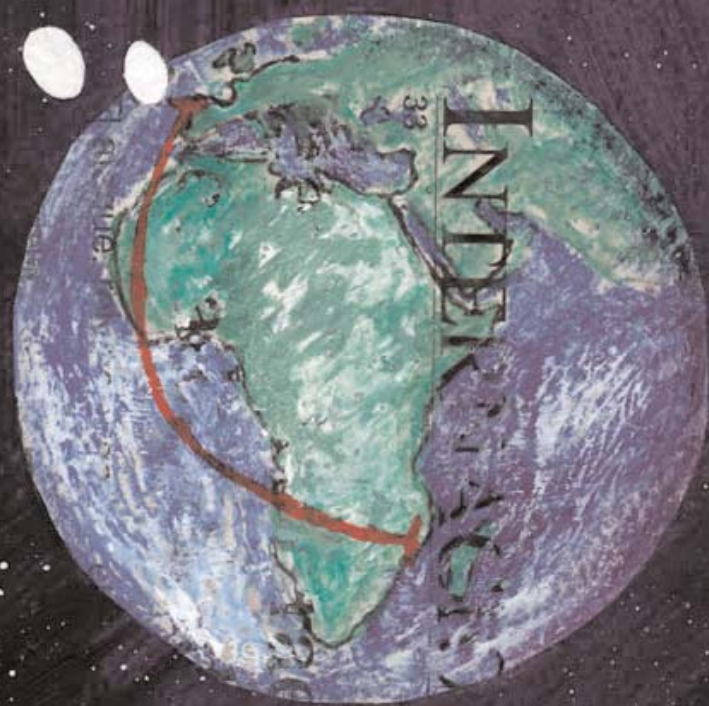




O Noso Lar

2.º Semestre 2004 • Boletín n.º 8



necesitamos
SORRISOS

Sumario

Presentación 1

Persoeiros

Tan preto de Europa e tan lonxe 2

O Lema

Nesitamos sorrisos 3

Maiores

Alegría de vivir un ano máis 4

A Biblia e os anciáns 5

Voluntariado

Cea homenaxe 6-7

Arte

San Cristovo de Lóuzara 8-9

Camiños

Faise camiño ó andar 10-11

Actividades

Festa de convivencia cos maiores 12-13

Campamento 2004 14

Percorrendo o País Vasco 15

Xornada de convivencia 16

Celebramos compartindo 17

Un día de lecer polo norte de Portugal 18

Seguindo os pasos de Gaudí 19

A nosa terra

As nosas herbas de cada día 20-21

Agricultura e medio ambiente

Producción de leite ecolóxico 22

Saúde

Cada vez máis gordos 23

Hixiene alimentaria

A trazabilidade 24-25

Pastoral

A vivencia comprometida da fe 26

Experiencias

¡Alerta!: “O trasno anda ceibo por Lousada” 27

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 redación:

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

Colaboradores:

Jaime Delgado Gómez
Carlos Sampedro
Adela Arias Conejo
Oscar López
Miguel Sampedro
José Luis Garza
Alba M. Álvarez Vergara
Concepción Rodríguez Fdez.
Manuel Otero
Carlos M. Franco Abuín
Eva Fernández Limeres
Angela Noguerol
Josefa Gómez
Berto
Inés deLa Fuente
Miguel de La Mata
Leopoldo Sanmartín

Portada e contraportada:

Matilde Arrizado

Maqueta:

Carlos Campo

Depósito Legal:

LU-229-01

ISSN:

1579-8909

Imprime:

Grafic-Lugo, S.L.

Presentación

Desde o ano 2002, dunha forma explícita e organizada, vense proclamando que outro mundo é posible. Multitude de persoas e movementos sociais de diferentes tradicións relixiosas e culturais, desde a aceptación e o respecto das diferencias, xúntanse para proclamar en voz alta e convencidos que este mundo pode ser outro. Non se trata dun eslogan ou unha consigna bonita; nin tampouco dunha acción ou proxecto. Trátase da proclamación dun horizonte ou un mundo que ten moito de esperanza. Non se está a falar dun mundo no máis alá, senón de que outro mundo é posible aquí, no noso planeta Terra.

Todos queremos e desexamos un mundo máis humano e fraterno no que a paz e a xustiza marquen os pasos e orienten os proxectos e as accións de tódolos que neste mundo habitamos. Este desexo, arraigado no máis profundo da persoa humana, maniféstase con máis forza ante a constatación da triste realidade de que á maior parte da humanidade fáltalle o necesario para vivir con dignidade ou para vivir simplemente. Millóns de persoas son vítimas desta situación, que por non ter non teñen nin nome; ou, o que é o mesmo non existen. Moitos exemplos poderíamos poñer, desgraciadamente. Bástenos recordar a África.

A Fundación O Noso Lar, alentada polos bos e xenerosos sentimentos dos seus voluntarios, propónse asumir a fermosa, xusta e esperanzadora responsabilidade de devolver á vida e que recuperen a súa dignidade un puñado das vítimas do noso mundo. Máis en concreto, uns 70 nenos/as orfos de 0 - 5 anos de Mozambique. Conscientes tamén da repercusión que ten no ámbito familiar e social. Unha tarefa humana e teoloxal, sen dúbida, absolutamente urxente: que estes meniños poidan recupera-lo sorriso que desde o seu nacemento deberían ter como o máis natural e permanente nos seus beizos.

Esta apertura á realidade de pobreza, marxinação e inxustiza tan lonxanas no espazo, e o noso compromiso con elas, non nos libran do compromiso coa realidade que nos circunda. Ó contrario, o noso empeño e implicación por humanizar e vitaliza-las realidades máis próximas son as que nos abren e nos comprometen tamén máis alá das nosas fronteiras.

Estamos convencidos de que todo isto é froito do espírito de xenerosidade e gratuidade, de servizo e entrega ós demais, que aniña nos nosos corazóns. Ese mesmo espírito é o que nos capacita para pensar e nos dá ánimos para intentar esoutro mundo que todos desexamos e que é posible.

Doutra maneira non se explica a alta participación e colaboración nas distintas actividades promovidas pola Fundación, como se recolle na sección de actividades deste boletín. Todas elas teñen, en distinta medida, un carácter educativo, xa que nelas entran en xogo varios aspectos da persoa que participa: o festivo, o convivencial, a reflexión persoal e comunitaria, o exercicio da responsabilidade e corresponsabilidade, etc..

Esta forma de convivir e compartir, que desde O Noso Lar se está a promover, conta cunha fonte de incalculable valor e non sempre ben aproveitada. Trátase da beleza e a riqueza da nosa terra. Con este nome comezamos unha nova sección que, sen dúbida, axudaranos a aproveitar este fermoso manancial da nosa existencia.

No transfondo de todo este camiñar está a fe, é dicir, a confianza nun Deus amigo da vida, que nos confía a fermosa e gratificante tarefa de que sementemos vida ó noso redor.

TAN PRETO DE EUROPA E TAN LONXE

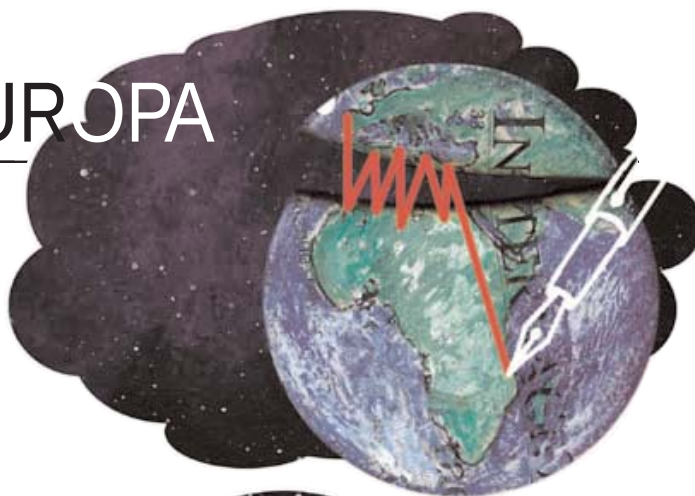
África ten o singular privilexio de se-lo berce da humanidade e a singular desgracia de se-lo o continente máis pobre e desfavorecido.

África é un dos cinco continentes formada por un extenso bloque de 30.284.631 km que está separado de Europa polo Estreito de Xibraltar e de Asia polo Canal de Suez. Está dividida, case pola metade, pola liña do Ecuador, polo que non coñece os climas fríos, excepto nos altos das montañas e nas noites dos desertos.

Dende o século XV os europeos estableceron factorías comerciais nas costas de África, máis tarde capturaron a moitos africanos para levalos a América como escravos. A raza branca tratou á negra como inferior, incapaz de autogobernarse e progresar. No século XIX os europeos adicáronse a explotalos abundantes recursos materiais do continente africano. Os colonizadores europeos repartiron África sen ter en conta a distribución dos distintos grupos étnicos. Os estados africanos que xurdiron despois da descolonización manteron as antigas fronteiras coloniais. Así conviven en moitos estados diversas razas, culturas, relixións e idiomas.

O gran reto deste século, para a maioría dos países africanos, é lograr satisfacer as necesidades vitais e acadar un nivel educativo e sanitario para a maioría da poboación.

En África dase unha ruptura total entre Estado e sociedade civil. As consecuencias desta situación son o aumento da mortalidade, a redución da esperanza de vida, a malnutrición infantil, a desagrupación das familias, a desescolarización das nenas para adicalas a actividades



rurais ou informales lucrativas... Os máis afectados pola pobreza son a xente do campo e as mulleres. A axuda mutua entre parentes, amigos e veciños, inspirada na solidariedade familiar, converteuse nunha estratexia de loita contra a pobreza.

Dos 40 países máis pobres do mundo, 32 son africanos.

África é, en conxunto, un continente moi rico. É a máxima productora mundial de diamantes, ouro, bauxita e cobre; abastece de cacao e algodón a gran parte do mundo. Sen embargo, debido

á falta de industrias, exporta case tódalas materias primas sen sufrir transformación algunha. Moitos países africanos están subdesenrolados por carecer de vías de comunicación e de industrias. Este atraso ponse de manifesto nos baixos ingresos económicos e nas ínfimas condicións educativas e sanitarias.

O desafío que se lle presenta ó continente africano neste milenio é acadar para os seus habitantes os niveis mínimos de benestar e o respecto ós dereitos humanos, acabar coa fame e a malnutrición e eliminar o analfabetismo e a ignorancia.

Alba M. Álvarez Vergara.



Necesitamos Sorrisos



Os voluntarios de O Noso Lar, sensibilizados pola gravidade das condicións de vida de moitos meniños de Mozambique que non poden medrar polas penurias da fame, falta de hixiene, carencia de medicamentos..., decidiron subvencionar, durante o presente ano, un proxecto elaborado polas Franciscanas Misioneras da Divina Pastora. Neste proxecto, asúmense os gastos de 70 nenos de cero a cinco anos orfos de nai (30 deles en réximen de internado) no Centro Infantil Nutricional María Ana Mogas, en Murraça, onde traballan de forma remunerada seis mulleres do país coordinadas por una relixiosa.

O coste total de mantemento dos 70 nenos durante un ano no Centro Infantil é de 10.700 €, e a cantidade que solicitan para afrontar este ano 2005 é de 5.000 €, que é o que asume a Fundación O Noso Lar.

