

# O Mirador

**Prepárate para o Verán 2011 en Compostela!!**

## TITULARES DO MES:

Os barrios de Santiago en Festas.....	páx. 5
O Verán Compostelán.....	páx. 14
14 de Xuño, Día Mundial do Doante de Sangue.....	páx. 19

...e moito +! MIRA DENTRO!!!!

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



## PRESENTACIÓN

Este xornal nace dunha iniciativa a nivel comunitario impulsado desde o **Programa Municipal de Educación de Rúa** do Concello de Santiago de Compostela en colaboración coas entidades que teñen unha sólida traectoria no barrio.

### CARTA DE DIRECCIÓN

O mes de Xuño caracterízase polo remate do curso escolar, o inicio do verán e as tan esperadas vacacións. Para moitas e moitos o comezo da mellor época do ano para gozar do tempo de lecer e das amizades, da familia, dos amoríos, das festas na aldea, das viaxes, campamentos, a praia...

Gravados na memoria por moitos anos quedarán eses recordos se aproveitamos ben o tempo de lecer do que se dispón xeralmente nestas datas xa que non ter que facer non quere dicir estar sen facer nada. Isto significa que a compre ter en conta importancia de coñecer o que nos rodea, neste caso Santiago de Compostela, e disfrutar ao máximo dos recursos, da oferta e das alternativas que nos propón.

Por iso, este mes, desde “O Mirador” queremos axudarvos a todas e todos os lectores a descubrir moitas das alternativas das que dispoñedes para afrontar o verán sen tempo a aburrirvos, tratamos de achegarvos a iniciativas moi diversas, desde as máis coñecidas como as piscinas ou os campamentos a outras que o son moito menos, como as vacacións solidarias, coas que podes botarlle unha man a aquelas persoas que máis o necesitan á vez que vives unha nova e emocionante experiencia.

As seguintes páxinas queren ser isto, coma sempre, coma tódolos meses, unha ventá aberta, ou mellor dito, un mirador desde o que vos podedes asomar para ver o mundo, incluso eses recunchos que moitas veces poden pasar desapercibidos.

# Mirando ao barrio

## FESTAS DE FONTIÑAS



As festas do barrio de Fontiñas 2011 celebráronse do día 8 ao 13 de xuño e como non podía ser doutra maneira foi un acontecemento soado en todo o barrio incluso fora del. Rúas cortadas e toda a expectación típica deste tipo de eventos.

Feirantes que foron chegando durante toda a semana para montar atraccións e postos de churros, algodón de azucre, améndoas garapiñadas e todo tipo de larpeiradas gustosas dos máis pequenos e dos que non o son tanto.

Por suposto tamén os técnicos das orquestras apuraban os preparativos para que todo estivera no seu sitio á hora da actuación, luces, son, efectos, vestiario, ¡todo! Que o cantante desafina, subímoslle á guitarra mentes aclara a voz e pista.

E así foi, durante todos estes días que duraron as festas todo eran celebracións e bo humor, moita xente do instituto por aí, xuntámonos bastantes e como non foi nas orquestras, bailando “*Danza Cuduro*” ata non poder máis, mentres que outros e outras preferían as sacudidas do toro mecánico...en cuestión de gustos non hai nada escrito!



# Mirando a outros barrios

## FESTAS DO CASTIÑEIRIÑO

A espera rematou, por fin, despois de contar os meses e os días que faltaban chegaron as festas do noso barrio un ano máis, as Festas do barrio do Castiñeiriño 2011!! (11,12 e 13 de Xuño)

Como tódolos anos, ao chegar a noitiña do sábado xa todas e todos ultimando o vestiario e repasando na porta de casa se levábamos todo o necesario para pasar unha boa noite, a mocidade do barrio quedamos na Igrexa en torno as 23:00 h. Cada ano superámonos, e este seríamos entornó a unhas 25-30 persoas. Unhas foron a tomar algo e outras xa directamente para o campeiro da festa onde sobre as 24:00 apenas había xente a excepción das persoas máis vellas que xa se ían posicionando nun lugar privilexiado para veren a 1ª orquestra.

Churreira, saltamontes, coches de choque, inchables, postos de tiro, e demais trangallada, pois claro que si señoras e señores, son as festas do Castiñeiriño, onde o saltamontes bota máis que mesmo nas da propia Ascensión !!

A medida que pasa o tempo a cousa vaise animando e xa vai estando todo o persoal. Comezan agora as viaxes nos coches de choque, onde había moito Fernando Alonso que case acaba con lesións cervicais de máis de unha...moitas risas que nos botamos.

As escopetas están máis trucadas cada ano, apuntabas recto e mandábaslle un balinazo no cu o cantante da orquestra !

E non podía faltar o temido pero inevitablemente apetecible saltamontes onde, a pesar dos saltos, houbo algún bico polas alturas, se é que xa se sabe, neste tipo de eventos saen a luz romances xa coñecidos e outros por coñecer, será cousa das festas pero algún sempre ten que haber...

Despois de tanta emoción e algún que outro traizoeiro mareo fomos bailar a orquestra unhas pezas, salsa, merengue, reagetton, e todas e todos recordaremos o tema de *Ayer la vi*, como se meneaba a xente ao berro de: -Cantabria me pon!-

Pero tanto baile rematou por acabar cos folgos e sobre las 2:00 da madrugada a xente comezou a retirase e as 3:00 da maña din que ata o máis festeiros optou por irse a durmir, aínda quedaban máis días.

O domingo baixamos de tarde a dar unha volta e comentar as xogadas da noite anterior, (que non foron poucas) e preparámonos para a noite, que sería máis relaxada xa que o luns de novo tocaban as obrigas, por iso, a noite do domingo case que nos despedimos un ano máis das festas do Castiñeiriño pensando xa no ano que ven, a espera valerá a pena? Seguro!

A valoración xeral é a de que cada ano supérase ao anterior e non precisamente porque mellore a festa, se non porque melloramos nós facéndoa, as mozas e mozos do barrio que ano tras ano demostramos que con unha mocidade así, o barrio pode estar tranquilo que sempre estaremos aí para dinamizar todo o que estea nas nosas mans. Ata o ano que ven!

# Mirando a outros barrios

## FESTAS DE SAN PEDRO

FESTAS DO  
BARRIO DE  
SAN PEDRO



Dende xa a finais dos anos 80 un grupo de varias asociacións do barrio de San Pedro implicáronse nun traballo en común de desenvolvemento social e cultural da veciñanza. Este traballo humilde foi dando pequenos froitos na celebración conxunta de festas tradicionais como os magostos, o Antroido e as Cacharelas, e ás veces en actividades de Nadal, a maiores do traballo que cada quen realizaba para o ben do barrio.

Nos últimos anos a reflexión sobre este traballo en común empurrou a xente do barrio a formalizar esta boa relación de coordinación que existía e darlle nome e personalidade que deu en chamarse COORDINADORA DO BARRIO DE SAN PEDRO 'O CAMIÑO'

Xa dende os seus inicios a Coordinadora ten como obxectivos principais a organización de actividades culturais, sociais, etc no barrio, así como servir de catalizador do tecido asociativo dando entidade ó sentir común da meirande parte das organizacións do barrio.



