



O Noso Lar

2.º Semestre 2003 • Boletín n.º 6



VoLuntARiOs.

Sumario

Presentación 1

Persoeiros

Maximino Arias 2

O Lema

Voluntarios 3

Maiores

Ano novo, vida nova 4

Maiores voluntarios 5

Arte

Os retábulos da igrexa de
Santa Eulalia de Pascais 6-7

Pastoral

Programación Pastoral curso 2003-04 .8-9

Parroquias

Lóuzara, cronoloxía 10

Santiago de Zóo 11

Actividades

Viaxe cultural a León 12

Campamento en Cangas 13

Vacacións-convivencia en Suiza . . . 14-15

Viaxe a Cantabria 16

Festa dos maiores 17-19

Opinión

Presencia en Internet da Fundación
O Noso Lar 20-21

Saúde

Zoupadas 22-23

Hixiene alimentaria

Vacas tolas e polos griposos 24-25

Agricultura e medio ambiente

Elección dos plásticos para ensilado . . 26

Experiencias

O Nadal non é un conto 27

Boletín de suscripción 28

Edita:

Fundación *O Noso Lar*
San Román de Lousada
27620 SAMOS - Lugo
Tel.- Fax : 982 187004
Web: www.onosolar.org

Director:

Miguel Gómez Vázquez

Consello de redacción:

Saladina Diéguez Villaraviz
Julio Fernández Doval
Manuel Varela
Amparo Páramo Vázquez
Miguel Gómez Vázquez
José Manuel Castro Castedo

Colaboradores:

Jaime Delgado Gómez
Josefa Gómez
Adela Arias Conejo
Oscar López
Miguel Sampedro
José Luis Garza
Xulio Pérez Pereiras
Alba M. Álvarez Vergara
Concepción Rodríguez Fdez.
Manuel Otero
Santy López
Isabel Chousa
Carlos M. Franco Abuín
Eva Fernández Limeres

Portada e contraportada:

Matilde Arrizado

Depósito Legal:

LU-229-01

ISSN:

1579-8909

Maqueta:

Carlos Campo

Imprime:

GRAFIC-LUGO, S.L.

Presentación

Contra a nosa vontade e desexo, pero tamén aceptando as nosas limitacións e dificultades sae á luz, con retraso, o nº 6 do Boletín *O Noso Lar*, correspondente ó 2º semestre do ano 2003, co lema **Voluntarios**. Advertir que na enumeración do Boletín vimos arrastrando un erro desde o nº 5 que lle correspondía ser o nº 4. O nº 6 titulado *Fontes de Vida* sería o nº 5, correspondente ó 1º semestre do ano 2003.

O mundo rural non está a pasar polos mellores dos seus momentos históricos. As serias dificultades que teñen os que nel viven e traballan, froito en gran medida, de desequilibrios estruturais, están agotando paseniñamente a paciencia e minando solapadamente a capacidade e a creatividade dos mesmos.

Esta situación, que estamos a vivir con inquietudanza e non sen tensión, provoca en nós, a cotío, moitas e inquietantes preguntas. Son éstas as que nos obrigan a analizar as dinámicas culturais nas que estamos inmersos e a repensar, **todos**, as prácticas pastorais, educativas, éticas, sociais e políticas.

Encerrarnos en nós mesmos ou en receitas que nos ofrecen seguridades artificiais agravaría, aínda máis, os efectos negativos desta situación. Este modo de proceder incapacitaríanos para abrírnos a novas experiencias, para descubrir e afrontar con esperanza os desafíos que a mesma realidade nos vai presentando, e tamén e sobre todo, para axudar e acompañar ós outros.

A Fundación **O Noso Lar** consciente e preocupada por esta realidade, desde a súa orixinal e permanente vocación de servizo á xente da nosa terra, está a aportar o seu gran de area. Sabedora de que non ten ó seu alcance a solución dos principais problemas que afectan ó mundo rural, intenta 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 producindo nos nosos pobos e aldeas.

Neste senso, a participación nas distintas actividades que se organizan ó longo do ano, non deixa de ser significativa e alentadora, tanto para os beneficiarios directos como para o conxunto da poboación. O obxectivo das mesmas é precisamente o enfortecemento do tecido social desde o fomento da solidariedade interxeracional.

Tarefa nada fácil debido as dificultades que xa todos coñecemos de dispersión, distancias, envellecemento e despoboación, e tamén a tendencia xeralizada a instalarse no individualismo. Por outra parte, **tarefa apaiñoante** polo que supón de apertura á realidade que nos envolve, de coraxe para entrar dentro da mesma e unha vez dentro aceptar o reto de vivir comunitariamente o noso nobre e profundo instinto solidario.

É precisamente esta experiencia comunitaria da solidariedade a que está a converter a moitas mozas e mozos nos protagonistas dinámicos da nosa historia, que contribúen así, eficazmente, á construción dun futuro máis esperanzado. Esta importante colaboración e aportación dos máis novos non é froito dun puro voluntarismo, senón máis ben dunha opción persoal, libre, solidaria e altruísta. Isto é o que os convirte en verdadeiros **voluntarios**. Para eles, con gratitude, o noso recoñecemento e apoio

Maximino Arias Cuenllas

Se tivesemos que definir a Samos cunha soa palabra, seguro que unha das primeiras que pasarían pola nosa cabeza sería "convento".

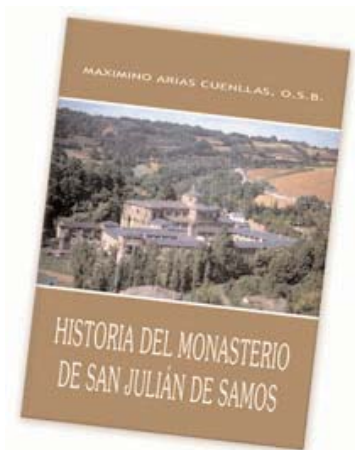
O convento de Samos, ese edificio enorme que nos impón respecto cando pasamos ó seu lado pola estrada e á vez crea unha estraña sensación por coñecer todo o que garda no seu interior.

Pero, ademais da súa beleza como edificio, o convento de Samos foi o lugar no que habitaron moitos pensadores que nos deixaron as súas obras, axudados polo clima de reflexión que alí se respira.

Un exemplo témolo co Padre Maximino Arias, que no ano 1916, con tan só seis anos ingresa na comunidade beneditina da man do seu tío

Me quedan esas ganas de hacer el trabajo bien. Los años te van centrando y aprendes a ser consecuente con tu pensamiento

Plácido, naquel tempo bibliotecario e arquivador do convento. O Padre Maximino foi unha persoa que adicou unha gran parte da súa vida ó estudo, mostrando gran interese pola lectura, especialmente pola filosofía. A súa inquietude pola formación e o desenvolvemento intelectual do home convertérono, xa desde moi novo, e influenciado positivamente polo seu tío Plácido, nun devorador de libros. Labor moi importante tamén é o de bibliotecario, xa que se hoxe o convento de Samos conta con máis de 30.000 volumes na súa biblioteca é gracias ó traballo deste home. Despois dun incendio, en 1951, houbo que mercar, arquivar e microfilmear boa parte dos



libros e documentos que alí se gardaban.

Gracias ós coñecementos bibliográficos do Padre Maximino, a súa actividade literaria centrouse, nun principio, na investigación. En 1970 realiza un traballo que titula La vida eremítica en Galicia, un tema que ata esta publicación, estaba case sen tocar e onde convidaba a tódolos lectores a comprobar a existencia do fenómeno eremítico na nosa terra.

Nesta liña de reflexión e investigación, céntranse as súas obras, poñendo as bases para que os lectores tomen parte da reflexión á que el nos invita.

A súa obra definitiva é Historia del Monasterio de Samos, estudio detallado nun volume. Esta obra rematouna poucos días antes de morrer, sendo a súa derradeira preocupación. Da boca do Padre Maximino saían estas palabras: Me quedan esas ganas de hacer el trabajo bien. Los años te van centrando y aprendes a ser consecuente con tu pensamiento.

Unha moi boa reflexión.

Alba M. Álvarez Vergar

Vida entendida en función dos demais, como unha ...

Ocasión para realizarse coma persoa ...

Libre e entregada.

Unha maneira de implicarse ...

Nun proxecto gratuito,

traballando con ilusión, comprometéndose nalgunha ...

Acción xenerosa, sendo ...

Responsable ante as necesidades e problemas dos demais;

Impulsando a participar, altruista e desinteresadamente, adicando parte do noso tempo coma unha ...

Oportunidade de ser útil a outras persoas, nunha actitude ...

Solidaria, creativa e comprometida.

A acción voluntaria, aínda que require esforzo, compromiso... é gratificante experimentar que podes axudar e compartir a túa vida cos demais.

Coma cristiáns, sentímonos chamados a vivir os valores do Reino, facendo posible no noso entorno o proxecto de Xesús, un proxecto de Amor. A acción voluntaria significa:

Dar: tempo, traballo, recursos... e, sobre todo, entrega e amor; pero tamén

Recibir: satisfacción, esperanza, gratificación, experiencia, acollida, formarse, desenvolverse como persoa con desexos de querer mellorar e transformar a nosa realidade.

Para todo isto é necesario un bo traballo de equipo. Se desexas colaborar, animate a participar en tódalas actividades que a Fundación "O Noso Lar" vén realizando e outras moitas que, coa axuda de máis persoas, se poden levar a cabo.

¡Vale a pena!

Saladina



Ano novo, vida nova

En cantas ocasións oímos e dicimos esta frase, ano novo, vida nova, e moitas veces sen contido, simplemente como retrouso.

Neste comezo do ano 2004 quero facer unha pequena reflexión que me pode e nos pode, creo, axudar a redescubri-la vida nova que hai en cada ano novo, e sobre todo cando son moitos, moitos, os anos vividos.

