

O Mirador



TITULARES DO MES:

Unha nova guía para o barrio.....	páx. 3
O IES Antonio Fraguas colabora no Programa Comenius.....	páx. 4
Os dereitos da cidadanía europea.....	páx. 7
O Samahín.....	páx. 21

...e ad+: saúde, recetario, pasatempos..... MIRA DENTRO!!!!

PROGRAMA MUNICIPAL DE EDUCACIÓN DE RÚA
CONCELLERÍA DE BENESTAR SOCIAL/SERVIZOS SOCIAIS
CONCELLO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

PRESENTACIÓN

Este xornal nace dunha iniciativa a nivel comunitario impulsado desde o **Programa Municipal de Educación de Rúa** do Concello de Santiago de Compostela con colaboración de todas as entidades que levan traballando moito tempo no barrio.

O barrio de Fontiñas, é un barrio novo que xa ten a súa historia, feita entre todos os seus habitantes, a diferenza doutros barrios de nova creación, cunha veciñanza que viña de diferentes sitios de Santiago e de fora, soubéronse integrar, ter a súa propia personalidade, un sentimento de pertenza, o orgullo de pertencer a un espazo, a unha zona, a un barrio.

Con este boletín queremos seguir avanzando, investigando, coñecéndonos un pouco mellor, e o que queremos facer contando convosco, coa veciñanza máis nova: as e os xoves, este xornal é voso, nel queremos que escribades a vosa visión do barrio, ás vosas dúbidas, darvos a coñecer, contar o que queirades, o que facedes, que vexan en vos o futuro do seu barrio e o futuro da súa cidade.

É unha experiencia para vos e para o Concello, queremos que vos sexa útil, para nosoutros xa o é.

Mar Martín García. Concelleira de benestar Social e Igualdade

CARTA DE DIRECCIÓN

O Programa Municipal de Educación de Rúa volve a Fontiñas nunha nova edición, con novos retos, mobilizando o maior numero de xente posible, facéndoa partícipe na vida de Fontiñas a través do MIRADOR, no que todos e todas tedes a voz neste mensual, feito a pé de rúa.

Que o barrio medre, reforzando o sentimento de pertenza ao mesmo, axudando a xerar vínculos e interrelacións entre todas as persoas, institucións e organismos que o conforman, sen distinción de ningún tipo. Para que isto sexa unha realidade posible, o Programa cre primordial traballar coa poboación xuvenil, presente e futuro da comunidade, axudando a crear suxeitos activos e comprometidos co seu entorno. Este traballo unicamente é posible coa implicación e a colaboración de todas as persoas xa que como compoñentes dunha realidade mutua e compartida, é responsabilidade de todos e todas ser partícipes nos procesos que poidan significar o reforzamento ou a mellora do barrio.

Que mellor vista para observar, analizar, participar, opinar, discutir ou admirar este traballo que ...**O MIRADOR** !



Mirando ao barrio

Unha nova guía informa dos recursos do barrio aos veciños das Fontiñas

O pasado 13 de outubro tivo lugar a presentación da guía *As Fontiñas, entidades de servizo á cidadanía* aos veciños e veciñas da zona, nun acto celebrado no Centro Sociocultural. A publicación informa da oferta de servizos, recursos e actividades das que dispoñen os habitantes do barrio das Fontiñas e que poden resultar de interese para a súa vida cotiá. *As Fontiñas, entidades de servizo á cidadanía* quere ser unha ponte de comunicación cara as veciñas e veciños das Fontiñas. Responde á liña de actuación na que se vén traballando dende o ano 2000, baseada na coordinación permanente con todas as institucións e entidades sociais da zona.



Un grupo de traballo que, co correr do tempo, lonxe de debilitarse, vaise fortalecendo

Na guía ofrécese información sobre os contidos e a programación dos servizos públicos municipais: Centro Sociocultural da Fontiñas, Escola Infantil Municipal de Fontiñas, Unidade Municipal de Atención ás Familias, Unidade Municipal de Atención a Drogodependentes (UMAD), Unidade Municipal de Servizos Sociais ou Servizos Sociais Municipais (UTS Fontiñas). Tamén teñen cabida na guía outros servizos públicos como o Centro de Saúde das Fontiñas, os centros de ensinanza infantil e primaria Fontiñas e Monte dos Postes e os institutos de secundaria Antón Fraguas e Fontiñas

.



Na publicación tamén se recolle a información de todas as entidades de iniciativa social que traballan no barrio, tales como Cruz Vermella, Cáritas Parroquial das Fontiñas, Programa de apoio a familia monoparentais "Abeiro", Fundación Secretariado Xitano, Galicia Acolle, Instituto Galego paro o Terceiro Sector: IGASEX-3, Centro de Día de Atención Integral "Arela" ou Asemblea de Cooperación pola Paz. A todas estas hai que sumar o tecido social (Asociación de veciños "As Fontes". asociacións de nais e pais dos centros educativos, asociacións de pensionistas e xubilados), as entidades culturais e deportivas (asociacións musicais Alfaia e Solfa) e outros enderezos e teléfonos de interese.

A guía está disponible en formato dixital dende o espazo que ten o barrio de Fontiñas en **Compostela Integra**.

Mirando ao barrio



no”.

O Comenius é un programa educativo europeo que promove a mobilidade e cooperación entre centros educativos, subvenciona asociacións escolares entre centros de distintos países europeos co fin de desenvolver proxectos educativos conxuntos para alumnado y profesorado.



Este é o segundo curso no que estamos a levar a cabo o noso proxecto. O ano pasado estivemos traballando o tema da xestión democrática do instituto, a participación do alumnado na mesma e outras diversas maneiras de implicarse activamente no centro. Tratando de mellorar o coñecemento sobre as institucións democráticas, varios grupos de alumnos asistiron a unha sesión no Parlamento de Galicia, a un pleno no Concello de Santiago e a unha recepción concedida polo Alcalde para contestar a unhas preguntas acerca do funcionamento democrático do concello. Ademais, no mes de Febreiro un grupo de representantes do alumnado e do profesorado do noso instituto, xunto con representantes dos outros centros, visitaron Espergaerde, a cidade de Dinamarca onde se encontra unha das escolas. E o pasado mes de setembro outro grupo viaxou a Smiltene, en Letonia.



Mirando ao barrio



Durante a semana do 8 ó 12 de novembro o noso centro recibirá ó alumnado e profesorado dos outros catro países, para o cal temos programadas unha serie de actividades que consistirán en darlles a coñecer o noso centro, a cidade de Santiago, o Concello, o Parlamento Galego, e un pouco de Galicia. Tamén contamos co apoio dos nosos socios europeos para levar a cabo un dos puntos incluídos

no proxecto que estamos a desenvolver en común: *un exemplo real de cidadanía activa*, que consiste en participar conxuntamente para pedirlle á Xunta de Galicia o salón de actos que o noso instituto necesita.

