

Memoria 2019-2 de 2



Proyectos

Medio ambiente		Social		Permacultura	
Concienciar Pasar a la acción		Ayudar a vivir		Vivir respetando el medio ambiente y de forma sostenible.	
Ya no es tiempo de anunciar. Ahora tenemos que actuar . Ponemos en marcha dos programas de transición energética:		Programa Atención a Adultos Mayores (AM)	Programa Viviendas solidarias	Cursos prácticos	Ecoaldea
Transición energética Agua Cliente Sanitaria.	Transición Energética Fotovoltaica	Ocupándonos de lo mental. Atendiendo la preservación de las capacidades cognitivas	Reunir a AM para compartir la vida, vivienda y gastos con ayuda supervisada .	Soporte Internet en la plataforma online	Pendiente de encontrar lugar y persona que lo lidere.
Quedadas para recogida de plásticos y residuos.	Actuaciones presenciales de concienciación en Colegios. Cursos específicos para crear rutinas medio ambientales.	Material online y soporte Internet			
Voluntariado					

Preocupados por el medio ambiente



Imagen de Pete Linforth en Pixabay

¿A que esperas?

Haz tu parte

Continuamos esta Memoria de 2019 a partir del mes de junio, con objeto de facilitar su lectura.

En este segundo semestre hemos estado muy callados, pero no por ello "parados".

Como solemos hacer comenzamos con algo que pretende arrancar una sonrisa. Para ello echamos mano de algunos términos del Vocabulario de Luthiers. Siempre es bueno ampliar el vocabulario.

Este vocabulario está abierto de modo que sabiendo que hay muchos luthiers por el mundo estamos abiertos a recibir vuestras aportaciones en el correo, info@labecos.com.

Aquí va un humilde aporte de. Les Luthiers parte 1.

INESTABLE: Mesa norteamericana de Inés.

ENVERGADURA: Lugar de la anatomía humana en dónde se colocan los condones.



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

ONDEANDO: Onde estoy.

CAMARÓN: Aparato enorme que saca fotos.

DECIMAL: Pronunciar equivocadamente.

BECERRO: Que ve u observa una loma o colina.

BERMUDAS: Observar a las que no hablan.

TELEPATÍA: aparato de TV para la hermana de mi mamá.

TELÓN: Tela de 50 metros.... o más.

ANÓMALO: Hemorroides.

BERRO: Bastor Alebán.

BARBARISMO: Colección exagerada de muñecas barbie.

POLINESIA: Mujer Policía que no se entera de nada.

CHINCHILLA: Auchenchia de un lugar para chentarche.

DIADEMAS: Veintinueve de febrero.

DILEMAS: Háblale más.

MANIFIESTA: Juerga de cacahuetes.

MEOLLO: Me escucho.

TOTOPO: Mamífero ciciciego dede pepelo nenegro que cocome frifrijoles.

ATIBORRARTE: Desaparecerte.

CACAREO: Excremento del preso.

CACHIVACHE: Pequeño hoyo en el pavimento que está a punto de convertirse en vache.

ELECCIÓN: Lo que expelimenta un oriental al vel una película polno.

ENDOSCOPIO: Me preparo para todos los exámenes excepto para dos.

NITRATO: Ni lo intento.

NUEVAMENTE: Cerebro sin usar.

TALENTO: No ta rápido.

ESGUINCE: Uno más gatorce.

ESMALTE: Ni lune ni miélcote.

SORPRENDIDA: Monja en llamas



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

Contenidos:

¿Qué somos?	4
¿Quiénes somos?	4
Comunicación	4
Estado y evolución de los proyectos.	5
Relación de artículos relacionados con nuestros proyectos publicados en https://ecoaldeavirtual.org	
Entradas recientes	6
Voluntariado	7
Perfiles del Voluntariado	7
Principios	8
Ideario	8
Actividades 2019 2º Semestre	8
La previsión de actividades para 2020	8
Autocritica; mejor auto-compasión	10
Felicitación año 2020	10
Colabora - Hazte socio de Labecos	12

¿Qué somos?

Para los que recibís por primera vez nuestra memoria, debemos decir que somos una Asociación ONG de ámbito nacional, que procuramos utilizar la inteligencia para lograr amar, respetar y utilizar la naturaleza, es decir, nosotros mismos, para ser sostenibles.

¿Quiénes somos?

Somos un grupo de personas de muy diferente origen y formación que tenemos en común trabajar para el cuidado y respeto de la naturaleza y la sostenibilidad. De manera más formal seguimos de manera razonada la ética de la permacultura.

Comunicación



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

Comunicaciones personales e institucionales a través del e-mail.

