

# Lamastelle

Centro Ocupacional  
Centro de Día

ASPRONAGA

A smiling woman with dark hair, wearing a dark jacket over a teal shirt, is holding a white geometric frame (a square with a diagonal line) over a table. On the table, there is a white box and some papers. The background is a bright, indoor setting.

**MEMORIA 2018**

# Quiénes somos

El Centro Laboral Lamastelle es un Centro Ocupacional y un Centro de Día para personas adultas con discapacidad intelectual.



Centro Ocupacional Lamastelle

Las personas que vamos al centro hacemos actividades que nos ayudan a mantener y mejorar nuestras capacidades.

Las actividades son de tres tipos:

- Trabajo.
- Formación y terapia.
- Ocio.



Centro de Día Lamastelle

El Centro nos apoya para que seamos más independientes y más felices en el trabajo y en la sociedad. También apoya a nuestras familias.

La mayoría estamos muy contentos en el Centro Laboral Lamastelle. Descubre en estas páginas ¡todo lo que hacemos!.

En el Centro Laboral Lamastelle convivimos:

- 188 personas con discapacidad intelectual
- 41 profesionales
- Alumnos en prácticas
- Voluntarios



El Centro Laboral Lamastelle se basa en unos **valores**.  
Los valores son la **confianza**, el **comportamiento ético**  
y **la calidad**.

**Confianza** significa:

- Responsabilidad.
- Transparencia.
- Compromiso.
- Implicación.

**Comportamiento ético** significa:

- Honestidad.
- Dignidad.
- Respeto.
- Honradez.

**Calidad** significa:

- Afecto.
- Mejora.
- Eficacia.
- Profesionalidad.

## Valores



Confianza



Comportamiento ético



Calidad

El Centro Laboral Lamastelle tiene una **Política de Calidad**.

Esta Política de Calidad forma parte de la Política de Calidad de Aspronaga.

Según la Política de Calidad,

el centro tiene estos **objetivos**:

- Asegurar que estemos contentos.
- Buscar cosas nuevas para mejorar.
- Cubrir nuestras necesidades.
- Formar y motivar a los trabajadores.

Para conseguir estos objetivos el centro:

- Descubre los peligros y las oportunidades.
- Investiga nuestras necesidades y las de nuestras familias.
- Planea actividades para que estemos mejor.
- Valora, corrige y mejora.

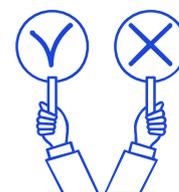
Para conseguir los objetivos:



Investigamos



Planificamos



Evaluamos

# Qué hacemos

El Centro Laboral Lamastelle **informa y apoya** a los nuevos compañeros y a sus familias.

¡Bienvenidos!

Tenemos 3 nuevos compañeros:

- 2 en el Centro de Día:

Ramón Rodríguez Abellá

Ruperto Guerrero Flores

- 1 en el Centro Ocupacional:

Lucía Ardións Silva



¡Hasta pronto!

7 compañeros dejaron el centro por varias razones.

M<sup>ª</sup> Carmen Patiño Fariña

José Antonio Jiménez Loureda

Eva Ríos Herraiz

Juan Luis Rey Veiga

Santiago Briones Dequidt

Enrique Fernández García

Pilar Paleo Posada



El 11 de Abril de 2018 los compañeros de Eva celebramos una fiesta por su despedida. Le regalamos una foto ¡para que no nos olvide!



# Nuestros apoyos

El Centro Laboral Lamastelle elabora un Plan de Apoyos diferente para cada uno. Queremos ser independientes, participar y ser felices.

Para ello, valoran nuestros deseos y necesidades en estas áreas:

- Vida en el hogar.
- Vida en la comunidad.
- Formación permanente.
- Empleo.
- Salud y seguridad.
- Actividades sociales.
- Defensa de nuestros derechos.
- Apoyo de conducta o médico.



# Somos independientes

Hacemos muchas actividades para ser más independientes en nuestra vida diaria.

## Estimulación Cognitiva

Trabajamos la memoria, atención y concentración.

**Leemos y escribimos** para recordar lo que aprendimos.

Aprendemos cosas nuevas en **Formación Permanente para Adultos.**

Tenemos un **Club de Lectura.**



Estimulación cognitiva



Club de Lectura

Vamos a **logopedia** para recuperar la audición, pronunciación y lenguaje. Mejoramos la respiración y la articulación. En grupo, practicamos para hablar más y mejor.

Muchos participamos en actividades relacionadas con las **tablets, ordenadores, pizarra digital, móviles...**

También, aprendimos los peligros de las redes sociales.

