



**Centro
Ricardo Baró
Memoria 2019**

EN EL 2019...

Durante el año 2019, hay que destacar, entre otras muchas:

Un diseño de Jose Jiménez gana el concurso nacional TUSello

Dibujo en mano, Jose Jiménez posa orgulloso junto a representantes de la Sociedad Filatélica, Cruz Roja y la Asociación. Y no es para menos, el diseño realizado por Jose se ha alzado con el primer premio del Concurso Nacional de TuSello, una iniciativa organizada por el Círculo Filatélico, Numismático y de Coleccionismo IBN al-ABBÂR ONDA cuyo objetivo es reconocer y premiar el esfuerzo en la creación individual o colectiva que realizan los aficionados a la filatelia de toda España.

El sello ganador se realiza en 2016 gracias a la iniciativa puesta en marcha por la Sociedad Filatélica de A Coruña, con la colaboración de la Fundación Emalca-

sa. Un proyecto en el que participaron 80 personas con discapacidad intelectual usuarias de Aspronaga que concursaron con un dibujo para conmemorar los 120 años del primer hospital de la Cruz Roja en A Coruña.



XXX Aniversario de la Inauguración del Centro Ricardo Baró

Cifra redonda, para la cual, el 30 de octubre, organizamos una fiesta en la que participaron profesionales, familias y los/las residentes del centro que abrió sus puertas en 1989 en Oleiros.

Por la mañana, la fiesta comenzó con mucha actividad, gracias al toro mecánico, los karts y juegos tradicionales. Tras la comida, la celebración continuó al son de la música con el dúo Melodía e hinchables para los más pequeños.



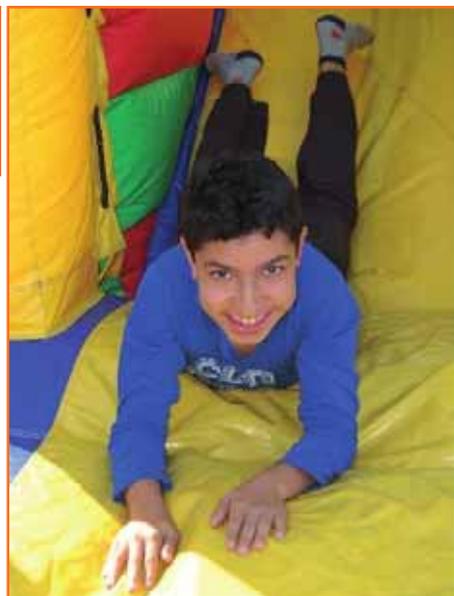
Camino de Santiago

Hemos querido anticiparnos en dos años, al Xacobeo'21 y, para ello, tras semanas de entrenamiento, once personas con discapacidad intelectual con grandes necesidades de apoyo, residentes del Centro Ricardo Baró estaban preparadas para iniciar su Camino de Santiago. Desde Baiona hasta Santiago de Compostela, andan 5 kilómetros diarios del Camino Portugués, desde el miércoles 8 de mayo hasta el sábado 11. Los acompañan 4 cuidadores y 1 voluntario pero, en la etapa final, compañeros del centro y familiares se unieron al Camino para llegar todos juntos a la capital gallega. Al llegar a la capital, los peregrinos confiesan que "ha sido un Camino increíble". Muchas gracias a todos los que caminasteis con nosotros, a los que nos disteis ánimos, a los medios por hablar con nosotros y un especial agradecimiento a DisCamino por acercaros a Santiago para hacer posible que todos recorriéramos la última etapa".



NUESTRO HOGAR

El Centro Ricardo Baró es el hogar de **71 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 2019, se incorporaron 3 nueva compañer@s a nuestro hogar:

- Santiago Briones Dequidt
- Josefina da Silva Romero
- Santiago Rodríguez Rábade



Esperamos ofrecerles apoyos adecuados, para dar respuesta a sus necesidades y expectativas, que culminen en una vida plena y feliz. ¡Bienvenid@s!

En cuanto a las Estancias de Respiro, durante este año hubo un total de 5 estancias. La distribución trimestral, fue la siguiente:



CAMBIAMOS

Seguimos con la adaptación de la metodología de Planificación Centrada en la Persona a nuestras posibilidades y, en este año, han participado 23 usuarios, con las personas de apoyo más importantes para ellos (familiares y profesionales de apoyo). La experiencia, aunque compleja, ha sido considerada muy satisfactoria y enriquecedora por todos los participantes, destacando, en general, que nos ha llevado a situarnos en una posición y una mirada diferente hacia las personas que tienen su hogar en el Centro Ricardo Baró.

