



**Campamentos de Verán**

*Os campamentos, actividades.*

**Páxina 2**

**O Clube Manuel Pose Veiga**

*Qué estamos a facer?  
Novos proxectos.*

**Páxina 3-4**

**Aspaber**

*A historia, os centros, servizos e programas.*

**Páxina 5-7**

**Unha volta pola nosa Comarca**

*O refuxio de Verdes.*

**Página 8**

## D' TROULA

### A REVISTA DE OCIO DE ASPABER

#### A NOSA REVISTA.

Esta revista xurde co ánimo de informar, cada tres meses, sobre as actividades que desenrola Aspaber en todos os seus servizos pero sobre todo no Servizo de Ocio.

Esta nova revista constará de varias seccións fixas.

- ▶Últimas novas: aquí atoparedes a información das actividades realizadas en ocio, en Aspaber, os novos proxectos e as memorias do servizo de ocio.
- ▶Unha volta pola nosa comarca (Bergantiños): Parécenos unha boa idea propoñer sitios e actividades que nos ensinen

o que podemos facer na nosa comarca. Sitios para ver, rutas de sendeirismo, e todo o que nos poida axudar a coñecer a Comarca de Bergantiños ao tempo que pasamos bos momentos.

Outras seccións que nos gustaría ter dependerán da colaboración de todos. Así

que si queredes escribir un artigo, enviar unha foto ou debuxo, etc. teredes na revista "D' TROULA" un espazo onde publicalas.



#### Revista de Ocio

*Cada tres meses, teremos a revista de ocio de Aspaber.*

*Chámase "D' TROULA"*

*Nela atoparemos as actividades de ocio que fagamos e as últimas noticias do clube.*

*Coñeceremos as cousas que se poden facer na comarca.*

*Podemos participar na revista escribindo artigos, ensinando as nosas fotos, etc.*

# D' Troula

## Campamentos de Verán

Este verán Aspaber organizou dous campamentos.

### As Actividades



- Campamento en Baiona:  
Estivemos do 16 ao 21 de Xuño. Éramos 20 mozos e mozas
- Campamento en Portonovo:  
Esta vez fomos 28 con 9 monitores. Estivemos 5 días (do 1 ao 5 de Xullo)

Pasámolo moi ben!!!!



**Tivemos 2 campamentos de Verán. Un deles en Baiona e o segundo foi en Portonovo.**



### Campamentos de Verán

Este ano era a primeira vez que íamos a BAIONA. Aloxámonos no Camping Playa Bayona, en bungalows de madeira.



Polas mañás adicabámonos a pasear polas súas rúas... visitamos a fortaleza, “embarcamos” na Pinta... Como tivemos moi bo tempo polas tardes

íamos á praia e pola noite, coas nosas mellores galas...de marcha!

# D' Troula

## O CLUBE MANUEL POSE VEIGA

O Clube Manuel Pose Veiga naceu no ano 1992 (xa ten case 17 anos) coa intención de levar a cabo actividades de tempo libre con mozos e mozas da Asociación ASPABER.

### Que estamos a facer?

Dende fai uns meses o Clube intenta de retomar con moito ánimo as súas actividades.

Nesta primaveira estivemos a traballar na forma que queremos darlle ao Clube.

Fixemos actividades de formación e comenzamos a deseñar actividades de distintos tipos: deportivas, saídas a tomar algo, rutas de sendeirismo, etc. Ocurríronsenos moitas cousas que esperamos vos gusten.

Tamén adicamos un tempo aos campamentos de verán e a outras actividades coma a de Rianxo. Coa excusa das festas de Rianxo, decidimos organizar unha miniconvivencia. A finalidade non era outra mais que pasar uns días coñecendo a xente nova... Compartimos tarefas, habitacións, algún que otro baile, moitas risas... O próximo ano repetimos!!!



## O Clube Manuel Pose Veiga

*Os voluntarios do clube comenzaron a traballar nas cousas que faremos nos próximos meses. Estivemos a preparar os campamentos pero tamén novos proxectos como saídas de ocio, de sendeirismo, etc. Queremos facer cousas pero non só en Carballo. Desta volta iremos a outros sitios da Comarca.*



**Gustaríanos ter un grupo de Sendeiristas no clube.**

## Novos Proxectos

Temos ideas novas. A ver que vos parecen.

