



# Centro Ricardo Baró

# Memoria 2018

# EN EL 2018...

Durante el año 2018, cabe destacar, dentro de nuestra transición a un modelo de Calidad de Vida, la **implantación de la metodología de Planificación Centrada en la Persona (en adelante PCP), con tres usuarias del Centro**. La PCP, es un proceso de colaboración para ayudar a las personas a acceder a los apoyos y servicios que necesitan para alcanzar una mayor calidad de vida basada en sus propias preferencias, ilusiones y valores, basándose en sus elecciones y la visión de la persona y de su círculo de apoyo. En los tres casos, el grupo de apoyo está formado por familiares y profesionales. El facilitador, en todos los casos, es la Trabajadora Social. De momento, estamos en fase de inicio y esperamos que, a lo largo del 2019, podamos avanzar en este proyecto.

En la misma línea, dentro del Sistema de Gestión de Calidad, se está trabajando en la transformación del Mapa de Procesos, centrándolo en el **Proyecto de Vida** de los usuarios. En este nuevo Mapa, esperamos que la persona sea, realmente, el centro de la organización. Así, poco a poco, con los apoyos necesarios y en función de sus expectativas y necesidades determinará dicha organización. Teniendo en cuenta sus dificultades, lo podrá hacer de forma directa o de forma indirecta. En este caso, aunque no pueda expresarse, sí podemos llegar a cumplir, en la medida de lo posible, sus necesidades o expectativas, conociendo su biografía y a través de nuestra mirada atenta.



Quisieramos destacar, como ejemplo de inclusión, que, un años más, alrededor de 700 personas corrieron la V Carrera Popular, con el Centro Ricardo Baró (Aspronaga), en un evento que, poco a poco, se ha consolidado como uno de los días deportivos e inclusivos más especiales en la comarca. Así, la Carrera Popular del Centro Ricardo Baró se ha transformado, en su quinta edición, en **#LaCRB, una Carrera Rompedora y Bestial que enamora a todos los que la viven**.

Y es que, tal y como los corredores aseguran, el 1 de noviembre ya es una fecha fijada en su calendario, porque es una carrera "especial" y "diferente", en la que las 70 personas con discapacidad intelectual gravemente afectadas acogen a cerca de un millar de personas (entre deportistas, acompañantes, familias, amigos, trabajadores, voluntarios....) en su casa.

Esta iniciativa nació hace 5 años, con motivo del 25 Aniversario del centro, y se ha convertido en una forma excepcional de convivencia. Así, desde el Centro Ricardo Baró y Aspronaga queremos dar las gracias a todas las personas que han participado en #LaCRB. Por una parte, a los **voluntarios**, tanto de la propia Asociación como del Club Atletismo Sada que, de forma totalmente desinteresada, comparten su tiempo libre con nosotros para que esta carrera sea posible. ¡Grandes todos! Agradecer a los **colaboradores**: Gadis, Erosky y Frutostel, que colaboraron con el avituallamiento y al **Concello Oleiros, Policía Local y Protección Civil**, que nos ayudan en la logística y organización de la carrera.

Un agradecimiento especial a nuestro **speaker Pedro** (Jabalí do Sacho) por su trabajo desinteresado y entrega absoluta con nuestra carrera.

Desde el CRB, queremos que seáis conscientes del día tan especial que disfrutamos las personas que vivimos en el Ricardo Baró. Para nosotros, es una fecha señalada en nuestras vidas y todos vosotros formáis parte de esa ilusión. ¡Muchas gracias! Un abrazo y ¡¡¡ nos vemos en la sexta edición de #LaCRB !!!

**NO SOMOS  
UNA MÁS  
SOMOS  
#LA CRB**

**CARRERA ROMPEDORA Y BESTIAL**

**V CARRERA POPULAR  
CENTRO RICARDO BARÓ  
1 DE NOVIEMBRE DE 2018  
A PARTIR DE LAS 10H  
SALIDA: CENTRO RICARDO  
BARÓ. AVENIDA. ISAAC  
DÍAZ PARDO.15. OLEIROS**

**COLABORA:**  
ORGANIZA: Concello de Oleiros

**CARRERA ABSOLUTA  
(APROX. 6KM)**  
Inscripción: [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com)  
Propietarios chip: 5 euros  
No propietarios: 6 euros (con alquiler chip)  
Horario: 10.00h

**CATEGORÍAS MENORES**  
Inscripción: [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com)  
(Gratis)

**CATEGORÍA CHUPETE**  
Inscripción: [carrerapopularcrb@gmail.com](mailto:carrerapopularcrb@gmail.com)  
(Gratis)

**PRUEBA ADAPTADA**  
Inscripción: [carrerapopularcrb@gmail.com](mailto:carrerapopularcrb@gmail.com)  
(Gratis)

**ASPRONAGA**  
**GADIS**  
**FRUTOSTEL**

# NUESTRO HOGAR

El Centro Ricardo Baró es el hogar de **70 personas con discapacidad intelectual con grandes necesidades de apoyo**. Este apoyo, el respeto, la eficiencia, el rigor y la confianza rigen nuestro día a día. Vivir aquí nos permite relacionarnos con gente de nuestra edad con gustos comunes. El centro también significa mucho para nuestras familias, pues valoran la tranquilidad de saber, de cara al futuro, que permaneceremos donde ya es nuestra casa; y para los trabajadores, que establecen vínculos que van más allá de lo profesional. Además, nuestra participación en la organización interna es básica en nuestra gran familia.



# CRECEMOS

Durante el año 2018, se incorporó 1 nueva compañera a nuestro hogar:

- Raquel Tizón Navarrete.

¡Bienvenida!



