



**Cruz Roja**

**2016**  
PRIMER  
SEMESTRE  
Nº 1.013

CERCA DE TI

**Galicia**



**Creamos una cátedra  
para las personas mayores**



# NACE LA CÁTEDRA DE CRUZ ROJA SOBRE LAS PERSONAS MAYORES

Cruz Roja Española y la Universidad de Santiago de Compostela crean esta cátedra con la finalidad de fomentar la investigación y la docencia sobre el envejecimiento.

**C**ruz Roja Española y la Universidad de Santiago de Compostela (USC) trabajarán en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores con una cátedra dedicada a fomentar la docencia y la investigación en este campo. Se trata de una iniciativa pionera al ser la primera cátedra de estas características que se desarrolla en nuestro país.

La creación de la cátedra, cuyo nombre es Cruz Roja Española, se formalizó a principios de 2016 con un acto en el que el presidente nacional de Cruz Roja Española, Javier Senent, y el rector de la USC, Juan Viaño, firmaron un convenio de colaboración. La presentación contó también con el conse-

lleiro de Política Social de la Xunta de Galicia, José Manuel Rey; la presidenta autonómica de Cruz Roja en Galicia, Carmen Colmeiro; la vicerrectora de Internacionalización de la USC, Almudena Hospido, y el director de la citada cátedra, Manuel Gandoy.

Cruz Roja lleva más de 30 años desarrollando una amplia variedad de proyectos e iniciativas dirigidas hacia las personas mayores. Algunos de los objetivos de esta labor son fomentar el envejecimiento activo, combatir la soledad o posibilitar una adecuada gestión de la vida diaria. Por otra parte, el interés y la experiencia de la USC en el área de la gerontología han sido aspectos importantes para la creación de esta cátedra.

Entre las acciones de la cátedra figuran la realización de actividades académicas y la promoción de aquellas que tienen que ver con el envejecimiento o la calidad de vida de las personas mayores, así como la promoción de la investigación y la difusión de trabajos o la creación y mantenimiento de un fondo bibliográfico y documental sobre las materias específicas para las que se creó esta cátedra.

Servirá asimismo como instrumento para favorecer la colaboración entre personal investigador, docentes y profesionales vinculados al trabajo con las personas mayores tanto con los de la USC como con los de Cruz Roja Española.

## “ES IMPORTANTE SEGUIR ACTUANDO EN EL CAMPO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO”



■ Mayán es catedrático de la USC.

José Manuel Mayán Santos es catedrático de Enfermería Geriátrica y Gerontológica de la Universidad de Santiago de Compostela (USC), director del Instituto Gerontológico Gallego y, desde principios de este año, también ocupa el cargo de codirector de la cátedra Cruz Roja Española. Nos habla del pa-

*Entrevistamos a José Manuel Mayán Santos, catedrático de Enfermería Geriátrica y Gerontológica de la Universidad de Santiago de Compostela.*

pel de la universidad y de las primeras acciones que se quieren desarrollar en el marco de esta nueva cátedra.

**¿Cuál es el papel de la Universidad de Santiago de Compostela en esta cátedra?**

Evidentemente, lo que pretendemos es seguir actuando en el campo del envejecimiento activo. Con la ayuda de una importante institución como Cruz Roja Española pretendemos seguir desarrollando y desarrollando nuestra investigación y docencia en el campo gerontológico.

**¿Con qué experiencia cuenta la USC en el campo de la Gerontología?**

La USC es pionera en el campo gerontológico, no solamente en Galicia sino a nivel nacional. Desde el año 1991 se imparten dife-

rentes cursos superiores y másteres de Gerontología Clínica y Social. Actualmente tenemos el Máster en Gerontología Social, máster multidisciplinar donde se forman profesionales capaces de gestionar, programar y evaluar la calidad de la atención al mayor. También hemos desarrollado diferentes investigaciones pioneras con el colectivo de mayores, como son: el primer programa intergeneracional, los animales de compañía y la tercera edad, musicoterapia gerontológica o los circuitos saludables.

**¿Qué puede aportar esta Cátedra a los profesionales del sector? ¿Y a los de la propia USC?**

Pretendemos con esta cátedra institucional profundizar en la investigación y la formación de elementos que mejoren la calidad de vida de las personas mayores.

