



Alumear

Sumario

Presentación.....	2
Conociendo a nuestros colaboradores.....	3
Día de salud mental.....	4
Viaje a Sanxenxo.....	5
Fiesta de navidad.....	6
Mandalas.....	7
PAIEM.....	8
Tarde entre máscaras ...	9
La gran prueba atlética. 10	
Entrevista Julia Otero	11-14
Alume Guitiriz.....	15
Excursión Allariz.....	16
Mi primera experiencia en Alume	17
Programa de apoyo en medio rural.....	18
Sociedad.....	19
Receta de cocina.....	20
Humor.....	21
A relajarse	22
Pasatiempos	23
Contraportada.....	24

Revista de ALUME. Salud Mental



Presentación:

Bienvenidos a la decimo séptima 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:

En la foto: Miguel, Javi, Isa, Félix, Susana, Pablo, Suso, Fernando, Gonzalo, Jesús Santos, Seijas, Lustres, Arturo y Carlos García(en la foto, de izquierda a derecha). Además participan: Almudena, Jesús Fanego, Dositeo, Flora, Manuela Hortas, Teresa y Alberto.

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, Zoraida Araujo, Cristina Sandes, Cristina Somoza, Laura Rodríguez.

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.



Conociendo a nuestros colaboradores:

1-Música favorita:

Isa: Pop

Carlos García: Hard Rock

Jesús Fanego: Dance

2-Canción favorita:

Alberto Valín: Sultans of Swing de Dire Straits

Suso: América América de Nino Bravo

Manuel Seijas: Onlyyou de ThePlatters

3- Un libro que te guste:

Gonzalo: El Principito

Suso: La Chica del tren

Almudena: El tiempo entre costuras

4- Día más feliz en tu vida:

Manuela: El día que nació mi hijo

Fernando Sánchez: Todos los días tienen su encanto

Susana: El día de las bodas de oro mis padres

5-Serie o programa de televisión que más te gusta:

Jesús Santos: Juego de Tronos

Dosi: El equipo A

Lustres: Fariña

6-A quien admirabas cuando eras niño?

Manuel Seijas: Elvis Presley

Alberto Valín: Juanito

Suso: A mi director del colegio

7-Que agradeces de Lugo?

Gonzalo: Alume

Arturo: La temperatura

8-Taller favorito en Alume:

Miguel: Piscina

Teresa: Mandalas

Félix: Ping-pong



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

Como todos los años, Alume celebra el día de la Salud Mental. Este año fue dedicado a la adolescencia y a la juventud.

El acto fue en la plaza mayor, lugar en el que nuestro presidente dió un interesante y emotivo manifiesto.

Estaba presente la alcaldesa, Lara Méndez López, además de la concelleira de Bienestar Social, Igualdad e Inclusión, Ana González Abelleira.

El nombramiento de socio de honor, recayó este año en el colegio Cervantes, entre otras cosas, gracias al apoyo que nos dan todos los años con la organización de una carrera solidaria.



Nos sacamos fotos con textos alusivos a la enfermedad mental, unos afectaban de forma positiva y otras de forma de negativa.

Posteriormente, fuimos al restaurante Abel. Allí degustamos productos típicos de la época, como empanada de pulpo.





VIAJE A SANXENXO

Este año, nos tocó a nosotros el viaje a Sanxenxo.



Cuando llegamos, nos instalamos en las habitaciones. A la tarde, fuimos por el paseo marítimo haciendo la ruta "Das pedras negras". Anduvimos 5 kilómetros hasta que anocheció! Qué bien nos sentó el refresco que nos tomamos en la cafetería del paseo marítimo después de esa caminata. El sábado fuimos a ver el castillo de Sotomayor, nos pareció espectacular. Belén nos contó la historia, lo que nos ayudó para conocer mejor aquel lugar. Por la tarde, fuimos al museo de Pontevedra. El domingo por la mañana fuimos a la casa de Valle Inclán en Vila Nova de Arousa. Lo pasamos muy bien en este viaje, nos encantaría volver el próximo año.





FIESTA DE NAVIDAD EN ALUME

Comenzó la fiesta con la actuación de "Los Alegres de Alume". Ellos nos cantaron unos villancicos.

Cuando finalizó la actuación, empezó el concurso de chistes. El ganador fue Efrén, que se llevó una cesta con productos navideños.

Posteriormente, se realizó un sorteo de una cesta entre todos los asistentes a la fiesta. Esta vez, el afortunado fue Arturo.

