

La Voz del Refugio

Edición nº3

www.padrerubinos.org

Mayo 2012



Revista de los usuarios del Refugio Padre Rubinos

... porque
tenemos tanto
que contar!



INSTITUCIÓN
BENÉFICO
SOCIAL

PADRE RUBINOS

(Antiguo PATRONATO DE LA CARIDAD)

¡Hola!

Queridos lectores de la revista que con tanto entusiasmo y dedicación os ofrecemos cada mes. En ella, pretendemos reflejar nuestras experiencias, vivencias, sueños y realidades cotidianas. Todo ello lo conseguimos no sin mucho esfuerzo para que nuestras historias sean cosas cotidianas y trascendentes, y que formen parte de nuestro día a día.

Todos nosotros queremos dar un mensaje de dar un mensaje de paz y esperanza a quienes de alguna manera colaboran activa o pasivamente con el Refugio.

Gracias por su generosidad y solidaridad.

Esperamos poder conseguir entre todos nosotros, ustedes y las personas autoras de esta revista un mundo mejor, en el que todos podamos vivir en paz y ser felices.

Gracias de nuevo y feliz Navidad

Manoli Sellés





El empadronamiento (o el gran dolor de cabeza)

¡Hola! soy una Señora española, de sesenta y dos años y emigrante del Reino Unido. Emigré cuando sólo tenía veinte años. Yo quería estudiar pero mi madre no me dejó porque soy epiléptica. Yo valía para estudiar, no pedía una carrera, sólo el bachiller. Al final se me presentó la oportunidad de emigrar a Londres en 1969. Una amiga de mi madre que llevaba muchos años allí, me mandó el contrato con un billete de una libra esterlina; antes era un billete verde, ahora son monedas.

El invierno pasado me vine de retorno a la ciudad que me vio nacer, La Coruña. Llegué y me metí en una habitación sin calefacción ni derecho a cocina. Mientras buscaba piso, quise empadronarme pero nadie quiso ayudarme para eso, ni siquiera diciendo que estaba de visita en casa de una amiga. Pero nada, mientras tanto, cada vez que iba al médico, (el sergas me pasaba la factura, incluso llamando por teléfono. Yo tengo mi Tarjeta Sanitaria Europea en regla, caduca en el 2015 y ellos me decían que era por la crisis). Yo respondía que no era mi problema que toda Europa estaba en el mismo problema, que ellos lo que no pueden hacer es cambiar el acuerdo

con la Comunidad Europea cuando les diese la gana. Resultando, me mandaron cartas certificadas donde me pedían 700€.

Al final llamé (al refugio) y ellos me empadronaron. La señora de la tesorería se portó muy bien conmigo. Me dio un número de afiliación de persona sin recursos. Fui al centro sanitario y me rechazaron tres veces. Para colmo, llevaba sangrando cinco días por una almorranas y me puse mala. Me fui de urgencias a Juan Canalejo, y los médicos alucinaron cuando les dije que el Sergas andaba detrás de mí por la factura de 700€.

Me dijeron que no entendían, puesto que teniendo mi tarjeta en regla, estoy pensando en ponerme en contacto con la sede de la Comunidad Europea para que haga que investiguen esto porque ni el Sergas ni nadie pueden cambiar el contrato que tienen con la Comunidad Europea.

El Reino Unido también hizo algo parecido, pero la Comunidad Europea les metió ¡una buena multa!

A.S.C.

Nos pasó a nosotros



Nosotros convivíamos en una casa deshabitada, a punto de ser derribada por el ayuntamiento. Cuando nosotros la habitamos estaba totalmente destruida y poco a poco la fuimos levantando con los pocos recursos de la calle, que encontrábamos y también de la gente que, sabiendo que estábamos en ella, se solidarizaba con nosotros y nos ayudaba con ropa o comida. Pues teníamos gente que nos apoyaba dándonos mantas, colchas y cosas para la casa, o sea, cosas generales de uso en una casa.

Así estuvimos durante dos meses y medio, comiendo de comedores, comida para casa que nos daban los vecinos y pidiendo en la calle. A los tres meses dejamos con pena la casa que fue nuestro hogar porque para nosotros era un hogar y no una casa medio deshecha. Pocas opciones tuvimos, y nos marchamos como pudimos a Coruña.

