

## Memoria 2020, Labecos



Imagen de anncapictures en Pixabay

### Lista de Contenidos

<b>Resumen .....</b>	<b>2</b>
<b>No te pierdas los tres videos que hemos seleccionado para ti.....</b>	<b>2</b>
<b>Video BBC .....</b>	<b>2</b>
<b>¿Qué somos? .....</b>	<b>3</b>
<b>¿Quiénes somos? .....</b>	<b>3</b>
<b>Situación inicial.....</b>	<b>4</b>
<b>El preconfinamiento .....</b>	<b>5</b>
<b>Difusión en la web; COVID-19 .....</b>	<b>8</b>
<b>Entidades proveedoras de ayudas sociales.....</b>	<b>10</b>
<b>Actividad en el blog.....</b>	<b>11</b>
<b>¡Únete! .....</b>	<b>14</b>
<b>Video “La flor de la canela” .....</b>	<b>15</b>
<b>Novedades. ....</b>	<b>15</b>
<b>Autocritica; mejor auto-compasión: .....</b>	<b>17</b>
<b>Agradecimientos por su colaboración: .....</b>	<b>17</b>
<b>Video “Este año todo ilusión” .....</b>	<b>17</b>



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

## Resumen

Este año 2020, trastocó todos los planes previstos, de modo que hicimos un esfuerzo en reinventarnos, con mucho esfuerzo, pero algo hemos conseguido.

Hemos reorganizado nuestra presencia en internet y como consecuencia quedó más reducida y operativa. Dos dominios <https://labecos.com> y <https://labecos.org> (la web principal) y un subdominio <https://labecostudio.labecos.com> (la plataforma de formación online) con hosting en Galicia y el servidor en España. Esto también supuso una reducción en los costes de un 50 % aproximadamente.

Debido a que no pudimos realizar la planificación de las acciones presenciales. Nuestra actividad pasó a ser totalmente online, para ello pusimos en marcha la plataforma <https://labecostudio.labecos.com> donde disponéis de cursos gratuitos que favorecen y ayudan a la comprensión de los sistemas impuestos de teletrabajo y teleformación que convertimos en oportunidad para acercarnos a un mayor entendimiento y participación tecnológica.

El proyecto medioambiental, sigue con los programas de transición energética.

El proyecto permacultural, continúa en busca de alguien que lo quiera desarrollar, con todo el apoyo por parte de la Asociación.

Y el proyecto social, sufrió un frenazo y estamos volviendo a través de recursos técnicos e instituciones a retomar lo que se paró. Después del trabajo de todo este año, ya conocemos con los que podemos contar y eso es un importante avance.

Los objetivos para este año que entra 2021, son ampliar la base social y de apoyos, continuar con la captación de recursos y ampliar la oferta formativa con más cursos en la plataforma online. Y poner en marcha el Programa de Atención al Adulto Mayor (PAAM) con la colaboración técnica de expertos de la universidad y con entidades sociales.

**No te pierdas los tres videos que hemos seleccionado para ti.**

## Video BBC

**Y queremos compartir con vosotros este video de la BBC que, aunque pasen los años, siempre está vigente. Dos minutos de hermosa conciencia a través de los sentidos.**



## ¿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.

Si quieres participar en este proyecto ¡Únete!, hazte socio de número.

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



# Teaming

<https://www.teaming.net/teletrabajoyteleformacion>

-Si al final has decidido no unirte a todos los que ya lo han hecho. Difunde nuestro sitio y habla de nosotros a través de los contactos de tus redes sociales.

## Situación inicial

A pesar de la que ha caído y como solemos hacer comenzamos con algo que pretende arrancar una sonrisa.

Para ello echamos mano de algunos términos 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](mailto:info@labecos.com)

Aquí va un humilde aporte de DICCIONARIO MUSICAL Les Luthiers

*DIRECTOR: Persona que, colocada en una tarima frente a una orquesta, responde al estímulo de la música agitando sus brazos.*

*GALLO: Ave de corral que anida en las cuerdas vocales de algunos cantantes.*

*INSTRUMENTOS: Los hay musicales y/o de tortura.*

*JOTA: Letra que se baila en Aragón.*

*MASTROPIERO: Compositor nacido un 7 de febrero. Los estudiosos discrepan acerca del año de su nacimiento y aún del siglo. Respecto de su origen, varios países se disputan su nacimiento, sin que hasta ahora ninguno se haya resignado a aceptarlo.*

*NOTAS: Las siete maravillas del mundo de la música.*

**ÑACATE:** *Sonido producido por la rotura de cualquiera de las cuerdas del violín.*

**PLAGIO:** *Fuente de inspiración.*

**RADIO:** *Medio de comunicación que podría haber servido para la difusión de buena música.*

**SILENCIO:** *Ausencia momentánea de sonido. En algunos compositores, ausencia definitiva de oyentes.*

**XILÓFONO:** *Instrumento musical empleado en la educación infantil para alejar a los niños de la música.*

**ZAMPOÑA:** *Instrumento musical venenoso.*

Estas eran nuestras intenciones al comenzar el año 2020.

