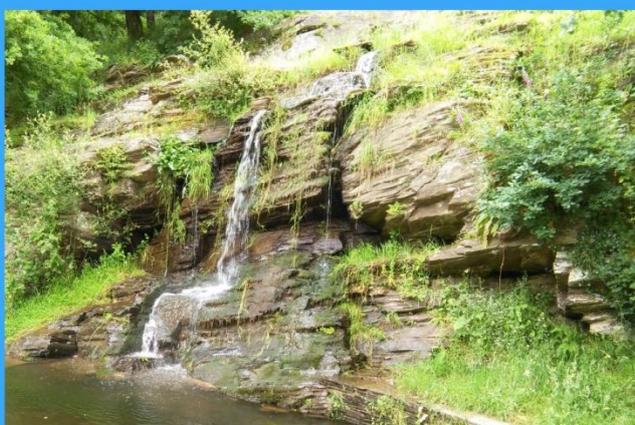
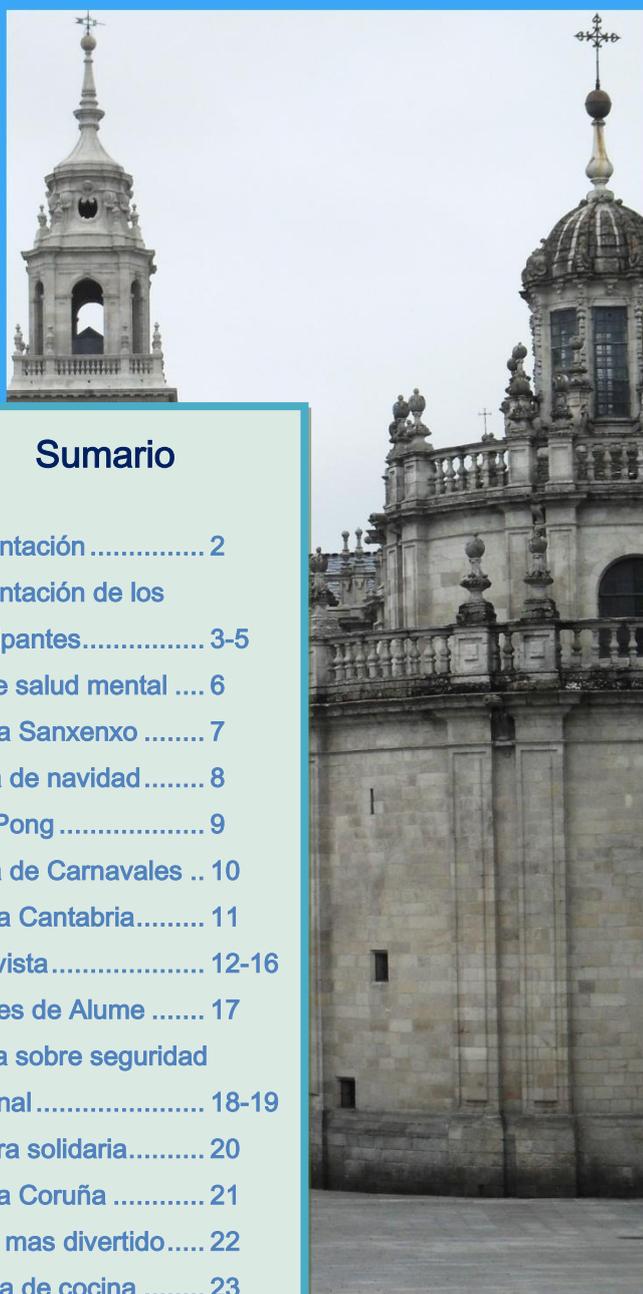




Alumear



Fotografías realizadas en el taller de fotografía

Sumario

Presentación	2
Presentación de los participantes.....	3-5
Día de salud mental	6
Viaje a Sanxenxo	7
Fiesta de navidad	8
Ping-Pong	9
Fiesta de Carnavales ..	10
Viaje a Cantabria.....	11
Entrevista.....	12-16
Talleres de Alume	17
Charla sobre seguridad personal	18-19
Carrera solidaria.....	20
Viaje a Coruña	21
El día mas divertido.....	22
Receta de cocina	23
Mandala	24
Humor.....	25
Pasatiempos	26
Contraportada	27



Presentación:

Bienvenidos a la vigésimo sexta edición de la “Revista Alumear”. Cada lunes por la tarde de las 16:00 a las 17:30 horas, confeccionamos granito a granito esta revista, donde cada uno de nosotros aporta sus opiniones. Esperamos que os guste y que disfruten de ella un año más.