Indicador	Meta	Frecuencia	Resultados 2019
% de personas que viven en el CRB, que participan en la metodología PCP	> 25 %	Anual	32 %
Número de casos revisados en las reuniones de coordinación y evaluación	8	Anual	8

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.

Indicador	Meta	Frecuencia	Resultados 2019
Puntuación media test cumplimiento protocolo atención básica.	>70% (>25)	Trimestral	96 %



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.

Indicador	Meta	Frecuencia	Resultados
% de analíticas patológicas en el número total de usuarios	<30 %	Anual	23 %
% de usuarios con Índice de Masa Corporal dentro del rango	>50 %	Semestral	1º semestre: 67,50 % 2º semestre: 74,13 % Total: 70,8 %

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...

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	Semestral	1º semestre: 0 2º semestre: 4 TOTAL: 4



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...



NOVEDAD

Este año, continuamos, con gran éxito e invitados ocasionales, con el "desayuno buffet", con los usuarios de la Sala Amarilla. La idea es que, con una variedad importante de alimentos a elegir, ellos diseñen su propio menú, según el gusto de cada uno. Creemos que la posibilidad de participar, de elegir, son elementos importantes a la hora de construir una adecuada autoestima, motor importante de motivación interna.

En este sentido, como novedad, a finales de año, destacamos la implantación de una actividad semanal en el propio centro, "EL VERMUT". Esta iniciativa nace porque cada vez es más complicado que todos los usuari@s salgan del centro, ya sea por plazas en furgonetas, cuestiones de salud, situación de las salas, etc. Por eso, independientemente de la salida de fin de semana, el sábado se prepara en la sala de visitas un pequeño aperitivo con consumición para un grupo de usuarios. Cada semana el grupo es diferente. Además de fomentar la interrelación entre usuari@s de distintas salas y el ofrecer una actividad diferente a una mañana de sábado, también se pretende la introducción de nuevos sabores y texturas.

Esperamos que, este tipo de experiencias, muy pequeñas, de momento, nos sigan moviendo a la acción, con el fin de seguir construyendo el hogar que, las personas que aquí viven, realmente deseen.



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

- ▶ Viaje a Lodoselo, del 9 al 12 de Abril.
- ▶ Viaje a Pontevedra, del 26 al 27 de Abril.
- ▶ Viaje del Camino Portugues de Santiago, del 8 al 11 de Mayo.
- ▶ Excursión para realizar el Bautismo Naval en Ferrol, el 28 de Mayo.
- ▶ Casa rural en Tomiño, del 7 al 9 de Junio.
- ▶ Excursión a Casa do Queixo, el 7 de Junio.
- ▶ Campamento en Pontevedra, del 23 al 31 de Julio.
- ▶ Excursión al Área recreativa de Gabenlle, el 7 de Agosto.
- ▶ Excursión al Zoo de Vigo, el 14 de Agosto.
- ▶ Excursión a Carnota, el 21 de Agosto.
- ▶ Excursión al Área recreativa de Chaián- Trazo, el 22 de Agosto.
- ▶ Excursión a la Playa Fluvial de Tapia el 27 de Agosto.
- ▶ Playa de Doniños.
- ▶ Excursión al Aguapark, el 3 de Septiembre.
- ▶ Excursión a Boiro, el 5 de Septiembre.
- ▶ Asistencia al Freestyle, el 9 de Noviembre.
- ▶ Excursión en tren a Santiago, el 14 de Diciembre.

Actividades culturales y lúdicas

- ▶ Visita a los Bomberos.
- ▶ Visita a la Policía Nacional.
- ▶ Visita a la Depuradora Municipal de Aguas.
- ▶ Visita a la fábrica de Bonilla.
- ▶ Visita a Hipermercado Alcampo.
- ▶ Visita al Puerto de A Coruña.
- ▶ Visita turismo accesible A Coruña.
- ▶ Visita al Acuario de A Coruña.
- ▶ Acto Premio Nacional Crea tu Sello.
- ▶ Visita al Belén Municipal.
- ▶ Gala de Deportes Fin de Curso Plena Inclusión.
- ▶ Campeonato de Aviones de Papel.
- ▶ Visita a diferentes centros educativos.
- ▶ Feria Medieval de A Coruña.
- ▶ Mercado Templario de O Burgo.
- ▶ Pista de Hielo.
- ▶ Partidos de fútbol en el Estadio de Riazor.
- ▶ Teatro: "Historia de un calcetín".
- ▶ Teatro adaptado: Fundación Barrié.
- ▶ Concierto Raíces.
- ▶ Fiesta del cine.
- ▶ Teatro Obra de Aspronaga en Colegio Calvo
- ▶ Sotelo.
- ▶ Teatro Obra de Prodeme en A Fundación.
- ▶ Bautismo de Vela en el Real Club Náutico de A Coruña.