Un ano máis a organización quere acompañar o evolucionar do barrio cunhas festas que veñen cargadas, como sempre, de moita ilusión. Con teatro, danza, foliada, concertos, verbena, mercadillo, pasarúas, romaría, un concurso de decoración de terrazas e balcóns, cata de viños e... moito máis!

# Mirando ao mundo

## DÍA INTERNACIONAL DO ORGULLO GAY

**O Día Internacional do Orgullo LGBT** (lesbiana, gay, bisexual e transexual), tamén coñecido como Día do Orgullo Gay ou simplemente Orgullo Gay, é unha serie de eventos que cada ano os colectivos LGTB celebran de forma pública para instar pola tolerancia e a igualdade das persoas gais, lesbianas, bisexuais e transexuais. Tal festa ten lugar o 28 de xuño, habendo celebracións en torno a ese día, sendo común desprazalas ao primeiro sábado anterior ou posterior ao 28 de xuño, data en que se conmemoran os disturbios de Stonewall (Nova York, EE.



UU.) de 1969, que marcan o inicio do movemento de liberación homosexual.

Os disturbios acontecidos no barrio de Greenwich Village o 28 de xuño de 1969, deron orixe a que se organizase a marcha polo orgullo gay a data do seu aniversario, en principio en Nova York e posteriormente en moitas cidades do mundo.

Stonewall é o nome dun bar gay o cal se produciu unha redada policial que rematou en enfrontamentos e marchas. Tal evento considérase transcendente na historia do movemento gay, e aínda que non era a primeira vez que os homosexuais se opuxeron de forma violenta aos abusos das autoridades, a resposta da comunidade gay foi diferente. Os resultados máis importante deste motín viñeron posteriormente e de forma pacífica porque foi o catalizador que conseguiu que as persoas do colectivo LGBT se organizasen de forma xeneralizada para esixir os seus dereitos e loitar contra a discriminación e os abusos.

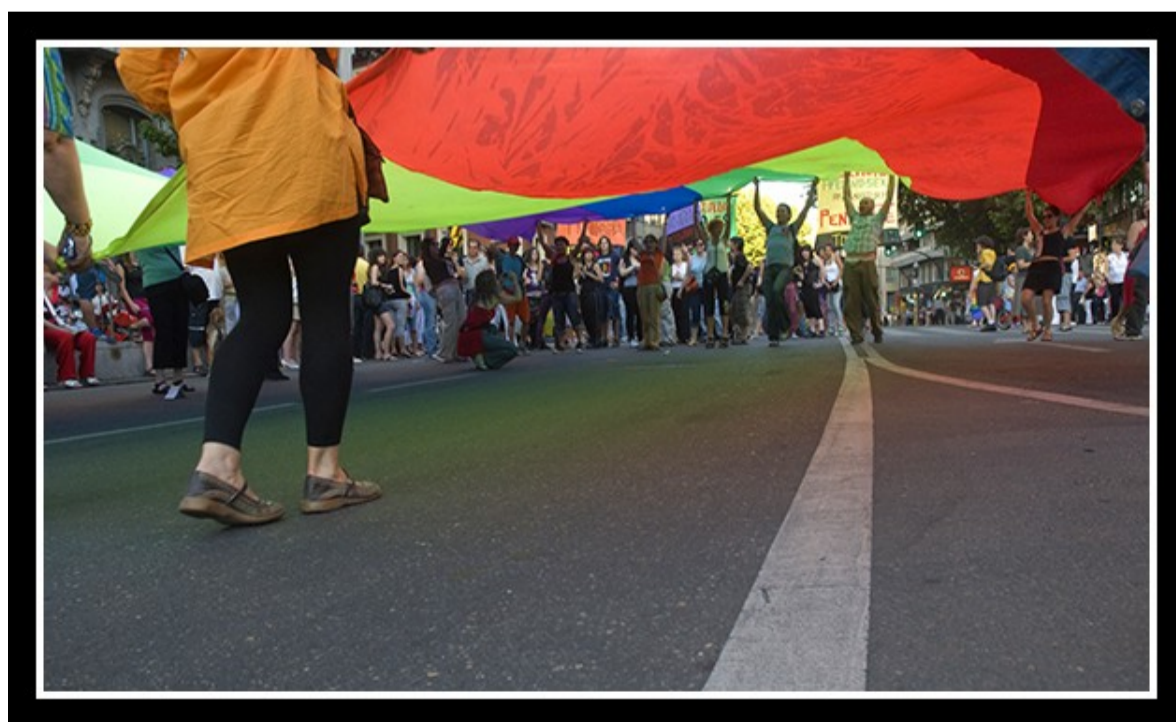


## Mirando ao mundo

O movemento gay, movemento homosexual, movemento de liberación LGBT ou movemento por unha libre orientación sexual refírese a un movemento social no cal se loita pola causa de persoas cunha orientación sexual distinta á heterosexual.

O movemento gay comezou formalmente no ano 1969 na cidade de Nova York, coa marcha que se deu despois dos chamados disturbios de Stonewall, aínda que varias organizacións e activistas deran os primeiros pasos do movemento LGBT xa dende finais do século XIX, reivindicando dereitos para os homosexuais. O movemento de liberación LGBT ten, entre outros, obxectivos tales como o matrimonio homosexual, a adopción e a despenalización da homosexualidade nos diversos países do mundo.

A noción básica do «orgullo LGBT» consiste en que ningunha persoa debe avergonzarse do que é, calquera sexa o seu sexo, orientación sexual ou identidade sexual. O termo escollido («orgullo»), ten probablemente máis sentido, dende un punto de vista filolóxico, en inglés que en español. En efecto, a idea que parece transmitir este concepto é máis ben a dunha dignidade intrínseca de cada ser humano, que non debe verse afectada pola súa conduta nin orientación sexuais. En tal sentido, a tradución máis correcta debería ser dignidade LGBT.





# A verdade sobre

## A NOITE DE SAN XOÁN

A noite de San Xoán, o 24 de xuño, é hoxe unha das festas máis ricas en lendas, supersticións e costumes que agocha a nosa cultura. Antes de ser cristianizada, era unha relixión popular na que os espíritos do mal actuaban na escuridade con obxectivos malévolos na procura dalgunha vítima.

A súa orixe quizais poderíase remontar ás civilizacións prehistóricas e sobre todo dende que o ser humano se decata do movemento de translación ó redor do sol que anualmente recorre o noso planeta. Dita observación puido ser consolidada cando a humanidade logrou "domesticar" o lume.

O día no que o sol atinxe o maior tempo de esplendor dáse o 21 de xuño, fenómeno natural coñecido como "*solsticio vernal ou de verán*". A partir de entón, o tempo da claridade solar vai diminuindo paseniñamente ate o solsticio "hienal ou invernal" no día de San Silvestre. De seguido, a luz diúrna vai "increscendo" ata repeti-lo ciclo .