En cuanto a las Estancias de Respiro, durante este año hubo un total de 8 estancias. La distribución trimestral, fue la siguiente:



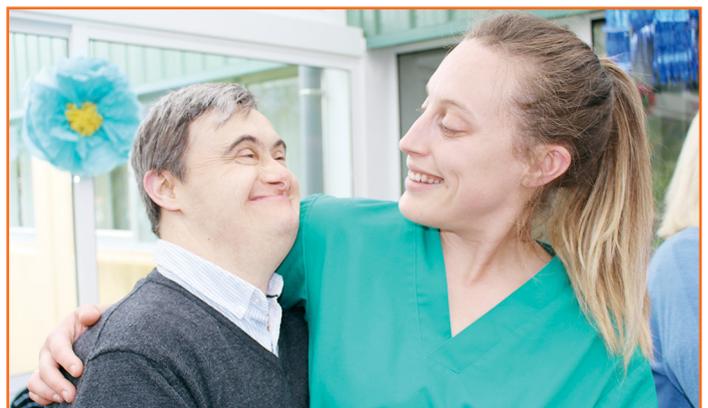
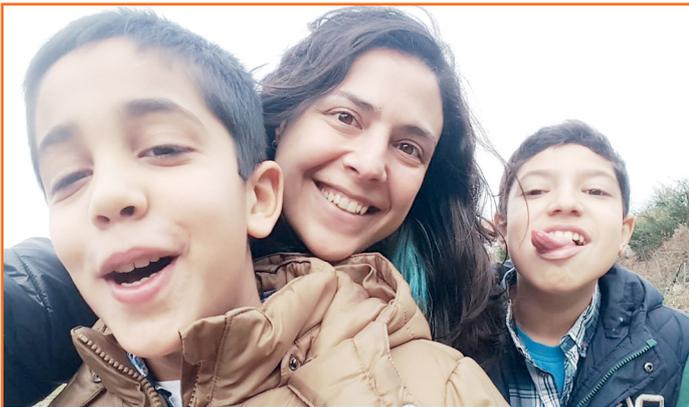
# CAMBIAMOS

Cada uno contamos con nuestro Plan Individual en el que se marcan unas pautas y objetivos. Se invita a las familias a conocerlo y se les informa sobre los logros que se han o no obtenido. Muchos perciben nuestro cambio y aprendizaje a lo largo del tiempo. De los 52 que tenemos familia, 8 revisaron la evaluación del 2017 y el nuevo plan del 2018.

Indicador	Meta	Observaciones	Resultados
% de familias que están "bastante" o "muy" de acuerdo con el Plan individual de su hijo	> 80 %	"bastante de acuerdo"	<b>37,5%</b>
		"Muy de acuerdo"	<b>62,5%</b>
		TOTAL	<b>100%</b>
Porcentaje de familias a las que se les explica el Plan Individual del usuario	> 50%	Anual	<b>15,68%</b>

# ATENCIÓN BÁSICA

En nuestro hogar, se asegura un estándar de atención constante, que garantice la satisfacción de nuestras necesidades elementales como comida, vestido, higiene y sueño, proporcionando un ambiente cálido que potencie la comunicación y respetando nuestros derechos a la dignidad e intimidad.



# SALUD

Se asegura nuestro derecho a la salud física y psíquica poniendo a nuestra disposición todos los recursos humanos y técnicos disponibles, lo que nos permite tener una atención sanitaria integral 24 horas, 365 días año. Nuestras familias agradecen que siempre esté presente una persona que nos conozca y mantenga informados. Se ofrecen servicios de Fisioterapia e Hidroterapia.

Durante el 2018 se finaliza la elaboración del **Protocolo de Cuidados Paliativos**, realizándose pautas y protocolos específicos para la atención directa y comunicando a todo el personal del Centro, para, así, poder hacer extensible la implicación de todos los servicios en este proceso.



Indicador	Meta	Frecuencia	Resultados
% de analíticas patológicas en el número total de usuarios	<30 %	Anual	9,52 %
% de usuarios con Índice de Masa Corporal dentro del rango	>50 %	Semestral	1º semestre: 72 % 2º semestre: 74,4 % Total: 73,2 %

# VIDA DIARIA

Como en todo hogar, realizamos actividades diarias como el aseo, vestido, comida...

Los cuidadores nos apoyan en lo necesario, pero intentamos ser los protagonistas de nuestra vida y **mantener nuestra autonomía**, participando en todas las tareas posibles, como colocar la ropa en la lavandería, hacer las camas, poner la mesa...

También trabajamos la estimulación de **conductas socialmente correctas** y potenciadoras de la comunicación en entornos naturales. El saludo, esperar turno, pedir una consumición...



## NOVEDAD

Desde enero de 2018, en el Centro Ricardo Baró, un grupo de compañeros y compañeras nos representan para proponer actividades de ocio en nuestro tiempo libre.

