

OPINIÓN

PRECISAMOS TODO O QUE MERCAMOS?

A época das compras comeza cunha tradición importada dos Estados Unidos, o “Black Friday”. Isto consiste, orixinariamente, en que o venres despois do día de “acción de gracias” as tendas poñen unhas grandes ofertas en diferentes produtos, e nós, como españois que somos, o adaptamos á nosa cultura e o

alongamos a toda á semana. Incluso hai tendas que fan certas trampas, xa que a semana anterior soben os prezos dos produtos e así ese día pensas que aforras pero non é certo.

Despois deste día, temos o “Cyber Monday”, que aínda que non sabemos moi ben de onde sae é outro día no que se poden mercar cousas a un

prezo mais barato, pero en vez de en tenda física por internet.

As tendas xa non saben que facer para que consumamos, poñen ofertas, días especiais... para atraernos e a gran maioría das veces mercar cousas que nin precisamos, só nos levamos polas ofertas sen pensar ben se son boas ou non.

O QUE MOLA É O NOSO MERCADIÑO DE NADAL



O xoves 21 de decembro fomos como cada ano ata o Centro Comercial Área Central a poñer o noso posto de Mercadiño no que vendemos os distintos produtos que elaboramos durante todo o ano na actividade de manualidades.

Aproveitamos tamén o día para que a xente que por alí pasou coñecese mais

Sarela e o que aquí facemos. Alí nos xuntamos unhas 15 persoas, entre profesionais e persoas usuarias que nos repartimos en distintos grupos para tornarnos en atender o posto e ir a dar unha volta e tomar algo mentres faciamos publicidade do mercadiño.

Durante a xornada, viñéronnos a visitar e mercar cousiñas familiares,

persoas voluntarias e xente relacionada con Sarela, e moitas outras persoas que se acercaron a coñecernos e mercar algún agasallo.

O que non chegamos a vender, puxémolo nunha mesa o día seguinte para que a xente que veu á festa de Nadal aproveitara para facer as compras de última hora.



CONTIDOS

Opinión p. 1

Cultura, Eventos e Festas p. 1,2 e 3

Deporte p. 4

O tempo p. 4

A entrevista p. 5

Pasatempos p. 6

O próximo mes p. 6

CULTURA, EVENTOS E FESTAS

PREPARANDO O AMIGO INVISIBLE ...

Durante a metade de novembro e todo decembro, continuamos coas compras do “amigo invisible”. Moitos de nós si que fomos atopando o regalo adecuado para a persoa que nos tocou no sorteo, pero a outros custounos mais, a verdade que por 5 euros que poñemos atopamos cousas súper “chulas”. No caso de que non o atopásemos nas Cancelas, puidemos ir os martes ao Área Central na actividade de compra.

E, por comentar algo máis, o venres 24 atopámonos con moitísima xente xa que coincidiu co “Black Friday”, algo que veu da cultura americana para quedarse.

... E DECORANDO SARELA PARA O NADAL



Coma de costume, o día que queda no medio entre o día da Constitución e o da Inmaculada aproveitamos para poñer a decoración de Nadal.

Mentres que uns colocamos a árbore e os distintos adornos (bolas, luces, estrelas, regaliños...), así como distinta decoración polas estancias (pegatinas nas ventás, adornos colgados nas portas...) o resto fixemos actividades relacionadas co Nadal: xogos de palabras, panxoliñas... Xa só achegarse á porta, o Nadal respirase no ambiente.

ANIVERSARIOS DO MES



No mes de novembro, o cumpreanos non só se fixo o venres, senón que tamén fixemos actividades elixidas polos cumpleañeiros durante toda a semana.

O mércores pola tarde, segundo a actividade elixida por Víctor, xogamos ao balonmán adaptado. As persoas que eliximos esa actividade dividímonos en dous grupos e poñendo un porteiro cada un. Iamos tirando e facendo goles, foi preciso chegar ao desempate. Pasámolo xenial.

Xa o venres, segundo o elixido polas outras dúas cumpleañeiras, Ana e Susi, fixemos un concurso de karaoke. Catro de nós eramos o xurado e o resto en parellas, cantábamos a mesma canción e según a votación do xurado pasabamos de fase. Como aínda non o rematamos, continuamos o venres seguinte. Rematamos soprando as velas e cantando o “cumpreanos feliz”.

AGASALLOS E FESTA DE NADAL EN SARELA

O venres 22 pola mañá, para comezar a celebración do día de Nadal en Sarela, no SADT fixemos a entrega dos agasallos do “Amigo Invisible” que levamos case dous meses preparando e elixindo o que nos pareceu mais axeitado para @s nos@s compañeir@s.