Fue la primera vez que pisábamos Coruña, tomamos rumbo a Lugo con el objetivo de encontrar algo de trabajo y algo para guarecernos, y lo que encontramos fueron inconvenientes, pues todo lo teníamos en contra. Al mes, tuvimos que regresar a Coruña con lo cual, nos iban a cambiar las cosas y encontramos casa de alquiler, en la cual vivimos un año. Pero por problemas de pago tuvimos que dejarla y como la vida misma, nos vimos en la calle y tuvimos que recurrir al albergue o refugio, pues no teníamos alternativa ni medios. Aquí la gente no ayuda.

La situación de estar la gente sin techo es una problemática diaria, pues los comedores están colapsados y la juventud, sin querer, está en la calle.

Ignacio



Viaje a Nueva York

Quiero contar uno de los viajes que hice por el mundo, y que me ha quedado grabado en la memoria porque me pasaron cosas que ahora quiero contaros por medio de nuestra revista.

Hace unos años me marché a Nueva York para pasar unos días y conocer mejor la ciudad en la que he nacido. He vivido en uno de los barrios más peligrosos de Nueva York, el Bronx, aunque nací en Manhattan. Como es una zona de Nueva York en la que se mueve mucho dinero, me crié en el Bronx como antes he dicho. Comenzaré contando que de Coruña fui a Madrid a coger el avión de enlace para el JFK, el aeropuerto de Nueva York. Ya en el aeropuerto me sucedió una anécdota de la que ahora puedo reírme, pero en el momento me dejó de piedra. Resulta que en el momento de llegar tienes que pasar el control de pasaportes, (como es lógico lo enseñamos) y entonces empezaron los problemas. Cuando llegó mi turno resulta que me dicen que espere a un lado hasta que pasasen los demás pasajeros. Una vez que me quedé solo, vinieron dos agentes de seguridad y me detuvieron allí mismo. Me llevaron a una sala esposado y me dejaron ahí sin poder hacer nada. Yo no paraba de preguntar qué había hecho, pero ellos no querían decir nada.

Así pasaron unas cuatro horas hasta que me llevaron al centro de seguridad del aeropuerto, mientras que yo no paraba de decirles que me tomaran las huellas para comprobar mi identidad y ellos no me hacían ni caso. Por fin apareció el comisario jefe de seguridad y me explicó que no pasaba nada, que me iban a tomar las huellas para comprobar mi identidad. Más tarde el

comisario me explicó porqué me habían detenido. Resulta que en los Estados Unidos, sólo se utiliza el apellido del padre, el de la madre se pierde, con tal mala suerte que mi nombre y apellido coincidían con una persona (que supuestamente se me parecía) y era buscada en cuatro estados por robo y atracos a bancos. Claro está que comprobaron que yo no era él, y me soltaron, no sin antes pedirme disculpas por las molestias ocasionadas. Como dijo después el comisario de seguridad del aeropuerto, me podía quedar todo el tiempo que quisiera, y yo le dije que con razón, pues había nacido en Nueva York y tenía derecho a quedarme.

Después de arreglarse el “problema” me llevaron a un hotel para pasar la noche, y así al día siguiente continuar el viaje. Por la mañana me llevó un coche de alquiler del hotel hasta Manhattan para sacar dinero, y otra vez me encuentro con problemas que, por suerte, se solucionaron rápido. Los días que estuve allí, tuve la oportunidad de hablar con personas de varias nacionalidades, y todas coincidían en que cada uno vive su vida sin depender de nadie. La familia va a lo suyo. Por otro lado, no hay ayudas del INEM como en España, tampoco hay prestaciones sociales, y la seguridad social es privada. Viendo esta situación, decidí volver para España donde tengo a mi familia, y la vida es menos complicada que en EEUU, puede que vuelva algún día pero será de vacaciones, aun así por lo que he visto creo que es una de las ciudades más bonitas del mundo.

Gabriel



El poeta urbano...

Gracias Madre

Gracias Madre por la vida que tú me diste al nacer, hermoso sol de mañana que calentaba mi ser.

Gracias por esas caricias que dulcemente me dabas, por tu mano en mi mejilla transmitiendo que me amabas.

Por ese beso tan tierno o el cuento que inventabas por recordar tu mamá, sin demostrar que llorabas.

Gracias por ese cariño que no puedo comparar, porque cuidabas mis sueños sin pensar en descansar.