Segundo a definición don Eladio Rodríguez González no seu Breviario enciclopédico: "*Na noite de San Xoán parecen realizarse tódalas marabillas. Acéndense nas cidades, vilas e aldeas as tradicionais lumeiradas, arredor das cales canta a mocidade, baila e brinca por riba das chamas; pasan logo os gandos para que reciban o orballo de San Xoán, cando xa as fogueiras esmoreceron, facendo que as redes reciban o remol aínda fumegante; pónense ó relento herbas e plantas recedentes, mergulladas en auga, e nesta auga lávase á mañá seguinte toda a familia, na crenza de ver curadas as erupcións do cute que padecen; tómanse ás doce da noite as nove ondas do mar polos que viven preto; non poucas persoas acoden á praia máis próxima, malia teren que percorrer unha distancia de dúas a tres légoas para recibi-las salutíferas ondas; chimpándose nove veces ó río os ribeiráns do Miño ó dálas doce da noite, cren que esas ablucións lles serán beneficiosas.*

*As mozas solteiras botan a clara e a xema dun ovo nun vaso con auga, que poñen ó re-*



*lento para observar ó saí-lo sol as formas caprichosas que adoptou o contido e deducir diso a profesión ou oficio que terá o desexado noivo ou o futuro esposo; hai quen cre que as meigas aproveitan a noite de San Xoán para dirixirse polos aires ós seus conciliábulo de Sevilla ou do noso areal de Coiro; e tales*

*virtudes salutíferas e purificadoras teñen as augas nesta noite única, que tamén posúen facultades prolíficas para a moza que acade coller a chamada Flor da auga fría. En non poucas aldeas galegas moitas persoas adoitaban madrugar para ver por un cristal afumado como o sol nace bailando na madrugada dese día vizoso en prodixios. A mocidade das aldeas, aproveitando as sombras, dedícase a cambiar de sitio e saca-las cancelas dos seus gonzos, os carros, os apeiros de labranza e tódolos enseles que poden levar duns sitios a outros máis ou menos afastados; deste xeito aparecen pola mañá na eira dun veciño o que estaba recollido no alpendre doutro; e así trasladaban á Veiga vella os efectos dun veciño da Veiga nova; e aínda atrancan as portas de moitas casas para que os moradores non poidan saír doadamente delas. Nas poesías dos trovadores medievais fanse referencias adoito a estes costumes que xa entón eran propios de noite e de día tan sinalados".*

# Mirando pola túa saúde

## CONSELLOS PARA PROTEXÉRMONOS DO SOL



Durante o verán, é cando máis actividades desenvolve-mos ao aire libre pero tamén é a época na que os raios do sol son máis perigosos, xa que inciden na Terra de forma máis perpendicular. A nosa pel é nesta época moi vulnerábel á exposición solar, polo que unha adecuada protección é fundamental para evitar danos sobre a saúde, sobre todo porque os efectos negativos da exposición prolongada ao sol son acumulativos.

Algunhas destas consecuencias son queimaduras, insolações, afeccións oculares, alteracións do sistema inmunitario ou o envellecemento cutáneo prematuro. O aumento de cancro de pel nos últimos anos é un claro

indicativo dos perigos que comportan estas radiacións cando non se toman as debidas medidas de precaución.

Non obstante, a maioría dos efectos adversos da exposición ao sol son evitábeis seguindo uns sinxelos consellos:

1. Evite expoñerse ao sol nas horas centrais do día (de 12 a 17 horas), así como exposicións prolongadas ou sestras.
2. Diminúa as partes do corpo expostas directamente ao sol. As prendas lixeiras, camisas de punto tupido e os pantalóns longos bloquearán a maior parte da radiación solar. As prendas máis cómodas nos climas calorosos son as camisas de algodón de cores claros. A roupa debe ser cómoda e folgada.
3. Recoméndase cubrir a cabeza con sombreiros ou gorras.
4. O sol pode danar tamén os ollos, polo que é recomendábel utilizar gafas de sol homologadas que filtren, ao menos, o 90% da radiación ultravioleta.
5. Utilice produtos de protección solar con un factor elevado e adecuados á súa idade, tipo de pel e zona do corpo. Estes protectores deberán aplicarse, en cantidades xenerosas, 30 minutos antes de expoñerse ao sol e renovarse cada dúas horas e despois de cada baño. Recorde que nin sequera os produtos de protección solar moi eficaces e que protexen fronte a radiacións, UVB e UVA, poden garantir unha protección total fronte ós riscos que a radiación ultravioleta (UV) entraña para a saúde.
6. Compre ter coidado en exposicións sobre e na auga, xa que a radiación pode penetrar ata un metro en auga clara.
7. Protexa especialmente ás nenas e nenos, xa que son moi sensíbeis a sobre exposicións ao sol nesta época. Débese evitar tamén que menores de 3 anos estean expostos ao sol. Débense utilizar cremas de factor solar elevado (+ de 40).
8. Se toma medicación, comprobe que esta non aumenta a sensibilidade cutánea á radiación ultravioleta.
9. Non esqueza que o risco de queimaduras solares incrementase coa altura (cada 300 metros, aumenta un 4% o poder das radiacións ultravioletas).

## Canto sabes sobre...?

Durante este tempo en tódalas edicións de O Mirador había unha sección para falar sobre a sexualidade. Vamos ver se tomastes nota de todo.....

Di se as seguintes afirmacións son verdadeiras ou falsas (marca unha V ou F no recadro da esquerda.)

- Durante a relación coital é imposible saber se unha rapaza é virxe
- A primeira vez dunha relación sexual a rapaza non pode quedarse embarazada
- As persoas cambian despois da primeira relación coital.
- Non é bo ter relacións sexuais durante a regra
- A marcha atrás funciona como método anticonceptivo
- Tras a primeira relación coital a regra sofre alteracións
- Durante a regra tamén existe posibilidade de embarazo
- A píldora do día despois non funciona como método anticonceptivo, se non que é un método de emerxencia.
- Se a rapaza non chega ao orgasmo non pode quedarse embarazada
- O primeiro coito non ten porque ser doloroso



# Reportaxe

## COMPOSTELA MÁXICA 2011

Santiago acolleu a V Semana Internacional do Ilusionismo *Compostela Máxica 2011*, cun programa repleto de actividades destinadas a todos os públicos que se desenvolveron en diversos espazos da cidade ata o domingo 12 de xuño.

O festival, organizado pola Concellaría de Cultura e Centros Socioculturais, contou coa dirección artística do Mago Antón e nel participaron un total de 18 magos que ofreceron ao longo de toda a semana máis de 60 espectáculos en pra-

zas, centros socioculturais ou centros de educación especial, así como no Teatro Principal e no Auditorio de Galicia.

Os magos Vituco, Cali e Jessica Guloomal foron os encargados de abrir a programación do Festival no Teatro Principal, onde ofreceron dúas clases de maxia dirixidas a escolares composteláns procedentes de varios centros educativos da cidade.



Os locais socioculturais de Meixonfrío, Marantes, Figueiras e Aríns tamén foron escenario de espectáculos de ilusionismo nesta quinta edición do Compostela Máxica, que amosou a súa cara máis solidaria o venres 10 de xuño, ao levar a maxia ao Hospital Clínico, ao Colexio de Xordos e ao centro de educación especial de A Barcia.

