

REVISTA ATEGAL

2024



***“O envellecemento é un proceso extraordinario
onde nos convertemos nas persoas que debíamos
ter sido sempre”***

David Bowie

Editoras

Luis Arranz Gil-Albarellos

Rebeca Gil Martínez

Carmela Martínez Domínguez

Llerana Ochoa Moncalián

Lucía Puente Mella

Marta Quinteiro Piña

Carla Vázquez Álvarez



ATEGAL

Formación permanente e ocio
para persoas adultas

ÍNDICE

PÁXINA. 47

ATEGAL Vigo

PÁXINA. 3

Idadismo

PÁXINA. 56

ATEGAL Ourense

PÁXINA. 11

ATEGAL Santiago

PÁXINA. 61

ATEGAL Ferrol

PÁXINA. 26

ATEGAL Lalín

PÁXINA. 66

ATEGAL Monterroso

PÁXINA. 38

ATEGAL Padrón

PÁXINA. 67

Refráns

PÁXINA. 40

ATEGAL A Coruña

PÁXINA. 69

Horóscopo

An illustration of a person with dark hair and a brown shirt, holding a red sign with the word "No!" in white. The person has a stern expression. The background features a torn paper effect at the top and several pink, elongated, pill-like shapes floating in the upper right.

No!

IDADISMO

A simple line drawing of a pair of glasses, positioned to the right of the word "IDADISMO".

DISCRIMINACIÓN POR RAZÓN
DE IDADE, ESPECIALMENTE
DAS PERSOAS MAIORES.

A large, wavy, orange shape on the left side of the page, resembling a stylized flame or a cloud.

ATEGAL



NON VISTE ACORDO
A SUA IDADE



Idadismo





Que é o idadismo?

O idadismo é unha forma de discriminación social por cuestión de idade que afecta a moitas persoas maiores.

Unha das formas de idadismo máis extendidas, e das que somos menos conscientes, é o uso inadecuado da linguaxe. As palabras que utilizamos reflexan o que pensamos e sentimos, e poden estar marcadas por estereotipos e perxuízos.

O idadismo está relacionado coa maneira na que entendemos a vellez e o envellecemento, coas nosas relacións interxeracionais e coa forma na que perpetuamos estereotipos e ideas preconcebidas sobre as persoas maiores, limitando, deste xeito, a comprensión da diversidade e heteroxeneidade da vellez.

Pensar que todas as persoas maiores están enfermas ou son cascarrabias, por poñer dous exemplos, propicia actitudes que inflúen en como nos relacionamos con elas, como percibimos as súas capacidades ou limitacións ou como as valoramos e recoñecemos.

Por outro lado, os estereotipos e perxuízos sobre a vellez e o envellecemento funcionan como profecías autocumpridoras modulando a maneira na que envellecemos. Por exemplo, se se dá por feita a falsa crenza de que a soidade é inherente ás persoas maiores e que estas teñen que acostumarse a ela, nada se fará para axudarlles a afrontala.

TUDO ESTO
X A ME PILLA
MOI MAIOR!



Nunca é tarde para

Nunca é
tarde para
conectarse

SEGURO QUE ESE TOLO Ó VOLANTE
É UN VELLO



¿A caso non todas as persoas
cometemos imprudencias?

carteis elaborados nas aulas de
Santiago



E TI, CRELO?



FRASES IDADISTAS



USAS LA
PALABRA
"VIEJO"
COMO INSULTO



DAS POR HECHO
CUALES SON LAS
NECESIDADES DE
CADA PERSONA MAYOR



DAS POR HECHO
QUE NO ENTIENDEN
DE LO QUE
HABLAS

¿UN ZUMITO?

HABLAS CON
DIMINUTIVOS
A PERSONAS
MAYORES



OCULTAS
LAS CANAS

FREE
CANAS



DICES QUE
"QUEJARSE ES
COISA DE VIEJOS"



NIEGAS LAS
CAPACIDADES DE
APRENDIZAJE DE
LOS MAYORES



QUITAS
IMPORTANCIA
A LA TRISTEZA
DE LOS MAYORES



NIEGAS LA
EDAD QUE TIENES
CONFORME TE
HACES MAYOR

Efectos do idadismo na nosa sociedade

- Invisibilízase ao colectivo das persoas maiores, porque se dá por feito que pouco ou nada teñen que aportar.
- Como non teñen nada que aportar, exclúeselles do entorno laboral.
- Como se considera que non se pode facer nada por elas, limítanselles os coidados e tratamentos que poden precisar.
- As actitudes negativas sobre a vellez limitan a vida, porque non se lles ofrecen as mesmas oportunidades que aos demais.

• Infantilización:

Este trato provoca que a persoa non tan maior adopte unha posición de poder fronte á persoa máis maior á hora de interactuar con ela, responderlle e tratala. O *baby talk* ou o *elderspeak* é un tipo de linguaxe que utiliza unha entonación esaxerada, un ton de voz elevado, un rexistro sinxelo, diminutivos como velliño ou avoiño (ou do nome propio da persoa) de forma xeralizada e posesivos como "os nosos maiores" ou "os nosos avós".

• Despersoalización:

Consiste en non ter en conta a singularidade de cada persoa maior, as súas necesidades e preferencias, e tratalas a todas de maneira homoxénea, como se fai ao falar dos xubilados, os pensionistas, os vellos, os avós...

• Deshumanización:

Prodúcese cando se perde a empatía no trato coas persoas maiores, non potenciando a súa autonomía, non respectando a súa privacidade, non permitindo a súa participación na toma de decisións... Son exemplos de expresións deshumanizadoras: carca, dinosauro, momia...

Non te deixes enganar!

Lentes contra o idadismo



Está en todas partes



**1 DE CADA 2 PERSONAS
EN TODO EL MUNDO
SON EDADISTAS CONTRA
LOS MAYORES**

Y, en Europa, hay más
edadismo contra los
jóvenes que contra
las personas mayores



**El edadismo nos afecta
A LO LARGO DE LA VIDA**
y está presente en las
instituciones, nuestras
relaciones y en nosotros
mismos



**El edadismo
EXACERBA
OTRAS
DESVENTAJAS**



**El edadismo tiene EFECTOS de largo alcance
EN TODOS LOS ASPECTOS
DE LA SALUD DE LAS PERSONAS**



SALUD FÍSICA



SALUD MENTAL



BIENESTAR SOCIAL



**El edadismo tiene un
ALTO PRECIO
ECONÓMICO
para las personas
y la sociedad**

Pode combatarse



**POLÍTICA Y
LEGISLACIÓN**

Protegen los derechos
humanos y abordan
la discriminación y
la desigualdad por
razones de edad