Después de estos dos sorteos, comimos unos pinchos hechos en el taller de cocina de Alume.



Para finalizar, hubo un guateque con música elegida por nosotros y gracias a la ayuda de nuestra DJ particular (Mariló). Estuvimos bailando hasta cerca de las 19.30!

Animamos a nuestros compañeros que no acudieron a la fiesta que para el próximo año vengan a disfrutar con nosotros porque nos lo pasamos muy bien.

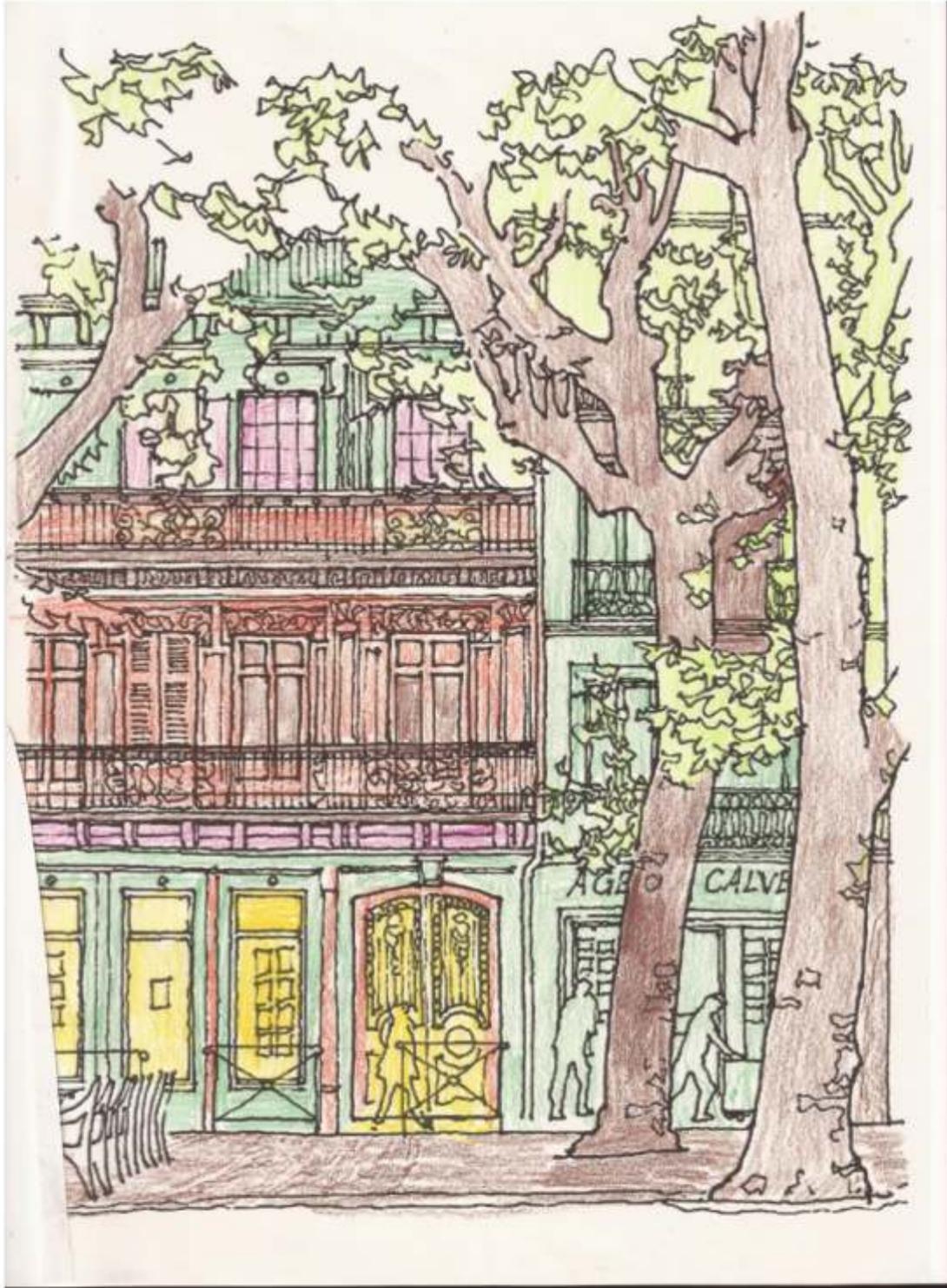
**F
E
L
I
Z**



**2
0
1
9**



MANDALA



Tras una votación entre los participantes, el Mandala de Seijas(en portada) fue el vencedor con muy poca diferencia sobre el Mandala de Roberto(en la imagen superior).



