LABECOS

Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiencies laboratory

Memoria 2019-1 de 2

<table>
<tr><td colspan="6">Proyectos</td></tr>
<tr><th colspan="2">Medio ambiente</th><th colspan="2">Social</th><th colspan="2">Permacultura</th></tr>
<tr><td colspan="2"> </td><td colspan="2"> </td><td colspan="2"> </td></tr>
<tr><td colspan="2">Concienciar</td><td colspan="2">Ayudar a vivir</td><td colspan="2">Vivir respetando el medio ambiente y de forma sostenible.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ya no es tiempo de anunciar. Ahora tenemos que actuar.</td><td>Atención a Adultos Mayores (AM)</td><td>Viviendas solidarias</td><td>Cursos prácticos</td><td>Ecoalde a</td></tr>
<tr><td>Quedadas para recogida de plásticos y residuos.</td><td>Actuaciones presenciales de concienciación en Colegios. Cursos específicos para crear rutinas medio ambientales.</td><td>Material online y soporte Internet</td><td></td><td>Soporte Internet en la plataforma online</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">Voluntariado</td></tr>
</table>

El año 2018 fue nuestro primer año. El año del descubrimiento, de las novedades, del asentamiento.

Este año 2019 es el año de la consolidación de conocer quienes nos ayudan de verdad. A quien y a dónde podemos acudir.

Es un año complicado porque se sucederán acontecimientos que tienen que ver con decisiones que nos afectan y condicionan nuestra actividad y futuro; me refiero a las Elecciones democráticas Generales y de administración local en España, y europeas.

En principio pensamos que un archivo podría contenerlo todo y aunque es así preferimos dividir nuestra actividad del 2019 en los dos semestres que es más digerible para el que quiera conocer nuestras actividades, por tanto, tendremos una Memoria 2019-1 de 2 y otro archivo con Memoria 2019-2 de 2 que se corresponderán con el primer y segundo semestre respectivamente. Queremos compartir con todos vosotros los logros que hemos alcanzado que como sabéis la mayor parte de ellos no sería posible sin vosotros. También es importante para nosotros observar aquello que no hemos hecho bien y si es posible conocer los motivos para darle la mejor solución. Por esta razón es importante que podáis hacernos la crítica que consideréis y que no podremos hacer otra cosa más que tomar buena nota y agradecéroslo. Además, queremos felicitaros y desearos que os sintáis bien.

Somos conscientes que, en estas memorias, hay apartados demasiado áridos en su contenido, por la exposición y por la repetición del contenido por ello pretendemos distender la lectura con alguna anécdota, fábula o chiste para hacerlo más llevadero. Pero como siempre, si tenéis preguntas e inquietudes, cualesquiera que sean; bajo vuestra petición y a los correos csl@labecos.com, o info@labecos.com os responderemos discreta y personalmente, a cada uno de vosotros. Intentaremos responder a vuestras preguntas de forma argumentada para aclarar la duda y para establecer nuestra posición.

Si en este extenso documento logramos informarte adecuadamente sobre lo que hacemos y somos capaces de convenceros de que siempre tenéis un sitio para colaborar con nosotros, desde haceros socios a voluntarios, además de arrancarte una sonrisa, curiosidad o interés, ya cumplimos objetivos.

Ponemos a vuestra disposición un **breve resumen**:

Contenidos:

¿Qué somos? **4**

¿Quiénes somos? **4**

Comunicación **4**

Estado de los proyectos. **5**

Relación de artículos relacionados con nuestros proyectos publicados en https://ecoaldeavirtual.org, Hasta 30 Junio 2019

Entradas recientes **6**

Voluntariado **7**

Perfiles del Voluntariado

Principios 8

Ideario 8

Transparencia y buenas prácticas

Actividades 2019, relatando los hechos, los logros, las luchas y los planes para el año próximo; 8

Colaboradores. El grado de participación: Socios y Voluntariado;

6) Colaboraciones con empresas privadas, si las hay;

Testimonios

¿Cómo participar?

Autocritica

Actividades realizadas.

¿Qué somos?

Para los que recibís por primera vez nuestra memoria, debemos decir que somos una Asociación ONG de ámbito nacional.

¿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

Un poco de escatología inteligente y resultona.

Esta vez comenzamos con la fábula de la vaca, recordémosla para reflexionar:

Fábula de la vaca, el zorro y el pajarillo.

Érase una vez una vaca que pastaba en un precioso prado que lindaba con un bosque y un arroyo.

Andaba la vaca pace que te pace cuando en una de esas levantadas de cabeza vio acercarse a un zorro, casi a la vez de un árbol próximo se cae aparatosamente de su nido un pajarillo desaliñado. La vaca al ver que el zorro continuaba aproximándose se acercó disimuladamente al pajarillo y le echó una gran cagada encima.

La vaca siguió pace que te pace mirando de reojo al zorro que rondaba. En esto que el pajarillo agobiado sacó su cabeza de la bosta y dijo "pio, pio", entonces

el zorro raudo lo cogió entre los dientes y rápidamente lo llevó al arroyo, lo lavó y se lo zampó.

Moraleja:

No todo el que te echa mierda encima es para hacerte mal.

No todo el que te limpia la mierda que llevas encima es para hacerte bien.

Y, por último, si alguien te echa mierda encima no digas ni "pio".

Comunicaciones personales e institucionales a través del e-mail.

El martes 26 de marzo a las 18:00, en Vigo, organizado por Vigo Emprende.

Aunque no es una actividad organizada por Labecos, si participamos en ella presentando los proyectos de la Asociación a través de Vigo Emprende que nos invitó y ante un público curioso que permitió que expusiéramos nuestro proyecto y que cualquiera interesado con capacidad de compromiso pueda formar parte del mismo.

