

En Ferrol...cambian os tempos

Decembro 2009-Xaneiro 2010
Número 5



SAÚDO

Benvidas/os ao 5º Boletín do Banco de Tempo. Xa estabamos desexando retomar os intercambios.

Esperamos que cada día haxa máis persoas animadas a participar nas actividades grupais, compartindo experiencias, curiosidades... e tempo!

Tamén vos convidamos a elaborar este boletín con relatos, poesías, opinións, curiosidades... e todo aquilo que consideredes de interese para todas e todos nós.

O RECANTO DA CURIOSIDADE

SABIAS QUE...

Para que os intercambios xurdan con maior fluidez e autonomía, actualizamos a sección de ofertas e demandas coas novas persoas que ofrecen o seu tempo.

A novidade é que co voso "usuario" e "contrasinal" poderedes consultar a listaxe e a socia ou socio que ofrece a actividade co seu número de contacto (só das persoas que deron o consentimento). Así sereis vós mesmos quen contactedes coa persoa que vos interese, pero sempre dándolle conta do intercambio á Secretaría do Banco de Tempo, antes (chamándonos para saber día, hora e lugar) e despois (entregándonos o cheque de tempo e comentándonos que tal foi).

As persoas que aínda non tedes o contrasinal, acudide ou chamade á oficina para obtelo, canto antes!

Unha dos nosos labores seguirá sendo fomentar os intercambios entre vós e facilitar os espazos, na medida do posible, así coma seguir coa difusión para animar a máis xente a que coñeza a nosa rede.

En relación á publicación das vosas achegas ao boletín, en principio pensamos publicar todo o que nos chegue a non ser que o seu contido fira a sensibilidade ou a moralidade das persoas.

Teremos moi en conta as vosas mensaxes ao correo da Secretaría. Esperamos que o utilicedes sempre que teñades dúbidas, queixas, suxestións, novidades dispoñibilidade, ofertas, demandas...) e todo o que se vos ocorra, pois axudaranos a mellorar e que esteades máis implicadas/os no Banco.

A que agardades! Dirixídevos a sección de correo e enviade o primeiro, poderedes comezar pola Secretaría, así veredes se chega, e logo entre vós, unha vez que se proba é moito máis doado animarse!

CONTIDO

Saúdo	1
O recanto da curiosidade	1
Entre nós	2
Compartimos	3

ENTRE NÓS...

Nova Xuntanza de socias e socios! O 3 de novembro celebrouse a 5ª Xuntanza do Banco de Tempo, no Edificio Social. Este encontro foi acompañado pola presenza do alcalde e a concelleira de Benestar Social do Concello de Ferrol.

Para motivar a participación das persoas asistentes, propúxose unha dinámica grupal, coa que se pretendía favorecer o coñecemento entre socias e socios e que cada persoa valore as súas capacidades para autoconecerse á hora de ofrecer e demandar intercambios.

Tamén aproveitamos a ocasión para falar das inquietudes e opinións das socias e socios sobre o funcionamento do Banco de Tempo.

O *power point* que presentamos durante a xuntanza podédolo ver na páxina do Concello (no apartado de concellerías: a ligazóns da Área de Benestar)

*“Os intercambios
grupais
axúdannos:a
coñecer todo o
que podemos
aportar e todo o
que poderíamos
aprender das
demáis persoas”*



Un exemplar de cogomelo



Filatelia: un percorrido pola historia en miniatura.

En novembro continuamos cos intercambios. Algúns que destacamos son o de pintura, porque ía ser un intercambio individual e está a ter moito éxito xa que o recibiron tres persoas e en varias ocasións.

O de filatelia que máis que intercambio de selos foi de coñecementos sobre o tema, así coma a persoa con máis experiencia no tema, resolveu dúbidas e comentou curiosidades.

O intercambio grupal de novembro foi arredor dos cogomelos. Un socio experto no tema, propuxo esta actividade, dividida en dúas partes: teórica, e práctica.