O alumnado será aloxado polas familias dos rapaces que xa viaxaron a Dinamarca e Letonia ou que o farán durante este curso, nos vindeiros meses de febreiro e abril, nos que se realizarán as visitas ós outros dous centros restantes, en Tampere, Finlandia, e en Krefeld, Alemaña.



Mirando ao barrio



*A Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado organizou unha nova edición da Feira Galega do Voluntariado, que se desenvolveu **do 21 ao 24 de outubro** no Centro Comercial Área Central.*

A Feira tiña un dobre obxectivo: por un lado, difundir e promover a labor das asociacións na nosa comunidade e, por outro, recoñecer e agradecer ese labor desinteresado que prestan as persoas voluntarias

Aproveitando a ocasión, o equipo de reporteiros/as de O Mirador acudimos á cita para coñecer algo máis sobre o voluntariado. Tendo en conta, a gran cantidade de persoas expertas no tema preguntamos algunhas cuestións que non tiñamos claras:

¿Qué é ser voluntario/a?

“Voluntario/a é unha persoa que reflexivamente chega a adquirir unha conciencia solidaria que lle impulsa a actuar en colaboración con outras persoas, co obxecto de espertar neles a súa propia capacidade para mellorar a súa calidade de vida. Para iso é necesario prepararse e capacitarse adecuadamente”

¿Qué requisitos fan falta para ser persoas voluntarias?

“Nun principio o único que fai falla é ter ganas de compartir o teu tempo libre. Calqueira persoa pode ser voluntaria, incluso as persoas menores de idade poderán participar en programas e proxectos de voluntariado especificamente adaptados as súas características, mediante autorización expresa da persoa titora.”

Na feira había dúas zonas: a zona expositiva, onde se ubicarán as casetas dos participantes; e as zonas de actividades, onde se desenvolverán actividades de música, danza, exposicións, obradoiros, etc... incluso un programa paralelo de conferencias que se celebrará na Escola Galega de Administración Pública, todo elo co fin de dinamizar ao máximo o evento e facelo máis atraínte para os visitantes.

Mirando ao mundo

OS DEREITOS HUMANOS DA CIDADANÍA EUROPEA

O 19 de Agosto, en Francia, o berce dos dereitos humanos, a gran proclamadora da igualdade, liberdade e fraternidade, cometeuse un dos maiores atentados contra a dignidade humana, expulsando dese país unha serie de persoas, máis concretamente, a 79 persoas: cidadáns romaneses que, segundo Sarkozy é para xustificar as súas accións: delinquirán nalgún momento. A partir dese momento, o número de expulsións foi en aumento e centos de estranxeiros itinerantes víronse arrastrados fóra de Francia. Pero ningún dos casos foi analizado individualmente. Sarkozy xeneralizou, convertendo un colectivo minoritario no punto de mira.

A Fundación Secretariado Xitano (FSG), como moitas outras entidades de carácter social, considera indignantes as deportacións xa que, non só atentan contra a dignidade da poboación xitana romanesa, senón que violan os seus dereitos fundamentais como cidadáns e supón un claro exemplo de discriminación e segregación étnica.

Por suposto, compártese a postura de que calquera persoa que cometa un delito debe facer fronte ás consecuencias; o que non pode suceder é que se continúe criminalizando a todo un grupo polas accións duns poucos individuos. Este tipo de reaccións racistas só reforza os estereotipos negativos que xa existen sobre a comunidade xitana.

Existe unha lexislación na UE sobre o dereito á libre circulación e a non discriminación, ademais dunha Carta de Dereitos Fundamentais que deben ser respectados por todos os Estados Membros, pero Francia non cumpre todo o mencionado: ao utilizar un discurso abertamente discriminatorio contra unha minoría étnica, incumpe a Directiva Europea sobre igualdade racial; calquera persoa que quebrante a lei pode ser repatriada e a lexislación comunitaria esixe que haxa unha revisión individualizada dos casos e que todo cidadán que reciba un aviso de expulsión sexa notificado debidamente cun mínimo dun mes de aviso; ademais, incumpe a Carta de Dereitos Fundamentais que prohíbe as expulsións masivas.

Por todo iso, a FSG en coordinación coa ERPC (A Coalición por unha Política Europea para a Poboación Xitana) insta o Ministerio de Asuntos Exteriores, á Comisión Europea e a todos aqueles organismos relevantes a rexeitar abertamente estas medidas contra a poboación xitana en Francia e a ter unha postura máis activa na busca de solucións.

A FSG cre que este é o momento de continuar traballando pola inclusión das persoas xitanas e contra as expulsións indiscriminadas, reiterando a necesidade de poñer en marcha políticas de inclusión que garantan a igualdade de oportunidades das persoas xitanas.

Mirando ao mundo

As ONG's de acción social de España únense para condenar este tipo de políticas e apélase ao conxunto da sociedade civil, española e europea, para que se sumen de forma expresa a este rexeitamento ás medidas do Goberno Francés e mostre a súa solidariedade e compromiso co pobo xitano.

Un mes despois de que comezasen as expulsións e grazas á forza que se fixo en contra destas medidas, os resultados empezan a ser favorables. A presión da Comisión Europea ao Goberno francés, deu como resultado unha regulación nestas accións e ninguén poderá ser expulsado se non é demostrable a seria ameaza que supoñería para o resto da sociedade francesa, de xeito individual.

A Comisión Europea prometeu vixiar o goberno galo para que sigan cumprindo os seus pactos e non se volva chegar a unha situación como a sufrida.

O pasado 20 de outubro en Estrasburgo, representantes dos 47 Estados membros do Consello de Europa, da Unión Europea e de organizacións xitanas reuníronse nunha Reunión de Alto Nivel sobre as persoas Xitanas. Entre as conclusións desta, cabe destacar a condena, por unanimidade, da discriminación xeneralizada contra as persoas xitanas e a súa marxinação social e económica. O Secretario Xeral do Consello de Europa, Thorbjørn Jagland, declarou que *“Chegou a hora de actuar. Hoxe demos un novo comezo para axudar realmente á poboación xitana en Europa. Os xitanos son os nosos concidadáns europeos.”*

Segundo o CoE, os Estados membros decidiron unirse nun só esforzo para dar unha resposta paneuropea ás necesidades dos preto de 12 millóns de xitanos que viven no continente.