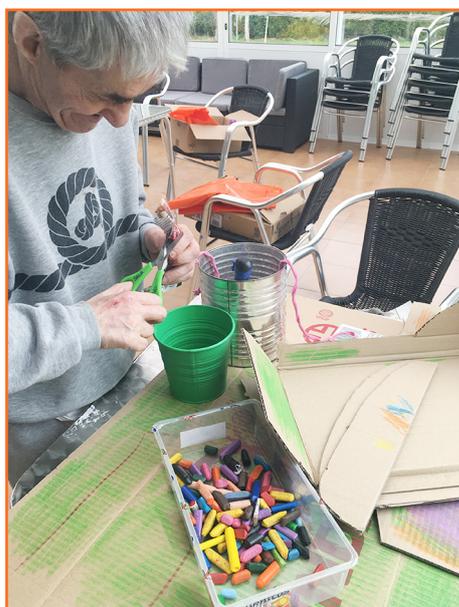
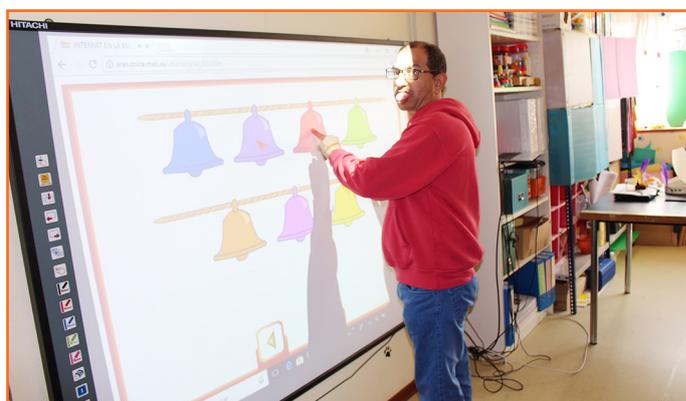
En esta reunión, decidimos detalles relacionados con el Carnaval y propusimos actividades para hacer por las tardes, así como sitios a los que nos gustaría ir de paseo o de excursión.

**Hidroterapia.** Forma lúdica de tratamiento y relajación, que proporciona una gran sensación de bienestar.

**Estimulación Multisensorial.** Técnicas de relajación, masaje, estimulación sensorial o táctil, etc... Dirigidas a los que tenemos grandes necesidades de apoyo y que participamos muy poco en el resto de actividades programadas.

**Actividades de Plástica.** Actividades que potencian la motricidad fina y que sirven de base para la adquisición de habilidades de orden superior. Se adaptan a la época del año: disfraces de carnaval, decoración para fiestas de cumpleaños, decorados y vestidos para obras de teatro...

Indicador	Meta	Frecuencia	Resultados
Número de propuestas de mejora, por parte de los profesionales del CRB, con impacto en la calidad de vida de los usuarios.	4	Trimestral	1º semestre: 0 2º semestre: 1 3º semestre: 1 4º semestre: 1 TOTAL: 3



# NOS DIVERTIMOS

**Participación en la Comunidad: Se organizan y llevan a cabo una media de 24 salidas de ocio comunitario al mes, con una participación media de 65 usuarios distintos.**

## Viajes, Campamentos y Excursiones

- Excursión a Luarca.
- Excursión a Xaviña
- Excursión a Malpica.
- Excursión a Vigo.
- Xogos Minoritarios de Vilagarcia de Arousa.
- Campamento en Lodoselo.
- Excursión a Sanxenxo.
- Excursión a La Toja
- Bautismo Naval en Ferrol.
- Fin de Semana en Serra de Outes.
- Excursión a la Playa Fluvial de Tapia.
- Excursión a Boiro
- Excursión a la Playa Fluvial de Alligal.
- Excursión de Guitiriz a Arzúa.
- Excursión a Baamonde
- Excursión a Xaviña
- Excursión al Área Recreativa de Gabenlle.
- Excursión a Serra de Outes.
- Excursión a Furelos – Melide.
- Organizadas por Special Olmpyc's
  - Campamento en Santiago de Compostela (ASPAS)
- Organizado por el Servicio de Ocio de ASPRONAGA:
  - San Froilán, en Lugo.
  - Excursión a O Grove

## Actividades culturales y lúdicas

- ▶ Cine.
- ▶ Partidos del Deportivo.
- ▶ Museos científicos coruñeses: Domus.
- ▶ Museos científicos coruñeses: Casa de los Peces.
- ▶ Bolera.
- ▶ Torre de Hércules.
- ▶ Belén tradicional del Concello de A Coruña.
- ▶ Baile de Disfraces en el Club Finisterre (ASPRONAGA).
- ▶ Comparsa de Carnaval en la Torre (Coruña).
- ▶ Feria Medieval de Betanzos.
- ▶ Feria de Artesanía de Coruña.
- ▶ Cabalgata de Reyes en Betanzos.
- ▶ Salidas a Centros Comerciales, en las que los usuarios compran su propia ropa.
- ▶ Salidas en el Concello de Oleiros y próximos: Mera, Sta. Cruz, Ponte do Porco, Miño, Caión, Culleredo (Festa de Santiago, Feira no Temple, Festas de Samaím (Celas de Peiro), etc.
- ▶ Coruña: Feria Medieval, Feria de Artesanía en los Xardíns de Méndez Núñez, Monte de San Pedro, Parque da Galera, Cúpula de Eiris, Romería del Parque de Sta. Margarita, Hípica...
- ▶ Festival de la Canción, organizado por el Club Finisterre. (ASPRONAGA).
- ▶ Magosto, organizado por el Centro "Ricardo Baró".
- ▶ Festival Fin de Curso del Programa "Voz Natura".



## Actividades Deportivas

- ▶ **V CARRERA POPULAR CENTRO RICARDO BARÓ**
- ▶ Andaina UNICEF del agua.
- ▶ 5 km solidarios A Grela, en beneficio de la Cocina Económica.
- ▶ Xogos Minoritarios de Special Olympic's en Vilagarcía de Arousa.
- ▶ Xogos Autonómicos de Atletismo de Special Olympic's en Santiago de Compostela.
- ▶ IV Nocturna de Sada.



Indicador	Meta	Frecuencia	Resultados 2018
% usuarios a los que les resulta satisfactoria la participación en una actividad de Ocio	>70%	trimestral	81,42%
			78,57%
			82,85%
			72,85%
			<b>MEDIA: 78,92 %</b>

# NUESTRAS FAMILIAS

La relación entre el centro y las familias mejora cada día. **La comunicación es muy natural** a todos los niveles gracias, en parte, a la cada vez mayor implicación de nuestras familias que participan en actividades de convivencia e informativas: cumpleaños, aniversario, obra de teatro, asamblea anual...