Programa de Atención Integral a Enfermos Mentales en Centros Penitenciarios

"Mi nombre es José Luis Seco y me encuentro interno desde el día 14/09/2017 en el centro penitenciario de Monterroso.

Corría el mes de enero cuando una profesional me visitó ofreciéndome algo que verdaderamente necesitaba. Esto mejoró varios sentidos de esta maravillosa vida que no es estar en presión, si no en libertad.

Este pequeño texto que voy a redactar es para hacer mención acerca de un maravilloso programa impartido por dos estupendas trabajadoras, como son la grandísima terapeuta ocupacional Belén y la maravillosa psicóloga Laura. Me estoy refiriendo al programa PAIEM cuyo significado es Programa de Atención a Internos con Enfermedades Mentales.

Yo no era consciente de que padecía una enfermedad mental denominada Trastorno Bipolar hasta después de acudir al psiquiatra. Este profesional me medica adecuadamente y hoy en día creo que he recuperado la estabilidad emocional y también hoy por hoy soy yo mismo.

Con referencia al programa PAIEM al cual acudo cada 15 días(los Lunes) ,he aprendido a comprender mejor las situaciones de la vida o problemas de ella, a las cuales me voy a enfrentar a partir del 03/04/2019.

También, este maravilloso programa me está ayudando a tener mi mente ocupada con sus magníficos ejercicios mentales y como no, con los maravillosos momentos que pasamos con mis otros compañeros en compañía de Laura y Belén.

Aprendo mucho con ellas y no faltan los momentos para unas buenas carcajadas, además de los grandes juegos que nos organizan. Aquí, personalmente me pico un poco porque soy una persona competitiva.

Para acabar, quiero agradecer a Belén y a Laura dedicarnos varios minutos de su agenda personal y desplazarse hasta este centro para ayudarnos. También, quisiera dirigirme a todas aquellas personas que lean este texto, animándolas a que si padecen algún problema de este tipo se pongan en contacto de inmediato en manos de profesionales, ya que estoy seguro que mejorarán y verán la vida de otra manera, (como hoy en día la veo yo)."



TARDE ENTRE MÁSCARAS

Como todos los años, se celebró una de nuestras fiestas favoritas: ¡El Carnaval!

El acto comenzó con un concurso de disfraces, la speaker Mónica presentaba a los participantes mientras la DJ Mariló ponía una canción adaptada a la actuación.

El ganador fue Félix, disfrazado de indio, llevándose una gran alegría con el premio recibido. El segundo premio se lo llevó Rebeca, disfrazada de Bella.



A continuación se realizó una ronda de chistes con los que nos reímos mucho.

Después de las risas, llegó la hora de comer productos típicos del carnaval. ¡Estaba todo riquísimo!

Para finalizar la fiesta, hubo un maravilloso baile con todo tipo de canciones previamente elegidas por nosotros. La fiesta fue en éxito!

¡La fiesta fue un éxito!





La Gran Prueba Atlética

Como en años anteriores, usuarios y monitores nos presentamos en la gran carrera del Colegio Cervantes. Nos regalaron unas camisetas de color naranja, después Belén nos entregó los dorsales. Lo más negativo fue el mal tiempo que nos acompañó durante la carrera.



La carrera estaba dividida por categorías y edades, desde niños hasta adultos. La carrera solidaria la ganó Alberto de FEAFES, el segundo fue Félix y el tercero fue Pablo Piñeiro.

Al finalizar la carrera nos dieron una medalla y una bolsa con dos barritas de cereales, una botella de agua y una galleta de chocolate. Cuanto lo agradecemos después del duro esfuerzo de la carrera!

Nos gustó mucho la carrera, la organización fue muy buena.





ENTREVISTA JULIA OTERO

1-¿Qué conoces sobre Alume?

Pues la verdad es que poca cosa hasta que supe que existíais por la llamada de vuestro monitor, Pablo. A partir de ahí, me interesé, he buscado información sobre Alume y todas las actividades que hacéis, la recogida de fondos con múltiples usos, y sobre todo la reivindicación de las personas con enfermedad mental y su capacidad de vivir en sociedad como todos los demás. Me parece muy útil.