Murraça era unha cidade duns 36.000 habitantes antes da sanguinolenta guerra que asolou Mozambique. Cando chegou a revolta, os seus habitantes, atemorizados, fuxiron e espalláronse pola selva ou por outros países ata que agora, que xa volveu a paz ó seu país, van volvendo e intentan esforzarse para reconstruír unha poboación arruinada, en absoluta miseria e sacar adiante ós

máis perxudicados de tódalas guerras: os nenos. Este é o motivo polo que as relixiosas franciscanas acompañan a este pobo coa súa presenza no Centro Infantil, donde os nenos orfos son atendidos antes de reintegralos a unha vida familiar alí onde sexa posible.

Agardamos que a nosa colaboración, devolva ós meniños de Mozambique o sorriso que desde o seu nacemento deberían ter como o máis natural e permanente nos seus beizos; e que deste xeito, nós poidamos sentirnos máis animados e estimulados para seguir compartindo e vivindo unha xenerosidade desde a gratuidade.

Todos aqueles que queirades colaborar neste proxecto solidario cos nenos de Mozambique, podeades facelo entregando o voso donativo na Fundación O Noso Lar.

Angela Noguero

PROXECTO SOLIDARIO MOZAMBIQUE 2005

Centro Infantil Nutricional María Ana Mogas,
en Murraça.

70 NENOS ORFOS de 0 a 5 anos.

Franciscanas Misioneras da Divina Pastora.

Esperan de nós 5000€

!COLABORA!



Alegría de vivir un ano máis



cabamos de finalizar un ano máis da nosa vida.

Desde a miña realidade persoal e cotiá quero agradecer-los últimos 365 días de vida e facelo en compañía dos maiores cos que comparto os meus días.

¿Que supuxo para nos, este ano 2004 que xa é pasado?.

Todos imos sendo un pouco máis "vellos" e pode ser que isto a algúns os entristeza porque fomos vendo merma-las nosas capacidades sobre todo físicas e aumentando as nosas limitacións, incluso sentirse xa un pouco "inútiles". Pero isto que ás veces é posible, pode axudarnos a todos a descubrir algo verdadeiramente importante e esencial na nosa vida:

Humanízanos e axúdanos a poder sacar de nós mesmos o mellor.

Descubrimos e poñemos en práctica os valores máis sólidos: relacións baseadas no interese polo outro e non só por un mesmo. Isto pode ser motivo tamén de alegría e desexar vivir outro ano máis, porque cada día é unha nova oportunidade para vivir todo o forte que podemos descubrir nas nosas debilidades.

Ó longo da nosa vida, ¿cando tivemos tempo para nós mesmos?, ¿para estar pendente dos outros sen intereses e preocupacións que ás veces nos agobian?

Non descubrimos nin disfrutamos das moitas cousas bonitas que a cotío nos acompañaron, nin desenvolvemos moitas das nosas habilidades por falta de tempo. Agora é un bo momento para pararnos a contemplar todo aquilo no que antes non nos fixamos e compartir con gozo todo o que vivimos, e levar a cabo aquilo que antes non puidemos.

¡Que gozada é ver a un maior abri-los ollos e a boca de asombro ante algo "corrente" e que nunca se parara a mirar e ver!

¡Cantas cousas saen de moitas mans que se crían incapaces!

¡Cantas palabras e xestos de acollida, tolerancia, comprensión e cariño poden ofrecerse e se ofrecen!

¡Canta riqueza teñen gardada os "vellos" e parece que lles dá apuro ensinar-nos!

Por favor, non nos deixen sen a súa experiencia e saber; sen poder relativizar tantas cousas que non teñen maior interese.

Un ano máis non nos deixen de contar historias aínda que xa as teñan contado, moita historia coñecémola gracias a iso e moitos intres agradables de familia e amigos foron tamén por iso, ¡cantos antergos nosos coñecemos polo que os maiores nos contan!

Seguimos abertos ás súas ensinanzas e con moito cariño unha vez máis gracias polo ano que remata e un moi feliz ano 2005

Adela Arias

A Biblia e os anciáns

Traemos a esta páxina algúns textos da Biblia que poden iluminar o noso camiñar a carón dos nosos maiores; e de seguro que nos estimulan a ter con eles sempre unha relación de acollida respetuosa e tenra, paciente, agarimosa e agradecida. Desde esta actitude descubriremos que a sabedoría acumulada cos anos e as experiencias de toda unha longa vida, convirten as vidas dos nosos maiores en verdadeiros libros abertos nos que todos podemos aprender moito.

Na Biblia, un dos meirandes valores da persoa era chegar a ser ancián. A vellez representaba a experiencia, a prudencia e todo o que implicaba unha profunda comunicación con Deus. Así o expresan os textos seguintes:

Poraste de pé ante os cabelos brancos e honrará-la presenza do ancián, temendo o teu Deus.

(Libro do Levítico 19, 32)

Non poñas en apuros ó home de idade, que tamén nós imos chegar a vellos.

(Libro do Eclesiástico 8, 6)

Do mesmo xeito, vós, os mozos, respetade ós maiores.

(Primeira Carta de Pedro 5, 5)

Coroa dos vellos son os netos, e adorno dos fillos son os pais.

(Libro dos Proverbios 17, 6)

Quen dá maltrato a seu pai e desbota a súa nai, é un fillo deshonrado e infame.

(Libro dos Proverbios 19, 26)



Meu fillo, persevera no honrar a teu pai, non o desatendas nos días da túa vida.

Aínda que perda o xuízo, tenlle miramento e non o aldraxes todo o tempo que viva.

O ben que se lle faga a un pai non será borrado, hache valer coma compensación do pecado.

(Libro do Eclesiástico 3, 12-14)

Honra a teu pai e a túa nai, tal como cho mandou o Señor, o teu Deus, para que se alonguen os teus días e atópe-la felicidade na terra, que o Señor, o teu Deus, che vai dar.

(Libro do Deuteronomio 5, 16)

Non descóide-las historias dos anciáns, que eles pola súa banda escoitaron de seus pais, pois con elas adquirirás prudencia para saberes dar resposta cando cómpre.

(Libro do Eclesiástico 8, 9)

¡Que ben di coas canas o bo tino e cos anciáns o saber dar consello!

¡Que ben vai a sabedoría nos anciáns e o matinar ponderado nos homes venerables!

A moita experiencia é coroa dos anciáns, e o seu orgullo está no temor do Señor.

(Libro do Eclesiástico 25, 4-6)

Cea homenaxe

O día 27 de novembro de 2004 celebrouse en Sarria a Cea Anual da Cruz Vermella de Sarria, na cal rendéuselle homenaxe á Fundación O Noso Lar de Samos polo traballo realizado durante os últimos anos no eido social. Con anterioridade, a Asemblea Comarcal da Cruz Vermella, presidida por Jaime Capellá, decidira, por unanimidade, outorgar este recoñecemento en base ás seguintes razóns:

- ós programas e actividades que a mencionada Fundación vén realizando, encamiñadas a transforma-las realidades do seu ámbito de actuación;

- á ilusión e ó traballo gratuíto dunha morea de voluntarios que dinamizan, en certa medida, as pequenas e despoboadas aldeas do Concello de Samos;

- e sobor de todo ó respecto e cariño cos que a Fundación trata ós maiores e que contaxia ás novas xeracións.

Jaime Capellá así o manifestou na súa intervención: este traballo, comezado anos atrás e baseado no esforzo de moitas persoas, é silencioso e anónimo, pero positivo nas metas conseguidas. Fixo posible que na actualidade un gran número de voluntarios presten os seus servizos dunha maneira regular e gratuíta, facendo chegar unha mensaxe altruísta de solidariedade, seguridade e esperanza a toda a sociedade desta bisbarra... Aproveito esta ocasión para da-las grazas en alto, no meu nome, no da miña Xunta Directiva e no dos meus voluntarios; e manifesta-la nosa gratitude á Fundación O Noso Lar, na figura do seu presidente, do seu Padroado, dos seus socios de honor, das súas comunidades relixiosas aquí hoxe presentes e a dos seus equipos de voluntarios, polo traballo realizado, en tempos adversos pero cun norte moi definido e acorde cos tempos. Por iso solicito todo o voso apoio para esta Fundación, que conseguiu ir cumprindo os seus soños...

O presidente da Fundación O Noso Lar respondeu a este recoñecemento manifestando o

seguinte:

- que se trata dunha homenaxe agradecida a toda a xente maior dos nosos pobos, fontes de humanidade e sabedoría;

- é unha homenaxe de recoñecemento e de estímulo a tódolos voluntarios que ano tras ano colaboran nas actividades e programas da Fundación O Noso Lar;

- A Xunta do Padroado da Fundación O Noso Lar agradece á Cruz Vermella de Sarria e a tódolos participantes nesta cea, este recoñecemento e esta homenaxe popular ós que foron os verdadeiros protagonistas da nosa historia: os nosos maiores, e tamén ós que están a selos protagonistas da nosa historia futura: as mozas e mozos voluntarios.

Memoria da Fundación

Con motivo desta homenaxe a Xunta do Padroado celebrou unha reunión aberta na que se fixo un balance-memoria dos quince anos de historia (1990-2004). Antes de pasar a dar conta do mesmo quixera manifesta-lo seguinte:

O Noso Lar é unha institución xurdíu do traballo dun equipo que guiou o crecemento e envellecemento de moitas persoas do noso Concello. ¡Cantos nenos ou xente maior deste Concello viu por primeira vez o mar ou disfrutaron del grazas a unha excursión ou a un campamento de O Noso Lar!.

¿Quen pode dicir que algunha vez desde a Fundación non foi escoitado ou axudado no posible?

O cariño e traballo da Fundación só podía ser realizado por quen para moitos son como as segundas nais e fillas á vez, segundo de quen se trate (nenos ou anciáns). Refírome á Comunidade de Relixiosas Franciscanas que teñen en San Román de Lousada unha casa, e un prato de



comida para tódolos que alí queiran ou necesiten achegarse.

E o terceiro punto importante de O Noso Lar é a cantidade e calidade dos voluntarios e xente que colabora nas distintas actividades xenerosa e gratuitamente.

Paso agora a resaltar os datos máis significativos da memoria dos 15 anos.

1. Cos maiores

◀ Casa de Acolida O Noso Lar : foron acollidas un total de 69 persoas. A idade media dos acollidos foi de 81 anos. Permaneceron na casa unha media de 75 días cada un.

◀ Nadal en O Noso Lar: Durante o mes de nadal e xaneiro son acollidas aquelas persoas que viven soas. Veñen participando unha media de 11 persoas.

◀ Vacacións - convivencia para os maiores: Participaron neste programa un total de 113 persoas diferentes. Visitáronse o 90% das provincias españolas.

◀ Convivencia interxeracional: dentro deste programa inclúense tres actividades:

1- Xornadas de convivencia interxeracional: A media de asistentes por ano supera as 110 persoas.

2- Festa de Convivencia cos nosos Maiores: Os protagonistas son os maiores. O colorido póñeno sempre os, aproximadamente, 100 voluntarios que colaboran.

3- Comparsa - carroza de Entroido: organizada polos voluntarios. Participan unhas 100 persoas de tódalas idades.

2. Coa xente nova

◀ Campamentos: Participaron en total 150 rapaces/as de todo o Municipio.

◀ Camiño de Santiago: un grupo de 20 persoas desde Roncesvalles e outros desde O Cebreiro.

◀ Tres Cursos de Monitores de Actividades de Tempo Libre: Obtiveron o correspondente título oficial 55 persoas.

