



¡Feliz día!

Como todos os meses, adxuntamos o resumo de actividades, proxectos e noticias do último mes.

## PROXECTOS

### CENTRO XUVENIL

Xa queda tan pouco ata que teñamos aquí a Juana Cecilia que non se nos acaba o tempo!

Sempre está facendo algo: estudando, traballando, acompañando á familia ou visitando a comunidade e por suposto, cando pasa polo centro xuvenil sempre lle suxire facer algunha actividade para compartir ese exceso de enerxía.

Nesta ocasión ofreceu un obradoiro teórico-práctico (e sobre todo divertido e rico) de Alimentación Saudable.



### CASA AQABAL

Sempre que falamos de Casa Aqabal achegámosvos información sobre as mulleres sobreviventes de violencia de xénero que son atendidas, pero nunca dedicamos unha



## MES DE NOVIEMBRE

publicación ás fillas e fillos que teñen, que tamén son un traballo fundamental para as compañeiras, por suposto.

Por primeira vez dende a Casa Aqabal conmemorouse o Día do Neno con xogos, doces, comida e un pequeno agasallo.

Nota: en Guatemala non hai boa festa infantil sen piñata (imprescindible) e os mercados están cheos destas para vender (moita xente gáñase a vida facéndoas á man e vendéndoas).



Usuarios de Casa Aq'ab'al, mulleres superviventes da violencia de xénero, participaron na investigación sobre as consecuencias do maltrato psicolóxico.

Compartiron as súas experiencias vividas e expuxéronse a lembranzas, necesarias para o traballo de obtención de datos reais na investigación que poñan de manifesto a durísima carga psicolóxica que levan.

Sentímonos orgullosos do que fixeron.

Estas experiencias e dores moitas veces non se poden expresar con palabras.

Investigación do FCAM (Fondo Centroamericano para a Muller).



MES DE NOVIEMBRE



## BOLSAS DE AMADRIÑAMENTO/APADRIÑAMENTO

Lluvia é unha alumna de 15 anos que recibe clases en liña, debido ao traballo da súa nai, que debe estar constantemente viaxando por diferentes zonas do país.

Ela sempre acompaña á súa nai, pero o seu gato acompañaa, son grandes compañeiras de vida.

A Lluvia gústalle moito estudar, é unha das alumnas patrocinadas con mellor media, e ten unha relación moi agradable co seu padriño, escriben cartas con moita frecuencia e teñen un apoio moi forte.

Tamén lle gusta a lectura e os animais, por iso lle gustaría ser veterinaria.

E os que a coñecemos sabemos que é moi tímida, pero ela convérteo en forza.



MES DE NOVIEMBRE



## CENTRO SOCIAL A CORUÑA

Este mes foi a despedida.

Rematamos o programa trimestral para familias, accesible e integrador.

E en principio case todos os finais son un pouco tristes, pero este non, todo o contrario, porque é un “ata despois”, marchamos cargados de recursos para estar en familia mentres nos divertimos e coidamos, e de por suposto, a rede.

Ao longo do curso tecéronse redes entre as familias, cada persoa, incluso os máis pequenos. E isto faise realmente necesario para ver desde outras perspectivas e conectar.

Pero hai máis! Despedímonos cunhas clases moi laboriosas: un concerto musical, unha viaxe iogui moi reconfortante, pintura comunitaria e moitas risas educativas.

Grazas, familias.



## MES DE NOVIEMBRE

Grazas, formadores (dinamizadores, educadores...) VÓS que esforzastes con cada actividade para facelo especial, case tanto coma vós.

Volveremos pronto!





## MES DE NOVIEMBRE

E antes da despedida ofrecemos un obradoiro sobre o papel das familias na sexualidade e en 2 días xa tiñamos as prazas esgotadas. E o tema era importante, pero o relator e o adestrador mereceron moito a pena.

Foi unha honra compartir a tarde con ela e todas as familias ávidas de recursos para coidarse e saber coidar a súa sexualidade.

**Para todas as idades**  
Require inscrición: whatsapp 698 187 960  
Ribeira Sacra, 9. Novo Mesoiro  
**GRATUITO**  
Venres 17 novembro  
17:30 horas

O papel das familias  
na educación sexual



## CAMPAÑAS

Para conseguir realizar estes proxectos temos que dedicarlle moito esforzo e tempo. E estas son algunhas de las formas nas que conseguimos os fondos.