Equipo de Redacción:

Suso Seijas, Dositeo López, Isa Arias, Manuel Seijas, Carlos García, Sandra López, Miguel Pena, Félix Pérez, Pablo Freire, Jesús Santos, Susana Martín, Jesús Lustres, Fernando Sánchez, Javi Pérez(en la fotografía). Además, Arturo Rodríguez, Flora Díaz, Sandra López, Ángel Arias, M^o José Morandeira y Manuel Fraga.

Agradecemos especialmente la colaboración de:

• **Todos los usuarios y educadores del Centro de Día de Alume en Guitiriz:**

Oscar Polín, Flor Rodríguez, José A. Losada, Elena Castelo, Moisés C., José M^a F., José A. Rego, Susana López y Laura Torres.

• **Y a los colaboradores esporádicos de Alume en Lugo:**

Almudena, Jesús Amor, Paz Busto, Efrén Rodríguez, Mónica López, Dolores Casas, Belén Núñez, Cristina Rivero, Leticia Varela.

Esta revista fue realizada en el Taller del Centro de Rehabilitación Psicosocial y Laboral de Alume entre Noviembre de 2017 y Noviembre del 2018.

Puedes participar en la revista enviando tus artículos al taller revista o acudiendo al taller de revista los lunes de 16.30 a 17.30.



Presentación dos participantes:



Me llamo Carlos, vivo en Ribeira de Piquín(Lugo). Mi comida favorita es el arroz con leche. Me encanta el deporte, en especial el fútbol, el trial y el motocross. Mi música favorita es el hard rock.



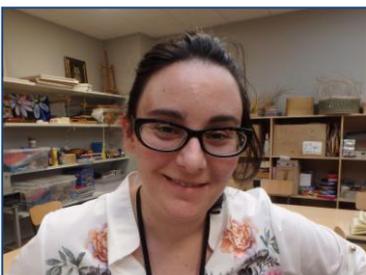
Mi nombre es Susana. Nací en León, llegué a Lugo a los 17 años y desde entonces vivo en el barrio de la Milagrosa(para mí, el más bonito de Lugo). Mis aficiones son comer chucherías y jugar al Rummikub. También me gusta la música de los 80, mucho más que la de ahora. Mi comida favorita son los spaguetts.



Soy Jesús Santos, nací en Segovia, tengo 63 años y llevo viviendo en Lugo desde los 15. Me gusta el ciclismo, aun que ya lo tengo un poco olvidado. Me gustan los pasteles, por eso será que soy diabético. Tengo miedo a morirme de risa.



Me llamo Arturo Rodríguez. Nací en San Cosme de Barreiros pero vivo en Lugo. Me gusta comer bien, por el contrario, lo que no me gusta es dibujar. Me gusta mucho la música gitana. Mi tiempo libre lo dedico a hacer teatro. Por cierto, os doy un consejo: Venid a Alume!



Hola, soy Sandra. Tengo 36 años y soy de Bretoña, Pastoriza(Lugo). Mis aficiones son el deporte, la lectura y la música. Toco el piano desde los 8 años. También me gusta mucho la moda y ver cuáles son las últimas tendencias.



Hola! Soy Javier, vivo en Lugo. Me gustan muchos los talleres de Alume, en especial los de repostería, memoria y natación. Mi comida favorita es la paella. Me gusta mucho pasear, andar en bicicleta y ver partidos de fútbol.



Hola, soy Isabel, vivo en Las Gándaras, me gusta mucho la revista y soy colaboradora de ella. Las cosas que más me gustan son la música (Camela y Pimpinela), la cocina y viajar.



Mi nombre es Jesús Seijas pero soy conocido por Suso. Soy natural de Guitiriz. Me gusta el dinero. Mi comida favorita son los langostinos y la bebida que más me gusta es la leche. Me encanta pasear en pantalón corto y hacer pasatiempos.



Me llamo Félix Pérez, tengo 45 años. Soy de Lugo, mis aficiones son el fútbol(especialmente el Lugo)y el ping-pong. Mi música favorita son las orquestas latinas. Mi comida favorita son los callos, pulpo y la paella.



Soy Jesús Lustres, nací y vivo en Mondoñedo, tengo 60 años, cursé estudios de Sociología. Soy muy religioso(católico) y por eso, participo en un coro religioso. Trabajé en un centro de la Xunta en mi pueblo. En los últimos tiempos de el franquismo y la Transición, milité en organizaciones galeguistas.