Desexo que este saúdo estea cheo de contido e bos sentimentos. Que de verdade sexa unha vida nova para todos, para os novos e os maiores. Nova, porque sobre todo queremos que a vida dos moitos anos dos nosos maiores estea cargada de amor de esperanza. Amor que damos e recibimos dos que queremos e dos que nos rodean e cos que cada día convivimos e compartimos. Esperanza que nace en nós a través das cousas que nos van acontecendo e todo o bo que nelas imos descubrindo.

¡Canta vida nova poden transmitírnoslos nosos maiores!

¡Canto amor e canta esperanza! ¡Canta vida nos ofrecen os maiores a través dos seus moitos anos, aínda que o seu corpo estea xa con achaques, carencias e limitacións!

¡canta experiencia!

¡canta sabedoría!

¡canta humanidade!

¡canta comprensión!

¡canta tolerancia!

¡canta confianza!

¡canta firmeza!

¡canta entrega!

¡canto sacrificio!

¡canto traballo!

¡canto esforzo!

¡canta acollida!

¡canta escoita!

¡canta alegría!

¡canta festa!

¡canto sufrimento!

¡cantas perdas!

¡canto loito!

¡CANTA VIDA!



Todo isto é sinal de vida e ninguén pode negalo.

Esta vida que ó longo dos seus moitos anos os maiores nos transmiten, os máis novos queremos acollela e agradecérllela desexándolles un ano novo con moito ben. Que nos sigan axudando a todos a vivir máis en harmonía uns cos outros. E

que o noso mundo sexa cada día máis humano e feliz. Que cada ano e cada día estean cheos de nova vida.

Adela

Maiores voluntarios

Falar de voluntariado no medio rural pode parecer algo impropio porque aínda despois da xubilación, a maioría da xente sempre ten algunha ocupación. Pero tamén é certo que hai máis tempo dispoñible que cando a vida laboral era máis completa.

Ademais, nas aldeas non é raro atoparse cun veciño especialmente voluntarioso, con gañas de cooperar, que se presta a facer algo polos outros veciños, porque o seu lema é ser útil ós demais.

Se un ten o prexuízo de que os maiores son máis egoístas, pode pensar que tampouco iría con eles o asunto do voluntariado por estoutro motivo. Pero os anciáns en xeral non teñen a necesidade de acaparamento, de adquiri-la última novidade, que hai nos máis xoves, polo que a xente de máis idade pode ser máis desprendidos cá de menos. Os vellos teñen a capacidade para descubrir e activar valores alternativos ós que sobresaen na nosa sociedade materialista, ofrecendo a gratuidade dalgunhas das súas actividades, o encontro gozoso e repousado...

Os motivos polos que unha persoa con bastantes anos pode entrar no mundo do voluntariado tamén son moitos:

- Un motivo importante son os demais, que non se van deixar de lado cando necesitan algo que un lles pode facilitar.
- Melloría das relacións persoais. Moita xente fixo novos amigos.
- Pásase a formar parte desa minoría selecta do 4% de maiores de 65 anos que é voluntario.
- Os voluntarios maiores fan o seu labor mellor cós xoves, por dispoñer de máis tempo, son máis minuciosos e concienciados, e tamén máis leais.
- O voluntariado permite volver a pensar que un pode seguir facendo algo polos demais.
- Para estar cunha persoa maior, non está nada mal que o voluntario que o acompañe sexa tamén maior en canto que os temas de conversación preferidos son máis coincidentes. - O voluntario, ó atende-las carencias doutras persoas, non lle dá tanta importancia ás súas propias necesidades.

Ademais, como o labor de voluntariado mellora a convivencia cos demais, isto fai que se superen mellor as adversidades.

- Hai moitos campos onde face-lo labor voluntario: social, político, pastoral, cultural. Os máis axeitados para os maiores son aqueles nos que se precisa compañía, presenza, asesoramento.

Hai concellos que procuran a integración dos vellos na vida municipal, e se non é o caso, pois reclamar un Consello Local de Persoas Maiores. Ás autoridades escápanse aspectos que os maiores poden ter presentes. Por exemplo, un goberno local pode estar moi preocupado por acondiciona-lo firme dunha pista, pero os maiores poden asesorar sobre a diminución do risco de atropelo nalgún punto.

A corresponsabilidade debe levarnos a colaborar na parroquia.

Moitos maiores mostran igrexas e outros monumentos do seu lugar ós visitantes.

En fin, hai necesidades non moi visibles (e que non serán atendidas por ninguén) pero que os maiores poden detectar. E hai males que non se cubren con cousas materiais, senón coa palabra, a comprensión, algo ó alcance das persoas de máis idade.

Manuel Varela





Jaime Delgado Gómez

Os retábulos da igrexa de Santa Eulalia de Pascais

A gran parte románica desta igrexa xa foi tratada nas páxinas 75-80 do IV volume de Concello de Samos: historia das súas parroquias, publicación tamén do Noso Lar. Agora resaltaremos a importancia dos retábulos.

O retábulo maior

Componse este retábulo de dous corpos dispostos en tres rúas. Adáptanse estas á curvatura semicircular da ábsida románica e á semicúpula que cobre esta curvatura.

Corpo inferior. As tres rúas deste corpo están enmarcadas por catro columnas salomónicas (retorcidas). Van decoradas por uns enroscados sarmientos de vides cargados de acios de uvas, nalgúns dos cales peteiran elegantes aves.

Debemos anticipar xa que toda esta abigarrada decoración define con exactitude a etapa do último barroco chamado churrigueresco. Non é este aquí anterior ó entorno do ano 1750 ou, quizais mellor, sexa do terceiro cuarto do século XVIII.

En cada rúa hai unha fornacina coa súa correspondente efixie. Na central está a patrona da parroquia, santa Eulalia. É unha extraordinaria talla dun primeiro barroco, quizais da primeira metade do século XVII. Parece evocar as formas da Inmaculada de Alonso Cano. Probablemente esta imaxe presidía o retábulo neoclásico que logo estudiaremos. Retábulo que



sen dúbida ocupou esta mesma ábsida ata ser substituído polo barroco actual.

Na rúa norte exhibese unha preciosa Inmaculada de ampulosa roupaxe de 0,80 m. Na sur está a non menos singular, e tamén ampulosa, efixie de san Pedro coa chave nunha man e un gran libro na outra; mide 0,85 m.

Podemos supoñer que ámbalas dúas tallas, xunto coa de san Benito, son do mesmo tempo do retábulo e, probablemente, do mesmo taller.

Aséntase este primeiro corpo nun banco, ou predela, e no seu centro un Sagrario moi mutilado (deberon roubar varios relevos), pero de singular interese. A cada lado hai dúas pilastras decoradas coa típica ramaxe dese estilo, aparecendo no fondo unhas froitas. Este é un motivo que aparece seis veces na mesma predela. Coincidindo co centro de cada rúa lateral, colga unha especie de ménsula decorada con follas e outros motivos. Sobre cada ménsula, xa nas rúas, repousa un mascarón. Serven estes de peana á Inmaculada e a san Pedro. Igualmente nos extremos desta predela, e coincidindo coas bases das columnas laterais, exhibese o rostro dun anxo en medio dunha densa follaxe.

O segundo corpo fai de espléndido remate do principal. É voluminosa a decoración vexetal que recobre todo o corpo. Destaca a ornamentación das pilastras que se superpoñen ás dúas columnas centrais do corpo inferior. Imitan unha colgante ramaxe de voluminosos motivos xeométrico-

vexetais rematados abaixo cunha especie de tres grandes piñas. Entre estas pilastras ábrese unha fornacina rectangular. Nela está a xa mencionada imaxe barroca de san Benito, de 0,80 m. Sostén o báculo abacial na súa man dereita e o libro da Regra na esquerda, tendo a típica mitra ós pés.

Remata este segundo corpo unha especie de pequena bóveda que sosteñen dous grandes anxos nus. Apóiana estes cun brazo en alto mentres que da man do outro brazo colga un redondeado froito sobre o que se superpoñen aínda as follas da ramiña.

Unha coroa de decoración vexetal está adosada ó cénit da pequena bóveda. Por cada lado están sustentádoa dous anxos postos de pé que apresan unha palma coa man libre.

No centro do arco resalta un busto radiado que simboliza o sol. Sen dúbida está evocando o recordo do Sol Divino, Cristo Xesús.

Como un colofón podemos asegurar que este retábulo, tanto pola súa textura como pola súa imaxinería, ocupa un posto singular entre tódolos retábulos barrocos da provincia lucense.

Os retábulos da capela lateral

A finais do século XVIII creouse unha capela, a modo de longa nave, adosada ó lado sur do corpo da igrexa. Con ela comunícase mediante un gran arco de medio punto apoiado no muro, facendo este de pilastras.

Na cabeceira da capela hai un retábulo neoclásico, máis ou menos do tempo desta reforma.

É de tres rúas separadas por catro columnas estriadas con capiteis de follas (tipo corintio).

A rúa central está ocupada por unha fornacina rematada en arco de medio punto, que ten en cada enxuta unha cabeciña anxélica.

Ocupa san Roque a rúa central e o Sagrado Corazón de Xesús e san Xosé co Neno as laterais. As tres imaxes son de factura moderna.

Remata o retábulo unha especie de templete con outra fornacina, tamén de arco semicircular, e

cunha efixie de santa Bárbara. É de boa traza.

O centro do banco, ou predela, ocúpao un sagrario, que ten esculpido na porta un cáliz cunha hostia superposta. A cada lado do sagrario resaltan dous bustos anxélicos.

Ten relevante importancia o esqueleto armado doutro retábulo. Está adosado ó muro sur desta capela. É de estilo renacentista, seguramente da primeira metade do século XVII. Tamén o seu corpo é de tres rúas enmarcadas entre catro columnas de estrías arriba e decoradas abaixo con ornamentación propia de dito estilo renacentista.