◀ Campos de Traballo: realizáronse 9 campos de traballo: 7 deles en Lousada e 2 en Lóuzara.

◀ Programa de solidariedade internacional:

1- Ano 1998: cantar de reis, recadáronse

348 ¢ destinados ó Comedor San Froilán de transeuntes que funciona en Lugo.

2- Ano 1999: enviáronse 300 ¢ a Centroamérica con motivo dun furacán; e 600 ¢ a Turquía con motivo dun terremoto.

3- Ano 2000: organizouse unha gala benéfica a favor de Mozambique na que se conseguiron 5.409 ¢.

4- Ano 2001: outra gala benéfica a prol da India na que se recadaron 5.589 ¢.

◀ Voluntariado: habitualmente veñen colaborando 12 voluntarios, en ocasións puntuais colaboran entre 15 e 20

3. No ámbito socio-cultural

◀ Publicacións: coa finalidade de que non se perdera a rica historia dos nosos pobos, e saca-la á luz e da-la a coñecer ás xeracións vindeiras publicáronse 4 libros titulados: Concello de Samos: Historia das súas parroquias, I, II, III, IV. No ano 2000 publicouse outro libro titulado Fundación O Noso Lar: dez anos de misión compartida. A partir do ano 2001 vense publicando semestralmente o Boletín O Noso Lar.

◀ Talleres de manualidades: durante os meses de xullo e agosto (vidro, papel, pintura, cadro, vimbio, etc.).

◀ Excursións culturais: Italia, Santander, Salamanca, Francia, Portugal, País Vasco, etc.

A grandes rasgos nestas actividades e programas resúmese a Fundación O Noso Lar. Para min é un honor formar parte de O Noso Lar. Agradezo o que recibo e tamén o poder ofrecer a través deste canle a miña aportación á historia de todos estes pobos. Espero que poidamos seguir nesta dirección e amplia-las nosas posibilidades.

Miguel Sampedro



San Cristovo de Lóuzara

na súa estrutura e na súa arte



Jaime Delgado Gómez

A igrexa parroquial está ubicada no lugar de San Cristovo.

A casa chamada Priorato, situada no lugar de Campos, confírmanos que, tempo atrás, estna súa estrutura e na súa artea parroquia dependía do mosteiro abacial de Samos. Ou sexa, que alí existía unha residencia de monxes co seu prior, para atende-lo culto e os fieis da freguesía. Sen dúbida que desde aquí tamén rexían as demais igrexas de Lóuzara.

A estrutura da fábrica

É moi probable que a súa fábrica sexa do tempo do renacentista retábulo maior.

Ocupa o interior de toda a igrexa unha ampla planta rectangular composta por unha ancha nave central flanqueada por dúas estreitas laterais, de menor altura cá central. Teñen a particularidade de que se prolongan as tres rematando cada unha coa súa correspondente capela.

Cóbrese cun artesanado de madeira, disposto na central con dobre vertente e nas laterais cunha soa.

Todo o interior do edificio está revocado de branco, mentres que por fóra está á vista unha moi mediocre mampostería de pizarra.

Concluimos resaltando que o frontis da igrexa está adosado a unha especie de cabido, ou porche, polo que unicamente se entra a ela. É curioso constatar que os flancos están totalmente ocupados por sepulturas de determinadas familias parroquiais.

Desde fóra pásase a este pórtico pechado por unha esvelta torre que se eleva no centro do seu muro do oeste. E desde o pórtico éntrese na igrexa mediante unha espléndida porta en arco de medio punto, feito con estreitas laxes de lousa, a xeito de dovelas.

A torre ten tres corpos. No primeiro ábreanse dous arcos de medio punto; o segundo é de muros cegos e ten unha escaleira interior pola que se sobe ó terceiro, no que locen catro troneiras, en dúas das cales colgan senllas campás. Cóbrese a torre en forma dun chapitel.

A arte nos retábulos e imaxinería

1. O retábulo maior

O retábulo maior é dun gran interese histórico-artístico, algo confirmado polo seu estilo renacentista. É

probablemente da segunda metade do século XVI ou dos primeiros anos do XVII.

Dous corpos compoñen este retábulo. En cada un deles hai tres fornelas rodeadas por columnas. Todas estas columnas son iguais e están decoradas con estrías helicoidais, nun sentido as da parte inferior e no oposto as da superior. Teñen unhas basas do tipo clásico greco-romano e están rematadas por capiteis de estilo xónico

Nas fornelas laterais do corpo superior están unhas imaxes modernas de san Xosé e san Antonio de Padua. Nas fornelas laterais do corpo inferior están as máis modernas aínda da Virxe de Fátima e do Sagrado Corazón de Xesús.

No fondo da ampla fornela superior central hai unha pintura moi rústica de Cristo crucificado. Interesa reseñar que tamén aparecen outras moi rústicas figuras de santos pintados nas táboas do fondo das catro fornelas laterais. E igualmente hai seis bustos da mesma pobreza pictórica, na fronte do banco, ou predela, sobre a que asenta o retábulo.

Resaltámo-la efíxie do patrón da parroquia, san Cristovo, moi barroca talla quizais da metade do século XVIII. Está vestido cun corto faldón sobre o que leva tamén un corto manto desplegado, ensinando todo o fronte das súas pernas. Levanta o seu brazo e man dereita para apresar o agora desaparecido báculo, estende a sua ollada cara o ceo. Sobre o seu hombro esquerdo séntase o neno Xesús, que leva na sua man esquerda o globo terráqueo. É unha boa talla de impactante aspecto, tanto polo seu tamaño como pola súa moi boa factura.

No centro da predela, baixo a efíxie de san Cristovo, hai un sagrario moi barroco. Na súa porta vai esculpido un relevo coa figura de Cristo resucitado. Ten os brazos abertos en alto e só vai cuberto en parte co manto que se estende por detrás do corpo. Rodéanno dúas cabezas anxélicas por enriba, dúas por enbaixo e unha pola sua dereita. Tamén nun recadro abarrocado situado sobre a sua figura aparece outra cabeza de maior tamaño.

2. O retábulo norte

Remata a nave lateral norte cun retábulo que foi debidamente preparado para enmarcar baixo un arco de medio punto, sustentado por pequenas pilastras,



unha gran talla de Cristo crucificado.

Impresiona polo seu tamaño e pola súa estilizada anatomía de extraordinaria execución. Resalta especialmente o seu divino

rostro inclinado cara abaixo cos ollos case pechados. Amosa unha exquisita dozura, e tanto a súa longa cabeleira como a súa barba son expoñentes dunha esmerada técnica. Na parte inferior aparecen a cada lado del pintadas dunha forma rústica as figuras da súa nai María, e a do apóstolo S. Xoán. Cubre a súa desnudez o típico pano de pureza amarrado por un cordón; deixando ó descuberto todo o muslo da perna dereita. O pé dereito superponse sobre o esquerdo para ser traspasados os dous con un só cravo. Causan un certo impacto tanto o cravo dos pés como o das mans, por quedar boa parte deles á vista sen ser introducidos totalmente no madeiro. Tamén contrasta coa deliciosa cabeza do Señor a burda coroa de espiñas. Máis que coroa de espiñas parece un grupo de pequenas cobras enroscadas á cabeza.

Un par de estípites por cada lado flanquean o arco no que está a escena do Calvario. Van adornados estes estípites na parte frontal cunhas colgantes ramaxes de carnosas follas e froitos que insinúan un barroco inicial, quizais dos últimos anos de 1600 ou dos primeiros do século XVIII. Este tempo podería ser tamén do valioso Cristo crucificado.

3. O retábulo sur

Con este pequeno retábulo dun só corpo con tres fornelas remata a nave lateral norte. É do mesmo estilo renacentista cá da capela mayor. Acredítao a idéntica factura de cada unha das súas columnas helicoidais que o flanquean. A fornela esquerda, segundo se mira, contén unha pequena imaxe do apóstolo san Pedro. Ten a típica chave na súa man dereita, e na esquerda un libro. É de boa factura e quizais sexa dun avanzado renacemento, ou xa dun iniciado barroco, pola metade do século XVII.

Na fornela dereita atópase unha cruz coa figura de Cristo crucificado, de boa traza. Fáltalle a súa perna dereita.

A fornela central foi transformada en tempos modernos nun pechado camarín para situar nel unha imaxe vestida da Virxe María.

Dous casetóns, propios do dito estilo renacen-

tista, un por cada extremo, cun sagrario no centro, compoñen a predela, ou banco no que asenta o retábulo. É de destacar na porta do sagrario o relevo dun cáliz coa Santa Hostia superposta.

A cada fornela lateral superponse un pequeno frontón triangular, e un grande, tamén triangular, remata todo o retábulo, albergando no seu centro outro igualmente triangular, que se corresponde co camarín central.

4. Dúas museísticas tallas na sacristía

Están na sacristía, arrinconadas entre outros elementos xa en desuso, dúas magníficas tallas dun extraordinario barroco, posiblemente da primeira metade do século XVIII.

Unha delas é a do patrón san Cristovo. Leva a súa man esquerda á cintura e coa dereita apóiase nun alto pao-báculo co que se axudaba para atravesalo río transportando sobre os hombros, segundo a tradición, ós que o necesitaban. Neste caso, como un impactante símbolo da súa caritativa obra, leva sentado sobre o seu ombro esquerdo un precioso Neno Xesús; este co dedo maior da súa man dereita sinala o ceo e, sobre a palma da esquerda, sostén o globo do mundo. O santo leva unha túnica sobre a que vai outra, un pouco máis longa e cinxida ó van. Cobre todo o conxunto un aberto manto, quedando así descubertas as súas pernas ata os xeonllos, para non molla-las roupas ó pasalo río... Impacta o seu expresivo e ben esculpido rostro mirando ó lonxe. Loce unha cabeleira curta e unha mediana barba, primorosamente executadas ámbalas dúas.

A outra extraordinaria talla é a do robusto xove san Sebastián. Está amarrado con dúas cordas a un tronco dunha árbore.

Encollida a súa perna esquerda, adopta a clásica curva praxiteliana, apoiándose só no pé dereito. Resalta a súa ben proporcionada e ben esculpida anatomía, á que só cobre o indispensable pano que resgarda o seu pudor. Dúas frechas, instrumentos do seu martirio, aparecen cravadas no seu corpo, e a súa cabeza de rizada cabeleira, reclinándose sobre o ombro dereito, exhibe un tenro e hermoso rostro imberbe que mira ó ceo.

Como un colofón quero concluír dicindo que calquera prestixioso museo gozaría expoñendo ós seus cultos visitantes estas tan singulares tallas.



Faise camiño ó andar



Antes de camiñar

O Camiño de Santiago é unha das experiencias máis gratificantes que lle poden suceder a un. Ante todo é unha experiencia persoal e intransferible que a fai única, para disfrutala debemos ter en conta unha serie de precaucións que de seguido pasamos a detallar.

Antes de comezar convén que fagas un sinxelo recoñecemento médico. E sobre todo, é moi importante que fagas un completo adestramento de preparación camiñando en días sucesivos cada vez distancias maiores, e a poder ser con mochila ás costas, aínda que sexa chea de pedras ou de libros.

Preparando o percorrido

◀ Unha boa ambientación fará que disfrutemos de todo o que encerra o Camiño: le o que poidas sobre o tema e fórmate un propio criterio: historia e historias do Roteiro das Estrelas.