**ACTIVIDADES
EDUCATIVAS**

Transmiten
conocimientos y
competencias y
promueven la
empatía



**INTERVENCIONES
INTERGENERACIONALES**

Conectan a personas de
generaciones diferentes





CONCELLO DE
SANTIAGO

Santiago de
Compostela



MARZO MES DA MULLER



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

05 MARZO

17:30 - 19:00

OBRADEIRO

"AS MULLERES QUE NOS INSPIRAN"

07 MARZO

19:00 - 20:00

CHARLA IMPARTIDA POR VICTORIA TIZÓN

"SOFÍA CASANOVA"

(PERIODISTA, POETA E NOVELISTA)

14 MARZO

18:30

COLOQUIO CON

ENCARNA OTERO,

"AS MULLERES DE COMPOSTELA"

21 MARZO

17:00

ROTEIRO

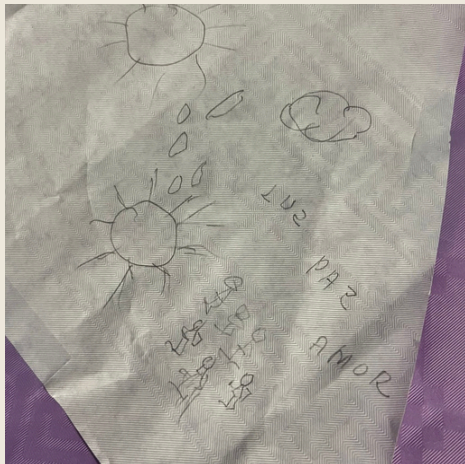
FEMINISTA POR SANTIAGO



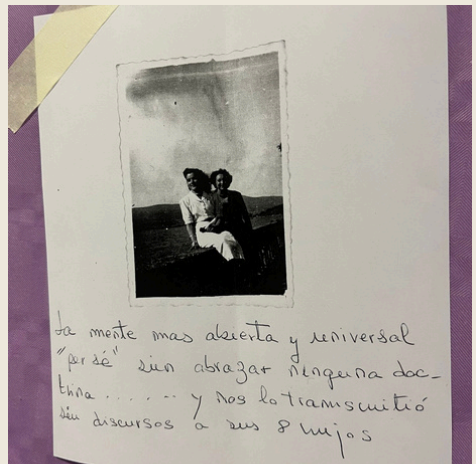
[illegible]

A Polaroid photograph showing a large crowd of people gathered in front of a building. A yellow sticky note is attached to the bottom left of the photo, and a green circular sticker is placed over the bottom right corner of the photo. The sticky note contains the text: "MI MOSTRA EN ESCUELA NACIONAL NOS ENSEÑA A RESPETAR TANTO A LAS PERSONAS COMO LAS COSAS".

As que nos inspiran



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

Mi madre

"Ten las manos siempre abiertas para dar aunque
no recibas nada a cambio"



Sofía Casanova

Charla impartida por
Victoria Tizón



FILM N

FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE



Roteiro feminista



→ 13

→ 13 A

FILM NEGATIVE WFL



→ 14

→ 14 A

FILM NEGATIVE WFL

→ 13 A



FILM NEGATIVE WFL

FILM NEGATIVE WFL



FILM NEGATIVE WFL

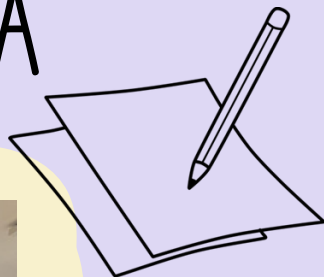
→ 14 A



BENESTAR EMOCIONAL



ESCRITURA CREATIVA



GALERÍA DE ARTE



BAILE EN ATEGAL SANTIAGO

Hai tantas maneiras de expresarse como persoas existen no mundo. Cada un/ha de nós, temos distintas formas de exteriorizar o que sente ou pensa en cada momento. A danza, ese considerado sétimo arte, é unha forma de expresar emocións e pensamentos mediante o movemento corporal en sintonía cunha melodía.



Nas clases de bailes levadas a cabo nas Aulas Sénior de ATEGAL en Santiago de Compostela deixámonos sentir a través da música e do movemento do corpo, sen xuízos nin limitacións. Non obstante, non só consiste en expresar senón que se busca a creación dun espazo compartido entre todas as persoas participantes onde coñecemos, física e mentalmente, e aceptarnos sen prexuízos. Á súa vez, aprendemos da danza e de nós mesmas nun ambiente de boa enerxía e diversión. Ditas participantes teñen idades distintas, tanto persoas sénior e como na vintena, favorecendo así un encontro interxeracional.

Esta actividade lévase a cabo dende a individualidade de cada unha das participantes ata o colectivo que creamos; ca presenza dunha persoa que dirixa estas sesións. Comézase, pois, cunha mobilidade corporal guiada para preparar o corpo para a acción e, con música, movémonos libremente segundo cada unha queira e sinta. Son diversos os xéneros musicais, habendo así unha diversidade cultural que vai dende o máis preto a Galiza como son as muiñeiras e xotas ata ritmos máis latinos como a bachata e o merengue pasando por pop, rap, reggae, comercial...

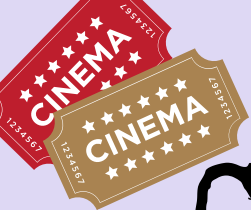


Ademais de empregar o corpo, búscase unha estimulación cognitiva onde se fai memoria e se recordan as coreografías aprendidas con anterioridade. Feito o repaso, pasamos ao momento de aprendizaxe onde se ensinan novos pasos que compoñen a coreografía novidosa dese día, traballando a coordinación e o equilibrio, entre outros. Posteriormente, realízanse ditas coreografías co acompañamento da música, poñendo en práctica todo o aprendido. Finalmente, para que o noso corpo volva á calma despois do exercicio realizado, facemos estiramientos poñendo atención na respiración acompañada do noso propio corpo deixándonos evadir ca calma.

En resumo, nestas clases
movémonos, falamos, pensamos,
bailamos, aprendemos, escoitamos,
cantamos, compartimos e, sobre
todo, desfrutamos. Apetéceche
acompañarnos a botar un baile?