Actividades Deportivas

- ▶ V Nocturna de Sada.
- ▶ Carrera Enki.
- ▶ Xogos Minoritarios de Special Olympic's en Vilagarcía de Arousa.
- ▶ Día del Deporte en la Calle.
- ▶ **VI CARRERA POPULAR CENTRO RICARDO BARÓ**

Alrededor de 600 personas llevaron a cabo 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 el Centro Ricardo Baró acoge a cerca de un millar de personas (entre deportistas, acompañantes, familias, amigos, trabajadores, voluntarios....) en su casa. Esta iniciativa nació hace 6 años con motivo del 25 Aniversario del centro y se ha convertido en una forma excepcional de que personas con discapacidad intelectual, deportistas, vecinos y familias enteras convivan, ya que se trata de una carrera para todos, de 0 a 99 años y con todo tipo de capacidades. La VI Carrera Popular del Centro Ricardo Baró es organizada por Aspronaga y cuenta con la colaboración del Concello de Oleiros, Club Atletismo Sada, Eroski, Gadis y Frutostel.



Indicador	Meta	Frecuencia	Resultados 2019
% usuarios a los que les resulta satisfactoria la participación en una actividad de Ocio	>70%	trimestral	72,46%
			79,71%
			81,15%
			74,28%
			MEDIA: 76,90%

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 2019, hubo 9 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 2019, el **Grupo de Padres Nós** ha continuado su incesante trabajo con un total de 5 reuniones.



Indicador	Meta	Frecuencia	Resultados 2019
Porcentaje de usuarios con familia que NO tienen al menos un contacto familiar al semestre.	>15%	semestral	2%
			4%
			TOTAL: 3%

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 2019, fallecieron tres usuarios, a los que recordamos con mucho cariño:

- ▶ Oscar Cao Vilariño
- ▶ Tomás Simón Cuesta
- ▶ Raquel Tizón Navarrete



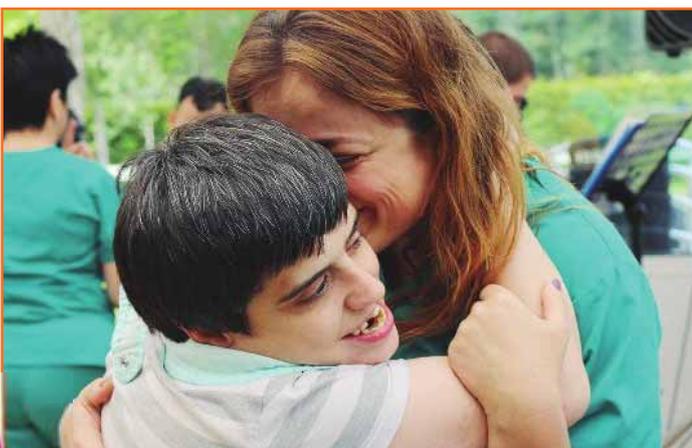
Indicador	Meta	Frecuencia	Resultados 2019
Porcentaje de familias que, al causar baja, se sintieron satisfechos con el apoyo recibido.	90%	semestral	2
			1
			TOTAL: 100%

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 2019, un total de 106 profesionales participaron en acciones formativas. Supone un 38'68% del total de la plantilla y un total de 873 horas destinadas a formación en el año.

Cursos formativos 2019

- ▶ El duelo y su impacto emocional en los profesionales.
- ▶ Acompañamiento en la práctica en Basale Stimulation.
- ▶ Gestión física y emocional de los problemas de conducta.
- ▶ XIII Seminario Discapacidad Intelectual y Salud Mental.
- ▶ Gestión física y emocional de los problemas de conducta.



LO MÁS DESTACADO 2019

En **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.

En **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 una merienda especial y baile.

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.

Participamos en el **44º Festival da Canción**, organizado por el Club Juvenil Finisterre, obteniendo el primer puesto, en la categoría de grupos.

Un grupo de usuarios y un número importante de nuestras familias, participaron en la **VIII Fiesta de Familias de ASPRONAGA**, y se reunieron en las instalaciones de Lamastelle, con el resto de los integrantes de la Asociación.

Participamos en las Actividades Lúdicas e Deportivas, organizadas con motivo de la **Fiesta del 40º Aniversario del Centro Laboral Lamastelle**.



Cocina Económica

En Navidad, al igual que en años anteriores, el Centro Ricardo Baró realizó una campaña de recogida de comida no perecedera, alimentación infantil, productos de higiene y pañales infantiles para la Cocina Económica. El grupo aprovechó la entrega para visitar las instalaciones y conocer un poco más las actividades de la entidad, mostrándose muy interesados por cómo celebran estas fiestas tan señaladas.