◀ A preparación para descubri-lo Camiño debe ser tanto física como mental. Esta última quizais sexa máis importante: fará que nos preguntemos o motivo de estarmos no Camiño e con que fin o faremos. Aínda que en principio non teñamos ningún obxectivo concreto, cos días iremos fixándoo pouco a pouco.

◀ Elixir unha guía tamén é interesante aínda que non imprescindible: moitos peregrinos fan o percorrido "á aventura". Ante todo, que conteña información precisa, sinxela e concreta; non son os éxitos editoriais os máis veraces precisamente. É interesantísimo falar con peregrinos que xa fixeran o Camiño, se non coñeces a ninguén ponte en contacto coa Asociación de Amigos do Camiño de Santiago existente na túa provincia ou con calquera Confraría do Apóstolo Santiago na túa provincia tamén.

◀ Facer un plano de etapas é importantísimo, pero sen agobios; se temos que modificalo en ruta farémolo. Faremos uns 20 a 25 quilómetros diarios a primeira semana, e logo etapas máis longas. Se pretendemos face-lo roteiro dende

Roncesvalles ou puntos lonxanos convén deixar días de descanso con etapas non superiores a 15 quilómetros. Ante todo, as nosas etapas virán un pouco condicionadas polos albergues onde teremos que pernoctar; consulta unha lista actualizada dos mesmos. Prégase sempre ós grupos grandes que se procuren outros aloxamentos (pavillóns, polideportivos,...) polo ben de todos e para evitar a saturación dos albergues pequenos.

O Camiño de Santiago está á man de calquera: cunha boa preparación tanto física como mental, os resultados son óptimos. Non fai falla ser un grande atleta, pero si temos que ter claro que debemos dosificar moi ben as nosas forzas e non facer excesos, que nos pasarían factura.

O noso equipo

◀ A Mochila. Compañeira verdadeira do noso Camiño, formará parte de nós, como se fose unha prolongación do noso corpo. Terá que ser de tipo anatómico, ben acomodable ó noso corpo, con correas no van e peito. O seu contido debe de estar perfectamente ordenado e a ser posible en bolsas ben identificadas para que non se molle a roupa en caso de chover.

Un tema importante é o peso; sempre hai que prescindir de case todo e deixar na casa o "por se acaso". O máis pesado sempre irá no fondo e próximo ás costas. E non levaremos nada colgando por fóra xa que se poderá mollar ou perder, e ademais o seu abaneo incomodará a nosa marcha. O peso ideal dunha mochila completa sería de máis ou menos un 10% do noso peso corpóreo.

◀ O saco de durmir. É imprescindible nos albergues do Camiño. En verán que non sexa moi pesado nin moi groso; e para aillarnos do chan, por se temos que durmir nel, un aillante ou "esterilla".



◀ O calzado. Levar máis dun par, pero sobre todo que o noso pé estea acostumado a el. O ideal é a bota de tecido lixeiro (estilo gore-tex) que protexa os nocellos de esguinces e facilite camiñar en pedras e barro; en verán son recomendables unhas zapatillas deportivas. Non debemos esquecer unhas "chanclas" para a ducha.

◀ A roupa. Máis ben poucoa, con dous xogos abunda, un xersei, un chubasqueiro ou capa protectora da choiva,... Unha bolsiña de deterxente evitarános o ter que ir cargados con roupa innecesaria, xa que poderemos lava-la usada. O estilo co que vistamos vai identificarnos; por iso, para diferenciarnos de meros deportistas levaremos algún dos elementos identificativos da peregrinación como pode se-la vieira, bordón ou cruz de Santiago. O chapeu de tela ou de palla protexerános tanto do sol como da choiva. E tentaremos levar a man un pantalón longo para poñernos sen quita-las botas e unha chaqueta, para non enfriarnos ou ser discretos nas igrexas, tendas,...

◀ A comida. Na véspera non se debe facer unha grande inxesta de comida, pola súa difícil dixestión; iso si, convén tomar máis azucre do normal. Sempre debemos levar un pouco de comida enriba: froitos secos ou algo de chocolate e a cantimplora chea. É inútil cargarse de comida, nos refuxios informan onde podemos aprovisionarnos ou onde comer.

As graxas tomaráanse en cantidades pequenas e repetidas veces. As proteínas son menos imprescindibles para o esforzo e están máis indicadas no repouso (ovos, carne, pescado, leite,...). As vitaminas precisas terémolas co aporte de froitas frescas e froitos secos. A comida máis forte farémola ó final da xornada. Debemos ter moito coidado coa auga, sempre debemos asegurarnos da súa potabilidade, se así non é, mellor bebela embotellada. Ten en conta que a sensación de sede queda saciada mellor con bebida fresca ou temperada que coa excesivamente fría.

◀ O botiquín. Convén levar algo de iodo, esparadrapo de tela, gasas estériles, tiritas, laxante ou antidiarreico, crema antiinflamatoria, crema de protección solar, e sobre todo a nosa documentación sanitaria.

◀ Outros: caxato, lanterna, algún libro pequeno de lectura para a reflexión, unha libreta de notas-diario, non moitos cartos (usa as tarxetas), a documentación identificativa persoal, unha cámara de fotos, unha bolsa de aseo, e unha toalla (a de piscina é fabulosa), poden completa-la nosa equipaxe.

Ó camiñar

É interesante que antes de camiñar fagas algún exercicio de quecemento; así como ó chegar facer exercicios de estiramento. En camiño seguiremo-lo sinal universal cara a Santiago: a frecha amarela, e os moxóns de pedra. En verán evita as horas de calor e comeza a camiñar pola mañá moi cedo e sobre todo sen molestar: as bolsas de plástico son moi daniñas para os pavillóns auditivos dos durmidos. Camiña ó teu ritmo, non moi rápido os primeiros días, ata adaptarte, se o fas en grupo aplícate o ritmo máis lento, sen facer excesos.

Nos albergues sempre entraremos e iremos dando as grazas. Todos están en boas condicións, temos que agradecer que estes lugares estean habilitados para o uso dos peregrinos, a maior parte deles gratuítos, aínda que debemos de deixa-la nosa aportación para o seu mantemento; debemos deixa-las cousas como as atopamos, ser agradecidos coa xente que nos vai atender (moitos, voluntarios). Ante todo, sexamos respectuosos co descanso dos demais.

No Camiño é necesario ser sobrio e honesto. Amable coas xentes que nos atopamos, que eles o son connosco. E sobre todo prudente, e canto máis circulemos pola estrada, máis todavía. Ante todo lembra facer un Camiño, o teu Camiño particular e persoal.

José Luis Garza



equipo

medicinas



vendas



Festa de convivencia cos nosos maiores

Abraio ou admiración son quizais as palabras coas que podería definir as sensacións provocadas pola preparación desta Festa, organizada pola Fundación O Noso Lar.

Xamais imaxinei que houbera tantos traballadores, monitores, colaboradores e voluntarios dispostos a ceder o seu tempo e as súas capacidades, axudando ós demais.

Esta festa vense a realizar dende 1991, o terceiro domingo de agosto. E hai tres lugares diferentes do Concello nos que vai rotando a localización da mesma, para que tódolos maiores poidan sentir a celebración coma súa. Este ano, igual que os pasados, os nosos maiores foron os homenaxeados; pero nós, os voluntarios, tamén nos sentimos así, pois o lema deste ano foi: Somos voluntarios, ó servizo da xente da nosa terra.

O día da festa foi un día moi alegre e entretido, pero non o foron menos as xornadas precedentes, con múltiples traballos

realizados, con diversos talleres formados para que o día da festa non faltase o máis mínimo detalle no lugar da celebración. A carballeira estaba especialmente fermosa coa ambientación dada, coa súa tenda onde podían adquirirse diversos obxectos realizados nos talleres de vidro, vimbio, telas, barro, estaño... A cantina, cun camareiro moi característico. A ermida e o mosaico co lema deste ano, onde unha alandra e unha castaña representaban á xente maior.

Este día podería definirse como especial, coa recepción, a misa, os discursos, o cantar, a música cos seus bailes e a canción, cantada por tódolos participantes, adicada especialmente ós voluntarios.

Un xesto cariñoso por parte da Fundación, que me aledou moito, foi a entrega dunha peza de madeira gravada, como agradecemento á nosa participación. En realidade, a

nosa maior satisfacción é poder ver un sorriso na cara de cada un dos nosos maiores, xa que eles fixérono todo por nós. Así pois, debemos pensar que todo canto temos e somos é gracias a eles. Espero e desexo que isto siga con máis e máis forza, percatándonos todos do servizo que facemos e a satisfacción proporcionada por pequenos detalles, pero nos que se pon algo de cada un.

Cristina Ferreiro

ficha técnica

nº de participantes

2800

maiores de 90

39

maiores de 60

1200

data

22 de Agosto

lugar

Castro de Lourido

gastos

17876,50 €

ingresos

Concello de Samos1651,55 €

Consellería de

Asuntos Sociais 7000 €

rifas 4800 €

tenda e bar 2560 €



Voluntarios do amor

(Esta canción foi adicada na festa dos Maiores a tódolos voluntarios)

Deus fixo un día o regalo da vida,
e por enriba o seu Fillo regalou.
Regalounos a terra, a vontade e a xente;
e a todo deulle luz co regalo do amor.

Non dudes máis regala a palabra,
un sorriso, teu tempo, a túa suor,
a túa paz e esperanza,
teu esforzo, os encontros,
e co Señor ti serás
VOLUNTARIO DO AMOR

Hoxe queremos acolle-la vida,
hoxe podemos coñece-lo amor,
porque temos connosco o mellor regalo,
ó noso carón están
VOLUNTARIOS DO BEN

Non dudes máis...

Xuntos buscamos atopa-lo camiño;
xuntos andamos cara un mundo mellor,
este mundo amanece cando alguén se regala;
gracias ós que o fan con nós
VOLUNTARIOS DA PAZ

Non dudes máis...

Miguel de La Mata

nº de participantes	
30 rapaces	
8 monitores	
idades	
9-17 anos	
data	
13-23 de xullo	
gastos	
4348 €	
ingresos	
participantes	3048 €
Consellería de Familia	
Xuventude Voluntariado	1300 €

Campamento-2004



Entre as actividades, programadas e realizadas pola Fundación "O NOSO LAR", a do campamento para nenos, preadolescentes e adolescentes, segue a ser mimada, polo seu carácter educativo. En efecto, nela entran en xogo varios aspectos da persoa dos participantes, pois a trama lúdico-festiva está habitada polo convivencial, o exercicio da responsabilidade e da corresponsabilidade, certa privación do innecesario e, aínda que pareza mentira e se dea en cotas baixiñas, a reflexión persoal, o deterse a pensar.

Cun total de 29 rapaces e 7 monitores, levouse a cabo esta actividade en Vilagarcía de Arousa, nas instalacións, por certo moi completas, do Colexio Sagrada Familia, da titularidade Relixiosas Filipenses. A elas o noso agradecemento, pois este ano non nos foi posible, establecernos en Cangas, coma en anos anteriores; xa que estaban a realizarse obras de remodelación daquelas instalacións.

O tema de fondo de tódalas actividades deste ano, foi o do voluntariado. Desde aí, coma calquera outra actividade, desenvolveuse o campamento.

Levouse a cabo, pois, o desenvolvemento deste tema, xogando coas letras que compoñen a palabra "voluntarios". Cada letra ía sustentando o contido dun día. Traballáronse, en positivo, os valores ós que se referían. Sempre, como queda dito, dentro dun ambiente lúdico-festivo.

