



Bo día! (iBoa e feliz vida!)

Como cada mes, adxuntamos o resumo de actividades, actualización dos proxectos e outras novidades do último mes.

PROXECTOS

CASA AQABAL

Hai unhas semanas, Lorena Añón Loureiro, profesora da USC e especialista en xénero, díxonos que ía unha tempada á Universidade de San Carlos, en Guatemala.

E aproveitamos esta oportunidade para convidala a coñecer os nosos proxectos!

Durante un día e medio, pasou tempo coa nosa coordinadora, Marga, aprendendo sobre o traballo que facemos.

Nas súas palabras:

"Se tivese que definir a miña experiencia en Guatemala con tres palabras, serían hospitalidade, atención e xenerosidade."



A Casa Aqabal recibiu o recoñecemento do Ministerio Público.



MES DE ABRIL

Foi galardoada polo seu traballo como órgano coordinador na Rede de Derivación de Víctimas de Santiago Atitlán (é dicir, por atender ás vítimas de violencias independentemente da súa orixe).



- Sabes o que é unha EPS en Guatemala?

Significa Práctica Profesional Supervisada.

Este posto está dispoñible para estudantes de último ano en todos os programas da Universidade de San Carlos en Guatemala.

- Que ten isto que ver coa Casa Aq'ab'al?

Recibiu a visita de Edgar Cajas da Universidade de San Carlos de Guatemala, que é o supervisor da EPS situada na propia Casa Aq'ab'al.

- Algo máis que precises saber?

Pois ben, Edgar Cajas foi o creador e fundador da EPS, que é unha eminencia. Ultimamente están a suceder moitas cousas importantes na Casa Aq'ab'al!!!!



CCC: CENTRO CULTURAL COMUNITARIO (SAN LUCAS)

Levamos semanas falando de MOAI e seguiremos facéndoo, pero só polo seu apelido. De agora en diante será o CCC: Centro Cultural Comunitario!!!!

Por que?

Como a comunidade non lembraba o nome, chamárono centro, e porque deixa máis claro que é máis que unha biblioteca.

Que é?

É moito: é un centro de atención psicolóxica, unha sala de xogos e unha biblioteca, pero sobre todo, é un lugar seguro para mulleres, nenas e nenos. É un espazo comunitario cheo de propostas.

Que se fai?

As fotos fan por si mesmas: aniversarios en grupo (fotos dos meses), contacontos, manualidades, inglés...



Cando lles preguntamos ás nais e aos pais dos que usan o espazo (Testemuños de CCC), díxéronnos isto:

- «Moi boa axuda para os nenos e nenas», nai de 2 fillos que asiste a diario.
- «O lugar é moi bonito», dixo unha nai que veu ver o espazo.
- «Lugar produtivo», nai dunha filla que asiste con regularidade.
- «Ambiente agradable, acolledor e educativo», nai dun neno e unha nena que asistir con regularidade.
- «Moi ordenado, persoal moi amable», pai dun neno e dunha nena.
- «Un beneficio excelente para os nosos fillos e fillas», nai dunha nena que asiste



regularmente.



CENTRO XUVENIL: Peche e reorientación a través de 2 programas de bolsas de educación.

Dixémosvos que cando pechamos o centro xuvenil, doamos os ordenadores á escola e á biblioteca.

Enviáronnos fotos do seu uso dende o Instituto Mixto de Educación Básica de Santa Cruz la Laguna, para agradecernos a doazón, e publicámolas aquí con gratitude para agradecer a quen nolas doou hai dous anos.

Vázquez e Reino SL, sociedade carballeša
Banco de Reciclaxe Sen Fronteiras Inxenería.



Colexio Xesús San Luis Romero de Carballo.



BOLSAS DE AMADRIÑAMENTO/APADRIÑAMENTO

A bolseira do mes: Sheily Carmelina Pérez.

É unha rapaza moi amable e simpática á que lle encanta ler (sempre trae libros para a casa)

Participa moito na clase, sabe escoitar aos seus compañeiros, é moi comprensiva e tamén sabe pedir axuda cando algo lle resulta difícil.

Curiosidades!!

- Gústalle moito os paxaros.
- A súa goma de borrar favorita ten forma de pato.
- Gústalle os retos matemáticos.

De orgullo!!!

- Admira ao seu pai e á súa nai.

Teñen unha tenda de ceviches e Sheily sempre comenta o importantes que son para ela e como se axudan mutuamente no negocio.