Remátao un segundo corpo que se corresponde coa rúa central. Está composto, entre columnas, por unha case arruinada táboa esculpura. Nela representábase en relevo a Resurrección de Cristo con dous gardas do sepulcro, un a cada lado.

O centro do banco, ou predela, ocupábao un sagrario, que segundo se deduce de Elías Valiña, tiña representado na porta a Xesús saíndo do sepulcro.

A cada lado do sagrario aínda se conservan, en perfecto estado, os bustos de san Pedro coa chave e un libro, e san Paulo. Sostén este cunha man o libro e coa outra o pomo dunha espada inexistente, porque para a súa plasmación non hai espacio alí.

Tamém debemos resaltar que na arquitrabe do primeiro corpo están representados tres pares de bustos anxélicos con ás. Cada rostro vai rodeado por abaixo por unha chamativa grinalda semicircular.



Programación Pastoral 2003-2004

Descubrir e cultiva-la dimensión comunitaria da fe

Que pretendemos neste curso

O individualismo vaise apoderando pouco a pouco de parcelas importantes da nosa vida . Vaise instalando no noso ámbito familiar e tamén parroquial. A mostra máis clara e evidente desta situación é que cada vez temos menos vida comunitaria, pensamos máis en nós mesmos sen importarnos os demais. O curioso de todo isto é que a gran maioría estamos de acordo que esta situación non nos axuda nin nos favorece.

A vivencia e a celebración da fe axudou moito a crear este clima comunitario nas nosas parroquias. Nos últimos anos estase a perder este rico patrimonio que nos deixaron os nosos antepasados.

Porque estamos convencidos da importancia que ten a fe na nosa vida persoal, familiar e social, por iso neste curso pretendemos axudar a despertar e cultiva-la dimensión comunitaria da fe.

A fe é un regalo, un Don, unha gracia, que recibimos o día do noso bautismo. Recibímla na comunidade parroquial que nos acolle. Nesta imos medrando e celebrando ó mesmo tempo a fe recibida.

Cando xa somos grandes tomamos conciencia de que somos membros vivos da comunidade; non imprescindibles pero sí importantes.

Colaboramos, na medida das nosas posibilidades, nas actividades e necesidades da comunidade.

Intentamos compartir e celebra-la vida e a fe cos demais nas celebracións comunitarias.

Vivir e cultiva-la dimensión comunitaria da fe axudaranos a non perde-las nosas raíces e a construír un futuro máis esperanzado.

Compartimos e celebrámola fe

No Día do Señor (Domingo)

Desde o inicio do cristianismo, os cristiáns reunímonos os domingos para celebra-la nosa fe, facendo memoria da Pascua de Xesús. Celebramos e alimentamos a nosa fe que é fonte que enfortece a nosa esperanza.

Na Visita ós enfermos e na celebración da Eucaristía semanal

Adicamos a cada parroquia un día ó mes, pola semana, para visita-los enfermos e celebra-la Eucaristía

No sacramento do Matrimonio

A celebración do sacramento do Matrimonio é un dos momentos clave e trascendental na experiencia de fe e de amor dos que se casan. A nosa vontade e desexo é de preparar con esmero estas celebracións xunto cos protagonistas, que son os noivos, de tal forma que sexan celebracións e encontros gozosos entre nós e con Deus.

No sacramento da Unción de Enfermos

Este non é un sacramento de última hora, senón que é a celebración da presenza consoladora do Señor. É un sacramento para pedir e acolle-la gracia e a forza que Deus nos da para afrontar con paz e serenidade as dificultades dunha idade avanzada ou da enfermidade. Neste curso celebráremola comunitariamente en algunha parroquia.

No sacramento do Perdón

Cando somos capaces de recoñecer-las nosas limitacións, infidelidades e miserias, con humildade e sinxeleza, estamos preparados para acolle-lo perdón e a misericordia de Deus. Durante a Coresma e a Semana Santa celebraremos comunitariamente o sacramento do perdón en tódalas parroquias.



Medramos na fe

O proceso de iniciación cristiá ten como paso clave a catequese, na que tamén sentimos a presenza de Deus camiñando con nós e ensinándonos-lo camiño. Como a fe hai que vivi-la en comunidade, a familia ten un importante papel.

No Bautismo

Con este sacramento incorpórase á comunidade cristiá un novo fillo de Deus. Por iso é bo que os pais avisen con tempo para prepara-la celebración.

Na Primeira Comunión

Sentíndonos colaboradores no camiñar cristián, os nenos e nenas de 3º de Primaria ou que teñan 9 anos, xunto cos seus pais, reunímonos quincenalmente en Lousada (mércores ás seis da tarde).

Despois da Primeira Comunión

En Castroncán e Lousada, os venres ás 5 da tarde e en Estraxiz os sábados ás 10:30 da mañá, temos catequese cos que xa fixeron a primeira comunión para seguir coñecendo e progresando no seguimento de Xesús.

Teremos ademais encontros con nenos e pais en Lousada o 2 de xaneiro e o 29 de maio de 3:30 a 5:00

Na Confirmación

Este ano como se confirmaron os mozos/as que se estaban a preparar, noraboa a todos eles, non empezaremos a preparación para a confirmación.

Actividades

Coa xente nova:

Encontros na lareira:

O primeiro domingo de cada mes, ás 8 da tarde, tódolos mozos/as que queiran, reunímonos en Lousada, para falar e reflexionar sobre aquelas cuestións que nos preocupan. E tamén para programar e avaliar as actividades

Xuntanza de confirmados

Cos que se confirmaron nos 10 últimos anos. Será o día 9 de maio ás 2 da tarde

Campamento

Para rapaces/as de 9-17 anos, do 13 ó 23 de xullo en Cangas do Morrazo.

Vacacións culturais a Bélxica e Países Baixos

Do 31 de xullo ó 10 de agosto para maiores de 18 anos.

Camiño de Santiago

Desde O Cebreiro a Santiago para mozos/as confirmados que queiran seguir profundizando na fe cristiá. Será desde o 24 ó 29 de agosto.

Talleres de manualidades

Durante a primeira quincena de agosto para prepara-la festa dos maiores.

Coa xente maior:

Nadal no Noso Lar

Invitación ás persoas que viven soas a pasar desde o 20 de decembro ó 20 de xaneiro na Casa de Acolida O Noso Lar

Vacacións-convivencia en Gandía (Valencia)

Para maiores de 65 anos do Municipio de Samos. Desde o 15 ó 24 de abril

Acolida na Casa O Noso Lar

Para persoas necesitadas que por un espazo de tempo necesitan ser cuidadas e atendidas.

Celebramos compartindo

Celebrar e compartir momentos significativos da vida dos nosos pobos. Os destinatarios son a xente maior en xeral. Os días sinalados son : 23 de novembro, 24 e 25 de decembro; 31 e 1 de xaneiro; 18 de xaneiro, 23 de febreiro, 19 de marzo, 25 de abril e 30 de maio.

Convivencias - excursións interxeracionais:

Peregrinación a Santiago

Será o día 27 de marzo xunto con toda a Diocese de Lugo

Excursión interxeracional

Para tódolos que queiran o día 7 de agosto iremos a Fisterra, Camariñas, etc.

XIV Festa de Convivencia cos nosos maiores

Será o día 22 de agosto no Castro de Lourido

Lóuzara

Século IX

853: Hai parroquias do val de Lóuzara que xa aparecen mencionadas en documentos dese ano: San Xoán e San Cristobo.

878: Tamén se sabe que un tempo despois, algúns habitantes desas parroquias recoñecen a súa dependencia do mosteiro.

Século X

922: Un documento do rei Ordoño II menciona as igrexas de San Cristóbal e San Xoán como pertencentes á abadía de Samos, que establece aí un dos seus mellores prioratos.

Século XII

Ese dominio do mosteiro sobre as parroquias mencionadas é confirmado polo papa Alexandre III.

Século XVI

Os monxes de Samos comezan a instalar ferrerías, unha delas en Gundriz.

1553: As freguesías de San Cristóbal e San Xoán, cos seus bens e as súas rendas, agréganse á abadía de Samos, como unha prolongación da mesma. O abade nomeaba ós dous monxes, e a casa na que vivían chamábase priorato.

Século XVII

Constrúese unha ferrería en Santalla, tamén na beira esquerda do río Lóuzara. Esta ferrería e a mencionada antes producían máis de mil arrobas de ferro anualmente, o que supoñía uns ingresos de miles de réas.

Século XVIII

1745: A memoria dese ano do mosteiro de Samos menciona o priorato de Lóuzara, constituído por San Cristóbal, San Xoán, Santalla e Gundriz.



1753: Existían varias confrarías: dúas das Ánimas, unha de San Xoán Degolado, outra de Nosa Señora do Rosario.

1761: Morre, en Parada, Francisco Castrelo. E inclúese este nome aquí porque, curiosamente, desde entón e ata 1830 polo menos (70 anos), os descendentes pagaron os estipendios da misa de aniversario.

Século XIX

1809: A invasión francesa leva a que tres mil soldados estranxeiros ocupen a zona, ocasionando bastantes destrozos na igrexa de San Xoán bancos, mesas, confesionarios; e lévanse un cáliz e unhas crismas de prata.

1870: As ferrerías de Gundriz e Santalla deixan de funcionar ó montarse no País Vasco os Altos Fornos e non poder competir con eles.

1890: Nacen como parroquias San Xosé de Santalla de Lóuzara e San Andrés de Gundriz.

1824: Debido a que se queimara o cárcere de Samos, tivo que poñer 2,5 reais cada veciño de San Cristóbal e San Xoán, así como dalgúns outros lugares. Ata entón, os criminais tiñan que ser arrestados en casas particulares por turno, o cal trastornaba a vida dos labradores, que non podían traballar cando lles tocaba vixiar día e noite ós presos.