A nosa dúbida sobre se lograríamos esperta-lo seu interese, quedou disipada desde o primeiro día.

A súa actitude positiva, de cara ás actividades e ás persoas voluntarias, que pasaron polo campamento, ademais da súa valoración final, confírmannos, unha vez máis, que o campamento é unha actividade a seguir potenciando.

Josefa

Percorrendo o País Vasco

Sáímos unha mañanciña dun día calquera, pois nas vacacións non hai datas. É importante desconectar de horarios e rutinas cotiás, esquecer que un é unha peza dun engranaxe social menos importante, pero sempre levadeiro se o tomamos con vocación e agarimo.

Subimos ó Cebreiro para baixar por esa autoestrada, prodixio de enxeñería e modernidade, que nos adentrará nas entrañas de Castela-León. Ó mesmo tempo, discorre ó noso carón un pequeno vieiro, moito máis antigo, poboado dunha ringleira de pequenas árbores, por onde camiñan xentes de distintas idades e razas, de calquera xeito posible, a pé, en bici, a cabalo... son os romeiros (¿ou peregríns?) que van a Santiago co único afán de gañalo xubileo. ¡Deus! Sempre desconfiamos de que a fe moveuse montañas, pero recoñecemos que si move vontades, e moitas.

ficha técnica	
nº de participantes	
15 persoas	
data	
31 xullo -10 de agosto	
gastos	
4640 €	
ingresos	
participantes	4320 €
superavit ano anterior	320 €

Continuamos adiante por esa chaira invariablemente amarela e calorenta. Parece mentira que sendo tan inhóspita para nós, nembargantes fose aquí onde comezaron a deixarnos escritos das súas vivencias, aló por terras de San Millán, que logo depuraron e rimaron en Berceo, axudándose sempre, segundo dicía Gonzalo, "por un vaso de bo viño". Aquí xa hai amarelo e verde. ¿Que froitos? Trigo e uvas, pan e viño, suficiente, segundo di o refrán, para segui-lo camiño; alimento humano, alimento divino.



Seguimos camiño do norte, atravesámo-los montes vascos, e todo dá unha reviravolta, altos cumes e profundos canóns poboados de piñeiros. Todo é recio, brusco, quizais sexa un dos factores influíntes no espírito deste pobo. E de súpeto o mar en toda a súa inmensidade, con pequenos portos encravados na montaña ou grandes portos noutrora bulideiros e ricos e agora convertidos en depósitos de chatarra, pequenas e puxantes industrias á sombra das grandes siderurxias abandonadas. Este é o paradoxo dun pobo forte nado encol do que hoxe chamamos Nosa Señora "A Antiga", continuado no espírito reformista de Loyola para rematar no modernismo de Aránzazu, un pobo nobre sarpullado por uns poucos, que sementan o seu país de sentimentos e pancartas un tanto peculiares.

Con todo este trafego, acábanse os días de asueto, botamos de menos os trasnos que se coaron nalgún pixama ou maleta allea e algún defunto no corredor. Despedímonos dos nosos compañeiros franceses e na compañía do "amigo invisible" voltamos a Sarria, con choiva e todo, pedindo ó noso señor Santiago que nos dea folgos e azos no ano 2005.

Berto



Xornada de convivencia interxeracional

O día 7 de agosto, como xa constaba na programación anual da Fundación "O NOSO LAR", levouse a cabo unha excursión-convivencia interxeracional, con meta de chegada en Fisterra.

Sáímos ás oito da mañá de Samos, onde nos agardaban dous autobuses, xa que eramos unhas cen persoas.

Unha pequena parada en Sarria e, xa completos, camiñamos; saudándonos e pedindo a Deus a súa bendición para unha boa convivencia.

No comezo parecía como que o tempo non ía estar da nosa parte pero a medida que íamos camiñando cara ó mar, o sol facíase nos familiar.

Para repoñer forzas, fixemos unha pequena parada na área de servizo de Guitiriz.

Nun ambiente de cantos, humor e animadas conversas, continuámo-la nosa viaxe. Demos vista ó mar en Noia e, desde alí, contemplámo-la fermosa panorámica, que ofrece a beiramar, ata Louro, onde nos agardaba a praia, lugar aberto para a contemplación da fermosa paisaxe, coa posibilidade de elección: bañarse, toma-lo sol, descansar á sombra; comer co grupo ou elixir restaurante.

Despois dun pequeno descanso do xantar, partimos para Fisterra, pois, aínda que se estaba moi ben, había que elixir.

Unha vez no autobús, vén o comparti-la experiencia; moi positiva sobre todo para aquelas persoas que non coñecían o lugar. Seguimos a contempla-la pintoresca paisaxe costeira, mentres percorríamo-las localidades de: Lira, Carnota, o Zaro, Fontella, Corcubión... Fíxosenos curto, ata que chegamos ó faro, onde, por certo, custaba entrar por mor do atasco, cousa que os bos condutores souberon sortear.

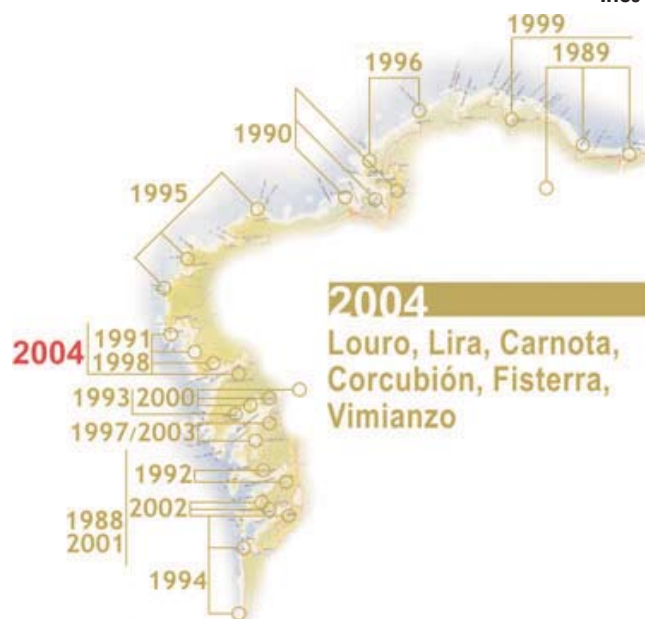
Aquí, cada quen organizouse como quixo ou como puido, desde a súa vontade ou as súas forzas.

Disfrutamos da contemplación, que a vista desde o faro ofrece, que non é de despreciar, mais logo houbemos de retornar, pois a néboa ía cubrindo paseniñamente o océano.

O retorno fixémo-lo polo interior, omitindo Camariñas por falta de tempo. Pasamos por Vimianzo, onde paramos para visita-la poboación e o seu pequeno museo, pero o material alí acumulado para as festas, non nolo permitiu. Despois dun paseo e de comparti-lo café ou un refresco, subimos ó autobús e, ata Guitiriz, onde paramos de novo para cear. Compartimos, pois a cea ó aire libre, na área de servizo.

De novo no autobús, notábase que aumentaran os folgos e, ademais, cos carameliños e algo máis que viña de sobra, exteriorizouse a alegría que cada quen traía dentro, unha alegría medrada pola convivencia do día. Rematamos cunha acción de grazas a Deus e ás nosas familias.

Inés



Celebramos compartindo

Ó comezo deste curso que transcorre, a Fundación "O NOSO LAR", cos voluntarios que nela colaboran, sentíndonos agradecidos ós nosos maiores, polo que deles recibimos e polo sentido que eles aportan a esta nosa terra, decidimos que, neste espacio de tempo que abrangue o curso, non se queden sen os nosos xestos de agarimo e recoñecemento.

É por iso que, superando as dificultades, non só nosas senón, sobre todo, deles, polo desprazamento e o mal tempo, que ás veces puideron connosco; organizamos un día ó mes para compartir con eles a fe, o xantar, a alegría e o humor.

Comezamos estas convivencias na Casa de Acollida "O NOSO LAR", o día 7 de novembro coa celebración do magosto.

O número de participantes foi de 32 persoas maiores de 65 anos, procedentes das distintas parroquias.

Comezámo-lo día, xuntándonos na capeliña de S. Román de Lousada para celebra-la Eucaristía. Era domingo.

Compartímo-lo xantar, de seguido. O menú, da casa, preparado con moito cariño e servido con igual cariño por uns cantos mozos e mozas voluntarios, que adicaron o día a anima-la convivencia. Logo do xantar, estes e outros voluntarios/as agasallaron ós maiores, cunhas escenificacións teatrais, preparadas para o momento. Ó remata-las mesmas, houbo, para quen quixese, a posibilidade de seguir compartindo distintos xogos ou lembrando o seu pasado.

Cando a xente se despedía agradecida,



sentiamos que esa acción de grazas nacíanos a nós dentro.

A segunda convivencia, programada para o día 26 de decembro non se puido celebrar polas dificultades climáticas, de todos coñecidas e, polo tanto, celebrámo-la do día 16 de xaneiro (S. Antón), nome familiar, que tamén fixo posible felicitar a varias persoas, que así se chaman.

A concorrencia, en número, non decreceu con respecto á anterior. A convivencia, a familiaridade, a confianza pareceunos medrar.

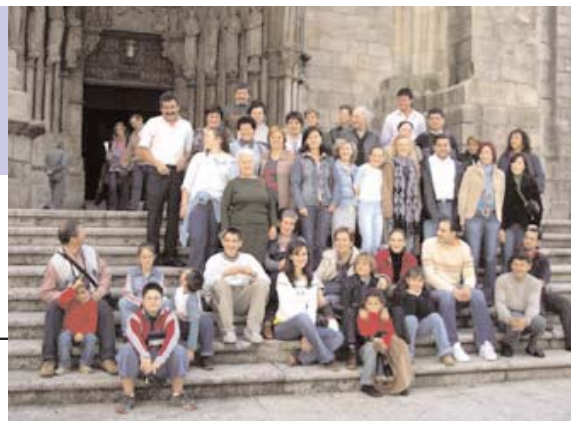
Que esta casa sexa a casa de todos, e que nela, os maiores teñan un lugar preferente, é unha das nosas aspiracións.

Seguiremos compartindo con eles, parte das nosas inquedanzas e do noso tempo. Merece a pena.

A comunidade de Lousada



Un día de lecer polo norte de Portugal



O día 12 de outubro, festa da Virxe do Pilar (a Pilarica), arredor de 55 persoas puxémonos en camiño para realizar unha viaxe, curta en tempo (só un día), pero longa en experiencia.

Ás 8 da mañá, saímos de Samos rumbo a Tui. Ó chegar á Cañiza, fixemos unha breve parada para tomar un café e, quen quixo, saborea-lo bo xamón, que serven alí. Xa un pouco máis espertos e cos ánimos renovados, continuámo-la rota, ata Tui, onde nos agardaba o noso socorrista-médico e amigo, Xoán que, por sorpresa, nos tiña concertada unha visita cultural á catedral. Despois dos saúdos, afectuosamente sentidos, alá nos diriximos. Tivémo-la axuda dun guía, que, por certo, era un rapaz moi espabilado e moi simpático. Axudounos a comprender e a disfrutar do valor artístico e histórico que contén, en conxunto, a súa arquitectura, a súa escultura e a súa pintura. Visitamos, tamén, o seu museo, claustros e xardíns. Resultounos interesante e amena a visita, pois o talante do guía era, ademais de bastante ilustrado, de esforzo por mante-la atención co seu humor.

ficha técnica	
nº de participantes	
42 persoas	
data	
12 outubro	
gastos	
933 €	
ingresos	
participantes	315 €
aportación Fundación	618 €
(fondos entroido 04)	

Despois da consabida foto de familia, a carón da catedral, diante da súa fachada principal, na que tamén incluíamos ó guía, realizamos un pequeno paseo polas rúas máis importantes da cidade. Logo voltamos ó autocar, collendo a rota con dirección a Ponte da Barca. Alí, un restaurante,

tamén en atención a Xoán, como non, tíñanos preparada a comida. Como era de esperar, non podía falta-lo bacallao que, por certo, estaba moi bo, e cun viño verde aínda moito mellor.