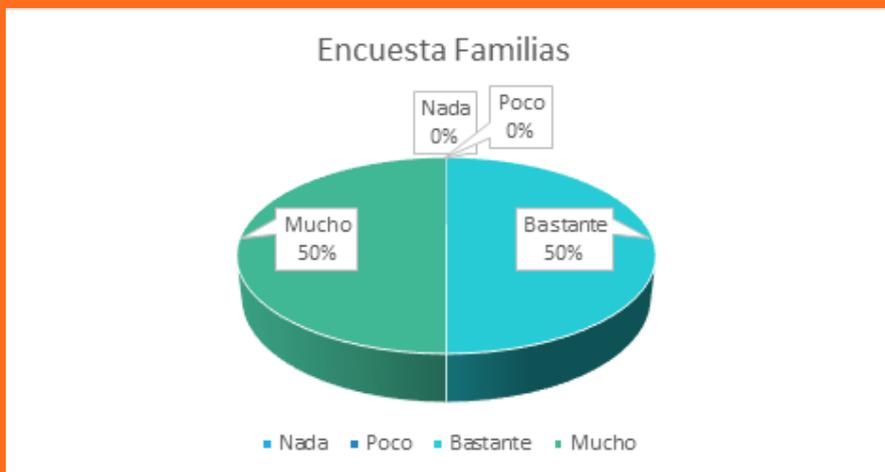
Grupo de padres para la **"Atención Hospitalaria"**. Durante este año 2018, hubo 8 ingresos hospitalarios y, en todos los casos, estuvieron acompañados por el personal de Atención Directa del Centro, con el fin de garantizar la continuidad en la atención emocional, afectiva y de cuidados que reciben en el Centro. Durante el 2018, el **Grupo de Padres Nós** ha continuado su incesante trabajo con un total de 5 reuniones.



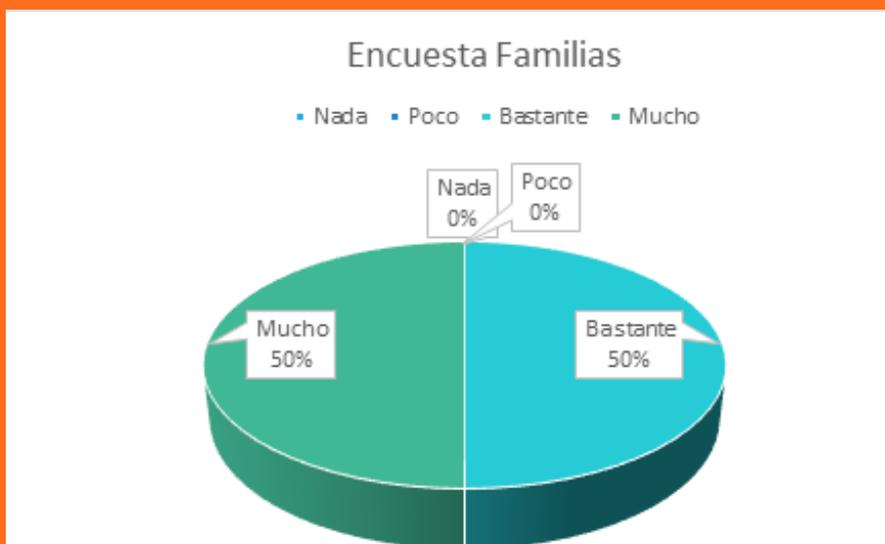
## ENCUESTA DE SATISFACCIÓN PARA FAMILIAS 2018

En la encuesta de satisfacción a familias, que se pasa a una muestra de 10 familiares, y a modo de ejemplo, recogemos dos respuestas clave:

1. ¿En general, se siente satisfecha con el servicio que se presta a su familiar?



2. ¿Cree que o su familiar se siente bien en el Centro?



Indicador	Meta	Frecuencia	Resultados 2018
Porcentaje de usuarios con familia que tienen al menos un contacto al semestre	50%	trimestral	96,2%
			96,6%
			<b>TOTAL: 96,2%</b>



# SALIDA

En el centro, se gestionan adecuadamente y con la máxima calidez posible las bajas, proporcionando al usuario y/o a su familia los apoyos necesarios para que resulte lo menos traumático posible. Durante el año 2018, fallecieron dos usuarios, a los que recordamos con mucho cariño:

- Juan Pan Seco.
- Pilar Paleo Posada (Estancia de Respira).



Indicador	Meta	Frecuencia	Resultados 2018
Porcentaje de familias que, al causar baja, se sintieron satisfechos con el apoyo recibido.	90%	semestral	100 e%
			Solo se tiene en cuenta la satisfacción de la familia del usuario que tenía plaza permanente.
			<b>TOTAL: 100%</b>

# LOS TRABAJADORES

Uno de nuestros grandes valores son los trabajadores que dedican parte de su vida a conseguir el bienestar de las personas con discapacidad intelectual con grandes necesidades de apoyo. Para ello, el centro establece los mecanismos necesarios para su formación. En 2018, un total de 57 profesionales participaron en acciones formativas.

## Cursos formativos 2018

- Proyectos de Vida. Una oportunidad para la felicidad.
- Introducción a la Evaluación e Intervención Neuropsicológica en Personas con trastorno del desarrollo intelectual.
- Introducción al concepto BOBATH.
- Curso básico de Prevención de Riesgos Laborales.
- PRL en el puesto de trabajo.
- Animación Social para personas dependientes
- Transformación Cultural.
- Movilización de usuarios y uso de productos de apoyo.
- Estimulación Basal.
- Formación Básica Laboral.
- XII Seminario Discapacidades Intelectuales e Salud Mental.