O tope de cartos eran 5 euros por cabeza e aínda que non parece moito, fixemos moi boas compras e tódolos agasallos gustáronnos moito.

Dende roupa e complementos ata distintos artigos que nós mesmos fomos dando pistas de que nos poderían gustar.

Un a un fomos recibindo e abrindo os agasallos e facendo unha foto con eles. É unha tradición que levamos facendo tempo e que esperamos poder continuar con ela.

E tralo Amigo Invisible, xuntámonos para facer unha comida especial de Nadal. As familias foron comer ao

“Paz Nogueira” onde tiveron un tempo para coñecerse mellor, charlar... e mentres nós, aquí fixemos o mesmo, desfrutar dunha comida todos xuntos persoas usuarias e profesionais dos distintos servizos.

Foi un día moi distinto no que o pasamos súper ben. E xa para rematar o ano e celebrar estas festas, xuntámonos todos para tomar un café acompañado dos doces típicos destas datas.



DEPORTE

UN DEPORTE ADAPTADO DIFERENTE: O SLÁLOM

Ultimamente, un dos deportes adaptados que máis estamos practicando no centro é o sláloM. Cando nos dan a elixir que deporte queremos facer é raro que non saia esta alternativa.

Esta actividade consiste en facer un percorrido con obstáculos no menor tempo posible. As persoas que imos en cadeira de rodas e podemos desprazámonos soas. As persoas que non utilizamos cadeira de rodas temos dúas opcións, ou facer equipo cun dos compañeiros que non se poden desprazar por eles mesmos ou sentarnos nunha cadeira e ir “competindo” con ela.

Esta actividade ten varios beneficios para nós dende fortalecer os nosos músculos e así facilitarnos os nosos



desprazamentos diarios, ata fomentar o compañeirismo e competir en igualdade de condicións, porque a “carreira” non é entre nós, non buscamos facelo máis rápido que os compañeiros, senón superarnos a nós mesmos. Case sempre o conseguimos xa que a segunda volta ao circuito a facemos en menos tempo que a primeira a pesar dos obstáculos e do esforzo que nos supón.

O TEMPO

No período entre finais de novembro e principios de decembro houbo unha gran baixada de temperaturas, ata chegar a baixo cero, pero a auga que tanto levamos esperando dende fai meses parecía non chegar, xa que nese momento só caeran unhas poucas pingueiras que non serviron de moito, chegando a activarse a alerta de sequía en toda Galicia.

Sen embargo, a semana dos festivos da Constitución e da Inmaculada Concepción, chegou a chuvia de verdade, que na fin de semana se transformou nunha cicloxénese explosiva chamada Ana. Durante eses días, a forte chuvia e vento foron os protagonistas.

O vento causou grandes desperfectos, xa que caeron moitas árbores na estrada e sobre o



tendido da luz, afectando a moitas vivendas; houbo que cancelar a maioría dos voos nos aeroportos galegos; e incluso a flota tivo que quedar amarrada.

A chuvia, pola súa parte, deixou moitos sitios anegados, desbordando incluso os ríos nalgunhas zonas. Ademais, como a terra en moitos sitios está queimada, non absorbe a auga, o que provoca máis inundacións. A pesar de todo o negativo, gracias as chuvias enchéronse os

embalses, e púidose retirar a alerta por sequía que había.

Tras estas chuvias tan desexadas, volveu a aparecer o sol pero acompañado de moito frío, sobre todo polas mañás e polas noites. Ademais, apareceu algo novo, as néboas que complicaron a circulación.

Despois disto e xa na semana do Nadal, comezou por fin o “típico clima galego” días nubrados, con chuvias moderadas e moita humidade o que fixo que se notase mais frío do que o mercurio marcaba, xunto ca aparición da borrasca Bruno, algo mais suave que a anterior. Agora que parece que tódalas borrascas teñen nome, iremos presentándovolas segundo vaian vindo. O 2018 comezámolo pasado por auga, algo que desexabamos fai tempo.

ENTREVISTA 10

No décimo número do Boletín do SADT, Santiago entrevista a Rosa Trillo e Laura Amigo, alumnas en prácticas do Máster de Psicología Xeral Sanitaria. Nós quixemos saber un pouco sobre a experiencia que tiveron durante o tempo que pasaron en Sarela.



Que estades estudando?

Rosa e Laura: Pois estamos estudando o Máster de Psicología xeral sanitaria.

Por que decidistes facer as prácticas en Sarela?