Los contactos con Vigo-emprende

Durante los meses de Julio y Agosto continuamos perfilando el proyecto social de Labecos con la ayuda de Vigo-emprende para presentarlo a los responsables del Concello de Vigo, con objeto de que lo apoyen y lideren desde el punto de vista social. Los plazos se dilatan y en algunos casos aún estamos esperando.

El motivo que supone el retraso es la toma de posesión de los responsables de estas áreas y la confluencia con las vacaciones veraniegas anuales, que retrasan los encuentros, más nuevas elecciones.

Vamos confeccionando material para la reunión próxima con estos responsables.

Nuestro objetivo es; Establecer relaciones de colaboración

Construir una red de contactos para generar oportunidades tanto de negocio como laborales.

Los contactos para el "Roteiro de Chan de Castiñeiras I"

Los contactos con la Diputación de Pontevedra

Los contactos con el Concello de Vilaboa y Marín.

Los contactos con la C.M. de Santomé de Piñeiro, C.M. San Martiño de Vilaboa y el Concello de Vilaboa, para hablar del Roteiro "Chan de Castiñeiras I".

Intentamos revitalizar trabajos ya iniciados como el roteiro "Chan de Castiñeiras 1" en el que habíamos contactado y de alguna manera "involucrado" a Comunidades de Montes, Concellos y hasta la Diputación, un tándem en donde pedalear, pero hicimos las prueba de dejar de pedalear nosotros y todo se paró. Lo que nos indujo a pensar que solo pedaleábamos nosotros.

Sin embargo, tenemos que agradecer a personas que a la mínima solicitud estuvieron colaborando de manera generosa e incondicional. Por tanto, gracias a Pepe Caramés por su texto de Os Soutos, a Moisés Quintas por su composición musical que ambientaba el texto de Os Soutos y a Angel Rodríguez Parada por su texto sobre el "caminar consciente".

El proyecto Social

La parte técnica del proyecto social, lo estamos ejecutando con el equipo de investigación de la Facultad de psicología de la UPSA, liderado por José Ramón Yela y Elena Sánchez en Salamanca.

Hemos contactado con la ESEI, campus de Ourense de la "Universidade de Vigo" para recabar colaboradores con objeto de liderar el apartado técnico del proyecto social con escasa respuesta.

También contactamos con otras Asociaciones en Vigo como Asdegal y Ategal les estamos presentando los proyectos para ver el grado de interés que puedan tener para establecer una colaboración.

Estado y evolución de los proyectos.

A poco que "hojeéis nuestra web", sabréis que apostamos por proyectos de tipo medio ambiental, donde la acción se centra en la mentalización a través de acciones muy puntuales y de publicación de artículos en ecoaldeavirtual.org.

Proyectos de tipo social, en donde tenemos dos líneas que comenzamos a desarrollar que tienen relación con Adultos Mayores (AM), una es el programa de Atención a AM que pretende crear itinerarios de actividades para conservar el máximo tiempo posible las capacidades cognitivas, de este modo disponer de una importante mejora en la calidad de vida. Y otro es el programa de Viviendas Solidarias, en donde se ponen en contacto distintos intereses para su beneficio común, AM con pensiones inferiores a 700€, propietarios de viviendas que estén dispuestos a alquilarlos a un precio social y voluntarios con un perfil de trabajador social y psicología. Ese proyecto se apoya en la plataforma de formación online permaculturastudio.com. El programa Atención al Adulto Mayor es al que hemos dado preferencia y ya estamos trabajando en él.

Por último, el proyecto de permacultura es el más exigente en infraestructuras físicas que no tenemos y que los intentos en Castiñeiras fracasaron. Este proyecto se apoya en la formación de sus variadas disciplinas en la plataforma de formación online permaculturastudio.com.

Tenemos algunas propuestas para disponer de terreno y así poner en marcha la horticultura autosuficiente, como actividad de Permacultura. Trabajaremos para hacerlo posible.

En el apartado medioambiental, coincidimos con lo defendido por "la cumbre Social por el Clima" y pasamos de la visibilidad, denuncia y mentalización a la acción, por ello pondremos en marcha dos programas:

Transición energética para Agua Caliente sanitaria (ACS)P1, que consiste en convencer a propietarios de viviendas unifamiliares para la instalación de soluciones que beneficien sus gastos en la obtención de Agua Caliente Sanitaria (ACS) para su uso en la cocina y el baño. Para ello daremos charlas en centros cívicos y Asociaciones de vecinos para informar de estas instalaciones.