# LO MÁS DESTACADO 2018

## Navidad

Acorde con nuestras posibilidades y respetando los gustos de los usuarios, elaboramos un menú especial para cada día y organizamos **actividades que representen y simbolizen la importancia de estas fechas**, incluyendo la decoración de las Salas (que se realizan en la actividad de de Aulas Didácticas), el vestuario, música y baile. Nuestro objetivo es darle un aire cálido y familiar y, por eso, participan todos los sectores de profesionales del centro, a los que agradecemos enormemente su colaboración.



## Reyes

Organizamos el reparto de regalos, para los que, previamente, intentamos sondear a los usuarios con respecto a sus preferencias, con el fin de **individualizar los regalos** y, en los casos en los que no es posible, contamos con la colaboración de los cuidadores. Son distribuidos por el personal de distintos servicios caracterizados de forma adecuada, en una tarde festiva que culmina con chocolate con chu-rros y baile.

Un grupo de usuarios y familias participaron en la VII Fiesta de Familias de ASPRONAGA. También participamos en el 43º Festival de La Canción del Club, la Fiesta Aniversario del Centro Laboral Lamastelle.

En **Carnavales**, asistimos al Baile de Disfraces organizado por Aspronaga, el sábado a la Fiesta del Club Juvenil Finisterre y el domingo y el martes de Entroido, en el propio Centro, se organizó otro Baile de Disfraces. Todos estos disfraces fueron confeccionados dentro de las actividades de Aulas Didácticas.



## Cocina Económica

En las Navidades de 2018, al igual que los años anteriores, los trabajadores del Centro Ricardo Baró, como muestra de solidaridad, hicieron una recogida de alimentos y juguetes para la Cocina Económica. Un grupo de usuarios y trabajadores fueron los responsables de hacer la entrega.



## V Carrera Popular Centro "Ricardo Baró"

En vista del éxito conseguido en las primeras carreras, en este año 2018 organizamos la "V Carrera Popular Centro Ricardo Baró", que fue un auténtico éxito, tanto de participación y de atletas, como de organización. Sobre todo gracias a la inestimable colaboración del Club Atletismo Sada que, con su experiencia, nos ayudaron a pasar una jornada inolvidable. Participaron un total de 700 atletas, en las diferentes categorías. La jornada finalizó con la Prueba Adaptada, a la que concurrieron 70 personas con movilidad reducida. Hay que resaltar el apoyo recibido por parte del concello de Oleiros, especialmente de la Policía Local y Protección Civil, así como las empresas patrocinadoras y, especialmente a los voluntarios ya que, sin ellos, no sería posible la realización de un evento como éste.



## “Los Barogoyas”

Llegó la Navidad y el Centro Ricardo Baró sorprendió a sus invitados, una vez más. En esta ocasión, los 70 usuarios y los profesionales do Centro optaron por una espectacular gala de entrega de premios, “Los Barogoyas”. Con esta fantástica actuación quisimos rendir un más que merecido homenaje a todas las estrellas que pasaron por el escenario del Baró en las últimas décadas. Desde los primeros Belenes Vivientes hasta las modernas adaptaciones de historias populares y actuales, disfrutamos de una gala llena de recuerdos, de sonrisas y merecidos premios para un elenco que ya cuenta con innumerables éxitos a sus espaldas. El público disfrutó de un espectáculo audiovisual acompañando la entrega de premios, además de impresionantes actuaciones en directo. Todo esto derrochando glamour y elegancia por los cuatro costados. Los aplausos y la emoción quedaron patentes cuando se cerró el telón, en espera de las nuevas sorpresas que deparará el futuro esta fantástica compañía de actores y actrices. Un años más, participaron todos los usuarios del centro, una parte muy importante del personal de plantilla, personas voluntarias e, incluso, varias familias dieron el paso y saltaron al escenario para acompañar a sus familiares en una ocasión tan especial.





## Excursión a Luarca

30 de Enero 2018

Nos fuimos Celia B., Fernando L., Caridad V., Fátima R., Jorge P. y Beatriz C. de excursión a Luarca. La primera parada fue en Navia, donde tomamos algo para ir al baño y ver la playa. Continuamos el viaje y poco después llegamos a Luarca donde comimos en el restaurante Cambaral y paseamos por el pueblo y sus alrededores, el sitio es precioso con unos paisajes que nos encantaron. Todos disfrutamos de la salida y lo pasamos muy bien. Y a pesar de ser pleno invierno nos acompañó "Lorenzo" en todo momento.



## Excursión a Malpica

22 de Febrero 2018

Fuimos de excursión Alba, Noemí, Francisco y José Jiménez. Nos acompañaron Ana Piret y Elena López. Decidimos ir por la zona de Bergantiños y Costa da Morte. Primero fuimos a visitar Malpica, hacia un día soleado y aprovechamos para pasear un poco por el pueblo y el puerto para disfrutar del sol y las vistas de la costa. Luego fuimos a comer al restaurante A Lagoa, muy bonito, con jardines, adornos y comimos muy bien. Más tarde paseamos y visitamos el Castillo de Vimianzo, conocido por las palilleras y objetos antiguos. Ya de regreso paramos a merendar en Baldaio, donde vimos la Marisma Protegida, conocida por su fauna y paisaje. Después tomamos unos zumos y unos pinchos en el camping emplazado en la propia marisma. Lo pasamos muy bien y nos hizo ilusión ver tantas cosas.