Ademais dos tradicionais espectáculos de rúa, que se desenvolveron diariamente na Praza Roxa e no Toural, este ano, como novidade, permaneceu instalado no paseo central da Alameda o Castelo Máxico, un espazo ideado polo Mago Romarís, que acolleu de martes a domingo diversos pases de maxia da man de magos como Cayetano Lledó, Martín Camiña, ou Gran Pedrini e o Mago da Boiña e o propio Romarís.

# Testemuña

## REIKI

Rei...qué? Esta frase acompañada dunha cara que mostra entre burla e sorpresa, cos ollos como pratos e a mandíbula fóra do seu sitio, é o que me atopo cando nomeo esta técnica que aprendín fai menos dun ano. Moi poucas veces escoitara ese nome na miña vida ata que por casualidade, ou causalidade xa non sei, me topei con ela de fronte e decidín probala. Agora cada vez descubro a máis xente que a coñece ou a practica.

Pero entón, que é iso do Reiki? Reiki é unha palabra xaponesa que significa enerxía vital universal. Trátase dunha técnica de sanación moi antiga baseada na imposición de mans, isto é: unha persoa, a través das súas mans transmite esa enerxía universal a outra persoa ou a si mesma. Este método baséase na crenza de que o correcto fluír da enerxía vital a través dos sete principais centros de enerxía do noso corpo ou chakras é o que asegura un bo estado de saúde no organismo. Segundo esta crenza, o mal funcionamento ou bloqueo da enerxía nun ou varios chakras sería o que provoca ou agrava o mal estado de saúde, dando lugar a trastornos e enfermidades que, finalmente, reflíctense no corpo físico. O método consiste en dirixir enerxía reiki principalmente aos centros enerxéticos do paciente, co fin de desbloquealos e potenciar o proceso de recuperación.

Traducido a palabras máis sinxelas e á práctica real, unha sesión de reiki se desenvolvería



do seguinte modo: a persoa que vai recibir a terapia tómbase nun lugar cómodo. É importante que o ambiente sexa tranquilo, pode haber música relaxante, unhas velas, etc. A persoa que transmite o reiki vai poñendo as súas mans (non é necesario que exista contacto, pero pode habelo) enriba de diferentes partes do corpo da que recibe e vai canalizando esa enerxía. O tempo de duración da sesión varía moito pero é arredor dunha hora, aproximadamente entre 3 e 5 minutos en cada zona, dependendo do tipo de Reiki que se practique. Tanto a persoa que transmite como a que recibe pode experimentar diferen-

tes sensacións durante a sesión como coxegueo, formigueo, calor, vibracións, atracción, dor... ou pode non sentir nada, iso non quere dicir que a terapia non funcione.

Son moitos os beneficios que se lle atribúen a esta técnica, incluso existen lugares como Reino Unido ou Alemania nos que esta xa pertence ao servizo de saúde xunto coa medicina "occidental". Incluso sen ir tan lonxe, en hospitais de España como o Ramón e Cajal de Madrid esta utilízase como técnica complementaria para acompañar ás persoas que están a pasar por un cancro, co fin de relaxalas e facer que ese proceso sexa menos doloroso. Sen embargo, eu prefiro comentar os beneficios que eu vivín ou os que vin que outras persoas obtiñan ao practicarlla eu. O máis destacado é a relaxación e a liberación de sentimentos negativos como o estrés, a tristeza, a ansiedade... hai persoas que incluso choraron mentres lles fixen o reiki. Outra cousa moi sorprendente e común é o efecto sobre dores musculares, de cabeza, de estómago...

Un aspecto moi interesante do Reiki é que o podes practicar sobre ti mesmo/a, e asegúrovos que tamén axuda ao desenvolvemento persoal, ofrecéndoche moita positividade e enerxía, ademais de favorecer a concentración e a relaxación. Todo o mundo pode aprender esta técnica, e xa hai moitos lugares en Galiza onde poder realizar os cursos de formación, que normalmente duran un par de días. Esta aprendizaxe vai por niveis e, normalmente, despois do primeiro xa o podes aplicar ao teu propio corpo e despois do segundo ás demais persoas. No terceiro e na maestría aprendes moitas máis técnicas para enriquecelo.

A enerxía Reiki nunca produce efectos negativos, co cal probala non é un risco, así que eu vos animo a que o fagades e podades descubrir un novo mundo que aquí en occidente nos estamos a perder: o mundo das enerxías!!

# O que hai que ver...

## O VERÁN COMPOSTELÁN

**A Chegada do verán xa está aquí e con ela o tempo de lecer tan esperado por todas e por todos!! Pero...as veces ese tempo de lecer, se non sabemos como aproveitalo ao máximo pode tornarse aburrido e improdutivo, polo que aquí van algúns consellos que “O Mirador” vos quere propor para exprimir o xugo do verán a máis non poder !!**

**Esta é a oferta da que se tivo aceso para os meses de verán. Desculpen por se se nos escapan outras actividades...**

### **PISCINAS MULTIUSOS FONTES DO SAR**

As Piscinas Fontes do Sar abriron o pasado sábado 11 de xuño para que todos os que o desexen poidan gozar do bo tempo durante a época estival sen saír da cidade. As instalacións abrirán de luns a domingo, en horario de once da mañá a nove da noite, para desfrutar dunhas xornadas intensas de sol e auga. Os abonados do Multiusos Fontes do Sar e do Complexo Deportivo Santa Isabel poderán acceder libremente á instalación co seu carné de abonado. As per-



soas que non estean inscritas en ningún dos dous centros, deberán pagar a súa correspondente entrada: os rapaces de entre 3 e 6 anos pagarán 1,80 €; os que teñan entre 7 e 16, aboarán 2,15 € por xornada; os adultos de entre 17 e 60 anos pagarán 3,30 € pola entrada; e a partir dos 60 anos o prezo será de 1,80€.

As piscinas de verán Fontes do Sar dispoñen de tres vasos: un “de competición” de 425 m<sup>3</sup> de lámina de auga, un vaso de aprendizaxe de 445 m<sup>3</sup> de lámina de auga, e outro de chapoteo de 120 m<sup>3</sup> de lámina de auga, que se usa exclusivamente no verán. As instalacións contan cunha ampla zona de solarium, vestia-rios, unha enfermería e unha cafetaría, que só permanece aberta durante a época de verán. Para facer uso das piscinas é preciso levar traxe de baño, gorro e chan-cletas, e cumprir unha serie de normas, tales como ducharse antes de entrar na auga, non usar colchonetas, non tirarse á auga de cabeza... Os menores de 8 anos deberán estar acompañados dun adulto durante o uso libre do vaso deporti-vo.

### **Cursos intensivos de natación**

Para aproveitar as vacacións de verán, nada mellor que iniciarse ou perfeccionar o nado. Por iso, as instalacións programan nos meses de xullo e agosto cursos de natación intensivos para rapaces a partires de 4 anos. Os cursos celebraranse polas mañás, en distintos horarios: ás 11:15, ás 12:00 ou ás 12:45 horas. A ins-crición realizarase na recepción das piscinas a partires do luns 13 de xuño.