A primeira, consistiu nunha charla celebrada o día 18 de novembro, no edificio social. Falouse de como diferenciar os tipos de cogomelos (os comestibles dos tóxicos) observando algunhas diapositivas e mostras reais. As formas de degustación, zonas onde abundan...serviron coma iniciación para as socias e socios que asistiron...

A segunda parte desenvolveuse ao longo do sábado 21. Partimos de correos ao redor das 9h da mañá cara ao monte de Meirás.

Gozamos do contorno natural mentres faciamos unha recolleita selectiva de cogomelos, asesorados en todo momento, polo socio experto no tema.

A xornada culminou cunha degustación do recollido no Local Social de Covas, entidade a quen lle agradecemos inmensamente a súa colaboración.

Unha das socias, ao remate da actividade, pediulles ás persoas asistentes que valorasen a experiencia. As impresións recollidas foron moi boas e motivadoras para repetir a experiencia ou argallar outras similares, pois por este ano rematou a tempada de cogomelos.

As persoas que esteades interesadas, podeades recoller na Secretaría do Banco de Tempo, material para fotocopiar sobre a recolleita e degustación dos cogomelos.

COMPARTIMOS

Unha das socias que recibiu o intercambio de filatelia, achegounos unhas pinceladas sobre este apaixonante tema:

A filatelia é unha afección por coleccionar selos e clasificalos.

Hai distintas modalidades: prefilatelia, historia do correo, postal, países, temáticas, técnicas...

Hai moitas curiosidades filatélicas, por exemplo:

No ano 1913, en China, emitiuse un selo que medía 24,8cm x 7cm.

En Bután hai unha curiosidade grande, un selo que se emitiu era un pequeno disco fonográfico, que reproducía o himno nacional do país.

A primeira sociedade filatélica que se fundou e España foi no ano 1888, na cidade de Barcelona.

Hai uns instrumentos propios do filatélico/a: lupa, pinzas, odontómetro, álbum, catálogos...

Pero o máis importante para min, son dúas cousas: o que che achega un selo en coñecemento da historia dun país: persoeiros ilustres, flora, fauna, deportistas, política, economía, costumes, arte, folclore, etc. E outra cousa é o contacto humano e como aprendes dos compañeiros que comparten esta afección. Se puidese, introduciría isto, coma actividade escolar. Os nenos ás veces íllanse demais e o medio de comunicarse é cun fío e eslamiado e-mail. Manuel, de Banco de Tempo, si que pode contar moitísimas cousas de selos. É un experto.

Carmen Arenas Fernández

A continuación podeades gozar dunha opinión dun socio sobre a súa experiencia ata agora no Banco de Tempo: "EL BANCO DE TIEMPO, LAS SETAS Y LA PINTURA"

He puesto el folio ante mí y me he acordado del "Paciente" "bien amado" Padre Ceferino; antiguo profesor de literatura en mis tiempos de Bachillerato. Me viene ante todo el recuerdo de su certera y rápida mano y más aún, aquella pinza de pulgar e índice que superaba al alicate mejor y jamás fabricado, ¡¡sinceramente! se me ha erizado la piel de tal modo que parezco un clonado de Espinete.

Siento este preámbulo, pero esas vivencias de aquel tiempo me acompañarán hasta que el tiempo diga basta, sobre todo cuando me pongo un folio.

Cambiando de tema, voy a comentaros mis experiencias, cortas eso sí, en este Banco de Tiempo, que ha dado de nuevo sus primeros pasos.

El sábado 21 de noviembre hicimos una actividad grupal de ámbito micológico. El cielo había llovido toda la noche, pero por benevolencia se consoló y nos permitió realizar la excursión.

Fuimos a Meirás en busca de nuestros "trofeos micológicos", pero apenas encontramos nada al principio; cuando cambiamos de lugar el "asunto" varió y pudimos recoger buena cantidad de "angulas de monte", también conocidas como "trompetas dos mortos".

Xosé, el experto, nos iba asesorando y comprobé como "disfrutaba" al decirnos: "Esto no vale para nada".

Xosé , por precaución, había cogido el día anterior una buena cantidad de setas a las que añadimos las que nosotros habíamos "capturado". Acto seguido nos dirigimos al centro social de Covas, que amablemente se nos cedió para hacer allí la degustación de las setas.