Máis información:

<http://www.gitanos.org/servicios/prensa/noticias/index.html>

Web do Consello de Europa (www.coe.int)

Canto sabes sobre...???

Canto sabes sobre.... Sexualidade???

Nesta primeira edición o equipo O Mirador dispoñeuse a investigar sobre un dos anticonceptivos máis descoñecidos... o preservativo feminino!!!

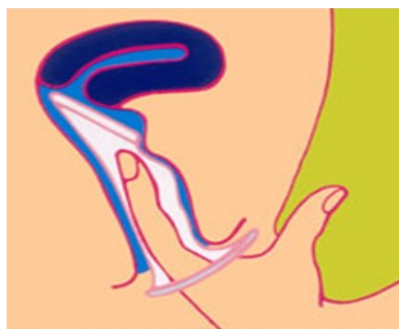
¿Cómo é? Só existe unha marca no mercado: Femy®. Ao abrir o sobre, atopamos a antedicta bolsiña que remata no seu extremo aberto nun aro relativamente grande. Ademais, trae no seu interior outro aro solto, igualmente grande e moi flexible.

¿Qué é? É unha especie de bolsiña, feita de silicona, que se introduce no interior da vaxina durante o coito. É moito máis recente có masculino pero é igualmente moi seguro cando se utiliza ben e, tamén igual có masculino, prevén o embarazo e as ETS dun xeito moi efectivo. A eficacia do preservativo feminino depende da súa correcta colocación e está entre o 95% e o 96%.



Cómo se utiliza?

- Comproba a integridade do envase e a data de caducidade.
- Abre o sobriño no que vén aloxado utilizando os dedos. Evita abrilo cos dentes ou con obxectos cortantes, que poden perforar o condón.
- Coloca ou colócalle o preservativo no interior da vaxina, antes da penetración. Non é necesario facelo xusto no momento. Pódese facer un pouco antes. Para isto:



Unha vez dentro da vaxina, podes empurrar o condón cara dentro un pouco máis axudándote cos dedos, ou deixar que se coloque el só, coa penetración.

Estira o condón, aperta un pouco entre os dedos o aro que está solto e introdúceo dentro da vaxina. Entrará sen dificultade ningunha.

Unha vez dentro da vaxina, podes empurralo cara a dentro un pouco máis, cos dedos, ou deixar que se coloque el só, coa penetración.

Así, o aro solto quedará na parte superior da vaxina, perto do colo do útero, e a parte inferior quedará fóra da vaxina, tapando parte do vestíbulo. O aro do bordo impedirá que se cole cara a dentro .

Ao rematar o coito, retira o condón da vaxina, tirando por el cara a fóra. Sairá sen dificultade ningunha.

É moi difícil que Femy rompa pero, se algo así sucedese, debes acudir ou poñerte en contacto co teu Centro 'Quérote Máis', por se precisaras anticoncepción de emerxencia.

Os preservativos débense gardar nun sitio seco e fresco. Non debes levalos durante moito tempo no peto, ou telos moito tempo gardados no coche. Recorda que debes utilizar un preservativo novo en cada coito.

Ollo ao dato

Dende o Programa Municipal de Educació Familiar facilitamos unha serie de trucos para favorecer a economía doméstica a través da redución do importe das facturas.

Posibles pasos a seguir para unha planificación do orzamento familiar:

Efectúa unha suma de todos os teus ingresos
Identifica todos os gastos mensuais
Priorización de gastos
Comproba as datas de finalización de pago das facturas
Reduce o importe das facturas COMO ???

De seguido expóñense pequenos trucos para reducir o importe das facturas:

COMO AFORRAR NA FACTURA DA LUZ

A luz eléctrica é un recurso e non unha necesidade. Por elo, é preciso non malgastala e utilizala só cando sexa imprescindible. Algunhas situacións que se repiten a diario e incrementan o custe do recibo poden evitarse con facilidade para que os ceros non se acumulen na factura eléctrica.

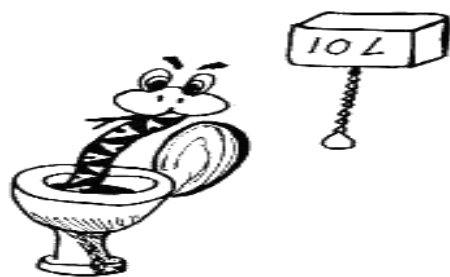
- A televisión pódese ver a escuras na sala de estar, se non se desenvolve outra actividade a maiores.
- Non é necesario acender as luces cando cae a tarde, convén esperar ata anoiteza.
- Apagar as luces que non se usen.
- Apagar ou desenchufar os aparatos e imaxe e son. Unha televisión ou un reprodutor de DVD en modo 'standby' continúa consumindo electricidade.
- Enche a lavadora e o lavalouza antes de utilizala.
- Utiliza bombillas de baixo consumo.
- Non utilices o programa de auga quente na lavadora.
- Aproveite a calor residual das cociñas eléctricas, apagándoa cando falten uns cinco minutos para terminar de cociñar (algo menos si é vitrocerámica).
- Non abra innecesariamente o forno.

COMO AFORRAR NA COMPRA

- Antes de saír de casa, elabora unha lista do que necesitas. Compara os prezos que para un mesmo produto ofrece cada marca.
- Fai unha compra grande o mes ou dúas. Controlarás mellor o que gastas e evitarás a tentación de mercar por impulso.
- No abuses da tarxeta de crédito e paga sempre que poidas en metálico. Case sempre se gasta menos.
- Aproveita ofertas de produtos non perecedoiros para encher a despensa.
- Adquire marcas brancas de distribuidor, se che ofrecen garantías. Nalgún produto, son ata un 25% máis baratas.

Ollo ao dato

COMO REDUCIR O CONSUMO DA AUGA



1.- Coloca dúas botellas cheas dentro da cisterna y aforras de 2 a 4 litros cada vez que a uses. Non utilices el inodoro como papeleira, coloca unha papeleira. Instala unha cisterna de dobre pulsador. Reducirás a metade o consumo de auga.

2.- Cerra a billa o lavar os dentes e o afeitarte, podes aforrar ata 10 l. Non deixes a billa aberta. Enche moderadamente o lavabo para lavar a cara, as man e o afeitarte.



3.- Dúchate en vez de bañarte, aforrarás 150 l.

4.- Arranxa con urxencia las avarías de billas y cañarías. Unha billa que gotea perde 30 l. Diarios

Pecha levemente a chave de paso da vivenda, non apreciarás a diferenza e aforrarás unha gran cantidade de auga diariamente.