## O que hai que ver...

### **"VIVE O VERÁN 2011"**

As concellaría de Cultura e Centros Socioculturais, Medio Ambiente e Benestar Social poñen en marcha a terceira edición do programa *Vive o Verán*, poderás ter máis información recollendo os folletos informativos nos centros socioculturais.

Observando o ceo, observando o eclipse total de Lúa o 12 de agosto para observar a choiva das Perseidas, ás 22:00 horas no parque de Belvís.

Ximnasia Terapéutica nos meses de xullo e agosto, os luns e mércores de 10:00 a 11:00 horas no parque da Alameda. Tai Chi e Chi Kung tradicional serán os martes ás 10:00 horas no parque de Bonaval e os xoves ás 20:00 horas no parque da Alameda, onda a capela de Santa Susana.



En canto ao cine, o programa Os clásicos á rúa será os mércores 6, 13, 20 e 27 de xullo, as 22:30 horas, na praza de San Martiño Pinario. Proxectarase *La Strada*, de Federico Fellini; *Nas ás da danza*, de George Stevens; *Star Wars*, de George Lucas; e *A químera do ouro*, de Charles Chaplin.

Roteiros, xogos populares, obradoiros e visitas guiadas

Os xogos populares serán o 21 de agosto a partir das 17:00 horas no paseo central da Alameda e están destinados a adultos, nenos e maiores. Haberá tamén obradoiros *Musicarte* en Arteria Noroeste, no parque de Vista Alegre, destinados a fomentar a creatividade e a expresividade de nenos e nenas de 4 a 8 anos de idade, nos que elaborarán instrumentos musicais, monicreques e máscaras con materiais de refugallo.

As mañás dos sábados está prevista unha axenda de obradoiros e contacontos para descubrir a importancia das prácticas ecolóxicas e ambientais. Serán para rapaces de 5 a 11 anos no Centro de Interpretación Ambiental de Belvís. Tamén haberá visitas guiadas para coñecer os valores ambientais e culturais de Compostela, desta volta destinadas ás persoas adultas.

### **CAMPAMENTO XUVENIL DE VERÁN DE CRUZ VERMELLA**

Cruz Vermella Xuventude organiza un campamento xuvenil en Espiñeira-Boiro en réxime de pensión completa e aloxamento. As actividades planificadas serán as propias para o grupo e a idade que será de 11 a 13 anos. Desenvolveranse talleres de educación en valores, talleres de expresión plástica e artística e actividades de ocio e xogos.

O campamento será do 18 ao 29 de Agosto cun custo de 25 euros incluíndo os desprazamentos. Prazas limitadas.

### **CAMPAMENTO URBANO DE DON BOSCO**

O Centro Xuvenil Don Bosco ao longo do ano ven facendo diferentes actividades sobre todo para nenos e nenas. En agosto tamén ten a súa oferta que consisten en: **Campamento urbano** na primeira quincena de agosto, oferta urbana de mañá e de tarde con moito compoñente cultural e **San Pedrines**: tamén na primeira quincena de agosto, actividades durante as mañás para nenos e nenas de 5, 6 e 7 anos.

## O que hai que ver...

### **VACACIÓNS SOLIDARIAS**

Coa chegada do calor toca ir pensando en planificar as vacacións de verán... datas, posibles sitios e, por suposto, a forma de enfocalas.

Numerosa ONG's ofertan distintas opcións de viaxes solidarios baixo fórmulas diferentes: vacacións solidarias, viaxes responsables, estancias solidarias, voluntariado de longa ou curta duración... alternativas moi interesantes para as tradicionais vacacións.

#### **Aquí tes algunhas propostas:**

- **AIPC-Pandora** organiza, para os meses de xullo e agosto, o que chaman microproxectos de cooperación ao desenvolvemento. Son estancias de 21 días en sitios como Malí, Guatemala, Ecuador, Tanzania ou Nixeria nos que se desenvolverán accións para a prevención do VIH/SIDA, a tuberculose e a malaria. Estas viaxes inclúen unha fase previa de preparación e formación dun fin de semana de duración.
- A **Asemblea de Cooperación pola Paz- ACP** proponche facer cursos de cooperación sobre o terreo en lugares como Guatemala, Haití, Honduras, Guinea Bissau ou Palestina entre outros. Poden ser de tres ou catro semanas e conseguen a colaboración das entidades locais. Hai cursos durante os meses de xullo, agosto ou setembro.
- Como cada ano, **Cerai** ofrece estancias solidarias en Marrocos. Son viaxes de aproximadamente unha semana para que achegarse á realidade do país. A dinámica da viaxe céntrase en visitas, charlas e talleres culturais a través de numerosas cidades e poboacións marroquís. Tamén organizan campos de traballo cunha duración aproximada de entre quince e trinta días e realízanse tanto en países estranxeiros, como Alxeria ou Tunisia, como no Estado español.
- En **Cooperatour** teñen programas de turismo solidario que che dan a oportunidade de integrarte nun equipo de voluntarios e participar en proxectos de cooperación, desenvolvendo actividades educativas e culturais en América Latina, en beneficio de nenos e nenas que viven en situacións pobreza e exclusión social. Durante todo o ano teñen proxectos diferentes.
- Dende **Jarit** organízanse viaxes de turismo responsable en períodos vacacionais a aqueles países nos que a asociación desenvolve proxectos de cooperación: Marrocos, Alxeria, Tunisia, Senegal e en campamentos de refuxiados saharauís.





## O que hai que ver...

- A organización **Injuve**, pola súa banda, propón actividades de verán para mozos voluntarios que queiran ter a posibilidade de coñecer novos lugares e culturas, contactar con mozos doutras comunidades e países, así como participar na realización dun proxecto onde se promoven os valores.
- **SETEM** tamén te propón, como é habitual, participar nos seus campos de solidariedade se o que queres é convivir con persoas dos países do sur. SETEM proponche para a edición deste ano destinos como Perú, a Índia, Nepal, Nicaragua... e diferentes áreas de acción para cada campo. Non esquezas que deberás asistir a unhas xornadas previas antes da viaxe, así que infórmate na súa páxina web e contacta con eles!
- Con **Solidariedade Internacional** podes coñecer de primeira man como se está a levar a cabo un proxecto de cooperación ao desenvolvemento nun país onde traballa a organización. Co Programa Vacacións Solidarias terás a oportunidade de colaborar, durante 3 ou 4 semanas, en 14 proxectos diferentes xa postos en marcha en 5 países diferentes.
- Ministerio de Asuntos Exteriores e de Cooperación poncho doado e ofréceche o **Programa Mozos Cooperantes**. Un proxecto dirixido a mozos entre 18 e 29 anos dispostos a viaxar polo mundo para axudar aos demais. Entra na web, asegúrate que cumpres cos requisitos para participar e apúntate!
- Viaxa a Anantapur (Índia) **coa Fundación Vicente Ferrer**, que che propón visitar o seu campus na Índia. Só tes que comunicalos os días que estarás a través de [viajes@fundacionvicenteferrer.org](mailto:viajes@fundacionvicenteferrer.org) e o equipo de alá organizará a túa estada no campus para coñecer o seu proxecto e axudar neste.
- **Novos e Desenvolvemento** oferta experiencias de voluntariado (accións curtas ou longas, segundo o tipo de voluntariado) nos seus proxectos no Sur. Infórmate na web e, se che interesa, enche a solicitude!
- **Servizo Civil Internacional** ofréceche a posibilidade de participar en campos de voluntariado durante todo o ano, e a maioría realízanse durante os meses de verán. Entra no buscador de campos e encontra o máis axeitado para ti, hai destinos a multitude de países!