Premio Photocall Enki

El 29 de Noviembre, el presidente de ENKI, Ángel López, vino al Centro Ricardo Baró a entregarnos el premio del concurso del photocall ENKI 2019. Nos ha hecho mucha ilusión conocerlos y, como no, ¡el premio!. Miles de gracias esa gran carrera y por todo lo que hacéis por el deporte y las personas con discapacidad! Y gracias, por supuesto, a los 419 "Me Gusta" a la foto del Centro Ricardo Baró! Para el año, más y mejor.



"Zapping en la TV"

Llega la Navidad y en el Centro Ricardo Baró queremos sorprender una vez más. En esta ocasión, las 71 personas con discapacidad intelectual con grandes necesidades de apoyo y los profesionales del centro de Oleiros hemos querido homenajear el mundo televisivo, en la obra "Zapping en la TV". Así, a las 17.30h de la tarde, el espectáculo abrió sus puertas para dar entrada a un multitudinario público que desconocía, por completo, lo que iba a vivir...

Se abre el telón y se escucha una narración. El abuelo está viendo "Lúar". En el escenario la cantante Rosalía acompaña a Gayoso... De repente, llega el nieto y decide que prefiere las citas románticas de "First Dates" y Carlos Sobera. Pero, la más pequeño de la familia también quiere ver la tele e irrumpe para conectar con "La Voz Kids". La madre, aburrída pone el concurso "Boom", hasta que un apagón acaba con "la caja tonta". Todo ello, lleno de mucho humor y diversión. La representación teatral del Ricardo Baró se celebra, cada año, en vísperas de las Navidades y es una de nuestras actividades tradicionales, que el centro realiza como síntesis y despedida del año en curso. En él, participan activamente todos los usuarios y trabajadores sorprendiendo, cada año, al numeroso público asistente.





MANTENIMIENTO

En el año 2019, hay que destacar, por lo relevante de la misma, la reforma que se ha hecho del Sistema de Saneamiento del Centro, a causa de defectos estructurales en la cimentación, acompañados de mucha agua en el subsuelo y, para ello, se han tomado medidas para mejorar la estanqueidad y drenaje de humedades procedente del subsuelo del Centro. Anteriormente, tras una diagnosis de la situación, a través de una empresa especializada, se había intentado la colocación de una barrera de estanqueidad, con la aplicación de un producto aislante, en ciertas zonas de la Sala Verde. Debido a los resultados parciales de esta intervención, se optó por una reforma más profunda, de la que, a lo largo del 2020, seguiremos evaluando resultados y completando la intervención.





Juegos Minoritarios de Vilagarcía de Arousa

13 de Marzo 2019

Comenzamos las excursiones y campamentos del 2019 y nada mejor que hacerlo "pisando fuerte". Así que nos equipamos con el chandal y nos fuimos a competir en los "24º XOGOS AUTONÓMICOS DE DEPORTES MINORITARIOS" SPECIAL OLYMPICS GALICIA; organizado por SPECIAL OLYMPICS GALICIA, con la colaboración de FADEMGA PLENA INCLUSIÓN y promovido por la asociación CON ELES (VILAGARCÍA DE AROUSA) en el PAVILIÓN FEXDEGA en Vilagarcía de Arousa. Lo pasamos muy bien y a pesar de los resultados estamos orgullosos de nuestras medallas. Después nos fuimos a recuperar fuerzas y a hacer un poco de turismo por Vilagarcía. El día siguiente lo aprovechamos para visitar Pontecesures, Padrón, Muros, etc



Mundial Pontevedra

26 de Abril 2019

El 26 de Abril de 2019 nos fuimos Carlos A., J. C. Germade, José J., Antonio P., Susana P. y Lucía M. para animar a nuestros compañeros Juan M. y Marisa R. que participaban en el Mundial de duatlón que se celebraba en Pontevedra. Llegamos puntuales para ver el desfile de los países participantes, sobre todo, el de España. Luego de saludar a nuestros compañeros y ver el espectáculo que la organización tenía preparado, nos fuimos a cenar y a descansar ya que al día siguiente había que madrugar para ver la competición.

Al día siguiente, llegamos para ver a los competidores. Primero a ras de pista y luego desde las gradas. Después aprovechamos para tomarnos un aperitivo con los participantes, dar una vuelta por los stands del mundial, hacernos una foto con el famoso loro Ravachol y luego de llenar el estómago nos pusimos en marcha para volver a casa.