Atención, atención, me llamo Manuel Seijas. Nací en una aldea denominada San Pedro de Romean. Me dulcifica la música clásica, el jazz y el country. Por otra parte, me gusta hablar con la gente, leer el periódico y algunos libros.



Me llamó Miguel Ángel, soy coruñes, llevé en Lugo desde el año 1986 y soy fan del Deportivo. Me gusta la jardinería y las cosas artesanales, se me dan muy bien y esto lo aprendí aquí en Alume. Mis comidas favoritas son las sopas, pizzas y el churrasco.



Buenas, me llamo Fernando Sánchez. Soy de Lugo, concretamente del barrio de la abella. Me gusta mucho escuchar flamenco y el jazz. Además, tengo como hobby hacer musculación en el gimnasio del club fluvial.



Me llamo Flora, soy de Támoga, en Cospeito(Lugo). Me gusta la música, la informática, la televisión y el tenis. Hice 2 años de magisterio.





Día Mundial de Salud Mental. 10 de Octubre. "Equipo de redacción

A las 12 nos acercamos a la Plaza Mayor, junto al ayuntamiento. Había muchos medios de comunicación. Además de nosotros, también estaban los monitores, los usuarios de Guitiriz y de Monforte, varios voluntarios y la Junta Directiva, donde el presidente dió un emotivo discurso sobre la salud Mental. También estaban políticos importantes de Lugo, como la alcaldesa Lara Méndez y la Concejala de Bienestar Social e Igualdad y secretaria de Política Social, Ana Abelleiro.

Había un mural con la propuesta de cómo mejorar la Salud Mental en el trabajo.

Nos hicimos muchas fotos poniendo nuestras respuestas. El acto duro hasta la 13.30. A esa hora nos trasladamos al restaurante Abel, donde comimos juntos.

Este año, el premio de socio de honor recayó en los maestros del club de ping-pong, con los que algunos entrenamos todos los viernes.

Al salir de allí, varios de nosotros nos dimos una vuelta por el ferial aprovechando que era el San Froilán.



“Ante la desigualdad, fomentar la solidaridad
(Jesús Santos)”



Viaje a Sanxenxo



El pasado fin de semana fuimos seis miembros de Alume Lugo, más Elena de Guitiriz con las dos monitoras de otros años, Belén y Mariló.

Salimos de Alume a las 10:00 de la mañana hacia Nantes, dónde se encontraba el chalet de FEAFES. Cuando llegamos comimos un rico plato de spaguettis.

Cuando acabamos de comer, nos fuimos a Cambados.

Primero nos dirigimos a la casa de la historia, que es un pequeño museo de recuerdos, construído en el año 1780, cuando anocheció volvimos a casa.

Al día siguiente fuimos a hacer una ruta llamada “de piedra y agua” donde había molinos abandonados, seguidamente estuvimos por Baiona.

Fuimos a dar una vuelta al monte do Boi ,que tenía una muralla con un parador, además de una casa de navegación en Baiona y una estatua bastante grande llamada Virxe da Rocha.

En último día del viaje, fuimos a dar un paseo por la playa de Silgar en Sanxenxo y con esto volvimos al chalet, donde comimos unas ricas fajitas.

-Ángel: El viaje me pareció una maravilla, me gustaría volver a repetir esta experiencia.

-Jesús Santos: Espero que no haya dos sin tres. (Ya que esta era mi segunda excursión a Sanxenxo)

-Suso Seijas: Lo pasé en general muy bien, lo peor fue que me subí a verle la cara una estatua y pasé algo de miedo.



Fiesta de navidad en Alume



El pasado día 20 se celebró la Fiesta de Navidad en Alume. La fiesta empezó por la tarde, concretamente a las 16.30. Tuvimos como invitados a los



de Guitiriz. La fiesta se abrió con canciones acompañadas por las pandeetas. A continuación hubo un concurso de chistes, el ganador fue Moisés tras un igualado duelo contra Félix que se tuvo que decidir tras el empate inicial. Hubo un sorteo de una cesta navidad, donde el afortunado fue Jesús Amor; (también tuvieron suerte sus compañeros de piso, ya que Jesús afirmó que iba a compartir la cesta con ellos.)

Comimos pinchos de todo tipo. Pusieron música, gracias a la DJ Mariló y empezamos a bailar hasta las 19.30, hora en la que acabó la fiesta.