## O que hai que ver...

### **SEGUIMOS APRENDENDO NO VERÁN !**

Estar de vacacións non significa estar sen facer nada, se non cambiar de actividade. Os nenos precisan descansar pero tampouco é cuestión de tirarse tres meses sen dar pau ao auga.

Non fai falta establecer disciplina de cuartel. Convén deixar que nenas e nenos desafoguen 10 ou 15 días moitas veces máis que merecidos, e despois é interesante establecer un plan, unha distribución de tempo, unha proposta de actividades. Iso si, planificación flexible, na que na súa implantación teñan voz e voto tódolos membros da familia.

Aquelas nenas e nenos que suspenderon algunha materia deberán dedicar ao estudo un mínimo dunha ou dúas horas diarias, segundo a cantidade e calidade das materias suspendidas. Por exemplo polas mañás, quedando o resto di día libre para dedicar o tempo a outras ocupacións máis apetecibles para a rapaza ou o rapaz.

Aconséllase que tamén dedique de media hora a unha hora a estudar... Non tanto para aplicar coñecementos, se non para que non perda os hábitos de estudo e evitarlle, así, un inicio de curso desagradable. Este estudo non debe imporse; ten que ser unha rutina aceptada pola nena ou neno despois de ser consensuada con seus pais.



As vacacións tamén son o momento para realizar toda unha serie de actividades que poden ser á vez formativas e divertidísimas, que estimulen a creatividade e a imaxinación dos nenos, xerando novos intereses e que lles axuden a afondar no aprendido no colexio.

Por exemplo, a exploración da zona onde transcorre o veraneo (coa súa historia, características urbanas, vexetación, etc.) as excursións, a conversación con

persoas de diversa procedencia, coas persoas maiores das aldeas, que son as persoas posuidoras de coñecementos dunha valía dificilmente estimable, asistencia a espectáculos, práctica de deportes, a lectura,..., dan a nena e o neno unha cultura viva, directa, que lle enriquecerá moito máis que unha lección de aritmética.

Durante o curso non sempre temos o tempo que quixéramos para as nosas fillas e fillos, agora ofrécesenos a oportunidade de realizar moitas actividades que permiten a nais, pais, fillas e fillos dedicar unha parte do verán a divertirse xuntos e isto forma lazos de unión moi importantes.

Elaboración: Redacción de "O Mirador"

## Ollo ao dato

### 14 XUÑO: DÍA MUNDIAL DO DOANTE DE SANGUE

A OMS elixiu o 14 de xuño como o día dedicado a recoñecer ós millóns de persoas que, ao doar sangue, salvan vidas e melloran a saúde do próximo. Este Día Mundial pon de releve a importancia de doar sangue periodicamente para previr o escaseo en hospitais e clínicas, sobre todo nos países en desenvolvemento, onde as reservas son exiguas. Dos 80 países do mundo con un baixo índice de doazóns de sangue (menos de 10 doazóns por cada 1000 persoas), 79 son nacións en vías de desenvolvemento.

Este evento anual, que ten por principal obxectivo motivar a máis persoas a facerse doantes, está adicado a demostrar que os sistemas e as políticas de saúde son eficaces para facer que as transfusións sanguíneas resulten seguras e accesíbeis á xente en todo o mundo.

A Concellaría de Sanidade de Compostela destacou que os centros sanitarios galegos precisan cada día 500 doazóns para levar a cabo o seu labor asistencial

A iniciativa está orientada a informar e sensibilizar á cidadanía sobre a importancia da doazón nos meses estivais, xa que nestas datas se incrementa a necesidade de doazón por mor do aumento das urxencias derivadas dos accidentes de tráfico

Compartir vida e saúde mediante á doazón de sangue é o obxectivo da nova campaña de doazón de sangue Verán 2011 baixo o lema “O teu sangue é vida. Comparte”.

Sanidade tenta manter estable o número de doazóns de sangue. Cada día, explicou, os centros sanitarios galegos necesitan 500 doazóns para poder levar a cabo o seu labor asistencial. En total, para o ano 2011, Galicia precisará arredor de 123.000 doazóns de sangue.

#### 700 campañas en máis de 240 concellos

Para facer realidade estes obxectivos, as dez unidades móbiles do CTG efectuarán entre os meses de xuño a setembro máis de 700 campañas de doazón de sangue en máis de 240 concellos de toda Galicia.

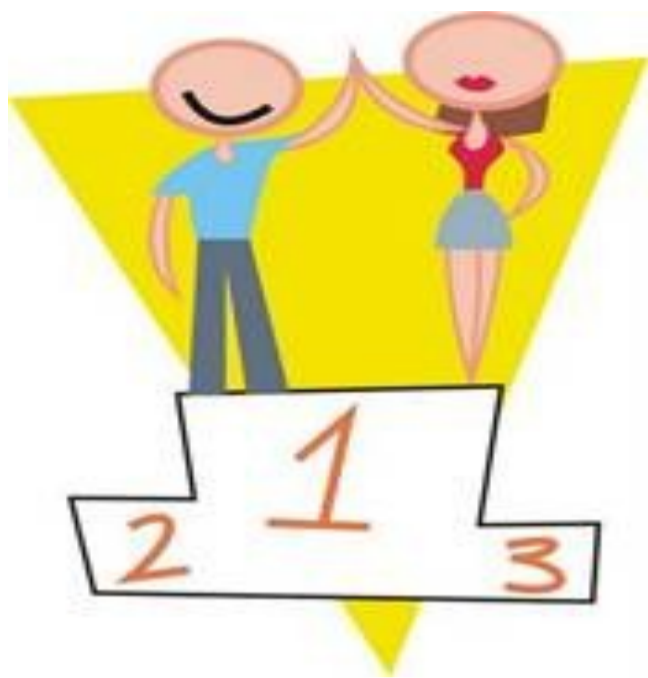
Aínda que todos os grupos sanguíneos son precisos, nestas datas faise especialmente necesaria a participación dos doadores cero negativo, coñecidos como doadores universais. Este grupo sanguíneo, que tan só posúe o 7% da poboación, pode ser usado no tratamento de calquera persoa enferma e soe utilizarse nas urxencias derivadas dos accidentes de tráfico que, historicamente, aumentan coincidindo con estes períodos vacacionais.



Para resolver calquera dúbida relacionada coa doazón é posible consultar a páxina web <http://ctg.sergas.es> ou contactar co teléfono gratuito 900 100 828.