6.- Enche a lavadora e o lavalouza, é onde máis auga se gasta.



8.- No abuses da lixivia, rompe o equilibrio bacteriano das depuradoras dificultando o seu traballo. Utiliza deterxentes ecolóxicos, sen fosfatos



Só o 2,8 % da auga de noso planeta é doce e tan só o 0,01 % atópase en lagos e ríos ¡ NON A MALGASTES !

Mirando pola túa saúde

Chegou o Outono e con el a choiva e frío, que moitas veces cóllenos coa roupa do verán aínda nos armarios o que pode desencadear moitas veces esas tan molestas como inoportunas catarreiras. Por iso, desde “O Mirador” ímosvos dar algún consellos para combater a típica GRIPE !

Que é a gripe?

A gripe é unha enfermidade vírica, leve na maioría dos casos, que presenta os seguintes síntomas: pode aparecer febre igual ou maior a 38° -sobre todo os dous primeiros días-, tose, dor de garganta, dor de cabeza, dor muscular, malestar xeral, conxestión nasal, esbirros e, tamén, vómitos e diarrea.

Como se contaxia?

O contaxio prodúcese persoa a persoa, principalmente polo aire, a través das gotiñas de saliva e secrecións nasais que se expulsan ao tusir, falar ou esbirrar.

Que debo facer se penso que teño gripe?

A maior parte das gripes son leves. Se non ten factores de risco nin/ou signos de gravidade, quede na casa ata que remitan os síntomas ou consulte por teléfono (902 400 116). Se ten factores de risco acuda ao seu médico.

Que se pode facer para previr o contaxio e a difusión?

Lavar as mans con frecuencia. Esta é a principal medida de hixiene. As gotiñas que se emiten ao tusir, esbirrar ou falar poden quedar nas mans, onde o virus pode sobrevivir uns minutos.

Tamén poden depositarse en superficies (de mobles, tiradores de portas, obxectos etc.), onde o virus pode permanecer de horas a días: por iso é importante limpar máis frecuentemente estas superficies cos produtos de limpeza habituais.

Tapar a boca e o nariz ao tusir ou esbirrar. Recorde e evitar tocar os ollos, o nariz e a boca xa que son posibles vías de contaxio.

Recorde que, aínda que a maior parte das gripes son leves, debe de estar atento por se se presenta algún síntoma suxestivo de gravidade.

Beba auga para manter unha hidratación adecuada.

Se está con gripe: **quede na casa ata pasar 24 horas sen febre e sen tomar medicamentos que a baixen, a non ser que o seu médico lle faga outra recomendación.**



Reportaxe

Cruz Vermella Xuventude realiza un tramo de camiño

S a n t i a g o - F i n i s t e r r e

O sábado 16 de outubro, un grupo de voluntarios e participantes de programas de cruz vermella xuventude realizou unha excursión polo camiño de Santiago a Finisterre. Saíron ás 11 do edificio de Cruz Vermella na avenida de Lugo e foron andando ata a zona de Galeras onde comezaron a ruta. As persoas que participaron na actividade din que foi moi divertida e por suposto con moitas risas, aínda que foi algo dificultoso percorrer os máis de 9 Km con tantas pedras no terreo.

Durante o traxecto encontráronse con moitos peregrinos que foran a visitar a catedral que lles saudaban e acompañaban. Tamén se amenizou a travesía cun xogo que consistía en recoñecer unha serie de pistas para encontrar uns botes que

estaban escondidos e contiñan un premio.

Sobre as 14.30 chegaron "O Alto do Vento" onde remataba a ruta e decidimos parar a descansar e a comer. Dende alí volveron en coches ata Santiago e dispuxéronse a facer a actividade da tarde, unha Ximkana a base de probas por equipos, co obxectivo de coñecer as prazas máis importantes da zona vella de Compostela. Foi un momento diver-

tido cando os perdedores tiveron que recompensar o equipo gañador cun anaco de torta e caprichos de Santiago e cunha medalla feita con globos.

Logo dun longo día dirixíronse á sede de Cruz Vermella onde realizaron unha pequena actividade os 13 que participaron. Agora están a planear facer outra excursión tan divertida como esta nas próximas semanas. Esperamos noticias sobre a seguinte!



Testemuña

Lorena Seoane Moreira, estudante de 5º curso de Psicoloxía da USC e socia da ONGD Asemblea de Cooperación pola Paz (ACPP), preséntanos esta organización sita na Rúa do Hórreo 22 de Santiago de Compostela dende abril de 2005 e presente no barrio de Fontiñas dende o curso 2006-2007, curso no que comezou a traballar co IES Antonio Fraguas a través do proxecto educativo Escolas Sen Racismo, Escolas para a Paz e o Desenvolvemento.

Asamblea de Cooperación pola Paz é unha ONGD laica e independente, defensora de valores democráticos. Fundada en 1991, traballa tanto no ámbito da Cooperación ao Desenvolvemento e a Axuda en Emerxencia, en numerosos países, e da Acción Social e Educación para o Desenvolvemento, defendendo valores de tolerancia, convivencia, interculturalidade e solidariedade.

“O meu nome é Lorena Seoane e son socia de Asemblea de Cooperación pola Paz. O meu primeiro contacto con ACPP foi en Decembro do 2007 cando realicei un curso de Introducción á Cooperación ao Desenvolvemento que a ONGD impartiu na Facultade de Ciencias Políticas da USC. Este curso axudoume a ver dende un prisma moito máis positivo ás ONGD’s e a coñecer dende unha perspectiva teórico-práctica o funcionamento interno destas.

En xullo de 2008 decidín sumerxirme no tema da forma mais cercana posible e realicei un dos Cursos de Cooperación sobre o Terreo que ACPP ven organizando dende o ano 1997 en países como Palestina e Israel, Marrocos, Tunísia, Senegal, Guinea Bissau, República Dominicana, Honduras, O Salvador- Guatemala e Haití. A opción que eu escollín foi Guinea Bissau. O curso permitíume ver o impacto da cooperación internacional in situ, convivindo coas verdadeiro/as protagonistas do traballo de cooperación, o/as beneficiarios/as. Esta experiencia axudoume a ver que ACPP é unha ONGD transparente que mostra a toda persoa interesada o traballo que, conxuntamente coas súas contrapartes ou socias locais, realiza no sur, sempre dende uns valores moi claros de respecto, equidade de xénero e velando no cumprimento polos Dereitos Humanos.