Esperemos que todos los años, mínimo, la fiesta sea tan divertida como lo fue esta.

F
E
L
I
Z



N
A
V
I
D
A
D



Campeonatos de ping-pong

El día 21 de Diciembre y tras entrenar durante las semanas anteriores (como vemos en las fotografías), se celebró un torneo de ping-pong en Lugo. Participamos y competimos contra el centro de día.

Las medallas fueron ganadas por nosotros, los chicos de Alume.

Marcos fue el vencedor, Juanjo quedó en segunda posición, Tano fue tercero. También estuvieron cerca de las medallas, Jesús Pérez, Félix o Sandra.

A todos los participantes, independientemente de la posición en la que quedamos, nos regalaron una bandolera.

Los que no participamos, llevamos unas pancartas para animar a nuestros compañeros.



El último torneo que disputamos fue el pasado viernes 21 de septiembre, en Narón. El día era lluvioso pero eso no nos desanimó. Las ganas por hacer una buena competición y divertirnos seguían intactas entre nosotros.

Tano, nuestro compañero, quedó tercero y recibió un trofeo. Al resto de participantes nos dieron una medalla.

Nos gustó mucho este torneo, había mucha gente viéndonos, y a pesar de que no pudimos ganar, destacamos el ambiente de amistad que había en el pabellón.





Carnavales 2018



Como todos los años, Alume se vistió de gala por el carnaval. Por la tarde, sobre las 16:15

aproximadamente empezó el concurso de disfraces. Había disfraces de todo tipo, muy originales y divertidos.

Hicimos un desfile con una pasarela para enseñar los disfraces acompañados por una música espectacular y una coreografía.

Al final, el jurado

deliberó y el primer premio fue para Flora por su gran interpretación de doctora acompañada por su paciente Efrén. En segunda posición quedó Tano, disfrazado de bufón, ya que hizo una coreografía muy graciosa, al igual que Efrén, de pingüino, que ocupó la tercera posición.

Después se degustaron unos pinchos variados y algunos dulces típicos de Carnaval.



Por último, bailamos con canciones escogidas por cada uno de nosotros.

En resumen, lo pasamos muy bien y animamos a que la gente se disfrace más para próximos años. Lo peor fue que nuestros compañeros de Guitiriz no pudieron acudir a la fiesta por un temporal.



Viaje a Cantabria

El pasado 19 de Marzo, Belén (la terapeuta ocupacional), a los mandos de la furgoneta, Flora, Pablo, Juan C, Rubén, Félix, Gonzalo, Jesús Santos e Isabel de Guitiriz salimos desde Alume hacia un bonito viaje hasta Cantabria.



Cuando llegamos a Villalba, subimos a un autobús, este llevaba a gente de otras asociaciones de Galicia al mismo sitio. ¡Nos juntamos 55 personas!

Cuando estábamos por Asturias, paramos a comer en un pueblo llamado Barro, cerca de una playita.

Posteriormente, continuamos nuestro viaje hasta Laredo, en Cantabria, donde estaba el hotel en el que hacíamos las tres comidas diarias.

Al día siguiente, Martes, fuimos a Santoña. Entramos en la iglesia Santa María del Puerto y después fuimos a una famosa conservadora de anchoas de dicho pueblo. Esta misma tarde, visitamos Santander, vimos el palacio de la Magdalena, el Centro Botín y la catedral.

El Miércoles estuvimos en Santillana del Mar, pueblo muy típico de quesadas y calles rústicas. Ese mismo día fuimos a Comillas, ¡Jolín con Comillas! Nos acercamos a un palacio y vimos otros tres más. También visitamos Castro Urdiales, un pueblo marinero muy bonito con un pequeño puerto, en tiempos era famoso porque pescaban ballenas con traineras.

El jueves, por desgracia, nos tocaba volver pero aún tuvimos tiempo a hacer una paradita en la cueva de “El Soplao”.

Regresamos comentando lo que nos había gustado más de la viaje y lo que menos, siendo dispares en lo positivo pero coincidiendo en lo negativo, ya que hacía bastante frío.





Entrevista a Martín Barreiro

Hola Martín. Nos sentimos orgullosos de que nos visites y esperamos que te encuentres tan a gusto como en tu casa.

Te damos las gracias por aceptar nuestra humilde invitación y por hacer el gran esfuerzo de desplazarte desde Madrid hasta aquí.



1-Cómo haces para saber el tiempo todos los días?