**¿Podría avanzarnos alguna de las primeras acciones que se van a desarrollar?**

Nos gustaría desarrollar actuaciones e investigaciones relacionadas con la teleasistencia, lo que redundaría en un beneficio y mejora de la asistencia y cuidado de las personas mayores que vivan solas. Otra de las líneas de actuación sería formar a profesionales del sector, a los voluntarios y a los propios mayores, por lo que tendremos que realizar talleres y cursos a distintos niveles. Otras de las acciones podrían estar relacionadas con el ámbito de la salud y la actividad física, un factor importantísimo y muy necesario para la prevención de patologías y para mejorar la calidad de vida del colectivo de las personas mayores.



■ Un momento del acto de presentación al que acudieron representantes de Cruz Roja, la universidad y la Xunta de Galicia.

## “QUEREMOS DAR A NUESTROS MAYORES EL PAPEL QUE SE MERECE”



■ Loreto Somoza es la secretaria de la cátedra.

Loreto Somoza Concheiro es la responsable de programas de Mayores de Cruz Roja en Galicia y secretaria de la cátedra Cruz Roja Española. Considera que es de gran relevancia que conozcamos la situación de estas personas para poder proporcionarles servicios a su medida.

**Loreto Somoza Concheiro explica los objetivos de este proyecto, que abre una nueva etapa de colaboración con instituciones académicas.**

### ¿Cuál ha sido la principal motivación de Cruz Roja Española para impulsar esta cátedra?

Esta cátedra surgió por el interés de conocer mejor la situación actual de nuestros mayores, de poner en valor los programas que Cruz Roja realiza con este colectivo y de incorporar novedades en los servicios que necesitan tanto en la actualidad como en un futuro. Al mismo tiempo queríamos hacer algo en común con la Universidad de Santiago de Compostela y unimos ambos objetivos.

### ¿Qué representa para Cruz Roja este nuevo marco de colaboración con instituciones académicas?

Nosotros, en Galicia, llevamos muchos años desarrollando proyectos dirigidos a las personas mayores y colaboramos con

otras entidades, la administración y las empresas, pero lo cierto es que la colaboración con instituciones académicas estaba poco afianzada y ahora tenemos la oportunidad de hacerla posible. Contamos con la experiencia de la USC en el campo de la gerontología, con docentes y profesores especializados. Al ser la de Galicia una población especialmente envejecida, se ha considerado adecuado impulsar el proyecto desde aquí.

### Esta iniciativa es pionera en Cruz Roja, ¿qué supondrá para la Institución?

Efectivamente, esta es la primera cátedra que impulsamos. Fundamentalmente se trata de que los resultados del trabajo que se desarrolle en el marco de la misma sean extensibles a la red territorial de Cruz Roja. Con ello, pretende-

mos evaluar nuestros proyectos a nivel nacional, partiendo de lo que hacemos en Galicia. En última instancia, nos gustaría utilizar los nuevos conocimientos para ampliar la formación de nuestros trabajadores, del voluntariado y de los profesionales del sector que colaboran con nosotros.

### ¿Qué repercusiones podría llegar a tener esta cátedra en la vida de las personas mayores?

Desde Cruz Roja buscamos dar a las personas mayores el papel que se merecen en nuestra sociedad. Creemos que ese reconocimiento y empoderamiento es muy necesario y será posible en parte gracias a que conozcamos y demos a conocer la realidad de su vida diaria y no nos dejemos llevar por los estereotipos. Son los protagonistas de nuestras investigaciones.



# CRUZ ROJA APUESTA POR LA PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA DE LAS PERSONAS MAYORES

Cruz Roja atiende a más de 14.000 personas mayores en Galicia mediante diferentes servicios y actividades.



■ Un grupo de mayores baila durante una actividad en Xinzo de Limia.

Cuando se llega a una edad avanzada ocurre lo mismo que cuando somos pequeños: requerimos una serie de atenciones especiales. Con el paso del tiempo a uno se le pueden presentar ciertas dificultades y enfermedades, lo que conlleva la necesidad de cuidados, no solo de la familia, sino también del entorno en el que nos movemos. Aún así es posible mantenerse en condiciones óptimas y realizar las actividades que nos llenan y nos gustan.

Por ello, desde Cruz Roja estamos trabajando en tres líneas principales. En primer lugar, promovemos los servicios que fomentan la autonomía personal y la permanencia de las personas mayores en su domicilio habitual. Además, buscamos garantizar la calidad de vida de los usuarios a través de servicios que velen por la seguridad dentro y fuera del hogar. Por otra parte, realizamos una labor directa con los cuidadores, a través de programas de respiro o Cuidar a los cuidadores, y les ofrecemos programas de formación, capacitación y orientación.