Hacer un pitch y llevar a cabo reuniones one to one para:

Dar a conocer el proyecto

Intercambiar información

Establecer contactos

Detectar sinergias

Establecer relaciones de colaboración

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

Otro contacto importante se produjo a principios de junio con la entidad "Calor Humano", dirigido por Victoria Millán que nos puede aportar su talento y energía, su experiencia, know how e inducido por Almudena Gray de Vigo Emprende. Nos reunimos y coincidimos en objetivos comunes. Daremos los pasos previos y después estableceremos la forma de colaboración.

Solicitamos colaboración para el proyecto social, en la parte técnica al Decanato de la Facultad de Informática de A Coruña, que no consideró el proyecto y a la Escola Superior de Enxeneiros Informáticos del campus de Ourense de la Universidad de Vigo, que tuvimos el interés de la subdirección y se mostraron facilitadores para hacer llegar la información de la petición de colaboración a alumnos y profesores de la Escola; teniendo un retorno favorable que esperamos que se convierta en una colaboración productiva para ambas partes interesadas.

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.

Actualmente la emergencia mundial es de tal urgencia que pasamos de la alarma a la acción, por tanto, organizaremos y apoyaremos todas las iniciativas que ayuden a paliar el deterioro.

Quedadas para recogida de plásticos y residuos.

Actuaciones presenciales de concienciación en Colegios y Centros cívicos.
Cursos específicos para crear rutinas medio ambientales (consumo agua potable, tratamiento aguas grises, polución del aire en quemas, reducción de utilización de plásticos, etc.).

Apoyamos todas las iniciativas que favorezcan el medio ambiente, preferentemente las que pasen a la acción. Pues el tiempo de las advertencias ya ha pasado y ahora o lo hacemos o sufrimos sus consecuencias.

Proyectos de tipo social, en donde tenemos dos líneas que comenzamos a desarrollar que tienen relación con Adultos Mayores (AM),

Una es **Atención a AM** en donde voluntarios se encargan de explicar en lenguaje claro el acceso a los recursos online que ponemos a su disposición para favorecer a los AM, Voluntarios para seguimiento y control de aquellos recursos que sean necesarios para el AM en su domicilio y en los centros cívicos, voluntarios para ayudar a cargar y mantener los contenidos en la plataforma.

Y otro es **viviendas solidarias**, en donde se ponen en contacto distintos actores con distintos intereses para su beneficio común, AM con pensiones inferiores a 700€, con prioridad para los que se encuentren en situación de exclusión social, propietarios de viviendas que estén dispuestos a alquilarlos a un precio social y voluntarios con un perfil de trabajador social y psicólogo. Ese proyecto se apoya en la plataforma de formación online permaculturastudio.com.

Actualmente estamos intentando crear un equipo multidisciplinar que dinamice la plataforma de formación online, en la que intervienen, técnicos informáticos, trabajadores sociales, psicólogos y voluntarios.

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 también en la formación de sus variadas disciplinas en la plataforma de formación online permaculturastudio.com. Retomaremos con otras organizaciones nuestro proyecto que en este caso precisa de compromiso, entendimiento e ilusión por llevarlo a cabo. Para ello queremos contar con personas que no nos digan que ellos no viven de la entidad que representan

(pues la verdad, la dejan en muy mal lugar) y por otra parte pocos entienden la razón por la que entonces se prestan a representarla.

En este caso en el que también nos apoyamos en la plataforma de formación, precisamos de expertos, alguno de los cuales, ya están trabajando en ello.

Ecoaldeavirtual y medioambiente se expresa a través del blog de https://aldeavirtual.org. Este año hemos subido varios posts de interés

Relación de artículos relacionados con nuestros proyectos publicados en https://ecoaldeavirtual.org hasta el 30 de Junio.

Entradas recientes

- Solidaridad con él Sea Watch 3
- Microbiota
- Viajes eco
- Los lunes sin carne
- Día mundial del Refugiado
- Reflexiones sobre el Budismo
- Terapias seudocientíficas.
- Día mundial de los Océanos, 2019
- Día mundial del medio ambiente
- Los ODS -Objetivos de Desarrollo Sostenible
- Eco hábitat. Experiencias rumbo a la sustentabilidad
- Un nuevo mundo es posible
- El ecologista experto
- Eco-bio-orgánico
- Bienvenida eliminar bolsas de plástico para el 2021.

Voluntariado

Continuamos insertando anuncios en las webs de voluntariado, como Hazloposible.org contactamos con 75 interesados en voluntariado) 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.

Perfiles del Voluntariado

Para el proyecto de tipo medioambiental el voluntario/a, debe tener capacidad de liderar propuestas de tipo recogida de residuos en zonas sensibles a la contaminación. Colocación de carteles y avisos. Capacidad de coordinarse con responsables de los Concellos que lleven esta área. Redactar artículos relacionados con la actividad que sean publicables en el blog. Participar en estas actividades.

Para el proyecto permacultural, es preciso una mayor exigencia técnica, Impartiendo cursos teóricos, dirigiendo prácticas, aunque también se puede colaborar, introduciendo datos en la plataforma online o participando en los huertos.

Para el proyecto social el voluntariado cobra una especial relevancia por el número de voluntarios/as y por sus perfiles anímicos y psicológicos.

De tipo profesional los voluntarios tienen habilidades informáticas, trabajadores sociales, psicólogos.

Cualquier persona que tenga una cierta simpatía o tendencia a sentirse bien, hablando, enseñando, escuchando o cuidando mayores, con dosis de cariño y mucha paciencia, sois buenos candidatos.

La verdad es que nunca hay malos candidatos, todos tenéis vuestro sitio. Por esta razón siempre decimos que Labecos nunca está completa porque falta tu aportación.

