

Abril 2021 / Número 1 / Volumen 1

REVISTA

# POLICEFALIA

Fundación INGADA 2021



# CONTENIDO

1	PRESENTACIÓN DE LA EDICIÓN
2	REVISTA POLICEFALEA
3	FORMACIÓN EN EL TDAH EN ADULTOS
4	ACTIVIDADES DEPORTIVAS
5	ACTIVIDADES EN LA PLAYA
6	CAMINO INGLÉS
7	CAMINO PORTUGUÉS
8	VI CAMINO DE LA DIVERSIDAD
9	GRUPOS DE AYUDA MUTUA
10	INGADA TECHO
11	CAMPAÑA SOLIDARIA
12	NAVIDAD EN INGADA
14	AÑO XACOBEO
15	PUBLICACIONES

# PRESENTACIÓN DE LA EDICIÓN

En la presente edición, se recoge el trabajo realizado por los niños, niñas y jóvenes que han sido beneficiarios de los servicios de INGADA a lo largo del año 2020. A modo de anuario se relatan las diferentes actividades que se llevaron, como talleres, programas, formación y atención a personas con TDAH y algunas historias contadas por los mismos chicos y chicas. Esta revista está inspirada en todos los niños, niñas y adolescentes y sus familias, y en especial en el impacto positivo que tiene para sus vidas poder desarrollar todo su potencial.



La Fundación INGADA es una organización en donde convergen diferentes profesionales gallegos de la salud, educación, jurídicos, economistas, comunicación, consultoría, etc., que se han unido en un equipo que pretende ayudar a las personas afectadas por TDAH o cualquier otro trastorno relacionado y a sus familias. INGADA nace en enero del 2014 como una organización sin ánimo de lucro. Hoy en día tiene un campo de acción que comprende las cuatro provincias gallegas.



# FORMACIÓN EN EL TDAH ADULTO

El programa formativo TDAH en el adulto se realizó desde el día 23 de julio al 4 de noviembre de 2020. A lo largo de estos meses se realizaron semanalmente varias ponencias en las que diferentes profesionales expusieron varias temáticas en relación al TDAH en el adulto a través de un formato de videoconferencia por Zoom. El número total de participantes fue de 50 personas divididas en dos grupos de 25 personas para facilitar la interacción con los ponentes.



# ACTIVIDADES DEPORTIVAS

La Fundación INGADA en colaboración con otras entidades realizó numerosas actividades deportivas tales como: piragüismo, surf o escalada.

Por medio de estas actividades deportivas y de ocio se promueve la inclusión de todas las personas y el fomento de hábitos de vida saludable.



Foto: Participantes en la regata de piragüismo celebrada en la playa de Oza durante el mes de Julio.

# ACTIVIDADES EN LA PLAYA

En el mes de julio en la playa de Esmelle pudimos disfrutar de un día en la playa, donde realizamos un bautismo de surf y yoga. Dado que para muchos de los participantes era la primera vez que realizaba estas actividades, su realización supuso un gran descubrimiento.

Además en la playa se realizó un taller introductorio a las técnicas de primeros auxilios.

Finalmente se realizaron diferentes dinámicas en la playa como la práctica de volleyball entre otras actividades.



Foto: Participantes en la playa de Esmelle disfrutando de la actividad de surf y yoga.

# CAMINO INGLÉS

Otra de las actividades realizadas fue Ruta Ferrol - Neda siguiendo el camino inglés se pasó por diferentes caminos en los que se pudo conocer el Monasterio de San Martiño de Xuvia en la parroquia de O Couto y disfrutar de las calles del municipio de Ferrol.

A lo largo de la jornada se explicaron los diferentes puntos visitados, señalando la historia y cultura de los mismos.



Foto: Parroquia San Martiño de Xubia.



# CAMINO PORTUGUÉS

Pudimos realizar también una etapa del Camino Portugués en la que se caminó, respetando las medidas sanitarias, desde el ayuntamiento de Valença hasta Tui (As Gándaras).

A lo largo de la jornada disfrutamos de una sesión de zumba en el punto de salida. Tras terminar la etapa pudimos escuchar de la mano de una de las participantes una composición de cello.



Foto: Participantes del Camino Portugués en la Catedral de Tui (arriba) y realizando la actividad de zumba (abajo).

# VI CAMINO DE LA DIVERSIDAD

El día 3 de octubre tuvo lugar la VI edición del Camino de la Diversidad, donde se realizó el último tramo de la Ruta Sanabresa pasando por los ayuntamientos de Vedra, Boqueixón hasta finalmente llegar a Santiago de Compostela.

Cabe destacar que este año dada la situación sanitaria actual, se realizaron grupos pequeños en los que se encontraban los diferentes voluntarios, los cuales se encargaron del cumplimiento de las medidas así como de guiar al grupo a lo largo del camino.