Tivemos un xantar ameno e divertido, no que non faltaron chistes e diversas trasnadas; pois é un costume, xa sabido por todos, que sempre nos acompañen grandes especialistas na materia. Foi un tempo longo de amena convivencia, na que a nota predominante, como xa queda dito, foi o humor, ben alimentados pola deliciosa cociña portuguesa e valorando a ledicia compartida. Saímos con dirección a Valença do Minho, pasando antes por Ponte de Lima, cidade que visitamos, recreando a nosa vista na contemplación dos seus xardíns e da súa monumental e fermosa ponte sobre o río Lima, que dá nome á mencionada cidade.

En Valença do Minho, ademais da visita á Fortaleza, adicamos un tempo para que os que o desexasen, puidesen realizar algunha compra. Todos empezamos a revisa-las carteiras para ver cantos euros nos quedaban para poder gastar, de xeito que, paseo arriba e paseo abaixo, veña mirar, observar, tocar... ¿Que compramos? Non faltaron as anécdotas correspondentes pero, polas bolsas e paquetes, que se ían vendo, deduciase que algo se mercara. Chegou a hora de acudir ó coche para regresar ó noso destino: Sarria-Samos. A pesar do cansancio, non se perderon os ánimos e a viaxe de volta resultou moi animada.

E, como di o refrán, "de ben nacidos é ser agradecidos". Agradecemos esta nova oportunidade que se nos brindou, para disfrutar xuntos, dun día de lecer, de convivencia chea de ledicia, que non queremos esquecer, e que pasa a incrementa-la nosa experiencia destes encontros interxeracionais, que sempre nos enriquecen e axudan a que medremos coma grupo, coma comunidade.

Saladina

O Noso Lar 18

Seguindo os pasos de Gaudí



Xa é tradicional a viaxe que a Fundación O Noso Lar organiza na ponte do Pilar para tódolos voluntarios que participan nas actividades. Cumpriuse, así, o desexo que aniñaba no interior de moitos: coñece-la cidade de Gaudí, Barcelona.

Cara alá saímos un grupo de doce mozos e mozas, o venres, oito de outubro ás 20:30 da estación de Renfe, en Sarria. Para moitos era a primeira viaxe de longo percorrido en tren. Esperábanos quince horas de viaxe; tempo de sobra para falar, xogar ás cartas, rir, comer un bocata e como non, uns máis e outros menos, descansar e durmir nas liteiras.

Cando espertamos xa estabamos en terras catalanas. Na estación esperábanos amigos e familiares. Adquirimos os bonos do transporte metropolitano, e, coas nosas maletas e mochilas buscámo-lo albergue Mare de Deu de Montserrat, onde tiñamos reservada a estancia para os dous primeiros días. Xa nel, xantamos e descansamos un pouco.

ficha técnica	
nº de participantes	
12 persoas	
data	
8-12 outubro do 2004	
gastos	
2030 €	
ingresos	
participantes	1800 €
aportación da Fundación	230 €
(fondos entroido 2004)	

Pola tarde dirixímonos cara ó Parque Güell, a cidade-xardín que Antoni Gaudí proxectou e construiu para o burgués Eusebi Güell. Alí "pateamos" todo o parque, contemplámo-lo seu marabilloso e único estilo de construción. Rematado o paseo, seguimos camiñando para visita-la gran obra da cidade: o Templo da Sagrada Familia. Admirámonos ante os seus altos campanarios e a grandeza dunha obra aínda sen rematar. A desilusión chegounos cando quixemos entrar e remataba a hora das visitas.

Voltamos para o albergue, ceamos e preparámonos para coñece-la noite do sábado en Barcelona...

➤ Día primeiro... e vimos que todo estaba ben.

O domingo pola mañá, despois de almorzar, saímos para visita-lo Museo das Ciencias. A ringleira de xente para entrar era impresionante, pouco menos que un quilómetro. ¡Esto si que desesperaba! Os máis impacientes íanse "colando" metro a metro, e os pacientes esperaban o seu turno. Esta situación levounos a algo de desorganización: os que se "colaran" saían cando os outros entraban. Uns a xantar e outros cun bocata no museo. ¡Que lío!

Quedamos de xuntarnos pola tarde para visitar algunhas das casas máis coñecidas de Antoni Gaudí i Cornet: Casa Calvet, Casa Batlló, Casa Milá (La Pedrera)...

E de novo para o albergue a cear e descansar do estrés do día e do pouco tempo que se durmira a noite anterior.

➤ Día segundo... e vimos que todo estaba moi ben.

O luns, despois de almorzar, tivemos que mudar para o albergue das Ramblas. Unha vez instalados, dirixímonos cara ó Maremagnum, comemos un bocata e entramos a ve-lo Aquarium. Logo volvémonos para o centro: uns a comprar para traer algún recordo; outros pasear e contemplalos mimos e extravagancias das Ramblas.

Pola noite fomos cear a un lugar típico de Barcelona e rematámo-lo día tomando unha copa polas terrazas das Ramblas.

➤ Día terceiro... e vimos que todo era fermoso.

O martes, despois de almorzar, cada un fomos pasa-lo día cos nosos familiares ou amigos. Xuntámonos ó redor das seis da tarde para colle-lo tren con destino a Sarria.

➤ Día cuarto... e vimos que todo era moi fermoso.

¡Adeus á cidade de Gaudí!

➤ Día quinto... todo mereceu a pena porque Barcelona é moi fermosa, e xuntos, pasámo-lo moi ben.

Manuel Otero

As nosas herbas de cada día

Vemos decote sisudos escritos e documentación científica sobre plantas exóticas, o ginseng chinés, a maca do Perú,... plantas que nunca vimos na natureza, só baixo a presentación comercial, reducidas a pó, nunha bolsiña de papel que máis parece un escapulario. Nembargantes, despreciamos, pisamos, arrincamos do horto e tiramos ó camiño, plantas que chamamos "malas herbas" porque as máis das veces non coñecemos-lo seu nome nin as súas bondades.

As herbas na medicina:"a botica do Señor"

Dicía Paracelso, famoso médico e alquimista de comezos do século XVI, que se unha planta aparece na nosa vida é porque nos vai resultar boa. Nun mundo materialista non entendemos isto, pero cando descubrimos un mundo feito con sabedoría e amor, entendémo-la finalidade das cousas. Isto foi o que levou a Paracelso a

formula-la
seguinte
teoría: Deus
deixou na
natureza
marcas,
signos, para
que os



Zarza
"rubus fruticosus"
silva



Berro de agua
"nasturtium aquaticum"
bérrago

humanos descubrámo-la utilidade das cousas. Un exemplo: a noz ten forma de cerebro no interior, mostra de que é un bo alimento para o cerebro. Outro tanto podemos dicir da hepática das fontes, da pulmonaria, etc.

No hospital COHNAN de León (Nicaragua) cúranse enfermidades, incluso as chamadas incurables, coa acupuntura, xaxún-dieta, orinoterapia e plantas do entorno.

Todo isto deixa ver que a medicina e a solución ós teus problemas non está lonxe de ti: abre os ollos e verás isto.

Por outra banda, temos estudos e recompilacións de experiencias sobre os efectos medicinais de moitas plantas desde Hipócrates, Galeno, Maimónides, Laguna, Font Quer, etc. Tamén hoxe hai moi boa investigación e publicacións sobre fitoterapia.

As herbas na alimentación:"a mesa do Señor"

Hoxe vivimos nun mundo de alta tecnoloxía no que é máis doado producir un froito que buscalo silvestre. Pero non falamos de competir, senón de valorar e agradecer-lo aroma dun amorote, do érbedo, das amoras da silva ou da amoreira, dos berros



Dedalera
"digitalis purpurea"
croque
estalote

de auga, dos tarrelos ou pataquiñas das pedras, dos diversos cogumelos e zarrotes, ou herbas como a chicoria e o mexacán ou dente de león que Xesús comeu co cordeiro pascual, conforme ó precepto da Biblia (Éxodo 12, 8).

No tema das follas e brotes, hai moitas que son comestibles como as acedas, fariñentos, lampazo, borraxa silvestre, fiollo, chirivía, etc.

Tamén hai plantas de doado cultivo como o castiñeiro, a nogueira, o tupinambo ou pataca brava, chicoria roxa, allo porro, etc.

As herbas na ecoloxía: "o xardín do Edén"

Os romanos usaban as xestas para frear a velocidade da auga nas explotacións de ouro das Médulas. Isto fai a natureza nas ladeiras: xestas, silvas, codesos, queirogas, piornos, e outras impiden a erosión; ademais, coa súa intrincada ramaxe frean a velocidade da auga da chuva evitando que golpee na terra, deixándoa premida e sen osíxeno, sen vida.

As herbas mal chamadas "maleza" frean a erosión e favorecen a vida, a diversidade, o equilibrio, a beleza... o contrario do que se consegue coas grandes extensións dunha soa planta.

As plantas e a fertilidade do solo: "o horto biolóxico"

A terra viva precisa humidade, osíxeno, clima e nutrientes. Cando a planta morre, reintégrase ó solo mediante a compostaxe en superficie ou en montón controlado. Dunha e outra forma remata transformándose en humus, un dos elementos que máis inflúen na fertilidade da terra, mellorando a textura do solo. Isto permite a retención da humidade sen encharcamentos; a retención de partículas de aire que fan posible a vida das bacterias que transformarán a

Gordolobo

"verbascum thapsus"

seoane



terra en alimento para a raíz. Este resultado pode ser mellorado e complementado coa lombriz de terra (miñoa).

A planta, mediante a función clorofílica, é como un laboratorio de alta eficacia, de xeito que debidamente procesada enriquece o terreo.

A terra sempre produce, dentro das súas posibilidades, aquilo que necesita para ser máis fértil: os estalotes ou croques proliferan nas terras áridas, mellorando a súa textura, engadindo masa orgánica. As acedas, polo contrario, e os xuncos, reteñen a terra nos sitios de moita auga para que non sexa arrasada.

É pena ver como a xente bota para o camiño ou amoreira fóra da finca, para que o leve o demo, xustamente aquilo que a terra necesita.

Epílogo

Se vén a man, cada un destes temas, será tratado con máis detalle en futuros artigos.

Leo



Diente de León

"taraxacum officinale"

mexacán

Producción de leite ecolóxico



Introducción

A produción ecolóxica púxose de moda, ou polo menos fálase moito dela nos últimos tempos en Galicia. Debido ó uso masivo de abonos químicos, pesticidas e outros produtos de orixe industrial estamos contaminando e destruindo todo o noso entorno rural. Con este panorama, a produción ecolóxica supón un sopro de aire fresco, que permite ó mesmo tempo obter un produto (o leite) e respecta-lo medio ambiente.