Principios:

Las acciones de la Asociación se rigen por principios democráticos de un socio un voto para la toma de decisiones según la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, y las disposiciones complementarias de desarrollo.

Compartimos la igualdad como

Huyendo del discurso interesado del pensamiento mágico.

"Soñemos con un mundo en el que seamos socialmente iguales, humanamente diferentes y totalmente libres"

@DinaBousselham #RebelDIA23S. Labecos

Y entendemos la acción sobre el medio ambiente como:

No te engañes

“En la naturaleza no hay recompensas ni castigos, sólo consecuencias”

Robert Green Ingersoll (EUA). Labecos.

Ideario:

Recogido del Articulo 3 de nuestros estatutos

Apostamos por el conocimiento, divulgación, protección, promoción y conservación de la naturaleza, el medio ambiente y los principios de la Permacultura, la Agricultura Ecológica, las Energías Renovables y la Construcción Sostenible, planteados desde la ética de la Permacultura. Favorecemos la organización social como comunidades intencionales y ecoaldeas, incluyendo acciones para atender el cuidado, desarrollo y atención de Adultos Mayores . (AM).

Transparencia y buenas prácticas

También estamos interesados en cumplir con los estándares de transparencia y buenas prácticas, teniendo como referencia, las organizaciones que pueden ofrecer certificación y son la Fundación Lealtad y de la CONGDE.

Somos conscientes de que en algunos aspectos queremos ir más rápido, pero algunos parámetros cuantificables exigen como mínimo dos años para su control.

Actividades 2019:

Después de cumplimentar las obligaciones que como Asociación ONG tenemos y de las reuniones de la Junta directiva, así como de la asamblea para el cierre del ejercicio y aprobación de cuentas. Establecemos la estrategia para este año 2019, con los objetivos, recursos y prioridades. Entretanto pasó el mes de enero. A principios de febrero comenzamos las actividades como se indica a continuación**.**

Objetivos y prioridades.

Dada nuestra dependencia de instituciones y organizaciones nuestra prioridad es aumentar los socios de número para tener la máxima autonomía, y reforzar las relaciones con instituciones, entidades y organizaciones para poder disponer de infraestructuras que permitir continuar con nuestras actividades para cumplir e impulsar nuestros proyectos.

Este año de cambios y confirmaciones pretendemos encontrar un lugar para desarrollar el proyecto de Permacultura que tiene la dificultad de disponer de un lugar extenso con infraestructuras o capacidad para construirlas que permitan realizar los diseños que demuestren obtener un modelo de vida acorde y respetuoso con el medio ambiente y que sea sostenible.

Impulsar el proyecto social poniendo en marcha los contenidos de la plataforma online para poder disponer de los contenidos y ocuparse del apartado Viviendas Solidarias, que cada vez es más urgente, para ello pretendemos involucrar entidades con capacidad de inversión como el Concello de Vigo que pueda dar estabilidad al proyecto.

El proyecto medioambiental precisa de acciones concretas que superen las denuncias y concienciaciones, por tanto, pretendemos llevar a cabo, en conjunto con entidades públicas, acciones de recogida de residuos en lugares públicos y con colectivos de ejemplo educativo.

Hay determinadas actuaciones que son de tipo transversal, por ejemplo, el "Roteiro Chan de Castiñeiras 1", afecta lo medioambiental porque es preciso actuar arqueológicamente sobre una o dos mámoas, con una serie de actuaciones incluido su mantenimiento. Afecta a lo permacultural porque hace uso de la cultura de la zona, hay que redactar, diseñar. y grabar narraciones. Afecta a lo social pues serán los primeros beneficiarios de disponer de una ruta, perfectamente informada, la horquilla de edades es muy amplia, y tendrá una especial información para adultos mayores. También estamos en ello y esperamos retomarlo después del parón electoral.

1/2019; Charla – Coloquio sobre Ecoaldea SQR-Labecos; Gaia Education

En este caso es Labecos quien inaugura las actividades sobre esta charla coloquio sobre ecoaldeas, el documento propio SQR del espíritu de la misma según Labecos. De la intención de llevar a cabo esta acción asociada al desarrollo del proyecto de Permacultura, estando unidos y perfectamente compatibles los proyectos de tipo medioambiental y social. Y la implicación de la documentación de Gaia Education, un organismo desarrollado en Europa con implicaciones internacionales, bajo el marco de la Unesco y la ONU, da una garantía de buen funcionamiento.

Carlos Sequeiro de Labecos fue la persona encargada de desarrollar estos temas.

Anuncio Actividad

LABECOS

Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiencies laboratory

Charla – Coloquio Ecoaldea SQR-Labecos; Gaia Education	Lago de Castiñeiras Aula da Natureza C.M. San Xulián
Calendario de celebración: **sábado 2 de Febrero** 1/2019	Horario: **11 h**.

Presentado por: Labecos.
Impartido por: Carlos Sequeiro; Labecos.
Descripción actividad:

- El estado actual de las cosas
- Gaia Education y la ONU
- La definición de Ecoaldea según Robert Gilman
- La Comunidad intencional – Ecoaldea; una forma diferente de vivir
- EDE (Educación para la creación de Ecoaldeas) de GAIA educación;

Objetivo de la actividad: Analizar los retos actuales comentando analizando la situación actual y la reacción mundial. Que es Gaia Education y su relación con la ONU. Definir , que es una Ecoaldea. Informar de los procedimientos actuales para la creación de Ecoaldeas supervisados por la ONU, a través del EDE de GAIA Education.

