



O Noso Lar

Agosto de 2011 · Número 15



S O M O S n ó s

Editorial

Somos nós

Pax.

3

Xente

Lóuzara. Cadebufi

4

Evaristo López Pereiras. Josefa Gómez Requejo

5

Carta aos maiores. Miguel Gómez Vázquez

6

Cultura e arte

O Tumbo de Samos. Manuel Rodríguez Sánchez

7

A moi singular Igrexa de Santiago de Estraxiz pola súa especial orixe.

Jaime Delgado Gómez

8

Natureza

Os incendios forestais: PLADIGA 2011. Oscar López González

11

"2011 Ano Internacional dos Bosques".

Angela Noguerol Seoane

12

Saúde

O sono dos maiores. Milagros Núñez Pérez

14

Carnes ecolóxicas e carnes convencionais. Carlos M. Franco Abuín

15

Actualidade

II Plan de Voluntariado (2011-15) da Fundación O Noso Lar.

Amparo Páramo Vázquez

17

Enerxías renovables

O biogás. David Puente Saavedra

21

Actividades

Festa maiores 2010. Cristina Massó de Ariza

23

Envellecer convivindo, é vivir. Josefa Gómez Requejo

25

Cursos de Monitores de Actividades de Tempo Libre.

Os participantes

27

O bosque animado (Fragmento traducido).

Wenceslao Fernández Flórez

28

O bosque animado de Cangas. Cristina López Abad

29

A experiencia de Jesu. Jesús López Fernández

30

Experiencias

Grazas... a ti!! Soraya Armesto Cardenal

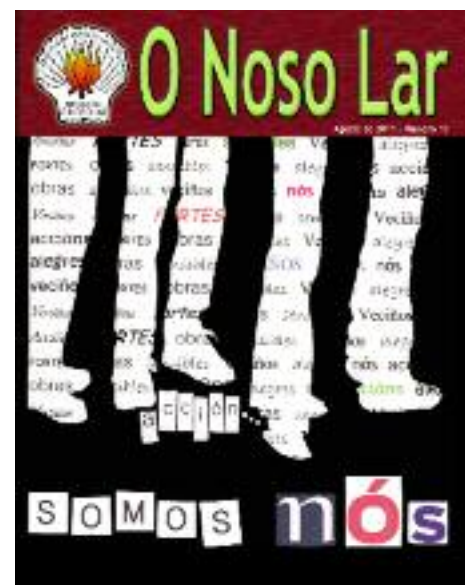
31

Pastoral

A Xornada Mundial da Xuventude. Madrid 2011

32

María José Campo López-Barcia



_Director:

Miguel A. Gómez Vázquez

_Consello de redacción:

Josefa Gómez Requejo

Miguel A. Gómez Vázquez

Angela Noguerol Seoane

_Asesor Lingüístico:

Manuel Varela Penela

_Portada e contraportada:

Matilde Arrizado

_Dep. Legal: LU-229-01

_ISSN: 1579-8909

_Maquetación:

María Sánchez

_Imprime:

Grafic-Lugo, S.L.

_Edita:

Fundación O Noso Lar

_Dirección:

San Román de Lousada

27620 SAMOS-Lugo

_Teléfono:

982 187004

www.onosolar.org

fundacion@onosolar.org

Somos nós

Non fai falla ser entendido en análise sociolóxico para darnos conta que vivimos nunha sociedade na que predomina o afán do ter e do poder, na que case todo se pretende comprar (o traballo, a vontade, o prestixio, os favores, os votos, a amizade...), sepultando así a nobreza do esforzo, da honradez ou da autenticidade. Con estas prácticas, dunha forma moi sutil, estanse a expulsar da nosa convivencia importantes valores como a xenerosidade e a gratuidade; ao parecer, a dimensión comunitaria perde forza e espazo en favor do individualismo e da autosuficiencia. Por veces, incluso, transmítese a sensación de que, como cidadáns, somente temos dereitos e nada de deberes.

Nesta situación e neste momento, resulta altamente gratificante a numerosa participación de todos os colectivos, e dunha forma especial dos mozos e mozas no proxecto da Fundación *O Noso Lar*. É algo tan patente, que abonda con observar a realidade actual e a nosa historia máis recente.

Fai vinte anos que comezaba a súa andaina nestas terras de Samos unha nova criatura, á que se lle chamou **Fundación O Noso Lar**. Vén a este mundo como froito da vontade e do empeño dun pequeno grupo de persoas que pensaron en traballar a favor dos nosos maiores, e polo tanto desta nosa terra. É, sen dúbida, unha expresión evidente da sensibilidade, do aprezo e do agarimo a todas as persoas que nos legaron e ás que nos seguen a transmitir a herdanza dunha historia rica en valores humanos, cristiáns, culturais e ambientais.

Este grupo aberto e ilusionado, co paso do tempo, foi medrando ata chegar ao día de hoxe a ser unha gran familia: **Somos nós**.

Somos nós todos os que convivimos e cooperamos; non só os que residimos no concello de Samos, senón tamén amigos e colaboradores espallados por outros pobos e cidades.

Somos nós: maiores, xoves e nenos, os que xuntos levamos vinte anos dándonos o pracer de celebrar e gozar da festa de convivencia cos nosos maiores. Unha verdadeira festa de fraternidade, na que se comparte alegría, humor, amizade, fe... Unha convivencia onde a humanidade e o sorriso das persoas maiores, complementase coa vitalidade, a ilusión e a colaboración dos mozos.

Somos nós, os que desde hai vinte anos vimos organizando campamentos e outras actividades para os máis novos, ofrecéndolles oportunidades para subsanar as dificultades de vivir na aldea. E o mesmo podemos dicir das actividades dos maiores: as vacacións, nas que xa levamos percorrido o 90% das provincias da Península Ibérica gozando duns máis que merecidos días de lecer; os Encontros Mensuais dos Maiores, que temos no Priorato ou en Lousada. Todos xuntos o facemos posible porque... **somos nós**.

Somos nós, os que co noso traballo, a nosa xenerosa aportación e gratuíta colaboración, facemos que todo este amplo programa de actividades cos maiores e cos máis novos, se poidan levar a cabo. É este un aspecto importante que convén non olvidar para evitar que nos enganen, e sobre todo para sentirmos orgullosos do que somos capaces de facer xuntos.

Somos nós os que coa nosa participación, co noso humor e a nosa alegría, facemos de todas estas actividades fermosas experiencias de vida, de amizade e de fe. Contribuímos a dinamizar un pouco a vida destes pobos condenados, igual que outros moitos, a unha lenta e irreversible agonía.

A participación numerosa de todos, especialmente dos mozos e mozas en todo este proxecto dinamizador, está sendo unha proclama en voz alta de que é posible un mundo distinto, de que é posible outra maneira diferente de facer as cousas a como moitas veces nos propón a administración. Unha participación e colaboración que pon de manifesto o compromiso real e desinteresado coa xente da nosa terra. Esta nutrida cooperación e implicación é, ao mesmo tempo, unha denuncia pública de todo intento de manipulación da realidade; un berro de liberdade e honestidade.

L ó u z a r a

Nunha mañá soleada
un lugar eu avistei
a casa dunha princesa
enfeitada para o seu Rei.

Nunha cunca ben sentada,
o teu berce floreceu
lindas cores ataviada
arrolada do teu Deus.

mais cóntame, ruliña,
a historia do teu vivir,
cando a luz era a do día
e na tebra xorde o candil.

Máis alá, moito máis alá
da aparición
dos teus calorosos sequeiros
Máis alá, moito máis alá
da plantación
dos teus sotos farturentos.

Máis alá do nacemento
das túas belas carballeiras,
máis alá do pensamento
dos homes que, con tino
abriron as túas leiras.

Que sentiches cando o home,
o teu chan pisou buscando,
a súa casa, o seu acougo,
silandeiro ou troupelando?

Que lle tiñas preparado,
nesta casa compartida,
na que o home ía vivir
a súa terra prometida?

Son datos esquecidos
alén da túa memoria?
ou son segredos cocidos
no forno da túa historia?

Só aquí
neste nobre paraíso,
só por tí,
neste berce aloumiñado,
nacerá, no ser humano
a máis bela sinfonía,
coroa do teu pasado.

Cadebufi



Evaristo López Pereiras

Ben poderíamos acoller e marabillarnos do sol que abre o día (un día nesta historia), deixando estoupar a ledicia dunha música de vento e percusión, asociando á súa danza os elementos naturais da zona: o vento que, lenemente bica esta terra, a auga cristalina do seu río e regatos, o carballo e o castiñeiro, coma os danzantes máis antigos. Tamén as escasas árbores froiteiras e outras variantes menores; a xesta... a uceira... e danzar con eles, acompañándoa a tódolos lugares de cada parroquia para festexar ó seu santo patrón, nunha convocatoria na que a xente goza, convive e comparte (maiores, mozos e nenos).

A experiencia de bailar ao son desta música fai que, aínda hoxe, as persoas maiores que a reviven, deixen transparentar a súa emoción.

Santa Mariña, lugar escondido río arriba, parece foi unha boa canteira musical. Alí nace no ano 1924 Evaristo López Pereiras, un dos últimos representantes daquela Banda, na que se introduciu no ano 1942 da man do músico e mestre, Amadeo Ríos García.

Falar con Evaristo é case namorarse da música. El di que *“a música naceu con el e que a leva dentro”*. Na súa mocidade, só deixou de tocar para cumprir co servizo militar, tempo que pasou por Ourense e probando as manteigadas en Astorga.

Ademais dos lugares de Lóuzara, que como el di, aínda os máis insignificantes polo seu número de habitantes, mesmo que fose no inverno, todos celebraban a súa festa e sempre duraba dous días. El, coa súa banda, estaba presente en todas elas.

Sería interminable a enumeración dos lugares que Evaristo percorreu alegrando o corazón das persoas. Pois, ademais da provincia de Lugo, tamén moitos lugares de León. Sempre a pé.

Falando dos seus anos mozos e de momentos difíciles, el sempre seguiu coa súa música. Conta as dificultades polas que pasou, pois as solicitudes eran moitas e as comunicacións, daquela, moi difíciles. Pero iso era o que había. Longos espazos en quilómetros percorridos, sempre co instrumento ao carrelo, inclemencias do tempo incluídas.

En 1958 casou en Paredes con María Celeiro Vila, persoa, tamén, con bo temple de cantora.

Hai un tempo no que ao se facer cargo da explotación agraria, tivo que deixar a música por incompatibilidade. Vendeu o seu saxofón. Non sen lle chorar o corazón. Pero andando os anos, chegou a xubilación e voltou. Mercou un novo saxofón e recuperou o seu espazo, coma o peixe nas augas musicais do Val de Lóuzara. A súa verdadeira identidade.

Segue a participar no Filandón de Música do Caurel, que lle tributou unha homenaxe no ano 2002, xunto co seu grupo popular “OS LOUZERIÑOS”.

Valora moito a vida que viviu, en xeral, sobre todo a que a música lle permitiu vivir. Puntúa moi alto os valores que nela puido disfrutar: a historia, a tradición familiar e local. Gostaríalle que aquilo que fundamentou a súa vida e a dos seus contemporáneos, tivese eco nas xeracións máis novas, aínda que só fose por tradición histórica.

Falar con el transmite paz, alegría e serenidade.

Moitas grazas, Evaristo. Siga transmitindo esas ganas de vivir, que se ve que lle está aportando a súa afección e o seu cariño pola música.



Josefa Gómez Requejo.

Carta aos maiores

Ola, amigos:

A Organización das Nacións Unidas (ONU) declarou o ano 2011 como o Ano Internacional do Bosque. Con esta declaración, pretende chamar a atención e sensibilizarnos a todos, cidadáns e tamén políticos e gobernantes, sobre a importancia que ten o coidado dos nosos bosques. A razón é que a nivel mundial e por motivos varios, estanse a dismantelar de forma agresiva grandes extensións de bosques.

A min, persoalmente, parécese un tema de capital importancia. Quizais achégame máis pola gran riqueza de árbores autóctonas coa que nos agasalla toda esta terra de Samos e os seus arredores. Ao contemplar as enxebres carballeiras e os frondosos e maxestuosos soutos que enfeitizan os nosos camiños e aldeas, do meu corazón xorde un sentimento de admiración e agradecemento cara ás persoas que as coidaron e as preservaron ata os nosos días. Canto vos debemos aos maiores!

Este ano, a Festa de Convivencia cos Nosos Maiores, a vosa festa e tamén a nosa, celebrámola nun fermoso soto de Santalla de Lóuzara. Ata alí me acheguei uns días antes, e despois de me sentar nunha pedra observando con curiosidade de neno os centenarios castiñeiros que era capaz de alvísar cos meus ollos, establecín unha interesante conversa cun dos que parecía o máis vello. O seu tronco retorcido con casca áspera e recia, falábame dunha vida dura asentada sobre unhas raíces profundas e seguras que o alimentan e o sosteñen en pé.