Diferencias entre produción ecolóxica e convencional

◀ Os animais deben ter un patio de exercicio cunhas dimensións que permitan o libre movemento dos animais e o suficiente espazo para iso. Os animais non poderán estar permanentemente atados.

◀ Para poder realizar tratamentos contra as doenzas dos animais, primeiro haberá que facerlles análises que determinen o problema, e logo é cando ten lugar o tratamento.

◀ A cantidade de penso irá en torno ós 5 - 6 Kg diarios como máximo.

◀ O ensilado non poderá supera-los 15 - 20 Kg diarios. Non se pode dar silo de gramínea pura, agás o caso do millo.

◀ O resto da alimentación debe proceder de forraxes verdes ou secos.

Ingresos da produción ecolóxica de leite

Venda de leite

O prezo do leite ecolóxico é maior có do leite convencional. Na actualidade o prezo do leite ecolóxico acada 9 céntimos de euro máis có outro leite (dependendo da zona e da empresa de recoillida)

Venda de becerros e vacas

Os becerros de vacas de produción ecolóxica non teñen nada que envexar ós becerros de produción convencional. A súa venda é bastante

boa.

As vacas, ó non estar tan forzadas coma na produción convencional, teñen un maior número de lactacións e chegan dun mellor xeito á reposición (vendéndose mellor).

Subvencións

A produción ecolóxica conta coas mesmas subvencións e axudas cá produción convencional. Ademais, a Unión Europea destina unhas axudas especiais para estas explotacións ecolóxicas dende hai 11 anos.

Custos da produción ecolóxica do leite

Construcións

O investimento nun establo (se facemos estabulación libre, sen cubículos e con cama de palla) pode reducirse dun certo modo.

Maquinaria

Se témo-las vacas no prado case todo o día (intensificámo-lo pastoreo) precisaremos menos maquinaria, pois as vacas van ó alimento e non ten que ir o alimento ás vacas.

Alimentación

O problema é o prezo dos pensos ecolóxicos, pois son máis caros que os convencionais. Pero sempre poderemos facer nós o noso propio penso, cos cereais que colleitamos e con outros comprados.

Conclusión

A produción ecolóxica pode ser unha maneira de producir respectando o medio ambiente e os animais. Aínda que nos tempos de hoxe é difícil que a xente se pare a pensar e diga: vou producir leite sen botar tanto abono químico, sen usar tantos pesticidas, sen te-las vacas sempre no establo e sen dar tanto penso ás vacas. Sería bo fixarse no que fixeron os nosos avós e adaptalo ós novos tempos.

Oscar López González

Cada vez máis gordos ...

¡se non comemos tanto!

A primeira vez que escribín para este boletín, hai aproximadamente 3 anos, empecei falando da dieta e as "Normas para unha alimentación saudable". Pois... teño que volver á carga ante o alarmante aumento de persoas con sobrepeso e obesidade que estamos detectando.

A obesidade é hoxe un dos principais factores de risco máis importantes para a saúde a nivel mundial, diminuindo considerablemente os días de vida. A Organización Mundial da Saúde califica isto como "epidemia". Paralelamente existe un aumento moi importante de diabetes que parece estar relacionado co crecente sobrepeso da poboación tanto entre os adultos como entre os nenos.

No último mes, realicei un estudio dos nenos escolarizados no noso concello e detectei alteración do peso nun 11,11% dos nenos, é dicir, de cada 100 nenos, once teñen exceso de peso. Nestes casos, analizaremos a que é debido: probablemente dieta inaxeitada, descenso da actividade física...

É tan serio e tan importante o problema da obesidade que o pleno do Senado aprobou por unanimidade o pasado 3 de novembro a creación dun relatorio específico para estudar o problema da obesidade infantil e xuvenil en España e analiza-las medidas educativas, sanitarias e sociais que poidan contribuír a mellora-los patróns alimentarios destes xoves. Incrible que tódolos políticos estean de acordo.

Sempre que se fala de obesidade e sobrepeso, pensamos naquel coñecido ou aquel veciño que está gordo, en fenómenos americanos que saen na tele, pero... ¿e nós? ¿Pensamos algunha vez que nós temos sobrepeso e/ou estamos obesos? ¿Onde está a liña que nos separa?

É moi doado sabelo: falamos de sobrepeso cando o índice de masa corporal é maior de 25 e falamos de obesidade cando é maior de 30. Este índice calcúlase dividindo o peso en Kg. pola talla en metros elevado ó cadrado.

$$\text{Índice de masa Corporal} = \frac{\text{O noso peso en Kg}}{(\text{A nosa talla en m.})^2}$$

Así, eu mesma (a maior parte de vós coñecédesme)

Peso 62 Kg e mido 1,58 m

O meu índice de masa corporal é 25 resultado de $62 / 1,58 \times 1,58$

¡Non podo engordar máis! ¡Deus meu! ¡O Nadal!

¿Verdade que é fácil ter sobrepeso? É máis doado do que nos imaxinamos.

Está demostrado que se perdemos peso de forma moderada, diminúe a tensión arterial, o colesterol, os triglicéridos e a glucosa en sangue; non diminúe por miralos nas análises, hai que adelgazar.

O sobrepeso e a obesidade tamén aumentan o risco de padecer cancro de mama, de colon, de próstata, de útero, de vesícula... Aumentan os problemas de artrose e de artrite, de circulación, de hemorroides, e tamén de padecer infartos de corazón, cerebrais... En fin, que é o noso peor inimigo con respecto á nosa saúde e temos que combatalo con tódalas nosas forzas.

Conchita Rodríguez Fernández. Médico



A trazabilidade, unha ferramenta da seguridade alimentaria

Unha desas palabrexas que estamos a oír ultimamente é "trazabilidade" e deberíamos dicir mellor rastrexabilidade, pois é un termo máis axeitado á nosa lingua. Pero ¿que é iso de rastrexabilidade?

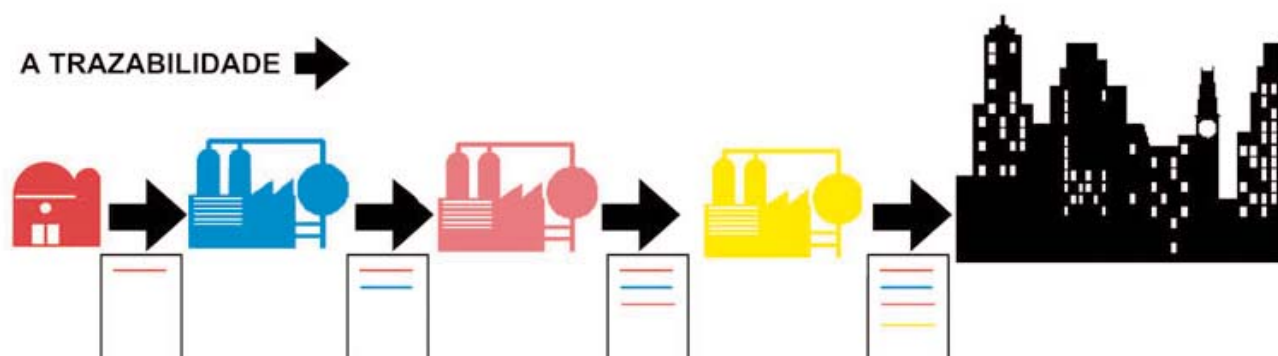
Ben, a definición de rastrexabilidade aplicada ós alimentos sería a capacidade para poder seguir ou rastrexar a orixe dun alimento. Ou, dun xeito máis ampliado, sería a capacidade de coñecer a orixe dun alimento ou un grupo de alimentos e tódalas etapas de procesado do mesmo. Dende logo, esta definición en si mesma é en principio fácil de entender, pero a súa aplicación pode chegar a ser moi diferente segundo o tipo de alimento de que se trate. Deste xeito poderíamos definir o que é a trazabilidade cara atrás, a trazabilidade cara adiante ou ben a trazabilidade interna ou de proceso dentro dun mesmo operador ou empresa alimentaria. A trazabilidade cara atrás sería a identificación de cales son os provedores das nosas materias primas para a elaboración dun alimento. A trazabilidade cara adiante sería a identificación das empresas ás que lles imos vender o produto ou alimento que nós fabricamos, e finalmente a trazabilidade interna sería o seguemento dos ingredientes e dos nosos produtos durante o proceso que se fai na fábrica.

Outro concepto importante a ter en conta dentro do que é a trazabilidade é o de lote, é dicir, ¿que se entende por "un grupo de alimentos", segundo sinalamos no parágrafo anterior? Deberemos pensar que nese grupo de alimentos hai unha orixe e outras caracte-

rísticas semellantes, sería o que coñecemos co nome de lote. ¿E que englobaríamos dentro dun lote? Pois ben, isto depende sen dúbida do tipo de alimento. No caso dun queixo, tódolos queixos que saen dunha mesma callada na mesma cuba serían pertencentes ó mesmo lote, pois comparten a maioría de características comúns. Pero se estamos a falar dun filete ou unha peza fresca de carne de vacún, entón tódalas pezas que veñen dun mesmo animal serán as que teñen as características comúns. Se temos un alimento que está feito con moitas materias primas e que leva varios días para a súa fabricación será máis difícil establecer ese concepto. O Real Decreto 1808/1991 de 13 de decembro, é a normativa que regula as mencións ou marcas que permiten identificar o lote ó que pertence un produto alimenticio.

¿Por que dicimos que a rastrexabilidade é unha ferramenta da seguridade alimentaria? Pois ben, para moita xente a trazabilidade non mellora a seguridade alimentaria xa que, de feito, aínda sabendo con precisión a orixe dun alimento ou dun grupo de alimentos, iso non quita para que ese alimento ou grupo de alimentos poida levar consigo algunha bacteria ou algunha toxina que poida perxudicar a saúde dos consumidores. Neste senso algunhas persoas sinalan que as esixencias con respecto á rastrexabilidade son unha barreira para certos produtores de alimentos, e o que conseguen é encarecer ditos alimentos.

Pola miña parte, vou expoñer os motivos polos que penso que as esixencias con



Dende a granxa ata que os alimentos chegan a mesa dos cidadáns débense de facer circular os datos recollidos durante cada paso no procesado de ditos produtos, de xeito que cada empresa ou operador que entre a manipula-los vaia a xerar unha parte da etiqueta final dos alimentos.

respecto á trazabilidade melloran a seguridade dos alimentos. O primeiro é que, dada a complexidade das distribucións actuais de alimentos, é necesario poder identificar tódolos alimentos cunhas características semellantes para retirar rapidamente do mercado aqueles nos que se detectase algún defecto, toxina ou xerme patóxeno que poida facer de ditos alimentos non aptos para o consumo. Por exemplo, pensemos que se detecta nun lote unha toxina que non fose analizada previamente; neste caso necesitaremos ter perfectamente identificado ese lote, e por onde se distribuíu para poder retiralo rapidamente do mercado. Pero para min, é moito máis importante sinalar o que probablemente non encontremos escrito en moitos foros. Trátase do seguinte: poder seguir o rastro dun alimento ou grupo de alimentos ó longo de toda a cadea alimentaria, leva implícito en si mesmo a localización dos responsables dese alimento en cada momento. Isto, dende un punto de vista legal, ten unha gran importancia, xa que poderemos, eventualmente, iniciar medidas legais contra eles. Deste xeito, cando os responsables dos alimentos durante cada unha das etapas da fabricación saiban que se lles vai poder esixir responsabilidades sobre un xerme patóxeno, unha toxina, ou algunha especificación que non cumpre o alimento, entón pode-

mos pensar que a disposición para conseguir uns mellores alimentos e cunha maior garantía de salubridade está plenamente garantida. En calquera caso, e se pensamos de xeito positivo, non só unha boa trazabilidade vai establecer a responsabilidade dos operadores de produción de alimentos que fan mal as cousas, senón que tamén vai a despexar as dúbidas sobre aqueles que fan ben as cousas.