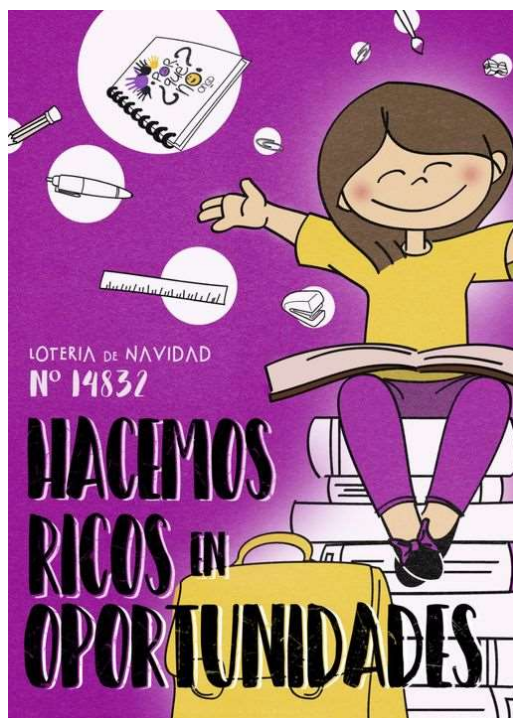
MES DE NOVIEMBRE

## LOTARÍA SOLIDARIA

E se toca???

Estas participacións asequibles (3€) están pensadas para que ninguén quede sen esperanza este 22 de decembro porque os soños (moitas veces) se fan realidade.

Se aínda non cho ofreceron, solicítalo rapidamente por redes ou por whatsapp ao 698 187 960



## POSTAIS E ARTIGOS DE NADAL

""Postais de Nadal 4 R á venda""

Rebaixas + (Reducir, Reciclar e Reutilizar)

Xa coñeces a regra das 3 R, non? Reducir, reciclar e reutilizar.

Pois nós, que sempre somos moi entregados e nos preocupamos moito polo medio ambiente, este ano decidimos non estrear novas postais e REUTILIZAR todas as doutros anos!



## MES DE NOVIEMBRE

E por suposto con material **RECICLADO**.

E propoñemos **REDUCIR** o uso das felicitacións de Nadal no teléfono (tantas pantallas nos fan estupefactos) e mercar algunhas das postais para enviar ás persoas que máis queremos.

Postal a escoller+sobre por 2€

Véndense no noso local de Novo Mesoiro ou nalgúns puntos solidarios, como Salud y Conocimiento.

Tamén a través das redes ou whatsapp no 698 187 960

Enviamos por correos (consultar prezo)



Everywhere hohohoho!!!

Os supermercados, as tendas chinesas, as grandes superficies e moitas tendas de rúa levan moito tempo vendendo adornos de Nadal, pero vemos moito plástico por aí e iso dámos un pouco de tristeza.





## MES DE NOVEMBRO

Volvemos a traervos unha alternativa de decoración máis ecolóxica, e tamén solidaria.

Analgésico medio: 2,5 €

Pequeno analxésico: 1,5 €

Varias figuras de madeira: 4€

Pedidos por WhatsApp no 698 187 960 ou online.

HOHOHOHOHOOOOO, ata pronto





## MES DE NOVIEMBRE

Para nós a volta do Nadal é a volta da nosa cervexa "Especial" (Por que no?) AleAlé.

Xa sabes, para regalar ou para gozar, pero se che gusta unha boa fermentación natural e ser solidario nestas datas, aquí tes a túa compra.

Aínda que o período de pedidos está pechado en principio, sempre levamos extra para os atrasados, así que pregunta se nos queda algo!!

Prezos:

1 botella: 3€, 3 botellas 8€ e 6 botellas 15€ (xa NON subimos prezos nestes 3 anos!!!! somos a excepción!!! por ti e porque a nosa cervexaría favorita coida moito de nós . Grazas AleAlé)

**ESTAS NAVIDADES...**  
¿POR QUÉ NO BRINDAR CON NOSOTROS?





MES DE NOVIEMBRE

**RESERVA YA TU PACK...**  
COMBINA LOS DOS TIPOS DE  
CERVEZA QUE MÁS TE  
GUSTEN



¿De qué estilo eres tú?