A súa imaxe impresionoume. Os buratos que tiña na madeira facíanme recordar o acubillo que pode ofrecer a algunhas aves ou outros animais que precisan dunha casa para protexerse das inclemencias do tempo ou de agocho dos inimigos.

E ocorrúseme preguntarlle porque tiña unhas pólas grandes e robustas e outras máis pequenas e febles. El respondeume, orgulloso, que unhas eran fillas e outras netas, bisnetas, tataranetas...

Observei que algunhas das pólas daban acubillo a paxaros que facían nelas o seu niño, a súa casa. Que ben aprenderon dos seus maiores a ser hospitalarias con todos!

A medida que me adentraba nas entrañas da vida da miña interlocutora, a árbore, ía descubrindo a súa impresionante riqueza: os seus vestidos de gala, as follas, que ofrecen gratuitamente a todos, sen distinción, unha sombra confortante no camiño; o seu froito, as castañas, que as dona a todos os que as queiran coller e saborear. A cantos non sacarían da fame noutros tempos! E a día de hoxe, sen dúbida, aínda gustamos e presumimos, afortunadamente, destes ricos produtos da nosa terra!

A conversa foi longa e amena, pero o tempo non se detén, e chegando o momento da miña partida, o castiñeiro lembroume que a madeira que sostén moitas das nosas casas tamén protexe a moitas familias humanas. Realmente quedei abraiado e sen palabras. Non sei por qué, pero o caso é que pasei a pensar na festa dos maiores que celebraremos neste soto o día 21 de agosto.

No camiño de volta á casa, fun revivindo e analizando a interesante conversa mantida e, repentinamente, vin un paralelismo entre os castiñeiros e as persoas maiores.

Penso que coma os troncos dos castiñeiros, as vosas vidas, benqueridos maiores, que tedes os achaques propios da idade (artrose, enrugado, hernias...) falannos da dureza dunha vida zarandeada por tantas inclemencias... pero sostida solidamente polas profundas raíces familiares e cristiáns que alimentaron a vosa perseverancia... Cantas veces non acollestes con agarimo a quen se achegaba ás vosas casas buscando axuda ou acubillo! Os vosos fogares eran escolas de convivencia e fraternidade; neles cabían todos: avós, pais, fillos, noras, xénros, netos, bisnetos, tíos... Coa vosa presenza, con maior razón cos castiñeiros, engalanades as vosas familias e as nosas parroquias; sodes para nós, moito máis que importantes.

Agradézo-vos, de corazón, que tamén vós, o mesmo que o castiñeiro, nos ofrezades con sinxeleza e humildade a todos, sen distinción, os froitos da vosa longa vida: **a sabedoría** que dá a experiencia dos moitos anos vividos; **a tenrura**, pulida pola paciencia dunha vida sacrificada con xenerosidade; **o humor**, expresión da vosa alegría e da vosa amizade, **a fe**, vivida e compartida desde a gratuidade como fonte de confianza e de esperanza...

E se todo segue o seu curso, verémonos o día 21 de agosto na vosa festa en Santalla de Lóuzara. Alí estaremos tamén nós (os vosos fillos, os vosos netos, os vosos veciños e amigos...) porque tamén é a nosa festa, na que queremos amosarvos o noso cariño, o noso apoio e o noso sinxelo agradecemento.

Que Deus vos bendiga a todos co seu amor!

Unha agarimosa aperta,

Miguel Gómez Vázquez

O Tumbo de Samos

Os reis, na Idade Media, co fin de repoboar os seus territorios e de roturalos para facelos produtivos, doaban aos monxes grandes extensións de campos e montes incultos. Estes relixiosos comezaban por levantar alí un mosteiro coa súa igrexa e dedicábanse, fieis á regra de San Bieito do *ora et labora*, ao cultivo da terra para o seu sustento e á atención espiritual das xentes dos arredores. Como gozaban de grandes extensións de territorio, os monxes daban en arrendo ou foro certas propiedades aos naturais do lugar a cambio dunha renda anual. Os límites das propiedades e a renda das mesmas fixébanse en documentos públicos outorgados polo abade do mosteiro, e custodiábanse celosamente no arquivo ou biblioteca do cenobio.

Ao cabo dos anos, os contratos documentais eran tantos, que co fin de que non se extraviasen, encadernáronos formando grandes volumes. Como os libros resultantes, ao ser moi grandes, eran difíles de soste de pé nos andeis, porque se deformaban, tomaron por costume telos tumbados, e daí vén o nome de *Tumbo*. O material que se empregaba como soporte da escritura era o pergamiño feito coa pel de animais, xeralmente becerros, aínda que se usaba tamén a pel doutros, como cordeiros, etc. O *Becerro da Catedral de Oviedo* fai alusión precisamene a isto.

A historia do *Tumbo de Samos* é fascinante. Comezou a formarse alá polo ano 922 con 59 documentos procedentes de Oviedo e referentes a Samos. No século XIII completouse co traslado dunha serie de escritos que se conservaban no arquivo do mosteiro, até chegar a formar un corpo de 248 documentos. Na nefasta desamortización e exclaustación de Mendizábal, o *Tumbo*, xunto con outros moitos documentos e obxectos de valor, desapareceron do mosteiro. Nada máis se soubo, ata que un bo día de 1980 alguén se presentou na Facultade de Historia da Universidade de Santiago de Compostela, cun libro que atopara no faiado da súa casa en Sarria. Era o *Tumbo*. Desde entón, o custodia a mencionada Universidade. Parece ser que algún monxe o sacou ás furtadelas do mosteiro e gardouno nunha casa de Sarria.

O *Tumbo* foi editado en 1986 por Manuel Lucas Álvarez e contén, ademais dos referidos documentos, un apéndice con 37 máis. Esta é unha fonte inestimable de datos para o estudo da historia do mosteiro e de toda a comarca de Samos. Abrangue un período de tempo que vai desde o ano 785 até o ano 1209, e os documentos que contén pódense agrupar en tres apartados: reais, eclesiásticos e privados (doazóns, foros, cartas de cambio, inventarios, fundacións, xuízos...) e moitos outros de interese para a historia.

Só a título de curiosidade referimos, a continuación, algo do que se pode ler no *Tumbo*: un cabalo no ano 1020 valía cincuenta soldos, mentres que só seis anos máis tarde alcanzaba a cifra de cen, e en 1057 baixara a



cincuenta soldos outra vez. Xa naquel entón a inflación era un problema para a economía.

A muller que quixese comprar unha saia tiña que dispor de catro soldos, isto lémolos no documento nº 7 e é de gran utilidade para calcular o que valía o cabalo tendo en conta o prezo da saia.

En 1055 o abade don Diego compra a vila de Quintela por unha egua, 21 soldos, un boi, unha vaca, porcos e carneiros (non sabemos cantos), 2 saias, sidra, cebada e sal. Todo valorado en cen soldos. Dous anos máis tarde un tal Ordoño vende ao mosteiro a metade dunha vila que posuía en Froián por unha egua.

Polo *Tumbo* sabemos tamén os libros que se usaban no culto nos anos 900; ou que no ano 933 os veciños de Castroncán e de Pascaís invadiron o mosteiro para facerse cos seus bens.

Moi interesante é o documento nº 47, sen data, no que atopamos un inventario dos homes que debían pagar tributo ao mosteiro. Alí atopámonos con nomes como Kareixo, Fructux, Revelle, Momelli, Tanoy, Atane, Zilina, Zanita e moitos máis. Neste mesmo sentido é digno de mención o documento nº 123, onde se mostra unha relación nominal dos homes coas súas familias, que habitaban Lóuzara entre 1038 e 1057.

Tamén podemos ler na obra que nos ocupa, que o rei Alfonso VI, cara ao ano 1099, fixo entrega a Samos da igrexa de Barbadelo a cambio de 800 soldos; que o mosteiro posuía no Salnés unhas salinas (sabido é a importancia do sal naqueles tempos) e que un clérigo de nome Andrés, edifica e dota a igrexa de Toldaos no ano 849.

Esta é unha breve mostraxe das noticias que podemos sacar de tan interesante libro coñecido polo nome de *Tumbo de Samos*.

Manuel Rodríguez Sánchez.
Bibliotecario Seminario Diocesano de Lugo

A moi singular Igrexa de Santiago de Estraxiz pola sua especial orixe

A modo de introducción, podemos dicir que a vila de Estraxiz xa aparece nun celeberrimo texto do ano 747, o *Testamento de Odoario*, onde se di: “(...)... na ribeira do (río) Sarria (...) a vila de Estraxiz”. Qué pena que sexa tan pouca a parte románica que se conserva nesta igrexa!

Dela tratou Vázquez Saco no *Boletín da Comisión Provincial de Monumentos de Lugo*, e Valiña Sampedro inclúea no *Inventario Artístico de Lugo e a súa Provincia*. Pero bo é dicir que esta parroquia foi obxecto dunha preciosa monografía histórica: *Memoria dun Pobo, Santiago de Estraxiz* (Lugo, 1996) escrita polo nativo Manuel López Rodríguez.

A actual pobreza románica da igrexa esíxenos unha gran concisión, pois reducimos os datos histórico-arqueolóxicos. De toda a súa primeira etapa de vida, lembramos tan só dúas cousas: a antigüidade dun núcleo habitando aquí, do que é fiel testemuña o seu castro; e o mesmo nome da parroquia, Estraxiz, así como os moitos e curiosos nomes de persoas que aparecen nos documentos medievais, que falan con claridade dun primeiro asentamento suévico nestas terras, continuado logo polo visigótico.

Da alta Idade Media, predecesora da etapa románica, hai no interesante *Tumbo de Samos* un documento de valor histórico extraordinario. Ademais do seu inmenso interese histórico-filolóxico, pola curiosa onomástica que nos brinda, regálanos tres preciosos datos que enchen de satisfacción a todo historiador.

É o nº 170 do *Tumbo* (ano 930): “*Os colonos adscritos á igrexa de Santiago de Estraxiz pónense baixo a autoridade do prepósito Adelfio e demais monxes de Samos*”.

E esta é a primeira parte do texto que interesa especialmente. Traducido ao galego di:

“*Nós todos, que somos fillos da igrexa de Santiago e que vivimos na vila de Estraxiz, estes son os nosos nomes: Fruarico, Papito, Espandarico, Bliviarico, Froila, Gendo, Vilifonso, Emeterio, Osorendo, Quintila, Nuno, Vincenci, Sisvaldo, Recesindo, Lourencio, Pedro, Tardenato, Vimara, Eila, Teudomiro, Segundino, Visterila, Arnaldo, Adelfio, Sentario*”.

Continúa o texto dando as razóns polas que se poñen



baixo a autoridade e atención espiritual de Samos. Afirmar que isto lles pareceu o mellor por non ter “*nin sacerdote que os console nin quen lles ensine*”, daí que decidan unanimemente e moi contentos entregar a igrexa e todas as súas posesións ao irmán Adelfio e aos demais monxes.

As palabras do texto que expresan a doazón son as que seguen, traducidas ao galego:

(*Decidimos facer*) “... doazón desta igrexa con todas as súas provisións, libros, cálices, velas, imaxes, casas con todo o que teñen dentro, mazairas, e todas as árbores, terras, pasteiros, montes, fontes e termos (límites) antigos e todo canto lle sirva ao home de axuda (...)”.

Tres datos extraordinarios

1) Cando no ano 930 fíxose o documento de doazón por parte dos vinte e cinco señores, uns eran fillos dos fundadores da parroquia e outros xa eran netos, polo que se pode deducir que a igrexa que se dedicou a Santiago na vila de Estraxiz tivo que ser fundada e erixida en torno ao ano 890.

2) É realmente impresionante para o coñecedor da primeira igrexa galega, ver xurdir unha igrexa rural xa dedicada a Santiago menos de cen anos despois de aparecer o seu sepulcro ao redor do ano 813. Podemos ter por seguro que a inmensa maioría das igrexas dedicadas a Santiago, fórono bastante despois do ano 1000. É, polo tanto, moi posible que fosen os de Estraxiz uns dos primeiros que elixiron a Santiago por titular da súa igrexa recentemente creada, e que isto débese ao que entón xa empezaba a ser o actual Camiño Francés de Santiago, que pasa a pouca distancia ao norte desta igrexa. Este detalle é de capital importancia para a historia da Igrexa Galega; e máis aínda o é para o desta **ruta xacobeá**.

Resulta moi curioso que a tan pouco tempo de ser fundada esta igrexa xa aparecese reseñada co seu titular Santiago na doazón que dela fai o rei Alfonso III a Santa María de Lugo (Catedral), no ano 897. Faino así: (Doa) “... en Sarria a vila de Estraxiz coa igrexa de Santiago de Ranilo”. Este Ranilo é un topónimo aínda non localizado.