## El preconfinamiento

 <p>Proyectos</p>				
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 <b>actuar.</b>		Programa Atención a Adultos Mayores (AM) PAAM		Cursos prácticos Ecoaldea

Ponemos en marcha dos programas de transición energética:				
Transición energética Termosolar	Transición Energética Fotovoltaica	Material online y soporte Internet Programa de Atención al Adulto Mayor. (PAAM)	Soporte Internet en la plataforma online	
Quedadas para recogida de plásticos y residuos.	Actuaciones presenciales de concienciación en Colegios. Cursos específicos para crear rutinas medio ambientales.	Evaluación de las capacidades cognitivas y proyecto de vida individualizado y creación de itinerarios de actividades para los Adultos Mayores		
Voluntariado				

Este año 2020, ha sido un año en el que se nos ha trastocado la planificación y organización. Comenzamos el año con el planteamiento de desarrollar el programa de Atención a Adultos Mayores (PAAM), al finalizar el mismo en el punto de comenzar a aplicarlo, dada la envergadura del mismo contactamos con autoridades con responsabilidades sociales en el ámbito local (Concello de Vigo) y en el ámbito autonómico (Xunta de Galicia), y en el ámbito nacional (Vicepresidencia segunda de asuntos sociales y agenda 2030) aunque teníamos unas elecciones autonómicas para abril que alteraba nuestra acción. Hicimos gestiones con los responsables y obtuvimos una respuesta esperanzadora.

Teníamos también avanzado gestiones para comenzar las actividades formativas con la Federación de las Asociaciones de vecinos de Vigo. Cursos como "Entendiendo el Smartphone"; "Introducción a la meditación Mindfulness", "Entendiendo como nos alimentamos", etc. contactamos con Entidades que nos facilitaban aulas como la propia federación, la Diputación de Pontevedra en Vigo, etc.

Todas estas iniciativas quedaron aparcadas, `por las dificultades de la realización de actividades presenciales. En nuestro caso además con alumnado de avanzada edad.



Imagen de [Devanath](#) en [Pixabay](#)



Imagen de [Gerd Altmann](#) en [Pixabay](#)

En el proyecto medioambiental pusimos en marcha dos iniciativas para difundir a través de la federación de Asociación de vecinos de Vigo de dos programas, el de "transición energética termosolar" y el de "transición energética fotovoltaica". La idea, dada la estructura demográfica y urbanística de Vigo y su mancomunidad era la de dotar a las viviendas unifamiliares, con una importante inyección de autosuficiencia para ayudarles a dar el paso en el aspecto energético, con el consiguiente ahorro e independencia, sin renunciar a comunidades vecinales; aprovechando además las ayudas de la Xunta de Galicia para este tipo de instalaciones. Contamos con empresas instaladoras locales que gestionan las ayudas. Después de la primera iniciativa, esperamos la próxima convocatoria a principios del año 2021.



En febrero, las noticias internacionales, especialmente las procedentes de China ya iban advirtiendo de que todo iba a dar un vuelco. Nunca pensamos la repercusión que iban a tener los acontecimientos a partir de marzo. Como fue algo tan impactante, significativo e irreversible no es necesario que entre en detalles. Lo que si hay que decir que nos quedamos con la actividad al ralentí y adecuada a las posibilidades que teníamos, en cuanto a actividad que, en nuestro caso, no eran muchas.