En **vida independiente** hacemos comidas y tareas del hogar, entre otras cosas.

Valoramos el **reciclaje y el medioambiente**.

Nos formamos para aprender **Inglés**.

Por último, trabajamos nuestra parte artística en actividades como **musicoterapia, percusión, bailes de salón, teatro, fotografía y manualidades**.

¡ **NOVEDAD !**  
Este año, las actividades extralaborales se trasladaron a Lamastelle.



Informática



Vida Independiente



Reciclado y Medio Ambiente.



Este año participamos en una charla sobre residuos, impartida por la Xunta.

El grupo de teatro actuó en el Certamen del IES Calvo Sotelo y, con los grupos de Bailes de Salón, en el Café Melandrainas.



## Momentos del 2018...

### Día de la Mujer - 6 de Marzo

“ Inauguramos el Museo de la Mujer del Centro Laboral Lamastelle dedicado a mujeres vivas que hicieron algo importante para la sociedad. Hoy presentamos a Icíar Boallín , Ana Belén y Elena García”.



### Vida Independiente - 4 de Abril

“ Practicamos el planchado y doblado de ropa. Una de las labores de la casa que menos nos suele apetecer... ¿Algún consejo?”.



### Charla Universidad - 4 de Mayo

“Fuimos a la Facultad de Terapia Ocupacional. Les contamos a los alumnos de 1º cómo es Aspronaga, cómo somos nosotros y cómo es nuestro día a día. Luego explicamos todo lo que aprendemos sobre Nuevas Tecnologías con Betania y las cosas y personas importantes en nuestra vida. Es la primera vez que damos clase en la UDC Saludable. ¡Muchas gracias por darnos esta oportunidad!”.



### Estimulación Cognitiva- 3 de Julio

“La mente es una parte fundamental de nuestra vida y, por eso, es muy importante cuidarla. Hoy lo hacemos con Fademga Plena inclusión Galicia en el curso de Estimulación Cognitiva. Colores, formas, sentidos... ¡Y mucha diversión!



## Lectura Fácil - 7 de septiembre

“Hoy tenemos la última sesión del curso de lectura fácil impartido por Fademga Plena inclusión Galicia. Es algo nuevo para nosotros pero, poco a poco, vamos entendiendo las normas. ¡Pasiño a pasiño faise o camino!”.



## Decidimos

### Grupo de Autogestores

Este año, el grupo de Autogestores se mostró, de nuevo, muy activo.

“Estuvimos presentes en el Encuentro de Autogestores de Galicia en O Carballiño.”

“Isabel Doldán participó como ponente en las jornadas de presentación del Comité de Ética de Aspronaga e impartió una charla sobre “El derecho de ser imperfecta” dentro del Seminario de Salud Mental y Discapacidad intelectual en Santiago”.

“Asesoramos la Asociación ASPACEBA, de Badajoz”

“Seguimos trabajando en proyectos como Mefacilyta y Transformación de Centros.”

“Ayudamos a compañeros que tienen dudas o conflictos”

“Representamos la Aspronaga en actos”.

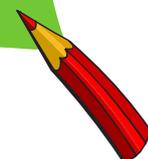


## Nos relacionamos

### Habilidades Sociales

Practicamos las formas adecuadas de relacionarnos con otros.  
Saludar, conversar, etc...

Participamos en un Taller de Duelo.



## Apoyo a invidentes

Aprendemos cómo comportarnos con los compañeros que no ven.

## Descansos (recreos)

En los descansos cada uno hace lo que le apetece. Charlamos, paseamos, nos divertimos...

## Visitas

Recibimos visitas de varios colectivos. Nos encanta que nos conozcan.

En Enero, creamos un Manual de Acogida para nuevos trabajadores y alumnos de prácticas



## 👍 Momentos 2018... CIFP Ánxel Casal - 31 de Enero

"Hoy nos visitan 50 alumnos de los ciclos de Integración Social y Atención a la Dependencia del CIFP Anxel Casal. Cada año, muchos alumnos realizan sus prácticas en el Centro Laboral Lamastelle, una forma de aprender unos de otros y conocernos más, que nos enriquece muchísimo".



## Participamos

### Salidas

Hicimos diferentes salidas del centro para participar en la comunidad, ir a conciertos, otras entidades...

### Servicio de Ocio

Participamos en actividades de ocio y deportivas en la comunidad: viajes, campamentos, deporte...

Estuvimos en el desfile de Carnavales de A Coruña con los Kilomberos.

Algunos somos voluntarios en eventos organizados por el Ayuntamiento.



