos fuimos al camping, cenamos, vimos una película y nos fuimos a la cama.



En resumen, fue una experiencia muy bonita y le recomendaríamos a todo el mundo a que vaya.

Texto de Arturo, Mery,  
Flora y Argimiro.





# NAVIDAD EN ALUME

Como todos los años se celebró una gran fiesta de Navidad, el centro estaba adornado con manualidades hechas en los talleres, como por ejemplo: guirnaldas, árboles de navidad hechos con papel de revista y dos ciervos de madera. La fiesta comenzó a las cuatro y media, con una obra de teatro, a continuación con los pandereteros, y por último una exhibición de baile regional.

A continuación se hizo entrega de los premios a los participantes de cada actuación, este año hubo un premio especial (a los que se independizaron a una vivienda) que ha recaído en tres compañeros nuestros y fueron agraciados con una cesta de Navidad.

En la fiesta hubo muchas variedades de pinchos, algunos se hicieron en el taller de cocina. Movimos el esqueleto bailando sin parar y

la fiesta se prolongó hasta las 7 y media,



salimos muy contentos. A la fiesta asistieron miembros de



la directiva como el presidente también

contamos con la visita de la nueva Concejala de Servicios Sociales, Ana Glez. Abelleira.

Damos las gracias a Alume por conseguir organizar esta fiesta y hacernos pasar un buen rato.



Texto de Carmen, Mónica Montiel y Fernando.





## EXCURSIÓN A LOS ANCARES KmO

El día 1 de Marzo, se hizo una excursión patrocinada por el KMo de la Diputación para usuarios y familiares de Alume.

Nuestra primera parada fue en la Olería de Bonxe, donde nos hicieron una demostración de cómo se



trabaja el barro. Después pasamos por Navia de Suarna para ir a Piornedo.

Al llegar ya nos tenían preparada la comida, la cual fue exquisita.



A continuación visitamos la Palloza Museo, cuyo interior nos fue explicado por una guía puesta por el KMo. Y finalmente visitamos la iglesia de Donís, a la que llegamos tras una pendiente pronunciada, y que luego nos costó mucho subir.

Fue una experiencia positiva, pues a través del KMO conocimos otra parte de la montaña lucense que desconocíamos a pesar de ser lucenses. Ha sido un viaje muy ameno.



Texto de Isabel, Fernando, Dositze, Suso, Félix, Flora y Antonio.







## EXCURSIÓN A RIBADEO KMO

El pasado 19 de Abril fuimos de excursión a Ribadeo.

Comenzamos en la Diputación donde nos dieron una



charla explicándonos lo que íbamos a hacer durante todo el día. A continuación nos dirigimos al salón de



plenos, desde allí cogimos el autocar rumbo a la fundación TIC, situada en el polígono Ceao. Nos recibieron muy bien. Lo primero que hicieron fue ponernos un vídeo que definía lo que era la fundación y luego nos enseñaron el manejo de cámaras y los platos. Llegamos a la hora de la comida, y ya nos tenían todo preparado, el menú consistía en unos entrantes de tostas con cecina, croquetas y calamares a la romana, de segundo, la paella de bogavante, marisco y como postre una mousse de turrón con nata y café. Nos pusimos las botas!!!!

Después de comer,



fuimos al puerto y realizamos actividades de multiaventura, pero por culpa del mal tiempo no se pudieron hacer algunas actividades deportivas, entre



las que practicamos figuran: monopatín eléctrico, paddle, surf, etc...

Pasamos un día diferente disfrutando de todas las cosas que nos ofrecieron.



Texto de: José M. Trigo, Mery y Flora





## HUERTO ECOLÓGICO DE ALUME

Después de dos años de espera la Federación de Asociaciones de Vecinos nos ha concedido un terreno situado en el río Rato para hacer y trabajar nuestro primer huerto ecológico.