# Deportes

## IGUALDADE DE XÉNERO NO DEPORTE



Protagonistas secundarias dos medios de comunicación, as mulleres que con orgullo practican deporte de elite realizan un enorme sacrificio poucas veces valorado polo entorno. O deporte feminino é o que mellor define os sólidos valores da superación e iso debería de ter maior aprecio e repercusión por parte de toda a sociedade. Se o esforzo é a bandeira que enxalzan as deportistas, non menos mérito ten a enerxía empregada por quen, por exemplo, presiden os clubs femininos en busca de patrocinadores e apoios. A enorme desigualdade no tratamento do deporte feminino nos medios de comunicación é un feito palpable e notable nun momento de avances sociais e normativos encamiñados a garantir a igualdade de homes e mulleres en tódolos ámbitos da vida. Desde “O Mirador” queremos facer un chamamento para rachar con estas desigualdades xa temos claro e por iso o manifestamos que o deporte feminino é igual de válido, competitivo e apaixonado como o masculino, e por iso temos que potencialo, practicándoo, consumíndoo en directo e por tv, etc. A continuación recolle-mos unha testemuña dunha nova nadadora galega que nos conta como é o día a día na piscina.

*“Son unha nena de 15 anos que leva nadando 7. Empecei nadando aos 5 ou 6 anos na piscina Valle Inclán. Logo empecei a ir ós 7 anos a ir á piscina universitaria de Compostela nos cursiños de verán. Un ano deunos clase o monitor de natación deportiva e preguntoume se me quería apuntar polo que empecei a nadar na piscina universitaria con 8 anos, desde entón sigo nadando tódolos días da semana e seguireino facendo.*”

*Nas competicións hai tomas de tempos para que as persoas que están máis preto de facer ás mínimas esixidas podan clasificarse. Así, os árbitros tómanlle os tempos as persoas competidoras e segundo sexan clasificaste ou non para o Campionato Galego. Outras competicións son para subir, quedarse igual ou baixar de categoría. Son tres competicións. As probas son individuais aínda que compite moita xente á vez da mesma categoría.*

*Penso que non é un deporte sexista e existe bastante igualdade, non coma no fútbol que aínda que exista un equipo feminino non se lle da a mesma importancia nos medios. Na natación todas e todos somos iguais, en tódalas competicións hai series masculinas e femininas e séguese con igual paixón tanto sexan mulleres como homes as persoas que compiten.”*

Elaboración: O Equipo de “O Mirador “

# O Faladoiro

Coma sempre, “O Mirador” ten en conta a opinión das persoas máis pequenas e por iso tamén queremos saber que van facer elas durante estes meses que dura o tan esperado verán, pode que nos sirva de inspiración a aquelas persoas que aínda estamos indecisas. Velaí vai a pregunta do mes:

## **E ti, que vas facer nas vacacións ?**

Ir á praia. **Antonio. 9 anos.**

Quedarme na casa ou ir xogar a paraza. **Miguel. 10 anos.**

Vou ir a Praia. **Juán. 10 anos.**

Ir de vacacións, a Inglaterra. **Hugo. 12 anos.**

Irei a Praia. **Antonio. 11 anos.**

Xogar ao fútbol, ligar, estar no tuenti e Compostela Cup e pegarlle a Martín.  
**Ángel. 12 anos.**



## Salteado de lagostinos á vinagreta

Ingredientes para 6 persoas:

2 allos porros, 1/2 k de lagostinos,  
3 tomates medianos, 200g de nata líquida,  
sal e pementa, un chorriño de viño branco,  
50 g de noces, aceite de oliva.

Vinagreta: 1 cebola mediana, 1/3 de vasiño (de viño) de vinagre, 1 vasiño (de viño) de aceite, sal e pementa.

1. Cortar os allos porros en bastonciños, saltealos en aceite e cubrilos coa nata.

Cocelo e salpementalo. Pelar os tomates e cortalos en dados.

Salpementalos, regalos con un pouco de aceite e deixalos 30 min.

2. Pelar os lagostinos e saltealos en aceite.

Fritir as cabezas e as carcasas en aceite, regalo con viño branco e reducilo. Colalo e reservar o xugo.

3. Vinagreta: Estofar a cebola cortala en dados minúsculos, engadir o vinagre e reducilo.

Incorporar o aceite e o xugo dos lagostinos.

Salpementar. Presentalo con unha base de allos porros, os tomates, os lagostinos e a vinagreta.



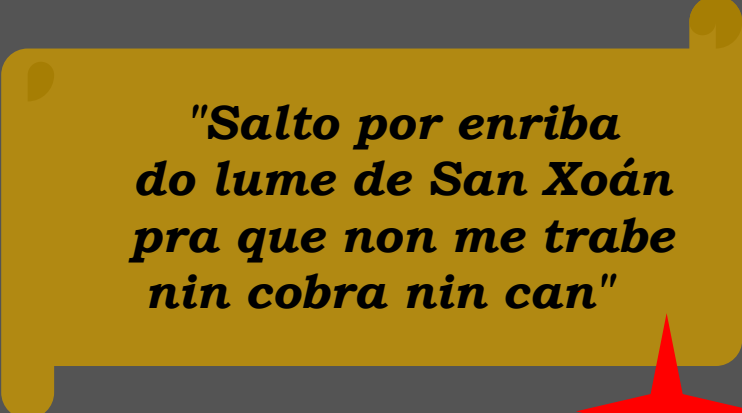
# Pasando o tempo

## PINTA E COLOREA

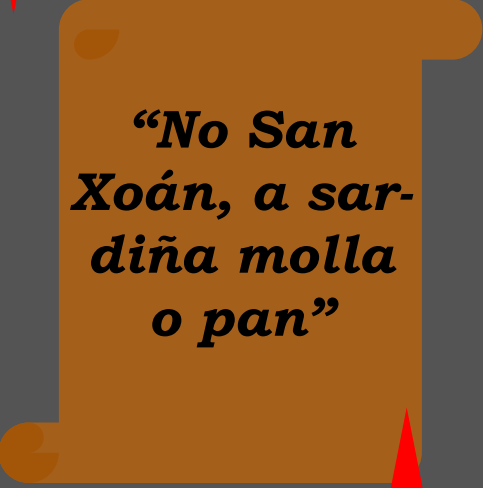


# O refraneiro

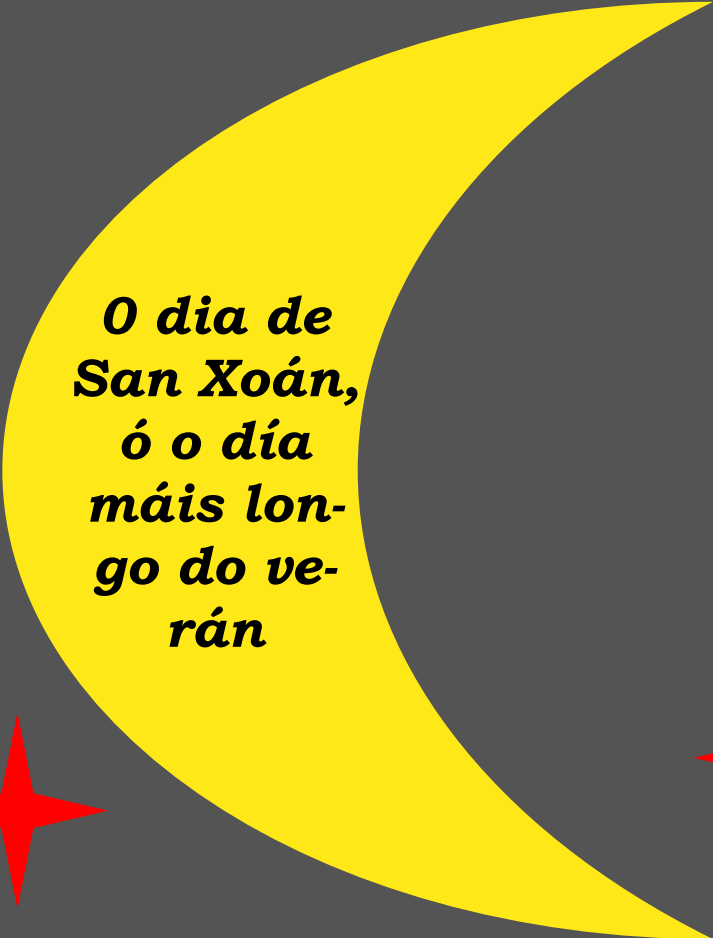
Noite meiga a de San Xoán, inspiradora de moitos ditos e refráns...