¿Qué sentiste cuando te invitamos a hacer este entrevista?

Tenía que decir "SI", normalmente en mis vacaciones no digo que "si" nunca a nadie. Si en lugar de ser vosotros fuerais un periódico hubiese dicho que no porque mis vacaciones son sagradas. Durante todo el año tengo mucha tensión en mi programa, entonces en el mes que descanso digo que no a todo el mundo, sin embargo cuando supe que era Alume acepté la invitación encantada para echaros una mano en la medida de lo posible.

2-¿De dónde te surgió la afición por el periodismo?

Más que afición por periodismo, tengo afición por la gente, a mí me gusta mucho hablar. Desde que era muy pequeña yo hablaba con todo el mundo, mis primeros recuerdos son gente mayor diciéndome: "Hablas como una vieja" a pesar de que era una niña. Me gustan mucho las historias de las personas. Creo que básicamente el periodismo es curiosidad por todo y la capacidad de comunicar, que es hablar pero sobretodo saber escuchar. El que sólo habla y no escucha no es un buen comunicador.



3-¿ En que te gustaría trabajar más radio, televisión o periódico?

Opto por la radio porque permite profundizar más en algunos temas y hablar de cuestiones que en la tele(ya solo se permite entretenimiento puro y duro. La tele que se hace hoy no me gusta). 4 horas de radio diarias(que supone trabajar 8-10 horas al día) me permiten hablar de todos los temas que yo quiero abordar.

Iñaki Gabilondo también hacía radio, no?

Si, para mí es un gran maestro, como Luis del Olmo.



4-¿A qué persona has entrevistado que te ha costado más?

Hubo una, la única vez en mi vida que tuve que dejar una entrevista fue a Camilo José Cela porque era un misógino, un machista. Ocurrió en el año 1994 con Luis del Olmo. Yo estaba en su casa y Luis del Olmo estaba en el estudio y su comportamiento era de

ningunearme. Solo respondía cuando le hacía preguntas Luis del Olmo a través de los auriculares. Me pareció tan misógino porque hizo un comentario del estilo de, "¿Por que no sigues tú, Luis?" Entonces me levanté de allí y me fui. Fue una entrevista más que difícil, inexistente.

5-¿Tienes algún miedo a la hora de realizar una entrevista?

Siempre se tienen miedos y sobre todo cuando son entrevistas en momentos muy delicado, pero más que miedo es responsabilidad, a ver si consigues sacarle a ese entrevistado lo que todo el mundo espera que diga. Por ejemplo, antes de las últimas elecciones generales entrevisté a Pedro Sánchez precisamente el día que tenía que decidir donde hacía el debate, si en TVE o en Antena 3. Tenía que sacarle que iba hacer, si iba hacer solo un debate o los dos y era justo ese día. Al final conseguí que dijera que también lo haría en antena 3.



6- ¿A que te gustaría dedicarte si no fueses periodista?

Médico. Cuando era pequeñita quería ser médico, pero por alguna circunstancia extraña me he encontrado haciendo filología hispánica. No he cursado periodismo. Yo tuve una tutora en COU que me decía: "Si quieres ser periodista, tienes que dominar la herramienta de trabajo, que es la lengua", por eso hice filología hispánica.

De hecho, mi hija está acabando la carrera de medicina y su padre también es médico.

7-¿Qué entrevista recuerdas con más cariño?

He entrevistado a mucha gente como a Arnold Schwarzenegger, Claudia Schiffer, el príncipe Alberto, Anthony Qinn...

Recuerdo la noche que se inauguraron los Juegos Olímpicos de Barcelona, en el año 1992, entrevisté al que entonces era el alcalde de Barcelona, Pasqual Maragall, y estaban con él el alcalde de Seúl, que era de donde se celebraron los juegos Olímpicos anteriores y alcalde de Atlanta, que allí serían las próximas olimpiadas.

Fue una entrevista que me marcó, tengo muy buenos recuerdos.



8-¿ Puedes contarnos alguna anécdota de tus entrevistas o programas?

Me ha pasado de todo.

Una vez estaba entrevistando a el presidente de Canarias, el estaba allí, yo en el estudio en Barcelona. De pronto hago una pregunta y me dicen por los auriculares: "corta, corta y da paso a otra cosa,

que se está desangrando". Se le abrió una vena en la nariz, tuvo una hemorragia nasal. Imaginaros, en una entrevista cortar una entrevista sin poder decir a los oyentes que pasaba...