Estudiei física e especialiceime en meteroloxía. A metereoloxía é a ciencia que estuda o comportamento da atmosfera e o mesmo tempo intenta predecila, xa que somos das únicas ciencias nas que se fai predicción, (nas outras faise sobretodo análise). Unha vez que tes esa información empregas unhas ferramentas para facer o pronostico do tempo. Nos, ademais de pronosticar o tempo, poñemos os soles e as nubes que vedes na televisión. É un traballo que leva moitas horas facer, aínda que o final só saian unhos segundos na televisión.

2-¿ Se produjeron muchos cambios en la predicción de la meteorología desde que eras niño hasta la actualidad?

Moitísimos cambios, eu teño imaxes de ver como nos espazos de tempo que había antes tiñan unha especie de encerado e pegaban nel os símbolos con velcro ou con pegamento, e pegaban un sol, unha nube e esa era a forma na que se facía a nivel visual. Por detrás, eses pronósticos se que facían con esas ferramentas non era tan precisos. Era moi complicado diferenciar o tempo de Lugo, de Chantada ou o de Viveiro xa que non había tanta información como na actualidade.



3- Dicen de nosotros que estamos locos, ¿Es verdad que “el tiempo está loco y cada vez más?”

Non sei se estades “locos” ou estamos todos “locos”. O caso é que o tempo si que está cambiando moito, e de unha maneira un pouco extraña. É certo que a acción humana está repercutindo de forma clara no clima e no tempo. Por exemplo, este Marzo choveu en Coruña 30 días seguidos, cousas que non normais, de feito hai cada vez máis situacións extremas. En definitiva, está cambiando para un tempo un pouco máis perigoso.

4-¿ Como crees que será la vida en Lugo debido al cambio climático dentro de unos años?

É moi difícil saber como será a vida en un sitio en concreto dentro de unos anos. O que si está claro é que o tempo vai a cambiar. Por exemplo, en Lugo, é moi probable que notemos situacións máis extremas sobre todo en subida de temperaturas. Ben é certo que Lugo ten un tempo bastante suave tirando a frío porque ten unha influencia continental notable. Vaise notar menos que en outros lugares, co cal eu penso que Lugo é unha zona relativamente privilexiada para vivir o cambio climático aínda que temos que concienciarnos todos para non sufrir este problema.

5- ¿ De dónde te vino la aficción por la meterología?

En realidade, non tiven vocación de metereólogo nunca. De pequeno non tiña ningún tipo de interés ca meteroloxía. Si que me gustaba a natureza, de feito vivin moitos anos en Arzúa. Gustabame a ciencia, os laboratorios, a física, a química... e cando empecei a estudar a carreira(a cal me costou moito xa que é moi difícil) gustoume moito a física dos fluídos, da atmosfera, do océano... e namoreime desta profesión.





6- ¿Cuáles son tus miedos a la hora de presentar el tiempo cuando estás expuesto a tanta gente?

O que aínda me preocupa a día de hoxe é que non se me entenda, facelo mal, metela pata. En realidade é unha cousa que consigues ir dominando a forza de facelo moitas veces. Co día a día vas notando como iso que o principio che costa valo incluíndo como un factor normal. Tamén é certo que hai momentos, cando saes de esa zona de “confort” na que os nervios volven a renacer.

7-¿ Cómo haces para centrarte y relajarte antes de emitir el tiempo en televisión?

Cando integras algo que a priori pode non ser normal é difícil controlar os nervios. O principio da igual os esforzos que fagas. Eu o que procuro é levar o traballo ben preparado, estar seguro do que vou a contar, e cando estás seguro do que vas a contar, equivocarse é humano. Non vos podó enganar que hai tempo que deixei de soñar con iso pero si que é certo que fai uns anos despertabame polas noites pensando que me iba salir mal, que iba a quedarme en branco... Esas cousas a día de hoxe xa non me pasan.

8-¿Nunca te equivocas en directo? ¿ Tienes alguna anécdota?

Equivoqueime moitas veces. Anécdotas máis divertidas e que me pasan a min, (non sei por qué), e que me pasa moi frecuentemente é que me quedo sen sonido no micrófono. Xa me pasou isto 7 veces, algunhas de elas sairon incluso en zappings. Eso sí, hai que recoñecer que non foron todas culpa miña!





9- ¿A qué te gustaría dedicarte si no fueses hombre del tiempo?