Despois de realizar este curso sobre o terreo e gracias a ACPP o meu interese na cooperación levoume a encamiñar toda a miña formación neste ámbito e a facer deste tema o eixe central do meu proxecto profesional. Agora como socia e colaboradora da entidade, ACPP ofreceume a posibilidade de formarme e especializarme en cooperación, para o que estou a realizar unhas prácticas de 3 meses de duración na delegación de ACPP en Santiago de Compostela. Igualmente e como socia recibo información de todas as actividades que se fan dende a delegación de Galicia nas que participo sempre que é posible.

Coas miñas prácticas estou aprendendo a realizar proxectos de cooperación ao desenvolvemento, de educación en valores e de sensibilización, así como a xestión dunha Organización non Governamental para o Desenvolvemento. Apoindo por unha banda o traballo que dende a Delegación de Galicia se fai no Salvador, Guatemala República Dominicana, Tunisia e Guinea Bissau e as accións de sensibilización e educación en valores a través de exposicións fotográficas, charlas e o programa educativo Escolas sen Racismo, Escolas para a Paz e o Desenvolvemento. Tamén tiven a oportunidade de participar en diferentes actos e grupos de traballo nos que ACPP colabora coa Coordinadora Galega, colaborando desta maneira en diferentes ámbitos de transformación social e contribuir á consecución dunha sociedade máis xusta e solidaria.

Como membro desta entidade, invito a toda persoa interesada a informarse do noso traballo e a participar de todas as nosas actividades tanto as que se realizan no barrio de Fontiñas como no resto da cidade ou de Galicia, a través da nosa web www.acpp.com.

Un saúdo, Lorena Seoane.”

Para máis información: Tlf.: 881.97.73.39, e-mail: galicia@acpp.com, socios@acpp.com e web: www.acpp.com.

O que hai que ver...

VISITA GUIADA Á FUNDACIÓN CAIXA GALICIA, “SANTIAGO, PUNTO DE ENCONTRO”

O día 19 de outubro, dende o CSC Fontiñas xunto co grupo do CSC A Trisca dirixímonos a ver a exposición “Santiago, punto de encontro”, na Fundación Caixa Galicia. Dando un paseo achegámonos ata alí para entrar pola Porta Santa que nos acollía na Fundación.

Moi atentamente, Alba, unha rapaza moi salgada, acolleunos e descubriu pouquiño a pouco algún dos segredos da exposición.

Pareceunos moi lograda a primeira visión que tivemos, a da Porta Santa, e que privilexio poder entrar por ela sen ter que esperar as colas interminables que se forman na Praza da Quintana. Aínda que tamén nos gustou o resto da exposición, sen quitarlle méritos.



Disfrutamos das boas, mellor dito, moi boas explicacións de Alba, que é unha marabilla explicando. Todo estaba moi enlazado, Santiago estaba moi ben representado, apreciando incluso no transcurso da exposición os cabezudos típicos da nosa cidade.

Facendo recordo, non lembramos nada que non fora do noso gusto. Todo tiña un senso. A verdade é que coas palabras de Alba todo se comprendía moito mellor, e as obras quedaban un pouco máis ao noso alcance, entendéndoas un chisco máis.

A Lourdes, impresionoulle moito a imaxe de Franco, pero especialmente por estar Carrero Blanco xusto detrás. Isto ten unha gran connotación histórica, pero sobre todo política.

En canto a exposición pouco máis queda que dicir, senón que a recomendamos, e que non nos importaría volver a repetir para poder fixarnos un chisco máis nos pequenos detalles que non percibimos a primeira vez. Porque a primeira vez para ver, a segunda para aprender e a terceira para facer.

Estamos a espera da chegada de outra e poder disfrutala coma esta.

A VERDADE SOBRE...

A VERDADE DO CANNABIS.

"O cannabis é unha droga e compórtase como tal; o seu consumo continuado pódete levar ao abuso ou á dependencia."

XConsidérase unha droga depresora e alucinóxena, e os seus efectos dependerán de numerosas variables: estado de ánimo, consumo en grupo ou solitario, expectativas, xeito de consumo, dose, mesturas...

XMentres algunhas e algúns profesionais nos facilitan datos sobre drogas, temos outras persoas que se encargan de transmitir falsa información; así lle chegan os mitos aos amigos ou coñecidos, véndose favorecido só o interese dos que están detrás dun negocio tan prolífero coma perigoso e daniño.

Verña tío,
dálle unha calada,
xa verás que
ben che fai...

Que va!
Paso de malos rollos,
non me agobies!
Ti non sabes
onde te metas...



XO consumo de drogas é moi impredecible e afecta á xente de forma diferente. Calquera pode converterse nun adicto.

XO haxix e a maría si son drogas, e cun impacto moi daniño e negativo no comportamento e a saúde física e mental.

XO seu consumo en lugares públicos é unha infracción grave, sancionada cunha multa de 300 a 30.050 euros.

XO seu cultivo, elaboración, tráfico, promoción do consumo ou posesión para tales fins sanciónase con penas de prisión de 1 a 3 anos e multa.

XA condución de vehículos de motor baixo a influencia do cannabis está sancionada con penas de arresto, multa e privación do dereito a conducir de 1 a 4 anos.

XO "cannabis terapéutico": o consumo de haxix ou marihuana con fins recreativos non ten ningunha aplicación terapéutica, nin supón ningún beneficio para a saúde dos consumidores.



A VERDADE SOBRE...

XO cannabis tamén pode provocar reaccións violentas, potenciando unha actitude pasiva ante a vida e os problemas sociais e provocando en numerosos países do terceiro mundo pobreza, corrupción, explotación laboral e inestabilidade política.

XO fume da marihuana contén algúns dos mesmos compoñentes que o tabaco que causan o cancro, e incluso máis concentrados. Non é certo que sexa natural, tanto sementes como plantas, manipúlanse xeneticamente para conseguir concentracións de THC (principal compoñente psicoactivo) superior ao normal, ademais doutros compoñentes psicoactivos.

XAinda que creas que fumar marihuana só a fin de semana non che vai facer dano, e creas que vas estar ben o luns..., pensa que o seu efecto pode durar máis de tres días, e o seu consumo pode pasar a ser máis ocasional.

XUn porro si fai diminuír a memoria, a concentración e a coordinación, sendo altamente adictivo.

XNon existe ningún país no mundo que considere seriamente legalizar o cultivo ou o tráfico. De feito, en Holanda, non está legalmente despenalizado o consumo, senón que unicamente está permitido facelo nos chamados "coffee shops". Non obstante, pola presión dos propios cidadáns, as autoridades están impondo cada vez medidas máis estritas que están provocando que moitos se vaian cerrando.