N.º de Alumnos: 40; asegura tu participación haz la **inscripción previa**, a través de la web o del nº. **639213317**

Puedes inscribirte en https://www.labecos.com/actividades o llamando al 639 21 33 17

https://www.labecos.com - .org ; https://www.permaculturastudio.com ; https://www.ecoadeavirtual.org

2/2019; Charla – Coloquio – Testimonio sobre los retos de la ganadería ecológica

Contamos con el ganadero productor, comercializador, Agente dinamizador del medio rural con conocimiento sobre la venta producto al consumidor Jaime Veiga Fontán, que nos transmitió su experiencia por abarcar todo el circuito desde la decisión de afrontar una inversión como ganadero productor a observar la mejor estrategia para la comercialización del ganado, como el sacrificio y puesta a disposición del consumidor final. Deteniéndose en el mayor valor añadido del "marchamo" ecológico.

Anuncio Actividad

LABECOS

Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiencies laboratory

Charla – Coloquio - Testimonio Retos Ganadería Ecológica	Lago de Castiñeiras Aula da Natureza C.M. San Xulián
Calendario de celebración: **sábado 9 de Febrero** 2/2019	Horario: **11 h.**

Presentado por: Labecos.
Impartido por: Jaime Veiga Fontán; Emprendedor; Productor Artesanal; Axente dinamizador do medio rural.

Descripción actividad:
- Explotación artesanal siguiendo métodos tradicionales de cría.
- Retos de la Ganadería ecológica.

Objetivo de la actividad: Ofrecer el testimonio de la experiencia de un emprendedor-productor artesanal de cría de tipo avícola.
La conveniencia y la exigencia de la cualidad ecológica; y las dificultades para su cumplimiento.

N.º de Alumnos: 40; asegura tu participación, haz la **inscripción previa**, a través de la web o del nº. **639213317**

Puedes inscribirte en https://www.labecos.com/actividades o llamando al 639 21 33 17

https://www.labecos.com - .org ; https://www.permaculturastudio.com ; https://www.ecoadeavirtual.org

3/2019; Sesión Informativa, Roteiro chan de Castiñeiras 1.

Como actividad paralela a las actividades que Labecos va realizando, hay otras tareas que estamos gestionando, entre ellas es una ruta con puntos de interés multiculturales que pretendemos poner en marcha, aunque algunos de tipo arqueológico no estén en las mejores condiciones. No queremos privar a los potenciales interesados de participar en esta ruta.

Hemos establecido contacto con la Diputación de Pontevedra que tiene competencias en las acciones que mejoran la ruta y con los propietarios de los lugares a visitar que son las Comunidades de montes Santomé de Marín y San Martiño de Vilaboa.

Esperamos dar los siguientes pasos necesarios para que esta iniciativa se pueda llevar a cabo.

Agradecemos la colaboración y apoyo por parte de profesores y arqueólogos de la Escola Superior de Conservación e restauración de Bens Culturais de Galicia y de la Diputación de Pontevedra.

Carlos Sequeiro de Labecos, implicado en las gestiones dio cuenta de las gestiones y el estado de esta iniciativa.

Anuncio Actividad

LABECOS

Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiencies laboratory

Sesión Informativa Roteiro Chan de Castiñeiras 1	Lago de Castiñeiras Aula da Natureza C.M. San Xulián
Calendario de celebración: **sábado 16 de Febrero** 3/2019	Horario: **11 h.**

Presentado por: Labecos.
Impartido por: Labecos

Descripción actividad:
-Autonomía y seguimiento del Funcionamiento del Roteiro
-Objetivos principales de la creación del Roteiro
-Puntos de interés
-Expertos colaboradores
- Aportaciones, Narraciones, etc.
Objetivo de la actividad: Dar a conocer el diseño y composición del Roteiro.
Estimular a entidades que tengan capacidad de decisión para favorecer su creación.
Escuchar aportaciones externas a Labecos que enriquezcan el proyecto en sí mismo.
Público objetivo. Desde la estimulación del turismo hasta la formación escolar.

N.º de Alumnos: 40; asegura tu participación, haz la **inscripción previa**, a través de la web o del nº. **639213317**

Puedes inscribirte en https://www.labecos.com/actividades o llamando al 639 21 33 17

https://www.labecos.com - .org ; https://www.permaculturastudio.com ; https://www.ecoadeavirtual.org

4/2019; Charla – Coloquio sobre Servicios ambientales de la Avifauna

En esta ocasión tuvimos el placer de contar con un miembro del equipo de investigación de Ecología de la UAH (Universidad de Alcalá de Henares), Ornitólogo e investigador, José Manuel Fernández Pereira y con el apoyo incondicional del director del equipo Salvador Rebollo de la Torre. Doble satisfacción y orgullo pues ambos son de la zona de Marín.

En el coloquio posterior una familia de Marín, zona de Aceiteira "denunció" el haber comunicado su caso a las autoridades, un nido de velutina de grandes proporciones en una de sus fincas y sin recibir ayuda para su retirada. Labecos tomo nota de esta situación y el mismo día contactó con el 112 ya que el interesado estaba en silla de ruedas y otro miembro de su familia tenía sobre unos 80 años. Del 112 nos derivaron al 012, en donde dejamos constancia de la situación. Al ver que no resolvían la problemática a la familia. Contactamos con Protección civil de Presidencia Xunta de Galicia y comunicaron a los afectados los pasos que tenían que seguir para resolver su problema.

Dada la expectativa que había de participación debido al interés sobre el tema de las Velutinas y la proyección mediática (Prensa escrita, digital y radios) tuvimos que rectificar el lugar de la Charla y pasarla a las instalaciones de la Casa de Cultura de San Xulian donde disponíamos de mayor aforo.

Agradecemos a la comunidad de Montes de San Xulian las facilidades para disponer de estas instalaciones y a la Concelleria de Medioambiente del Concello de Vilaboa la ayuda prestada para disponer de la infraestructura adecuada para el desarrollo de esta Charla – coloquio.