Desde pequeno sempre quixen ser investigador, espía. Sempre me gustou, e segueme gustando. De feito, o meu escritor favorito foi o autor de Sherlock Holmes, Arthur Conan Doyle.

10- ¿Qué meta profesional te pones en la vida?

A día de hoxe teño claro que o meu obxectivo a corto prazo é conseguir que o meu traballo sexa útil, que a miña información se entenda. A longo prazo eso mesmo, pero sobretodo relacionado ca educación en cambio climático, en vida sostible, gustame falarlle sobretodo os cativos, porque son os que teñen un futuro por diante e son os que poden cambiar as cousas.



11- ¿Que estación del año te gusta más?

O outono. Acostumaba ir a por setas con meus pais, e porque no outono as cores que se ven moi bonitas.

12- ¿A dónde te gustaría viajar? ¿Tiene que ver con el clima?

México. Ten que ver co clima e co propio país. Encantame a cultura, todo relacionado con México. Ademáis teñen un clima de Caribe espectacular.

13- Sabemos que en la actualidad vives en Madrid, ¿Cuál es el recuerdo más bonito que tienes sobre tu ciudad? ¿Qué le cuentas a tus hijos sobre Lugo?

O nadal na casa de meus avós. Contolles moitas cousas e veño con eles a Lugo sempre que podo. Aos meus fillos falolles en galego a pesar de vivir en Madrid para que entendan o idioma. Gustame poder contarlles cousas de Lugo e que descubran esos detalles que sei que vivindo en Madrid non van poder coñecer se non llas conto. Falolles da paisaxe, da comida...de feito, son fánaticos do pulpo a feira.



14- ¿ Te costó mucho cortarte la coleta?

Non, non me costou moito cortala. Corteina simplemente porque estaba cansado, levaba 17 anos co pelo longo. A historia divertida en verdade foi como conseguin que non me cortaran o pelo para presentar o tempo. Cando cheguei a tele, e fun elexido no casting, dixeronme que para presentar debería cortar a coleta porque con este “look” a xente ía estar máis pendente da miña coleta que do tempo. Tivemos varios días de discusións, o final cheguei a claudicar, pero xusto cando tiña vez para cortar o pelo na peluquería da televisión, dixenlle a miña compañeira: espera, vou volver insistir. E isto é unha lección que vos dou, hai que insistir en cousas que vos interesen facer, hai que ser perseverante e insistir, sen chegar a ser pesado. Volvín a falar co director de informativos, xa estaba o home que non sabía onde meterse pero aceptou. 6 anos despois, a mesma persoa, dixome: que ben fixemos en non cortar o pelo!

15-¿ Qué conoces sobre Alume? ¿Qué pensaste cuando te invitamos a hacer esta entrevista?

Sei que é un lugar que pretende aportar algo positivo a xente que necesita axuda en algúns aspectos da vida para facer unha sociedade máis xusta e máis ecuánime. A pesar de que estamos no século XXI según ocorrendo situacións que non son deste século e creo que sitios como Alume teñen todo o sentido do mundo e ogallá existisen máis. En definitiva, creo que é unha asociación moi positiva e moi interesante.

Pareceume unha idea divertidísima, unha cita ineludible.





Talleres de Alume

Musicoterapia: Disfrutamos mucho oyendo música, aprendemos a relacionar la música con las emociones. La actividad nos resulta muy gratificante y aumenta nuestra formación.

Piscina: Nos relaja mucho, salimos muy descansados. Este deporte nos refresca y nos reconforta. Por esto, somos adictos a ir sin fallar ningún día.

Prensa: Nos entretenemos mucho. Nos gusta leer las noticias y algunas nos impactan mucho. Nos parece muy necesario este taller para estar informado de las noticias de la actualidad

Ping-Pong: Nos gusta mucho practicar este deporte. Se nos pasa la hora volando!

Zumba: Nos gusta este taller porque se usa para desarrollar el físico, ayudándonos a adelgazar y a estar en forma, y todo esto mientras escuchamos música.

Blog: En este taller solemos escribir sobre nuestras vivencias en el día a día. Por cierto, nuestro blog se llama “BENDITAS PASTILLAS” y podéis leernos desde internet. ¡Somos conocidos en el mundo mundial!

Conociendo la ciudad: Hacemos prácticos y entretenidos viajes. En esta actividad, se busca hacernos más autónomos y conocer los recursos que podemos utilizar en Lugo. Visitamos las Termas, el Hula...