El envejecimiento saludable y la participación activa en diversas actividades son algunas de nuestras preocupaciones. Ter-

minar con los estereotipos asociados a las personas mayores es también primordial en la tarea que desarrollamos. Actualmente, atendemos a más de 14.500 personas en Galicia.

## Ventajas de las nuevas tecnologías

En los últimos años el *boom* de las nuevas tecnologías ha inundado todos los aspectos de la vida cotidiana. Cruz Roja ha querido adecuarse a los nuevos tiempos con el fin de seguir ofreciendo las mejores prestaciones. Así, la teleasistencia, un servicio que permite al usuario pedir ayuda en caso de emergencia desde el propio domicilio y que ofrece una respuesta inmediata desde la Central de Cruz Roja, ha ido adaptándose a la nueva era por lo que han aparecido otras variantes como la teleasistencia móvil. Además, ofrecemos servicios de videoatención en el hogar o geolocalización para personas con algún tipo de deterioro cognitivo.

La alfabetización digital de las personas mayores es otra de las premisas sobre las que se trabaja. Enseñar y proveerles de las herramientas necesarias para que puedan utilizar tablets, ordenadores, telé-

fonos móviles, internet y redes sociales es importante para contribuir a su desarrollo cognitivo y para mejorar su comunicación interpersonal. Wasapear con sus nietos, o contactar vía skype con viejos amigos que emigraron a otros países ya es posible gracias a algunos de nuestros talleres.

Entre la amplia variedad de proyectos y actividades que Cruz Roja lleva a cabo en la comunidad autónoma gallega también hay otros más vinculados con la actividad física y que tienen gran éxito, como las clases de Zumba Gold de Ourense o las de gerontogimnasia en Lugo.

Hay también quienes optan por las manualidades y la artesanía, apuntándose a clases de calceta o pintura, y quienes prefieren ejercitar su memoria con los talleres que se desarrollan en localidades como Boiro (A Coruña), o bien unirse a las excursiones en barco propias de la temporada estival que se suelen realizar desde Vigo hasta Cangas.

Además, contamos con servicios de acompañamiento y atención domiciliaria. Todo ello complementado por una red de centros de día especialmente preparados y equipados para el cuidado y la atención de las personas mayores.

# “ANIMÉ A MIS AMIGAS A HACER GERONTOGIMNASIA Y AHORA ME DAN LAS GRACIAS PORQUE NO TIENEN DOLOR”

■ Manuela asiste a gerontogimnasia todas las semanas y dispone del servicio de teleasistencia.

Manuela Blanco es usuaria de ayuda a domicilio complementaria en Santiago de Compostela, donde también colabora como voluntaria.

**Cuando sus amigas** se quejan de los achaques, Manuela Blanco las anima a ir con ella a la gerontogimnasia. “Ahora me dan las gracias porque caminan mejor y no tienen dolor”, afirma ella. Una vez por semana acude a la sede de Cruz Roja en Santiago de Compostela para hacer esta actividad junto con otras 40 personas divididas en diferentes grupos. Cuenta, con admiración, que tiene una compañera de 90 años que puede hacer casi todo; ella, con 85, no se queda corta. “Yo llego con las manos al suelo”, comenta, y acto seguido se pone en pie, levanta los brazos, y dobla su cuerpo menudo hasta llegar a tocar el suelo con los dedos. Y sin doblar las rodillas.

La única actividad que Manuela lleva mal es el deporte del sofá. “Para los mayores tenemos muchas cosas. Yo soy muy activa. Estuve yendo una temporada a los talleres de memoria de Cruz Roja, hago yo misma mi compra y la subo en el carrito por las escaleras, voy a pasear...”. También le gusta viajar a otros países y su gran pasión es el baile.

Su vinculación con Cruz Roja no es nueva. En 1999 se presentó en la sede de Santiago y le dijo a la técnica: “Trabajé toda la vida para ganar dinero y ahora que ya tengo mi pensión puedo trabajar para ayudar a quien lo necesita”. Así que firmó su compromiso con la Organización y hoy en día es una de las voluntarias incondicionales en Santiago de Compostela.

Durante casi una década acompañó a “una chica”, Conchita, de 81 años. Tenía problemas de movilidad, se quedó sola, y con el tiempo dejó de pisar la calle. “Poco a poco la fui sacando de casa, tiraba de ella y andaba un poco. Paseábamos toda la mañana. Ahora ya sólo quiere ir conmigo, porque después de tantos años hay una amistad”, explica.