Desfile de Carnaval con los Kilomberos.



## Momentos del 2018...



### Guías Coruña y Lar de Nora - 21 de Febrero

"Hoy vivimos una mañana muy especial.

Primero disfrutamos de una visita guiada con Guías De Galicia. Aprendemos muchas cosas de nuestra ciudad, a la vez, que reivindicamos un turismo accesible.

Por supuesto, queremos dar millones de gracias a todas las personas que participaron en la visita y dieron su donativo a Aspronaga.

Después, y para retomar fuerzas, visitamos a nuestros amigos del Lar de Nora. En su terraza, están 4 barriles que decoramos, gracias a una acción de voluntariado con las bodegas Pernord Ricard. La verdad es que ¡¡¡ lucen muchísimo!!!! y, aprovechando, nos tomamos unos refrescos con unos ricos pinchos... Lo que se dice... ¡una mañana redonda!".



### Bautismo de Mar - 22 de Marzo

Esta mañana recibimos nuestro bautismo de mar con el Real Club Náutico da Coruña. ¡Preparados para surcar las augas!!



### Guiñol - 25 de Mayo

"Porque todos tenemos una original forma de caminar... Muchas gracias al grupo de teatro del Centro de Mayores de Afundación de A Coruña, La Tarara, y en especial a Mercedes, por compartir con nosotros una mañana tan divertida!".



## Decathlon - 6 de Junio

“Gracias a Decathlon Oleiros por invitarnos a la celebración de su Foundation-Day. Como podéis ver, nos lo pasamos en grande jugando a una montón de deportes con los trabajadores de la tienda. Además, prepararon una gymkhana en la que teníamos que buscar animales para poder cuñar nuestro pasaporte. Después de tanto ejercicio... ¡Unos pinchitos!”



## Mural - 10 de septiembre

“Gracias a la Sociedad Filatélica de A Coruña y a la Fundación Emalcsa, el pasado viernes artistas de Aspronaga y Asperga pintamos un mural que será la imagen de la postal que conmemorará el centenario del edificio del Ayuntamiento de A Coruña.

Esto solo es un adelanto.. el resultado, pronto lo veréis”.



### Salidas en 2018:

Puerto y Lonja de A Coruña

Mercado Monte Alto

María Pita y Barricas

Abastecimiento de agua-La Telva

Concierto Didáctico: “Noe, Noemí, Noemilia”

Concierto Didáctico: “Rock in the school”

Bomberos

Proyecto Intic

Museo de Bellas Artes

Biblioteca M.G. Garcés

Galiforest

Artefíos

Picnic y paseo por la playa de Bastiagueiro

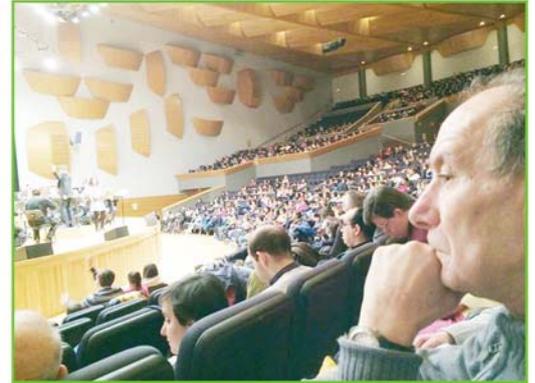
Mera: Día Parálisis Cerebral

Terapia ecuestre y cumpleaños

Ruta por Santa Cruz

Paraguada Día de la Discapacidad





## Tenemos derechos

Hicimos un video para dejar patente, de manera visual, cuáles son las Buenas Prácticas en el centro.

Seguimos adaptando el centro con pictogramas y otros apoyos para que todos podamos estar informados.

El Club de Lectura y el grupo de Autogestores realiza validaciones de textos en Lectura Fácil.

Adaptamos a lectura fácil los programas del Festival y conciertos de Fiestas María Pita Coruña, para que todos tengamos acceso a la información de ocio de nuestra ciudad. Se lo enviamos al Ayuntamiento, quien agradeció y difundió la iniciativa.

### 2. Háblame con respeto



Sandra Otero interrumpe la conversación. Pregunta muchas veces qué hay que comer.



# Nos gusta estar bien

## Bienestar emocional

Tenemos apoyo psicológico y psiquiátrico para estar bien emocionalmente. La relajación nos ayuda a mejorar el autocontrol. Nos formamos para mejorar las relaciones afectivas. En las fiestas nos divertimos con nuestros amigos y mejoramos las relaciones con los compañeros. Hacemos otras actividades de ocio como concursos de postales, torneos deportivos y celebraciones especiales.