## Difusión en la web; COVID-19



Imagen de [Mabel Amber](#) en [Pixabay](#)

Empezamos en marzo con el confinamiento. Como ya se ha dicho, Labecos con sus posibilidades, animó y dio difusión desde el principio a mantener las indicaciones que nos hacían los expertos y nos esforzamos por dar alivio y soporte mental a las condiciones inéditas de confinamiento. Para ello creamos una página en nuestra web sobre el COVID-19 en el que incluimos meditaciones de unos 3 a 5 minutos a disposición de los interesados. Posteriormente se unieron Petit Bambou, de los buenos consejos y de la mano de Myriam Campelo. Y nuestro Psicólogo colaborador Angel Rodríguez Parada, con narraciones gratuitas orientadas hacia los niños. A los pocos días también se unió Donatienne



Theytaz con Arteterapia, e incluimos en esa página propuestas de expresión a través de los colores y las formas (desde el 18 de abril hasta el 9 de mayo), diariamente. A todos ellos mil gracias por su talento, generosidad y voluntad para facilitar estas ayudas. Por último, y ya en la fase en donde se encuentran la salud y la economía, vamos transitando entre una y otra con todos los cuidados que nuestras costumbres, inercias y hábitos intentan imponer.



## Arteterapia

Lo más doloroso fue el fallecimiento de tantos Adultos Mayores que no tuvieron la posibilidad de recibir la reconfortante presencia de los suyos en el momento más importante, cuando dejamos de existir, y el revés de entre los vivos a sus familias que no pudimos abrazar. Condenándolos a un duro duelo con una parte pendiente que será largo y difícil de digerir.

## Entidades proveedoras de ayudas sociales

Finalizado el confinamiento y ya en el mes de mayo, nos pasamos a la economía atendimos dos aspectos, el solidario con la compasión, en el sentido de sufrir con... intentando ayudar a las situaciones más precarias, intercediendo ante alguna cadena alimentaria, cada uno en función de nuestras posibilidades, facilitando información de entidades con programas activos de actuación de primera necesidad, como el Banco de Alimentos de Vigo, La Cruz Vermella de Vigo, la Acción social del Concello de Vigo y Cáritas. Y con el taller de "Economía VITAL", gratuito y de libre inscripción de la mano de nuestro colaborador Antonio Vide, que nos aporta pautas para aspirar a una independencia económica por todos deseada.



Y las otras necesidades las más importantes y acuciantes, las que tienen que ver con la emergencia económica, de esas nos ocupamos facilitando información, en los dos sentidos en cómo ayudar y en como recibir la ayuda. Pensamos que siempre es un buen momento para atender nuestra economía personal, a ese nivel, y organizamos un taller de economía VITAL, la independencia económica personal.

Lo hicimos de una manera sencilla y simple de forma online. Y probablemente la clave de este taller no está en los conceptos o en lo que debemos hacer, sino en si los cumplimos o no.



Imagen de Nattanan Kanchanaprat en Pixabay

Quien no querría independencia económica, es decir no depender de un trabajo para cubrir la expectativa económica.

Ya en la etapa de las fases de desescalada intentamos retomar contactos para volver a darle fuerza a las actividades e ir cumpliendo con los proyectos.

Sin embargo, hubo un suceso que nos afecta de lleno y es el Programa de Atención al Adulto Mayor (PAAM) y que tenemos que reconsiderar en algunos aspectos para evitar el tremendo impacto que supuso el COVID-19.

Como hemos hecho en otras ocasiones fuimos a la sociedad española de gerontología y geriatría (SEGG) y allí encontramos el documento del que podemos extraer la monitorización siguiente.

El documento, Segundas propuestas de la mesa estatal por los derechos de las personas mayores ante la COVID-19. Que reivindica y actualiza derechos, obligaciones y recomendaciones desde la ética y respeto a los adultos mayores. Y teniendo en cuenta estas recomendaciones que suscribimos, podéis acceder al documento en su totalidad en este enlace:

<https://www.segg.es/media/descargas/Segundas%20propuestas%20de%20la%20Mesa%20Estatal%20por%20los%20derechos%20de%20las%20personas%20mayores%20ante%20la%20Covid-19.pdf>

## Actividad en el blog

Paralelamente a todas estas acciones y sucesos, nosotros fuimos difundiendo a través de artículos publicados en nuestro anterior portal medioambiental <https://ecoaldeavirtual.org>, ahora <https://labecos.com/articulos-post>

reflexiones y visiones de los sucesos.