“YO SOY MUY ACTIVA. ESTUVE YENDO UNA TEMPORADA A LOS TALLERES DE MEMORIA DE CRUZ ROJA, HAGO YO MISMA LA COMPRA Y SUBO EL CARRITO POR LA ESCALERA, VOY A PASEAR...”

Manuela también ha acompañado a muchas personas mayores al hospital o a hacer gestiones y participa activamente en las fiestas que organiza Cruz Roja. En Carnaval comienza a las 10 de la mañana a hacer filloas y orejas para tener todo preparado en la fiesta de la tarde, y nunca se pierde una cena de Fin de Año, un encuentro de voluntariado o una Escuela de Otoño para aprender algo nuevo. Es una *activista* del voluntariado y anima a todo el mundo a hacerlo: “Les digo que todos tenemos una hora a la semana para ayudar a alguien, pero no lo entienden. Me preguntan si me

pagan y yo les digo que no, que soy voluntaria porque quiero”.

El año pasado Manuela tuvo que reducir su actividad como voluntaria tras perder el 75% de la visión. Aunque vive sola, se “apaña muy bien”: recibe visitas frecuentes de sus sobrinos y cuenta con la seguridad de la teleasistencia y con la ayuda de una chica para la limpieza. “La contraté a través del Plan de Empleo y es muy trabajadora, pero no quiero que venga más de un día porque, si no, yo no tengo nada que hacer. Cuando trabajas es cuando mejor estás”, concluye.



# Atención especializada para personas con Alzheimer

El centro de día de Celeiro presta servicios de estimulación cognitiva, atención psicológica, fisioterapia y terapia ocupacional.

**El centro** de día de Celeiro (Lugo) es un servicio de atención diurna multidisciplinar que proporciona una atención especializada a las personas que tienen diagnosticado Alzheimer u otras demencias neurodegenerativas.

El centro presta servicios de estimulación cognitiva, atención psicológica, fisioterapia, terapia ocupacional y cuenta con un médico geriatra. El horario de atención abarca desde las 8 de la mañana a las 20 horas y se puede acudir en régimen de jornada completa, media jornada o por horas. En la actualidad son 30 personas las que asisten a este centro a diario.

Los objetivos del centro son prestar atención a las necesidades básicas, terapéuticas y socioculturales de los usuarios, favoreciendo la permanencia en su entorno



■ Usuarios realizando actividades en las instalaciones.

EL SERVICIO INTENTA PRESTAR AYUDA A LOS FAMILIARES QUE TIENEN MAYORES A SU CARGO Y CUIDADO

habitual y, por otra parte, prestar apoyo a aquellos familiares que tienen la responsabilidad del cuidado de los usuarios.

Cruz Roja gestiona este centro en régimen de concesión por parte de la Consejería de Política Social, que se encarga de adjudicar la plaza, siendo necesario para el acceso al mismo el reconocimiento de la dependencia.

## SERVICIOS

### Área de fisioterapia

- Movilidad y mantenimiento.
- Fisioterapia respiratoria.

### Área educativa

- Estimulación cognitiva.
- Programa cultural.

### Área de logopedia

- Sistemas alternativos de comunicación.

- Comunicación (lenguaje, habla, voz).
- Terapia miofuncional.
- Lecto-escritura.
- Deglución segura.

### Área sanitaria

- Médico geriatra.
- Atención a las necesidades de salud.
- Asistencia nutricional.
- Gestión de medicación.

### Área de terapia ocupacional

- Actividades deportivas
- Psicomotricidad.
- Desplazamiento.
- Accesibilidad y manejo de ayudas técnicas.
- Entretenimiento y mantenimiento de las actividades de la vida diaria.
- Actividades artísticas y de repostería.

### Área de psicología

- Rehabilitación cognitiva con ordenador.
- Programa conductual y emocional.
- Asesoramiento a familias.
- Habilidades sociales.

## UNA RED FORMADA POR CINCO CENTROS DE DÍA

Disponemos de una red de centros de día en Galicia en los que se desarrollan diferentes actividades y terapias dirigidas a mejorar el estado vital de los usuarios, en su mayoría personas mayores.

Pasan parte del día junto a otras personas que se encuentran en una situación similar a la suya y comparten desde experiencias y recuerdos hasta excursiones. Además, reciben tratamientos de carácter preventivo y rehabilitador.

Los centros de día de Cruz Roja están ubicados en A Coruña, Celeiro (Lugo), Ourense, Pontevedra y Vigo. Hay diversas opciones con respecto al horario: de mañana, de tarde o de mañana y tarde, y también puede ser con o sin servicio de comida.