Fiestas y otras actividades de ocio:

**Reyes**

**San Valentín.**

**Carnaval**

**39 aniversario CLL "AÑos 20".**

**7ª Fiesta de las Familias de Aspronaga**

**Magosto**

**Samaín**

**Nochebuena y Fin de año**

**Concurso postales de Navidad**

**Torneos de dominó, karaoke, xogos, maxia, contacontos, xornadas deportivas, etc...**

**Celebraciones en el centro y en la comunidad.**

## Momentos del 2018...

### Reyes

"¡¡¡Vinieron los Reyes a Lamastelle!!!. Debemos de ser muy buenos porque nos trajeron unas tablets, un calendario con foto personalizada para cada uno y una agenda con todas las fechas importantes del centro.

¡¡¡Muchísimas gracias majestades!!!"



### San Valentín

"Enamorados del amor en todas sus facetas.

¡¡¡Feliz San Valentín!!!"



### Carnaval

"Por primera vez, todos los centros de Aspronaga celebramos juntos la fiesta de Carnaval y, no cabe duda, de que ¡¡¡mereció la pena!!!!"



## Aniversario

“¡Y llegaron los Años 20...!  
Así celebramos el 39 Aniversario del Centro Laboral Lamastelle. Caba-  
ret, gangsters, mafia, charleston y  
muchu elegancia! Y solo estamos  
empezando!”



## Fiesta de Familias - 21 de septiembre

“Hace 6 años que la princesa, ahora Reina,  
Letizia nos recibía en su casa con motivo  
del 50 aniversario de Aspronaga. El mismo  
día, en Oleiros, celebrábamos la primera  
fiesta de Familias de Aspronaga. Al saberlo,  
SM Letizia pidió, explícitamente, que nos  
sacaran una instantánea para enviarla, en  
directo, a las familias (no podíamos entrar  
con móvil) ¡Fue un gran día!

Hoy también lo es. Familias, profesionales,  
voluntarios y personas con discapacidad  
intelectual festejamos la séptima Fiesta  
de Familias de Aspronaga. Con nosotros,  
estarán nuestros amigos los Veteranos del  
 Depor, el grupo los Ratones y el dúo Alba y  
Selu. Un año más, ¡a disfrutar familia as-  
pronaguera!”.



## Samaín

Decoración de puertas y jardín,  
calabazas, cine horrible y túnel del  
terror. ¡Así vivimos el Samaín!



## **Fiesta de Navidad**

Este año queremos felicitaros la Navidad de una manera especial. Recordando cada día. Cada momento que vivimos es importante. No hay nada más preciado para nosotros y nosotros que los detalles de cariño y apoyo. De amistad para siempre jamás. Nuestros mejores deseos para el 2019. Centro Laboral Lamastelle".



## **Bienestar físico**

Tenemos apoyo médico y de enfermería para mantener y mejorar la salud física. Damos paseos y hacemos gimnasia. Con la fisio mejoramos las habilidades motoras. En psicomotricidad mejoramos las habilidades motrices y sensoriales. También cuidamos nuestra alimentación, los hábitos correctos en la mesa y los hábitos de higiene y vestido.

Algunos compañeros del Centro de Día hacen las actividades de psicomotricidad en la piscina.



## **Momentos del 2018...**

### **Zumba**

"¿Preparados para el fin de semana? El grupo de Zumba de los viernes ¡ya tenemos el ritmo en el cuerpo!".



### **Hockey**

"Master Class de Hockey con el ATHLETIC CORUÑA H. C, visita al Museo de Bellas Artes y despedida de los alumnos del Obradoiro de Empleo del Concello de Betanzos. Intensa semana. ¡En marcha!".



# Trabajamos

## Hábitos laborales

Nos gusta trabajar.  
Gracias al trabajo tenemos nuevas habilidades, somos más responsables y nos relacionamos más con nuestros compañeros.

Hicimos varias trabajos:

### - Mantenimiento Exterior e Interior:

- Jardinería.
- Venta de tuyas y leña.
- Limpieza.
- Cocina.
- Lavandería.

### - Manipulados para empresas:

- Insertar componentes en bandejas.
- Contar y empaquetar fixos, sobres y otros componentes.
- Alzar y ensobrar.
- Plegar y empaquetar archivadores.
- Perforar, plegar e insertar gomas en carpetas.
- Poner pegatinas.
- Montar y soldar pinzas antirrobo.
- Plegado y pegado de bolsas.
- Retractilados diversos.
- Montajes y retractilados varios.