XO consumo reiterado e prolongado de haxix ou da marihuana ten un impacto moi negativo sobre a saúde, provocando alteracións respiratorias e cardiovasculares, procesos cancerixenos similares aos do tabaco, dificultades na aprendizaxe e na memoria, unha síndrome amotivacional, caracterizada pola apatía, o empobrecemento afectivo, o abandono e o desinterese, alteracións do funcionamento das hormonas sexuais, diminución do apetito sexual, etc. En persoas con certa predisposición, facilita a aparición de trastornos psiquiátricos graves.

XO fume é absorbido polos pulmóns e distribuído polos órganos.

XForma depósitos nos tecidos graxos. Deste xeito produce efectos ata 3 semanas despois do consumo.

XModifica a percepción dos sons, do tempo, e da profundidade. Pode inducir a un comportamento descoidado ou errático así como un apetito voraz e ás veces unha risa incontrolable.



A VERDADE SOBRE...

→ Que facer en caso de MAL VIAXE (intoxicación, sobredose)?

X Amosarse amable, tranquilizar a persoa afectada.

X Colocalo nun espazo tranquilo e pacífico, rodeado de afecto.

X Evitar bromas de mal gusto e non apropiadas, así como todo xesto que poida interpretarse coma unha ameaza.

X Se perde o coñecemento (sofre unha lipotimia) hai que tombalo no chan alzándolle as pernas (con alguén que fumou e se marea, podes facer iso tamén).

X En caso de "brancazo" (suor fría, palidez, debilidade e vómitos, por unha baixada de tensión) débese beber auga e/ou algunha bebida isotónica.

X En caso de crise de ansiedade grave, é importante trasladalo a un centro hospitalario, e saber outros tipos de consumo's que se puidesen dar xunto co cannabis (cando ademais consumiu alcohol aumenta o efecto de baixada de tensión).



Unha mirada vale máis ca mil palabras

Este apartado está dedicado ás denuncias que o equipo de reporteiros e reportei-ras de O Mirador observa a través da súa **cámara viaxeira**.

¿CÓMO PODEMOS MELLORAR O BARRIO???



Respectando o mobiliario urbano.

Estaría ben poder habilitar unha zona para poder que as persoas que lles guste a pintura urbana puideran facelo sen empregar espazos públicos.

Arranxando as rúas.

Hai moitos desperfectos que poden dar lugar a un accidente non desexado.



Respectando as sinais de tráfico.

O aparcadoiro do noso barrio é un problema pero temos que procurar respectar ao máximo as sinais para non interromper máis o tráfico

lendo, vendo, aprendendo...



Mozos e mozas cos libros no IES “Antonio Fraguas”

O Club de lectura **Ptolomeo**, que agrupa alumnado de tódolos niveis do instituto, funciona desde o curso 2008-09. Está integrado por vinte mozos e mozas (este curso xa somos máis) e dúas profesoras.

Que facemos? Ler; falar; pasalo ben compartindo libros e comentando lecturas; realizamos encontros con homes e mulleres que escriben; visitamos bibliotecas e espazos literarios, e tratamos de divulgar e transmitir o pracer de ler... Tamén funciona no centro, o **Club da Libreta**, no que se xuntan e len, profesorado, en activo e xa xubilado, familias, persoal non docente e aqueles adultos próximos que se queren sumar. Ten tamén dous anos de vida e medra cada ano en número e en ganas de compartir lecturas e bos momentos.

Animédesvos a ler... A lectura faiche vivir aventuras soberbias... Non volas perdades.

O Faladoiro

O noso faladoiro está dedicado á infancia, porque ela tamén ten moito que mirar....

Cada vez é máis común ver polos parques e xardíns de Fontiñas aos nenos e nenas pasando o seu tempo en compañía dos seus avós e avoas, interesados por saber que aprenden dese espazo cada vez máis común preguntamos aos nenos e nenas

¿Qué che aprenden teu avó e túa avoa?

“O meu avó leme contos e me conta historias de cando miña nai era pequena”

“Axúdame a facer a cama”. Nidia, 7 anos.

“A coser” Marcos, 11 anos.

“A coller amoras” Lidia, 7 anos

“Que che dan diñeiro” Miguel, 10 anos.

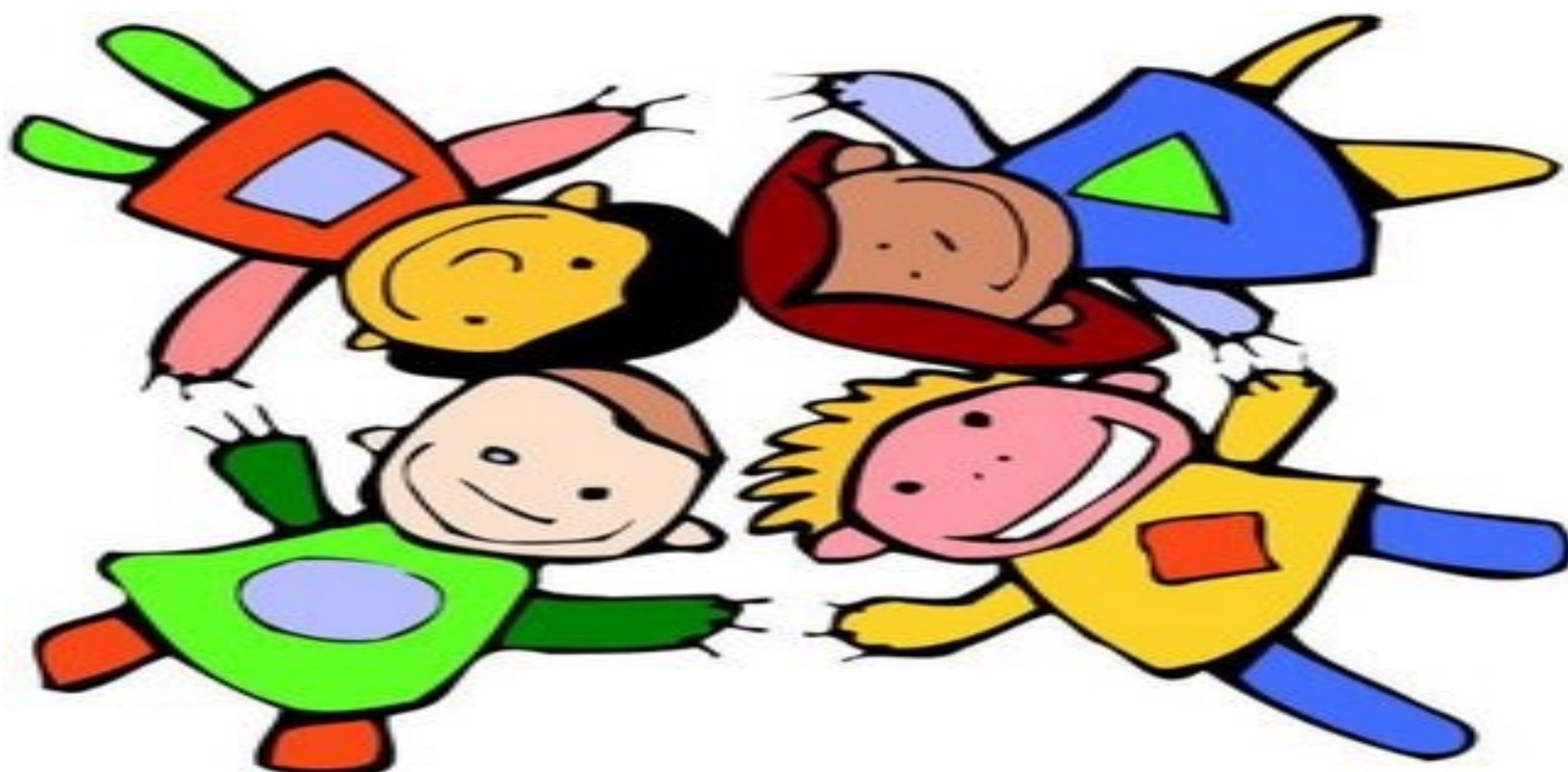
“Que antes España era moi pobre” Yishau, 10 anos.