Transición energética fotovoltaica P1, que consiste en convencer a propietarios de viviendas unifamiliares para la instalación de paneles fotovoltaicos y los puntos de luz por lámparas LED que beneficien sus gastos en el recibo de la luz para su uso en el alumbrado de la vivienda. Para ello daremos charlas en centros cívicos y Asociaciones de vecinos para informar de estas instalaciones.



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

Estos programas tendrán su continuación ampliando el ámbito de servicio que prestan (P2).

Entradas Recientes

Relación de artículos

Ecoaldeavirtual y medioambiente se expresa a través del blog de <https://aldeavirtual.org>. Esta segunda parte del año hemos subido 12 posts de interés:

- 26/12/2019** <https://ecodeavirtual.org/la-gran-contradiccion/>
- 26/12/2019** <https://ecodeavirtual.org/como-desmontar-un-sistema/>
- 02/12/2019** <https://ecodeavirtual.org/reciclar-es-el-primer-paso/>
- 21/10/2019** <https://ecodeavirtual.org/la-medicina-que-queremos-tener/>
- 12/09/2019** <https://ecodeavirtual.org/telomeros-exitos-y-hallazgos/>
- 03/09/2019** <https://ecodeavirtual.org/objeciones-eco/>
- 26/08/2019** <https://ecodeavirtual.org/los-antisistema/>
- 23/08/2019** <https://ecodeavirtual.org/emergencia-en-la-amazonia/>
- 22/08/2019** <https://ecodeavirtual.org/un-mundo-maravilloso/>
- 22/08/2019** <https://ecodeavirtual.org/el-maverick-sea-avista-un-cachalote/>
- 11/08/2019** <https://ecodeavirtual.org/como-somos/>
- 09/08/2019** <https://ecodeavirtual.org/el-coste-de-la-sostenibilidad/>

Voluntariado

Continuamos insertando anuncios en las webs de voluntariado, como Hazlo posible.org y algunas personas próximas a la Asociación se han ofrecido para realizar algunos trabajos.

Hicimos uso de la base de datos de Hazlo posible, que nos proporcionó bastantes contactos, algunos demasiado alejados físicamente y otros con falta de coincidencia en los objetivos de los proyectos



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

Haremos uso de las charlas de difusión de nuestros proyectos, especialmente del social, en donde actuemos, Centros sociales, centros cívicos, Asociaciones vecinales; publicidad por parte del Concello de Vigo y Diputación de Pontevedra y página web de Labecos, haciendo uso de los formularios, papel, web, apps y códigos QR.

Perfiles del voluntariado

Los perfiles que precisamos con preferencia son los siguientes:

Precisamos una mayor efectividad en Internet. Presencia en redes sociales y una mejora tanto en el diseño como en los contenidos en términos de marketing online, Programadores en Android y e-learning, por tanto, estimamos voluntarios con conocimientos en estos sectores. **Informáticos.**

Para los proyectos medioambientales contamos con personas que nos aportan su conocimiento en técnicas saludables como la **aromaterapia, con Almudena Muñoz.**

En el ámbito social, nos gustaría contar con **psicólogos (Ángel Rodríguez Parada), trabajadores sociales y Animadores y dinamizadores culturales (Lana Rodríguez). Especialistas en el ámbito de Adultos Mayores (Victoria Millán y los equipos de investigación de la UPSA Elena Sánchez y José Ramón Yela)**

En el aspecto técnico nos gustaría reforzar las aportaciones de **arquitectura (Diego Villanueva), ingeniería de la energía (Miguel García) y la empresa Portosolar y Horticultura autosuficiente Ingeniería técnica Agrícola (Rodrigo Porto).**

Y en lo administrativo, **Técnicos en Economía, Finanzas y administración de sociedades (Antonio Vide).**

Os invitamos a participar en el proyecto. Si los interesados o los que estéis dispuestos sois de la zona próxima a Vigo mejor.

Contactar con: info@labecos.com y hablamos

Principios

Nuestros principios coinciden con la ética de la permacultura, que aquí recordamos.

Cuidado de la tierra (conservación del suelo, los bosques y el agua).

Cuidado de las personas (ocuparse de sí mismo, de los familiares, parientes, y la comunidad).



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

Repartición justa. Redistribución de los excedentes (Límites al consumo y a la reproducción).

Y aunque está implícito añadimos, sostenible y con consenso científico.

Ideario

Nuestra idea es poner en marcha y participar activamente en nuestros proyectos medioambientales, permaculturales y sociales. Para ello estamos abiertos a todos los que queráis colaborar en cualquier sentido, pues el alcance de nuestros proyectos llega a casi todos los ámbitos

Actividades 2019 2º Semestre

Visita para alimentar a las cabritas del Lago:

No lo clasificamos como actividad porque fue una visita, la madrina de Xoana, Antia, nos solicitó de nuevo una visita para Xoana y algunos amiguitos para alimentar a las cabritas del Lago y ya le explicamos las razones porque no podía ser.

