



¡Feliz día! ¡Feliz vida!

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

## PROXECTOS

### CENTRO XUVENIL

Remataron os días de festa e "algún" descanso onde tamén chegaron ao Centro Xuvenil XQN de Guatemala. Xa que comeza o novo curso (si, o curso alí é diferente ao de España e inicia a finais de xaneiro) e necesitan moita enerxía.

Pecharon o ano cunha festa de celebración e agradecemento onde houbo comida, xogos, agasallos e como non, moito cariño.



### CASA AQABAL

Dentro da saudable convivencia e fin de festas, o equipo da Casa Aq'ab'al realizou unha viaxe a Quetzaltenango Xela, onde foron arroupad@s e acompañad@s porque facía falta tras o esgotamento dun ano de intenso traballo.



Xela é unha cidade moi coñecida polo seu patrimonio histórico e natural con augas termais, rodeada de vales e volcáns, e tamén cun gran halo de maxia ao seu redor recollida en numerosas lendas e libros.



Comezaron os obradoiros de autocoidado coas usuarias da Casa Aq'ab'al Trátase dun programa de traballo grupal con mulleres que teñen as mesmas condicións afectivas para crear unha rede de apoio entre elas. Tratáronse temas como a ansiedade, a depresión, o medo e a educación sexual.

Este programa realízase no marco do proxecto Saúde Mental en conxunto co Colexio de Psicólogos de Catalunya e Kemonik. Traballar en liña funciona mellor.



Non é unha festa de aniversario nin un parto, é a recepción que Casa Aqabal lle fixo a Jorge para a súa reunión de traballo.

Si, as nosas reunións de traballo son moi especiais!





MES DE XANEIRO

## BOLSAS DE AMADRIÑAMENTO/APADRIÑAMENTO

A nosa bolseira do mes é Saraí Berenice Rosales. Mejía Saraí vive en Panajachel, Sololá, o lugar do lago Atitlán máis coñecido polo turismo.

Ten 20 anos e está a estudar o terceiro cuatrimestre do grao de traballo social na Universidade en horario de fin de semana porque durante a semana traballa como secretaria dunha distribuidora de produtos de beleza.

No seu pequeno tempo libre cóntanos que lle gusta coñecer a historia de Guatemala e a importancia de prestar atención aos problemas sociais que afectan ao país..



iii12 novas altas!!! Así, ao grande!!! Somos unha pequena ONG, pero ás veces facemos grandes cousas!!! Que orgullo.



## MES DE XANEIRO

Ademais de tod@s @s que temos, incorporamos este gran equipo en colaboración co colexio público de San Juan, La Laguna. Pareceunos importante e fixémoslo.



Lluvia é unha bolseira da que vos falamos hai pouco. Lembras? Que vive en Panajachel, adora o seu amigo gato viaxeiro...

Pois ben, en todas as súas viaxes, Jorge sempre dedica tempo a estar con cada bolseiro e a súa familia. Neste caso con Lluvia e entre outras cousas díxolle que quere ser médica.



## PROGRAMA BOLSEIR@S EN PRÁCTICAS

Está aquí Cecy, a nosa primeira bolseira universitaria que vén facer as súas prácticas na nosa cidade. E neste caso, como enfermeira ao Hospital San Rafael.

Como aínda estará dous meses, teremos tempo para agradecer apoios e tamén falarvos desta mega experiencia para ela, e para nós, porque é moito máis que un programa de prácticas. Acollémola con cariño nas nosas casas, entornos... e con ela miramos a nosa cidade a través dos seus ollos curiosos e agradecidos.



MES DE XANEIRO





MES DE XANEIRO

## CENTRO SOCIAL A CORUÑA

Como todos los eneros, volvemos. En esta ocasión con la IV edición ya del programa para familias accesible e inclusivo. Y os contamos que finalmente abrimos 3 grupos de yoga!!!

Estamos muy yogiencantad@s!!!