Lodoselo

24 de Abril 2019

O martes: José J., J.M. Queiruga, Magdalena V., Francisco D., Graciela M., Laureano A., Fátima R., Pili P., J.A. Viquendi, Caridad V., Victor D., Marisa R., Samuel G., Bea C. e Andrea B.; saímos rumbo a Lodoselo. Unha vez que tod@s xa sabiamos onde iamos durmir aproveitamos que non chovía pra poñer a proba as nosas destrezas cos xogos populares e despois tivemos o obradoiro de barro onde fixemos bombas de semente e fósiles! Unha vez rematados estes obradoiros fomos tomar algo para hidratar nos antes de cear. Ao día seguinte, visitamos aos animais onde tivemos a oportunidade de darlle o biberón a un pequeno año, alimentar ovellas e ir ver aos coellos e galiñas, xa pola tarde desprazámonos a Xinzo a visitar o museo do entroido onde nos explicaron os distintos traxes coas súas tradicións, unha vez rematada a visita continuamos coa excursión e fomos ver a Torre da Pena e tivemos sorte que o tempo respetounos pra chegar secos a furgoneta. O xoves estivemos toda a mañá polo pobo na búsqueda de pistas, tivémonos que dividir en 2 equipas e conseguir contestar a todas as preguntas polo que tivemos que preguntar aos veciños xa que non sabiamos as respostas.... pasámolo pipa! e pola tarde subímonos as furgonetas pra irmos de ruta: visitamos outra torre, a Torre da Forxa onde merendamos e despois fomos a A Carballa e ás Areeiras, pola noite xa se ía notando o cansancio pero acostámonos coa ilusión de saber que ao día seguinte iamos facer pan. E chegou o venres, e dirixímonos ao forno onde Angelita tiña todo preparado pra nós, amasamos cada un de nós un bolo e pra facer máis levadeira a espera de reposo fomos tomar algo ao bar do pobo onde xa nos coñecían coma se foramos da casa, transcurrido o tempo preciso regresamos ao forno pra cocer os nosos bolos e marchamos a xantar, sen presa pero sen pausa recollimos as nosas pertencencias, cargamos as furgonetas, non sen antes ir buscar o noso pan e regresamos pra o Ricardo Baró, onde contamos as nosas aventuras aos compañeiros.





Camino de Santiago

8 de Mayo 2019

Después de varios intentos, por fin, el 8 de Mayo comenzamos el Camino de Santiago: Magdalena V., Jesus C., Jose J., J.M. Queiruga, Victor D., Domingo C., J.A. Viquendi, Fatima R., J.M. Andres, Francisco D., Rut V., Lucía M., María C., Yago B. y Susana P. Salimos del centro con destino a Vigo, un poco preocupados por la lluvia, Pero gracias a Catering Don Pepe, que nos abrió uno de sus salones, pudimos comer a cubierto y reservar nuestras fuerzas para la primera etapa que fue un tramo de la ruta del agua de Vigo, desde Fixón a Chandas Pipsa (unos 4'5 km). Luego merendamos en el área recreativa del lugar y nos fuimos para el Albergue A Jerezana, para cenar y descansar, ya que al día siguiente había que madrugar. La segunda etapa fue desde la capilla de Santa Marta de Vilaboa hasta la Plaza de la Peregrina en Pontevedra (unos 8km). Y al terminar, repusimos fuerzas comiendo pulpo. El resto de la tarde la empleamos haciendo turismo por Pontevedra. A media tarde, como empezó a llover, decidimos irnos para el albergue Camiño do Sar en Padrón. El viernes, la lluvia no nos daba tregua por lo que decidimos, con la ayuda de Fin y María (los dueños del albergue), cambiar la ruta. Después de realizar, Yago y Fin, la ruta en bicicleta para saber si era adaptada, nos pusimos en marcha para hacer unos 4 km desde Pontecesures hasta el albergue. Nos sacamos los zapatos mojados y nos fuimos a Santiago a comer y hacer turismo. Otra día más y sólo nos queda la última etapa. ¡¡¡Se nota el nerviosismo porque mañana es el gran día !!! Por fin es sábado. Nos levantamos temprano porque a las 10 hemos quedado con Javier y sus compañeros de Discamino, que traen sus Joëlettes, y con compañeros y familiares que vienen del centro: Fernando, Óscar, Pepe, Lucía, Samuel, Jessica, Esteban, Conchi, Manolo, Nerea, Vicky, Juan, Caíta, Andrea, Adrián, Mari Ángeles, Lydia, Carmen, Sabela y Juan. Que emoción llegar todos juntos a la catedral!!! Una vez allí y luego de despedirnos de Discamino Vigo, nos fuimos a dar un paseo por la catedral y asistimos a la misa del peregrino en la iglesia de San Francisco. Para finalizar nuestra aventura del camino portugués, acabamos comiendo todos juntos.