Todos estos centros están atendidos por equipos multidisciplinares que se encargan de proporcionarles a los mayores todos los cuidados que precisan mientras permanecen en sus instalaciones.



■ Personas mayores, niños y niñas disfrutando de un rato juntos.



■ Los más pequeños muestran interés por la actividad que hacen los usuarios.

## PONTEVEDRA ROMPE LA BRECHA GENERACIONAL

Mayores y pequeños comparten espacio y actividad con el objetivo de interactuar y enriquecerse mutuamente. Este encuentro se produce mensualmente en el centro de día de Pontevedra entre sus usuarios y los escolares de un colegio cercano.

Es cerca del mediodía y el centro de día de Cruz Roja Pontevedra se acicala para recibir visitas. Las sillas se colocan en semicírculo, los suelos se cubren de colchonetas y la programación diaria se interrumpe. Alguien importante debe de estar a punto de llegar. Los trabajadores y voluntarios murmuran y hacen guiños. Los mayores, habituales del centro, esperan en silencio y con curiosidad la inminente aparición de los invitados. Se escuchan ciertos sonidos desde fuera, voces tiernas cargadas de energía que se acercan a paso decidido. Finalmente, las puertas se abren y los niños entran efusivamente en la planta baja de la Asamblea Local de Pontevedra y contagian con su candor todos los rincones del edificio. "Esto es como nuestra clase pero con sillas más bajas", manifiestan.

Así comienza la actividad que el centro de día organiza cada mes entre sus residentes, personas mayores con leve o moderada dependencia, y los alumnos del CEIP Manuel Vidal Portela, un colegio vecino. Teresa Hernández es la encargada de poner en marcha este encuentro intergeneracional que, tras un par de años en *stand by*, ha regresado por todo lo alto al centro pontevedrés desde enero de este año. "Recibimos niños de entre 4 y 12 años. Cubrimos toda la enseñanza preescolar y la primaria", explica Hernández. "Realizamos distintas ac-

LOS MAYORES INTERACTÚAN CON LOS MÁS JÓVENES PARA ESTIMULARSE A NIVEL SOCIAL Y EMOCIONAL. LOS PEQUEÑOS COMPARTEN ESE ENTUSIASMO: CUENTAN CUENTOS, ESCUCHAN ANÉCDOTAS, EXAMINAN SUS ROSTROS CURTIDOS...

tividades dependiendo del grupo de edad. Los más pequeños vienen simplemente de visita. Los de 1º y 2º de primaria hacen talleres de psicomotricidad; los de 3º y 4º, manualidades; y los de 5º y 6º, talleres de estimulación cognitiva".

A pesar de que el contenido de las visitas varía, el objetivo es siempre el mismo. "Queremos que los mayores interactúen con los más jóvenes para enriquecerse y

estimularse a nivel social y emocional. Queremos crearles momentos agradables y sacarlos de la rutina abriendo el centro a toda la comunidad", comenta Hernández, que además destaca el efecto positivo que la actividad produce en los usuarios: "Les encanta", dice.

Los pequeños comparten este entusiasmo. Se acomodan en las colchonetas y enuncian sus nombres con desparpajo ante la atenta mirada de sus espectadores. Cuentan cuentos, hacen y contestan preguntas, se sorprenden al escuchar anécdotas de tiempos pasados, examinan fascinados los rostros curtidos, exclaman, berrean, cantan y ríen. "Yo soy Lola", se presenta una octogenaria. "¡Mi abuela también se llama Lola!", apunta de inmediato una de las jóvenes invitadas. A continuación, más preguntas y risas para el deleite de todos, trabajadores incluidos. Antes de retornar a las aulas, los pequeños lanzan besos de despedida y dan las gracias por los regalos recibidos: unos grandes globos rojos de Cruz Roja.

Al partir, el silencio y el sosiego vuelven al centro y la programación se retoma. Sin embargo, algo ha cambiado. La atmósfera se ha revitalizado, la mañana ha mudado de tonalidad. Dos generaciones completamente opuestas en el tiempo han cruzado las múltiples barreras que las separan y se han encontrado a mitad de camino.



## “YO TAMBIÉN SOY MAYOR, PERO LO QUE QUIERO DEMOSTRAR ES QUE TODAVÍA TENEMOS MUCHO QUE APORTAR”

Carmucha Vázquez es profesora de pintura y da clases como voluntaria a los mayores de Ourense.