Gracias porque con amor me enseñabas el camino, porque guiabas mis pasos

y cuidabas mi destino. Gracias por aquellos juegos que me permiten soñar, por todo lo que me diste, por enseñarme a rezar. Porque ibas desgranando tu vida sin darme cuenta, y eras blasón de mi hogar y emblema de mi existencia.

Ahora, madre querida, que te fuiste con la tuya, ángeles de Dios te canten su misma madre te arrulla. Yo abrazada a mi destino, en mi gris atardecer, con la reina de los cielos compartiré tu querer.

Carmen

Quisiera ser

Quisiera ser el rocío que se posa en una rosa y por la mañana despierta de felicidad llorosa.

Quisiera ser agua clara en el remanso del río donde abrevase el lucero para sombras desafío.

Quisiera ser suave brisa de mil caricias preñada para el que triste camina y pasa sin ser notada.

Quisiera ser la alegría que impulsa al niño a jugar, a sonreír al enfermo y

al más inhumano amar. Quisiera ser sendero que conduce al interior de ese anciano abandonado y darle a su mundo calor.

Quisiera ser sol radiante y desterrar las tinieblas, esperanza en las desdichas y alivio en todas las penas.

Quisiera ser fuego vivo en donde nace el amor y arroparle eternamente con su incesante calor.

Carmen

Pasa Tempo

Con delicia ou tristeza, non me fai falla mais nada, que papel branco e unha pluma,

e estaréis en boa compañía. púxenme a falar con el, que é cousa ben doada, xa que en mansa

servidume, nunca me reprocha nada. No destino emparellados, explíqueille con certeza, que non sera custodiado, nos arquivos da nobreza.

Que nestas sinxelas verbas, das que ia ser portador, nunca atopara a fama, pero hay sorte ben peor. Conteille tristes angurias, que sufrira no pasado, mentres eu debullo a vida, el escoita calado.

Non sei si teño razón, tampouco ninguen ma quita,

a soase un Prego en branco, e algo que non se explica.

Corre lixeira a pluma, nas letras engedellada,

danza de cego que xurde, das tebras encadenada. Mescolanza ten na tinta, das cores negra e vermella, chorando as penas da alma, sudando sangue semilla.

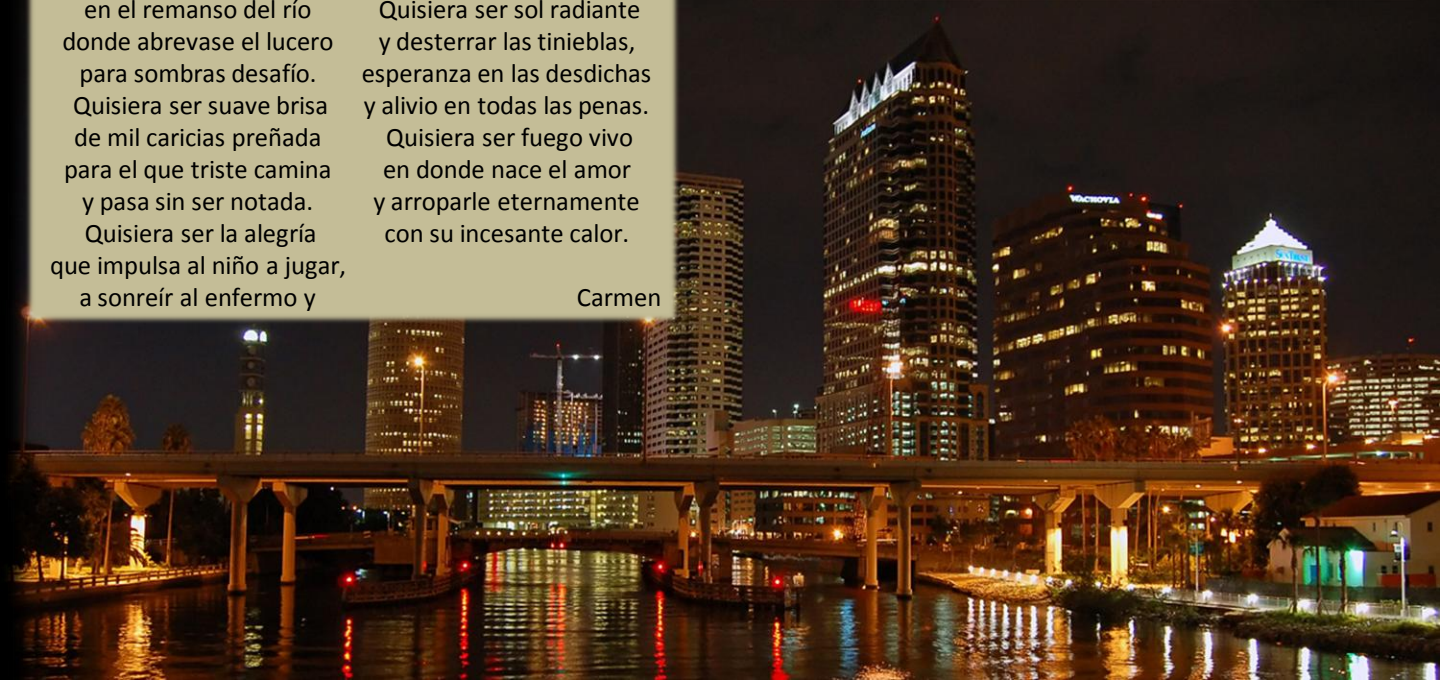
Pero o mesmo que a mazán, que o verme lle roi a panza, aló moi dentro de min, sentin bulir a inquedanza.