En el segundo semestre de 2019 no hemos programado ninguna actividad externa formal.

La previsión de actividades para 2020

Serán realizadas en Centros cívicos, Asociaciones de vecinos y otras de tipo social, tenemos previstas las siguientes:

La previsión es multiplicar por tres la actividad generada en el 2019.

Aromaterapia

Transición energética para Agua Caliente Sanitaria (ACS) P1

Transición energética Fotovoltaica P1

Mindfulness

Programa Reducción de estrés MBSR

Programa para evitar la recaída en Depresión MBCT

Desarrollar una estrategia de trabajo en los centros que utilicemos para las actividades Asociaciones y residencias geriátricas en el ámbito del ocio y cuidados en colaboración con personas y entidades afines cuyos objetivos coincidan o sean compatibles.

Tenemos algunas propuestas para disponer de terreno y así poner en marcha la horticultura autosuficiente, como actividad de Permacultura. Trabajaremos para hacerlo posible.

Además de las actividades, este año nos hemos propuesto ampliar la base de socios de número de la Asociación, siempre nos enriquece tener otros puntos de vista.

Si consideráis que podéis dar apoyo a lo que hacemos, contactar con:

info@labecos.com

Autocrítica; mejor autocompasión

Reconocemos que somos imperfectos, que cometemos errores y que experimentamos dificultades en el esfuerzo que hacemos por alcanzar nuestros objetivos, es inevitable. Intentamos ser amables con nosotros mismos cuando vivimos experiencias dolorosas, en lugar de enfadarnos.

Felicitación año 2020

Por un año 2020 más ecosostenible

Para este año 2020 os deseamos mayor autocompasión, es un deseo interesado, así os importareis más a vosotros mismos.



Y esto repercutirá en nuestra conservación como especie, comprometete:

Todos los lunes sin consumir carne
Lleva tus bolsas a la compra
Consume productos de proximidad
Limita el consumo

Utiliza, siempre que puedas, el transporte público
Apúntate a una recogida de plásticos en las playas y en el monte.

...



Imagen de Pete Linforth en Pixabay

¿A que esperas?

¡Haz tu parte

Nos despedimos con una bonita experiencia:

El caso del café pagado.

Lo anterior tiene que ver con lo práctico y eso es lo que ocurre con esta iniciativa, solo hace falta un buen café y una pizarra, un barman de buen carácter y mucha generosidad y empatía de los clientes.

Esta situación, según los analistas, se dio en Nápoles, se me antoja entrañable por lo sensible y solidaria

¿Hay algún café pagado?

En los países muy cafeteros tomar un café es una liturgia que sobrepasa la mañana y uno no es lo mismo con café o sin café, y también forma parte de una pose inconsciente de acompañamiento en la reflexión, de modo que en este Café uno puede pedir un café y dejar pagado otro, así alguien puede entrar en el mismo y pedir que le sirvan un café pagado.



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

Por si acaso cunde la idea yo ya he dejado en "El Brasilerero" dos cafés pagados.
Café Brasilerero, Ituzaingó 1447 - Montevideo

© csl

Colabora – hazte socio de Labecos

Algunas razones por las que puedes optar por hacerte socio de número de Labecos: Solicítalo en: info@labecos.com

Porque defendemos lo sostenible



Imagen de 41330 en Pixabay

Aspiramos a respirar un aire puro y limpio hoy y mañana.

Porque ya no podemos esperar



Imagen de Pete Linforth en Pixabay

¿A que esperas?

Porque es lo que te deseamos



Imagen de Hans Brammer en Pixabay

Siéntete tranquilo, protegido y tratado con afecto

Porque no queremos perder nuestra cuna primigenia



Imagen de Dmitri Vetsika en Pixabay

Queremos un mar libre de plásticos para que los peces crezcan sanos



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

Y queremos que se cumplan nuestros deseos



Imagen de Henryk Niestroj en Pixabay

Deseamos una naturaleza verde y sana

No te preocupes tanto por el planeta, él seguirá, preocúpate por ti que eres el que puede desaparecer

Implicáte, te invitamos a que sea con nosotros



Imagen de Free-Photos en Pixabay

Suscríbete a los artículos



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

info@labecos.com

Si queréis ver nuestra trayectoria os invitamos a ver nuestras memorias de 2018 y 2019 1 de 2 y 2019 2 de 2.

<https://labecos.com/memoria2018/>

<https://labecos.com/memoria-2019/>

<https://labecos.com/actividades-labecos/memoria2019-2/>

Gracias.

csI-Labecos