3) Non impresiona menos a existencia no ano 930 do que hoxe chamamos unha “comisión parroquial”, que aquí actúa con decisión e eficacia... Isto, no aspecto sociolóxico, resulta ser unha boa referencia histórica...

A igrexa

Empeza dicindo dela o xa citado Vázquez Saco: “A igrexa actual consta de nave e ábsida rectangulares, e aínda que amplamente reformada, conserva boa parte da antiga fábrica”.

E López Rodríguez afirma o seguinte: “O primitivo edificio da igrexa (...) estaba situado no que hoxe é unha leira propiedade da casa de Casanova, á beira da actual casa de Airexa, que recibiu precisamente este nome pola súa situación e a familia levaba o apelido de López da

Igrexa. Cando séculos máis tarde foi necesario levantar un novo templo por ruína do anterior -continúa dicindo- pensouse noutro solar máis amplo na parte alta do pobo, en terreos do Convento que cedeu para devandito fin e dotou ademais con moitas terras (...)”.

En canto aos elementos románicos da igrexa, os máis definidos son a porta principal e sobre ela a típica xanela-saeteira. O resto da fachada, encima da xanela-saeteira, é xa moi posterior; e o campanario, segundo López Rodríguez, é unha obra realizada en 1904.



A porta descríbea Vázquez Saco deste xeito: “*Está formada por arco semicircular de dúas arquivoltas construídas con laxes de lousa en sentido radial. Descansan sobre as xambas mediante unha imposta que se reduce a outra laxe de lousa apenas acusada, pero suficiente para interromper, non sen certa graza, a uniforme traxectoria das liñas*”.

De características semellantes é tamén a porta sur. Así a reseña Vázquez Saco:

“*No muro sur da nave ábrese unha porta con arco semicircular; dúas lisas laxes de lousa sepáranas das xambas*”.

Confirmamos a existencia de dúas xanelas-saeteiras en cada muro lateral da nave, co seu correspondente derrame interior. A súa presenza certifica que eses muros son aínda os orixinais románicos, pero con todo, xa non conservan os caneciños.

Toda a súa ábsida foi reformada, incluso o arco triunfal, porque a gran luz deste arco é totalmente allea a un ambiente absidal románico. Máis aínda, a inexistencia de apuntamento no arco nin sequera permite incluílo nun protogótico, época coa que esa amplitude estaría conforme. Ten que ser, por tanto, unha reforma moi posterior, probablemente ao mesmo tempo de ser refeitos os muros primitivos da ábsida para darlles maior elevación.

Dos tempos destas reformas debe de ser a renacentista pía bautismal, situada no seu tradicional lugar á esquerda do inicio da nave.

O material usado na construción da igrexa é o de pequenas laxes de lousa, o mesmo que en toda esta zona. Por esixencias, pois, de tan pobre material, xurdiu unha tipoloxía construtiva moi propia destas terras, daí que non sexa fácil de clasificar con precisión cronolóxica toda esta arquitectura románica.

Vázquez Saco suxire a idea dun posible románico moi precoz. Outros autores, pola contra, como López Rodríguez, queren situalo na xa dita absurda cronoloxía dun século XIV ou XV... O máis congruente, cos poucos datos de que dispoñemos, é chamalo simplemente “románico”, sen máis...

O retablo barroco da igrexa e as imaxes que contén, son moi interesantes. Ocupa este retablo, de tres corpos, todo o amplo muro testeiro do presbiterio e que, tanto el como dúas das súas imaxes, deben de ser da primeira metade do século XVIII; é dicir, das primeiras décadas do 1700.

O seu primeiro corpo está composto por tres amplas rúas coas súas correspondentes fornelas coroadas por unha pequena bóveda semicircular. Orla toda a fronte destas fornelas unha abigarrada franxa de poliñas con

follas e, de treito en treito, unhas pouco detalladas cunchas de vieira.

Ocupa a fornela central a imaxe do patrón da parroquia, o Apóstolo Santiago, e San Xosé co Neno Xesús da man, a esquerda do retablo. Ambas tallas son barrocas, e probablemente do mesmo tempo do retablo. Na outra fornela, de tipoloxía neoclásica, encóntrase un San Antonio co Neno Xesús no brazo esquerdo.

Enmarcan as tres rúas catro estípites de sección rectangular que se van ensanchando de abaixo arriba, terminando nun capitel de tipoloxía corintia.

As tres caras visibles de todos estes estípites decóranse uniformemente con colgantes ramas de carnosas follas e froitos, rematando abaixo cun fleco.

A súa predela, ou banco en que se asenta este primeiro corpo, divídese en tres partes separadas por unha especie de catro saíntes ménsulas que se decoran con motivos vexetais, correspondentes cos catro estípites xa descritos.

Na parte central está o Sagrario. A lisa táboa que o cobre apóiase por detrás sobre un par de columniñas simplemente decoradas con motivos diversos de folliñas e flecos colgantes. Na súa porta aparece esculpido o Divino Cordeiro sostendo coa súa pata dereita a típica cruz procesional, cunha bandeira despregada ao vento na parte superior. A unha e outra parte do Sagrario encóntrase a cabeza dun anxo.

Na parte superior deste primeiro corpo do retablo aparecen tres ménsulas, máis ou menos idénticas ás da predela. Na ménsula central escúlpeuse unha cabeza de anxo e nas dúas laterais unha cuncha de vieira.

Dos dous corpos superiores, o segundo reproduce unha soa fornela entre dous estípites, elementos ambos exactamente iguais aos do corpo primeiro. Ocupa a fornela unha gran imaxe moderna do Sagrado Corazón de Xesús.

Sobre este segundo corpo aséntase o terceiro, dunha simple fornela, idéntica a todas as demais aínda que de bastante menos fondo. Nela está a imaxe da Virxe do Carme, que debe de pertencer xa ao neoclasicismo do século XIX.



Jaime Delgado Gómez
Prof. de Arqueoloxía Cristiana no ITL

Os incendios forestais: PLADIGA 2011

No tempo de verán, os nosos montes corren un gran risco polos incendios forestais. Para tentar disminuír e minimizar ese risco e protexer os nosos montes contra esa lacra, a Comunidade Autónoma de Galicia pon en marcha o PLADIGA (Plan de Prevención e Defensa contra Incendios Forestais de Galicia), cuxo ámbito de aplicación é a totalidade do terreo forestal e a súa zona de influencia dentro do territorio da nosa Comunidade Autónoma. Nestas liñas, ímos ver certos conceptos sobre o funcionamento do PLADIGA 2011.

Falamos, en primeiro lugar das súas funcións básicas. Son as seguintes:

- Prever a estrutura organizativa e os procedementos para a prevención, detección, extinción e investigación de incendios forestais segundo as épocas de perigo.
- Establecer as épocas de perigo relacionadas co risco de incendios forestais, en función das previsións xerais e dos diferentes parámetros locais que definen o risco.
- Reducir ao máximo posible (tendo en conta os recursos dispoñibles) as consecuencias ecolóxicas, económicas e sociais producidas polos incendios forestais.

- Establecer os obxetivos e as actuacións a desenvolver no ano 2011 para facer fronte aos incendios forestais.

Para unha maior organización, os lumes clasifícanse en función do seu nivel de gravidade seguindo unha escala que vai de 0 a 3. O seu significado é o seguinte:

- **Lume nivel 0:** Referido a aqueles incendios que podendo ser controlados cos medios de extinción previstos, non supoñen perigo para persoas non relacionadas coas labores de extinción, nin para bens distintos aos de natureza forestal.

- **Lume nivel 1:** Comprende aqueles incendios que podendo ser controlados cos medios de extinción previstos no PLADIGA, prevéese, pola súa evolución, a necesidade de posta en práctica de medidas para a protección das persoas non relacionadas coa extinción, e dos bens distintos aos de natureza forestal que se poidan ver amenazados polo lume.

- **Lume nivel 2:** Inclúe aqueles incendios para cuxa extinción prevese a necesidade da solicitude do órgano competente da Comunidade Autónoma, para que na súa extinción, sexan incorporados medios non asignados ao PLADIGA.

- **Lume nivel 3:** Referido a aqueles lumes nos que tendo considerado que está en xogo o interese nacional, así sexan declarados polo Ministerio do Interior.

O índice IRDI (índice de risco diario de incendio forestal) determina, para cada día, o risco de ocorrencia dun lume forestal. Este índice analiza diversos factores meteorolóxicos que inflúen no comportamento do lume, tales como: condicións de seca dos últimos meses, semanas e días, o estado de turxencia dos matorrais, o estado do pasto e combustibles mortos, as condicións de humidade e temperatura, o estado do vento... Todos estes factores permiten estimar a probable propagación e comportamento dun lume forestal nunha zona concreta do territorio

A formulación do IRDI basease nunha estratificación en 5 rangos:

INDICE IRDI	GRAO DE PERIGO	COR
1	Baixo	Azul
2	Moderado	Verde
3	Alto	Amarelo
4	Moi alto	Laranxa
5	Extremo	Vermello

Para cada categoría hai distintos cargos designados para diferentes misións. As persoas designadas faranse responsables, en todos os casos, dos medios materiais e humanos postos á súa disposición. Por exemplo, o **técnico de brigada helitransportada** dará cumprimento á normativa sobre embarque, desembarque, estado do combustible, operatividade da base, informará detalladamente o punto onde está o lume, comprobará os tempos empregados na misión...

Outros cargos son: o **xefe de brigada**, que ademais doutras encomendas, impartirá as instrucións básicas á brigada ao seu cargo, vixiando, en todo momento, o estado físico e anímico dos compoñentes.

E por último, o **peón defensa contra incendios**, que debe ter coñecementos básicos da loita contra incendios forestais e dos medios que usa a brigada. Aínda que poida ter encomendas distintas según as necesidades do momento, en todo caso obedecerá as ordes do xefe de brigada.

Este é un breve resumo dos conceptos que o PLADIGA recolle para a coordinación e loita contra os incendios forestais, que fan que esa loita sexa moito máis efectiva. Pero todo isto non serve de nada se todos nós, non actuamos con responsabilidade cando estamos no monte.

Óscar López González

2011 Ano Internacional dos Bosques

Sen bosques non poderíamos vivir. Desta realidade innegable foxen moitos especuladores madeiros que, cegados pola obtención de beneficios inmediatos, non reparan no significado da palabra “conservación”. Son eles os principais responsables das talas devastadoras nos bosques -ademais da conversión en terras agrícolas e creación de asentamentos humanos- sen pensar nin importarlles o máis mínimo, que a humanidade depende, simplemente para respirar, da atmosfera oxixenada que nos ofrecen estes pulmóns vexetais.

E é que o home, insaciable polo seu enriquecemento inmediato e coa pretensión de vivir coa maior comodidade a costa do que sexa, esquece as funestas consecuencias que poden carrexar as súas manipulacións sobre a biosfera. Non quere aceptar a realidade de que unha xestión inadecuada dos recursos naturais, pode xerar importantes alteracións nos ecosistemas e, en consecuencia, lesionar gravemente a propia especie humana.

Son alarmantes as cifras que nos chegan sobre deforestación. Estímase que cada ano pérdense máis de 130.000 km² de bosques no noso planeta, e por iso é de capital importancia mobilizar e sensibilizar á poboación en xeral -especialmente aos mozos- e aos políticos en particular, para que a conservación e ordenación das superficies boscosas poida contribuír significativamente ao desenvolvemento sostible e á erradicación da pobreza. O “uso de recursos” do home de antano convertiuse, desde fai moito tempo, en “abuso de recursos”, deixando de lado o que xa reza na Biblia: *“Aí vos dou as herbas todas que hai na terra, coa súa propia semente, e tódalas árbores que dan froito coa súa propia semente: serviránvos para a mantenza”* (Xn 1, 29).

Pois ben, coa fin de concienciar sobre a necesidade de conservar e protexer os bosques, a Asamblea Xeral das Nacións Unidas, na súa reunión do 20 de decembro de 2006, aprobou a declaración de **“2011 Ano**

internacional dos Bosques”. Por segunda vez -a primeira foi no Consello da FAO en 1985- quérese centrar a atención mundial na importancia de conservar e protexer estes ecosistemas e facernos caer na conta de que *son parte integrante do desenvolvemento sostible do planeta*.

España con, aproximadamente, 14,73 millóns de hectáreas, é o cuarto país europeo con maior superficie de bosques despois de Suecia, Finlandia e Francia. No noso país, o 88% da superficie forestal ten como función principal a protección contra a erosión do solo, a desertización e a regulación do ciclo hidrolóxico, e só o 12% se utiliza para suministrar a madeira que consumimos.

Segundo os datos proporcionados polo Ministerio de Medio Ambiente, na nosa comunidade autónoma hai, aproximadamente, 1.319.000 de hectáreas arboladas, a maior parte de cultivo. Só arredor do 10% son bosques autóctonos (establecidos por si mesmos sen intervención do home) localizados, na súa maioría, na provincia de Lugo.