Bautismo Naval

25 de Junio 2019

Otro año más nos hemos ido a las jornadas de puertas abiertas del Arsenal de Ferrol. Como auténticos grumetes: Alejandro L., Oscar B., José J., Fátima R., Graciela M., Caridad V., J.A. Germade, Ruben B., J.A. Viquendi, Rubén S., Jose F., Roberto L., Rut V., Marta B., Conchi L y Susana P., nos pusimos los chalecos salvavidas y nos fuimos a navegar por la ría de Ferrol. También aprovechamos la visita para conocer la fragata Cristobal Colón y, como nos gusta ser protagonistas, hasta salimos en la gallega. Muchas gracias, otra vez más, a todos los militares por la atención prestada y por el trato recibido. Hasta el año que viene!!!

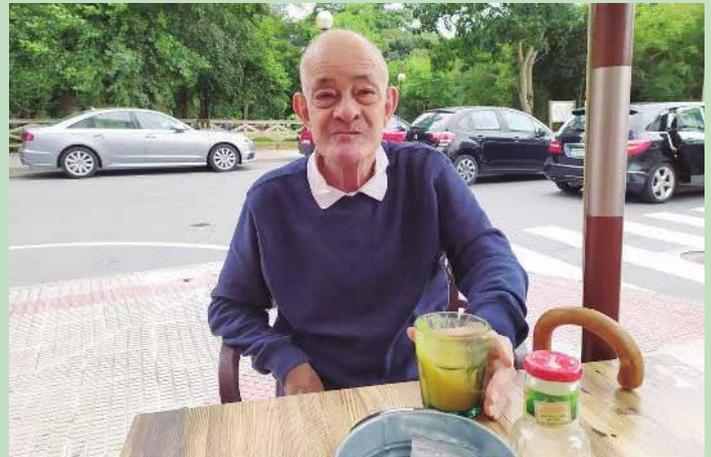




Área Recreativa de Gabelle

7 de Agosto 2019

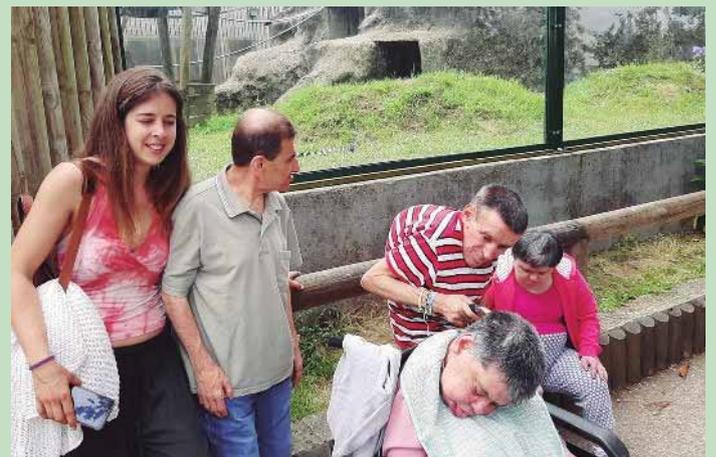
Salimos del centro Rosario T., Fernando L., Jose F., Cecilio, Marta B. y Elena L. rumbo al área recreativa de Gabelle, donde dimos un paseo y comimos una rica tortilla. Después de comer visitamos Monte Neme pero no pudimos acceder para verlo por las dificultades del terreno. Así que decidimos ir a tomar un café al paseo fluvial de Arteixo, donde dimos un largo paseo. A continuación visitamos la playa de Repibelo. Como ya era hora de la merienda, decidimos ir a tomar un pastel. Por circunstancias climatológicas dimos un paseo en furgoneta, donde vimos las playas del litoral de Arteixo, otro día ya nos bañaremos!!!



Zoo de Vigo

14 de Agosto 2019

Salimos del centro M^a Luz, Roberto L., Laureano A., Pilar P., Aida M. y María C., con destino al zoo de Vigo, donde visitamos las instalaciones y vimos muchos animales exóticos. En una parada viendo a las cebras, nos gustaron tanto que algún compañero quería traerla para el centro. Al finalizar la visita, salimos a comer de picnic al merendero de en frente al zoo y de allí, salimos para la playa de Samil, contando que iba a hacer muy buen día; al llegar estaba nublado, pero hacía buena temperatura, por lo que cambiamos el baño en la playa por unos helados y unas patatas en el pinar escuchando música. Después de merendar regresamos para el centro, agotados de tanto subir las cuestas de Vigo.