Paula





Cineforum

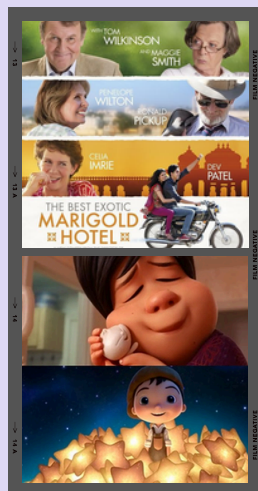
Iniciativa de Lucía Caballero
(alumna de pedagogía)



El exótico
hotel Marigold



Curtametraxes

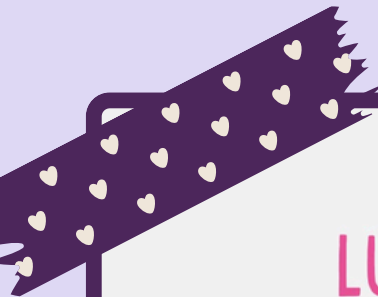


La lengua de
las mariposas



El becario





LUNS 08 DE ABRIL

XORNADA INTERXERACIONAL

4 obradoriros: pintura, memoria, coro y cultura

10:30 - 12:00

co alumnado do
Colexio La Salle
(Santiago)

Lugar: Sede ATEGAL (Santiago)



ATEGAL
Formación permanente e ocio
para persoas adultas



**XUNTA
DE GALICIA**



En colaboración con:



O luns 08 de abril realizamos un encontro interxeracional co alumnado de 2º ESO do Colexio La Salle de Santiago

A actividade realizouse coa satisfacción de todos/as os/as seus/súas participantes. Tivo 4 obradoiros diferentes nos que se realizaron actividades de coro, pintura, intercambio cultural e memoria.

Foi moi bo momento para o encontro e para caer na conta das nosas diferenzas interxeracionais e aprender unhas doutras.



CONCELLO DE LALÍN

Lalín



ViAXE Á coruña

COA CLASE DE HISTORIA DA ARTE



CLASES DE ACUARELA



ESPERTAR CUN SORRISO



BENESTAR NO VESTIR



En Forma 2



O MEU BENESTAR IMPORTA 😊





CONTOS



O PORQUIÑO MANOLIÑO NON TEN RABIÑO

Na granxa do tío Benito naceu o porquiño Manoliño. Era un porquiño pequeniño e rosiña. A súa mamá, ó ver que non tiña rabiño, pensou que sería un porquiño valente.

Cando se fiño meirande e foi a escola, os outros porquiños ríanse del, chamabanlle rabón e non querían xogar con el. Manoliño todos os días marchaba para casa chorando. A súa nai dicíalle que non tiña rabo, pero tiña moitas cousas boas!

Un día, cando estaban todos na escola, chegaron uns homes malos cun camión e entraron roubalos porquiños. Pillábanos polo rabiño e metíanos no camión. Os porquiños choraban e pedían axuda. A Manoliño, como non tiña rabiño, non o poideron pillar. Foi correndo buscar ao tío Benito e casi sen alento contoulle todo o que estaba a acontecer. O tío Benito a toda présa chamou a policía.

Grazas a Manoliño puideron rescatar a todos os porquiños e os ladróns foron para o cárcere.

Pasados uns días os porquiños voltaron á escola e fixeron unha gran festa para darlle-las grazas a Manoliño. Todos pensaban que era un heroe, nunca mais lle chamaron rabón e dende aquela xogaron xuntos no patio á pillas, ó escondite e a moitos outros xogos.



CONTOS



En un claro del bosque se estaba construyendo un gran hormiguero; la reina tenía la barriga muy grande y pronto empezaría a poner los huevos. En los hormigueros hay varias salas: está la despensa, el basurero, la sala de la reina y la de las larvas. La reina solo se dedica a poner huevos. Las obreras traen comida, cuidan y amplían el hormiguero y asean y dan de comer a las larvas. Los soldados son de mayor tamaño que las obreras y tienen unas mandíbulas grandes y fuertes para defender el hormiguero, luchar si los atacan o cortar los alimentos cuando son grandes y duros. En el hormiguero todos saben lo que tienen que hacer.

Una mañana de primavera, cuando el sol ya calentaba, las obreras salieron a buscar alimentos. Esperanza era una pequeña obrera y esa mañana era su primera salida al campo.

Sus compañeras le explicaron cómo tenía que hacer para buscar comida: la primera que encuentra algo deja un rastro en el suelo y sus compañeras con sus finas antenas lo encuentran y lo siguen. Una de ellas pronto dejó un rastro, las otras lo siguieron y encontraron un campo de trigo. Cada una cargó un grano, aunque eran pequeños pesaban mucho, y como el hormiguero estaba lejos tuvieron que descansar cada poco tiempo. Cuando llegaron ya era casi de noche. Esperanza se acostó y se durmió muy pronto. Al amanecer todas las obreras estaban de nuevo con sus trabajos, lavando y alimentando a las larvas y las que salían al campo ya estaban preparadas. Ese día tenían pensado ir a por más granos pero cuando llegaron, los pájaros ya se los habían comido todos, así que fueron más lejos. Recogieron palitos, algún insecto y de nuevo para el hormiguero. A Esperanza le parecía muy monótono hacer lo mismo cada día.



CONTOS



Al día siguiente, como cada día, la primera hormiga que encontró comida dejó un rastro, pero Esperanza decidió marcharse en dirección contraria, quería explorar aquel bonito bosque con tantas flores y árboles. Se pasó todo el día mirando todo y cuando llegó la noche se acostó debajo de una hoja. Pasó mucho frío y decidió que por la mañana haría un pequeño hormiguero. Se levantó muy temprano, buscó algo para desayunar y se puso a recoger palitos y hojas. Trabajó todo el día y por la noche, como tenía un montón de hojas y palitos, durmió calentita. A la mañana, muy temprano, escuchó un ruido y miró por un agujerito. Era una pequeña musaraña que estaba buscando lombrices.

Esperanza salió muy enfadada:

- ¡Me estás deshaciendo el hormiguero! —le dijo.
- Perdona... —se disculpó la pequeña musaraña, y le preguntó—, ¿qué hace una hormiga sola en un bosque?
- Mi hormiguero no está muy lejos —contestó Esperanza— pero quería vivir un tiempo por mi cuenta.

La pequeña musaraña se despidió porque tenía sus hijitos en la madriguera.

Poco a poco Esperanza fue conociendo a todos los animalitos del bosque. La ardilla la visitaba con mucha frecuencia siempre muy inquieta buscando y enterrando la comida para pasar el invierno; aunque tenía muy buena memoria a veces se le olvidaba dónde había enterrado las semillas y de las semillas olvidadas nacían árboles. También a veces se pasaba el señor conejo, pero se iba corriendo cuando llegaba el zorro.

El búho real, con sus grandes ojos anaranjados, no perdía detalle de lo que pasaba en el bosque. Este estaba un poco molesto porque en el mismo árbol donde él vivía, el pájaro carpintero se había puesto a hacer su nido y todo el día se escuchaba el toc, toc, toc.



CONTOS



Pasaron los días y la hormiga se fue haciendo amiga de los otros los animales. Un día de verano llegaron corriendo dos compañeras.

— ¡Unas hormigas rojas están atacando nuestro hormiguero! —le dijeron casi sin aliento—, ¡y los soldados ya no las pueden contener!, ¡son muchas!