Comenzamos a preparar el terreno (el 21 de mayo): sacando piedras y maleza, allí utilizamos las herramientas cedidas por la federación. Una vez ya preparada la tierra, empezamos la plantación de: tomates, lechuga, cebollas, habas, zanahorias, pimientos, puerros, espinacas, perejil y fresas.



Cada uno eligió algo que le gustaría plantar y entre todos cuidamos de la cosecha haciendo turnos para el regadío.

Con esta actividad terapéutica creemos que nos aportara muchos beneficios y una gran cosecha, que a continuación os mostramos en fotografías para dar un poco de envidia!!!. Todo está muy rico, aunque los pimientos de padrón salieron peleones (je,je,je...).

Texto de Fernando, Asunción y Antonio





# MERCADILLO

Todos los años por navidad se celebra un mercadillo solidario donde todas las asociaciones de discapacidad física y psíquica participan con productos artesanos hechos en sus talleres. Cada asociación presentó sus trabajos. Así por ejemplo la nuestra, presentó una variedad de trabajos hechos por nosotros. Como por ejemplo: cestería, barro, pintura en tela, cuero, adornos, diversos materiales de fimo, platos.... Además, y



El mercadillo fue un éxito porque sus resultados no defraudaron a las

expectativas creadas a lo largo de los 3 días. A pesar del mal tiempo, hubo una gran afluencia de personas comprando y paseando. Se acercaron amigos, familiares, políticos...

Esta recaudación nos dio ánimo para seguir luchando con ilusión, y hacer nuevos productos.



Texto de Carmen, Asunción y Silvia

como siempre por estas fechas, también vendimos postales y participaciones de lotería.







## CONVIVENCIA EN LA GUARDIA



Al día siguiente fuimos a Portugal a ver el mercadillo donde hicimos algunas compras y después por la tarde nos llevaron a relajarnos al balneario. A continuación vimos el acuario de Baiona.



Los días 25, 26 y 27 de mayo fuimos 6 compañeros de Alume de excursión a la Guardia (situada en la provincia de Pontevedra). Nos alojamos en una casa de turismo rural, en la que al



El último día visitamos el monte de Santa Teresa desde el que se ve todo Vigo, y luego a las tres preparamos todo para volver a casa y llegar sobre las siete.

llegar visitamos las estancias y después fuimos a comprar los ingredientes para hacer las comidas de los días siguientes.

El primer día visitamos el ZOO de Vigo, en el cual había muchos animales, y el que más nos gustó fueron los gorilas.

Texto de  
Luciano, Susana e Isa.





## ELECCIONES

*El día 20 de Noviembre de 2011, tuvieron lugar unas votaciones decisivas, que marcaron un hito histórico en la vida de España.*

*Ganó Mariano Rajoy con una mayoría absoluta de 186 escaños, frente al bajón del PSOE, que solo llegó a 110 escaños.*

*La caída del PSOE fue notable en una época de crisis, aún cuando Rubalcaba prometió sacar a España de la masacre en la que se veía envuelta.*

*La situación está muy mal, España culpa a la mala gestión de los socialistas. Se necesitan medidas de urgencia sin ambigüedades.*

*España está al borde de la recesión, ya que se encuentra en una situación de 5 millones de parados, y eso es una de las cuestiones en que hizo hincapié Rajoy.*

*En caso de no crear nuevos empleos, harán recortes porque no quieren, más deuda.*

*Este es un tema*

*muy complicado y habrá que esperar a ver lo que pasa durante los próximos años. La cosa no pinta bien pero esperemos que todo vaya a mejor.*



*Dentro de un tiempo tendremos que evaluar lo que se cumplió de lo que hemos votado o nos han prometido.*

**Texto:**  
Yeshica, Silvia, Miguel  
**Dibujo de Miguel**





## LA SECCIÓN DE SUSO SEIJAS



*Es el motor de la vida, es la copa divina, pero no la de vino. Cuando aparece la pareja, ya uno se siente satisfecho y al mismo tiempo preocupado. Cada persona entiende el amor a su manera y capricho.*