Manuel Varela

Santiago de

Zóo

Na ladeira do monte da Meda e, atravesada polo camiño Frances de Santiago, sitúase a parroquia de Zóo. É unha das vintecatro que constitúen o concello de Samos e dista uns nove quilómetros do núcleo de Samos.

Forman a parroquia dous pobos:

Un que leva o mesmo nome da parroquia, Zóo, con 11 casas (das cales catro están cerradas temporalmente) e un total de 28 persoas.

E outro chamado A Furela, con 7 casas (unha delas cerrada temporalmente) e un total de 23 persoas. Nestes datos está contada unha casa rehabilitada hai pouco tempo e que se encontra no medio dos dous núcleos de poboación que compoñen a parroquia, no lugar chamado O Franco, e que ademais presta os servizos de bar e lugar de encontro para peregrinos e veciños.

Para sacar datos conclusivos da parroquia, en total hai 13 casas habitadas, que suman 51 persoas. A súa distribución por idades é:

idade	nº de persoas
>60	18
40-60	13
20-40	12
< 20	8

O templo parroquial é unha humilde peza rural, que se encontra na parte baixa da aldea de Zóo. O patrono da parroquia, como o seu nome indica é Santiago, anque celebran a festa de San Antonio de Padua, xa que no mesmo pobo de Zóo consérvase a capela adicada ó mencionado santo. Na Furela atopámonos tamén cunha capela propia, adicada a San Roque. Unha parroquia con dous

núcleos de poboación e tres lugares de culto, que son mostra da vivencia relixiosa que existe nesta zona.

Dunha forma anecdótica resaltar que ó pobo de Zóo chegan viaxeiros buscando o parque de animais salvaxes ignorando que a procedencia deste nome é o dun home de procedencia árabe chamado "Zaalon", "Zalón" ou "Zaón", que se foi convertendo en "Zóo". Así nolo manifestan os documentos do Mosteiro de Samos, e os apelidos existentes aínda hoxe no sur da península de "Zalón" e "Zalona" e, o apelativo andaluz "Zalona" que significa unha xarra grande de barro e con asas.

Polo tanto, unha parroquia que nada ten que ver o seu nome co lugar no que se empraza, nin coas persoas que nela habitan, senón co nome da persoa á cal pertenceu a "Vila de Zóo", e lle deu nome dende moi antigo ó pobo que se levantou ó redor desta antiga vila.

Como datos curiosos dicir que entre o 1990 e o 2003 houbo trece defuncións e seis bautizos na parroquia de Zóo.

Manuel Otero



Coñecer Galicia

Viaxe a León

Desde o ano 1988 vimos percorrendo as nosas costas coa finalidade de coñecer millor as maravillas da nosa terra.

Trátase dun día de lecer e de familia no que a convivencia interxeracional é a nota predominante.

Participan cada ano unha media de 110 persoas (nenos, mozos, adultos e maiores).

Os lugares visitados cada ano son:

1988: Rias Baixas

1989: Mondoñedo, Foz, Ribadeo

1990: Coruña, Sada, Pontedeume

1991: Noia, Muros, Carnota, Fisterra



1992: Pontevedra, Sanxenxo, Portonovo

1993: Padrón, Santa Uxia de Ribeira, Pobra do Caramiñal

1994: Vigo, Baiona, Tui

1995: Malpica, Camariñas, Muxía

1996: Ferrol, S. Andrés de Teixido

1997: Vilagarcía, Cambados, A Toxa

1998: Noia, Muros, Fisterra

1999: Viveiro, Ribadeo, Foz

2000: Padrón, Rianxo, Boiro

2001: Rias Baixas

2002: Marín, Bueu, Cangas, Vigo

2003: Vilagarcía, Cambados



Sáímos de Sarria o día 26 de abril do ano 2003, de mañanciña, un grupo de amigos e compañeiros dispostos a pasar unha fin de semana nunha das cidades con máis historia de España: León.

O noso propósito era pasalo o mellor posible, coñecer moito e durmir pouco. Había moito que ver e pouco tempo para disfrutar de tódolos encantos que nos ofrecía a cidade: a súa xente, os seus edificios, a súa gastronomía e, como non, a súa noite.

O primeiro que visitamos foi a catedral. Percorremos as distintas rúas do centro histórico, ata chegar a unha das tres edificacións que o arquitecto catalán Gaudí fixo fóra da súa terra natal: a casa Botines. Seguindo o noso itinerario, chegamos á Real Basílica de san Isidoro, onde visitamos o seu museo e Panteón. Alí puidemos admirar as diferentes obras conservadas, das que destacan unhas pinturas nas paredes que simulan distintas situacións.

O día foi pasando mentres percorríamos a cidade, e aínda que estabamos cansos da camiñada, quedáronnos forzas para disfrutar dunha boa cea na que probamos os distintos pratos típicos, e para coñecer despois a noite leonesa.

Xa de regreso, fixemos unha parada en Astorga, onde visitamos a catedral e o palacio episcopal do mestre Gaudí. Tamén saboreamos, como non, as manteigadas e probamos o doce chocolate artesán, que nos fixo moi doce o camiño de volta.

Desta viaxe hai que destacar a unión que reinou entre todos, a convivencia e, sobre todo, o enriquecemento persoal e cultural que supuxo esta curta fin de semana. Non quero rematar sen agradecer a tódolos que fixeron posible a viaxe e que me deron a oportunidade de expresar nestes liñas o vivido.

María Luisa

ficha técnica

nº de participantes

30 rapaces/as

10 monitores

idades

9-17 anos

data

15-24 de Xullo

gastos

4100 €

ingresos

participantes.....2900 €

Consellería Familia

Xuventude-Voluntariado..1100 €



• actividades •

Campamento

Cangas 2003

Somos dúas rapazas que, desde os 9 anos, temos 17, levamos participando no campamento, que organiza a Fundación "O NOSO LAR" de Lousada. Por iso, estas liñas non son suficientes para expresar todo o que vivimos ó longo destes anos.

Nos primeiros campamentos, sempre tiñamos problemas coa comida, estabamos mal acostumadas nas nosas casas; pero Saladina, coa paciencia que lle é propia, conseguiu que superasemos esta pequena (daquela, non tan pequena) dificultade, cousa que hoxe lle agradecemos.

Unha das cousas, que lle hai que agradecer ó campamento é que, desde moi pequenas aínda que só sexa por uns días, ímonos facendo máis autónomas e independentes dos nosos pais. Tamén irnos introducíndonos na realización de pequenos labores domésticos, que na nosa casa aínda non faciamos.

Como somos do interior e aquí medramos, no verán non había moitas posibilidades de ir á praia, para gran parte de nós. Os monitores levábanos a disfrutar do mar tódolos días do campamento, fíxese o tempo que fíxese. Lembramos días nos que había que ir con pantalóns e chaqueta, e aínda así había quen se animaba a bañarse, mentres outros xogabamos na area.

Sempre, para remata-lo día, organizábase unha velada, na que todos participabamos, ben responsabilizándonos da súa organización ou colaborando con quen animaba. Ó remata-la velada, había que ir durmir (sobre as 12). Ós que tiñan máis de 14 anos, permitíaseles, os sábados, saír un pouco cos minitores, de paseo por Cangas.

Para rematar, hai que destacar que, gracias ó campamento, descubrimos a moitas persoas que, se non fose pola convivencia, nunca lograríamola súa amizade.

Queremos agradecer sobre todo ós monitores que, aínda que pareza mentira, non é un traballo

moi doado o que realizan, xa que a nosa idade supón dificultades, para eles, á hora de comprendernos e axudarnos. A pesar de todo, eles seguen estando aí. Graciñas.

Sabela e Sandra

MEDRAMOS XUNTOS

Sabemos, entre outras cousas, que a persoa humana é capaz de descubri-los seus propios valores, de comprometerse, conscientemente con eles, de desenvolver-las súas propias capacidades e de decidir, responsablemente como conduci-la súa vida. Sabemos, tamén, que este proceso é moi lento, tan longo coma a propia vida, e que se vai facendo realidade na relación social. As relacións interpersoais axudan a abrirse ós demais, comezando pola familia, avanzando a outras relacións máis amplas (poderíamos seguir falando) ata chegar a un mundo, ás veces, manipulado, contradictorio, no que os valores poden estar en conflito e, a este mundo haberá que achegarse con simpatía pero con mentalidade crítica.

Porque cremos neste proceso, desde unha óptica cristiá, é polo que a FUNDACIÓN "O NOSO LAR", segue a programar actividades de tempo libre, entre as que está o campamento de verán.

Josefa



Vacacións-convivencia

en Suíza

Si, Suíza foi elixido este verán para a tradicional viaxe organizada pola Fundación “O Noso Lar”.

A saída de Sarria foi o día 31 de xullo pola tarde e o regreso o día 10 de agosto pola noite.

¡Menos mal que non se nos ocorreu leva-lo equipo de esquiar porque ía volver sen estrealo! Alá tamén fixo moita calor...

Fixémoslle fronte á calor madrugando para andar algo “pola fresca” e bebendo moita auga; por certo, aló é moi boa. Houbo quen aproveitou as numerosas fontes para bañar ó resto e un ata recibiu como regalo unha canción que dicía non sei que dunha regadeira.

O caso é que a calor do tempo uníuse á calor da irmandade que tamén nos acompañou na viaxe.

Calorosa foi a benvida que nos dispensou José Otero, o galego que nos guiou nalgunhas das nosas visitas e nos contou cousas de Suíza pois leva alí moitos anos como sacerdote, e amigo, da comunidade de emigrantes.



Comentounos a súa visión do país e aprendemos algo máis sobre os protestantes, maioría relixiosa en Suíza.