Anuncio Actividad

LABECOS

Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiencies laboratory

Charla - Coloquio Servicios ambientales Avifauna	Lago de Castiñeiras Aula da Natureza C.M. San Xulián
Calendario de celebración: **sábado 23 de Febrero** 4/2019	Horario: **11 h.**

Presentado por: Labecos.
Impartido por: José Manuel Fernández Pereira, Ornitólogo, miembro del equipo de investigación del Departamento de Ecología de la UAH (Universidad de Alcalá de Henares) dirigido por Salvador Rebollo de la Torre.

Descripción actividad:
-Servicios ambientales de la Avifauna.
-El caso del abejero europeo con respecto a la Avispa asiática (Vespa Velutina).
-Otros casos de actuaciones en la ecología de los sistemas forestales.
Objetivo de la actividad: Dar a conocer los avances en el conocimiento de la actuación de las aves en el equilibrio ecológico y posibilidades de control en poblaciones invasoras merced a respuestas naturales. Especialmente el caso de la rapaz "abejero europeo" con respecto a la Velutina y la actitud de la conducta humana hacia estas especies.

N.º de Alumnos: 40; asegura tu participación, haz la **inscripción previa**, a través de la web o del nº. **639213317**

Puedes inscribirte en https://www.labecos.com/actividades o llamando al 639 21 33 17

https://www.labecos.com - .org ; https://www.permaculturastudio.com ; https://www.ecoadeavirtual.org

5/2019;

De nuevo Jaime Veiga Fontán hablando, esta vez, del conejo de monte en Galicia, principalmente en el entorno del Morrazo.

Anuncio Actividad

LABECOS

Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiencies laboratory

Charla - Coloquio El conejo de monte en Galicia	Aula da Natureza Lago de Castiñeiras C.M. San Xulian.
Calendario de celebración: **sábado 2 de Marzo** 5/2019	Horario: **11 h.**

Presentado por: Labecos.
Impartido por: Jaime Veiga Fontán, Emprendedor; Productor Artesanal; Axente dinamizador do medio rural.

Descripción actividad:
-Diversidad genética
-La subespecie o.c. algirus.
-Las causas del declive de la especie. Conjunción de factores en el tiempo.
-Poblaciones que presentan una elevada resistencia.
-Causas de supervivencia a estas enfermedades.

Objetivo de la actividad: Adquirir los conocimientos básicos sobre la importancia ambiental económica y social de la especie en Galicia.

N.º de Alumnos: 40; asegura tu participación, haz la **inscripción previa**, a través de la web o del nº. **639213317**

Puedes inscribirte en https://www.labecos.com/actividades o llamando al 639 21 33 17

https://www.labecos.com - .org ; https://www.permaculturastudio.com ; https://www.ecoadeavirtual.org

Se habló de la Diversidad genética, de la subespecie o.c. algirus.

Las causas del declive de la especie. La conjunción de factores en el tiempo, etc.

El Objetivo de la actividad fue Adquirir los conocimientos básicos sobre la importancia ambiental económica y social de la especie en Galicia

La importancia de esta charla viene dada por las características únicas de esta especie de conejo y de los estudios de ADN existentes.

Date un momento de R E L A X.

Jugar al despiste:

Atiende, verás, vas conduciendo un autobús con 60 pasajeros y en la primera parada bajan 30 y suben 10, en la segunda parada bajan 25 y suben 2.

¿De qué color tiene los ojos el conductor?

Este sábado que correspondería al día 9 de marzo se metieron los carnavales y no tuvimos actividad. También fue el día Internacional de la mujer trabajadora que quisimos compartir con hombres y mujeres con este mensaje.

Apunte Solidario:

El día 8 de Marzo viernes es el Día Internacional de la Mujer.

En la sociedad que queremos vivir, no es aceptable la violencia entre iguales.

No es aceptable la desigualdad entre hombre y mujer.

Nosotros decimos:

Si alguien te hace llorar, no se merece tus lágrimas, porque quien realmente se las merezca jamás te hará llorar.

Huye del discurso interesado del pensamiento mágico.

"Soñemos con un mundo en el que seamos socialmente iguales, humanamente diferentes y totalmente libres"

@DinaBousselham #RebelDIA23S. Labecos.

Y seguiremos diciendo.

6/2019

Esta vez Labecos habla de su proyecto de Permacultura con referencia a las instalaciones del antiguo Centro de recuperación de Fauna silvestre en Castiñeiras.

Concluyendo:

La propuesta de Labecos para establecer una comunidad intencional-Ecoaldea en las instalaciones del anterior "Centro de recuperación de fauna silvestre", es una propuesta realista que cumple las condiciones de la ética de la Permacultura y garantiza el respeto y defensa de la naturaleza del lugar, así como su sostenibilidad.

Anuncio Actividad

LABECOS

Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiencies laboratory

Charla - Coloquio Permacultura - Proyecto Labecos	Aula da Natureza Lago de Castiñeiras C.M. San Xulian.
Calendario de celebración: **sábado 16 de marzo** 6/2019	Horario: **11 h.**

Presentado por: Labecos.
Impartido por: Carlos Sequeiro de Labecos.

Descripción actividad:
-Que es la Permacultura
-La ética de la Permacultura.
-La formación en Permacultura.
-Las instalaciones de Castiñeiras y su potencial uso. Apoyos profesionales
-Actividades.
-Colaboraciones, Mantenimiento y Conclusiones
Objetivo de la actividad: Presentar, argumentar y defender la propuesta del proyecto para el entorno, su mantenimiento e instalaciones de Castiñeiras

N.º de Alumnos: 40; asegura tu participación, haz la **inscripción previa**, a través de la web o del nº. **639213317**

Puedes inscribirte en https://www.labecos.com/actividades o llamando al 639 21 33 17

https://www.labecos.com - .org ; https://www.permaculturastudio.com ; https://www.ecoadeavirtual.org

7/2019

En esta ocasión contamos con un Ingeniero Técnico agrícola, Profesor técnico en el CIFP "A Granxa" de Ponteareas. Como veis un profesional cualificado y un buen comunicador.