Para entender mellor o porqué dos bosques do noso entorno, imos facer un encadre bioxeográfico do noso territorio, porque a Terra, falando nestes termos, divídese en Reinos Florais (seis, segundo a clasificación de Takhtajan) que se corresponden con grandes zonas con vexetación común. Así, a Península Ibérica encádrase no Reino Holártico e os seus bosques encóntranse enclavados en dúas rexións bioxeográficas diferenciadas polo clima, a flora e a vexetación que albergan: a Rexión Eurosiberiana e a Rexión Mediterránea.

A Rexión Eurosiberiana, caracterizada por un clima húmido suavizado pola influencia oceánica, con invernos temperados-fríos e unha estación seca pouco acentuada, abrangue desde o N de Portugal aos Pireneos, pasando por Galicia, Asturias, Cantabria e País Vasco. A Rexión Mediterránea ocupa o resto da



península e en Galicia só se introduce como pequenos illotes que podemos observar pola presenza de aciñeiras.

Pero ademais da climatoloxía, a vexetación é tamén consecuencia directa do relevo (altitude e orientación) e



da natureza dos solos. Por desgraza, a vexetación autóctona da nosa comunidade está moi degradada e só a podemos observar nalgúns puntos aillados da nosa xeografía, a maior parte localizados, como xa dixemos, na provincia de Lugo.

Pois ben, dada a influencia dos factores mencionados e por datos que nos aporta o rexistro fósil, sabemos que de non ter habido intervención humana, o bosque climax de Galicia é o bosque de frondosas ou caducifolio, composto por árbores altas con follas grandes que caen no outono. De entre eles, o máis abundante é o carballo común (*Quercus robur* L.) que se sitúa ata uns 1000 m de altitude e ao que lle segue en abundancia o carballo albariño (*Quercus petraea* L.), ademais dos híbridos de ambos. Destes dous carballos, o albar é o que máis penetra cara ao interior e o que máis sobe en altitude.

Xunto aos carballos, medran con frecuencia castiñeiros e bidueiros. É precisamente este piso de vexetación, por ser o máis acaído para prados e cultivos, o máis alterado pola acción antrópica.

A vexetación cambia nos fondos dos vales, pois nestes lugares as freixeiras e as abeleiras substitúen á

carballeira.

E non podemos esquecer que sen ser frecuentes nin abundantes nas nosas latitudes faiedos e aciñeiras, aínda temos a sorte de poder contemplar fermosas faias (árbores por excelencia do piso montano -entre 800 e 1500 m de altitude- de solos frescos e fértiles) en Ancares e Courel. Os aciñares vémoslos ocupando as zonas calizas de Becerreá, Serra do Oribio, Courel ...

E que ocorre cando o bosque caducifolio se degrada por sobreexplotación ou incendios? Entón van aparecendo, pouco a pouco, os tres estratos que o compoñen: o herbáceo, despois o arbustivo e, por último, o arbóreo. Precisamente son os matorrais, xunto coas árbores, os que proporcionan a maior parte da variopinta cor

das nosas paisaxes. Todos coñecemos os diversos tintes das queirogas, as xestas, os toxos... Tamén cabe sinalar o gran significado adquirido polos prados que se están a utilizar, na súa maioría, para pasto do gando.

Os beneficios ambientais, socioculturais e económicos que nos proporcionan os bosques son innumerables. Dos bosques depende evitar o efecto invernadoiro, o calentamento global e, en boa medida, o cambio climático. Ademais, debemos ter presente que constitúen o hábitat de arredor de dous tercios de todas as especies de seres vivos que colonizan a terra. Por iso, son preocupantes os datos que nos chegan sobre perda de biodiversidade por deforestación -moi patente en zonas tropicais- que alcanzan cifras de ata 100 especies desaparecidas por día, o que implica importantes rupturas no equilibrio dos biomas.

Para rematar, só exhortarvos a tomar conciencia de que os bosques autóctonos constitúen a maior riqueza que nos proporciona a nai natureza, e que polo noso ben e o dos nosos descendentes, temos a obriga de coidalos e protexelos para que os seres vivos poidan vivir en equilibrio e persistan no tempo.

Ángela Noguerol Seoane
Dra. en Bioloxía (Botánica)

O sono dos maiores

As persoas maiores non dormen menos tempo, senón que dormen diferente. Neles hai distintas circunstancias que inflúen nisto, como os cambios de vida relacionados coa xubilación, a maior incidencia de problemas de saúde, o maior uso de medicación...

Imos ver, de forma resumida, as causas principais que inflúen na falta de sono nocturno das persoas maiores. En xeral, son as seguintes:

- Tendencia a aumentar o tempo das sestras ou das cabezadas durante o día, polo que diminúe o sono nocturno.
 - O espertarse máis veces polas noites cás persoas novas.
 - Ter menor capacidade de recuperación do sono despois dun lapso de tempo en vela.
 - Posuír un sono máis lixeiro e espertar ante estímulos mínimos.
- Pero ante todas estas realidades, hai fórmulas para poder conciliar o sono moito mellor. Damos, por exemplo, as recomendacións seguintes a modo de axuda:
- Deitarse e erguerse sempre á mesma hora.
 - Non permanecer deitado na cama estando esperto.
 - Non durmir máis de 30 minutos de sestra.
 - Evitar as bebidas con contido en cafeína, teína ou outras sustancias excitantes.
 - Non beber moito pola tarde, sobre todo se a frecuencia urinaria constitúe un problema.
 - Evitar o alcohol e o tabaco, como excitantes perxudiciais para o sono.
 - Facer exercicio na medida das posibilidades e camiñar durante, polo menos, unha hora ao día, con luz solar e sempre, como mínimo, tres horas antes de deitarse a durmir.

E, sobre todo: Felices soños!

Milagros Núñez Pérez
Médico de Atención Primaria. Samos



A sesta de Vincent Van Gogh (1889-90)

Algo de literatura sobre a saúde...

Vida honesta e amañada;
usar de poucos remedios e
poñer tódolos medios de
non apurarse por nada.

A comida moderada;
exercicio e diversión;
non ter xamais aprensión;
saír ao campo algún rato;
pouco encerro, moito trato,
e continúa ocupación.

Dr. Letamendi



A saúde é un ben que
consiste en proporción
e armonía de cousas
diferentes e
é como a música concertada
que fan entre sí os humores
do corpo.

Frey Luís de León



Teña coidadado coa lectura
de libros sobre a saúde.
Podería morrer de unha
errata de imprenta.

Mark Twain

Carnes ecolóxicas e carnes convencionais

Normalmente, cando estamos a falar de alimentos ecolóxicos, todos pensamos de inmediato nos produtos vexetais. Quen non pensa deseguida no millo transxénico, a soia transxénica ou nos pesticidas contaminantes de vexetais, como algúns dos produtos que non deberían aparecer nun alimento etiquetado como ecolóxico?

Na orixe deste tipo de cavilacións, non só está o feito de que os alimentos ecolóxicos empezaron polos vexetais, senón tamén o asociar os vexetarianos coa alimentación ecolóxica e o seu carácter saudable.

Pero os alimentos ecolóxicos non só se circunscriben aos produtos de orixe vexetal, senón que tamén engloban aqueles outros que proceden de animais que cumpren os requisitos de produción propios da cría non intensiva, e cuxa alimentación é a base de produtos de orixe ecolóxica.

Se facemos unha comparación cos alimentos vexetais, o termo de “carne ecolóxica” fronte á “carne “convencional”, debería levarnos de igual forma a pensar nos animais transxénicos, etc.; pero como o concepto de animais transxénicos sóanos aínda lonxano (non é tanto como pode parecer) encontrámonos ás veces despistados coas características que deberíamos encontrar nas carnes ecolóxicas en contraposición coas convencionais.

De todos é coñecido que os animais poden enfermarse e que hai que tratalos con medicamentos, pero o feito real é que no pasado - probablemente tamén na actualidade- foi excesivo o emprego de fármacos.

Se dentro do que coñecemos como carnes convencionais estamos a falar da cría intensiva, temos que subliñar que ter moitos animais xuntos nun terreo pouco amplo, vai

ser unha fonte de transmisión de enfermidades por un maior contacto entre eles. Isto fai deste tipo de cría un nicho onde se vai favorecer o emprego abusivo de fármacos, sobre todo de antibióticos para combatir as bacterias.

Se estamos a falar de animais produtores de carne para consumo humano, temos que remarcar que o emprego de antibióticos e outros fármacos está fortemente regulado para protexer aos consumidores. Os animais de abasto están suxeitos a uns tempos de supresión ou retirada de fármacos antes de poder ser destinados ao seu consumo como alimento.

Pois ben, cando falamos de alimentos ecolóxicos, esta norma é moito máis restritiva, xa que obriga a duplicar os períodos de supresión de medicamentos e incluso a non etiquetar como ecolóxicas, en determinados casos, ditas carnes.

No Laboratorio de Hixiene, Inspección e Control de Alimentos (LHICA) da Facultade de Veterinaria de Lugo pensamos, fai un tempo, que as diferencias entre os períodos de retirada de fármacos que hai nas carnes ecolóxicas (o dobre que nas convencionais) xunto coa inexistencia de tratamentos abusivos, podería ser debido a que as carnes convencionais tivesen unha selección de





bacterias moito máis resistentes fronte aos antibióticos. Os animais criados de forma convencional, poden ter maior número de tratamentos medicinais ao proceder dun entorno, en moitos casos, de cría intensiva, onde outros animais tamén están sendo tratados. Isto fai que as bacterias que normalmente se atopan na carne crúa procedan, dalgún xeito, do nicho onde se crían os animais produtores de carne, previsiblemente con maiores porcentaxes de bacterias resistentes aos antibióticos.

A partir desta hipótese, puidemos confirmar recentemente en diversos traballos de investigación que isto é, efectivamente, así. Logo de determinar a resistencia das bacterias que normalmente se atopan na carne crúa fronte a diversos antibióticos, puidemos verificar que as porcentaxes de resistencia son xeralmente maiores nas carnes que proveñen de animais criados de xeito convencional, que nos criados de forma ecolóxica, o que foi corroborado, ademais da carne de tenreira, para carnes de polo e de porco. Con estos resultados, incluso pensamos que a determinación das porcentaxes de resistencia pode chegar a ser un bo indicador da orixe das carnes.

Sabemos que o período necesario para que as bacterias non resistentes a antibióticos pasen a ser as normais que se atopan na carne tras a eliminación do tratamento, vai ser moito máis grande que o período de supresión que se emprega por lei para que non existan residuos de ditos fármacos nas carnes e outros alimentos de orixe animal.

Outro aspecto que tamén convén resaltar é que, en

ocasións, as carnes ecolóxicas teñen máis bacterias contaminantes do normal, o que pode ser debido ao matadeiro no que son sacrificados os animais ou ao feito de que un menor número de antibióticos no seu entorno pode conducir a un maior número de microorganismos contaminantes. Neste caso, hai que dicir que sempre que se trate dunha microbiota variada, a súa presenza non é perxudicial sempre que as resistencias fronte aos antibióticos non sexan importantes, e a súa dispoñición no medio ambiente non sexa causa de infeccións nas persoas.

Carlos M. Franco Abuín
Facultade de Veterinaria. Lugo

II Plan de Voluntariado (2011-15) da Fundación O Noso Lar

O día 30 de abril deste ano, presentouse en Lousada o **II Plan de Voluntariado (2011-15) da Fundación O Noso Lar**. O Presidente da Fundación, Miguel Gómez, unha vez dou a benvida a todos os asistentes que enchían o salón ata rebosar, fixo un esbozo da historia e os motivos que induciron á elaboración deste proxecto. Entre outras cousas, resaltou o seguinte:

“A Fundación O Noso Lar, unha creatura que conta xa con vinte anos, resístese a caer na tentación da apatía, do pasotismo ou a desgana. A vosa xenerosa aportación e colaboración, mantiveron en permanente aceso o lume deste fogar e non queremos que se apague.

O amor a esta nosa terra e ás súas xentes, permítenos recoñecer e reafirmarnos na importancia e na necesidade do voluntariado en todos estes pobos. Unha difícil e ao mesmo tempo apaixonante tarefa, encamiñada a impregnar as relacións humanas de tolerancia, compañeirismo, recoñecemento, respecto e confianza. Dito con outras palabras: a promover a solidariedade interxeracional humanizando a convivencia.

No ano 2006 elaboramos o I Plan de voluntariado da Fundación O Noso Lar 2006-08. Os resultados foron moi positivos, tanto nos obxectivos conseguidos como na participación e colaboración de voluntarios que obtiveron, sobre todo, o respecto e o recoñecemento pola súa contribución no labor social.