CHARLA SOBRE SEGURIDAD PERSONAL

Esta primavera nos visitó el sargento de la guardia civil en Guitiriz: el sargento Víctor, de origen canario, que lleva ya 2 años en nuestro Concello, tiempo en el que ha observado cuales son los delitos más comunes en la provincia de Lugo y más concretamente en Guitiriz.

Nos enseñó varias cosas que hay que tener en cuenta para estar más seguros en casa y al andar por la calle; y cuando decimos seguros nos referimos a no cometer las imprudencias que os contamos a continuación:

EN LA VIA PÚBLICA

- La cartera nunca en el bolsillo de atrás del pantalón: siempre en el delantero.
- El bolso mejor cruzado por la parte delantera del cuerpo.
- Cuidado con el robo del abrazo: no dejes que te prueben cadenas, en un descuido te roban la que llevas puesta.
- Si estáis en medio de una aglomeración de gente proteger el bolso, la cartera, y no hacer ostentación de joyas.
- Al utilizar los cajeros automáticos, no lleves las claves anotadas y procura tapar con la mano con la que tecleas tu clave secreta.

EN TU CASA

- Si abres la puerta a desconocidos nunca los dejes entrar. En caso de duda llamar al 112.
- Ten cuidado con los servicios técnicos que no haya sido solicitados por ti, siempre han de avisar previamente para venir.

EN INTERNET

- Si Compras por internet: sólo en sitios seguros.
- Si nos piden datos personales o datos bancarios nunca facilitarlos ni por Internet ni vía telefónica.



EN ZONAS RURALES

- Si vemos un coche desconocido debemos llamar al 112 para que se acerque la guardia civil para su identificación.

EN LOS VIAJES

- No olvides nunca tu documentación.
- Mantén vigiladas tus pertenencias personales y tu equipaje.
- No confíes tus maletas a desconocidos, ni aceptes llevar las de personas que no conoces.



En resumen, nos pareció muy interesante esta charla y a partir de ahora tendremos más cuidado con nuestros objetos personales!



Carreira solidaria

Como todos los años, nos juntamos los de Alume para acudir a una carrera solidaria. Para ir hasta allí, quedamos en diferentes sitios para ir todos acompañados.

Nada más llegar allí nos pusieron los dorsales. Antes de empezar la carrera, en el



tiempo de espera, tuvimos clase de zumba por parte del gimnasio Forus. La carrera la ganó Carlos, de segundo Suso, de tercero Efrén, de cuarta quedó Sandra y de quinto Fernando Sánchez, es decir, tuvimos un éxito rotundo!

A la carrera asistió la alcaldesa de Lugo, Lara Méndez, (con la que Suso, se hizo una foto) o la concejala de Bienestar Social e Igualdad, Ana Abelleira. La carrera estuvo muy bien, nos lo pasamos genial, además tuvimos suerte ya que el tiempo acompañó.





Viaje a Coruña

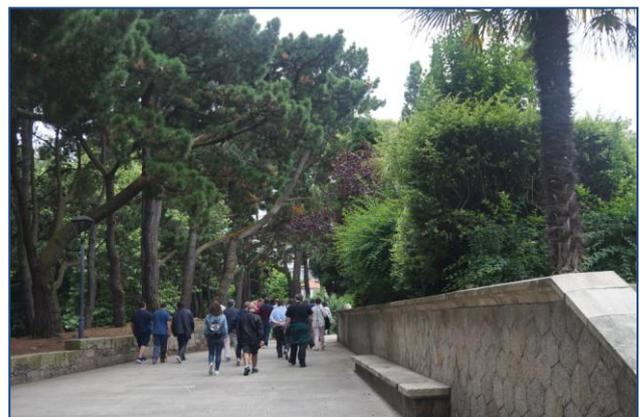
El día 19 de Julio nos dirigimos desde Alume a Coruña, la ciudad donde nadie es forastero. Fuimos en autobús, llegamos a Coruña sobre las 11. La primera visita fue la casa de de las ciencias. Había juegos muy interesantes pero lo que más nos gustó fue ver el nacimiento de los pollitos.

Al salir, fuimos al acuario. Nos divertimos muchos viendo los animales, destacando las focas que había en las piscinas.

El hambre empezaba a surgir entre nosotros y nos fuimos a comer una rica paella de primero, ternera asada de segundo y de postre tiramisú.

Ya con las pilas cargadas nos marchamos al Domus. Allí vimos un vídeo muy educativo sobre como sobrevivían las ardillas en invierno. Para finalizar la excursión, nos fuimos a dar un paseo por la playa del matadero.