## Excursión a Vigo

27 de Febrero 2018

Hace tiempo que nos ronda en la cabeza hacer el camino de Santiago, y nuestras limitaciones no lo van impedir. Después de investigar durante mucho tiempo, encontramos a "Discamino", que ayudan a personas con movilidad reducida a realizar el camino. Por eso fuimos a conocer a Javier nuestro contacto en "Discamino". Quique, Domingo, Fran, Pichi, Victor, Lucía y Susana nos pusimos en camino hasta Vigo. Llegamos a la hora de comer. Tomamos unas hamburguesas riquísimas, rápidamente fuimos a conocer a Javier que nos explico en que consistía su colaboración en el camino, nos enseñó las bicis y dimos unas vueltas. Ahora con esta información sólo nos queda organizar el camino y ponernos en marcha!!!!!!



## Xogos Minoritarios de Vilagarcía de Arousa

9 de Marzo 2018

Deportivamente equipados, salimos hacia Vilagarcía de Arousa: Francisco D., Fátima R., Graciela M., Domingo C., Aida M. y Rut V. Fuimos a parrticipar en los "23º XOGOS AUTONÓMICOS DE DEPORTES MINORITARIOS" SPECIAL OLYMPICS GALICIA; organizado por SPECIAL OLYMPICS GALICIA, coa colaboración de FADEMGGA PLENA INCLUSIÓN e promovido pola asociación CON ELES de VILAGARCÍA DE AROUSA). El viernes aprovechamos para dar un paseo por Villagarcía pero cortito porque al día siguiente había que madrugar para participar en los juegos.

El sábado nos fuimos para el pavellón FEXDEGA a "darlo todo" y como prueba traemos nuestras medallas y los buenos resultados conseguimos. Francisco quedo en el 2º puesto, Fátima el 5º, Domingo y Graciela en el 7º, cada uno en su categoría, ¡¡¡¡¡SE PUEDE PEDIR MÁS!!!!, solo nos quedaba celebrarlo con una riquísima cenar y a descansar.

También aprovechamos el viaje para hacer un poco de turismo por Grove, Sanxenxo y A Lanzada, aunque la lluvia no se separó de nosotros.





## Campamento Lodoselo

26 de Marzo 2018

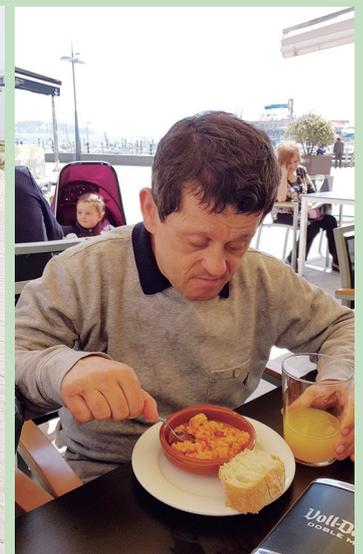
Salimos destino a Lodoselo: Jose D., Carlos A., Antonio P., Graciela M., Pilar P., Antonio V., J.M. Andrés, Ionut, Lucila P., Magdalena V., Carmen R., Jesús C., Caridad V., Jorge P., Leticia M., Andrea G., María C. y Susana P. Llegamos para la hora de comer y después de deshacer las maletas nos fuimos a conocer la Aldea de Couso y Xinzo de Limia. Al día siguiente le dimos de comer a los animales de la granja y después de divertirnos con los juegos populares decidimos ir a ver la nieve, tuvimos que andar un poco pero valió la pena porque lo pasamos en grande jugando con ella. El último día conocimos a la señora Angelita que nos enseñó como amasar nuestro propio pan y la verdad es que nos salió riquísimo, ¡¡¡no dejamos ni las migas para probar!!!



## Camino a Sanxenxo

19 de Abril 2018

Nos fuimos Carmen B., Jessica I., J.M. Queiruga, Antonio P., Loli V. y Tatiana P. camino a Sanxenxo. Cuando llegamos a nuestro destino, nos tomamos un refresco en una terraza al lado del puerto disfrutando de las vistas y el buen tiempo. Luego dimos una vuelta por el paseo y el puerto. Por el camino nos encontramos con un sitio perfecto para comer al lado de la playa. Ya por la tarde nos desplazamos a la playa de Portonovo donde descansamos a la sombra en un pinar. Los más andarines nos propusimos dar un paseo hasta la playa. Con pena de abandonar el buen tiempo y la zona de playa, regresamos al centro.



## Excursión a La Toja

10 de Mayo 2018

Salimos Pablo A., Juan José P., José C., Javier F., Vicki P. y Diana M. rumbo a O Grove. Dimos un paseo en furgoneta por Villagarcía y después ya nos dirigimos hacia O Grove donde dimos una vuelta antes de comer. Elegimos el restaurante "As Formigas" donde comimos muy bien. Después fuimos a dar un paseo por el puerto y alrededores. Y por último, cogimos rumbo a la isla de La Toja donde aprovechamos para merendar y dar un paseo. Pero la aventura no podía acabar sin hacernos la foto de rigor delante de la iglesia de las conchas. El tiempo nos acompañó y vinimos encantados del recorrido.



## Bautismo de Mar

24 de Mayo 2018

Nos fuimos a las jornadas de puertas abiertas de las Fuerzas Armadas Españolas en Ferrol, allí realizamos el bautismo de mar y ya somos auténticos "grumetes": Carlos A., J.M. Andrés, Graciela M., Roland B., J. Conde, Rosario T., Mónica A., J. Campos, Carmen R., Roberto L., Lucía M., Susana P., Angeles F y Lydia A. Aprovechamos la estancia para visitar un barco que realiza apoyo en alta mar y luego nos dimos un paseo por las aguas de la ría de Ferrol hasta el castillo de San Felipe. Historia y diversión en una pequeña escapada matutina ¿alguien da más?