Nestes intres, a Fundación O Noso Lar quere continuar en disposición de seguir facendo realidade a súa orixinal e permanente vocación de “servizo á xente da nosa terra” intentando, como fixo desde os seus

comezos en 1991, ser canle e estímulo para que as persoas que o desexen se impliquen activa e positivamente na transformación cultural, social e pastoral que se está a producir nos nosos lugares de Samos.

Por todo isto queremos, dentro deste Ano Europeo do Voluntariado, seguir apoiando e acompañando aos voluntarios na súa formación humana e pedagóxica, axudándoos a tomar consciencia da importancia do traballo que están a realizar e saiban transmitilo aos demais.



R e a l i d a d e

A realidade na que nace este *II Plan* e para o que está enfocado caracterízase por:

1.- O envellecemento progresivo da poboación da área de acción voluntaria da Fundación O Noso Lar. É palpable que nos núcleos poboacionais do Concello de Samos, cada vez temos máis persoas maiores e moitos menos xoves, porque con frecuencia os mozos buscan traballo fóra do noso Concello.

2.- Este envellecemento leva a unha contínua e acelerada despoboación dos núcleos rurais. Porque a media de idade de determinados núcleos rurais é considerablemente alta, e nun futuro inmediato pode que estes pequenos núcleos perdan aos seus habitantes ou os que queden sufran dunha soidade considerable.

3.- Por todo isto, observamos que as expectativas de futuro son difíciles.



4.- Engádese ao anterior a **escaseza de infraestrutura e recursos** de cara a fomentar a cultura da solidariedade e da vida social comunitaria.

5.- Dificultades que provocan un **desánimo xeralizado de cara ao futuro.**

Por todo isto queremos, dentro deste *Ano Europeo do Voluntariado*, seguir apoiando e acompañando aos voluntarios na súa formación humana e pedagóxica porque, en definitiva, o que pretendemos é que sexan conscientes da importancia do traballo que están a facer e saiban transmitilo a todas as persoas.

P r o g r a m a s

O Plan comprende tres programas complementarios ou subproxectos interrelacionados entre si, que denominamos:

a) *Programa de Voluntariado*, b) *Programa de Convivencia*, c) *Programa de Apoio ou Formación*. Como o texto do plan figura íntegro no opúsculo que se editou e tamén na páx. web da Fundación, aquí faremos un resumo.

a) Programa de Voluntariado

O obxectivo xeral é promover a cultura da solidariedade. Os obxectivos específicos son os seguintes:

- 1.- Crear campañas de sensibilización da acción voluntaria e os valores que representa na sociedade.
- 2.- Motivar á xuventude para que se sinta protagonista da nosa historia.
- 3.- Facilitar canles de participación neste proxecto a tódolos voluntarios.
- 4.- Promover as iniciativas de voluntariado no eido rural encamiñadas a dinamizar os pobos de Samos.



- 5.- Concienciar á xuventude da importancia e necesidade do voluntariado na sociedade rural.

Dende a Fundación *O Noso Lar* pretendemos transmitir á sociedade a importancia da acción voluntaria para o desenvolvemento da persoa do rural galego. Que o voluntariado faga tarefas de apoio á sociedade e comprenda que as persoas maiores, como fonte de sabedoría, son un apoio máis no desenvolvemento integral do mozo.

Actividades

- 1.- **Xornadas abertas sobre o voluntariado:** o que se pretende é levar este plan de voluntariado a tódolos puntos xeográficos do concello de Samos e a tódalas persoas que queiran beneficiarse.
- 2.- **Encontros periódicos cos voluntarios:** desenvolvendo un labor informativo cara ao voluntario e cos beneficiarios do plan. Estes encontros, con carácter interxeracional, serven sobre todo para a análise e a concreción das actuacións.
- 3.- **Dinamización do plan de voluntariado:** vén dado pola súa difusión mediática, con ferramentas a utilizar como: A web da propia Fundación *O Noso Lar*, “O blog de Voluntarios *O Noso Lar*” e a apertura de lugares “*O Noso Lar*”, nas redes sociais.
- 4.- Por último, pretendemos a apertura dunha actividade máis concreta e innovadora reflectida nos **Campos de**

Traballo do Voluntariado.

Esta actividade estará coordinada por un Director de Campos de Traballo e terá como fin primordial que rapaces desta nosa comunidade, doutras e incluso do estranxeiro, formen parte dun fin social común de apoio ao voluntariado da Fundación *O Noso Lar*. Estes campos de traballo celebraranse todo o ano.

b) Programa de Convivencia

O obxectivo xeral é fomentar a interacción entre as distintas xeracións. Os obxectivos específicos son os seguintes:

- 1.- Fomentar a autoestima das persoas maiores.
- 2.- Revitalizar os pobos do Concello de Samos con actividades dinámicas e participativas.
- 3.- Implicar á xente nova de cara a unha maior convivencia e solidariedade interxeracional.
- 4.- Crear un tecido social do que saian propostas de futuro de cara á mellora da calidade de vida das persoas que viven nestes pobos.

Actividades

Coa xuventude:

- 1.- **Entroido:** trátase de darlle vida a unha tradición con gran raigame na nosa cultura.
- 2.- **Campamento de verán:** para facilitar aos nenos

desta zona do interior, disfrutar dunhas vacacións a carón do mar, nun clima de convivencia e colaboración.

3.-Obradoiros: encamiñados a espertar e cultivar as distintas habilidades e capacidades dos participantes e ensinar a poñelas ao servizo da comunidade.

4.-Viaxe-Convivencia cultural: para ofrecer a posibilidade de coñecer a riqueza da nosa cultura, de Galicia e do resto de España.

5.-Magosto: pola importancia na historia destes pobos.

6.-Cantar aos Reis: recuperar esta tradición é axudar a animar as longas noites do inverno en torno ao Nadal.

Coa xente maior:

1.-Encontros de lecer: encontros quincenais de outubro a maio cos maiores de toda a zona. Preténdese manter experiencias positivas nas que compartir e convivir.

2.-Vacacións de convivencia: trátase de propiciar aos nosos maiores a posibilidade dunhas merecidas vacacións.

3.-Festa de Convivencia cos Nossos Maiores: unha festa anual na que se vive con gozo e intensidade a interacción entre as distintas xeracións.

4.-Atención e acompañamento ao maior: preténdese que as persoas maiores que se sinten soas ou necesitadas poidan contar coa nosa axuda e compañía, na súa casa ou na *Casa de Acolida O Noso Lar*.

c) Programa de Apoio ou Formación

O obxectivo xeral é facilitar canles de formación, axuda e acompañamento ás persoas voluntarias.

Os obxetivos específicos son os seguintes:

1.-Promover a formación humana e pedagóxica relacionada coa acción voluntaria.

2.-Proporcionar os medios necesarios para levar a cabo as distintas accións.

3.-Fomentar o intercambio de experiencias de voluntariado.

Actividades

O tempo libre ten un amplo abano de posibilidades laborais, tanto en institucións públicas como en residencias, áreas de vacacións, centros socioculturais, empresas de lecer... Conscientes disto e do alto nivel de inserción laboral demostrado noutras iniciativas deste

tipo, decidiuse ofertar de novo varios cursos formativos dirixidos aos voluntarios, que serán impartidos pola Escola Rural de Tempo Libre.

Os títulos outorgados están homologados pola administración autonómica, que capacita para deseñar programas, poñelos en práctica e avaliar actividades de tempo libre orientadas á infancia, á xuventude e ás persoas maiores ou con necesidades específicas. Neste sentido, a programación que se propón é a seguinte:

1.- Curso de Directores de actividades de tempo libre 2012.

2.- Curso de Monitores de actividades de tempo libre 2011, 2013.

3.- Curso de Director de Campos de Traballo 2014.

Para determinar a formación dos voluntarios, é necesario desenvolver actuacións en programas ou proxectos e establecer medidas que fomenten a súa promoción, colaborando coas entidades existentes. Proponse para isto un:

4.-Curso de formación do Voluntariado.

Porque sabemos que a formación é un pilar básico nas actividades de voluntarios e hoxendía é necesario dispor de coñecementos acadados para traballar con xoves e maiores cara a desenvolver as actividades, ben nunha asociación xuvenil, un campamento de verán, un albergue, etc, por iso propoñemos:

5.-Formación específica para o tempo libre: novas tecnoloxías, expresión corporal, orientación, sendeirismo, nutrición e cociña, xogos...

Miguel Gómez rematou a presentación do plan coas seguintes palabras:

Como se ve, trátase dun plan aberto a todo tipo de suxerencias e iniciativas, todas encamiñadas a fomentar e consolidar a cultura da solidariedade e da gratuidade, da que tan rica é a tradición que nos legaron os nosos maiores.

Moitas grazas a todos e... a traballar!

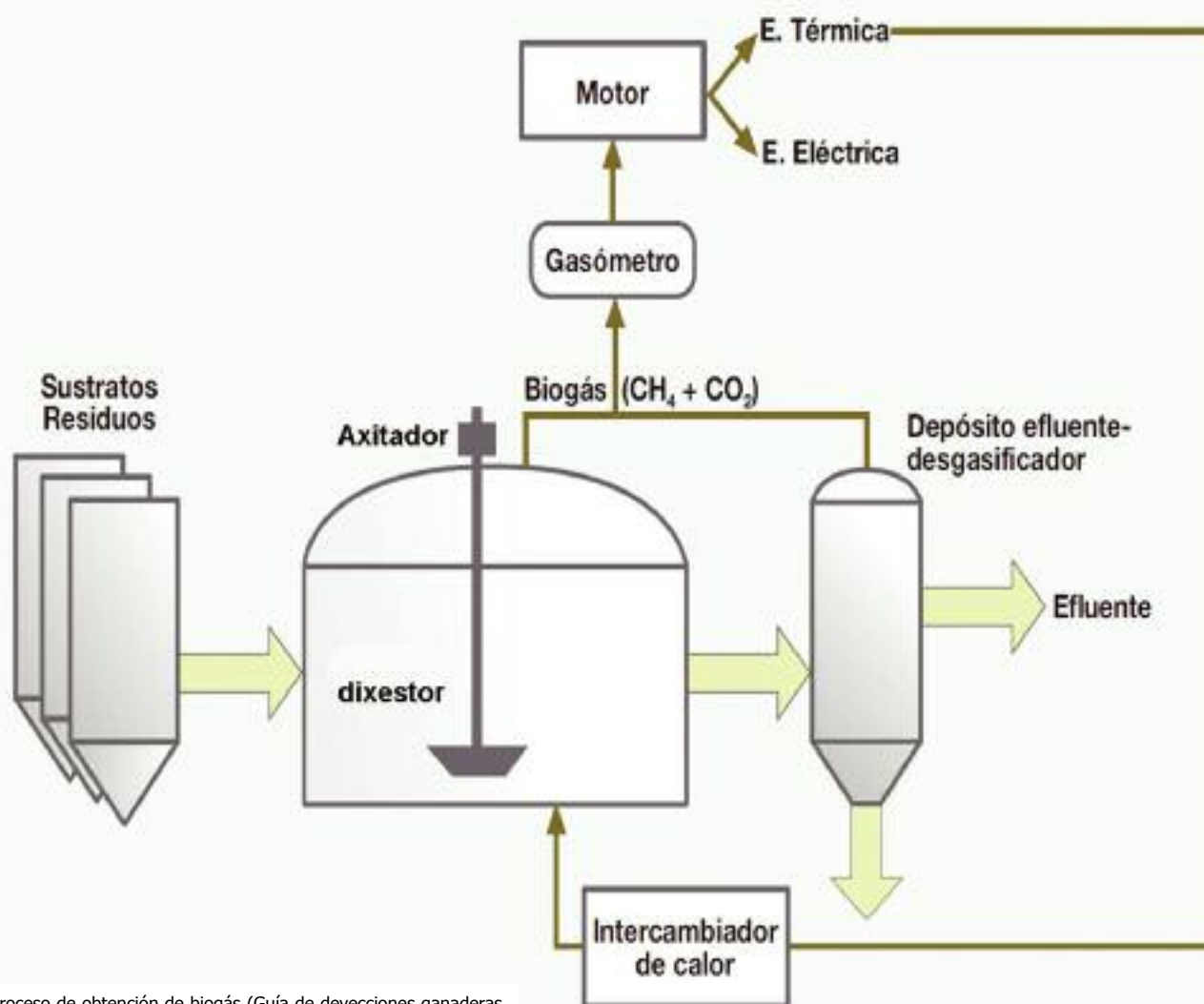
Amparo Páramo Vázquez

O biogás

No medio rural sempre existiron explotacións gandeiras nas que se aproveitaban as materias primas da zona para garantir o alimento do gando. Estas explotacións na inmensa maioría dos casos, eran de subsistencia. O esterco dos diferentes animais das granxas aireábase e mesturábase con palla e o resultado deste produto era empregado nas hortas e nas distintas parcelas da casa.