Como a moitos vos gusta camiñar pensamos en facer un grupo de SENDEIRISMO. Escolleremos rutas nas que todos podamos camiñar e pasalo ben. Así que si vos apetece a idea, só o tedes que dicir e ADIANTE, A CAMIÑAR!

Como para esta actividade precisamos ter algo de bo tempo pensamos noutras cousas para o inverno: VIAXAR e COÑECER SITIOS NOVOS. Que vos parecería facer de cando en cando algunha excursión a estos sitios de Galicia que aínda non coñecemos?

Pois o dito, a pensalo e cando chegue o momento... ao BUS!!



**O Blog do Clube**  
*Un blog é unha páxina web que está en internet. Para vela temos que entrar e escribir o nome da páxina. Se escribimos esto, <http://clubmanuelposeveiga.blogspot.com/> entraremos no blog do noso clube.*

## O BLOG DO CLUBE E A WEB DE OCIO

Un blog é como un caderno que podemos atopar en internet. Ten a vantaxe de que é moi doado de facer e por iso podemos escribir todos aínda que non teñamos coñecementos de informática.

No noso blog falaremos das actividades de ocio que faga o clube. Tamén terá seccións para que todos/as poidamos participar e escribir as cousas que se nos acurran, non só de ocio.

O blog funcionará mellor canto máis participemos. Podemos participar e opinar todos, as familias, os voluntarios, e como non, **TODOS VOS...**

Tamén se está a poñer en marcha unha web donde atoparemos todas as novas de Ocio non só do clube senon tamén de Aspaber, do grupo de pais e nais, etc. Nela atoparedes as fotos, e toda a información do Ocio que Aspaber pon a disposición de todos nos.

A dirección é: **[www.aspaber.com/ocio](http://www.aspaber.com/ocio)**



## SECCIÓNS E ACTIVIDADES

|                                         |                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sección das familias                    | Aquí atoparemos as novas que lle poidan interesar ás familias. É o sitio onde poden deixar as súas opinións.                                                         |
| Sección das nosas actividades, deportes | Nestas seccións estarán as actividades (e as fotos) das actividades de ocio e deportes que fagamos. Tamén podemos deixar opinións.                                   |
| Sección dos socios                      | Nesta sección podemos escribir e falar de todo aquilo que nos apeteza, non só das actividades de ocio. Podemos falar de música, e de todos os temas que nos apeteza. |
| Voluntarios                             | Hay tamén dúas seccións para os voluntarios de ocio. Ahí veremos o seu traballo, as súas opinións, etc.                                                              |

## ASPABER

A Asociación ASPABER constituíuse no ano 1976 sen fins de lucro como resposta ás inxedanzas dun grupo de pais que observan un futuro incerto, sen centros nin servizos para atender aos seus fillos e fillas. Inicia os seus primeiros pasos nun local cedido polo Concello de Carballo nas instalacións do colexio hoxe chamado Fogar.

No ano 1982 a Asociación da un paso importante. Os rapaces menores de 16 anos pasaban ás aulas dos colexios da EXB ordinarios canda os seus compañeiros de idade e recibindo unha educación de apoio. A partir de aí a Asociación cavila noutras metas, noutras esixencias, como a condición de vida das persoas adultas con retraso mental.

No ano 1983 iniciase a construción dun Centro Ocupacional estreando as instalación no ano 1986 cun total de 30 usuarios.

En 1999 ampliáanse as instalacións destinadas a obradoiros de carpintería e manipulados.



### AS RESIDENCIAS

*No ano 1994 a Asociación conta cun total de 60 usuarios e xorde unha nova esixencia, as persoas que residen lonxe do Centro , para elo constrúese unha miniresidencia que se porá en marcha no ano 1997 con 16 usuarios. No ano 2002 adquirense dúas vivendas tuteladas que se poñerán en marcha no ano 2009.*



CENTRO ESPECIAL DE EMPREGO DE ASPABER

## O Centro Especial de Emprego

No ano 2000 crease o Centro Especial de Emprego ASPABER, S.L.

O obxectivo é darlle emprego aos usuarios que están capacitados e que polos motivos que sexan non poden acceder á empresa ordinaria. Na actualidade hai 17 postos de traballo creados.

## Aspaber: O Centro de Día



Vai dirixido a persoas que demandan apoios xeralizados en todos ou case todas as habilidades (comunicación, coidado persoal, vida no fogar, habilidades sociais, utilización da comunidade, autodirección, saúde e seguridade,...).