9- Recuerdo entre otras cosas el día en que el alcalde de Monforte, Severino Rodríguez, le concedió el título de hija predilecta, cómo recuerda ese día?

Me hizo una ilusión enorme, lloré mucho porque fue el mismo año que había muerto mi padre, año 2007. Me dio muchísima pena que mi padre no estuviera, se hubiera emocionado.

Lo llevo con mucho orgullo y lo ejerzo en la medida que intento siempre promocionar Monforte y la Riberia Sacra, que creo que es necesario.

¿Que opinas sobre los numerosos incendios que sufre nuestra comunidad?

Hay que legislar para que eso no pase.

¿No crees que siempre habrá un "cabrito" que haga daño?

Ese cabrito, si estuviese en la cárcel unos años igual escarmentaban los demás. Yo haría una legislación muy estricta contra el fuego. Prohibiría tajantemente que se utilice el fuego para limpiar bosques o fincas. El que lo haga, a la cárcel o una multa muy potente. Por la carretera, si no pones multas muy grandes la gente iría a 200 km/h. ¿Por qué la gente "respeto" los límites? Porque le quitan el carnet de conducir y porque la multa puede ser de miles de euros. La gente no entiende más lenguaje que el de la multa y el de la penalización. Yo legislaría con absoluta contundencia, hay que acabar con la cultura del fuego en Galicia para limpiar.

GRACIAS



JULIA



ALUME GUITIRIZ- RADIO EN DIRECTO

El pasado 9 de noviembre acudimos como publico a la realización en directo del programa de radio Hoy por Hoy Lugo de la cadena Ser.

Vinieron a Guitiriz para hablar sobre las razones por las que es uno de los pocos municipios gallegos en los que la población no solo no cae sino que además aumenta.

Si queréis podéis escuchar la entrevista realizada en la página web de la cadena ser. Además, el locutor Juan Carlos Rodríguez entrevistó al monitor

Óscar y a Moisés.

Así fue nuestra experiencia en la radio:

Los chicos de Alume Guitiriz, conocimos la radio por dentro y estuvimos en la casa Habanera con Juan Carlos Rodríguez, locutor de la radio.

Fue un programa que nos gustó mucho.

Moisés participó en el programa hablando sobre el magosto y dijo estas palabras "que non morra a radio".

La radio es importante para nosotros porque nos informa. Nos gusta escuchar la radio aun que sobre todo escuchamos música y partidos de fútbol.





Excursión a Allariz

Salimos por la mañana, sobre las 9:00. El viaje duró dos horas, llegamos allí a las 11:00. Fuimos a un museo de cuero. Allí aprendimos como se trabajaba el cuero antiguamente y cómo se trabaja en la actualidad.

Después, fuimos a ver el festival internacional de los jardines. Nos costó llegar a un acuerdo para elegir cuál era el mejor!

Las tripas empezaban a rugir, menos mal que fuimos a comer un restaurante, que bien comimos!

Cuando acabamos de comer bajamos al río. Allí algunos jugamos al fútbol (tuvimos que rescatar una pelota de un riachuelo), algún valiente como Miguel, se bañó, otros jugamos a las cartas y tomamos algo.



Cuando el tiempo refrescó nos volvimos a Lugo, llegando sobre las 20:30. Nos lo pasamos muy bien esta excursión, aun que si tuviéramos que destacar algo serían los jardines y los juegos en el río!





MI PRIMERA EXPERENCIA EN ALUME

Suso Seijas: Mientras estaba ingresado en el centro de Castro, visité Alume 2 o 3 veces. Cuando abandoné dicho centro, (el 12 de Octubre del 2000) recuerdo que vine muy ilusionado. Desde ese momento, estuve en diferentes pisos de Alume hasta el día de hoy, momento en el que me encuentro a gusto tanto con los compañeros como en los diferentes talleres.

Isa: La primera vez que vine a Alume me acompañó mi madre ya que estaba muy nerviosa y un poco triste. Recuerdo la primera entrevista con Laura, ese momento me ayudó a relajarme. Cuando conocí a mis compañeros era muy tímida, lo bueno fue que enseguida encontré amigos que me ayudaron a integrarme, gracias a ellos y a los talleres que realizo he mejorado en diferentes ámbitos de mi vida.