Os facilitamos los títulos y enlaces:

25 marzo 2020, El COVID19

<https://labecos.com/el-covid-19/>

02 abril 2020, COVID-19, la salida

<https://labecos.com/covid-19-la-salida/>

09 abril 2020, COVID19, El acelerador y el freno

<https://labecos.com/covid-19-el-acelerador-y-el-freno/>

15 abril 2020, COVID19, Aguantaremos

<https://labecos.com/covid-19-aguantaremos/>

21 abril 2020, COVID19, Por fin al alcance de la mano

<https://labecos.com/covid-19-por-fin-al-alcance-de-la-mano/>

25 abril 2020, Desescalando

<https://labecos.com/covid-19-desescalando/>

5 mayo 2020, COVID19 Fase 0

<https://labecos.com/covid-19-fase-cero-o/>

10 mayo 2020, COVID19 Fase 0-2

<https://labecos.com/covid-19-fase-o-2/>

18 mayo 2020, COVID19 Fase 1

<https://labecos.com/covid-19-fase-1/>

25 mayo 2020, COVID19 Fase 2

<https://labecos.com/covid-19-fase-2/>



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

08 junio 2020, COVID19 fase 3

<https://labecos.com/covid-19-fase-3/>

14 junio 2020, COVID19 Nueva normalidad

<https://labecos.com/covid-19-nueva-normalidad/>

23 junio 2020, Aventurando un resumen

<https://labecos.com/covid-19-aventurando-un-resumen/>

01 julio 2020, el reconocimiento a los sanitarios

<https://labecos.com/carta-abierta-de-los-profesionales-del-hospital-gregorio-maranon-a-sus-pacientes/>

17 septiembre 2020, COVID19, el rebrote

<https://labecos.com/covid19-el-rebote/>

27 septiembre 2020 Los placeres de la vida

<https://labecos.com/covid19-los-placeres-de-la-vida/>

28 septiembre 2020, El despiste

<https://labecos.com/covid19-el-despiste/>

29 septiembre 2020, beneficios de la bicicleta

<https://labecos.com/beneficios-de-la-bicicleta/>

30 septiembre 2020, Agricultura no intensiva

<https://labecos.com/agricultura-no-intensiva/>

01 octubre 2020, Entrando en los recuerdos

<https://labecos.com/entrando-en-los-recuerdos/>

03 octubre 2020, Cinco formas de entender el amor

<https://labecos.com/cinco-formas-de-entender-el-amor/>

04 octubre 2020, la informática humanista

<https://labecos.com/la-informatica-humanista/>

07 octubre 2020 Economía del bien común, Entrevista a Jean Tirolé

<https://labecos.com/economia-del-bien-comun-entrevista-a-jean-tirole/>

08 oct 2020 Economía local sustentable, comercio y empleo justos

<https://labecos.com/economia-local-sustentable-comercio-y-empleo-justos/>

29 Nov 2020, Nos reorganizamos y felicitación de Navidad

<https://labecos.com/nos-reorganizamos-y-felicitation-navidad-2020/>

10 Ene 2021, Probablemente los mejores cursos online gratuitos

<https://labecos.com/probablemente-los-mejores-cursos-online-gratuitos/>

Las prioridades han relegado a la permacultura al final. Sin renunciar a ello y esperando a alguien que se identifique con la Asociación y esté dispuesto a trabajar por este proyecto, donde tendrá todo el apoyo posible desde Labecos. Aquellos interesados contactar en: [info@labecos.org](mailto:info@labecos.org)

Pasaron los dos meses de verano por excelencia, julio y agosto y creímos vivir una cierta normalidad en el que todo comenzaba cada día. A finales de agosto, la expresión "rebrote" y "segunda ola" cada vez se escuchaba más frecuentemente. La alarma se disparó con el comienzo del curso escolar y sus preparativos.

La alarma se hizo evidente y se fue concretando en cifras y sucesos que obligaron a las autoridades responsables a tomar medidas que nos recordaron tiempos recientes.

Para Labecos, esto supuso olvidarnos de participar y programar cualquier actividad que tuviera que ver con la interacción social. Por ello nos pusimos en marcha para ofrecer recursos online, a través de la red Internet y entonces cobró forma "reorganizarnos". Un año malo en lo económico y en crecimiento.

Pusimos en marcha una iniciativa de colaboración económica a través de un sistema de crowdfunding social en Teaming, en el que puedes colaborar con un euro al mes. ¡Así de fácil!

## **iÚnete!**

Pulsa en el enlace y iÚnete esta vez si puedes!



<https://www.teaming.net/teletrabajoyteleformacion>

Si al final has decidido no unirse a todos los que ya lo han hecho. Difunde nuestro sitio y habla de nosotros a través de los contactos de tus redes sociales.

## Video "La flor de la canela"

Un entrañable saludo para los que nos siguen y aportan desde el otro lado del charco.

Para todos, este video que nos une y hermana con mucho más que la lengua, sintiendo a la vez.



## Novedades.

Evolucionado varias cosas y como consecuencia se han producido algunos cambios.