*Si no existiera el amor no existiría el mundo. Todo bicho viviente siente el amor alguna vez. No hay nada más que fijarse, en el mundo animal. Por ejemplo, los pájaros cuando les llega la hora del amor construyen sus casas, se aparean y la hembra pone sus huevos y mientras los incuba, el macho la vigila. Hay cosas en la naturaleza, que son dignas de mencionar, por ejemplo el del cuco, que cuando procrea lo hace en nido ajeno y no se molesta en hacer su propio nido.*

*El amor no entiende ni de gustos ni de edades, ni de circunstancias ni de necesidades. El amor no se desarrolla igual en todos los ambientes. Es más normal sentir el amor en una pareja avenida que en una no avenida. Es más normal enamorarse de joven que de viejo. Hay amores que tienen sus frutos y hay amores que no. No solo existe el amor de distinto sexo sino que también se puede dar entre personas del mismo sexo. También existe el amor afectivo, es decir, sin sexo, por ejemplo el amor entre hermanos, entre amigos, entre religiosos.... En fin, todos los amores nos conducen a una misma meta:*



**AMAR Y SER AMADO!!!**

Texto de Suso Seijas



## ENTREVISTA A AQUILINO

### UN EJEMPLO A SEGUIR

*Aquilino González Álvarez.  
Licenciado en Historia .*

*Voluntario en Alume desde  
2008.*

*Incansable en todo lo que puede  
participar y ayudar.*



¿De dónde eres?

*Nací en Lugo.*

¿Qué estudios académicos tienes?

*Soy licenciado en historia por  
la UNED, y tengo distintos  
cursos de posgrado, también  
por la UNED.*

¿Cómo comenzó a gustarte la  
historia?

*Porque cuando era pequeño,  
en mi casa había muchísimos  
libros relacionados con la  
historia. Y mis primeras  
lecturas aunque no  
entendiera nada, eran  
relacionadas con ese tema, y  
poco a poco según fui  
comprendiendo me fui  
metiendo en el tema, y me fue  
gustando.*

¿Qué hobbies tiene?

*Me gusta mucho trotar,  
caminar por la ciudad, leer,  
ver cine, salir fuera de la  
ciudad y viajar. Sobre todo  
leer, leo muchísimo.*

¿Qué le gusta más el verano o el  
invierno??

*El verano. Yo soy de calor, el  
aire y la luz.*

*Según veo el sol, me lleno de  
vida.*

¿Le gustan los animales?

*Mucho. Yo tenía una perra  
que la tuve durante 12 años y  
desde aquella, no he vuelto a  
tener perros, porque se me  
murió y me dio mucha pena.  
Pero me gustaría adoptar a  
todos los perros.*

¿Le gusta el deporte?

*Sí. Jugué al baloncesto,  
entrené a baloncesto en el  
estudiantes, el Breogán. De  
hecho ya en silla de ruedas,  
llegué a quedar campeón  
provincial, entrenando a un  
equipo de estudiantes.*

¿Qué le animó a ser voluntario en  
Alume?

*Pues el venir a daros una  
charla un día, sobre barreras  
arquitectónicas, me sentí a  
gusto entre vosotros, entonces  
dije que en qué manera podía  
yo colaborar.*

¿Cuántos años llevas realizando el  
taller de historia aquí en Alume?

*Creo que es el tercero, pero  
espero que sean muchos más.*





¿Dónde trabajas?

No tengo un trabajo remunerado, trabajo mucho en auxilia, tengo muchas reuniones y muchas historias por ahí. Es un trabajo como voluntario donde se juegan muchas cosas y donde se negocian muchas custodias. Que por cierto os invito a entrar en la página [lugoaccesible.net](http://lugoaccesible.net) que es una página que está toda documentada y fotografiada por mí y por mi pareja.

¿Qué opinas de las actividades que ejercez con nosotros? Como valoras tu experiencia en Alume?