Por mediación de José coñecemos a outros dous paisanos que estaban esperando as vacacións para viaxar a Galicia como outros tantos fan no mes de agosto tódolos anos.

E aínda con máis galegos nos reunimos; cun matrimonio e os seus nenos, veciños e amigos duns compañeiros nosos de viaxe. Tratáronnos como familia.

Para todos eles un recordo agarimoso.

Durante a viaxe participamos na celebración da Eucaristía en castelán na igrexa do Sagrado Corazón en Ginebra. Foi impresionante oír cantar a todo o mundo, sentir o viva que está aquela comunidade. Nesta ocasión foi José Regal, un dos sacerdotes que viaxaba con nós, quen concelebrou e dirixiu unhas palabras de agradecemento a todos na persoa do párroco, un sacerdote do Brasil.

Viaxar é estupendo porque nos permite disfrutar e ademais aprender vendo como se desenvolven outras xentes na vida diaria. Moi boas leccións nos dan os suízos, e unha moi especial: o coidado da natureza ¡E nós temos unha natureza moi fermosa que manter!

O noso percorrido:

Nîmes (Francia). Anfiteatro, catedral de Notre-Dame e St. Castor, Maison Carrée.

Aviñon (Francia). Palacio des Papes, murallas, ponte de St. Bénétzet.

Ginebra. Paseamos ó redor do seu lago e con-

templamos o “Jet d’eau” (enorme surtidor de auga) símbolo distintivo da cidade e pateamos a parte antiga coa catedral e a moderna cos organismos internacionais.

Bordeando o lago Lemán e con vistas ás montañas dos Alpes visitamos: Lausanne coa súa catedral, praza e escalinatas. Vevey, cidade importante polas súas industrias leiteiras e de chocolates. No paseo do lago atópase o monumento a Charlie Chaplin. Montreux, cidade construída en forma de anfiteatro cun fermosísimo paseo arborado con flores e fontes ó pé do lago. Évian (Francia), centro turístico onde se poden recibir tratamentos termais.

Berna. Cidade medieval, considerada Ben Cultural Mundial da UNESCO. Dende a estación percorremos as rúas coas súas fontes, soportais e torres. Destaca especialmente a torre do Reloxo e a catedral de San Vicente.

Lucerna. Importante cidade medieval coas súas torres, fontes e prazas con casas tan características como as do mercado do viño ou do gran.

Zurich. A cidade máis importante e popular de Suíza, con aspecto moderno: elegantes tendas, bancos, edificios señoriais e a súa parte antiga, onde destaca a catedral Grossmünster (gótica).

Visitamos tamén outras localidades máis pequenas e non menos interesantes como: Rapperswil, na marxe norte do lago de Zurich; Winterthur, cidade industrial; Schaffhausen, xunto á fronteira alemana, onde se poden visitar as impresionantes catartas do Rin; Stein Am Rhein, pequena po-boación na que parece que vives un conto pola decoración das súas casas e Constanza, cidade alemana a 1.950 km de Santiago de Compostela.



Xa de volta en Francia desde Bourdeaux, coa nosa amiga Magdalena, desprazámonos a St-Émilion, marabilloso pobo, no distrito do viño tinto, cun mosteiro e estreitas rúas, que conserva casas medievais e parte das murallas. E para repoñer forzas unha paradía en Royan, na praia ou no parque.

Como vedes foi unha viaxe de paso de fronteiras (francesa, suíza, alemana e española) que nos traía a todos algo nerviosos por se non estaban os documentos en regra e tiñamos que quedar a aprender idiomas. Con tanta fronteira tomamos salchichas por metro, bocatas e ata comida grega.

Tan pronto estabamos no tren, como no autobús, no tranvía ou nun barco, algúns cos ollos pechados. A pesar da andaina e o esgotamento agardamos que ninguén perdesse nada da equipaxe porque había quen traía unha choca cunha mensaxe...

Damos gracias a Deus pola experiencia vivida e non queremos esquece-la Fundación “O Noso Lar”.

Dado o agradable da vivencia esperamos algo para o próximo verán.

ficha técnica	
nº de participantes	22
data	31 de Xullo o 10 de Agosto
lugar	Suíza
gastos	14790 €
ingresos	
participantes	15200 €

Viaxe a Cantabria

Viaxe a Cantabria



¡Ola amigos! Desta volta tocouse a min contar-vos-la experiencia da última viaxe que fixemos a Cantabria.

Pois ben, ás seis da mañá do día 25 de outubro saímos de Sarria. Despois dunhas paradas necesarias, para repostar ou para meterlle algo ó corpo, chegamos a Santander a media mañá. Visitámo-la catedral gótica do século XIII e demos unha volta pola cidade para coñecela un pouco.

Achegándose xa a hora de xantar, dirixímonos ás inmediacións do estadio do Sardinero, onde disfrutamos todos xuntos dun bo xantar.

Xa pola tarde visitámo-lo Pazo da Magdalena, que impresiona non só polas súas dimensións



ficha técnica

nº de participantes

32

data

25-26 de Outubro

idades

maiores de 18 anos

gastos

1910 €

ingresos

participantes.....910 €

Consellería de Familia

Xuventude-Voluntariado....1000 €

senón tamén por tódalas instalacións que posúe ó seu redor. Para remata-lo día, visitámo-la localidade de Santillana del Mar, lugar moi turístico cunha fermosa colexiata.

Entrada a noite, estivemos en Torrelavega, onde ceamos. Hospedámonos cunha congregación de relixiosas que nos acolleu moi ben e nos cedeu habitacións e duchas.

O segundo día erguémonos con algo de sono, máis que nada por non adicar tempo a durmir e si ó estudio do ambiente nocturno da zona. Pero enseguida espelímo-lo sono.

Esa mesma mañá coñecemos Comillas, onde fixemos compras: paraugas sobre todo porque, ¡cousas do tempo!, comezou a chover de veras e seguiu facéndoo durante todo o camiño de regreso. En Comillas visitamos algunhas das marabillas de Gaudí. Despois de xantar emprendémo-lo camiño de volta ós nosos fogares, ós que chegamos ás 10 da noite, só con unha pena: un par de días máis para seguir disfrutando.

Eu levaba tempo sen participar nas actividades que leva a cabo a Fundación ó longo do ano e decidín voltar a participar porque botaba algo en falta.

Dígovos que valeu a pena. Na viaxe, ademais de coñecer novos lugares, pasei dous días moi agradables na compañía de tódolos compañeiros.

Así que xa sabedes: animádevos a participar nas actividades da Fundación. Ademais de sentir-vos satisfeitos persoalmente, disfrutaredes e pasarédelo ben. Iso é o que me pasa a min polo menos.

¡Ata outra!

Victor

Fontes de vida

Canción interpretada na XIII Festa Popular Campestre de convivencia cos nosos maiores. Teivilide

FONTES DE VIDA

Hai augas que regan sementes perdidas,
hai augas que lavan memorias feridas.
Son augas que pasan, mais deixan ledicia,
augas que percorren camiños de vida.

AUGA SON AS BÁGOAS, AUGA É A SUOR,
A SEDE NOS GUÍA, BUSQUÉMO-LA FONTE...
FONTES DE AUGA VIVA NOSOS VELLOSON.

Hai augas que dan consistencia ás cinzas,
hai augas que unen as pedras vencidas.
Son augas que caen, mais non perden frescura,
augas de esperanza nas noites escuras.

AUGA SON AS BÁGOAS, AUGA É A SUOR,
A SEDE NOS GUÍA, BUSQUÉMO-LA FONTE...
FONTES DE AUGA VIVA NOSOS VELLOSON.

Hai augas que moven a noria dos días,
hai augas que arrastran as terras baldías.
Son augas sinxelas, mais cheas de enerxía,
augas que teñen a forza da vida.

AUGA SON AS BÁGOAS, AUGA É A SUOR,
A SEDE NOS GUÍA, BUSQUÉMO-LA FONTE...
FONTES DE AUGA VIVA NOSOS VELLOSON.

PREPARATIVOS DA FESTA

Un ano máis, a medida que se acerca o verán, comezan a poñerse en marcha os preparativos necesarios para a celebración dunha gran festa xa por todos moi agardada: a Festa de convivencia cos nosos maiores.

Son moitos os traballos que se han de realizar para que todo estea a punto ese día. Pero co granciño de area que cada un vai aportando, e as gañas de que ese día tódolos participantes disfruten do encontro, ese traballo convértese nunha satisfacción.

Este ano o lema elixido foi Fontes de vida, seguindo co tema tratado no anterior boletín.

Para empezar, había que conseguir que toda a xente que participase na festa, fose un pouco consciente do que se quería expresar; igual que as fontes son un ben de incalculable valor para a vida, así tamén os nosos maiores son unha riqueza que hai que coidar. Partindo desta base creouse un conto en torno ó cal se desenvolvería toda a festa: "O pobo da auga perdida". Intentouse ambientar a carballeira como un pobo coa súa fonte no centro da praza como tradicionalmente se situaron tódalas fontes, no corazón do pobo; a praza lugar de reunión, de mercado, de festa e de unión de tódolos veciños.

Pero, ademais de toda a historia, houbo moitos traballos que realizar. Había que idear o detalle que se ía entregar a tódalas familias e, unha vez preparado, percorrer os pobos para facer chegar a



invitación da festa a cada casa. En todas elas fomos, como sempre, ben recibidos, quedando así patente o interese que todos manifestan.

Para escenificar o conto, un grupo de rapaces xuntábanse semanalmente para ensaiar esta pequena obra que ían representar ese día. Tamén deseñamos un traxe co que nos ataviar e que serviría de complemento a toda a escenografía que daría vida ó lugar; e así, detalle a detalle, ir dando á festa un ambiente máis acolledor e familiar.