■ Carmucha colabora en los talleres de Cruz Roja.



■ La pintora posa en su estudio particular.

**A sus 81 años,** Carmucha Vázquez Prats confiesa con una sonrisa y cierta nostalgia que su vida ha girado siempre alrededor de la pintura: óleo, acuarelas y témperas. Esta última técnica permite correcciones, y es con la que trabaja como voluntaria del taller que cada miércoles imparte en el centro de día para personas mayores de Cruz Roja en Ourense.

**Su casa huele a arte y sabiduría, ¿cómo llega una artista como usted a ser voluntaria de Cruz Roja en Ourense?**

A lo largo de mi vida profesional hubo un momento en el que tuve que elegir; pero, como funcionaria de la Xunta tuve la suerte de poder combinar el trabajo con mi auténtica pasión y vocación: las clases de dibujo y pintura. Tras más de 25 años de experiencia como profesora de cientos de niños y niñas, hoy mis clases son para grupos reducidos, personalizadas y en

Carmucha Vázquez Prats colabora con Cruz Roja desde 2003. Nacida en Pontevedra, pero residente en Ourense, su obra se conserva en centros oficiales y colecciones particulares de las ciudades y países en los que realizó exposiciones, como México, Nueva York, Venezuela, Argentina e Italia, entre otros. En 2006 recibió un homenaje a su trayectoria en el Día Internacional de la Mujer Trabajadora en el Concello de Ourense.

la intimidad de mi estudio particular. Solo hay una excepción, el taller de Cruz Roja, al que llegué en un momento en el que quería hacer algo por los demás, y como soy mayor les estimo, porque nos entendemos mejor.

**¿Cómo es el trabajo con personas mayores?**

Procuro llevar los dibujos ya hechos, y si alguien quiere algo determinado se lo hago en el momento. La verdad es que muchos pintan bien, y eso es admirable, porque hay personas con artrosis o que no ven bien, pero se esfuerzan muchísimo. Al principio tenía un encerrado, que era como trabajaba con los niños, pero nadie miraba para él, así que hubo que cambiar la técnica. Otras personas, aunque no tengan la misma destreza, pintan con los colores que les gustan, hay quien canta... al terminar yo les perfilo los contornos y se los llevan a sus familiares con mucho cariño.

**¿Cuál es el mayor beneficio que aporta la pintura a las personas mayores?**

Yo creo que lo más importante es la satisfacción por haber hecho un dibujo que no sabían que podían hacer; aprender las mezclas de colores... aunque son cosas sencillas, no entramos en temas de luces y sombras. Les encanta ver sus obras terminadas y, aunque a veces se comportan como niños, me gusta ver que les hace ilusión. Yo soy mayor, pero lo que quiero demostrar es que todavía tenemos mucho que aportar.

**¿Qué ha descubierto usted desde que es voluntaria de Cruz Roja?**

Lo que admiro es la paciencia que tienen todas las personas que están allí atendiendo a las personas mayores, lo volcadas que están con la gente, incluso cuando hay que hacer cosas desagradables pero siempre con buena cara. Para mí ir a Cruz Roja es muy importante, porque siempre disfruté muchísimo con las clases, llegué a darlas al aire libre en el jardín del Posío; y si doy clases a este grupo de personas es porque me encanta la enseñanza y parece que estoy viva al estar dando clase.

COMITÉ AUTONÓMICO DE CRUZ ROJA EN GALICIA: C/ CRUZ ROJA ESPAÑOLA, 1. 15002 A CORUÑA. TEL. 981 22 10 00. FAX 981 20 64 90. E-MAIL: LOFRECO@CRUZROJA.ES. COORDINACIÓN: LORENA FREIJE. REDACCIÓN: LORENA FREIJE (GALICIA), ROCÍO OVALLE (A CORUÑA), MANUEL MARÍA LÓPEZ (LUGO), ÁNGELA RAMALLO (OURENSE) Y MARÍA DURÁN (PONTEVEDRA). FOTOGRAFÍAS: ARCHIVOS PROPIOS DE LAS DISTINTAS ASAMBLEAS. EDITA: CRUZ ROJA ESPAÑOLA. DIRECTORA DE LA REVISTA: OLIVIA ACOSTA.



[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

Para cualquier reclamación respecto a la distribución de la revista, póngase en contacto con su Comité Provincial. Cruz Roja es una publicación plural, respetuosa de las opiniones de sus colaboradores y articulistas aunque no las comparta necesariamente.