Cervezas de alta fermentación

**Blonde ALE**

**Alc 6%Vol**

Cerveza elaborada con agua, malta de cebada ecológica, lúpulo y levadura.

*Cítrica, floral.*

**Juicy IPA**

**Alc 7%Vol**

Cerveza elaborada con agua, malta de cebada ecológica, copos de avena ecológicos, lúpulo y levadura.

*Tropical, frutal*



**PACK 3 UNIDADES**

**PACK 6 UNIDADES**



Tamén che ofrecemos chamar sorte.

Pulseira vermella feita por mulleres indíxenas de Guatemala: para regalar aos convidados (envasado por 2 €), para atar servilletas (soltas por 1,5 €) ou para o que vos apeteza.

Lembrede que a tradición é levar algo de vermello na noite de fin de ano, parece que isto se remonta á antiga China, aínda que tamén hai quen di que procede da antiga Roma, pero sexa o caso, o consenso é que debemos usa algo VERMELLO (e aínda estás a tempo)





## CARREIRAS SOLIDARIAS

Como todos os meses acumulamos Kms solidarios para Naty.

En palabras do seu padriño e impulsor deste proxecto:

“Seguimos completando os adestramentos con Carmen para acadar os obxectivos desta tempada, e acumulando apoios para traer a Naty, o meu fillo apadriñado, a realizar as súas prácticas en España, exactamente na Coruña (aínda non podo creer que isto vaia pasar.!).

Este mes participei na carreira pedestre de Santiago, un referente do calendario que xa vai pola súa 44a edición, coas súas pistas e este ano tamén con chuvia, pero sobre todo con esa entrada no Obradoiro que é unha verdadeira marabilla, unha fermosa rematando despois duns quilómetros pola zona vella de Santiago”

Nota: chuvia e xente a partes iguais!!!

Grazas, Víctor





MES DE NOVIEMBRE

## SOCI@S

Como todos os meses (SÍ, todos os meses), seguimos sumando e agradecendo o voso apoio.



## DATAS SINALADAS

O voo dos barriletes.

Antes do 1N pararán e ata o domingo seguinte voarán.

Os barriletes son algo máis que papaventos, son arte, denuncia, poder, soños, entre outros, e xa sabemos que o dixemos moitas veces, pero é algo moi importante para os pobos indíxenas e sobre todo este ano convulso politicamente.

Que o teu voo sexa liberdade.



MES DE NOVIEMBRE



25N

A violencia contra as mulleres e as nenas é unha das violacións dos dereitos humanos máis numerosas e transversais do mundo.

Hai unha desigualdade moi arraigada que require da suma de moitos esforzos de moitos partidos, polo tanto, todo conta. E un NON a esta forte violencia é noso.

Seguro que sabedes que foi a ONU a que declarou oficialmente este día de conmemoración a 3 irmás activistas que se rebelaron con firme convicción política contra o réxime machista e por iso foron asasinadas.

Queremos contarvos un pouco máis desta historia:

As irmás Mirabal eran coñecidas como "as bolboretas" e procedían dunha familia acomodada da República Dominicana. Eran nais, esposas e con estudos universitarios.



## MES DE NOVIEMBRE

O 25 de novembro de 1960 foron asasinados a tiros no seu coche para acalalos e sometelos (mesmo coa morte). E este feito levou a movementos feministas latinos ata levar á convocatoria da primeira manifestación ese mesmo día e mes de 1981.

# Día internacional contra la violencia de género



## CULTURA

Hai pouco dixémosvos que San Juan La Laguna, Guatemala, onde temos o noso centro xuvenil, conseguira saír bastante ben da pandemia grazas a moito traballo comunitario de enxeño, arte e sabedoría.

Contámosvos que con este tipo de “arte urbana” honran aos seus maiores e atraen turismo.

Conmemoran todo o traballo e traxectoria que estas persoas seleccionadas tiveron coa comunidade, algúns foron alcaldes municipais, alcaldes indíxenas, líderes comunitarios ou lideresas, matronas ou curandeiras, algúns xa non están aquí e outros e outras sí.



## MES DE NOVIEMBRE

Os e as artistas destes murais son persoas do concello, que coñecen a historia do ou da personaxe que van pintar.