Una vez llegados a la Catedral disfrutamos de una exhibición de capoeira además de leer el manifiesto por la diversidad, terminando así la jornada.



Foto: Camino de la Diversidad 2020, plaza del Obradoiro, Santiago de Compostela.

# GRUPOS DE AYUDA MUTUA

Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) son reuniones que se llevan a cabo con una periodicidad mensual, desarrolladas en todo el ámbito autonómico de Galicia, en sesiones de aproximadamente 2 horas destinadas a grupos de 20 a 30 personas (con TDAH y/o TA y sus familiares).

Este año, desde el inicio de la pandemia, se han ofrecido GAM de forma online, a través de la plataforma Zoom, que se mantienen actualmente. Todas las personas que desean participar deberán de estar atentas a las redes sociales de la Fundación INGADA en donde se publicará un formulario de inscripción que permite participar a las personas que lo deseen.



Foto: Grupo de Ayuda Mutua durante la pandemia provocada por el COVID-19.

# INGADA TECH

A lo largo de este año diferentes miembros de la Fundación INGADA han podido participar en el proyecto INGADA Tech, en el que cada uno de ellos elaboró una versión de un videojuego. Para ello los participantes recibieron una formación específica sobre como programar y desarrollar un videojuego.

El proyecto continua y ya están trabajando en nuevos retos que veremos a lo largo del año.



Foto: participantes IGADA TECH

# CAMPAÑA SOLIDARIA

La Fundación INGADA en colaboración con otras entidades y con la ayuda de varios miembros de la Fundación, realizó en el mes de diciembre una Campaña Solidaria en la que todas las personas que querían podían donar alimentos en diferentes puntos de las ciudades de Coruña, Ferrol y Vigo.



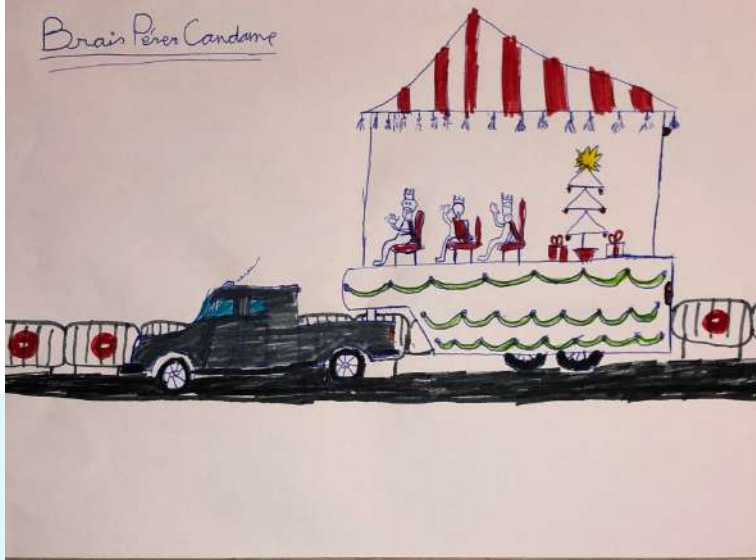
Foto: Punto de recogida de alimentos en el Centro Cívico de Canido( Ferrol).

# NAVIDAD EN INGADA

Durante el mes de diciembre se realizaron diferentes actividades sobre la Navidad. Los chicos y chicas de la Fundación INGADA decoraron la sede de la Fundación con sus dibujos navideños.



Tengo dos deseos el primero es que ser famoso en Youtube  
Y el segundo es que el covid 19 no este



Feliz Navidad  
Y prospero año nuevo

# NAVIDAD EN INGADA

Los mayores de la Fundación INGADA realizaron un mural para desear unas felices fiestas a todos.



# AÑO XACOBEO

Con motivo del año Xacobeo 2021 - 2022 la Fundación INGADA está realizando numerosas actividades con las que se reivindicará la cultura gallega. Se harán algunas rutas de las etapas del camino de Santiago.





# PUBLICACIONES

Los usuarios de la Fundación han elaborado varias publicaciones como dibujos, poemas , rap entre otras muchas.



## **CARA COMPOSTELA..**

Longos camiños cara Compostela,  
secretos e contos cheos de maxia falan dela.

Árbores, pinares e flores silvestres,  
castelos, igrexas, pazos e soutos,  
gardan historias de meigas e meigallos,  
cando pola mañan cantan os galos.

Todo o mundo se enamora de Compostela,  
xente de lonxe e do país fai o camiño con cautela,  
atentos os misterios e cantares que se agardan tras ela.

Por cultura ou relixión,  
a xente camiña con paixón.  
Por tradición ou costume,  
adoitamos poñer alcumes.  
Por morriña ou sentimento,  
cantamos a Rosalía a todo vento.  
Por querer a Compostela,  
andamos tras ela.

# FUNDACIÓN INGADA



@fundacioningada



Fundación INGADA



@fundacioningada



Fundación Ingada