CENTRO SOCIAL A CORUÑA

Continuamos coas nosas actividades habituais de danzaterapia, ioga e linguaxe de signos.

Fixemos unha pausa durante a Semana Santa e volvemos cargad@s de enerxía e propostas; de feito, maio ten os findes ocupados de opcións.

A primeira é o día 10 (aínda podes rexistrarte!)

Traémosche a opción máis veraniega, deliciosa e saudable que poidas imaxinar.

Un obradoiro familiar cunha profesora estupenda!

É preciso rexistrarse por WhatsApp: 698 187 960

É para toda a familia e a achega familiar é de 6 € (para todos) e, por certo, Raquel di que xa temos petisco alí, así que traede algo de espazo no estómago.

Raquel Magem é unha nutricionista especializada en nutrición antiinflamatoria e empoderamento de biohábitos. Sempre viu unha conexión entre a dietética e a cociña, polo que tamén se formou en técnicas culinarias no Basque Culinary Center. Raquel sempre está comprometida coa difusión da saúde a través dos libros, e tanto



MES DE ABRIL

no mundo virtual como en obradoiros presenciais comparte o seu traballo de investigación e as súas experiencias. Por suposto, isto combínase coa crianza dos seus dous fillos pequenos, que á súa vez a motivan a crear opcións saudables e deliciosas para os máis pequenos. Podes coñecela visitando a súa páxina web www.raquelmagem.com e as súas redes sociais.



Programa para familias, accesible e inclusivo

Taller de xeados en familia

* 100% NATURAL

CON RAQUEL MAGEM

Xeados saudables

SÁBADO 10 MAIO
17 HORAS

WhatsApp ao 698 187 960

Con colaboración de:

BIOHACKING
Raquel Magem
ANTIINFLAMATORIO



MES DE ABRIL

CAMPAÑAS

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

E estas son algunhas das accións que levamos a cabo.

ACTIVIDADES SOLIDARIAS

O domingo día 6 fomos ao bosque da escola Pangea para celebrar a primavera con moitas familias, outras organizacións colaboradoras, comida deliciosa, un gran concerto de rock e incluso sorteos... uau!!!

Encántanos ir de festa, por suposto, pero se nos vedes co noso posto en moitas festas, é porque temos que estar alí! Temos que vender moita artesanía para poder seguir comprando en Guatemala! E así proporcionar emprego para as mulleres indíxenas! Continuamos!





MES DE ABRIL



VIAXES SOLIDARIAS

Recibimos unha segunda carta sentida (aínda que tivemos que acurtala un pouco) Hai unhas semanas foi Eva e agora é Suso (Xesús) quen nos escribe e na foto co seu afillado.

"É hora de facer un breve resumo de todo o que vivimos e sentimos."

Coñezo a Luís e a Jorge dende hai anos, dende que eramos moi novos. Estiven preto deles dende que comezaron esta maravillosa aventura de axudar ás persoas que non teñen os recursos e as oportunidades que temos nós.

Son membro da organización e estou ao tanto de todo o traballo que fan ao longo do ano, de forma desinteresada e no seu tempo libre, para recadar fondos. Quería ir un paso máis alá e, ademais de apadriñar un neno guatemalteco, coñecer os proxectos destes amigos no campo.



MES DE ABRIL

Guatemala pareceume un país marabilloso, cheo de vida e natureza, onde o tempo transcorre de forma diferente ás nosas vidas cotiás.

É un país moi educado e, en ningún momento, sentínme incómodo nin en perigo. Coñecín a xente encantadora como Marga e Tamy, as rapazas da ONG local, Samu, o noso taxista, e Pati e o seu marido Ricardo, de Antiga.

Quedei abraiado con todos os proxectos, pero o que máis me chamou a atención foi o tremendo traballo de patrocinio que fan para darles aos máis pequenos a oportunidade de aprender e mellorar as súas condicións de vida. Vendo a gratitude destas familias pola axuda desinteresada que lles prestan aos seus fillos, e as bágoas desta nai que non podía crer que alguén de tan lonxe viñese axudar á súa filla.

Toda a viaxe foi un crisol constante de emocións, ver como xente tan humilde comparte o pouco que ten, a alegría que teñen os nenos con calquera cousa, saber como unha nai ten tres ou catro traballos que aportar á súa familia, a responsabilidade dos fillos coa súa vida diaria, bueno, unha pequena viaxe á nosa infancia, porque era algo semellante, unha época máis tranquila, desfrutando das cousas máis cotiás, da felicidade...”