Yo muy bien. Porque me encuentro a gusto, y para mí lo importante es esto.



¿Cuándo consideras que estará accesible la muralla para todo el mundo?

A ver, se ha avanzado mucho, de hecho las últimas noticias, fueron que el parlamento gallego aprobó que se hiciera

un ascensor en los jardines. ¿Cuándo? Sinceramente, espero que pronto.

¿Qué opinas de la crisis?

Es una gran tragedia colectiva, provocada por otros sinvergüenzas que tienen mucho dinero, y que pasará la crisis y todos estaremos mal.

¿Cómo afecta la crisis al sector de personas con discapacidad física?

Muchísimo, porque somos tanto los físicos, como los psíquicos, como los discapacitados intelectuales, un colectivo vulnerable, que tiene muchas necesidades y muchas de ellas no pueden ser cubiertas por las familias.

¿Cómo considera la accesibilidad de Lugo?

La accesibilidad en Lugo actualmente es muy buena, pero podría ser mucho mejor. Aunque nosotros somos una de las ciudades más accesibles de España.

¿Qué personaje histórico le parece más interesante? Por qué?

Uno de mis preferidos es

Antonio Machado. De hecho estuve en Francia, en su tumba. Lo que más me atrajo de Antonio Machado fue el exilio, como se marchó y en que circunstancias lo hizo, y como murió.



¿Es voluntario en alguna asociación más?

*Sí, en Auxilia.*

¿Recuerda alguna época histórica con una crisis parecida?

*La Gran Depresión, en Estados Unidos, ya que fue muy parecida. Hubo varias crisis de este tipo tan salvaje. Aquí en Alume, hemos visto la crisis del S.XVII, la gran crisis española que fue una salvajada.*

¿Qué conocía de la enfermedad mental antes de venir a Alume?

*La verdad es que poco, empecé a conocerla después.*

¿Cree que la gente de lujo está concienciada con la discapacidad física y psíquica?

*Con la física más que con la psíquica. Los físicos nos vemos más y ya nos conocen, sin embargo la psíquica es más complicada, no por el hecho de afectar a la discapacidad, si no porque la gente tiene una barrera ahí, y eso posiblemente en algún momento hace doblemente discapacitada a la persona.*

¿Cuál es el estereotipo que cree que más persigue a la enfermedad mental?

*Creo que el miedo, ya que la esquizofrenia la asocian a ello.*

¿Cuál es tu comida preferida?

*El cocido.*

¿En qué te fijas más para viajar: en la accesibilidad, en los monumentos históricos o en el sitio?

*Primero en el sitio, que no lo conozca o tenga ganas de ir.*

*Segundo, en los monumentos que pueda visitar, pero al mismo tiempo en la accesibilidad, porque a lo mejor no puedo llegar a ellos.*



¿Qué ciudad de España dirías que es más histórica?

*Una de las más históricas es Toledo. Tú caminas por las calles de Toledo, y es una pasada. Entre las callejuelas, los palacios, los conventos...*

*Pues hasta aquí la entrevista que esperamos te haya gustado y que por supuesto te agradecemos.*

*Un abrazo de todos los que formamos ALUME.*

*Texto de Suso, Fernando, Miguel, Antonio, Pilar, Flora, Susana, Miguel y Emilio.*





## PANDERETEIROS

*Después de unos meses de ensayo los pandereteros de Alume fuimos al centro de día Arroupar, a dar un concierto de pandereeta con motivo de la festividad de los Reyes Magos.*

*Este concierto era para sacarles una sonrisa y alegrarles la tarde. Nosotros también pasamos un buen rato haciendo felices a otros y quedamos con ganas de*



*Comenzamos a las 16:30 h con un pregón, después fuimos tocando las canciones como por ejemplo: “Aí do pequerrechín”, “Imos a Belén”, “Campana sobre campana”, “Resone con alegría”. “Co pelo roxiño”, entre otras.*