Esperanza sin pensarlo salió corriendo. A lo lejos vio unas grandes filas de hormigas rojas y pensó que ya estaba todo perdido. El búho, que lo estaba viendo, decidió ir a ayudar a su amiga.

Salió volando, se posó en un árbol cerca del hormiguero y con su potente voz preguntó a las hormigas rojas:

— ¿Por qué estáis atacando el hormiguero?

— Nosotras teníamos un gran hormiguero —empezaron a contar—, pero unos hombres con grandes máquinas cortaron todos los árboles y lo pisotearon. Ya falta poco para el invierno y no tendremos tiempo de construir otro.

— ¡Pero esa no es la solución! —dijo el búho muy enfadado—, cuando se necesita algo se puede pedir ayuda, pero no robar y hacer daño.

Las hormigas rojas muy avergonzadas reconocieron su error, pidieron disculpas y se fueron pensando qué sería de su vida... Esperanza cuando las vio tan tristes les propuso que construyeran el hormiguero donde ella vivía. Quedaba en un buen sitio y no vendrían los hombres a cortar el bosque. Las hormigas rojas así lo hicieron, todas se pusieron a trabajar y los animalitos las ayudaron: el conejo le trajo hierba seca, el arrendajo granos, el picapinos pequeñas astillas de madera... y así poco a poco fueron haciéndose un gran hormiguero. Esperanza volvió a vivir con sus compañeras pero solía visitar a sus amigos. Con el tiempo se hizo amiga de las hormigas rojas y al final, la paz reinó en el bosque.

POEMAS

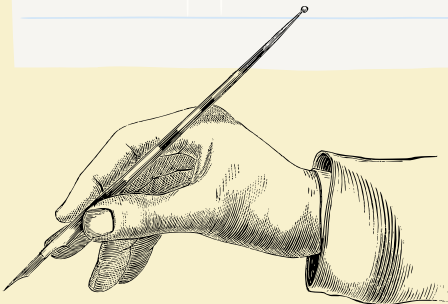
A miña nai

Castiñeiro castiñeiriño, cas túas raíces grandes e profundas cas túas ramas cheas de froitos, con esa sombra que covixa os teus fillos. Raíces que se están secando, eu chego e fáloche de tempos pasados para despertar o teu recordo para mecer as túas ramas e revivir a túa memoria, acaricio o teu tronco acerco a miña meixela ás túas raíces para sentir a túa forza e sinto a túa debilidade.

Pecho os ollos e non quero ver non quero que pase o tempo, tempo de incertos.

Ai castiñeiriño!

Non deixes que se sequen as túas raíces donde nos covixaremos cando ti non estés.



POEMAS



O señor vento

Vento da noite non asustes
o meu meniño que dorme
no seu berze dourado con
soños de néctar que ano de amamantar.

Fala muda da lingua que
entra por as rendixas e move
os farrapos da cama,
e con verbas doces acaricias
a súa alma, esquecín
que estabas alí, esmorecín
a brétema da noite
envolveume a min.

Xogas co meu meniño
cóxegas lle fas sen parar
vento da noite que mo
levas a cumios onde eu
non podo llegar.

Risas e arrullos no seu despertar.

Vento non volvas ata mañán.



POEMAS



A tola

¡Hai bai a tola preñada
co seu ventre hinchado!
días leva en xasun apartada
da xenre que apedradas
o seu corpo marcou.

Negro e amoratado está,
medo ten e door tamén.

Quen te preñou e un pouco
de auga non che dou,
quen será da tola quen te
mancillou quen a túa
inocencia manchou.

Sucia e louca dolorida
e esfameada parirás e
por camiños tola seguirás,
farrapos ensanguentados da paridura da
tola.

Que será do meniño
as alimañas de el se encargarán.





CONCELLO
D PADRÓN

Padrón



CURSO DE COCINA





Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



A Coruña



ME NIEGO.

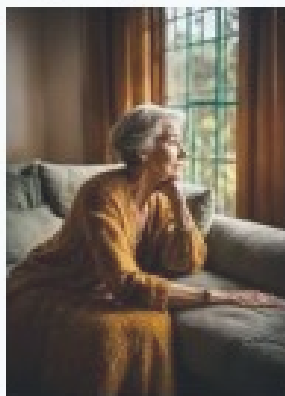
Me niego, rotundamente me niego a quedarme en un sillón, a ver pasar a la gente con sus prisas y emociones, cargadas de vida útil y yo aquí... En los rincones.

Me niego a ser el jarrón de porcelana vencida, a esperar lo que no quiero hasta quedarme dormida.

Me niego a qué mi alma muera, recordando lo vivido cuando allá afuera me ofrecen un mundo desconocido.

Me niego a ir de la mano con lo que se fue al olvido, con las tristezas de antier, con todo lo que se ha ido.

Me niego a coleccionar los álbumes del pasado, quitaré fotos de bodas y postales de cumpleaños, pondré mi rostro de ahora con los surcos de los años, con mis manos arrugadas y mis cabellos plateados y agradeceré a la vida todo lo que me ha enseñado.



Me niego, rotundamente me niego A vivir de los recuerdos, de añoranzas del pasado, de suspirar con letargo y lagrimear los enfados, a esperar la navidad para sostener el árbol, a limpiar las copas viejas para celebrar el año y embriagar mi soledad en los manteles de antaño.

Me niego, rotundamente me niego a colgarme en un cuadro viejo, a ser un adorno más de los antiguos recuerdos, a quedar entre las sombras que se esfuman en los sueños.

¡Me niego, rotundamente me niego!

Abriré todas las puertas y sacudiré mis alas, montaré en bicicleta y correré por calles y playas, haré todo cuánto quiera y me reiré con ganas, pero me niego, rotundamente me niego, a quedarme en los armarios como una virgen guardada.

Mildred Cabral

#Reservados todos los derechos de autor. Copyright.

SOY GANADORA

Abri mis inmensas alas para volar, porque siempre supe que podía.

Guardé en mi equipaje todos los limites y tropiezos y comencé de nuevo.

Siempre supe que lo haria.

Guardé todos mis miedos y me enfrenté al camino de la libertad plena, porque creí en mí y nunca miré hacia atrás.

He comenzado a tener confianza y a tomar mis propias decisiones.

Ahora soy mi propia dueña, ganadora y merecedora de todos los premios porque creo intensamente en mí.

Mildred Cabral

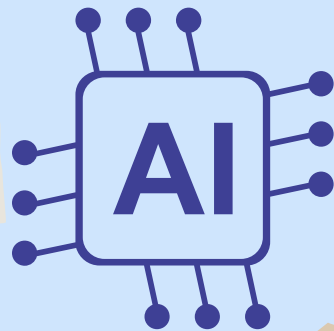
#Reservados todos los derechos de autor. Copyright.