Carnota

21 de Agosto 2019

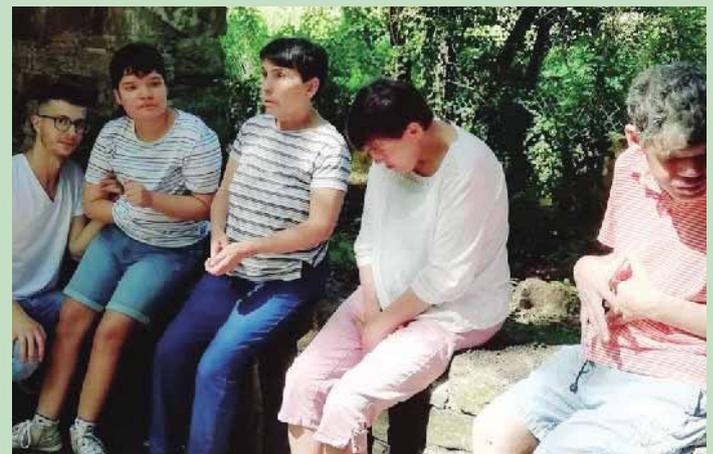
Salimos del centro: Gonzalo P., German, Nicolas L., Samuel, Andrea G. y Mario con destino a Carnota para pasar un maravilloso día en la playa. De camino nos desviamos hasta Muros, un lugar muy bonito, donde hicimos una pequeña parada para coger algunas provisiones. Antes de llegar a la playa decidimos parar a comer en un merendero sombreado desde el cual teníamos unas preciosas vistas al mar y a la costa. Una vez terminado el banquete salimos directos a la playa de Boca do Rio en Carnota ya que el día acompañaba para darse un buen chapuzón y así fué. Al llegar nos lanzamos a la arena en busca del sitio perfecto y una vez asentados encontramos una poza donde el agua cubría lo suficiente como para bañarnos y eso fue lo que hicimos con gran disfrute ya que el agua tenía una temperatura muy agradable y las vistas eran excelentes. Después de refrescarnos nos secamos y fuimos al propio merendero de la playa donde tomamos un aperitivo antes de marcharnos.



Área Recreativa de Chaían - Trazo

22 de Agosto 2019

Salimos del centro: Magdalena V., Alba C., Lucila P., Jose C., Santiago M. y Vicky P., paramos para coger provisiones en Cerceda y seguimos camino hacia Trazo, donde nos esperaba un día soleado. Como somos previosores nos fuimos para una carballeira a comer y dar un paseo por la sombra de los árboles, disfrutando del paisaje y oyendo el murmullo del río. Como estábamos tan "agustito" decididos merendar también allí, hasta parece que el helado estaba mucho más rico. Da mucha pena pero hay que volver para casa.





Playa Fluvial de Tapia

27 de Agosto 2019

Salimos del centro: Roberto M., Santiago B., Agustín C., Ciriaco P., Pablo A. y Marta B. con destino Ames , a la playa Fluvial de Tapia. Cuando llegamos nos tomamos un pequeño aperitivo antes de comer . Nuestras cocineras nos hicieron una rica ensaladilla , tortilla y para acompañar un rico gazpacho . Después de comer estuvimos descansando un rato a la sombra, y paseamos por la orilla del río. Después de la merienda nos dispusimos a salir, y paramos en el Burgo a tomar un refresco. Que día más estupendo pasamos.



Playa de Doniños

29 de Agosto 2019

Evelyn, Mónica A., Carmen R., Noemi E., Lucia F. y Rebeca, nos subimos a la furgoneta rumbo a la playa de Doniños, playa que Evelyn tenía muchas ganas de conocer. Al llegar a Doniños dimos un paseo por la pasarela de madera y nos adentramos todo lo que pudimos en la arena. Aprovechando la visita de nuestra antigua compañera Goreti, comimos todas juntas en una mesa adaptada muy acogedora y aprovechamos para hacer allí la sobremesa y charlar de nuestras cosas. Como apretaba el sol y no había sombra donde resguardarse, decidimos marcharnos a Ares y tomar un helado para refrescarnos a la sombra, en el pinar. Allí estuvimos un buen rato descansando. Antes de venir de vuelta a casa, era obligado hacer una parada para merendar.. y que mejor sitio que la terraza de la churrería de Cabanas.



Aguapark

3 de Septiembre 2019

Ionut B., Antonio S., Ismael S., Rebeca I., Loli V. y Jeni fuimos de excursion al Aguapark de Cerceda. Lo primero nada más llegar era buscar una buena zona de sombra donde dejar las cosas e ir derechos a darnos un chapuzón. Disfrutamos mucho de los toboganes, los chorros y cataratas que tienen. Hicimos un pequeño descanso para comer a la sombra y descansar un poco. Y sin mucha espera volvimos al agua, esta vez empezamos por la zona de juegos y chorros donde disfrutamos mucho. Un día muy divertido y satisfactorio para todos.