*A continuación del concierto nos obsequiaron con una gran merienda que consistió en roscón de reyes, chocolate y pastas de té.*

*Las personas mayores del centro de día quedaron muy contentas y nos pidieron que volviésemos otro día.*

*repetir la experiencia pero como ya es el segundo año que vamos pues esperamos que cuenten con nosotros para el año que viene.*

*Texto de Antonio, Luciano, Fernando Sánchez, Susana, Isabel y Ramón*





## LA PULPADA

El 10 de octubre se conmemora el día mundial de la Salud Mental, cuyo objetivo es el de sensibilizar al público a cerca de los problemas de salud mental.



Cada año, y con motivo de esta fecha, Alume nombra a la figura de socio de honor, siendo la UDP (Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España) la elegida este año, debido a la gran labor social que realiza en nuestro centro.

En este acto de reconocimiento les hicimos entrega de un obsequio y una carta de agradecimiento escrita por todos los usuarios de Alume. Y como cada año, también nos fuimos de pulpada, a la que acudimos un total de 71 personas entre usuarios, familiares, socios y profesionales.

En esta ocasión, el lugar elegido fue el Restaurante Madison, situado en Montero Ríos, cuyo menú consistió en varios entrantes (ensaladilla, croquetas y fiambres), pulpo con cachelós, postre (tarta helada de nata vainilla y chocolate) y café. Perfecto!

Fue una comida muy amena, marcada por el buen humor y la buena compañía; por ello, esperamos repetir para el año que viene.

Muchas gracias a Alume por hacer posible esta experiencia inolvidable!!



Texto de Mery, Asun, Miguel, Ramón e Isa.





## RECETAS DE COCINA

### Bonito en salsa

#### Ingredientes:

- |          |                    |
|----------|--------------------|
| -Pescado | -Pastilla de Caldo |
| -Sal     | -Harina            |
| -Patata  | -Pimiento          |
| -Cebolla | -Zanahoria         |
| -Ajo     |                    |



#### Preparación:

Secar bien el pescado con una servilleta, echarle un poco de sal, pasar el pescado en la harina y freirlo un poco en una cazuela. Sacar el pescado y en ese mismo aceite pochar el ajo, zanahoria, pimiento y cebolla. Cuando esté, se echa en la cazuela una patata cortada en dados, se añade medio vaso de agua y cuando la patata esté algo hecha se añade la pastilla de caldo. En cuanto estéya está se pone el pescado a cocer durante tres minutos.

### Tarta de queso al horno

#### Ingredientes:

- 8 quesitos
- 1 cartón de nata
- 1 tarrina de queso filadelfia
- 3 huevos
- 1 yogurt de limón
- 1 vaso de harina
- 1 vaso de azúcar
- 1 vaso de aceite
- 1 vaso de leche



#### Preparación

- Se colocan todos los ingredientes en un bol y se baten.
- Cuando ya está bien batido echarlo en una fuente de cristal.
- Introducirlo en el horno a 175°, (calor arriba y abajo).
- Dejar cocer 25 minutos.

Texto de Paz, Maluz y Argimiro.



# SECCIÓN DE HUMOR

Oye, ¿Qué es peor, la ignorancia o el desinterés? Ni lo sé, ni me importa.



¿Qué le dice el 3 al 30? Para ser como yo, debes ser sin-cero



¿Cuál es el colmo de un jardinero? Tener una hija que se llame Margarita y que la dejen plantada.



¿Sabes cómo se soluciona el problema de la crisis? Contratando a un electricista para que saque los enchufes y a un cura para que



¿Qué le dice un árbol a otro? Que pasa tronco!!



Textos de Antonio



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



Estamos en:

C/ Nicomedes Pastor Díaz, 6-8 Bajo (27001-Lugo)

Tel.: 982 251 602

C/ Amizade 19 Bajo (27300-Guitiriz)

Tel.: 982 370 140

[www.alume.org](http://www.alume.org)