INTELIXENCIA ARTIFICIAL E PERSOAS ADULTAS MAIORES



A intelixencia artificial (IA) está a revolucionar a vida das persoas maiores dunha maneira emocionante e positiva! Grazas á IA, os adultos maiores poden experimentar un maior benestar e unha vida máis activa e satisfactoria.



Imaxina ter un compañeiro virtual intelixente que che axude a lembrar citas médicas, a manterte en contacto cos teus seres queridos e a descubrir novas actividades e pasatempos adaptados aos teus intereses. A IA pode facer todo iso e máis!

Ademais, a IA está a transformar a atención médica ao permitir diagnoses máis precisas e tratamentos personalizados para mellorar a túa saúde e calidade de vida. Coa axuda de dispositivos intelixentes e sensores, a IA pode monitorrear constantemente a túa saúde e brindarche alertas temperás sobre posibles problemas.

Pero iso non é todo! A IA tamén está a facer que a tecnoloxía sexa máis accesible e fácil de empregar para os adultos maiores. Con interfaces intuitivas e asistentes virtuais amigables, podes gozar da tecnoloxía sen barreiras e aproveitar ao máximo as increíbles oportunidades que ofrece o mundo dixital.

Entón, a que esperas? Mergúllate no emocionante mundo da intelixencia artificial e descobre como pode mellorar a túa vida de maneiras que nin sequera imaxinabas! Non hai límite para o que a IA pode lograr, e ti podes ser parte desta emocionante revolución tecnolóxica. Atrévete a explorar e emocionarte con todo o que a intelixencia artificial ten reservado para ti!



ATEGAL A CORUÑA 2024
CAROLINA NARANJO

Iniciativa financiada pola Consellería de
Política Social da Xunta de Galicia

VIVIR COMO EU QUERO



DÍA DA MULLER

miércoles 5 e viernes 8 de marzo



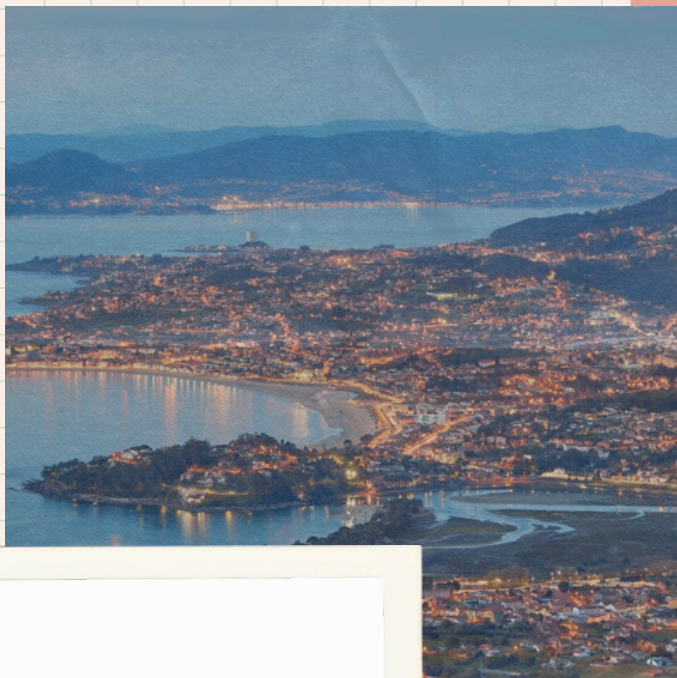
Día de la Mujer Trabajadora

Una mirada a varias mujeres importantes nacidas en la ciudad herculina



Uxía Corral Castro





**CONCELLO
DE VIGO**



Vigo



8m: DÍA INTERNACIONAL DA MULLER

MULLERES
PROTAGONISTAS



«Los grandes resultados del arte se han hallado de dos maneras: o por conocimiento total o por inocencia suprema»

«El artista completo es un intelectual. A una humanidad nueva corresponde un arte nuevo con sus nuevos mitos creadores»

«Maruja, eres mitad ángel, mitad marisco»
- Salvador Dalí

Pintora

MARUJA MALLO

«Ser maestra es el trabajo más hermoso del mundo»

«Ver dar una clase bien dada es como ir a un concierto de una buena orquesta»

Educadora,
maestra y pedagoga



CLARA CAMPOAMOR



-La libertad se aprende ejerciéndola-

«Estoy tan alejada del fascismo como del comunismo, soy liberal»

«Yo, señores diputados, me siento ciudadano antes que mujer, y considero que sería un profundo error político dejar a la mujer al margen de ese derecho»

«Sólo aquel que no considere a la mujer un ser humano es capaz de afirmar que todos los derechos del hombre y del ciudadano no deben ser los mismos para la mujer que para el hombre».

Abogada,
escritora y política

KATHERINE JONHSON

Física,
científica espacial y
matemática



En aquel tiempo teníamos que ser asertivos como mujeres, asertivas y agresivas, y el grado en el que teníamos que serlo dependía de dónde estuviéramos. En los primeros tiempos de NASA a las mujeres no se les permitía poner su nombre en los informes. Ninguna mujer de mi división firmó ningún informe. Yo estaba trabajando con Ted Skopinski cuando quería irse a Houston, pero Henry Pearson, nuestro supervisor, no era partidario de las mujeres, y presionó a Ted Skopinski para que terminara el trabajo que estábamos procesando. Finalmente Ted le dijo "Katherine debería terminar el trabajo, ella ha hecho la mayor parte del trabajo". Así que Ted no le dejó otra salida a Pearson. Yo terminé el trabajo y lo firmé. Fue la primera vez que una mujer de nuestra división puso su firma en algo»

«La excelencia no distingue género ni raza»

«La educación es la mejor herramienta para cambiar el mundo»

XOHANA TORRES

newspapers

DECLARA e certifica

CELESTINE a lăuda din culcuș și mare de moarte,
 înșeală, cântărea lui, mare turcă aredu.

CELESTINE născu din lăudărea argușă-ropas,
 CELESTINE are mănăstire din lăudă și apă.

Está namorando alguém? Não responda!
Está com problemas de saúde? Não responda!

Full working days means Monday to Friday, 9.00 am to 5.00 pm.

D&E: amuleti e ventole, balnearia e villosi.

©1997 Pearson Education, Inc. All rights reserved. This publication is protected by copyright. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from Pearson Education, Inc.

and Robert M. Williams

—

¿A qué tanto se refiere a tanta historia?