En un intre pequeniño, que lle botei unha ollada, ó monicreque do cadro, de risa logo escachaba. De arrebatado enfurecido, late o badallo a campá, e farei menos ruído, espantando a señaardá.

De verdades e de soños, teño unha vida ateigada, e con outro Prego en branco,

eí pasar outra sentada. Se me leedes ala vos, respecto calqueira opinión, a mín por este anaquiño, quedoume a satisfacción.

Carmen





Entrevista con Antonio

Realizada por Tamara

Antonio es uno de tantos usuarios Del Refugio, que aún teniendo estudios, no tiene trabajo ni demasiados recursos para tratar de salir de la crisis.

Tamara.-- ¿Antonio, por qué empezaste a estudiar electricidad?

Antonio.-- porque había dejado de estudiar hacía unos años y me arrepentí, y como tenía la ESO y había hecho un curso de electricidad del INEM de 900 horas, decidí hacer un ciclo de formación de grado medio en instalaciones eléctricas y automáticas para poder tener un oficio.

Tamara.-- ¿Te fue difícil estudiar?

Antonio.-- Me costó un poco porque tenía una falta de hábito de estudio, ya que llevaba uno años sin estudiar. Pero al final saqué el título.

Tamara.-- ¿Te gustaría seguir estudiando?

Antonio.-- Sí, porque se me da bien, y tengo la prueba de ello, pero seguir estudiando en la especialidad de electricidad.

Tamara.-- ¿Cuáles son las cosas que más te sorprenden de la electricidad?

Antonio.-- Todas, pero lo que más me gusta es la instalación en obra.

Tamara.-- ¿Cuál sería el trabajo de tus sueños?

Antonio.-- El trabajo de mis sueños sería uno relacionado con la electricidad, porque he trabajado en otras especialidades y no me han gustado.



Mi experiencia como voluntario

Por Orlando

Cuando conocí por primera vez “El Refugio” recuerdo que como mucho, me sentía bastante agobiado, buscando apoyo, tratando de encontrar una salida a los problemas que se me habían presentado. En aquellos momentos por diversas circunstancias, me encontraba bastante desorientado y con mi autoestima en un nivel bastante bajo.

Poco a poco comencé a adaptarme y así, poder pensar con claridad sobre mi situación, y sobre todo, cómo encontrar la forma de retomar mi camino. Conforme pasaban los días, fui conociendo personas que de una u otra forma me fueron de gran ayuda, y eso me motivaba a esforzarme; aunque muchas veces el desánimo se hacía presente, mas tuve la suerte de contar con el apoyo moral que necesitaba.

Prestar servicios como voluntario del Refugio, siempre ha sido para mí una experiencia satisfactoria, aprendiendo de todas las cosas, dándome cuenta que ayudando a otros, me he ayudado a mí mismo. Cada miércoles colaboro como peluquero en el centro; y es bueno sentir el agradecimiento de las personas, compartir con ellos anécdotas, vivencias y sobre todo sentir que estás ayudando como persona, sintiéndome, con esta labor, útil y bien conmigo mismo.