*"Salto por enriba  
do lume de San Xoán  
pra que non me trabe  
nin cobra nin can"*



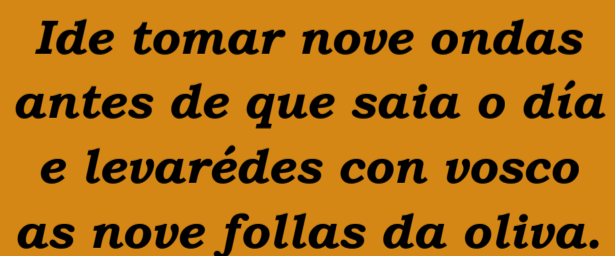
*"No San  
Xoán, a sar-  
diña molla  
o pan"*



*O día de  
San Xoán,  
ó o día  
máis lon-  
go do ve-  
rán*



*Quen aínda polo San Xo-  
án, é tolo ou non ten  
pan*



*Ide tomar nove ondas  
antes de que saia o día  
e levarédes con vosco  
as nove follas da oliva.*



# Entrevista

## OS INDIGNADOS DA PRAZA DO OBRADOIRO

O Movemento de indignados 15-M é un movemento cidadán que comezou o pasado 15 de maio cunha serie de protestas en España coa intención de promover unha democracia máis participativa lonxe do bipartidismo PSOE-PP e do dominio de bancos e corporacións, así como a auténtica división de poderes e outras medidas democráticas. Aglutina a parados, mileuristas, amas de casa, inmigrantes e cidadáns en xeral que están fartos de convivir con esta situación política, económica e social. Por iso, “O Mirador” achegouse ata a praza do Obradoiro para coñecer de preto esta situación e fomos atendidos no punto de información, onde nos explicaron todo o que queríamos saber !

### **PREGUNTA: Que facedes aquí?**

**RESPOSTA:** Temos diferentes comisións onde se debaten as actuacións a desenvolver, comisión de lexislación, de comunicación, información, infraestruturas, cociña....Hai asembleas públicas tódolos días ás 20:00 horas onde pode participar todo o mundo, e as de decisión son os venres e os sábados. Organizamos protestas diante do parlamento, marchas, etc...

### **P: Que queredes cambiar con estas protestas?**

**R:** Pois principalmente van enfocadas a tres ámbitos; o político, o social e o económico. Relacionado co político, non toleramos que exista corrupción xa que os políticos están ao servizo de tódolos cidadáns e teñen que garantir o seu benestar, e atendendo o segundo ámbito das nosas reivindicacións, o cumprimento dos dereitos constitucionais como a vivenda, dereito ao emprego, liberdade de expresión, etc. E por último pensamos que compre cambiar o modelo económico baseado no mercado e o capitalismo puro e atender máis ás persoas. Estas reivindicacións e protestas as poderíamos resumir nos seguintes puntos clave:

- Eliminacións dos privilexios da clase política.
- Contra o desemprego.
- Dereito á vivenda.
- Servizos públicos de calidade.
- Control das entidades bancarias.
- Fiscalidade.
- Liberdades cidadáns e democracia participativa.
- Redución do gasto militar.



## Entrevista

**P: Canto tempo levades aquí e canto tempo vos pensades quedar?**

**R:** Desde o 18 de Maio, máis de 1 mes. No relativo a canto tempo máis ímonos quedar depende. Estamos tendo asembleas onde debatemos este aspecto. Hai xente que opta por levantar xa a acampada e outros que pensan que ata que non consigamos o que pretendemos non debemos facelo. De tódalas formas este é un movemento a largo prazo e de non vai deixar de existir tan facilmente.



**P: Como tedes organizada a acampada?**

**R:** Pois estamos por “Barrios”. Por un lado temos as tendas, as que van quedando libres e as que seguen ocupadas, na parte do medio sitúanse as comisións e os espazos habilitados para as reunións e as asembleas onde situamos o micro, a biblioteca, a cociña, a enfermería...ímolo organizando cada día.

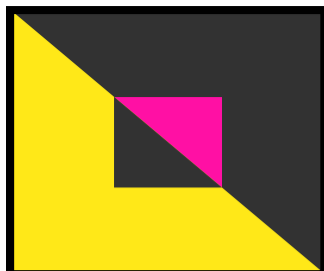
**P: Lográchedes algo do que vos propuxeches?**

**R:** Si, empezando por demostrar o malestar existente na sociedade. Somos conscientes de que non podemos destruír o sistema político e económico existente pero si de que podemos loitar para cambialo. Islandia é un modelo a seguir pero no noso país existe un maior número de poboación polo que o proceso será máis lento e laborioso pero non por iso menos alcanzable.

**P: Existe unha coordinación cos outros campamentos do país?**

**R:** Si, comunicámonos a través da rede sobre o que se fai noutros puntos do país. Temos un facebook interno no que imos colgado diferentes cousas relacionadas co movemento e calquera pode entrar en informarse. Tamén se está organizando unha marcha ata Madrid no que irémonos parando polo diferentes pobos que atopemos no camiño e celebrando diferentes asembleas co obxectivo de chegar máis aló das cidades xa que isto tense que expandir e chegar a toda a poboación. A tele di que somos “hipies e perroflautas” en ton despectivo pero aquí hai de todo, solo somos xente común e corrente que está farta desta situación.





# O Mirador

Xuño

Número 9

E NO PRÓXIMO NÚMERO...

## ESPECIAL EDUCACIÓN DE RÚA 2010-2011

### CÓNTANOS:

E- MAIL

[educacionderua@santiagodecompostela.org](mailto:educacionderua@santiagodecompostela.org)

(O Concello de Santiago non comparte necesariamente as opinións expresadas nos artigos da revista)

Exemplar de distribución gratuita.

### MÍRANOS NA WEB:

[www.compostelaintegra.org](http://www.compostelaintegra.org)

#### **O MIRADOR**

Edita:

Sevizos Sociais.  
Concello de Santiago de Compostela

Financia:

Deputación Da Coruña

Dirección:

Programa Municipal de Educación de Rúa

Colaboración:

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