Aquí quiero resaltar varias cosas de aquellos momentos:

-El ambiente tan grato y distendido entre el grupo. Todos pusimos nuestro grano de arena en la preparación del condumio, que resultó harto abundante y exquisito.

-Ha sido la primera vez en mi vida que vi cocer "cachelos" en una paellera, pues la pota no llegaba a asentarse en el hornillo que nos habían prestado; y en cuanto las "tixolas" más de lo mismo.

Tras el ovíparo "xantar" y una amena tertulia tomamos café en un bar próximo y allí se continuó la charla.

Ahora bien y dejando a un lado la exquisitez gastronómica, quiero resaltar el ambiente de compañerismo, tranquilidad y armonía que se mantuvo durante toda la jornada. Hacía tiempo que no me sentía tan relajado. Hacíamos grupo.

Por otro lado quiero referirme a que la experiencia y desarrollo del Banco de Tiempo será gratificante, pues si nuestro tiempo altruista reporta beneficio al que lo recibe, el objetivo se ha cumplido.

En cuanto a mí sólo pretendo que la visión de las cosas y otras más, lleguen a través del sentimiento, la imaginación y sean plasmadas por algo que se llama: PINTURA.

Jose Antonio Lorenzo García

Invitámosvos a reflexionar sobre o consumo responsable nestas datas tan sinaladas e para afrontar con sentido as temibles rebaixas de xaneiro, cun artigo de Teresa Rúa.

"CONSUME ATA MORRER OU DE COMO AS COUSAS MUDARON"

"Podemos pensar que esta frase é un pouco esaxerada, mais con isto o que se intenta é chamar a atención sobre o noso consumo , deixando de ser un acto pasivo (vou co carro do super e boto cousas sen pensalo moito), a un acto reflexivo e consciente.

Quizais ,nos tempos de crise que vivimos(de moito máis calado que a financeira que nos fan ver), e as datas de Nadal que se aproximan, fai aínda máis necesario falar da 1ª R.

A saber: Está moi ben RECICLAR, mais para que non haxa que reciclar, mellor REUTILIZAR. Unha boa opción é levar as cousas que non usemos a mesa de troco que se instala na praza de Ferrol Vello na próxima feira de Ferrol. Do mesmo xeito nós podemos levar aquilo que precisemos. Antes de REUTILIZAR, hai que REDUCIR, O que nós leva a 1º R.. REPENSAR: chegar a conclusión de mercar algo, porque realmente o necesito.

Os estudos din que para manter o ritmo de consumo dun español farían falta dispor de casi tres planetas terras, que polo que sabemos , a non ser que en Marte exista auga, non vai poder ser.

Na nosa man está reducir o impacto sobre o noso planeta e o noso pedazo tan bonito que nos tocou, pensemos en :

- Reducir o noso consumo de enerxía: deixa o coche e usa o bus, Fefe bicicleta, camiña.
- Apaga as luces, os pilotos, cambia as lámpadas
- Baixa a calefacción. Aforrará o teu péto e a saúde da terra..
- Prescinde das bolsas de plástico (as bolsas consumidas en España nun ano equivalen a 50.000 voos de avión. Case nada! Para que levas o carro á compra se logo o enches de bosas de plástico?
- Debemos desterrar os produtos dun só uso (Usar e tirar). Afórrase cartos mercando produtos pensados para durar.
- Mércalles produtos aos artesáns locais. Favoreces os postos de traballo na comarca e levas un produto de mellor calidade e acabado que un industrial.
- Merca nos establecementos que respecten os dereitos dos seus traballadores e lles paguen un prezo xusto os seus provedores.
- Non merques produtos con exceso de envases ou aqueles que son innecesarios (por exemplo as bandexas brancas que lle poñen agora a todo)
- Merca en comercio tradicionais, prazas ou aqueles sitios que aposten polos produtos locais (Un exemplo o peixe chamado panga.¿Sabes que o producen en Vietnam e o transportan ata aquí en avión? Insostible Cando temos peixe de baixura en Galicia e de mellor calidade)
- Preguntémonos na orixe do que consumimos. Un exemplo: Un moble feito con madeira de bosques virxes(teca, caoba..)é unha mala opción. Destrúe os bosques de Brasil, Indonesia e elimina o noso pulmón mundial
- Consume produtos ecolóxicos e de comercio xusto. Minimizan o impacto medioambiental e melloran as condición de vida dos agricultores. Mércalos nas Cooperativas de Consumidores(en Galicia e en Ferrol tes a túa disposición).
- Non comas carne todos os días. Por cada quilo de carne precisamos un bidón de petróleo(para producir os pensos, transportes, etc).