## Fin de Semana en Serra de Outes

8 de Junio 2018

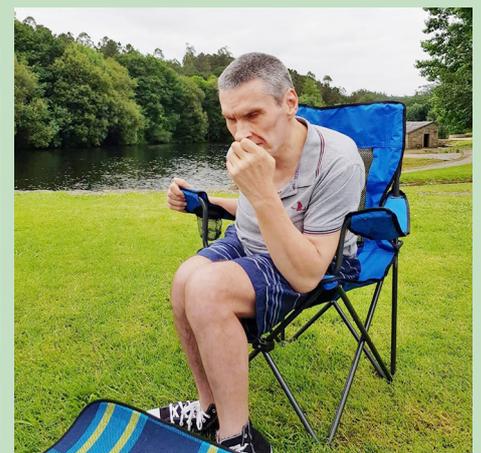
El fin de semana del 8 al 10 de Junio de 2018 nos fuimos de casa rural Lucila P., Ciriaco P., Cherite V., Nerea F., Loli V. y Bea C. El tiempo no nos acompaño pero a pesar de ello supimos disfrutar de estos tres días de relajación. Después de instalarnos en la casa nos fuimos comer a Noia y hacer turismo paseando por su ría. Al día siguiente como llovía dimos un recorrido en furgoneta por los alrededores de la playa de Broña y el puerto de A Barquiña. Por la tarde decidimos darnos un “capricho” preparando unas magdalenas y unas pizzas y disfrutando de una tarde de cine. Al día siguiente, nos fuimos a Muros a comer y de vuelta a casa paramos a merendar nuestras deliciosas magdalenas y sentimos decirnos que estaban tan buenas que no os tragamos ni las migas. Otra vez será!!!



## Playa Fluvial de Tapia

26 de Junio 2018

Salimos del centro, Nicolás L., Agustín C., Javier F., Lucía F. y Ana P., dispuestos a pasar un agradable día campestre. Aunque el tiempo parecía que no acompañaba, nos dirigimos hacia la playa fluvial de Tapia, que se encuentra a unos 15 kilómetros de Santiago de Compostela. Al llegar allí, aunque seguía nublado, la temperatura era perfecta. Mientras descargamos la furgoneta y elegimos el lugar que más nos gustaba para ubicarnos, ya llegó la hora de comer. Después de la comida, mientras algunos preferían tumbarse y echar una siesta, Javi y Ana decidieron explorar el entorno y regresaron con unos helados que comimos con gusto. Cuando nos quisimos dar cuenta, era hora de recoger y volver para el centro. Aunque no pudimos ponernos los bañadores y probar el agua del río, regresamos muy contentos y con ganas de repetir la experiencia.



## Playa Jardín, Boiro

5 de Julio 2018

Nos fuimos para Boiro, Graciela M., Sofía M., Ana I., Marisa R. y Rut V. Aprovechando que estaban en fiestas, dimos un paseo por sus calles peatonales llenas de puestos de ropa, artesanía, etc. Luego nos dirigimos al pinar de Barranza para comer y tomarnos un pequeño descanso. Con todas las energías cargadas volvimos al pueblo para dar otro paseo y disfrutar de un helado en una terraza. No disfrutamos de la playa porque el tiempo aunque muy agradable no animaba a bañarse.



## Charca de Alligal-Villalba

11 de Julio 2018

Nos fuimos Ciriaco P., Victor D., Jessica I., Aida M. y Sandra S. Salimos del centro hacia la charca, donde nos dimos un baño y disfrutamos de una comida de picnic. Después de comer nos dirigimos hacia el Área recreativa de la Magdalena a dar una vuelta por el paseo fluvial, allí tomamos un refresco en la cafetería. Y para finalizar, fuimos al centro de Villalba, donde disfrutamos de unos deliciosos pasteles, que fue lo mejor de la excursión. Regresamos a la furgoneta dando un paseo por el pueblo. Y ya nos dirigimos al centro para la cena.



## De Guitiriz a Arzúa

19 de Julio 2018

Nos vamos Oscar B., Laureano A., J.M. Andrés, Fernando L., Victor D., Javier F., Roberto L., Carmen R., Nerea F., J.C. Germade, Lucía M., Marisa R., Susana P., y Samuel G. Como el tiempo no nos acompañaba decidimos ir al área recreativa de San Juan en Guitiriz que tiene una casa con mesas. Antes de llegar a nuestro destino, tenemos que confesar que paramos para comprar una torta de maíz de David. Comimos tranquilamente en el interior de la casa y degustamos la torta. Después hicimos la ruta que rodea el pantano y regresamos a la casa para merendar. Con todo recogido decidimos buscar un sitio para cenar y bailar un poco así que nos fuimos camino de Ponte Carreira que estaban en fiestas. Como lo nuestro es la "gastronomía" y Arzúa es famosa por su queso decidimos cenar allí. Y preparados para darlo todo en la pista de baile para allí que nos fuimos, y para que veais lo bien que se nos da esto del bailoteo, hasta la orquesta nos dedico una canción. "Nos encanta cuando los planes salen bien" jajaja.





## Campamento de ASPAS

1 de Agosto 2018

Por fin llegó el día 1 de Agosto!!!! Y comenzamos el campamento!!! Llegamos a Santiago y nos ubicamos en las habitaciones. Comimos genial!!!! Descansamos y fuimos a pasear por el monte de Gozo. Después de la cena disfrutamos de una fiesta de pijamas!!!! Nos despedimos Graciela, Fátima, Magdalena, Carmen Barbeito, Ta, Víctor, Quique, Fran, Pichi, Rober, Domingo, José, Rut, Lucia Fernández, Marisa y Lucia Montalvo.