Está especialmente dirigido a aquellos que quieran tener una visión general de la producción agroecológica y su valor como modelo productivo saludable, respetuoso y sostenible.

Por esta razón creemos que los que recibís este mail con el anuncio adjunto podéis hacer este regalo de participación a vosotros mismos y a vuestros próximos porque el futuro va por estos caminos.

Anuncio Actividad

LABECOS

Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiencies laboratory

Charla - Coloquio Introducción á agricultura ecolóxica	Aula da Natureza Lago de Castiñeiras C.M. San Xulian.
Calendario de celebración: **sábado 6 de abril** 7/2019	Horario: **11 h.**

Presentado por: Labecos.
Impartido por: José Rodrigo Porto Riveiros. Enxeñeiro Técnico Agrícola Profesor Técnico de Formación Profesional Agraria en el CIFP "A Granxa" de Ponteareas.
Duración aproximada: 1,5 horas
Descripción actividad:
- Breve historia da Agricultura Moderna (finais do s.XIX ata os nosos días).
- Definición de agricultura ecolóxica, biolóxica ou orgánica.
- Enfoque da producción agroecolóxica e técnicas empregadas en agricultura ecolóxica
- Sistemas de certificación de agricultura ecolóxica.
- A agricultura ecolóxica fronte á agricultura convencional como modelo productivo.

Objetivo de la actividad: Obxectivo: Definir a producción agroecolóxica e dar unha visión xeral dos seus principios e as súas técnicas, valorándoa como modelo respetuoso e sustentábel de producción de alimentos saudábeis.
N.º de Alumnos: 40; asegura tu participación, haz la **inscripción previa**, a través de la web o del nº. **639213317**

Puedes inscribirte en https://www.labecos.com/actividades o llamando al 639 21 33 17

https://www.labecos.com - .org ; https://www.permaculturastudio.com ; https://www.ecoadeavirtual.org

Aunque no es un aviso para banalizarlo, hagamos que esta imagen nos sirva, con el mejor humor y talante, para tomar impulso y cambiar alguno de nuestros hábitos.

Ya sabéis:

Ahorrar en agua

Evitar los plásticos

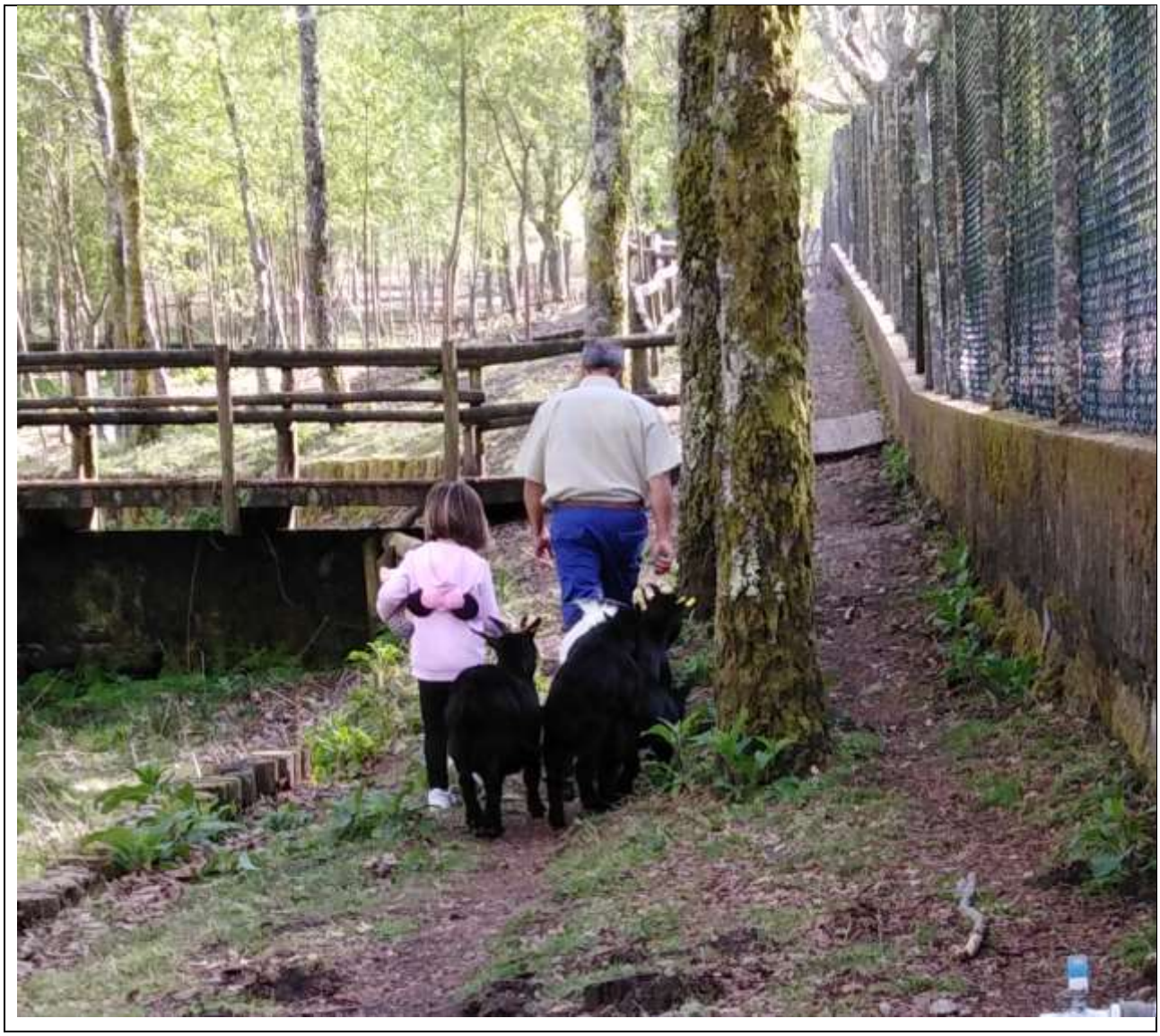
Consumir menos proteína

…

Si todos hacemos **un pequeño esfuerzo lograremos un gran resultado.**

Visita para alimentar a las cabritas del Lago:

No lo clasificamos como actividad porque fue una visita, la que nos hizo Xoana de tres años que acompañada por su madrina Antia, quiso ayudar a alimentar a las cabritas del Lago. Estaba previsto que la acompañara otra niña de tres años. Pero al final no pudo ser. Como se ve en la secuencia de las fotos después de una breve toma de contacto pronto Xoana ya estaba mandando y creo que fue divertido y positivo.



Agradecemos a Manuel de la C.M. de San Xulián, su disposición y facilidades para llevar a cabo estas visitas.

8-1 a 8-10/2019.

REBAP/MBSR

Anuncio Actividad

LABECOS

Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiencies laboratory

Actividad REBAP/MBSR. Reducción estrés bajo atención plena	Pazo de Cultura de Pontevedra.
Calendario de celebración: de **27 de abril a 15 de junio; 8-1 a 8-9/2019**	Horario: **sábados 10 h.** a **12:30**

Presentado por: Labecos.
Impartido por: Angel Rodríguez Parada, Psicólogo. Con el apoyo del departamento de psicología de la Universidad Pontificia de Salamanca.
Descripción actividad:
Esta es una actividad de medio plazo que requiere un compromiso del mismo nivel por parte de los asistentes. Está compuesto de 9 sesiones, una por semana. Desde abril hasta junio.
Es un programa psico-educativo, actualmente realizado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachussets (EE.UU.) con buenos resultados.
Objetivo de la actividad: Conseguir una mejoría en los pacientes con enfermedades que conllevan dolores_crónicos, reducción en el estrés, ayuda con los desórdenes emocionales e incremento de la sensación de bienestar. También afirma lograr un incremento en la habilidad del sistema inmunológico del cuerpo para protegerlo contra enfermedades.
A través de este curso, aprenderás habilidades que pueden aumentar tu capacidad de:
Manejar el estrés, el dolor y los desafíos de la vida cotidiana
Hacer frente a los acontecimientos perturbadores con humor y ánimo
Estar completamente presente y vivo en este momento.
MBSR no es una "cura" para condiciones médicas graves y no debe ser utilizado como un sustituto al tratamiento médico.
N.º de Alumnos: 20 grupo cerrado; asegura tu participación, haz la **inscripción previa**, a través de la web o del nº. **639213317**

Puedes inscribirte en https://www.labecos.com/actividades o llamando al 639 21 33 17

https://www.labecos.com - .org ; https://www.permaculturastudio.com ; https://www.ecoadeavirtual.org

Varias novedades para esta actividad, su duración 9 semanas y el lugar de celebración, el Pazo de Cultura de Pontevedra y una sesión en el Aula da Natureza de C.M. San Xulián, debido a la coincidencia con eventos como el mundial de Triatlón y la campaña electoral.

LABECOS

Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiencies laboratory

MBSR

Reducción de estrés basado en Mindfulness

Imparte:
Ángel Rodríguez Parada; Psicólogo

Gratuito.
20 Plazas limitadas

Pazo de Cultura de Pontevedra

Agradecemos a Eloy Bretal Pazos, su elegante diseño para anunciar esta actividad.

8-4/2019

En la cuarta sesión tuvimos un día esplendido y parte de las actividades las hicimos al aire libre.

8-9/2019

Resumen, conclusión y agradecimientos:

Fueron 9 semanas con 8 sesiones prácticas.

Definición Mindfulness:

La atención plena, definida por su creador como la "atención momento a momento a la experiencia presente, sin hacer juicios y con una actitud de aceptación". La práctica de esta técnica pretende enseñar a la mente a prestar atención al presente postulando que la disminución de las preocupaciones acerca del pasado y el futuro puede ayudar a aumentar la aceptación y disminuir el estrés; …, frases como aquí y ahora, momento tras momento tras momento son frecuentes en las prácticas de las meditaciones. El pasado, el presente y el futuro. Las andainas y los roteiros conscientes

El concepto de atención plena, originado en el budismo; con respecto al Mindfulness, no tiene naturaleza religiosa ni esotérica, …: *es descrita como atención desapasionada, no evaluativa, y sostenida, momento a momento, sobre los estados y procesos mentales perceptibles*, lo que incluye sensaciones físicas, percepciones, estados afectivos, pensamientos, sentimientos e imaginación. Se pretende desapasionada y no evaluativa: implica prestar atención sostenida al contenido mental, pero sin pensar sobre él, sin compararlo, ni evaluarlo de manera alguna.

Antecedentes: A Osho se le conoce también por su revolucionaria contribución a la ciencia de la transformación interior, con un enfoque en la meditación que reconoce el ritmo acelerado de la vida contemporánea.

El Libro de los Secretos, La ciencia de la meditación

Una visión contemporánea de las 112 meditaciones descritas en el VIGYAN BHAIRAV TANTRA

Sus originales “Meditaciones Activas OSHO” están diseñadas para liberar las tensiones acumuladas en el cuerpo y la mente, y así facilitar la experiencia de un estado meditativo relajado y libre de pensamientos.