## Riesgos Laborales

Aprendemos a trabajar sin riesgos. Prevenimos los posibles riesgos en nuestro trabajo para tener más seguridad laboral.



## Momentos del 2018...

### Montaje de pinzas

“Grabamos un vídeo sobre cómo hacemos en Lamastelle el montaje de pinzas de seguridad para Telecon Galicia.

Estas pinzas sirven para evitar que se roben piezas en las tiendas y están por todo el mundo”.



### Prevención

“Los alumnos del curso de Salud y Prevención de Accidentes, impartido por Fademga Plena inclusión Galicia, entregamos a nuestra cuidadora el botiquín que nosotros mismos fuimos a comprar y lo llenamos de todo lo necesario. Aprendimos mucho y lo pusimos en práctica. ¡Nos encantó el curso!”.



## Las empresas

El centro contacta con empresas. Las empresas nos envían trabajos. Grafoplás nos manda muchos trabajos de manipulados de papel y cartón.

Otras empresas que nos dan trabajos son Inditex, Sgraf, Krosser, Bajamar, Stock, Quattro...

Somos muy responsables con los trabajos que hacemos.

También vendemos árboles y leña.



## Nuestras familias

El centro se comunica con nuestras familias. Les informa, orienta y asesora. El centro y nuestras familias trabajan juntos para que nuestra vida sea mejor.

En septiembre celebramos el Día de las Familias.



Este año se realizaron formaciones para familias sobre el “Respiro Familiar” y “Dependencia y PIA”.

Además se puso en marcha el FONDO SOCIAL en el Centro Laboral Lamastelle” para la atención a las personas con discapacidad intelectual que ayude a costear el gasto que supone la atención en estos casos de emergencia: ingreso hospitalario del usuario o ingreso hospitalario del cuidador principal, ofreciendo al usuario servicio de respiro o atención en domicilio.

## Servicios generales

### Transporte

La mayoría venimos a trabajar en autobús. Hay 4 rutas de buses y 1 furgoneta adaptada que salen de A Coruña. Además, hay 4 rutas por Aranga, Arteixo, Culleredo y Sada-Oleiros.

### Cocina

Comemos en el centro. Decimos lo que más nos gusta y tenemos una alimentación sana y equilibrada.

### Limpieza

Un grupo de compañeros realizan tareas de limpieza.

### Mantenimiento

El servicio de comedor tuvo muchos cambios este año:

- Cambio de horario: por primera vez, el comedor funciona también en verano.
- Las mesas pasan de 6 a 8 comensales.
- Mejoramos la accesibilidad cognitiva con fotos y pictograma en las sillas.

# Trabajadores

## Nuevo personal

En diciembre, se hizo el relevo de los técnicos del Plan Coopera y 2 del nuevo plan de Garantía Xuvenil.

El Plan Coopera y el Plan Garantía Xuvenil los subvenciona la Xunta de Galicia.

Además, contratamos nuevo personal en cocina, limpieza y 1 conductor.

## Alumnos en prácticas

En 2018, sobre 30 alumnos hicieron sus prácticas en Lamastelle. También hubo voluntarios.

## Formación de personal

Los trabajadores se formaron en Ética, Protección de Datos, Salud Mental...



Formación Manipulador de Alimentos.



Formación Plan Autoprotección.



Despedida técnicos del Plan Coopera 2017-2018

## ALUMNOS EN PRACTICAS

Obradoiro Betanzos: Atención a la Dependencia e Intervención Socioeducativa.

Concello Betanzos: Dinamización Sociocomunitaria.

USC: Trabajo Social.

UDC: Terapia Ocupacional, Educación Social, Logopedia...

UNED: Educación Social.

Ánxel Casal: Atención a la Dependencia, Integración Social.

Tomás Barros: Integración Social.

Castelao: Integración Social.

Liceo La Paz: TAFAD

## FORMACION 2018

Sistema de Gestión de calidad y nueva norma ISO 9001:2015.

Manipulador de alimentos.

Calidad de vida y PCP.

Plan de Autoprotección.

Lectura Fácil y Aplicaciones Informáticas.

Control postural.

Ética.

Primeros Auxilios.





XUNTA  
DE GALICIA



Deputación  
DA CORUÑA



Ayuntamiento de A Coruña  
Concello da Coruña



Concello de  Oleiros



**ASPRONAGA**

Asociación Pro Personas con  
Discapacidad Intelectual de Galicia

Centro Ocupacional y Centro de Día Lamastelle  
Avda. Rosalía de Castro, 12. 15173 Oleiros  
Tlf. 981 61 08 50 // lamastelle@aspronaga.net



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