Ó mesmo tempo, en Lousada reuniamonos para realizar labores artesanais como a pintura sobre vidro, decoración de manteis... para expoñer na festa e recadar fondos.

A medida que se acercaba o día intensificáronse os traballos e apuros, pero gracias á colaboración de tódolos participantes, os xoves e non tan xoves que traballaron para ter a punto o encontro, as parroquias e os organizadores, deu como resultado o marabilloso día de festa no que rapaces e maiores, todos xuntos, conseguimos pasar un día de ledicias e ilusións compartidas.

ficha técnica

nº de participantes

2800

maiores de 60

1200

data

24 de Agosto

lugar

Teivilide

gastos

18473,02 €

ingresos

Concello de Samos 2100 €

Consellería de

Asuntos Sociais 9000 €

rifas 3428 €

tenda e bar 3612 €

GRATITUDE E CAMBIO

Un ano máis celebrouse a festa de convivencia cos nosos maiores. Nesta ocasión tocaba en Teivilide, co aliciente de que este ano era nun lugar novo, o cal non foi escusa para que tódalas actividades programadas non saísen ben, todo o contrario, sae todo mellor do que tiñamos pensado.

No 2003 acompañáronnos as condicións meteorolóxicas, algo que non pasara en edicións anteriores nesta zona, o que fixo posible que todos disfrutásemos máis do que alí estaba a suceder.

Como na edición anterior, este ano a festa xiraba en torno a un conto "O pobo da auga perdida". Toda a carballeira estaba adornada con grinaldas, carteis e outros adornos, para que o público alí presente se metese un pouquiño máis na historia. O motivo deste conto foi que o ano 2003 era o Ano Internacional da Auga, o que derivou no lema da festa "Fontes de vida". Se desenvolvemos algo este lema, ten moito que ver co que nós pretendiamos: os nosos maiores son a fonte mediante a cal é posible a nosa existencia, polo que debemos agradecérllelo sempre.

A xente debe pensar que organizar un acontecemento deste tipo, despois das edicións que se levan celebrando, debe ser sinxelo, pero na miña opinión cada ano que pasa resulta un pouquiño máis complicado, xa que tódolos presentes esperan algo diferente ó ano anterior, algo que lles produza asombro e admiración.

Pero calquera esforzo que fagamos non é pouco. Nós vivimos nunha zona rural, e isto quere dicir que as relacións entre persoas están moi limitadas: os maiores, debido ás súas carencias físicas, non se relacionan da mesma maneira cá xente nova ou de mediana idade. Nunha cidade isto sería moito máis sinxelo. Por iso, os xoves desta comarca e outra xente axudan e colaboran neste acontecemento, ben sexa co seu traballo ou coa súa presenza.

Eu quixera pedirllas a tódolos que lean este artigo que un simple feito, palabra ou xesto ante un

ancián, para nós non é nada, pero para eles é cariño, comprensión e, o máis importante, facémolos sentir vivos.

Por iso gustaríame moito que os nosos maiores non só tivesen un día ó ano a nosa gratitude, senón os 365 días se é posible. Nesta vida temos que pasar por momentos difíciles todos, uns máis que outros, pero un só non os dá superado, ten que haber sempre alguén ó seu carón. Neste caso, cando nos vemos limitados pola nosa idade, temos que poder contar coa axuda dos outros máis novos.

Polo tanto, dende a miña modesta opinión, teremos que aprender a ser un pouco máis solidarios e comprensivos cos demais, e sobre todo cos nosos ancestros.

Miguel Sampedro López



Presencia en Internet

da Fundación O Noso Lar

Un pouco de historia.

A primeira idea do que sería posteriormente Internet nace nos anos 60 do s. XX tanto pola necesidade militar de comunicarse, como pola necesidade científica de compartir investigacións. Case tódolos documentos sobre este tema comezan falando dos tempos da Guerra Fría, de científicos soviéticos que puxeron en órbita o primeiro Sputnik en 1957 e así aceleraron as paranoias estadounidenses, o cal derivou na fundación dunha axencia pseudosecreta e militar para a investigación de proxectos estratéxicos coñecida polas siglas ARPA. Logo o relato da historia de internet faise complicado. En liñas xerais, diremos que a finais dos ditos 60 créanse as sólidas bases teóricas de Internet e é cando aparece o primeiro programa de correo electrónico.

Xa nos anos 70 as institucións educativas e as empresas conéctanse a Internet. É cando se definen e se desmarcan do militar; é cando se

produce a conexión a Internet de Europa e comezan a detectarse ataques contra a seguridade, isto xa cara a 1990. O nacemento da Internet comercial é relativamente recente, acontece en 1995 e a súa explosión pasou pola entrada de servizos tradicionais como a radio, a televisión, a banca e a telefonía, que se van integrando en maior ou menor medida á rede de redes.

O futuro de todo isto pasa porque a rede amplíe o ancho de banda para permitir aplicacións como telemedicina e videoconferencia de alta calidade, e pola telefonía sen fíos, desde onde se poderá acceder a multitude de servizos.

Esta posta en antecedentes que vos pretendo facer sobre a orixe de Internet no mundo vén a conto xa que a Fundación “O Noso Lar” acaba de inaugura-lo seu sitio na rede de redes. Coa denominación <http://www.onosolar.org> artéllase toda unha serie de información que nos ofrece a nosa Fundación: sobre a labourea pastoral, as publicacións semestrais, as actividades culturais, as parroquias, a súa historia,...

Deste xeito, tódolos que queiran ter información de primeira man e actualizada somentes teñen que sentarse diante do ordenador; a marabilla deste mundo cibernético é que un samonense que viva en Australia, por exemplo, poida ver información do lugar dos seus anceios; neste punto cabería propor que se podería abrir un foro de debate na páxina para que as xentes de alá puidesen comunicarse coas de aquí. A vocación de servizo coa que

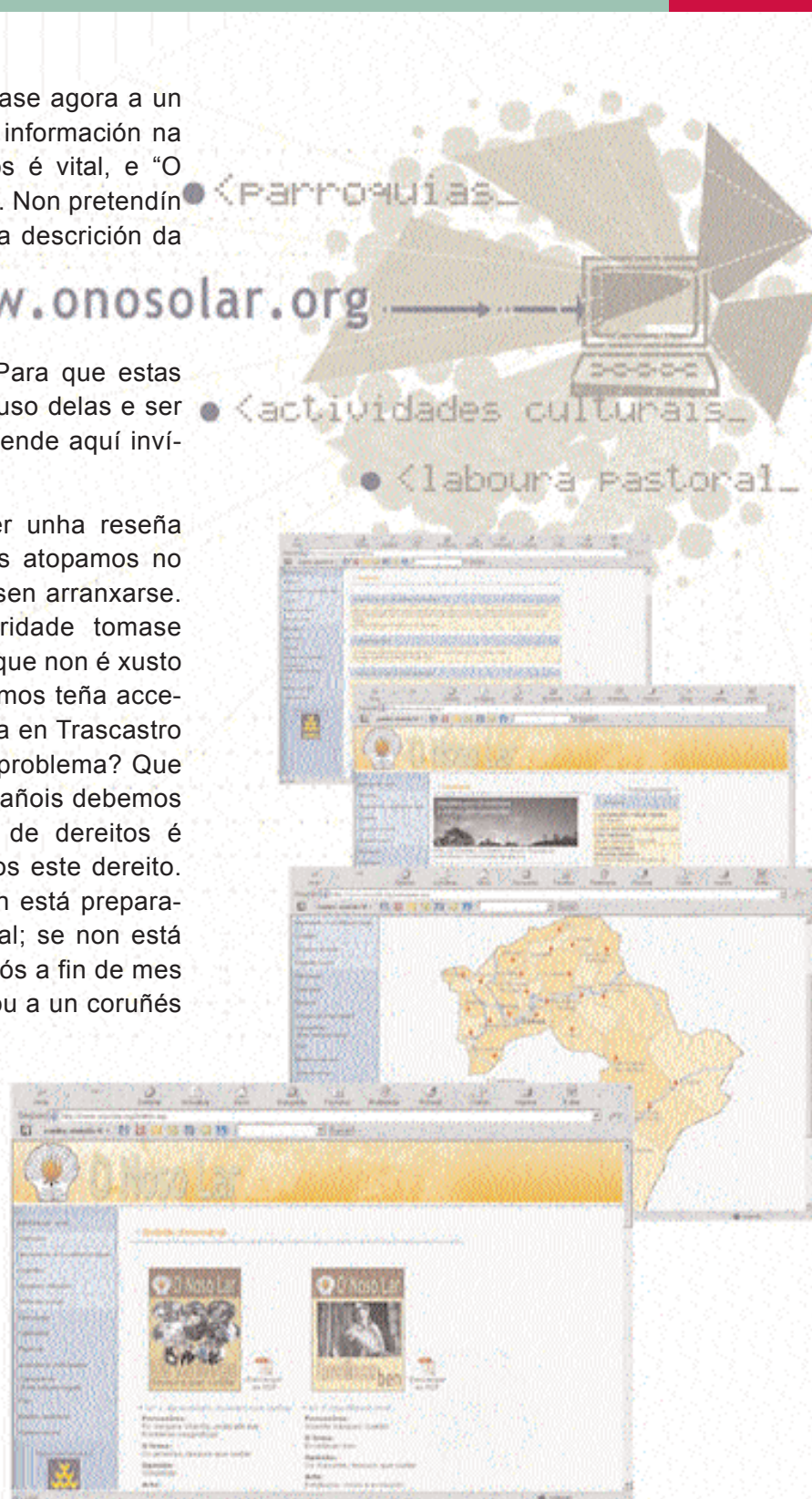


naceu a nosa Fundación trasládase agora a un mundo totalmente misterioso. A información na globalización cara á que vivimos é vital, e “O Noso Lar” non debe quedar atrás. Non pretendín con esta miña reseña facer unha descrición da

páxina en si, de ningún xeito. Para que estas cousas funcionen hai que facer uso delas e ser moi curioso e facer propostas, dende aquí invítovos a facelo.