Lustres: Conocí Alume cuando su centro estaba en Pintor Corredoira. Mi jefa del trabajo habló con la primera directora. Me encontraba desanimado en el trabajo, y entonces comenzaron unas consultas mensuales con la psicóloga Laura Gallego durante muchos años. A partir de ahí, acudo al centro de manera regular a realizar talleres como este, prensa o deporte

Carlos García: Yo había venido algún día a la sede de Alume en Pintor Corredoira. Después, por motivos de trabajo estuve años sin venir. Años más tarde, me incorporé al centro de Nicomedes Pastor Díaz, más o menos hace 12 años. Tanto en el piso como en el centro me sentí un poco extraño con los nuevos compañeros. Actualmente, me siento muy cómodo, me veo más fluído en los talleres y noto que me ayudan a crecer día a día.

Fernando Sánchez: Mis primeros pasos fueron en el piso de Pintor Corredoira. Me acogieron muy bien desde el primer momento. Fui mejorando poco a poco, con los compañeros me llevo muy bien, igual que con los monitores. Al principio, me encontraba muy nervioso pero con el tiempo se me fue pasando.



PROGRAMA DE APOYO SOCIO-SANITARIO DE ASISTENCIA A DOMICILIO A PERSONAS CON TRASTORNO MENTAL SEVERO DE DEPENDENCIA EN MEDIO RURAL

El programa comenzó en Julio de 2018. Consiste en favorecer la autonomía de la persona que padece trastorno mental severo y vive en la zona rural del Área Sanitaria de Lugo, acercando la rehabilitación a su medio.

Acudimos a zonas rurales entre ellas: As Nogais, Sarria, Láncara, Baralla, Cervantes, Navia de Suarna, Piornedo y Guntín.



Mi nombre es Teresa de Jesús, soy de Piornedo y participante de este programa. Gracias a Cristina y Leticia, que acudían a mi casa una vez a la semana, tenía la mente más ocupada ya que me ponían ejercicios de habilidades cognitivas, íbamos a pasear, etc. Incluso le ponían también ejercicios a mi madre!

En la actualidad, acudo al centro de día y vivo en uno de los pisos de Alume. Me encuentro muy a gusto en ambos sitios, los compañeros son muy simpáticos y además creo que he mejorado mucho.





Sociedad

Inmigración según...

Fernando Sánchez: Me parece mal que la gente tenga que marcharse de su país para ir a otro en el que no sabes ciertamente cual será tu futuro. Es muy duro y triste tener que venir en patera arriesgando la vida para poder comer y tener un techo, (si es que finalmente lo consiguen).

Obesidad infantil según...

Arturo Rodríguez: Es un problema que afecta a los países desarrollados, yo creo que en la infancia se les debe dar a los niños comidas más naturales y menos pasteles, hamburguesas o demás fritangas. Yo si tuviese hijo les daría una alimentación sana y saludable.

Carlos García: Me parece un problema muy grave. Puede traer consecuencias muy malas para la salud.

Jesús Lustres: Es un grave problema de los países más desarrollados. Son niños que comen alimentos no muy sanos (hamburguesas, bollería industrial, etc) y al mismo tiempo no hacen mucho ejercicio; (parami, avivado esto en los últimos tiempos por los móviles y ordenadores que les quitan tiempo para jugar en la calle).

Videojuegos de acción según...

Jesús Santos: Estoy en contra de estas cosas, para mí es un atraso en la sociedad. Dan mal ejemplo a los niños pequeños, puede comerles el coco y pierden tiempo para jugar en el parque y relacionarse con otros niños como lo hacíamos hace unos años.

Violencia de género según...

Manuela Hortas: Es un problema que últimamente parece estar muy generalizado. Todos, ya seamos hombres o mujeres, deberíamos rechazar el maltrato físico y psíquico. Para mí, debería estar más penado de lo que lo realmente lo está en hoy en día en el Código Penal.



Receta de Cocina

La receta que más nos gustó fue brócoli gratinado en salsa de queso.