Unha vez posto de manifesto o anterior ó respecto da trazabilidade, sinalaremos que a principal normativa aplicable a tódolos alimentos ó respecto de este concepto é o Regulamento CE nº 178/2002 polo que se establecen os principios e os requisitos xerais da lexislación alimentaria, créase a Autoridade Europea de Seguridade Alimentaria e fíxanse os procedementos relativos a dita seguridade alimentaria. O artigo 18 de dita disposición establece por primeira vez para tódalas empresas alimentarias e de pensos que forman parte da cadea alimentaria, a obriga de poñer en marcha, aplicar e manter un sistema de trazabilidade, sendo de aplicación dito artigo a partir do 1 de xaneiro de 2005.

O devandito Artigo 18 do Regulamento CE nº 178/2002 establece tamén os conceptos de trazabilidade cara adiante ou trazabilidade cara atrás.

Carlos Manuel Franco Abuín



A vivencia comprometida da nosa fe

O equipo de pastoral que traballamos nesta Unidade de Acción Pastoral de Samos - Lousada, en sintonía con toda a nosa Diocese, propoñemos para este curso axudar e alenta-la vivencia comprometida da nosa fe. Queremos facelo, en primeiro lugar, intentando vivir, nós mesmos, este compromiso, desde as actitudes básicas e elementais que brotan da mesma fe. Estas son: a acollida e a cercanía, a escoita e o diálogo, a xenerosidade e a gratuidade.

Conscientes de que a fe recíbese e vívese na comunidade, en segundo lugar, esforzándonos por axudar e alentar a vivencia desa fe. A mellor forma de facelo cremos que é preparando e cultivando con esmero (entre todos) as celebracións comunitarias de fe que temos en cada Igrexa. Son verdadeiramente acontecementos de gracia que nos alimentan e fortalecen no compromiso social da nosa fe. Dado que este ano é o Ano da Eucaristía, propoñemos que, entre todos, fagamos da celebración da Santa Misa unha celebración gozosa e esperanzada. Que sexa, de verdade, a celebración central da nosa vida cristiá, da nosa vida de fe.

Consecuencia e complementario de todo o anterior son as distintas actividades que ó longo do ano temos programadas. Con elas, en terceiro lugar, pretendemos facilitar e promover dunha forma humilde e concreta o compromiso social da nosa fe. No trasfondo de todas elas está a fe, é dicir, a confianza nun Deus amigo da vida; e polo tanto que quere que nós mesmos sementemos vida ó noso redor. Todas elas pretenden fomentar a autoestima dos nosos maiores, así como o noso aprecio, respecto e agarimo para con eles. Inténtase potencia-la convivencia e crear lazos de unión entre os máis novos, de cara a facilita-la solidariedade interxeracional. Un camiño ó alcance de todos para facer vida o Evanxeo sendo portadores de esperanza.

Ademais das visitas ós enfermos, catequese e celebracións litúrxicas están programadas as seguintes actividades:

Coa xente nova:

- ◀ Encontros na lareira: tódolos venres a partir das 9 da tarde. Para voluntarios/as, coa finalidade de compartir reflexións, programar actividades, etc.
- ◀ Antroido 2005: tódolos que queiran.
- ◀ Xuntanza de confirmados: será o día 6 de marzo ás 13 h. en Lousada.
- ◀ Campamento: para rapaces/as de 9-17 anos. Será do 1 ó 8 de xullo.
- ◀ Camiño Primitivo a Santiago: do 15-ó 23 de xullo. Tramo desde Oviedo a Fonsagrada.
- ◀ Talleres de manualidades: durante o mes de xullo e de agosto.

Coa xente maior:

- ◀ Celebramos compartindo: un día ó mes adicado ós nosos maiores
- ◀ Nadal no Noso Lar: para as persoas que estean soas invítaselles a pasa-lo Nadal no Noso Lar do 19 de decembro ó 20 de xaneiro.
- ◀ Vacacións-convivencia cos maiores: do 31 de marzo ó 9 de abril, en Murcia.
- ◀ Festa de Convivencia cos nosos maiores: o día 21 de agosto en Santalla de Lóuzara.
- ◀ Día de excursión e convivencia interxeracional: para tódolos que queiran e poidan, o día 6 de agosto a Muxía, Laxe e Camariñas.

Con todos:

E para tódolos que nos sentimos cristiáns a celebración principal e central de todo o ano é a Pascua de Resurrección do 24 ó 26 de marzo en S. Cristovo de Lóuzara, San Mamede do Couto e Castroncán.

ALERTA: ¡O TRASNO

ANDA CEIBO POR LOUSADA!



Despois de pasar as vacacións de Nadal en O Noso Lar, e ler na magnífica revista da Fundación as experiencias doutras persoas ou grupos que pasaron por alí, non podo máis que sumarme ás manifestacións dos autores deses artigos relacionadas coa paisaxe, as xentes do lugar e o acollemento das persoas que levan O Noso Lar. Neste punto, eu transcribo as verbas dun señor maior, delicado en saúde, co que compartín a miña estancia na Casa, o Celestino, que a miúdo repetía: " ...aquí estase moi ben, todos son moi bos e non hai onde escoller..." referíndose, obviamente, ás monxas franciscanas e ós cregos.

Lonxe do mundo científico, das luces artificiais que adornan as cidades nesas festas, do ruído nas rúas e do movemento da xente mercando arreo, puiden disfrutar en Lousada da contemplación das estrelas que lucían coma nunca; dun sol que pintaba con toda a gama de cores a paisaxe; da tupida néboa que cubría o val e semellaba un mar infinito; da fermosa neve que protexía os campos; dun aire limpo, transparente; da linguaxe do silencio... E para a miña ledicia, todo ese agasallo que me daba a Natureza tíveno en perfecta harmonía co máis importante da miña permanencia en O Noso Lar: a convivencia diaria coas persoas da Casa, que me deron a oportunidade de participar no labor que desenvolven e ás que agradezo profundamente que me amosaran, entre outras moitas cousas, as condicións míseras de vida dalgunhas persoas, como unha crúa realidade que eu nunca podería imaxinar que se estaba a dar nestes tempos na nosa terra.

¿E que dicir daquela mesa decorada artesanalmente, con todo esmero, para a celebración da Noiteboa, Fin de Ano ou Aninovo?. No seu arredor, a máis dos que estabamos diariamente, sentáronse tamén un puñado de persoas maiores que, fundamentalmente, o que necesitaban era calor humano. Alí reinaba a alegría e apalpábase unha inmensa paz. Facíase patente, unha vez máis, a necesidade de comunicación e agarimo que necesitamos os humanos, e que as mellores medicinas para todo tipo de males son cousas tan sinxelas como estar

nun ambiente favorable parolando de calquera cousa e... xogar á brisca, entre bromas, con algún barulleiro polo medio facendo das súas.

Tampouco poderei esquecer as Eucaristías nesas igrexas pequeniñas, chuscas e familiares, onde se reza falando e se fala rezando... Ou as lecturas do Diurnal, co recitar de fermosos textos bíblicos en xuntanza coas relixiosas nun precioso currunchiño que fai de capela; penso que algo terá ese "asunto" para poder xerar tanta paz, aínda que eu quedase mareada e pelexada co libro con tanta volta de páxinas.

Tamén foi para min un agradable descubrimento o moito que se materializa en Lousada o espírito de San Francisco. Alí, os irmáns polos, tanto pódense atopar andando ceibos ó aire libre como dentro das vivendas; e tanto poden cantar estando no galiñeiro, como ás catro da mañá no interior dun armario de O Noso Lar. ¡Bendito sexa o Noso Señor!

E non me cabe a menor dúbida de que nesta Fundación, ó lado da obra de Deus, hai trasnos que fan trasnadas. Dou fe de que foron eles os que argallaron unha montaxe a modo de relicario cunha noxenta cabeza de polo con patas, que pasearon dun lado para outro ata fartarse, durante a cea que celebraron os que se disfrazan no Entroido. E poida que foran os mesmos ou outros trasnos semellantes, os que fixeron que a ensalada de froitas doces se volveuse salgada na xuntanza dos que foron de excursión en agosto; ou que a carne se convertera en cortiza no prato dalgún; ou que naceran piñóns nas cuncas de café... En fin, que en O Noso Lar todo é posible: o imaxinabel e o non imaxinabel.

Para rematar, sigo dando as gracias ás persoas que levan O Noso Lar polo acollemento que me brindaron e as magníficas leccións maxistras que, sen saber elas que mas estaban impartindo, tanto ben me fixeron. Vaian as miñas felicitacións e apoio pola vosa entrega para facer que O Noso Lar sexa unha realidade.

¡Ánimo, adiante, sodes estupendos e estáde-lo facendo moi ben!

Angela Nogueroi

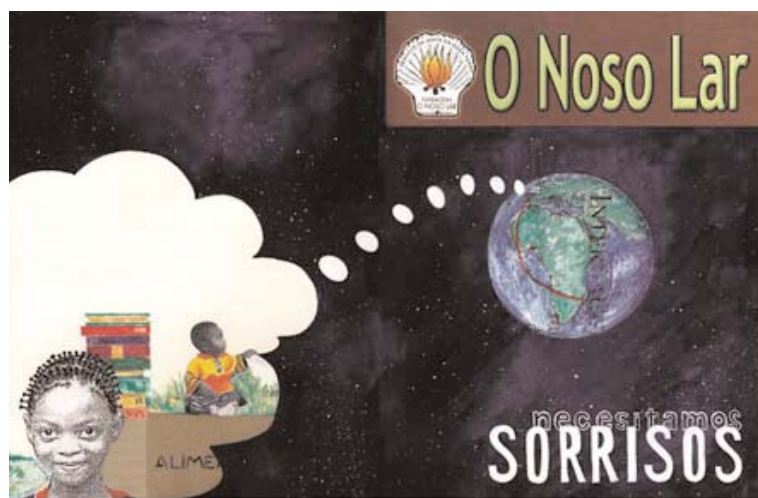


Se queres recibilo sucesivos números deste boletín, envía á Fundación O Noso Lar, San Román de Lousada, 27620 Samos, Lugo, os teus datos (nome e enderezo)

Localidade Provincia Teléfono

DOMICILIACIÓN BANCARIA

Periodicidade Importe



¡Precisamos sorrisos!

Si, si, que nos esperten, que nos fagan
abri-los ollos ás necesidades dos demais.
Hoxe hai poucos nenos nos nosos pobos,
eles son as raíñas e os reises das nosas casas,
teñen todo canto queren.

Mais, lonxe, moi lonxe de nós, outros, sen nada
de nada, malviven e aínda nos amosan a
súa alegría, a súa capacidade para o
estudio e o desexo de mellora-la súa vida.

¿Que facer dende o noso recuncho para
manter lazos de fraternidade con eles?

Hai un proxecto para Mozambique
que conta contigo.

¡Non lle dea-las costas!

Matilde Arrizado