No ha sido fácil, prestar servicios. Muchas veces necesitas mucha paciencia y tolerancia, pero todo forma parte del aprendizaje, y hoy por hoy, puedo decir que con empeño y dedicación se pueden vencer las dificultades. Suerte a Todos.





Tirados en la calle

Hay quién empieza por el gusto de viajar, o quién, por problemas de droga, o por el alcohol, por problemas con la familia, o por cualquier otro problema. Pero todos en la misma situación.

Conclusión: Tirados en la calle.

Hola soy un chico extranjero que lleva unas semanas en Coruña, todo empezó hace unos dos años o quizá tres. Rompí con mi chica y a consecuencia de eso caí en una depresión repentina que me llevó a conocer un mundo con muy fácil entrada pero la salida muy difícil de encontrar: el mundo de las drogas. Empecé a consumir diferentes tipos de drogas, hasta darme cuenta de que ya no podía estar sin ellas, había creado una relación entre ellas y yo.

La droga me llevó a robar para saciar esta adicción que me hacía. Y sigue hoy en día haciéndome daño en varias ocasiones, sin darme cuenta de lo que realmente hacía para obtener mi dosis diaria. Por lo que he comprobado y me he dado cuenta es que si mi vida sigue así, es y será un desastre. Siguiendo por este camino erróneo y confuso, lo único que podría conseguir es quedar: tirado en la calle. Es increíble.

Un día un amigo me hizo escuchar una grabación de una voz que, en tono bajo y muy serio, con un parecido a un demonio decía:

“hola. De ahora en adelante sólo querrás andar conmigo, sólo estar conmigo. Te gustaré tanto que nunca te querrás separar de mí. Perderás a tus amigos, a tu familia y yo seré tu única amistad. Te gustaré tanto que no querrás estar con nadie más que conmigo, solos tú y yo”.

He llegado a pensar que esta voz tenía razón pero me di cuenta de que esa voz no puede ni debe engañarte con simples palabras. No hay nada más bonito que tener una familia que te arroje y unos amigos con los que pasar nuestro tiempo libre, capaces de escucharnos cuando más lo necesitamos. Yo por desgracia, perdí a mi familia, pero ahora he encontrado un lugar donde me siento arropado como tal: ¡¡¡¡El Refugio!!!!

Es un lugar donde chicos como yo, que están en la calle, pueden desayunar, comer y cenar además de poder pasar la noche. Gracias a este lugar y a sus pacientes colaboradores y voluntarios, estoy dispuesto a volver a luchar para intentar mejorar mi vida día a día y afrontar cualquier obstáculo que me encuentre en esta vida. También quiero agradecer la paciencia y el trabajo de todas las hermanas que hacen que la calle se nos haga un poco más llevadera.

GRACIAS A TODOS





Navidad en el Refugio

Por Manuel López

Hola de nuevo; Aquí estamos con un nuevo número de la revista, en la que trataremos de superarnos, y compartir con vosotros/as nuestras experiencias en estas Navidades. Entre las actividades que tuvimos cabe destacar el concurso de Postales Navideñas, la cual fue muy reñida, tanto por la cantidad de participantes, como por la calidad de las mismas. Otra de ellas fue un concurso de Trivial Pursuit, con cantidad de personas alborotadas por conseguir un premio en el cual yo, quedé tercero pese a llegar tarde y a la fuerte competencia. Pero lo más espectacular fue el karaoke/baile que se montó después, en el que estuvimos bailando hasta caer rendidos. También tuvimos la visita de una coral, que nos vino a deleitar con sus grandes voces, a cantarnos villancicos y alegrarnos con sus risas juveniles. Todo esto gracias a la colaboración de un gran número de voluntarios, a los cuales aprovecho para felicitar y agradecer por el gran trabajo realizado. Pero eso no termina ahí, falta mencionar que esto, por supuesto, viene acompañado de su respectiva cena de Nochebuena, con sus correspondientes; una cena maravillosa, turrón, cava, etc... Yo, particularmente, lo he pasado GENIAL y creo que la mayoría también. Muchas Gracias a todos y hasta la próxima.