Ingredientes necesarios:

1 Brocolí
2 pechugas de pollo
1 cebolla
 $\frac{1}{4}$ de leche

1 Brick de nata líquida
200 gr de queso rallado
Sal
Pimienta

La preparación es la siguiente:

1. Ponemos agua a calentar y cocemos el brócoli hasta que esté tierno. También lo podemos preparar al vapor o en el microondas. Reservamos.
2. Calentamos aceite de oliva en una sartén y pochamos la cebolla picada a fuego lento. Cortamos la pechuga de pollo en taquitos pequeños y lo añadimos a la sartén junto a la cebolla. Salpimentamos. Añadimos la nata, la leche y el queso y echamos un poco de sal al gusto.
3. Removemos bien hasta que se deshaga el queso. Echamos el brócoli y removemos bien hasta que se empape de la salsa.
4. Lo echamos todo sobre una fuente apta para horno, echamos algo más de queso por encima y gratinamos en el horno a 180° unos 5 minutos hasta que la capa superior queda dorada.





Humor

+¿Que le dice un váter a otro?
-No nos quitan el ojo de encima
(Fernando Sánchez)

¿Cuál es el colmo de un albañil?
-Tener un hijo que se llama
Armando Paredes y una hija
paleta
(Gonzalo)

+Cuánto dinero ganó Henry
Ford con los coches!
-Pues anda que su hermano
Roque con los quesos!
(Lustres)

¿ Por qué no se enamoran los
extraterrestres?
-Porque necesitan su espacio
(Susana)

Era un hombre tan peludo que
fue al médico y le dice:
- Doctor, doctor, ¿qué
padezco?
- Padece uzté un ozito.
(Tano)

Era una familia tan vaga, tan vaga,
que un día se levantó a las 6 de la
mañana y le dijo Julio su hermano:
-Pepe, Pepe, tengo ganas de
trabajar.
-Pues acuéstate Julio, a ver si se te
pasa.
(Javi)





A RELAJARSE!



Relájate pintando este bonito Mandala a tu gusto.



Pasatiempos

PARTICIPANTES REVISTA

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

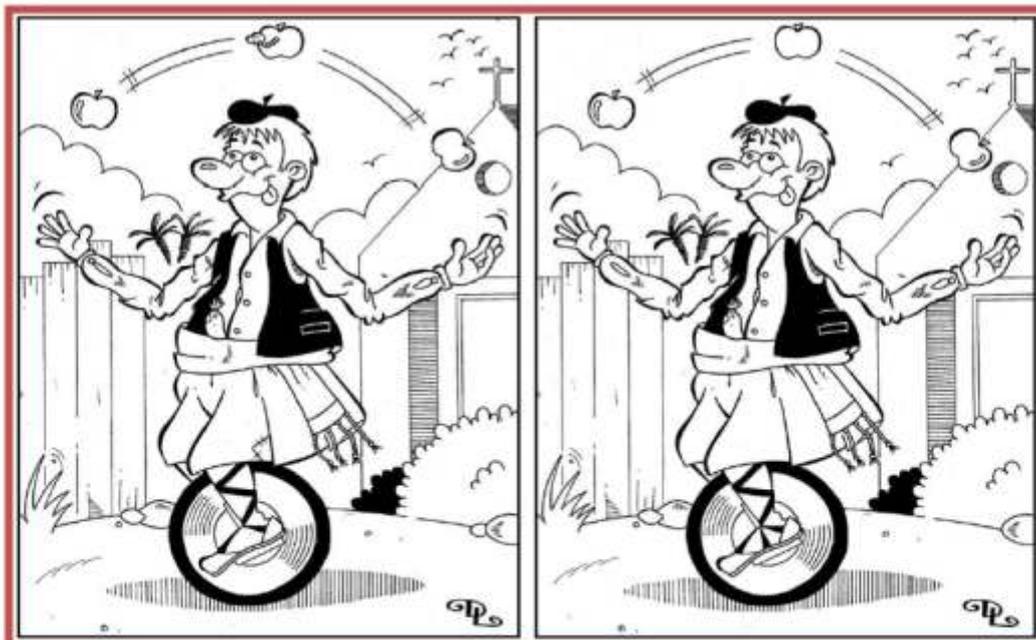
Lustres	Aimadena	Miguel
Isa	Carlos	Felix
Susana	Flora	Jesus
Seijas	Javier	Suso
Manuela	Fernando	Dositeo

ADIVINANZA: Es venta y no se vende, es Ana, pero no es gente. ¿Qué es?

ADIVINANZA: Subo lleno y bajo vacía, y si no me apuro, la sopa se enfría. ¿Qué es?

ADIVINANZA: Todos me quieren para descansar. Si ya te lo he dicho, no lo pienses más! ¿Qué es?

ADIVINANZA: En la puerta está quietito, no entra ni un poquito. ¿Qué es?





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