Programa XQN para familias accesible e inclusivo  
IV edición 4 meses: de febreiro a maio 2024

**Clases regulares:**  
**Quincenais**

- \* Educación respetuosa en familia
- loga familiar
- Galego en familia

Inscripcións por whatsapp: 698 187 960  
Dende luns 15 xaneiro ás 9 horas ata agotar prazas

Enderezo:  
Ribeira Sacra, 9.  
Novo Mesoiro

Programa XQN para familias accesible e inclusivo  
IV edición 4 meses: de febreiro a maio 2024

**Yoga familiar**  
\* (Abrimos novo grupo)

Luns de 17 a 18 horas

Inscripcións por whatsapp: 698 187 960

Enderezo:  
Ribeira Sacra, 9.  
Novo Mesoiro

Aportación de 15€/por familia/ todo o cuadrimestre

Todas as idades

Subvencionado por:  
Deputación DA CORUÑA

Tamén vos traemos este obradoiro impartido pola nosa artista querida Lidia Carrión para os Entroidos 2024.

Imos facer auténticas máscaras dos Entroidos Galegos: Os peliqueiros!

Farémolo con diferentes técnicas e adaptadas a todas as idades dentro do noso programa para familias, accesible e inclusivo.





MES DE XANEIRO



## CAMPAÑAS

Para levar a cabo estes proxectos temos que dedicar moito esforzo e tempo, ademais de fondos económicos.

E estas son algunhas das accións que facemos.

## VIAXES SOLIDARIAS

Primeira foto da viaxe de Jorge a Guatemala: reunión de traballo.

- ¿Non che dixemos que Jorge ía a Guatemala? Ains...

- E que á nosa asociación encántalle ter reunións de empresa nun bar? Ains... Non, isto non é do todo certo. Pero un pouco si, gústanos sentirnos cómodos e moitos bares dan ese confort... E así acabamos falando tamén da nosa vida, dos sentimentos... que é moi importante.

-¿E viches a elegancia do noso equipo feminino? Levan os seus traxes de huipil e que tanto agradecemos porque é un sinal de respecto e identidade do seu pobo.



## MES DE XANEIRO

(Jorge está maravillosamente acompañado do noso brillante equipo en Guatemala: Marga, Tamy e Felisa, falaremos desta última en breve porque acaba de incorporarse)



## PUNTOS SOLIDARIOS

Despedimos a Arabela (Pastelería Obrador de Carballo) e agradecemos moito o seu tempo e esforzo co punto solidario que mantivo ata o mes pasado. Pero traspasan o seu negocio. Así que quedamos orfos na comarca.

Así que mira a imaxe porque te buscamos (ou alguén que coñeces)

Un punto solidario é ese lugar que nos deixa un pequeno recuncho para depositar algunha da nosa artesanía solidaria guatemalteca. É o noso amigo moi especial e sen el non poderíamos chegar a onde facemos. Grazas a todos eses puntos amigos.



MES DE XANEIRO



Pero non todo son despedidas porque tamén traemos a benvida!!!

Presentámosvos o novo punto solidario dos Rosales (A Coruña), exactamente na Praza Elíptica. E por suposto recomendámosllo para ir velo e mercar produtos a granel e ecolóxicos.

Ainsss...

Grazas, Laura e ao teu negocio “Cos pes na terra”.



## MES DE XANEIRO



## DATAS SINALADAS

O 30 de xaneiro, en moitos colexios de moitos países, realízanse actividades para reivindicar a paz e a non violencia no mundo.

Sen dúbida, un dos desexos máis importantes para todos (se non o máis importante)

Estivemos na carreira do CEIP Novo Mesorio. Xa cho contaremos.





## CULTURA

### Pelotas “Tripa de Coche”

Seguro que as nosas casas están cheas de xoguetes (sobre todo estes días) e moitos deles non teñen unha historia ou non tan bonita coma esta que vos traemos.

Un dos xoguetes típicos de Guatemala son as pelotas tripas de coche. Podemos dicir que é o máis emblemático e coñecido de todo o país.

Estas bólas coñécense con ese nome porque crese que durante un tempo foron feitas a partir do intestino do porco (o intestino chámase comunmente tripa de coche en Guatemala), non obstante, o xoguete está feito co material extraído da vara de goma.

A pesar dos anos, o seu nome orixinal séguese mantendo e seguen usándose, son unha parte importante da cultura guatemalteca.

Sabes por que teñen tanto éxito? Polo seu impresionante rebote e non pesan case nada.

Tamén se caracteriza porque as cores son sempre branca, vermella, azul, verde e amarela.

Véndense en feiras, mercados, prazas e en xeral son as nenas e os nenos os que realizan este labor de venda.