Carnaval

Por Tamara

Este año nos los pasamos muy bien en el carnaval. Nunca me disfracé, y este año por primera vez, nos ayudamos los unos a los otros. Fue espectacular. Me disfracé de india. La mitad de la gente fue de vaquero; hicimos juegos, fotos... Clara y Patricia también se disfrazaron. La gente participó ayudándose los unos a los otros, de risas; nos dieron la merienda. Por primera vez este año, 2012, me disfracé y los otros años no me disfracé. Espero que estos años que van a seguir, me siga disfrazando y me lo pase tan bien con todos mis compañeros y los educadores Patricia, Clara. La psicóloga Elena nos sacó fotos con todos mis compañeros y se van a publicar en la revista. Al principio no me quería disfrazar, después me animé porque Clara me animó. Espero que os guste la revista de este número. Muchas gracias a todos y todas. Os animo a que la leáis, tiene muchas noticias.

Un nuevo despertar en el Refugio

Por Víctor



Quando oigo hablar a unos compañeros sobre las fechas en las que estamos, me doy cuenta de que se acerca el carnaval. Y me hace recordar a mi pueblo, que eran unas fiestas importantes, en las cuales todos se disfrazaban y se sentía armonía y veías felicidad en la gente de mi pueblo. Sólo había que implicarse y unirse a un grupo de gente y pensar en qué ibas a disfrazarte, y el resto venía solo.

Me cuentan los compañeros que aquí en el Refugio era algo parecido. Esa misma tarde me invitan a una reunión para hablar del **carnaval** y de qué podemos disfrazarnos este año. Yo pensé y me dije: “esto empieza a gustarme”; porque empezaba a relacionarme con la gente y empezaba a coger amistad con los compañeros. Esa tarde hablamos de todo, pero al final tomamos la decisión de que nos íbamos a disfrazar de **vaqueros e indios**.

La diversión estaba asegurada, y al momento nos pusimos manos a la obra. Teníamos una semana para preparar los disfraces. Todas las tardes nos reuníamos en el salón y trabajábamos en los disfraces. Al mismo tiempo, hablabas con distintos compañeros de cómo había ido el día. Pero lo importante era que nos reuníamos para seguir la tradición de nuestros abuelos o padres. Yo veía respeto e implicación en los compañeros para que las cosas salieran bien.

Así pasaron los días, y yo personalmente estaba sacando en claro cosas positivas. Ya había hecho un montón de compañeros. Fueron unos días que pasaron muy rápidos porque, sin darme cuenta, llegó el gran día: El Carnaval del Refugio. En el comedor se vivían aires de fiesta y, por supuesto, no faltaban las comidas típicas del carnaval: orejas, filloas... Nos disfrazamos todos los que quisimos y, la verdad, que yo me lo pasé bien, y feliz conmigo mismo al ver la sonrisa de todos mis compañeros. Volvía a sentirme útil en un carnaval llamado O' Refugio.

Por Alcalá



Cuando la frotación y la ansiedad sobrepasan nuestro sentido del bienestar, es hora de tomarse un descanso. No podemos hacer nada contra la confusión o la falta de claridad, si estamos en el mismo ambiente que dio lugar a esa situación. Cuando todo lo que tocamos o tratamos de hacer acaba siendo insuficiente, están desincronizados los ritmos de nuestro cuerpo y nuestra mente, y no dejan fluir libremente los sentimientos de nuestra vida. Para curar esta frustración hay que detener toda actividad. Podemos cambiar el caos interior y permitir el alivio de la manifestación deseada, si cambiamos nuestros ritmos interiores. Calmando los sentidos y observando todo lo que nos rodea, pueden cambiar todas nuestras percepciones. Cuando sintamos la calma interior, tenemos que caminar hacia un punto de vista nuevo, que nos permitirá ver con claridad. Cuando sepamos claramente lo que queremos debemos intentar manifestarlo en el mundo tangible. Cuando mostramos esa claridad y la manifestación de nuestras ideas, se ha completado el círculo entre el pensamiento y lo natural y entonces podemos decir que ha terminado nuestra frustración. Hemos sido capaces de sincronizar nuestro pensamiento con nuestro cuerpo y llegamos a ser la conexión que hace que los dos sean uno solo. Desde este equilibrio, todas las cosas llegan a ser posibles y podemos crear nuestra voluntad.

Mañana...