2 de Agosto 2018

Esta mañana nos levantamos con mucha energía y fuimos a visitar el mercadillo. Luego tomamos algo en una terraza y de vuelta para comer. Después de un pequeño descanso fuimos a la aventura de una playa por Boiro, y la encontramos!!! Nos bañamos con nuestros compañeros de Chamorro regresamos para cenar y descansar.



3 de Agosto 2018

Sumergidos en esta ola de calor decidimos disfrutar de un día en el aguapark de Cerceda. Nos bañamos en las piscinas, dejamos que nos cayera el cubo lleno de agua, pero solo unos pocos valientes se tiraron por el tobogan.



4 de Agosto 2018

El sábado a la mañana visitamos el emblemático Mercado de Abastos. Paseamos viendo los diferentes puestos y tomamos algo en una terraza. Regresamos al centro de Aspas para comer y descansar. Después de la siesta aun hacia muchiiiiisimo calor y decidimos merendar y hacer juegos de agua. Lo pasamos genial!!!! Al terminar de cenar nos acicalamos y fuimos de fiesta al Milladoiro. Allí estaba la eterna Pili Pampin!!!!!!



5 de Agosto 2018

Después de desayunar cogimos rumbo hacia el Pazo de Oca. Caminamos por sus preciosos jardines y sacamos fotos en el estanque. Una parada obligada para sentarse y disfrutar de la naturaleza. Y como era domingo y hacia otra vez muchísimo calor, merendamos y jugamos con globos de agua.



6 de Agosto 2018

En esta jornada viajamos en el tren turístico de Santiago de Compostela, recorriendo diferentes rincones de la ciudad. A la tarde visitamos el museo de la catedral, descubriendo los secretos que esconde...Merendamos en la Alameda. A la noche descansamos de este día tan agotador!!!!



7 de Agosto 2018

Por la mañana visitamos la tvg, disfrutamos muchísimo.



8 de Agosto 2018

Esta mañana recibimos una visita muy perruna, le dimos la bienvenida a Petra y Straus . Los paseamos, los acariciamos... Lo pasamos genial!!! A la tarde habíamos planificado ir de compras pero el tiempo no nos lo permitió. Fuimos a tomar una merienda en Santiago.



9 de Agosto 2018

Con tristeza nos despedimos de nuestros compañer@s de Chamorro, hacemos nuestras maletas y nos vamos para el centro.





## Excursión Baamonde

21 de Agosto 2018

Salimos Carmen R., Jessica I., Andrea , Vicky Pita y Samuel camino de la playa fluvial de Baamonde en Lugo. Una vez allí montamos las sillas y una manta de picnic al lado del río. Damos un paseo para ver la zona, que contaba una piscina natural al borde de una cascada de poca altura con corcheras que delimitan la zona de baño y un trampolín. Comemos y nos acostamos en las mantas a reposar a la sombra de los árboles. A continuación vamos a mojarnos los pies a la playa de arena y pasamos un rato sentados, vamos a sacar fotos y merendar, poco después recogemos y nos marchamos de vuelta al centro.



## Excursión Xaviña

23 de Agosto 2018

Alba C., Jose D., Caridad V., Pili P., Antonio P., J.M. Andrés, Roberto L., Rosario T., Jose F., Fernanda E., Lucía L., Sandra G. y Raquel nos fuimos de excursión a pasar el día en Xaviña. Comimos en el pinar y luego de un descanso nos dimos un chapuzón en la playa y tomamos el sol para disfrutar al máximo del agradable día. De vuelta para el centro paramos a cenar en una pizzería.



## Excursión Outes

29 de Agosto 2018

Evelyn A., Noemi E., J. Queiruga, Mónica A., Fátima R., Rebeca I., Fernanda E. e Iratxe P. fuímos a comer al área recreativa de Vila Fernández, en Dumbría. Después de dar un paseo por la zona decidimos ir a conocer las cabañas colgantes en Sierra de Outes y dar un paseo por el entorno. La verdad es que nos pareció un sitio especial donde reina la tranquilidad.



## Excursión Furelos-Melide

5 de septiembre 2018

Salimos de excursión Juan Jose P., Isabel R., Tomás S., Bea C. y Ana P. Al llegar dimos un paseo para situarnos en el bonito entorno. Comemos en el merendero y disfrutamos de las vistas hacia las piscinas, las cuales estaban cerradas debido a que no hacía día de sol. Sin embargo paseamos a la orilla del río. Más tarde emprendemos camino hacia Melide y en medio del viaje hacemos una pequeña parada para sacar una foto con un peregrino del camino de Santiago. Ya en el destino caminamos por el casco histórico y repostamos. A media tarde y ya volviendo de regreso paramos para merendar en Betanzos.



## VIII Carreira da Auga

30 de septiembre 2018

Deportivamente equipados, fuimos Victor D., Roland B., Ciriaco P., Oscar C., Olga L. e Samuel a la VIII Andaina da auga en Sada a favor de Unicef. allí nos encontramos con Marisa y Susana que decidieron hacer la "andaína" con nosotros. Hacía un sol radiante y el paseo se nos hizo corto así que el año que viene repetimos. Gracias al Club de Sada por facilitarnos las fotos de nuestra aventura.



XUNTA  
DE GALICIA



Deputación  
DA CORUÑA



Concello de  
Oleiros

FUNDACIÓN LEGADO DE  
DON MANUEL PIÑEIRO POSE



Centro Ricardo Baró. ASPRONAGA

Avda. Isaac Díaz Pardo, 15. 15179

Oleiros. A Coruña

Tel. 981 61 08 48

Fax: 981 63 13 93

[antonionaya@aspronaga.net](mailto:antonionaya@aspronaga.net)

FADEMGA

 Plena  
inclusión  
Galicia



[www.aspronaga.net](http://www.aspronaga.net)