En definitiva hai moitos medios para se informar é que se convirta nun consumo Consciente e responsable. Non é que nos autofraxelemos, pero con interés podemos obrar un cambio real. En Copenhaghen estes días estase librando unha verdadeira guerra entre dúas visións. Na actualidade con noso desaforado consumo estase vendo que estamos chegando ao límite das posibilidades da Terra, que non é a nosa propiedade, senón a herdanza dos noso fillos e das nosas fillas..

Pero aínda estamos a tempo de paralo e aínda enriba vivir mellor.

Ágora é todo présa. Voltemos a camiñar polas cidades e deixemos o coche na casa.

Nestas datas en vez de agasallar con moitas cousas REGALA O TEU TEMPO OS TEUS. Diso sabemos moitos os homes e mulleres do Banco de tempo. A satisfacción de pasar tempo cos nenos dura máis que regalarlle os dez xoguetes de moda .

**PASA O TEMPO EN XOGAR, FALAR, BICAR E NON EN MERCAR.
BOAS FESTAS, PAZ E SAÚDE PARA TODOS OS HABITANTES DA TERRA"**

Páxinas con información útil

www.consumehastamorir.com

www.cooperativaxoaninha.org

www.ecologistasenacción.org

www.trocaferrol.org

www.emaus-navarra.org

www.coop57.coop

www.fiare.org

www.nodo50.org

www.avaaz.org

Teresa Rúa Pardo

Por último, un relato de Francisca sobre esas cousas tan esquecidas da empatía, o de poñerse no lugar doutra persoa... lembrades?

A CHAQUETA DO ESPANTALLO

Esta é unha historia contada por unha amiga, que xa ten moitos anos.

Despois da guerra, naqueles tempos, non había case nada para vender; tampouco había diñeiro para comprar.

Casou e tiveron un neno. Traballaban unhas terras para axudar a vivir. O home ía traballar a onde o chamaban.

Un día, foi sachar, co neno nos brazos, que o poñía no arredor(O arredor era un cachiño de campo que se deixaba polos lados das terras, para apacentar as vacas; tamén para dar volta cando se araban as leiras). Ela traballaba e coidaba o neno. Ía frío. Ao lado, había unha leira cun espantallo para tornar os paxaros. A nai foi onda o espantallo; sacoulle a chaqueta e envolveu o neno. O neno, co caloríño da chaqueta, quedou durmido.

¡Que contento quedaría o espantallo ao ver aquel neno durmido! El non tería frío. Cumpriría igualmente o seu traballo(espantar os paxaros). Pero, o seu corazón, aínda que era de palla, estaría alegre por darlle calor a aquel neniño que tiña frío.

¡Canta calor ten a chaqueta dun espantallo! Cando estamos ben abrigados, ben fartos, que pouco nos acordamos dos que non teñen nada. Aprendamos do espantallo. Dar algo do que outros necesitan. Cando chaman á porta pedindo axuda, deberíamos poñernos por fóra, para aprender o duro que é e como nos gustaría que nos tratasen.

Imitemos o espantallo. Saquemos o frío do corpo, e tamén da alma, axudando a quen o necesita.

Esta é unha historia que ten nomes, a nai e o neno. Unha historia que eu quería deixar contada.

Mª Francisca Rodríguez Cabanas



En Ferrol...cambian os tempos

Edificio Social

Rúa Sánchez Barcáiztegui, 35-47

Teléfono: 981.944.230

(martes e xoves de 9:00 a 14.00h)

E-mail: bancodetempo@ferrol.es