En primer lugar, los dominios que actualmente pasan a ser tres:

La web de labecos:

Labecos.com, la página de presentación de Labecos; <https://labecos.com>

Labecos.org, apunta al mismo sitio que labecos.com; <https://labecos.org>

Ecoaldeavirtual.org, el blog de opinión; desaparece y queda embebido en la web única y opción artículos-post, <https://labecos.com/articulos-post>

Labecostudio.org, la plataforma de formación; <https://labecostudio.org> que ahora pasa a ser <https://labecostudio.labecos.com>



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

Es en esta última plataforma donde más hemos trabajado, actualizada la plataforma a la versión 3.77 y puesta en marcha algunos cursos (actualmente 16).

Nos planteamos la reorganización desde cambiar el proveedor de hosting que nos permite tener presencia en internet, hasta la lógica de dominios y contenidos.

Nos quedamos con una web a la que se accede desde dos dominios:

<https://labecos.com>

<https://labecos.org>

Incluimos en la opción artículos-post el blog que teníamos separado en <https://ecoaldeavirtual.org> y

Potenciamos la plataforma de formación online <https://labecostudio.labecos.com> y la dotamos de contenidos.

Actualmente contamos con 16 cursos para realizar gratuitamente.

Hemos actualizado de nuevo la plataforma Moodle a la última versión 3.10+. Y el WordPress también está actualizado al día.

Con motivo del incremento del teletrabajo y la teleformación nos sirvió para esforzarnos en colaborar con estas tecnologías para ayudar a comprender el nuevo entorno de trabajo y estudio y disminuir lo que se ha dado en llamar "la brecha digital".

Día a día, las noticias sobre nuestros Adultos Mayores (AM) cada vez nos alarmaban más y ampliamos nuestra propuesta del programa de Atención a Adultos Mayores (PAAM), planteándolo también en la administración central, de ahí nos derivaron a la Subdirección general del Imserso, Sabiendo que en este momento hay otras prioridades intentamos avanzar con nuestro programa de forma paralela para poder implementarlo tan pronto podamos.

De este modo llegamos al final de año y las recomendaciones para pasar la navidad. Y ya descubrimos la vocación de líder que cada uno de nosotros llevamos dentro. Eso explica que contestemos todas las recomendaciones. Pero hay algo que deberíamos saber, por encima de tendencias, ideologías y afecciones.

Y es que para la inflamación que genera el virus no hay un tratamiento suficientemente efectivo como para superar sin riesgo este episodio.

Que contagia de la forma que nos han dicho y podemos evitarlo y minimizarlo con lo tan repetido, mascarilla, distancia, cuidado higiénico (lavado de manos y cara frecuentemente) y evitar el contacto social.

<https://www.labecos.com> - [.org ; https://www.permaculturastudio.com](https://www.permaculturastudio.com) ; <https://www.ecoaldeavirtual.org>





Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

Y en un plazo breve tenemos la esperanza puesta en las vacunas con la negativa influencia del sistema de mercado en el que estamos inmersos y que ya hace tiempo, dio motivos para estas dudas y objeciones. Pero no tenemos alternativa, de modo que la decisión individual es la que al final vale.

Algo más, el personal sanitario que nos cuida tiene también unas expectativas de descanso, alivio y puesta de punto final al estrés y tremendo esfuerzo que realizan día a día sin descanso, no lo comprometamos con nuestro comportamiento, nos irá mejor si tenemos la desgracia de necesitar de sus cuidados.

### **Autocrítica; mejor auto-compasión:**

Es decir, 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.

### **Agradecimientos por su colaboración:**

A industriosa, también de carácter técnico en TI, que nos introdujo en Vigotech Alliance.

Agradecimientos a Vigotech Alliance, colectivo técnico con más de 600 afiliados, que nos guiaron en nuestra presencia en internet con el cambio de hosting.

Al doctor José Ramón Yela de la Facultad de Psicología de la Universidad Pontificia de Salamanca, (UPSA) por su apoyo

Petit Bambou de la mano de nuestro contacto, Myriam Campelo, con todo su potencial de narraciones especializadas en práctica del Mindfulness.

Nuestro colaborador Psicólogo Angel Rodríguez Parada, con narraciones gratuitas orientadas hacia los niños, también de Mindfulness.

Donatienne Theytaz con Arteterapia y sus propuestas de expresión a través de los colores y las formas.

Antonio Vide, colaborador de Labecos, que puso a disposición el taller "economía VITAL, la independencia económica personal"

### **Video "Este año todo ilusión"**

# LABECOS

Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory



El arte es arte  
Un buen y esperanzador año.

**Descargarlo en formato PDF**

**Csl-Labecos**