Boiro

5 de Septiembre 2019

El verano está llegando a su fin y lo vamos a despedir a lo grande. Jose J., Jose D., Oscar B., Alejandro G., J.M. Andrés, Rubén B., Caridad V., J.M. Germade, Graciela M., Antonio P., Fátima R., Nerea G., Marisa R., Pilar F., Andrea B. y Lucía M., cogimos rumbo hacia Boiro, nos dirigimos a una playa estupenda llamada Mañóns. Al llegar bajamos todas las cosas y disfrutamos comiendo en el pinar. Como la marea estaba baja nos fuimos a dar un largo paseo por la playa y nos atrevimos a darnos un baño, el cual se alargó porque lo pasamos genial con las colchonetas. Seguíamos teniendo más ganas de fiesta así que nos subimos a las furgos y nos fuimos a cenar a "La bolera" - Órdenes, dónde nos trataron genial y nuestras cuidadoras nos facilitaron unos pictogramas para poder elegir la comida que quisiéramos. ¡Nos pusimos las botas!, media hora después nos fuimos a Carral a menear el body al son de "París de Noia". Fue un día estupendo y estamos deseando de repetirlo.





Enki

19 de Octubre 2019

Otro año más, acudimos al ENKI. Ya sabéis que nada nos detiene cuando se trata de pasarlo bien, así que a pesar de la lluvia, allí nos fuimos: Ionut B., Sofía M., Fátima R., José J., Óscar B., Rubén B., Miriam G., José Luis L., Marisa R., disfrazados de flamnec@s. Nos acompañaron Lydia, Rebeca, Susana, Aroa, Alonso, Mónica, Xiana, Lois, Aroa y Ainhoa. Para ser sinceros nos mojamos bastante pero también disfrutamos, lo dimos todo en las pruebas y eso tiene su recompensa ya que fuimos la foto ganadora. Y el año que viene a ser muchos más...



Freestyle Coruña

9 de Noviembre 2019

El 9 de Noviembre de 2019 nos propusimos disfrutar de una velada de motos y nos fuimos al Freestyle de Coruña: J.M. Andrés, Domingo C., J.C. Germade, Juan I, Roberto L., Rut V. y Aida M. a ver el espectáculo sobre dos ruedas. El Coliseum estaba a reborar y nosotros encantados. Vemos mountain bikes lanzándose desde una altura increíble y motos haciendo todo tipo de filigranas, impresionante la verdad. Aprovechamos la salida para darnos un capricho y cenar fuera. Fue una tarde-noche de sábado diferente y muy satisfactoria.



Carrera Nocturna de Sada

13 de Diciembre 2019

E por fin chegou o venres 13 de Decembro e a nosa cita anual en Sada pra participar na carreira nocturna solidaria. Este ano os corredores fomos: Fernando L., Fátima R., J.M. Andrés, Magdalena V., Rubén B., J. Insua, Jesús C., Alejandro G., J. Campos, Marisa R., Elena L, Juan M. e Andrea G. O pronóstico do tempo non era moi bo así que nos preparamos pra o gran diluvio porque non nos da medo a choiva ¡Non encollemos!, pero unha vez xa ubicados preto da hora das saídas das carreiras dos menores deixou de chover así que xa estivémonos preparando mentres animabamos aos peques. Antes da carreira absoluta tivo lugar a carreira adaptada onde cada ano somos máis participantes e respírase bo ambiente e ánimos por todas as rúas do pobo e algún que outro “pique” pra exprimir as nosas forzas pra chegar victoriosos a meta onde colgáronnos a merecida medalla. Voltamos a xuntarnos todo o grupo pra animar aos participantes da carreira absoluta e case sen darnos conta xa estaban chegando os primeiros a meta momento no que xa os nosos estómagos comezaban a falar pedindo comida así que puxemos rumbo a zoa do porto onde nos agardaba Pepe coa mesa posta e a comida a punto pra repoñer forzas. Fixemos unha sobremesa moi agradable e cando xa se comezaban a esgotar as nosas enerxías decidimos regresar a casa e durmir que ao día seguinte os horarios non perdoan.



A Santiago en Tren

14 de Diciembre 2019

El 14 de Diciembre salimos del centro: J.M. Queiruga, Francisco D., Antonio P., J.C. Germade, Oscar B., Rut V. y Lucía L. dispuestos a pasar un gran día, a pesar de la lluvia. Vamos directos a la estación de trenes para que nos lleve a nuestro destino, Santiago de Compostela. El viaje en tren fue de lo más animado. Llegamos a Santiago y como, somos muy previsores, nos tomamos un aperitivo. La lluvia nos acompañó durante toda la jornada, pero que bien los pasamos de turistas por la capital. Probamos todos los medios de transporte ya que en Santiago nos desplazamos en bus urbano, que para nosotros fue como ir en una atracción, jajaja. Cuando nos dimos cuenta, teníamos que volver para casa, ¡jo que rápido todo, pero que bien lo pasamos.





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

FADEMGA



www.aspronaga.net