### Obradoiros

Teñen o obxectivo de crear aptitudes e hábitos laborais. Neste momento temos:

- ✓Obradoiro de escaiola.
- ✓Obradoiro molduras.
- ✓Obradoiro de xardinería.
- ✓Obradoiro panos de mesa.
- ✓Obradoiro de manipulados.
- ✓Obradoiro carpintería.
- ✓Obradoiro de electrodomésticos.



### UNIDADE DE AXUSTE PERSOAL

O Programa de Axuste persoal e Social que vai dirixido a todos os usuarios do Centro.

Pretende desenvolver capacidades e aptitudes que lles permitan madurar a súa personalidade para acadar gradualmente os obxectivos establecidos e lograr independencia persoal e social.





## ASPABER

*En Aspaber temos distintos traballos: escaiola, xardinería, manipulados e carpinteiría.*

*Ademáis temos comedor, transporte, logopedia, fisioterapia e outros programas que nos axudan a nos e as nosas familias.*



## Outros programas e servizos

Aspaber dispón dos servizos de PSIQUIATRIA, FISIOTERAPIA e LOGOPEDIA-Aula de Comunicación.

Ademais ofrece aos usuarios e as súas familias diversos programas como:

### PROGRAMA DE FAMILIAS

Pretende que as familias teñan un espazo para debater aqueles temas que están relacionados coas vidas dos seus fillos/irmáns.



### PROGRAMA DE DESVANTAXE SOCIAL E ADULTOS SOS

Detéctanse casos de persoas con discapacidade psíquica que viven sos porque os seus

pais finaron e non teñen familia. A través de este programa ofrécense apoios flexibles para que estas persoas vivan de forma independente.

### PROGRAMA DE AUTOXESTORES

Está formado por mozas e mozos que se reúnen periodicamente para:

- ›Aumentar as posibilidades de falar e decidir por si mesmos.
- ›Aprender a tomar decisións na vida cotiá
- ›Poder participar na vida asociativa.

### PROGRAMA DE RESPIRO FAMILIAR

O Programa de Respiro Familiar proporciona un apoio temporal ás familias na atención ás persoas con discapacidade intelectual, co fin de liberar aos pais e reducir o estrés familiar.



## Unha volta pola nosa comarca: **O REFUXO DE VERDES**

San Adrián de Verdes é unha parroquia situada ao norte do Concello de Coristanco. Nel, atópase o Refuxo de Verdes, ao carón do Río Anllóns, rodeado duna fraga de árbores autóctonos galegos como carballos, castiñeiros,... Aquí podemos contemplar pequenas cascadas formadas polo paso do río. Esta zona na súa época foi coñecida pola cantidade de trigo e millo que se recollía nestas terras ás que se chegou a chamar o “Fórreo de Galicia”.

### O Refuxo de Verdes

Verdes divídese en diferentes partes cada unha coas súas

características, por exemplo a entrada no Refuxio é unha zona de rápidos onde se poden ver os muiños antigos e unha paisaxe fermosa, tanto pola súa fauna que aínda que non se deixa ver de primeiras, haina (Nutria, Martín Pescador, Mouchos e algún Azor) como pola súa riqueza floral.

Dentro do refuxio, os muiños agora empréganse coma refuxo de pescadores, e poden ser alugados como cabanas. Hai barbacoas e mesas de pedra cos seus bancos correspondentes tamén de pedra, por se queremos facer churrasco. Tamén é moi típico levar a merenda e pasar alí unha tarde.



### O Refuxo de Verdes

*Ten cascadas e cabañas, mesas e parrillas para facer churrasco.*

*Tamén se poden facer pequenas camiñatas pola veira do río.*

*É moi habitual atopar grupos que deciden pasar en Verdes unha agradable xornada. A festa de San Adrián de Verdes é en Agosto.*

### Como Chegar?

*Para acceder a Verdes vaise pola estrada de Carballo a Finisterre. Unha vez que se sae de Carballo, a uns 2 km esta o desvío, a dereita, e dende aí solo temos que seguir os sinais que indican como chegar.*

*Tamén hai autobuses que te achegan a San Adrián de Verdes.*

### Que facer?

*Rutas e paseos. Churrascos e merendas.*