EL TUBO PLASTICO:

Poeta, dramaturg și
critic de limbă română



Poeta, profesor y ensayista

«Escribir es «estorbar en lo que no conocemos sobre nosotros mismos»

Escribo, escribo, escribo
y no conduzco a nada, a nada.
Las palabras se espantan de mí
como palomas, sordamente crepitan,
arraigadas en su terrón oscuro,
se prevalecen con escrupulo fino
del innegable escudatido:
por sobre la imprudencia escrita combra
me importa más amante

IDA VITALE

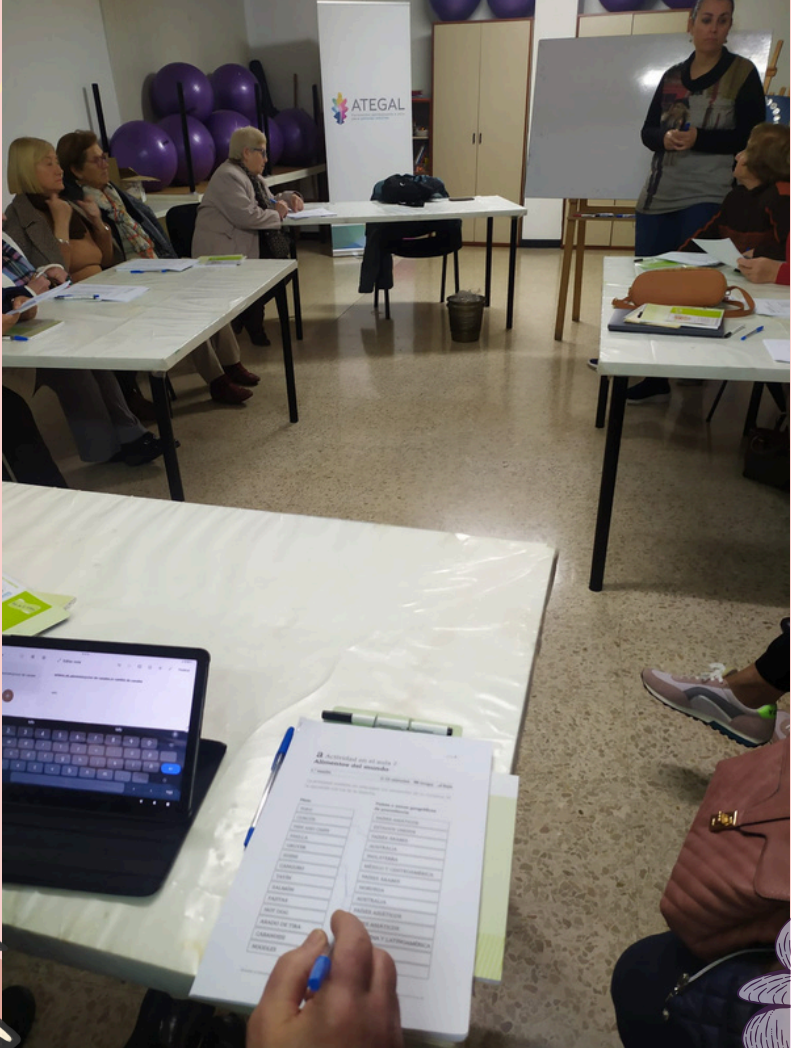


8M

Celebrando o Día internacional da Muller



ALIMENTA O TEU BENESTAR



21 DE MARZO

Día de la Poesía



Celébralo en Ategal Vigo el miércoles
20 de marzo a las 18:30h.



ATEGAL

Formación permanente e ocio
para **persoas adultas**

Pilar Regueiro



DÍA DA POESÍA
20 de marzo



Hace más de 10 años que participo en La Asociación de mayores Ategal y una de las actividades que permanece, curso tras curso, es Literatura Española. Actividad de la que también soy asidua.

En la última clase Macarena, nuestra coordinadora, nos invitó a escribir algo con vista al "Día de la Poesía".

Yo aporté mi vivencia personal en esta clase, de la que tanto disfruto.

Algunos cursos tuvieron continuidad de profesora o profesor, de los cuales recibimos variadas visiones de distintos autores, cada uno en su tiempo histórico y con su estilo, tanto en prosa como en verso.

Este curso, con nuestro profesor Andrés, tratamos sobre todo literatura estadounidense y en la dicha clase el decimonónico autor Walt Whitman, periodista, humanista, enfermero voluntario, lo que es probable algo aportó a su obra desde el transcendentalis-

mo al realismo filosófico.



Como también leímos algunas de sus poesías quiero hacer mención de la titulada "Milagros" en la que el primer verso es la pregunta: Por qué hacer tanto alboroto por un milagro? continuando con versificaciones de distintas maravillas perceptibles al ojo humano y termina con la pregunta del último verso: ¿Es que existen milagros más extraños?

Pienso contestar que en esta "visión con el sentido de la vista" podemos pensar que no hay más milagros pero que también es un gran milagro la creación de los variadísimos lenguajes, y en todos la capacidad de comunicar pensamientos, sentimientos, deseos, etc. Además tanto en forma prosaica como en poética.

Me encantaría hacer una poesía con algunas consideraciones pero como no puedo hoy, lo que se dice mil gracias, al Ser que nos dio la extraordinaria capacidad en nuestra evolución de llegar a todas las literaturas existentes.

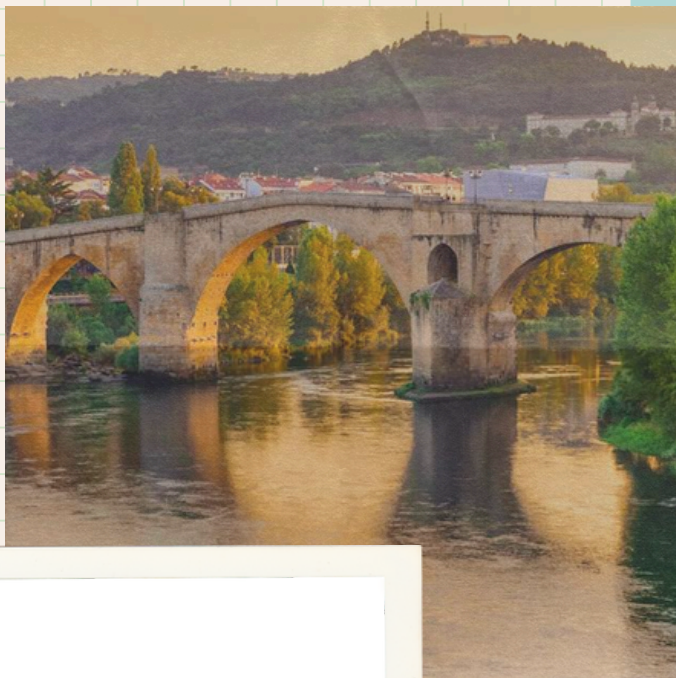
Pilar Fegueiro

RUTA DAS ESCULTURAS HOMENAXE A FRANCISCO ASOREY



Dedicado o día das
Artes Galegas 2024





Concello de
OURENSE

Ourense



DÍA DE ROSALÍA DE CASTRO

23 de febreiro



Unha romaría de palabras
que van cara ó teu nome,
pecorre hoxe a terra que te acolle.