Na actualidade, o modelo de desenvolvemento da nosa sociedade obrigou á transformación das granxas familiares en explotacións intensivas con dependencia do exterior (alimentación, enerxía, maquinaria...). Este modelo produtivo contribúe a unha degradación do medio ambiente debido aos excesos de fertilizantes e xurro.

Unha das alternativas máis utilizada en Europa é o aproveitamento do biogás dos residuos orgánicos para a produción de enerxía. Este proceso realízase en dixestores cubertos mediante a dixestión anaeróbica (en ausencia de osíxeno) da materia orgánica por medio de bacterias, de tal forma que por este proceso biolóxico, parte da materia orgánica transfórmase en gas. Este gas, chamado biogás, está formado principalmente por metano (CH_4) e dióxido de carbono (CO_2).



Dixestor. Proceso de obtención de biogás (Guía de deyecciones ganaderas. Centre UdL-IRTA. 2004)

O uso máis frecuente do biogás é o seu aproveitamento para producir enerxía eléctrica e enerxía térmica mediante un motor de coboxeración. A enerxía eléctrica pódese vender ou empregar para autoconsumo; mentres que a calor pódese usar na propia explotación ou en calquera industria ou fogar situada preto da explotación.

Outros usos posibles son:

- * Integración na rede de gas natural
- * Utilización en vehículos
- * Microturbinas
- * Pilas de combustible

A mestura ou codigestión de residuos para a produción de biogás, eleva considerablemente a súa produción. Pódense obter plantas eficientes en explotacións de tamaño medio se se mesturan os residuos da explotación cos doutras industrias agropecuarias ou con excedentes de colleitas da propia explotación.

Ao finalizar o proceso obtense un produto orgánico homoxéneo con excelentes propiedades fertilizantes. Este dixestato ten menos cheiro e menos patóxenos que o xurro inicial; nembargantes, mantén a concentración de nutrientes (N -nitróxeno-, P -fósforo-, K -potasio-) e o manexo é o mesmo que o do xurro, polo que se pode aproveitar a súa fosa e a mesma maquinaria.

O aproveitamento do biogás permite reducir a emisión de gases de efecto invernadoiro por dous motivos:

Redución de emisións por uso de enerxías convencionais.

Redución da emisión de metano á atmosfera. O metano é vinte e cinco veces máis contaminante que o dióxido de carbono.

A redución de CO₂ polo uso deste sistema nunha explotación dunhas 200 vacas, é similar á emisión de 100 coches que nun ano fixeran 20.000 Km. cada un.

A tecnoloxía das plantas de biogás é maioritariamente alemana, optimizada para

as súas necesidades e instalacións. Na actualidade estamos a desenvolver tecnoloxías máis axeitadas ás necesidades de Galicia e reducindo o custe de instalación para facelo rendible nas nosas explotacións.

Non existen prezos fixos para estas instalacións, xa que as características de cada explotación e as circunstancias particulares fan que os elementos a instalar non sexan os mesmos. Pero podemos indicar, como custe de referencia, que para unha instalación de xurro de 100 vacas é duns 250.000 €; e a de 200 vacas de 350.000 €. Podemos ver que polo de agora, son máis rendibles as instalacións grandes que as pequenas, pero o noso traballo está encamiñado a reducir os custes para estas últimas, que son as que hai en Galicia.

Os nosos datos indican que nun período duns dous anos, poderemos facer máis eficientes as pequenas explotacións que temos.

As instalacións de biogás son recoñecidas polo Instituto Galego de Enerxía (INEGA) como produción renovable, e teñen unha subvención media do 15% do custe da instalación.

Este sistema comeza xa a empregarse en Galicia, e tanto por motivos económicos como de medio ambiente, merece a pena a súa implantación para mellorar o tecido industrial e a produtividade nas zonas rurais.

David Puente Saavedra
Enxeñeiro Técnico Agrícola

Atardecía. Sentíase que nese día o sol resplandecía cheo de luz e de forza. E esa foi a natureza que me dou a benvida a esta, miña terra, aínda que o mar das Rías Baixas foi o que me viu medrar. E en poucos días encontréime cunha gran sorpresa: a celebración da “**XX Festa de Convivencia cos Nossos Maiores**”. A miña mente volveu ao atardecer do día que cheguei a Sarria; “Festa cos Nossos maiores” sabíame a luz, a vigor, a sabedoría, a vida, e outros moitos sentimentos que me ían enchendo de alegría e entusiasmo.

O lema da Festa deste ano era **NO CAMIÑO**. Como dicía na invitación: *No camiño da vida que cada un de nós estamos percorrendo, marcado inevitablemente pola sabedoría dos nosos maiores, pola súa xenerosa e sacrificada entrega e polo seu amor a esta nosa terra... Por iso, nesta festa, queremos amosar aos maiores o noso agarimo e agradecemento.*

Unha segunda sorpresa foi o traballo dos voluntarios. Xa de véspera, alí estaban preparando todo con amor, ilusión e entusiasmo para que non faltase detalle algún, como os maiores o merecen, porque o teñen ben gañado



por tantos anos de entrega e suor. O obxectivo dos voluntarios era ben sinxelo: “estar ao **servizo** de cada un dos participantes na festa” e que a **alegría** fose a tónica do día. Ninguén mostraba cansanzo, senón dispoñibilidade para botar unha man onde fose preciso... Canto se aprende dos outros! Distinguíanse moi ben os voluntarios pola súa camiseta na que lucía ben grande o lema “**No Camiño**”

E chegou o día, o domingo 22 de Agosto. A carballeira do Castro de Loureiro acollíanos. Os protagonistas da festa, “Os Maiores”, ían chegando coas súas familias. As súas caras expresaban ilusión e ganas de pasalo ben. Aproveitar aquel día que era para todos eles festexar a súa vida, a súa entrega e toda a experiencia que cada un acumulaba. Recibíanse cun doce, unha rosquilla que agradecían. Ían percorrendo cos seus ollos a carballeira. Buscaban un bo lugar para poder ver o gran estrado, pois as actuacións sempre dan sabor á festa. A carballeira, si, ela nos ía acoller durante todo o día e percibir a súa sombra fíxome sentir ben, fíxome sentir un frescor que renovaba todo o meu ser. Todas estas sensacións leváronme a recordar aquel poema de



Rosalía de Castro:

*Torna, roble, árbol patrio, a dar sombra
cariñosa a la escueta montaña
donde un tiempo la gaita guerrera
alentó de los nuestros las almas
y compás hizo al eco monótono
del canto materno,
del viento y del agua,
que en las noches del invierno al infante
en su cuna de mimbre arrullaban.*

A Eucaristía reuniunos a todos e foi o comezo da nosa festa. Unha celebración sinxela e emotiva na que a través da homilía, Miguel nos ía compartir cun gran “*Grazas!*”, os “*vinde e cinco anos de sacerdocio compartido*”, como titulou o seu libro e como di no prólogo: “*Esta alegría que sinto celebrando este aniversario fíxome volver a vista atrás para lembrar o camiño percorrido, as persoas que me acompañaron en distintos momentos e situacións. De paso, desexo compartir esta experiencia con todos vós*”



As súas GRAZAS témolas que agradecer nós desde o máis profundo do corazón, como tamén o seu proxecto pastoral, a súa entrega incondicional e a súa vocación ao servizo da xente da nosa terra. **Graciñas, Miguel; que o teu entusiasmo e a túa ilusión nos siga a evanxelizir.**

Ao terminar a Eucaristía decatámonos de que xa estaba case todo preparado para o xantar: as mesas, os bancos ben limpiños... a tenda e o bar “A venta do camiñante”, e no sitio preferente o palco polo que irían subindo e baixando “os grandes artistas” que nos ían amenizar a festa despois do café.

Homenaxeouse aos maiores de noventa anos como os grandes protagonistas da festa, houbo rifas para o sorteo dun becerro...

A continuación, o baile... e o concurso. Isto fíxonos mover ata ter a sensación de que a que danzaba era a carballeira, coas súas grandes pólas acaneadas pola lixeira brisa do día e por aqueles raios de sol que querían colarse entre as súas follas para darnos un pouco de calor.

Todos sentimos alegría e gozo. A entrega dos voluntarios parecía encher os nosos corazóns de agradecemento, pero o noso respecto e agradecemento ía centrarse especialmente nos maiores, na súa vida e dedicación, do seu ben facer coa sabedoría que dá a experiencia.

Grazas, moitas grazas, e esperámosvos a todos o ano que vén!

Cristina Massó de Ariza



Envellecer convivindo, é vivir

Parece que o ser humano para vivir precisa convivir, vivir con outros do mesmo xeito que precisa respirar. Os demais non son, para nós, algo decorativo. A presenza e a cercanía do outro é esencial para o noso desenvolvemento na vida cotiá. Aínda que, ás veces, queiramos prescindir, porque ata nos pode parecer máis fácil. É un erro. A experiencia vains dicindo que é preciso e precioso convivir.

Se isto non fose así, nós non nos decidiríamos, cada ano, a invitar e acompañar ao grupo que se anima a deixar a súa casa por uns días para convivir fóra do marco habitual e atoparse con aqueles, cos que non está frecuentemente, creando así uns lazos de compañeirismo e amizade, que amplían o horizonte do noso vivir máis alá dos límites cotiáns e potencian a nosa capacidade de amar e admirar.

Este ano o lugar que nos acolleu foi o Principado de Asturias. O título “Príncipe de Asturias” que, honorificamente, ostentan os herdeiros da Coroa Española, arrinca do século XIV, cando lle foi concedido a Enrique de Castilla casado con Catalina de Lancaster. Daquela non só era título de honor, senón que o territorio lles pertencía. Por iso esta terra leva o nome de “Principado de Asturias”.

De viaxe, pois, cara a Asturias, comezamos cunha pequena e obrigada parada en **Navia**, a patria de Don Ramón Campoamor, unha pequena vila. Parece que alberga un notorio interese histórico. Na nosa rápida visita quedámonos co seu aspecto de vila pequena, sinxela, tranquila, situada na marxe dunha ría.

Seguindo a nosa viaxe, xa dunha tirada, atopámonos en **Avilés**, onde nos agardaba o que se di, un bo xantar. Dispuxemos dun longo espazo de tempo pola tarde para visitar esta interesante cidade, a terceira en importancia do Principado de Asturias. Mirando para atrás na súa historia, foi unha cidade pequena, na que convivían artesáns e pescadores coa nobreza. Pola metade do século XX, converteuse nun importante centro siderúrxico. Cando chegou a crise no sector, soubo sufrila e facerlle fronte. Estase a recuperar, potenciando a súa vida cultural. Tamén o sector servizos. Ten unha poboación nova, amante das tradicións e do deporte.

Un paseo polo casco antigo, aínda sen nos deter moito, permitiunos contemplar a limpeza, a beleza, con rango tradicional das súas rúas e monumentos históricos, os seus parques coma o de Ferrera, que foi un pracer

atravesar.

Xa pola tardiña, dirixímonos a **Meres**, pequena localidade cercana a Oviedo. Alí, na residencia “Casa de Espiritualidade Emaús”, que rexe unha comunidade relixiosa, instalámonos para os días vindeiros. Residencia ben acondicionada e ben atendida. Desde ela iríamos partindo para facer a consabida visita de cada día.

E así, fomos tendo a oportunidade de coñecer:

Oviedo. A capital do Principado, onde tivemos a sorte de poder facer dúas visitas en días distintos, pois a súa categoría así o merece. Unha cidade, por riba de todo, administrativa, comercial e universitaria (a súa



fundación pode datarse na segunda metade do século VIII). Conta cun rico patrimonio histórico e artístico. Posúe un forte dinamismo cultural e científico. Foi superando os anos duros da reconversión industrial, impulsando o sector de servizos e o seu potencial turístico.

Visita obrigada é o seu casco antigo, camiñando cara a praza de Alfonso II o Casto, que dá acceso á catedral (obra arquitectónica enmarcada no gótico flamíxero). Tivemos a sorte dunha visita guiada. Rematou esta visita na Cámara Santa, que alberga as reliquias da Arca Santa, trasladadas alí para a súa custodia, desde Toledo, cando esta cidade cae nas mans dos musulmáns. Por isto, Oviedo foi, nun tempo, centro importante de peregrinacións, complemento do Camiño de Santiago.

Mentres se contemplaban amplas prazas, fermosos

edificios do seu casco antigo, a pesar da crise, tamén algún euro se ía escorrendo na compra dalgún recordo para aqueles que quedaran na casa.