Meditación: budismo. Es en las tradiciones religiosas orientales donde tenemos referencias de esta práctica, en este caso con un objetivo espiritual que es alcanzar el nirvana (verdad absoluta). Por esta razón cuando hablamos de meditación nos referimos a los principios del budismo.

Como hemos visto en su charla “TED”, José Ramón Yela, dice que meditar es el ejercicio de **ir** y **venir** con respecto al momento presente, el **ancla**.

Se habla de tres términos:

Anclarse, la mayor parte de las veces se trata de vivir el momento presente, para ello solemos ayudarnos de atender a la respiración.

El ir, ser conscientes de no estar en el momento presente, probablemente porque nos hemos ido con algún pensamiento. Simplemente el hecho de darnos cuenta de esto, ya supone volver.

El volver, se trata de acudir al momento presente ayudándonos, la mayor parte de las veces de la atención a nuestra respiración.

Recursos: La Respiración.

Hace la función de un mantra, por su repetición continua, es un mantra que no es necesario aprender, simplemente sentirlo y dejarse llevar.

Nota: Mantra es una expresión que en Occidente no solemos utilizar, pero si es posible que los próximos a las tradiciones religiosas occidentales hayan oído la expresión "letanía".

El control de la respiración actúa como un sedante y un freno para la mente.

La respiración tiene un papel tan nuclear en nuestra existencia, que cualquier alteración de la misma crea la sensación de poner la vida en peligro. Cuando la vida se siente en peligro, todo el interés se concentra sobre un único punto: salvarla.

No olvidar que uno de los objetivos es lograr calmar la mente, lograr que no haya actividad.

La respiración fija la mente, pues cuando se interviene en la respiración, lo mental no puede permitirse el lujo de saltar de uno a otro de los objetos de sus construcciones. Cuando se controla el aliento, lo mental se calma. Mientras la atención se vuelve hacia la respiración y su control, los otros intereses se desvanecen y la mente se concentra sobre un único objeto con exclusión de los demás.

Además, en este caso el mantra-respiración es un suceso que acaece en la mente en segundo plano por tanto no es preciso hacer uso de la mente para hacer que funcione. "Funciona solo".

Otro concepto utilizado como recurso es el Bodyscan. Los principios de oportunidad en su utilización son similares a la respiración. Lo tenemos siempre disponible y solo depende de nosotros.

Básicamente consiste en dar un repaso consciente sobre nuestro cuerpo de la cabeza a los pies.

Liturgia:

Objetivos de la Postura: Evitar dormirse y expresar Dignidad:

La postura debe ser cómoda, atenta, que evite dormirse y que exprese "dignidad".

En las sesiones de Yoga propuestas en este programa, Yoga de Pie y Yoga en el suelo, nosotros las nombramos como ejercicios de flexibilidad, si bien proceden de esta disciplina que tiene connotaciones de objetivos religiosos.

Conclusión y agradecimientos:

A nivel organizativo, debemos reflexionar sobre la posibilidad de recuperar las faltas de los participantes en el calendario el programa.

Agradecer a Angel Rodríguez Parada, su dedicación plena hacia la atención a este programa, la narración guiada de algunas meditaciones y la redacción de La ruta consciente.

A todos vosotros por vuestra asistencia a esta primera actuación.

Al Pazo da Cultura de Pontevedra por sus facilidades para disponer de un lugar apropiado para la celebración de este programa.

A las comunidades de montes de Castiñeiras por los lugares donde celebramos la sesión final que entronca con el Roteiro arqueológico que Labecos quiere poner en marcha.

A Xosé Caramés Campos por su redacción del Souto -Soutelo.

A Moisés Quintas por su composición musical "No Souto".

A los participantes en las narraciones.

A Eloy Bretal por el diseño del cartel.

Disponéis de un archivo pdf para descargar esta última sesión, en labecos.com, actividades Última sesión; MBSR; El resto de tu vida: 8-9/2019.

https://labecos.com/mbsr-el-resto-de-tu-vida-8-9-2019/

csl. Labecos

Otro momento de distensión, ya finalizamos

ENSEÑAR Y APRENDER

En una ocasión en un foro sobre formación celebrado en la ciudad de Santiago de Compostela, un ponente belga, pedagogo de la Universidad de Lovaina, comentó la siguiente anécdota.

Había un circo que tenía dificultades económicas y todos los miembros del mismo estaban arrimando el hombro para resolver el problema.

Se acercó el domador de animales al director y le dijo: ¡Sr. Director!, ¡Sr. Director!, le estoy enseñando a silbar a un perro. Con lo que el director le dijo – bien pondremos en los carteles ese número- y seguro que atraerá a mucha gente.

Al ver tanto entusiasmo el domador de animales, aclaró:

¡Sr. Director!, ¡Sr. Director!, yo le estuve enseñando a silbar al perro, pero él no aprendió.

Ponentes de las actividades:

Jaime Veiga Fontán, Emprendedor. Dinamizador del medio rural.

José Manuel Fernández Pereira, Ornitólogo, investigador del equipo de Ecología de la Universidad de Alcalá de Henares (UAH).

Rodrigo Porto Riveiros, Ingeniero Técnico Agrícola. Profesor Técnico de Formación Profesional Agraria en el CIFP "A Granxa" de Ponteareas.

Angel Rodríguez Parada, Graduado en Psicología

Carlos Sequeiro, Junta directiva de Labecos

¡Si habéis leído esta memoria, recordad participar info@labecos.com y que:

Nunca dudes que un pequeño grupo de ciudadanos comprometidos pueda cambiar el mundo; de hecho, nunca ha sido de otra manera".

Margaret Mead.

Gracias y saludos.

Carlos Sequeiro.

csl@labecos.com