CEA DE EQUIPO

Cea de "despedida" de Yoli

Yoli xestionaba o noso programa de bolsas e, como ten que deixar de facelo (xa vos dixemos), dixémoslle "adeus", pero axiña nos dixo que non ía a ningún lado! E é certo porque segue a ser socia, madriña e seguidora, pero quitémoslle o "bailar" porque coa excusa levou o lámina de Manuel Griñón (@pincelsigns) "Peace, please" e as deliciosas croquetas caseiras no estómago (entre outras cousas!!!)



PRENSA

Este mes saímos en prensa porque outra vez máis a empresa Orona premiou o noso traballo con familias diversas en A Coruña.

https://www.lavozdegalicia.es/amp/noticia/coruna/2025/04/15/donacion-votacion/00031744734521436439948.htm?utm_campaign=amp

<https://www.elidealgallego.com/articulo/a-coruna/orona-scoop-premia-otro-ano-trabajo-familias-diversidad-e-inclusion-ongd-no-5256840>



MES DE ABRIL



El Ideal Gallego

Sábado | 19 Abril | 2025

A CORUÑA

Donación por votación



PABLO PORTABALES



Ángeles Ríos, responsable de Orona de Galicia hace entrega de una donación a la oenegé coruñesa Por qué no?, que recoge su coordinadora Lorena Marzós.

16 Apr 2025. Actualizado a las 05:00 h.

ORONA S.COOP. premia otro año más el trabajo con familias en diversidad e inclusión de ONGd POR QUÉ NO?

A Coruña



La Voz de A Coruña
El pueblo de la ciudad
Ya está aquí el primer musical sobre María Pita

Ángeles Ríos, responsable de Orona S.COOP. premia otro año más el trabajo con familias en diversidad e inclusión de ONGd POR QUÉ NO?

Talleres con mascotas

JAEL
COLECCIÓN PRIMAVERA 2025

MaxMara LONGCHAMP COACH
kate spade MONTBLANC

Navarra Paredón 9, Santiago de Compostela | jaelboutique.es



MES DE ABRIL

DATAS SINALADAS

A campaña da renda de 2024 comezou o 2 de abril, pero temos ata finais de xuño. Lede o carteliño con atención; é unha forma sinxela de colaborar con organizacións sociais porque non che afecta en nada a ti.

Sabías que as deducións melloraron desde xaneiro de 2024?

- Polos primeiros 250 € descontas o 80 % (200 € para o teu peto)
- Quen supere esta cantidade (251 € e máis) pasa ao 40 % e se xa doara a esa entidade anteriormente, ao 45 %.

Ser Solidari@ sale gratis

En tu Renta

<input type="checkbox"/>	105. IGLESIA CATÓLICA
<input checked="" type="checkbox"/>	106. ACTIVIDADES DE INTERÉS SOCIAL

Tú vas a pagar/recibir lo mismo la marques o no. Pero si marcas el 106 colaboras con el trabajo de muchas organizaciones sociales.

Si no marcas nada esa parte se destina a los presupuestos generales del Estado.

Las 2 asignaciones son independientes y compatibles. Cada una el 0,7%

Elige ser parte del **CAMBIO**

SOLIDARIA
www.xsolidaria.org

Día do Libro.

Ben, viñemos aquí para falar do noso libro. Se o dixo o Sr. Umbral, aceptámolo categoricamente.

Traémosvos os 2 libros que temos á venda e que podeades conseguir nas nosas redes, en puntos, na nosa tenda ou por WhatsApp (698 187 960)

- "Lecicia sen penas" cun agasallo de 1 quitador de penas: 5 €
- "O xardín de Gaia": 16,40 €



CULTURA

Este mes de Semana Santa, traémosvos unha temática cultural moi axeitada para o día.

En Guatemala, o cristianismo é de aproximadamente o 97 % e é moi, moi practicado. As estimacións divídense de forma bastante equitativa entre católicos e evanxélicos/protestantes.

Falamos de relixión e interpretación: Vía Crucis Infantil en Huehuetenango.



MES DE ABRIL

A representación do Mártir do Gólgota é unha obra de teatro na que actúan nenas e nenos.

A iniciativa xurdiu hai 80 anos e desde entón preséntase cada Semana Santa, cos mesmos fillos, fillas, netos e netas das persoas que actúan no ámbito oficial.