Nos encanta hacer este tipo de excursiones!





El día más divertido en Alume

Ángel: Fue cuando fui de excursión a Sanxenxo a pasar el fin de semana allí porque fuimos a ver una casa rural con una colección de bastones impresionante.

Sandra: Para mí, los momentos en los que mejor me lo paso son en el taller de risoterapia. Es muy divertido y me río mucho.

Lustres: Me gustó el viaje al balneario de Cuntis por los distintos servicios que daba. Fue una experiencia muy relajante.

Jesús Santos: Cuando fui a la casa de Nantes. Era la primera vez que iba y fuimos a ver Sanxenxo, Cambados y Combarro. Me lo pasé muy bien y volví muy contento.

Fernando S: Me acuerdo cuando estábamos en el piso de Pintor Corredoira una fiesta de carnavales. Ibamos vestidos de zorros, lo pasé muy bien. Fue una gran velada que nunca olvidaré.

Isa Arias: Fue en carnaval. Bailamos todos, hicimos el tren y lo pasamos muy bien.

Javi: Fue cuando empecé el taller de repostería y el de ping-pong, sobre todo en los momentos en los que vamos a competir en torneos.

Mº José: Como llevo poco tiempo, el momento más divertido fue en la fiesta de carnaval ¡Me encanta disfrazarme!

Carlos G: Recuerdo que uno de los momentos más divertidos fue en la fiesta de carnaval. Me disfracé de bailarina y me lo pasé muy bien.



Receta de Cocina

La receta que más nos gustó fueron las albóndigas con spaguettis.

Ingredientes necesarios:

250g de carne picada
-Media cebolla
-Un huevo
-1 diente de ajo
-Harina
-1 brick de tomate frito

-1 zanahoria
-250g de spaguettis
-1 bote de champiñones laminados
-Sal
-Pimienta negra
-Aceite de oliva

Coste: 5 euros
Tiempo: 1 hora

La preparación es la siguiente:

- 1º) Ponemos en un cuenco la carne picada y añade el huevo batido, la sal y la pimienta negra
- 2º) Remueve y añade harina hasta que se encuentre compacta la masa
- 3º) Colocamos harina en un vaso. Coges una porción pequeña de masa y hazla girar entre las palmas de tus manos.
- 4º) Por otra parte, se corta la cebolla, el ajo y la zanahoria. Se echan en una cacerola con poco aceite.
- 5º) En una sartén con bastante aceite, cuando esté caliente, se añaden las albóndigas
- 6º) Añadimos el tomate y los champiñones.
- 7º) Pon agua a hervir en otra olla. Cuando esté hirviendo añade tres cucharadas pequeñas de sal, un chorro de aceite y los spaguettis.
- 8º) Cuando los spaguettis estén en su punto escúrrelos. Añade los ingredientes de la cacerola y mezcla bien.





MANDALA



Después de realizar una votación, el mandala más bonito de este año fue este pintado por Pili Núñez!



Humor

+Me ha picado un mosquito y mire que brazo más negro e hinchado.
-Lo habrá matado
+ No he podido. Lleva mi sangre.
(Lustres)

+Sabes el chiste del camello?
-No
+Pues te jorobas
(Félix)



Que le dice un jardinero a otro?
Seamos felices mientras podamos.(Isa)

Que le dice un feixe de nabos a otro?
-Estamos apañados.
(Javi)



Que dicen dos sardinas cuando ven pasar a un submarino?
-Ahí van los hombres en lata.
(Flora)



Un chiste verde y rápido?
Una rana en una moto
(Victor Díaz)



Pasatiempos

Cinco trozos de carbón, una zanahoria y un gorro están tirados en el césped del jardín. Nadie los tiró en el césped y, sin embargo hay una razón perfectamente lógica para que se encuentren allí. ¿Cuál es la razón?

Un hombre vive en el décimo piso de un edificio. Cada día toma el ascensor hasta la planta baja para dirigirse al trabajo o ir de compras. Cuando regresa siempre sube en el ascensor hasta el séptimo piso y luego por la escalera los restantes tres pisos hasta su apartamento en el décimo. ¿Por qué lo hace?

BUSCA LAS DIFERENCIAS





Estamos en:

- C/Illa Coelleira, 3 Bajo Dch (27002-Lugo)
Tel.: 982 251 602
- C/Amizade 19 Bajo (27300-Guitiriz)
Tel.: 982 370 140

www.alume.org