Covadonga foi unha visita obrigada e desexada por todos nós. Alí tivemos a oportunidade de contemplar a abraiante beleza da súa paisaxe, de rezar á *Santina* e de celebrar a Eucaristía na Basílica. Desde aquí, pasando moi pretiño de Cangas de Onís, fomos chegando a **Ribadesella**. Íase facendo hora do xantar e ao restaurante nos diriximos. Unha vez preparados para soportar a tarde, estabamos dispostos para disfrutar da cidade e da paisaxe. Como todos estes pobos da costa asturiana, o seu enclave paisaxístico é merecente de ser contemplado e o seu amplo paseo marítimo, tamén digno de ser percorrido. Iso fixemos. Sabemos que, pretiño, entre outras, está a cova de Tito Bustillo, mostra das mellores pinturas da Prehistoria. Pero por non coincidir nin o día nin a hora de ser visitada, xa non fomos alá.

Outro dos lugares de gran beleza visitados por nós foi Candás. Noutro un importante núcleo de pescadores, convertido agora en centro turístico de verán.

Pretiño de **Candás** está **Perlora**, importante lugar residencial. Alí degustamos un xantar que case estaba



súa vocación de porto industrial. No sector servizos, potencia fortemente o turismo.

A nosa visita á cidade non foi moi cumprida. Haberá que volver. O noso tempo transcorreu, case na súa totalidade, no Acuario. Puidemos disfrutar da súa superficie que é de máis de 4.000 m², repartida entre máis de 60 acuarios. Dá a posibilidade de percorrer unhas doce zonas marítimas de todo o mundo. Como curiosidade, a visita iníciase cunha representación dos ríos asturianos.



Logo da visita, desde un mirador das mesmas dependencias, puidemos contemplar a cidade, o seu marabilloso e case infinito horizonte.

Algo que non pode quedar sen mención, por se tratar da minería case en vivo de Asturias foi o “Museo de la Minería y la Industria”, situado na cunca do río Nalón. É o máis visitado de Asturias pola impresión que causa a visita a unha galería, polo feito de que se recreou o ambiente e as condición de traballo do mineiro. **El Entrego** é a poboación onde está situado este museo.

De regreso para a nosa terra, puidemos visitar **Cudillero**. Dise que é un dos pobos mariñeiros máis bonitos de Asturias. Creemos que pode ser verdade. Tamén tomamos o aperitivo en **Luarca**. Bonito marco.

A nosa convivencia vai máis lonxe das visitas culturais. Tamén está presente no autobús, na celebración da Eucaristía, nas comidas na Residencia e fóra, no “contar o conto”, ver xuntos algún informativo e, sobre todo, para moitos, o xogo do tute pola noite. Rematamos sempre, agradecendo estes días e desexando para quen se siga decidindo, a mesma sorte.

de acordo co ambiente que nos rodeaba.

En **Gijón**. Unha mañá preciosa, o tempo a xogo co que había que admirar. Só que se facía curto. Gijón, a cidade máis poboada de Asturias. É unha cidade aberta e volcada cara ao mar. Unha vez que superou a crise industrial de finais do século pasado, soubo adaptarse ao modelo dunha cidade de servizos, tendo presente a

Josefa Gómez Requejo

Curso de Monitores de Actividades de Tempo Libre

Ola, amigos e amigas. Somos un grupo de mozos/as que acabamos de realizar o Curso de Monitores de Tempo Libre na Fundación O Noso Lar en San Román de Lousada. Despois de varios anos sen facerse, este ano tivemos a sorte de que o convocaron, e como foi unha experiencia inesquecible para nós, aínda que resulta complexo explicar con palabras e resumir nun pequeno artigo todo o que aí vivimos, decidimos compartir convosco a nosa experiencia. Imos intentar contarvos un pouco como foi o noso percorrido polo curso.

En primeiro lugar, dicir que a maioría dos mozos eramos dos arredores de Samos, aínda que outros viñan de Lugo. É un curso longo, impartido en fins de semana e vacacións; con moitas horas de traballo e poucas horas de sono. Dous meses sen a penas tempo de lecer... E compaxinar horarios, madrugar, viaxar... Pero todo mereceu a pena.

Foron moitas as razóns e expectativas que nos levaron a inscribirmos no curso: necesidade dese título como saída laboral, ampliar o noso currículo, adquirir coñecementos, disfrutar, coñecer xente nova... Así que pensamos que o traballar para aprender a ser monitor, era toda unha novidade para nós e co curso rematado, aseguramos que todas as expectativas cumpríronse amplamente.

Aquí axúdannos a crearnos o que somos: profesionais do tempo libre! Somos animadores e educadores que traballamos con persoas de todas as idades, desde nenos ata os máis maiores... e sempre o facemos con ganas e cun sorriso nos beizos.

O curso constaba dunha parte teórica dividida en módulos e unha parte práctica que a maioría estamos a realizar en campamentos, en campos de traballo, en asociacións veciñais e outros, coma algúns de nós, na Fundación *O Noso Lar*, elaborando os agasallos para a festa dos maiores deste ano.

Tódolos profesores tiñan moito que ensinarnos e sabían perfectamente como transmitilo. Tivemos módulos de lexislación, educación para a saúde, recursos, animación á lectura, xogos. Aprendemos nocións fundamentais de pedagogía e psicoloxía; traballamos temas medioambientais, técnicas campamentarias e recursos audiovisuais; traballamos teatro e expresión corporal e musical... Neste último módulo -expresión musical- fixemos unha coreografía disfrazándonos de zombis, e como coincidiu co Entroido en Samos participamos no festival e obtivemos o primeiro premio na categoría de comparsa. Destacar tamén a realización de xincanas fotográficas e sesións de curtametraxes realizadas pola vila de Samos.

E por último, a acampada no Priorato de Lóuzara (Campos), cunha duración dunha fin de semana. Nestes dous días fixemos varias actividades, entre elas escalada e un roteiro guiado por dous expertos,

membros do noso grupo, que coñecían ben a zona. Foi unha fin de semana cargada de contacto coa natureza.

En resumo, de todo o vivido e experimentado neste curso, dicir que foi moi ameno e divertido, cargado de ilusións e emocións. Durante a súa realización adquirimos coñecementos, fixemos novas amizades, convivimos, compartimos experiencias... Aflorou en nós o sentimento de “grupo”: na relación entre nós, aprendemos a coñecernos uns aos outros, a recoñecer, respectar e aproveitar as nosas diferenzas, a traballar en



equipo e a coñecernos máis e mellor a nós mesmos. Somos conscientes de que levamos unha gran formación, tanto a nivel profesional como personal.

Pensamos que como monitores de tempo libre, poderemos traballar, pero tamén poderemos ser voluntarios, posto que ocupar o noso “tempo libre” en axudar aos demais é unha boa forma de aproveitalo, disfrutalo e seguir aprendendo.

Animamos a todos os que teñades a oportunidade de facer un curso similar, porque é algo que sempre terás aí e do que sempre poderás tirar cando teñas un pouco de “tempo libre”.

Para finalizar, agradecer en primeiro lugar á Fundación *O Noso Lar* a posta en marcha deste curso e outras moitas xornadas e actividades de lecer dirixidas aos xoves. Tamén dar as grazas ao grupo de monitores que pasaron por aquí, pola súa dedicación e a boa vontade e voluntariedade que amosaron en todo momento.

Grazas a todos/as, por ter en conta a formación da mocidade de hoxe en día.

Un saúdo.

Os participantes

O bosque animado

“Os pareceres daquel veciño tan raro e solemne influíron profundamente nas árbores. Os salgueiros xactábanse de ter parentesco con el porque a súas finas e rectas variñas semellábase algo aos arames; o castiñeiro deixou secar as súas follas porque se avergoñaba de ser tan frondoso; distintas árbores consintiron morrer para comezar a ser serias e útiles, e todo o bosque, grave e entristecido, parecía enfermo, ata o punto de que os paxaros non o preferían xa como morada.

Pasado certo tempo, volveron ao lugar uns homes moi semellantes aos que trouxeran o poste; examinárono, golpeárono cunhas ferramentas, comprobaron a febleza da madeira, carcomida polas larvas de insectos, e derrubárono. Tan minado estaba, que ao caer rompeu. O bosque encontrábase conmovido por aquel tremendo acontecemento. A curiosidade era tan intensa que a savia corría con maior presa. Quizais agora puidesen coñecer polos debuxos do leño, a especie á que pertencía aquel ser respectable, austero e caviloso.

(...)

Aquel día o bosque, decepcionado, calou. Ao seguinte entonou a alegre canción na que imita á presa do muíño. Os paxaros volveron. Ningunha árbore volveu a pensar en converterse en cadeiras e en aparadores. A fraga recuperou de golpe a súa alma inxenua, na que toda a ciencia consiste en saber que de canto se pode ver, facer ou pensar sobre a terra, o máis prodixioso, o máis profundo, o máis grave é isto: vivir. “

Wenceslao Fernández Flórez (1885-1964)

O bosque animado de Cangas

O ano 2011 é o Ano Internacional dos Bosques, que ten como obxecto aumentar os esforzos de recuperación e conservación das masas arbóreas mundiais e recordar que son parte esencial do desenvolvemento sostible do planeta, grazas aos beneficios económicos, socioculturais e ambientais que xeran.

Con este motivo, o lema elixido para o campamento deste ano en Cangas do Morrazo foi “**Un Bosque Animado**”, baseándonos na novela do mesmo título do autor galego Wenceslao Fenández Flórez. Esta obra foi levada á pantalla en 1987 por José Luis Cuerda e máis tarde (2001) estreouse a longametraxe de animación ambientada na fraga de Cecebre (A Coruña).

Chegamos a Cangas o 1 de xullo e acomodámonos nas magníficas instalacións do Colexio Compañía de María, que nos vén acollendo nos últimos anos e no que nos sentimos xa como na casa.

Comezamos o campamento coa proxección da película de animación “*Un bosque animado, sentirás su magia*” para, a través das aventuras de dous simpáticos toupos, profundizar en valores como:

- A familia, un apoio incondicional para o noso



crecemento persoal e social.

- A amizade e o afecto cara aos demais.
- O respecto á diversidade ideolóxica e cultural do noso entorno.
- A consideración da función primordial dos diversos avances sociais ao longo dos tempos, que fan posible unha mellor calidade de vida.
- O recoñecemento da necesidade de conservar e respectar o medio ambiente.

Pasamos en Cangas nove maravillosos días de convivencia, nos que vinte e sete rapaces xunto con nove monitores, disfrutamos duns días de lecer, diversión, respecto, amizade, praia, xogos e outras actividades e, sobre todo, de gozo compartido.

Destacar que o bo comportamento, actitude de colaboración e respecto de todos os rapaces, fan que sexa este un campamento especial, no que se vive a experiencia de sermos unha gran familia.

A nivel persoal sinto como unha experiencia gratificante o poder vivir de novo este campamento como monitora, ao mesmo tempo que lembraba tan bos momentos vividos de cando era nena.

Dar as grazas por esta oportunidade a todos os que fan posible esta realidade, é un modo de seguir disfrutando de días de praia, axudando a que estes arbustos de hoxe, cheguen a ser frondosas árbores.

Cristina López Abad



A experiencia de Jesu



A miña experiencia, e en xeral a de todos os monitores do campamento da Fundación *O Noso Lar* en Cangas de Morrazo durante o mes de xullo, pódese caracterizar con tres adxectivos: xenial, satisfactoria e enriquecedora. É increíble todo o que se pode aprender dos nenos, o cheos de vida que están e as críticas máis que constructivas que nos fixeron que á vez que nos motivaban, axudábanos a mellorar. I é que normalmente cremos que só podemos aprender dos maiores, da súa experiencia, pensamento que non se afasta da realidade, pero que ao mesmo tempo, parece indicarnos que pouco ou nada podemos aprender dos nenos. Por iso é tan importante este campamento e o labor da Fundación, xa que ademais dos valores que se lles transmiten ano tras ano aos rapaces, os maiores, axudados por eles, conseguimos derrubar prexuizos.

Os nenos son o presente e o futuro, por iso énchenos de satisfacción ver o que van medrando cada ano. Velos xogar, relacionarse, divertirse, axudar, compartir, pensar... En definitiva, ver como pouco a pouco van facéndose maiores.

Todo o que eles aportan neses nove días que compartimos xuntos, fixo que para os monitores, a semana do un ao nove de xullo queda subliñada no calendario como xenial, satisfactoria e enriquecedora. Pois, se un neno é a alegría dunha casa, trinta xuntos son a alegría da nosa terra.

Jesús López Fernández

Din por aí que vinte e cinco anos non son nada; que con esa idade aínda es un neno e que estás na flor da vida. Pero se falamos de vinte e cinco anos adicados á xente, traballando ao servizo dos demais... xa son anos!!

Teño a difícil tarefa de falar sobre unha persoa á que quero, respecto e admiro, sen caer no peloterismo e sendo obxectiva. Para elo remitireime ao libro que Miguel, o “Donmi”, dito con todo agarimo, escribiu como agradecemento por estes vinte e cinco anos de sacerdocio compartido.