Gustárame neste punto facer unha reseña breve dun problema co que nos atopamos no noso Concello e que leva anos sen arranxarse. Gustárame que algunha autoridade tomase cartas no asunto seriamente porque non é xusto que un pequeno que viva en Samos teña acceso a Internet e un cativo que viva en Trascastro ou Manxar non poida. ¿Cal é o problema? Que o expliquen, pero se tódolos españois debemos vivir nun mundo de igualdade de dereitos é comprensible que tamén teñamos este dereito. Non vale con que Telefónica non está preparada para o troco da telefonía rural; se non está preparada é o seu problema, a nós a fin de mes cóbranos como a un madrileño ou a un coruñés e eles teñen acceso a toda esta información que nos ofrece Internet e na que os rapaces do noso Concello levan un atraso de anos. Recapacitemos todos e esixamos o que nos pertence por dereito, e se hai que colgar o teléfono cada vez que nos chamen de Telefónica para esta ou outra oferta tamén o facemos pero sempre dicindo: “En Samos tamén queremos Internet”.

José Luis Garza





Zoupadas:

causas

Que facer para non levar zoupadas.

As caídas constitúen un fenómeno frecuente entre os anciáns (13-25% dos maiores de 65 anos, 31-35% dos maiores de 85 anos), e con preferencia nas mulleres ata os 75 anos, idade en que a frecuencia queda igualada para ámbolos dous sexos.

As caídas constitúen unha causa importante de lesións (4-8% de fracturas), de incapacidade e incluso de morte nos anciáns, sendo a causa principal de morte por lesións en maiores de 65 anos e son un indicador importante en xeriatria ó definirlo ancián fráxil. Sábese que nos anciáns activos as caídas, aínda sendo menos frecuentes, teñen peores consecuencias.

Para conserva-la postura necesítanse mecanismos de regulación complexos e integrados nos que participan os nervios, o corazón, os músculos, os ósos e os sentidos. Os anciáns en xeral teñen máis dificultades para conserva-la estabilidade, o que se manifesta pola existencia dunha postura ríxida e en flexión, pasos curtos e lentos, xiro en bloque, desequilibrio, base de sustentación ancha, e menor oscilación dos brazos. Ademais, co envellecemento pérdense as respostas fronte ás caídas, como a extensión de mans e brazos.

Entre as alteracións fisiolóxicas relacionadas coa idade e que predispoñen ás caídas, destacamos:

- Alteracións oculares: diminución da agudeza visual, da visión cercana e da nocturna.
- Alteracións auditivas: Perda de oído, con trastorno na interpretación da linguaxe, tendencia a acumulación excesiva de cerume.
- Alteracións do sistema nervioso: maior tempo de reacción, diminución do recoñecemento polos sentidos.

Por outro lado, favorecen as caídas discapacidades como: enfermidade de Parkinson, demen-

cia, parálise, graves deformidades nos ósos, e problemas de corazón. Tamén se sabe que a perda de oído é un maior risco de caídas, pois parece que as "pistas" auditivas cumpren un papel importante na capacidade de manterse activo.

Outros factores que predispoñen ás caídas son os trastornos emocionais, a depresión e o non acepta-las limitacións físicas que levan ó individuo a sobrevalora-las súas capacidades evitando a axuda doutras persoas ou de dispositivos.

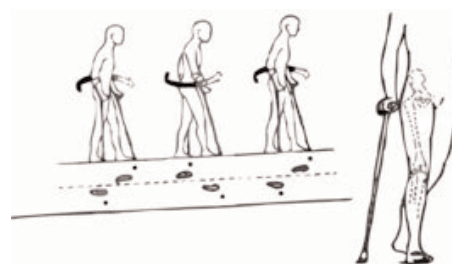
Ademais das enfermidades, o consumo de determinados medicamentos pode favorecer moito a existencia de alteracións do equilibrio e da marcha (hipnóticos, antidepressivos, antipsicóticos, hipotensores, diuréticos). Chega a dicirse que o elemento predictivo máis importante das caídas é o consumo de sedantes.

Tamén o consumo de alcohol é un importante factor que predispón ás caídas.

Podería resumirse que os factores máis determinantes do risco de caídas son:

- Persoa maior de 75 anos.
- Alteración da estabilidade e da marcha.
- Existencia de caídas previas aumenta o risco de volver a caer.
- Consumir 4 ou máis fármacos.
- Ancián fráxil.
- Vivir fóra do entorno familiar.

Ademais destas causas de orixe persoal hai que considera-la importante influencia dos factores ambientais para o maior risco de caídas: iluminación, barreiras arquitectónicas, emprego correcto de equipos de adaptación. Estudos en anciáns mostran que a maioría de caídas son por defectos do medio en que viven ou malas adaptacións do mesmo



Zoupadas:

prevención

A prevención inclúe medidas en varios ámbitos:

Hábitos de vida: mante-la capacidade funcional, exercicio físico, ausencia de hábitos tóxicos.

Medidas de seguridade ambiental: no fogar e no medio comunitario.

Detección precoz e corrección de factores pre-dispoñentes.

A continuación propoño unha serie de recomendacións tanto ós maiores como ós seus coidadores para reducir no posible o risco de caídas. Para poñer en práctica estas medidas non se precisa un gasto excesivo, senón simplemente o interese para levalas a cabo.

- Colocar luces potentes en tódalas zonas da vivenda para mellora-la agudeza visual, pero evitando os deslumbamentos.

- Coloca-los interruptores da luz de forma que sexan accesibles nada máis entrar na habitación para evitar atravesala a escuras.

- Evita-lo uso de alfombras rotas. Colocar debaixo das alfombras un piso adherente de goma e fixalas para que non se enruguen.

- Usar mesas o suficientemente estables para soporta-lo peso dunha persoa inclinada sobre os seus bordes, facilitando o apoio das persoas con mal equilibrio.

- Reparar patas de sillas rotas e estabilizalas. Utilizar sillas con brazos para apoiarse ó levantarse ou ó sentar. Preferentemente as sillas serán con respaldo alto.

- Dispone-los mobles e os apeiros de forma que non interrompan o paso.

- Evita-lo chan mollado; colocar alfombras de goma nas zonas molladas habitualmente (cociñas e baños) e usar zapatos con sola de goma.

- Retirar cerrollos das portas do baño ou utilizar cerrollos que poidan abrirse polos dous lados, permitindo a outras persoas entrar en caso de producirse unha caída.

- Na bañeira colocar alfombras de goma e barras laterais para asirse. Usar “asentos “ de ducha se fose necesario en persoas con mal equilibrio.

- Se o wáter é demasiado baixo para o ancián, hai no mercado elevadores do asento. Os toalleiros deben ter seguros os enganches das barras para poder apoiarse neles ó sentar e ó erguerse do inodoro .

- Nas escaleiras debería evitarse a altura excesiva dos chanzos e deben instalarse ou anclarse ben cilíndricos, separados da parede 2’5 a 5 cm. Prolongaranse máis alá do primeiro e derradeiro escalón cos extremos voltos cara a dentro. Colocar alfombras antideslizantes en tódolos chanzos e ter iluminación suficiente na zona da escaleira.

¡Que ninguén perda o equilibrio, para poder ver moitos amenceres como o da foto.

Conchita Rodríguez Fernández



Vacas tolas e polos griposos

Nestes últimos anos estamos vendo un fenómeno que xa criamos era parte do pasado e non se ía repetir; isto é, dalgún xeito, a volta de moitas pestes que afectan ós animais e ás persoas. Se dos animais estamos a falar entón teremos que facer mención de xeito especial nestes intres a enfermidades como a das vacas tolas e tamén o caso da gripe do polo de gran actualidade dende este mes de xaneiro de 2004.

O primeiro que debemos saber é a denominación máis científica das enfermidades, pois sucede en moitas ocasións que ó escoitar nomes non científicos ou excesivamente coloquiais pode conlevar o feito de malinterpretar algunhas das características dos procesos dos que estamos a falar. Por ese motivo, aínda que é un nome moi periodístico e estase a usar moito nos medios de comunicación, temos que dicir que o xeito máis correcto de denominar á enfermidade das vacas tolas é chamala Encefalopatía Esponxiforme Bovina (EEB). Por outro lado, o xeito máis correcto de denominar á gripe do polo sería chamala influenza aviar, se ben neste último caso o feito de chamala gripe do polo axústase máis á realidade do mal que no caso da encefalopatía esponxiforme.

A encefalopatía esponxiforme bovina é unha enfermidade dexenerativa do sistema nervioso central do gando vacún que ten como principal peculiaridade o feito de que está causada por un axente infeccioso que non contén ADN, o material que transmite a herdanza, senón que se trata dunha proteína. Este mal vén do Reino Unido, pero é bo sinalar que aínda que este proceso tivo a súa orixe nunha illa, conseguiu saír de dita illa e alcanzar o continente. A pesar das medidas que se puxeron, a enfermidade conseguiu estenderse a Portugal, Francia, e outros moitos países ademais do noso. A última noticia deste proceso é que

apareceu nos Estados Unidos, o cal dá boa conta da extensión dunha enfermidade.