“A darlle de comer ás pitas” Jorge, 7 anos.

“Que España antes estaba en guerra” Fran 10 anos.

“ A mover as orellas” David, 7 anos.

“A lección: se me porto ben me compran unha moto” David, 9 anos.



Recetario

GUIISO DE PAVO CON CASTAÑAS

Ingredientes:

1 quilo de peitugas de pavo cortadas en anacos
1 quilo de castañas
2 tomates
2 cebolas grandes
Sal
1 vasiño de viño branco
1 chorro de aceite de oliva

1. Poñer no fondo dunha pota un chorro de aceite de oliva. Pelar e laminar as cebolas. Engadilas á pota e cando estean pasadas engadir os anacos de pavo e deixar facer ata que estean dourados. Pelar os tomates e botalos á pota cortados en anacos. Engadir as castañas peladas e o vaso de viño branco. Sazonar ao gusto e deixar cocer aproximadamente tres cuartos de hora.

DELICIAS DE IOGUR

Ingredientes para 8 persoas:

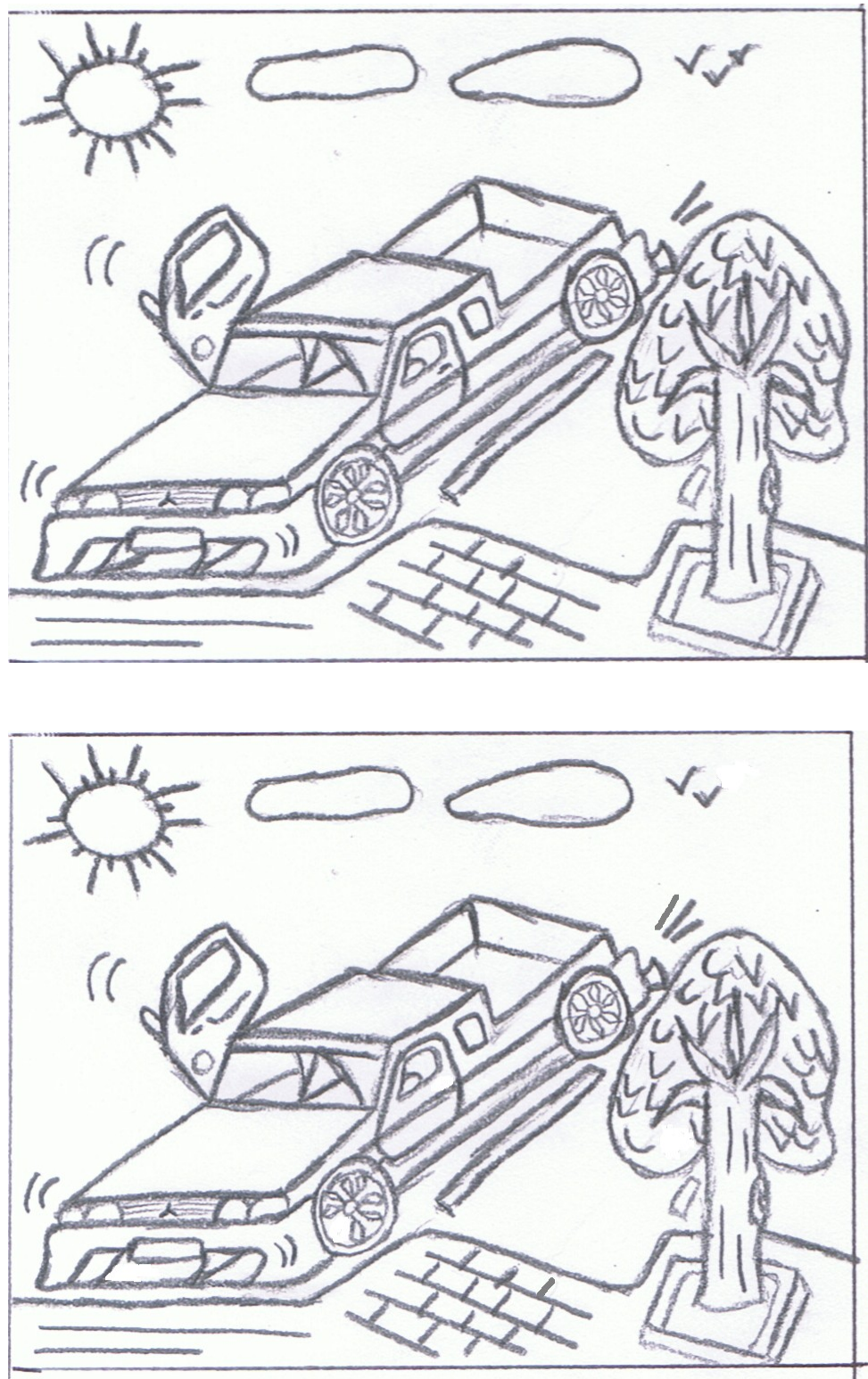
400 gr. de iogur natural desnatado
160 gr. de xelatina con sabor a froita

1. Preparar a xelatina tal como se indica no envase. Colocar nun recipiente e deixar arrefriar uns 10 minutos. Engadir o iogur, mesturar ben e verter en 8 vasos. Deixar arrefriar no frigorífico un mínimo de 3 horas antes de servir.