Neste século que non te coñeceu,
os herdeiros de túa fala
sabemos de ti:

Da soidade que te acompañou.

Da inxustiza que te indignou.

Do teu labirinto de escritora.

Da túa casa, da túa cara...

Da túa cruz.

Malia a túa Negra sombra,
benia o ronsel da túa luz.

Feito pola mestra de literatura
de Ourense, Mercedes



FOTOS DA HOMENAXE AOS MAIORES DE 90

Presentes na comida de Nadal:

- Cesar Tato
- M. Carmen Canal
- Lolita del Río
- Beatriz Rafael
- Pilar García



Debuxos feitos polo mestre de pintura
Manolo, El Chileno

VISITA Á EXPOSICIÓN DE SOROLLA E AO CASTELO DE SAN ANTÓN



ALIMENTA O TEU BENESTAR



ATEGAL OURENSE 2024
Programa de "La Caixa"





FERROL

Ferrol



VIVIENDO A EXPERIENCIA ATEGAL EN FERROL

DESDE LA MIRADA DE UNA ALUMNA DE PRÁCTICAS

El 15 de febrero comencé mi aventura en Ategal como alumna de prácticas y, la verdad, no podría estar más contenta. El trato que me dieron desde un primer momento, tanto profesoras como alumnos, fue muy cercano y me ayudó mucho a quitarme el miedo de si sería capaz o no de encontrar mi sitio aquí. Durante mis primeras semanas me dediqué a ser una alumna más en algunas clases como francés, memoria, historia del arte, historia del cine... En esos días pude observar de primera mano la pasión que ponen tanto Montse como Pilar en enseñar y, también, las ganas de los alumnos por seguir aprendiendo a pesar de ser personas más que experimentadas en la vida. Realmente me parece muy bonito el ambiente que rodea el centro y las aulas en general, todo se siente muy familiar y el respeto y el cariño que se tienen los unos por los otros me parece admirable.

Esto, en gran parte, es lo que me hizo sentirme tan cómoda cuando me tocó cambiar de alumna a profesora; desde mi primera clase me dieron mucha confianza y también feedback para mejorar de cara a un futuro.

VIVIENDO A EXPERIENCIA ATEGAL EN FERROL

DESDE LA MIRADA DUNA ALUMNA DE PRÁCTICAS

La verdad, no podría haber tenido más suerte con mis alumnas, aunque para mi ellas también han sido pequeñas profesoras, ya que en estas semanas me han enseñado muchas cosas útiles para el día de mañana.

Además de las clases del centro, también estamos participando en dos cursos ofertados por otra fundación: "En forma" y "Despertar con una sonrisa", lo que enriquece la variedad de las actividades ofertadas aquí.

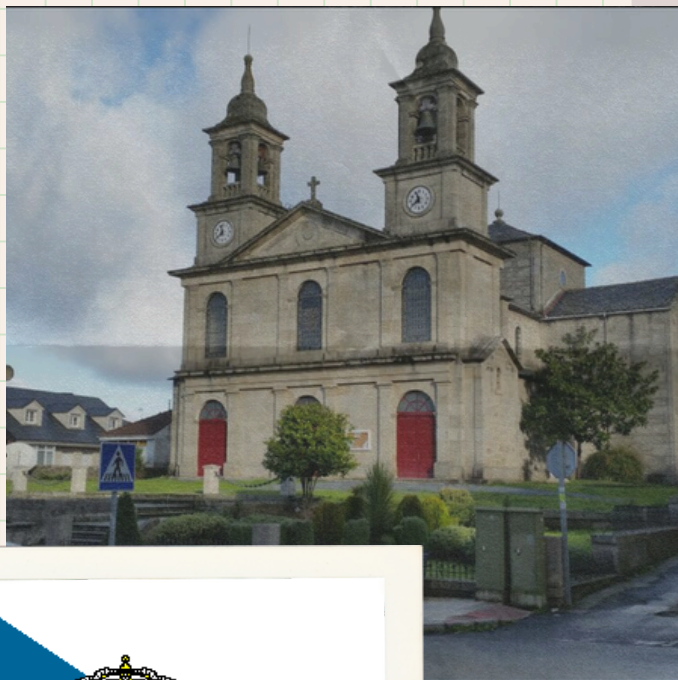
Mi tiempo en Ategal está siendo una buena experiencia. Me han recibido con los brazos abiertos y me han hecho darme cuenta de que no solo he venido aquí a ayudar, si no también a aprender. Y aprender sobre todo que los prejuicios que se les suele atribuir a la vejez y a los mayores no son más que simples estereotipos; son personas con muchísimas ganas de seguir aprendiendo, con una voluntad de hierro y con muchísimas historias interesantes por contar. Sin duda, trabajar con todos ellos me ha ayudado a entender la importancia de mantenerse activo tanto física como mentalmente en todas las etapas de la vida.

ACTIVIDADES EN FERROL



EMPEZANDO O DÍA CUN SORRISO





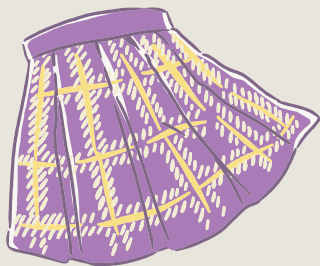
Monterroso





refrÁns

REFRANEIRO GALEGO



ATEGAL

REFRANEIRO

UN REFRÁN É UNHA FRASE CURTA DE FORMA FIXA COA QUE SE EXPRESA UN PENSAMENTO POPULAR BASEADO NA EXPERIENCIA. POLO XERAL CON RIMA E DE SENTIDO FIGURADO.



“Chámame páxaro,
pero dame grao.”

“A can flaco, todo
son pulgas.”



“O que ten cú ten
medo”



“Febreiro lenceiro”

“Nunca choveu que
non escampara”

“Mexan por nos e
hai que decir que
chove”



HORÓSCOPO

2024

Todo o que nos depara o futuro sobre
o amor, a saúde...

ARIES

(do 21/03 ao 20/04)



A túa saúde este ano vai ser boa, pero hai certas zonas do teu corpo que poden verse un pouco alteradas debido, especialmente, ao exceso de traballo. O exercicio físico e constante favorece a todos os tramos de idade, pero especialmente a partir dos 40 anos recoméndase prestar atención a músculos e ósos. Así que, non sexas preguiceira e responsabilízate contigo e o teu plan de exercicios. Espéranche meses intensos no terreo do amor. O teu magnetismo persoal farache ser irresistible, sobre todo a partir do verán.



TOURO

(do 20/04 ao 20/05)

Acabaches o ano anterior con achaques de saúde, sen ser graves si que te deches conta de que te condicionan no teu día a día. É o momento de tomar a decisión de coidarte máis. Ás veces pensas demasiado. A rutina adonouse de todo e non hai problemas porque tampouco hai emoción. Non deixes que Marte te domine, toma as túas propias decisións. E loita se cres que aínda hai esperanza. Se non tes parella, as cartas non parecen moi favorables para que este aspecto mellore.

XEMELGOS

(do 21/05 ao 20/06)



O nadal deixoute agotada. Foi un esforzo tremendo e encóntraste contraturada e cansa. Ás veces non sabes medir as túas forzas, queres chegar a todo e acabas maltrrita. Aprende a controlarte e date tempos de descanso. Desconecta na natureza e recarga a enerxía da nai terra. Encontrar a alguén para ti non é sinxelo. Tes uns estándares moi altos e o mesmo grao de exixencia que te impós a ti tamén o utilizas para os demais. Ao ser tan independente non é fácil seguirche o ritmo. Pensa se realmente queres ter a alguén con quen compartir e se a resposta é si, pon da túa parte.



CANGREXO

(do 21/06 ao 22/07)

Os arrefriados acompañarante todo o inverno. Intenta coidarte máis. Cústache moito manter os bos hábitos alimenticios, as tentacións asáltante e déixaste levar. As dores de costas mellorarán con rutinas de exercicio como o ioga ou o pilates, vence a preguiza e entra na dinámica, sentiraste moi ben. Pode que na saúde teñas pequenos contratemplos, que o traballo che dé algúns desgustos, pero as cartas non minten, os corazóns mandan no teu pronóstico deste ano. O amor é o teu punto forte. A túa relación de parella é a vosa fortaleza, tedes un mundo propio e sólido no que refuxiarvos de todo.



LEÓN

(do 23/07 ao 22/08)



Que goces de boa saúde durante este ano dependerá só de ti. Se cometes grandes excesos, afectaránche moito e estarás literalmente polo chan. Se te controlas, non tes que preocuparte pola túa saúde, xa que o teu organismo funcionará como un mecanismo ben engrasado. Ademais, calquera técnica de relaxación que fagas pode resultar moi efectiva. Este ano non foi moi doado no campo sentimental. Pero 2024 ten moi boas noticias para ti. Cupido séntese máis predisposto a disparar as súas frechas e cando chegue o momento namoraraste por completo.



VIRXE

(do 23/08 ao 22/09)

Durante a primeira metade do ano, terás un periodo moi propicio para os tratamentos de beleza, clases de ximnasia ou outras actividades que estean relacionadas coa estética e a saúde. Durante estes meses, a túa forza será inquebrantable. Aproveita o verán para descansar. A finais de ano, tes que ter moito coidado coas túas articulacións. Sempre foches bastante libre. A principios deste ano, vas decidir romper unha relación. O motivo é porque non che gusta o compromiso e este 2024 vas querer desfrutar da túa liberdade e soltería. Isto non quere dicir que non teñas romances esporádicos. Ademais, Venus alumea o teu signo no campo sexual.

LIBRA

(do 23/09 ao 22/10)



No inverno, o teu corpo encontrárase rebosante de saúde. Non obstante, debido á posición dalgúss astros, deberás ter especial coidado con pequenas dores musculares. Non te confíes e consulta cun especialista. Na primavera deberás regalarte momentos para coidar a túa beleza e poñerte a punto para o verán. Os meses de novembro e decembro terás tendencia a comer en exceso ou a comer mal. As cartas indican que este ano deberás evitar estropear as cousas a causa de pensamentos extremos que se presentarán na túa vida sentimental. Na primavera vas coñecer a unha persoa que che impactará e enamorará.



ESCORPIÓN

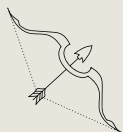
(do 23/10 ao 21/11)

Non terás grandes problemas de saúde durante os meses de inverno, aínda que terás que coidar algúns puntos débiles. Tes que controlar moito o sal nas comidas, xa que podes ter dificultades circulatorias. No verán, as cartas amosan que deberás pasar por quirófano, pero tranquilidade recuperaraste sen dificultades. Non debes alarmarte se a principios de ano a túa vida sentimental transcorre despacio e sen ningún sobresalto, xa que a túa relación caeu na rutina. Na primavera e verán todo vai cambiar. Prepárate para vivir o amor con moita intensidade, tanto se tes parella como se non.



SAXITARIO

(do 22/11 ao 21/12)



As ansiedades e temores que estabas arrastrando do ano anterior iranse disipando durante os primeiros meses de 2024, polo que gozarás dun equilibrio físico e psíquico case completo. Iso si, terás que recuperar-te do cansanzo extra, que podería ter consumido as túas enerxías máis do que pensas. Durante o verán, a túa saúde será moi boa, pero debes ter coidado co sol. Debes recuperar a ilusión ao lado desta persoa, xa que segundo indican as cartas é a túa media laranxa. Xunto a ela descubrirás o que é o amor de verdade. No terreo familiar, todo van ser boas noticias.



CAPRICORNIO

(do 23/08 ao 22/09)

Aínda que as túas enerxías van ir en aumento. Para iso, o mellor é que encontres momentos de descanso e tempo para poder relaxarte. Debes evitar comer e beber en exceso. Ademais, se te estabas sometendo a un tratamento dental, verás os bos resultados no verán. Os primeiros meses do ano, o teu mundo sentimental pasará por momentos complexos. Pero todo vai cambiar segundo chegue o bo tempo. A persoa que te namorou e se apartou de ti, volverá a achegarse para quedarse para sempre.

ACUARIO

(do 21/01 ao 18/02)



A falta de sono soe traerche complicacións: dores de cabeza, sensación de cansanzo, molestias nas costas... Trátalo todo por separado está ben, pero é necesario ir á orixe destas cuestións. Consulta co teu médico e comeza a facer ceas lixeiras, a practicar exercicio diario e a incorporar hábitos como a meditación, axudarache a relaxarte e descansar. Se tes parella, pasaredes por un segundo trimestre revolto. Non será nada grave, pero costaravos adaptarvos aos novos ritmos, non estar todos os días xuntos esixirá reaxustes, sobre todo no campo doméstico; non procrastinedes, tomade decisións en común, chegade a acordos e desfrutade dos fins de semana compartidos.



PEIXES

(do 19/02 ao 20/03)

O inverno e a primavera van ser os teus ciclos este ano. Sentiraste coa enerxía e a vitalidade para realizar mil plans. No verán poderías padecer problemas de baixadas de tensión e terás que coidarte máis. Realízate os chequeos pertinentes e saca partido a cada estación. O outono volverá a facer que te sintas mellor, intenta retomar as túas actividades. Sábese que a última relación non saiu ben. Pasa páxina. As cartas indican que tes que aprender dos erros cometidos, sé sincera contigo mesma e analiza que fallou; desta maneira garantiraste ir máis segura a próxima vez. Porque hai unha próxima vez, chegará en primavera.