Polo que respecta á gripe do polo, o axente causante desta enfermidade é un virus, ó igual que o causante da gripe das persoas, concretamente trátase dun virus da familia Orthomyxoviridae, xénero influenzavirus que vai causar, tras unha incubación entre os 3 e os 5 días, un proceso de tipo respiratorio nas aves ás que lles afecte. Non se trata dun proceso novo, pero ó igual que sucede no caso da gripe das persoas, existen diferencias entre as distintas cepas causantes do mal, de tal xeito que no caso destes últimos brotes, trátase dunha cepa moi infecciosa e moi contagiosa. Concretamente, denomínase H5N1, resultando capaz de causar unha mortalidade nos pitos de case o 100% dos animais. Outro aspecto de interese a ter en conta é que pode contaxiar tanto ás aves como ás persoas, e isto último é o máis preocupante, xa que se ben non afecta ó noso país é bo telo en conta pois débese de manter una alta vixilancia epidemiolóxica e estar alertados. En efecto, resulta do máis perigoso a circulación destes virus altamente patóxenos, por seren moi ines-



tables, e a cocirculación de virus de animais altamente patóxenos conxuntamente con virus humanos podería dar lugar a un novo virus para o cal as persoas non tiveramos ou tiveramos moi pouca inmunidade. Isto último parece que é o que está a acontecer nestas últimas datas en tanto en canto xa parece que se demostrou o contaxio entre persoas deste mal.

Este brote de influenza aviar probablemente ten a súa orixe primaria na China, se ben é no Vietnam onde se están a producir a maioría dos casos, incluídos os casos na xente e xa afecta a 9 países no momento de escribir estas liñas.

A encefalopatía esponxiforme bovina ou a influenza aviar son para min un bo exemplo da nova vertente das enfermidades infecciosas dos animais, cada vez cunha maior demostración da posibilidade de transmisión ás persoas, e unha capacidade de propagación moi grande e que a pesar do maior desenvolvemento científico e da maior posibilidade económica dos países, cada vez resulta máis difícil controlar. Baixo o meu punto de vista, parte do problema vén da non harmonización dos métodos productivos cos métodos de control e xestión da produción agraria. Poñendo un exemplo para entendernos mellor; nestes días poidemos observar como en países como Vietnam ou outros países do lonxano Oriente onde se está a desenvolver o brote de influenza aviar o número de explotacións cun alto número de animais é importante, isto é que se modernizaron as medidas productivas, e que polo tanto a cría intensiva dos animais está en boa medida posta a punto. Pero, por outro lado, tamén tiveron a ocasión de ver diversas reportaxes na televisión nas que se dicía que moitos labregos tiraban os pitos mortos ó río ou que os venderan nos mercados. Non é moi difícil de imaxinar que con esas medidas de control a peste non fará senón incrementarse e ir de país en país.

Do mesmo xeito cabe sinalar que tamén unha enfermidade como a encefalopatía esponxiforme bovina, a pesar de nacer nun país que poida parecer tan avanzado coma o Reino Unido, sucede ó final que dito proceso non pode ser controlado por canto non existía un sistema de identificación do gando vacún axeitado para o control destes pro-



cesos, sendo tamén unha enfermidade que xurdiu polo emprego de determinadas prácticas na alimentación dos animais.

Este tipo de cousas son consecuencia inevitable da globalización dos mercados, e do abundante tránsito de persoas, animais e outros produtos, incluídas as tecnoloxías e os métodos productivos cos que se comercia entre os distintos países. Esta globalización non sempre se encontra harmonizada de forma axeitada, e polo tanto as peculiaridades de cada país van facer que o que nalgúns países funcione noutros acabe por provocar pestes como as que estamos a comentar nestas liñas.

Aínda que España e Galicia non están a sufrir con toda a súa forza moitas destas pestes, en boa parte polas férreas medidas de control existentes na xestión da nosa gandería, sería bo estar atento a tódalas circunstancias que se poidan dar no futuro nun mundo no que cada vez é máis doado comprar todo tipo de produtos en calquera parte do mundo, co perigo que isto pode acadar en ocasións. De aí que todo animal ou produto que merquemos deberá ter toda a documentación que sexa esixible para garantir que só nos imos beneficiar das vantaxes da globalización dos mercados, e non imos sufrir os seus inconvenientes como pode ser a falta de garantía sanitaria.

Carlos M. Franco

Elección dos plásticos para ensilado

Introducción

No modelo agrícola da nosa zona son moi importantes os forraxes ensilados dentro da alimentación do noso gando, por iso prestámoslle moita importancia ó ensilado.

Para un bo ensilado temos en conta: as datas de corte da herba, o presecado, a recollida (con autocargadores picadores), o pisado no silo, a aplicación de conservantes; pero non podemos esquecer que para que ese alimento nos dure no tempo é moi importante o plástico co que pechamos ese ensilado.

No mercado atopamos distintos tipos de plástico, que se clasifican dependendo das cualidades físicas e químicas que posúan. Esta clasificación atende a unha serie de normas de carácter internacional.

Clasificación dos plásticos

Os plásticos podémolos clasificar atendendo a diversos parámetros :

Atendendo ó tipo de produto

- Plástico en lona.
- Bolsas de ensilado.
- Film estirable de encintado.

Atendendo á cor

- Negro, branco, branco-negro, branco-verde, negro-verde, outros.

Este parámetro non é determinante na calidade final do ensilado. En ocasións si pode ter influencia no prezo do plástico, xa que algunhas cores precisan aditivos colorantes que o encarecen.

Atendendo á natureza da materia prima

- Polietileno virxe, que non sufriu ningunha función previa.

- Polietileno reciclado, que sufriu algunha función.

Este parámetro é un dos que máis inflúe no rendemento axeitado dos plásticos e vai determinala súa duración. Os plásticos de polietileno reciclado poden ocasionar problemas, pois na maioría dos casos empréganse materiais de reciclaxe pouco seleccionados e pouco limpos.

Atendendo ó tipo de fabricación

- Mono-extrusión ou monocapa: produto elaborado cunha soa capa de polietileno.

- Co-extrusionado: produto que ten dúas ou tres capas de polietileno.

Este é outro parámetro moi importante na calidade final dos plásticos. O problema é que no mercado existen moi poucos plásticos co-extrusionados polo alto custo das máquinas que os fabrican.

Atendendo ó tipo de aditivación

- Plásticos aditivados
- Plásticos sin aditivar

Este parámetro vai determina-la duración dun plástico que estea á intemperie. Un plástico aditivado pode durar tres veces máis no tempo. Moitos vendedores acuden a plásticos sen aditivar para competir en prezo.

Atendendo ó grosor

Os plásticos preséntanse en distintos grosos (que se miden en galgas). Pero isto do grosor pode dar lugar a enganar, pois un plástico cun bo grosor pero que non cumpre adecuadamente as características anteriores é unha fraude.

Conclusiones

A calidade da forraxe é algo superior empregando plástico en lona e film estirable que empregando bolsas de ensilado.

A solución máis cara é o film estirable e a máis barata é o plástico en lona.

Existen algúns plásticos de cor verde que pola natureza do aditivo que levan son sensibles e pódense degradar en contacto cos conservantes do ensilado.

Por último, á hora de comprar debemos esixir un xustificante por escrito das características do plástico e que o prezo sexa por peso e non por unidade.

Óscar López González





Nadal non é un conto ...

Para os crentes, o Nadal non é un conto nin unha "nana" para durmir, ignorando así, o que ocorre no noso mundo. Nadal é acepta-la salvación de Deus, que é: paz, cercanía, comprensión, loita pola xustiza... Sempre que estes valores, ou outros, que fan medrar á persoa como tal, se viven, é Nadal. Algún autor di: "O Nadal é un camiño que non ten pandeireta porque Deus resoa dentro de quen vai en fraternidade..."

ficha técnica

Servicios prestados na casa de acollida o Noso Lar durante o ano 2003

persoas acollidas	12
idade media	79 anos
tempo medio de permanencia	48 días

Persoas beneficiarias do programa Nadal no Noso Lar

acollidas	5
participantes	9

Desde estes presupostos, no NOSO LAR de Lousada, celebramos esta realidade de sermos irmáns, reuníndonos para compartir, os días 24, 25 de decembro, Noite vella e Aninovo, cunhas 15 persoas, contando, entre elas, os maiores, que temos acollidos. A comunidade do NOSO LAR fai a invitación pero non é a protagonista. Ninguén é máis ca ninguén. ¡Que fermoso é vivir e compartir cando non agroman diferencias!, ¡canta riqueza hai no fondo de cada persoa, cando pode compartir en liberdade! Sentimos que estas son experiencias, que nos fan medrar por dentro, que nos constrúen como persoas. Non cambiamos este xeito de vivi-lo Nadal por calquera outra oferta de tipo consumista. Vale a pena seguir optando por isto. Podería medra-la creatividade pero a música de fondo, ha de seguir sendo a da solidariedade e a fraternidade

Este é o estilo de vivir dos seguidores de Xesús, desde o comezo. Hoxe, estes seguidores de Xesús, somos nós, a Igrexa que camiña, tamén por estas terras, entre as sombras da dificultade: somos poucos, estamos física e localmente moi dispersos, a soedade faise, cada vez máis presente na vida de moitas persoas... pero, tamén camiña, esta Igrexa (nós), na luz do Señor, que se fai presente, coma promesa, nos nenos que nacen, aínda que sexan poucos, nos mozos e mozas, que se xuntan para pensar, buscar e tomar decisións xuntos, no sacrificio e preocupación dos pais e das nais, na madurez da xente, que camiña pacientemente, apoiada no seu caxato, nos enfermos que saben sufrir.

Cando toda esta realidade positiva, se celebra, coma comunidade, coma fraternidade, vivimos na luz do Señor e non podemos esquecer que témo-lo compromiso de sermos esta luz para os demais.

Comunidade O Noso Lar





“Diferentes personalidades,
diferentes cores de pel.
Uns os luns, outros os xoves ou...
os sete días da semana.
En todo tempo.
Todos cun horizonte común.
Homes e mulleres anónimos que
sudan a camiseta polos máis”.

Voluntarios, voluntarias.

Matilde Arrizado

O amor é o único que se
multiplica quando se
reparte.