Pasando o tempo

AS 7 DIFERENZAS

Estes debuxos son moi semellantes pero...
entre eles existen 7 diferenzas, intenta atopalas!!



SUDOKU

9	8	5	3	2				
						8		7
				6	9	3		
		9			6		4	1
				3				
2	7		9			6		
		7	1	9				
5		8						
				8	3	1	6	5

SOPA DE LETRIÑAS...

Busca na seguinte sopa de letriñas os seguintes peixes: Bonito, rodaballo, lura, sardiña, castañeta, salmón, xurelo, troita, fanecca e linguado.

A	D	F	T	X	U	L	B	N	D	S	Q	R	T
P	I	B	O	N	I	T	O	X	V	M	N	Z	F
I	O	Q	E	L	B	C	D	R	N	T	U	I	L
P	M	Z	A	T	I	O	R	T	C	S	F	T	N
M	R	T	U	I	O	P	S	F	X	N	M	A	S
D	F	Q	R	M	T	F	L	O	N	P	F	T	R
X	S	B	V	N	S	A	R	D	I	Ñ	A	C	X
V	R	C	R	T	L	N	D	A	S	I	N	O	U
M	O	F	L	Q	R	M	X	Z	F	L	E	X	R
O	D	P	I	U	T	B	D	F	B	S	C	V	E
N	A	E	N	R	T	L	U	R	A	I	A	D	L
I	B	L	G	M	Q	D	R	T	I	A	M	B	O
R	A	T	U	B	S	D	U	I	F	T	E	B	N
M	L	C	A	F	S	A	L	M	O	N	C	A	E
T	L	S	D	T	N	M	I	X	V	A	O	S	T
M	O	R	O	N	T	O	P	R	L	D	I	C	N
T	U	L	C	S	A	Q	F	N	I	B	O	U	M
E	R	T	N	C	A	S	T	A	Ñ	E	T	A	P

XEROGLÍFICO

Qué dente lle caeu a Ricardo??



Pasando o tempo

BÚSQUEDA DE LETRAS...

Alimento diario na mesa
1 2 3

Cordeiro, cría da ovella
2 4 5

Construción ao lado da casa para gardar cereais
6 5 7 7 8 5

Refuxio das embarcacións á beira do mar
1 5 7 9 5

Amansar un animal bravo
10 5 11 8 2 7

Ave parecida ao falcón que se alimenta de carnaza
11 12 4 2 9 5

Traslada cada letra das anteriores e completa este dito popular:

5 3 10 8 6 2 12 1 2 9 7 5 3 3 5 3 11 2 3 10 2

Fonte: Programa de Apoio a familias monoparentais "Abeiro"

O refraneiro

*"Xente nova e leña
verde todo é fume"*

(Os mozos e mozas perden en soños e acostuman a non concretar en acción.
Isto é fume, como o da leña verde ao arder)

*"A muller e a sardiña canto
máis pequena máis sabrosiña"*

(As sardiñas pequenas son as máis sabrosas)

***"Marzo Marzolo, trebón
e ralolo"***

(A inestabilidade do mes de marzo, onde nun mesmo día atopámonos con diferentes fenómenos atmosféricos)

Entrevista

¿Que é o samaín?

Este mes, co gallo da celebración do Samaín, o equipo O Mirador saíu á rúa para preguntar á xente sobre esta celebración, esto foi co que nos atopamos.....

*“É primeira vez que
escoito ese nome...”*

*“non estou seguro pero
teño entendido que é algo
relacionado cos mortos”*

*“é o halloween
galego”*

COMO???? QUE NON SE SABE O QUE É O SAMAÍN???
PERO SE XA ESTÁ AQUÍ!!!!

A noite do 31 de outubro comeza o ano novo celta e a súa festa en honor das persoas defuntas, marcando a transición do outono ó inverno, nesta noite, un pobo con fondas crenzas relixiosas relacionadas coa inmortalidade da alma, provintes da noite dos tempos, cunha preocupación natural polas queridas persoas defuntas expostas ao frío e á escuridade do inverno, á intemperie e á tristura dos camposantos, buscou, e encontrou un mecanismo de reparación: preparando alimentos e agasallos aos/ás parentes vivos, para os/as parentes mortos/as, sería posible que as ánimas dos/as parentes finados/as voltasen a visitar ás súas familias e ás súas vellas casas para comer nas mesas e para quentarse a carón do lume da lareira.

O samaín (Samhain en gaélico) é unha festividade de orixe celta, a máis importante do período precristián. Celebra o comezo do novo ano, que comeza coa estación escura. É tanto unha festa de transición (o paso de un ano a outro) como de apertura ao outro mundo. Existe dende fai 3000 anos nos pobos celtas de Europa, en Galicia, algunhas zonas de Asturias (máis ben relacionado co mito da Güestia), en Irlanda e distintas zonas de Gran Bretaña.

Polo Samaín era costume baleirar nabos de grande tamaño –posteriormente cabazas- para pórllas dentro candeas. Varios séculos despois esta tradición –que se mantén aínda en Galicia- ten continuidade nas festas de Halloween, que poderían ter exportado ós Estados Unidos as persoas irlandesas no século XIX e comezos do XX.





O Mirador

O Mirador

Número 1

E PARA O PRÓXIMO MES MIRAREMOS...

Cine Europa

O Magosto

Os xogos de toda unha vida.....

.....PERO PARA QUE CONTARCHO
MÍRANOS E VERÁS!!!!

**NON O PERDAS DE
VISTA!!!**

CÓNTANOS:

E- MAIL

educacionderua@santiagodecompostela.org

MÍRANOS NA WEB:

www.compostelaintegra.org

O MIRADOR

Edita:

Sevizos Sociais.

Concello de Santiago de Compostela

Colabora e financia:

Deputación Da Coruña

Dirección:

Programa Municipal de Educación de Rúa

Redacción:

IES Antonio Fraguas, Espazo de Maiores e Ludoteca do CSC Das Fontiñas, Unidade Municipal de Atención a Drogodependencias, Unidade de Traballo Social de Fontiñas, Unidade Municipal de Atención ás Familias, Centro de Saúde das Fontiñas, Fundación Secretariado Xitano, Centro de Día de Atención Integral Arela, Programa de Apoio a Familias Monoparentais Abeiro, Cruz Vermella, Asambela de Cooperación pola Paz e o Equipo de reporteiros e reporteiras de Educación de Rúa.