Rosa: Pois dos centros que estaban dentro do máster para facer as prácticas busquei información, e Sarela gustoume xa que a parte de poder aprender de dano cerebral tanto a filosofía coma o método de traballo, atraeume moito.

Laura: Para facer as prácticas do máster, ofertaban 2 centros e escollín Sarela xa que aquí ía ver o traballo en neuropsicología e é algo que me atrae moito.

Que opinades de Sarela?

Rosa: Eu estiven moi contenta facendo as prácticas aquí, tanto polos profesionais, que creo que o fan moi ben, como a filosofía de Sarela de máxima autonomía para a persoa usuaria onde van conseguindo pequenos avances. Penso que é un centro que se debería coñecer mais.

Laura: Para min é un centro para a atención do dano cerebral moi completo na cal existe un equipo multidisciplinar e que abarca tódalas etapas do dano cerebral.

Que vos aportamos as persoas usuarias? E, que credes que nos aportades vos a nos?

Rosa: Pois eu diría que aprendín sobre todo de vós a valorar as pequenas cousas. Que alcanzando pequenas metas día a día imos conseguindo cousas que noutro momento nunca lles daríamos tanta importancia.

E penso que nós a vos frescura, alegría e intentar achegar algo do que sabemos para que vos poidades sentir millor cada día.

Laura: En primeiro lugar, a experiencia, xa que viñemos para iso, aprender de vós Tamén nos destes moito cariño. E penso que nós, coma dixo a miña compañeira, aportamos frescura, novas ideas e como non, devolvemos o cariño.

Sentístevos ben acollidas?

Laura: Moitísimo, tanto pola vosa parte coma por todo o equipo profesional.

Rosa: Moito. Repito o mesmo que a miña compañeira.

Cambiaríades algo de Sarela?

Rosa: O que cambiaría é algo que non está da man de Sarela, senón da administración. Vexo que debería haber maior número de prazas públicas para poder atender a maior número

de xente xa que moitas das persoas que deberían de vir non poden.

Laura: En principio non, dentro do meu coñecemento vexo que está todo moi organizado e a atención é moi boa.

Se tiverades a oportunidade, ¿gustaríavos volver?

Rosa: sí, moito.

Laura: claro que si, sen dudalo.

Credes que vos están servindo as prácticas para o voso futuro traballo?

Rosa: eu creo que aprendín moito e non só da miña especialidade, a psicología, senón do resto de profesións que traballan aquí: terapeutas ocupacionais, fisios, logopedas, auxiliares...

Laura: moito, tanto de psicología clínica como en la neuropsicología.

Gustaríavos traballar en Sarela?

Rosa: moito tamén.

Laura: si, sen dubidalo

Recomendaríades a outr@s compañeir@s facer as prácticas aquí?

Rosa: Por suposto, eu aprendín moito e creo que se lle pode sacar moito proveito a estas prácticas.

Laura: sí, de feito eu recomendeille a unha rapaza que virá mais adiante.

PASATEMPOS

Neste número e xa que nos atopamos no Nadal, quixemos propoñervos un reto. Teredes que engadir aos espazos en branco unha das palabras que vos poñemos ao lado e así cumprimentar unha panxoliña, cantar típico destas datas.

Con un sombreiro de palla
un galego a _____ foi,
mentras _____ ó Neno,
comeulle o sombreiro o _____,

PORTAL

BELÉN

NENO

PASTORES

BOI

NENO

DEIXADE OS _____
DEIXADEOS PASAR
QUE VAN A CANTAR O _____,
A XESUS NO _____!

DEITADIÑO

PORTAL

Nunha pallas _____
i en coiriños ahí está!;
sendo o Dono diste _____
e Señor de canto hai!

MUNDO

ADOURABA

DEIXADE OS _____
DEIXADEOS PASAR
QUE VAN A CANTAR O _____,
A XESUS NO _____!

PASTORES



E logo... en Nadal que fixemos?

A última semana do mes de decembro, estivemos de mini vacacións de Nadal. En xeral, aproveitamos para pasar estes días coa familia, descansar e comer moito incluso demasiado. Algúns desprazámonos xuntos os nosos seres queridos mentres que outros os recibimos nas nosas casas. Foramos moitos ou poucos, o importante era estar todos xuntos e pasalo ben. Ademais demos a benvida ao novo ano o cal comezamos con moitas ganas e ilusións.

Feliz aninovo a tod@s.

NO PRÓXIMO NÚMERO...

Saídas: Voltamos cas saídas culturais...

Aniversarios: Jose Manuel (24 de decembro) e Isaías (9 de xaneiro)

Entrevista 10: