

06

2022

XORNAL DO VOLUNTARIADO

*Boletín informativo do equipo de voluntariado
do Concello de Bergondo*

PASEO HERBAL - 3

BERGONDO EN FEMININO - 4

BERGONDO EN LIÑA - 5


**XORNADA DE FORMACIÓN E
CONVIVENCIA - 6**

ENTREGA DE ALIMENTOS -8

ENVELLECIMENTO E ÉTICA - 9

ESPAZOS DE CREACIÓN -10

**BENVIDOS DE NOVO
Á ACCIÓN**



Propósitos



Queres ser parte deste proxecto?

Infórmate sobre as diferentes opcións de colaboración.

Ao longo destes meses o equipo de voluntariado está a traballar en diferentes e fermosos proxectos; nesta edición do Boletín informativo do voluntariado do Concello de Bergondo, queremos contar e ilustrar o tipo de actividades que facemos e que tamén ti poderías facer se che apetece.

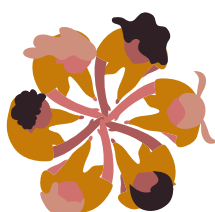
O proxecto de voluntariado é un **proxecto aberto á comunidade**, á participación dos veciños e veciñas que teñan tempo libre e gusto por realizar actividades de acción comunitaria e de colaborar, neste caso, cos Servizos sociais municipais.

Neste número poderás atopar información sobre os proxectos e actividades que vimos desenvolvendo nos últimos meses: as accións de dinamización comunitaria e recuperación das nosas tradicións culturais galegas, como a realización dun paseo herbal guiado para recoller e elaborar os ramos de San Xoán; a colaboración nun proxecto municipal de recuperación dos nomes de mulleres bergondesas que foron importantes ou salientaron por algún motivo na historia bergondesa; accións de transformación dixital e de dinamización para o uso das tecnoloxías, entrega de alimentos para persoas en situación de vulnerabilidade, formación específica en voluntariado e sobre cuestións éticas relacionadas co trato ás persoas maiores; así como diferentes espazos de traballo, reunión e creación de actividades propias e en rede con outras entidades de acción social.

Nas diferentes redes sociais de **Facebook**, **Instagram** e na nosa **páxina web** poderás atopar máis información sobre este proxecto no teu Concello que te permitirá estar ao día da realidade social e coñecer a persoas coas que compartir un espazo de traballo e un fin común: a colaboración e a participación social.

Chámanos por teléfono e **ven a coñecernos!**

Mostrar máis →



AS HERBAS DE SAN XOÁN



Ademais das fogueiras, a noite do 23 de xuño conserva outras tradicións de moito arraigamento en Galicia, como é o ritual das herbas de San Xoán. Segundo a zona da xeografía galega, imos atopar o uso de diferentes tipos de herbas, pero hai cinco que se repiten en case todos os lugares: poenxo, ruda, herba Luísa, romeu e madresilva.

O equipo de voluntariado do Concello de Bergondo organizou o pasado ano un paseo herbal na zona do Mosterio para recoller as herbas e elaborar os ramos de San Xoán. Rosalía Bermúdez, voluntaria herbalista guiou o paseo no que 15 veciños e veciñas gozaron dunha tarde máxica e fermosa, preparándose para recibir o solsticio de verán. Remataron a sesión cun concerto de zanfona do Dúo Xemelgas.

Rosalía trouxo varias mostras de herbas tradicionais de San Xoán que tamén se recollen no seu libro de referencia baixo o título "7 herbas máxicas": a melisa, a herba luísa, o romeu, o sabugueiro, o ourego, a salvia e o áloe vera.



Foi unha tarde chea de tradicións ao redor destas herbas, que adoitan recollese na mesma tarde do 23 de xuño para deixalas "ao resío dá noite" en auga procedente de tres fontes e introducida nun recipiente de boca ancha que é coñecido co nome de 'cacho', aínda que tamén se pode usar unha tina ou unha tarteira de barro.

Pola mañá, hai que lavar a cara coa auga aromatizada polas herbas co fin de "escorrentar ou mal de ollo e as meigas", segundo a crenza popular. Máis aló de supersticións, estes costumes teñen certa lóxica xa que todas estas herbas son medicinais.

O seguinte paso, que varía segundo as zonas, sería reservar os ramos e secalos colgándoos coa cabeza para abaixo nun lugar da casa fresco e á sombra. Deste xeito estarán a disposición durante o resto do ano para outros usos, uns medicinais, no caso da herba Luísa, a ruda, os poenxos ou a macela, e outros teñen que ver cos afumados para sandar a pezoña de certas picaduras ou 'aires' que nos poidan afectar á saúde".

Finalmente, as herbas que cheguen ao seguinte ano, queimaranse polo San Xoán como ritual de renovación.

«Este ritual é moi noso, moi galego, as herbas son das que crecen de forma salvaxe na nosa terra, e son herbas máxicas, curativas e sanadoras».



[Podes ver aquí o video da xornada](#)

[Video 23 de xuño NOCHE MÁGICA](#)



BERGONDO EN FEMININO

Bergondo en feminino é un proxecto impulsado pola Concellería de Servizos Sociais para a sensibilización en materia de igualdade de xénero.

Inicia o seu percorrido no ano 2019 e ao longo destes anos realízase un proceso de investigación participativa en **colaboración co grupo de voluntariado municipal**, asociacións locais e veciños e veciñas referentes da comunidade. Estamos a rescatar os nomes de mulleres importantes para a historia deste territorio. Persoas que destacaron polo seu compromiso co ben común, a sororidade e a valetía para rachar cos estereotipos de xénero. Figuras que a pesar da súa importancia quedaron invisibilizadas e coas que Bergondo quere facer un exercicio de reparación e xustiza social.



Fai click no mapa e pasea polo Concello de Bergondo

Bergondo en feminino deixa un ronsel de accións desde o seu inicio: elaboráronse pasquíns informativos, colocáronse placas conmemorativas en diferentes espazos municipais e renomeáronse os centros sociais. Na web do Concello podemos atopar un **mapa virtual interactivo** formado por pequenas pezas audiovisuais de curta duración, centradas cada unha delas na vida e valores das mulleres investigadas ao abeiro deste programa, e que permiten descubrir tamén os lugares e o patrimonio do municipio.

Inspiradas no modelo de audioguías dos museos, estes vídeos buscan acompañar o roteiro autónomo das persoas interesadas en percorrer o concello e achegarse a estas figuras.

Bergondo en feminino é un xeito de simbolizar a aposta firme do Concello por **investigar, visibilizar e divulgar a contribución das mulleres á sociedade**.

RENOMEAMENTO DE ESPAZOS MUNICIPAIS

- Centro Social de Fiobre, Filomena Dato Muruais.
- Centro Social de Guísamo, M^a de los Dolores Miramontes Matos.
- Casa da Mocidade Jacinta Landa Vaz.
- Centro Social de Lubre, María Fernández Sánchez “Maruxa do Chelo”.
- Salón de actos da Casa da Cultura, Mercedes Núñez Targa.
- Centro Social de Vixoi, Luísa Viqueira Landa.
- Centro Social de Santa Marta de Babío, Xabiela Fraga Sánchez.
- Centro social de Ouces Antonia Pato Pardo.



Podes [ver aquí](#) o vídeo de parte do proceso de investigación no que colabora o equipo de voluntariado.

BERGONDO EN LIÑA



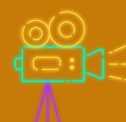
BERGONDO EN LIÑA é un proxecto de **transformación e capacitación dixital** que pretende achegar as tecnoloxías dixitais á comunidade bergondesa e reducir a fenda dixital mediante encontros semanais en videoconferencia que permitan establecer relacións veciñais.

Tras unha primeira fase de formación en competencias dixitais básicas en colaboración con Cogami poñemos en marcha a rutina de vernos en videoconferencia todos os mércores, nun canle aberto a todas as persoas que desexen conectarse.

Os contidos que podes atopar nas videoconferencias son moitos e variados. Ate o de agora falamos da importancia das aves que aparecen nos nosos xardíns, de como facer unha boa reciclaxe, do aforro enerxético, coñecemos unha app para observar as estrelas e este mes estamos a traballar sobre a poesía e como creala a través dos vídeos da man da nosa compañeira voluntaria Flor Maceiras.

Unha das cousas importantes coas que contamos neste proxecto é o **Servizo de acompañamento e asesoramento dixital**. Se queres participar nos encontros e tes dificultades para conectarte podemos axudarche a resolver problemas técnicos e tamén guiarte se son os teus primeiros pasos nisto das videoconferencias en liña.

Xa ves, témolo todo previsto! Tamén tes a oportunidade, no caso de que teñas algo de tempo libre, de colaborar neste proxecto de vountariado dixital...



VIDEOCONFERENCIAS para:

- Mellorar a comunicación e a integración
- Reducir a fenda dixital
- Achegarnos ás tecnoloxías
- Favorecer espazos de encontro accesibles

... e sobre todo ... DIVERTIRSE!



XORNADA DE FORMACIÓN E CONVIVENCIA

O pasado mes de decembro e durante toda unha xornada estivemos no edificio A Senra compartindo, entre todas as persoas que formamos o equipo de voluntariado, un espazo de convivencia e formación. Traballamos en torno a catro grandes eixos importantes:

- **Conexión:** atopándonos individualmente e como grupo.
- **Comunicación emocional:** dificultades e oportunidades.
- **Coidados grupais:** un espazo diverso para falar da motivación, do compromiso e da dimensión emocional.
- **Illamento e soidade:** achegándonos desde a interdependencia.

Ser unha persoa voluntaria non é só unha maneira de facer, senón unha forma de vivir que impulsa a **comprometerse** cunhas actitudes e valores como a solidariedade, a gratuidade, a tolerancia e a defensa dos dereitos humanos. Ser voluntaria/o conleva unha responsabilidade na acción, saber e ter conciencia dos obxectivos que se pretenden.

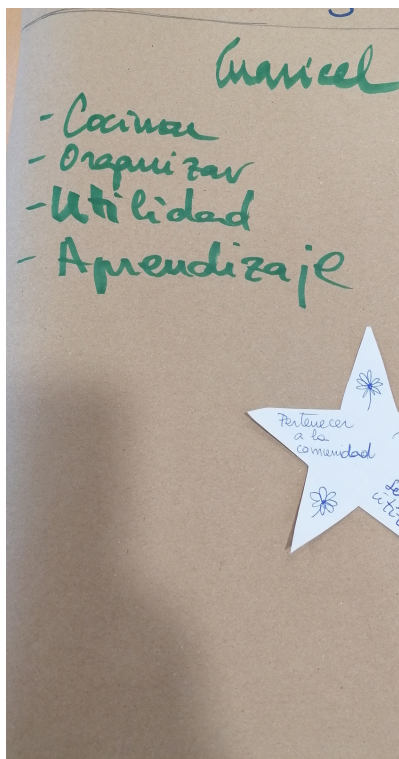
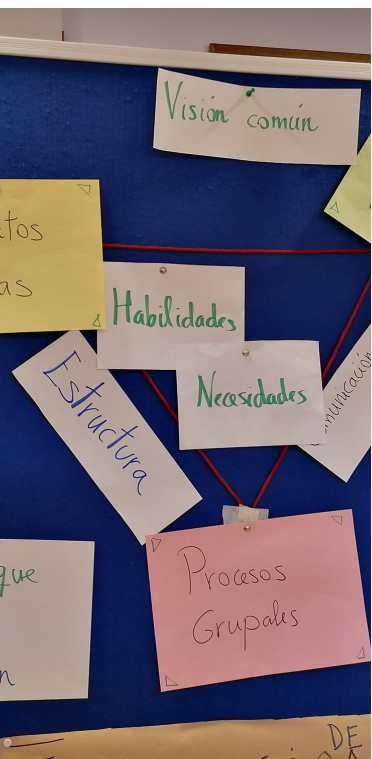
Posto que a realidade social é unha realidade cambiante, debemos pararnos a pensar, descubrir e denunciar os novos focos de desigualdade, examinar os obxectivos das nosas accións, adecuar o noso facer á persoa e/ou grupos e deixar interpelarnos pola realidade cotiá. Hanse de poñer os leitos para que o compromiso voluntario sexa constantemente **analizado e expresado**.

Formarse supón preguntarse polo sentido do que facemos, polo froito das nosas reunións, polo dereito a participar na sociedade. Formarse supón revisar constantemente todos os modelos de sociedade que nos propoñen, supón escoitar e responder con propostas ás necesidades actuais, saber porqué debemos actuar, analizar a nosa motivación e recordar sempre porqué facemos o que facemos.

Formarse non supón saber coñecementos senón organizar e reorganizar os coñecementos que cada un posúe, por iso a formación é un proceso, algo que non acaba. É o proceso da nosa propia experiencia. É desde estes referentes desde onde realizamos a xornada de formación e convivencia para o voluntariado, cunha metodoloxía inductiva, baseada na experiencia e participación de cada un onde se contrasta cunha teoría. Así as persoas voluntarias temos a posibilidade de facernos coa nosa propia teoría de acordo coa realidade onde situamos a nosa acción.



Accede ao [o vídeo da xornada](#)



O **Programa de axuda alimentaria** é un programa nacional que distribúe alimentos para persoas ou familias que se atopan nunha situación vulnerable. Está cofinanciado polo Fondo de axuda Europea nun 85 % e nun 15% polo orzamento da Administración Xeral do Estado.



O EQUIPO DE VOLUNTARIADO COLABORA NA ENTREGA DE ALIMENTOS

Este programa comprende a compra de alimentos adquiridos no mercado e a súa entrega gratuíta xunto con medidas de acompañamento, entendendo por estas, un conxunto de actuacións dirixidas a favorecer a inclusión social das persoas destinatarias da axuda alimentaria.

Os alimentos distribúense de forma gratuíta a través das organizacións asociadas de reparto autorizadas.

Son persoas beneficiarias, os individuos, familias, fogares ou grupos que se atopen en situación de pobreza económica, así como as persoas sen fogar e outras persoas en situación de especial vulnerabilidade social.





XORNADA ENVELLECER CON SENTIDO: PERSPECTIVA ÉTICA

O equipo de voluntariado asiste á **xornada Envellecer con sentido: perspectiva ética**, organizada pola Asociación de Familiares de enfermos de Alzheimer e outras demencias da Coruña ([Afaco](#)), e a Universidade Internacional Menéndez Pelayo (UIMP), en colaboración coa Deputación coruñesa. No encontro participaron, Javier Yanguas, doutor en Psicoloxía pola Universidade Autónoma de Madrid; Juan Sanmartín, médico internista e experto en cuidados ao final da vida; M^a Jesús Goikoetxea, doutora en Dereitos Humanos e licenciada en Psicoloxía e Teoloxía pola Universidade de Deusto; e Elena Viqueira, directora técnica de Afaco.

Entre todos, trataron de “buscar novas ideas” que “conviden a reflexionar” e que permitan “coidar mellor” das persoas maiores. “Das que viven soas, que son moitas; das que están institucionalizadas en residencias; das que acoden aos centros día... de todas.

O equipo de voluntariado contempla varios proxectos de traballo con persoas maiores, entre eles, un **Servizo de acompañamento telefónico**. É por iso polo que nos parece fundamental a formación e especialización, desde unha perspectiva ética, das persoas voluntarias no coidado e atención dos maiores.



Accede á [noticia do xornal](#)

Destacados da xornada

“TODOS IMOS PASAR POLA VELLEZ, POR ISO TEMOS QUE DAR A ESA FASE DA VIDA A MESMA IMPORTANCIA QUE Á NENEZ, A MOCIDADE OU A IDADE ADULTA. CON TODO, TÉNDESE A VER ESA ETAPA COMO O TEMPO DE DESCONTO DO PARTIDO, QUITÁNDOLLE VALOR”,

“A FALTA DE INTERACCIÓN SOCIAL PROVOCA DEMENCIA...”

“É NECESARIO EMPODERAR AS PERSOAS PARA QUE SEXAN CAPACES DE XESTIONAR A SÚA PROPIA SOIDADE, ISTO ENTRONCA DIRECTAMENTE COS MODELOS DE INTERVENCIÓN QUE TEMOS NA VELLEZ, CENTRADOS EN FACER, PERO NON EN SER”.

ESPAZOS DE CREACIÓN



Reunións de equipo

O equipo de voluntariado elabora as propostas de traballo nas reunións que se organizan con carácter mensual.

Nestas sesións deixamos voar a imaxinación e a creatividade para xerar proxectos e ideas compartidas. Utilizamos estes espazos de forma democrática, representativa e participativa.



Traballo cooperativo

Trátase dunha fórmula de traballo cooperativo que ten organización e manexo propio.

A través da dinámica do diálogo, discusión ou debate temático realizamos a análise e estudo de propostas inmediatas, mediatas ou de longo prazo de maneira consensuada ou de aprobación polos integrantes das mesmas.



Mesas de traballo

Consideramos propostas útiles, factibles e aplicables para retroalimentar, reestruturar, innovar e contribuír ao apoio sociocomunitario en coordinación co Departamento de Servizos Sociais Municipais.



Accede a [audiovisual](#)



Traballo en rede

Traballamos en rede con outras entidades, por exemplo con [Solidariedade Internacional de Galicia](#).

Compartimos a experiencia de O GLOBO, que é unha ferramenta para a promoción da cidadanía global. Alberga e impulsa micro-experiencias de transformación social compartidas coa sociedade a través dun encontro anual e máis dun [espazo web](#) onde se reflicten as diferentes microexperiencias.