É moi curioso ler sobre a vida dunha persoa, sobre todo se é cercana e a coñeces, porque sempre atopas cousas novas que descoñecías, algunhas moi entrañables. Neste caso direi que para min foi moi revelador coñecer a súa infancia e decatarme de que eses valores dos seus pais, Xenerosa e Francisco, que tanta admiración lle causaban, son precisamente os que transmite el con maior forza, porque é xeneroso, traballador incansable, pendente sempre de todo e de todos; en fin, un home de fe, emprendedor, decidido...

Non me sorprende tanto que para el sexa imprescindible *“sentirse acollido e querido, nun clima de confianza e fraternidade”*, se temos en conta que procede dunha gran familia, que define como *“integradora, xermoladora e alentadora”*. Penso que este clima familiar foi o responsable da súa grandísima escoita activa, do respecto pola pluralidade de ideas e formas de ser e da solidariedade.

Cos seus irmáns, primeiros amigos e compañeiros de xogos de Miguel, conformaron *“unha escola de irmandade onde uns coidaban dos outros e as ensinanzas aprendíanse de forma inconsciente e levábanse pegadas ao corazón”*. E eu podo dar testemuña de que a “irmandade” continúa ao día de hoxe, en que seguen a coidarse uns dos outros e sempre están cando se necesitan. Que maior apoio incondicional pódese pedir que o de **ESTAR**?

O libro, escrito con moitísimo agarimo, fala tamén dunha persoa moi importante na vida de Miguel: Frei Xosé. Foi el o que lle contaxiou o seu amor polas terras de Lugo e a súa sensibilidade polas parroquias rurais; e como di: *“(...) a amizade e solidariedade no traballo e no sufrimento, na ledicia das festas e a confianza en Deus e na Igrexa. (...)”*

A palabra GRAZAS está presente, coido que en todas ou case todas as páxinas deste libro. Faino dunha maneira moi especial ao referirse ás relixiosas, tanto as da Asunción, coma as Franciscanas que viven e traballan en Lousada, *“brazos longos”* do seu sacerdocio. Elas forman a outra familia de Miguel; son parte da engranaxe da misión compartida que: *“coa súa*

presenza sinxela e humilde, axudan desde a vida cotiá, traballan en fraternidade e reciben cos brazos abertos ofrecendo calor de fogar”... e sempre a punto un café quentiño!

Os amigos, aos que Miguel fai referencia con moitísima tenrura, son o seu gran agasallo; forman ou son parte de si mesmo. Resumo o seu agradecemento a eles nunha frase moi significativa: *“camiñan comigo”*.

Nestas vodas de prata non podía esquecerse dos seus fregueses, que nestes vinte e cinco anos proporcionáronlle: *“ese ambiente de confianza e sinxeleza, esa ilusión e agarimo que permite transmitir e compartir con humildade a fe e o amor a Deus.”*

E eu non quero tampouco deixar no tinteiro o dicir que nestes vinte e cinco anos Miguel, D. Miguel ou Donmi, conseguiu, sempre con respecto ás persoas e costumes, levar a cabo moitísimos proxectos en beneficio dos fregueses, das parroquias e da xente desta terra. E por dicir algo, é moi probable que moitos nenos de Samos coñecesen o mar por vez primeira grazas aos Campamentos impulsados por el, e tamén que moitos maiores, *“que deron todo pola súas familias e non tiveron nunca uns días de descanso”*, viviran coma rapaces novos, nos días de vacacións - convivencia por toda a xeografía española, que xunto cos encontros mensuais e as Festas dos Maiores (que xa van vinte e unha!!) supoñen para eles un motivo máis para seguir vivindo con ledicia e ilusión.

Quen teña compartido unha cea ou unha comida con Miguel, saberá a importancia que supón para el o feito de sentarse á mesa todos xuntos a xantar, sabendo que o importante non é a comida, senón o feito de estar xuntos. Da mesma maneira vive a celebración da Vixilia Pascual, onde reúne a todos os veciños como unha gran familia. Calquer reunión é una boa escusa para agruparse ao redor da mesa cunha boa conversa salpicada das típicas bromas que xa son coñecidas por todos... quen non ten probado o café con sal, as croquetas de venda ou os chupitos de aceite de oliva virxe?

Por todas estas cousas, polas túas lembranzas, pola forza e a ilusión que pos en todo o que fas, por **ESTAR**, con maiúsculas, ao noso carón nos momentos de ledicia e sobre todo nos de tristura, queremos darche a ti as grazas e pedirche que nos regales, polo menos, outros vinte e cinco anos máis de sacerdocio compartido, humilde e desinteresado.

E remato cunha das túas frases... Grazas as que ti tes, que xunto coas nosas, suman mogollón!

Soraya Armesto Cardenal



A Xornada Mundial da Xuventude. Madrid 2011

“No ano 2011, a Xornada Mundial da Xuventude daranos a oportunidade de encontrarnos en Madrid co Papa Benedito XVI, principio e fundamento visible da unidade de toda a Igrexia; e descubrir unha comunidade inmensa de xoves que supera toda fronteira, unidos en liberdade e en verdade, co desexo de arraigarse e de construír sobre rocha, non sobre mil areas, seguindo con fe ao Señor Xesús. Será unha ocasión única para ver cos propios ollos a presenza do Pobo xove do Señor no medio do mundo, como gran esperanza para a propia vida” (mensaxe dos Bispos da Provincia Eclesiástica de Galicia con motivo do Ano Santo e a Xornada Mundial da Xuventude).

O verán pasado, a Cruz e o Icono da Virxe que preceden ás Xornadas Mundiais da Mocidade, estivo na nosa Diocese. Era o preludio do que este mes de agosto viviremos e vivirán todos os mozos do mundo que se reúnan en Madrid.



Aqueles días, recollíamos a testemuña da fe que pasara por millóns de mans de todos os continentes no seu camiño cara á sede do seu próximo encontro mundial. Aqueles días, congregámonos ao redor da cruz e o icono que nos serviron de escusa para loar e rezar, pedir e agradecer que formamos parte de algo grande.

Dicían os Bispos da Provincia Eclesiástica de Galicia, nunha carta que escribían aos mozos referíndose á Xornada Mundial da Xuventude, que *“o que necesitan os nosos corazóns é unha novidade. Non só porque ás veces esteamos a vivir en circunstancias que nos parecen moi negativas, senón*

porque o que o mundo nos ofrece, por agradable ou interesante que sexa, non se corresponde nunca totalmente cos nosos desexos e aspiracións. Nada parece suficiente para definírnos, para explicar o que cada un é no íntimo; nada é capaz de evitar que ao final de cada vivencia quede un certo sentimento de insatisfacción, a espera de algo máis”. E nesa procura



constante e no cultivo continuo da fe é onde as Xornadas Mundiais da Xuventude xogan un papel importante porque, como di o noso Bispo Mons. Alfonso Carrasco na súa reflexión sobre estas xornadas, os mozos *“non se poñen en movemento nin cambian por discursos culturais, senón pola presenza e o encontro coa persoa que lles fai manifesta unha esperanza de vida nova”*.

As Xornadas Mundiais da Xuventude non son unha reunión superficial dunha masa sen vínculos intrínsecos, senón dun pobo que se atopa e dá testemuño. Isto ten unha importancia extraordinaria para os mozos de hoxe, que a miúdo viven a súa fe en soidade ou como pequenas minorías. O poder experimentar as Xornadas mundiais persoalmente, faralles ver cos seus propios ollos a realidade dunha Igrexa nova e crente e vivirán un fenómeno de fe que anima, dá sentido e forza á vida de moitos mozos do mundo enteiro.

Ser cristián non retira ao mozo do mundo, senón que lle permite ser el mesmo en plenitude nova, en calquera lugar ou país e nunha fraternidade que supera fronteiras. Nestes encontros, os mozos e mozas reciben a confirmación de que se pode ser cristián e moderno e vivir con dignidade plena.

Dentro do valor pastoral destas xornadas, Mons. Alfonso Carrasco destaca que estes encontros *“permiten experimentar a racionalidade da fe, a súa beleza, a súa concordancia profunda co home, a vida e no mundo. Non se acolle a fe sen a experiencia da verdade e a beleza, de ser introducido de modo gratuito e bo en relación coa realidade espléndida do mundo”*.

As Xornadas Mundiais da Xuventude son un anuncio enorme do Señor Xesús como único salvador do mundo, como a resposta verdadeira ás esixencias do ser humano nun tempo en que non é posible crer xa en ningún sistema ou utopía pola tendencia crecente ao triste hedonismo. Ofrecen, ademais, novos impulsos e interpelan á pastoral xuvenil sen proporcionar receitas nin substituíndo o traballo das delegacións de mocidade. Simplemente axudan aos seus responsables a non deterse no seu labor e a que crean nos mozos para axudarlles a que acepten o novo reto de comunicar o Evanxeo, xeración tras xeración, camiñando no medio e co apoio de todas as riquezas da experiencia pastoral da Igrexa, manifestada no seu estado puro nas Xornadas Mundiais da Mocidade e nos seus froitos.



Que é a Xornada Mundial da Xuventude? Como afirmou o Beato Xoán Paulo II, a finalidade principal é a de *“colocar a Xesucristo no centro da fe e da vida de cada mozo, para que sexa o punto de referencia constante e a luz verdadeira de cada iniciativa e de toda tarefa educativa das novas xeracións. É o «refrán» de cada Xornada Mundial. E todas xuntas, ao longo deste decenio, aparecen como unha continúa e apremiante invitación a fundamentar a vida e a fe sobre a rocha que é Cristo.”*

Estas xornadas foron unha iniciativa de Xoán Paulo II, despois de ver as concentracións masivas de mozos no ano 1984, no que se celebraba en Roma un ano xubilar. Hai que lembrar, tamén, que o ano 1985 foi declarado polas Nacións Unidas Ano Internacional da Mocidade. O Papa quixo, con esta iniciativa, convidar aos mozos a un compromiso maior coa Igrexa, a pertencer a ela rexuvenecéndoa e a asegurar a transmisión do Evanxeo ás seguintes xeracións.

Por estes motivos, unha Xornada Mundial da Xuventude ten os seguintes obxectivos:

- Ser unha peregrinación na fe.
- Ser un foro para a mocidade, onde se experimente a presenza do Espírito Santo.
- Axudar aos mozos e mozas a redescubrir a centralidade da Palabra e dos Sacramentos na vida cotiá.
- Facer dos mozos e mozas testemuñas de Cristo.

María José Campo López-Barcia

Subscripción colaborador

Festa en homenaxe ós nosos maiores: unha celebración gozosa, entrañable e solidaria;
as vacacións-convivencia para maiores: merecida recompensa tras unha vida de traballo;
casa de acollida temporal: onde os anciáns teñen un fogar,
catro libros con aportacións á historia de Samos desde a nosa cultura,
o presente boletín semestral...

Nestas e outras actividades vaise concretando o lema da Fundación *O Noso Lar*:

Ó servício da xente da nosa terra.

Se queres recibí-los sucesivos números deste boletín, envía á Fundación *O Noso Lar*, San Román de Lousada, 27620 Samos, Lugo, os teus datos (nome e enderezo)

Datos persoais

Nome Apellidos

NIF Rúa

Nº Piso Porta Código postal

Localidade Provincia Teléfono

Se ademais desexas colaborar economicamente cos fins da Fundación *O Noso Lar*, envíanos tamén os seguintes datos:

IMPORTE

☐ 12 Euros

☐ 30 Euros

☐ 60 Euros☐ Outros Euros

PERIODICIDADE

☐ Mensual☐ Trimestral☐ Semestral☐ Annual

□ Única

FORMA DE PAGO

☐ Domiciliación bancaria

☐ Talón bancario a nome de:
Fundación *O Noso Lar*

☐ Xiro postal

CONTAS PARA DONATIVOS A TRAVÉS DE INGRESOS E TRANSFERENCIAS

Banco Pastor - Samos. 0072 - 0247 - 92 - 0000200484

Caixa Galicia 2091 - 0152 - 21 - 3000206127

Domiciliación Bancaria

Titular da conta Banco ou Caixa

Dirección bancaria N°

Código postal Poboación Provincia

CÓDIGO CONTA CLIENTE

[illegible]

Periodicidade Importe

Firma do titular



S O M O S n ó s

Obras son amores e non boas razóns...

Cantas veces teño escoitado esta expresión na casa, en boca da miña nai!
Aprendina, por iso, de memoria, ao principio sen comprender ben o seu significado.

Recórdoa agora porque me parece moi relacionada co voluntariado.

Os voluntarios/as son persoas de acción.

Fronte a palabras fermosas, cheas de promesas de entrega persoal e material,
que moitas veces acaban por ser palabras baleiras,
o voluntario ofrece o seu tempo e
adicación como mostra auténtica de amor polos demais.



OUTROS



PALABRAS

palabras...