Hace tan solo diez meses inicié una vida, con mi voluntad y la ayuda inestimable de ciertas personas que desinteresadamente contribuyen a ello. Siento cómo cada día que pasa percibo una extraña sensación poderosísima en mi corazón. Recobro la esperanza que había perdido con el paso de los años. Empiezo a valorarme ante mis propios ojos y estoy seguro que la valoración de mi propia persona será asumida por el mundo que me rodea. Ahora conozco una gran verdad. Si yo me valoro bajo, la gente de mí alrededor estará de acuerdo. Si me valoro como los mejores, el mundo aceptará esta valoración que yo me hago. Yo valgo lo que me valoro. Estoy en un punto decisivo de mi vida y no debo, ni quiero alejarme de ese reto, como tantas otras veces hice. Ahora sé que en el peregrinaje que he de hacer por esta vida, me encontraré con tropiezos, que serán los sacrificios que he de hacer para conseguir lo que me he propuesto. Tendré que librar grandes batallas conmigo mismo. Habré de olvidar totalmente todas mis derrotas, incluso el dolor y el sufrimiento. Así podré ser feliz los años venideros. En el pasado, todos mis objetivos tanto grandes como pequeños, eran simple necesidad porque tenía muy poca confianza en mis aptitudes. Me lanzaba cada día al mundo, sin timón, con la sana esperanza de que un día cambiase mi vida con un golpe de suerte, sin creer que mi futuro pudiese ser muy diferente de mi pasado. Es fácil ir a la deriva un día tras otro. No hace falta esfuerzo. Nunca es fácil fijarse un objetivo para un día, una semana, un mes. Empezaré mañana, me decía día tras día. No sabía entonces que el mañana sólo existe en el calendario de

los necios. En mi ceguera, no veía mis defectos y perdía el tiempo dejándolo todo para mañana. Si no me hubiese dado cuenta podría ser demasiado tarde. Hay una línea muy fina entre, tarde y demasiado tarde. Siempre he querido mejorar mi vida, pero nunca tenía tiempo. Durante muchos años he tenido el convencimiento de que sólo merecía la pena los objetivos grandes e importantes, los que proporcionan dinero, poder, etc. etc. Estaba equivocado. Ahora sé que el sabio nunca se fija grandes objetivos. Los grandes objetivos hay que guardarlos en el corazón para que los hombres no se rían de ellos. Cada mañana hay que fijarse un objetivo diario y procurar cumplirlo antes de que acabe el día. No es nada difícil cuando uno aprende a contener la impaciencia y afrontar la vida día a día. Hasta la tarea más aburrida puede ser placentera cuando cada día me convenzo de que cada tarea, por vulgar y aburrida que sea, me acerca más a la realización de mis sueños. Tiempo atrás, me vendía por cuatro cuartos y la vida no me pagó más, pero eso ha llegado a su fin. Ahora sé que cualquier salario que pida a la vida y me esfuerce en conseguirlo, la vida me lo pagará. Enterraré mi pasado, basta de lágrimas. Que los rayos del Sol iluminen mis ilusiones de mañana y también a mí. Los seres humanos somos adeptos a sabotear todo cuanto podría hacernos felices. La sociedad moderna nos enseña que debemos imitar las maneras y costumbres de nuestros modelos. Nadie nos enseña a escuchar los sentimientos. Nuestra voluntad está dirigida por nuestros sentimientos intuitivos y nuestras emociones, cuando nos apartamos de esos sentimientos entramos en una confusión total. Cuando hallamos la luz interior de nuestro ser, comenzamos el verdadero camino hacia nuestra felicidad.



Conociendo ciudades...

Por Miguel Pelliger y Felipe

Las fiestas de Cataluña

En las fiestas de Cataluña se baila la sardana. Las fiestas empiezan en el mes de abril y duran una semana en la cual se realizan los típicos "castellets" que, básicamente, son grupos de personas que, formando un grupo compacto, las personas de alrededor puedan ir subiendo por las espaldas de sus compañeros. Continúan subiendo todos. Hasta que el último llega a la cima y pasa por encima y comienza a descender por el otro lado entre una gran algarabía si consiguen hacerlo sin caerse.

Esta demostración se repite por toda la ciudad a lo largo de la jornada en un concurso muy original que incluye multitud de grupos con diferentes cinturones de colores, intentando ser el mejor y que concluye con el reconocimiento popular y la consiguiente fiesta de celebración por el esfuerzo realizado.

Yo he tenido la ocasión de verlo en Tarrasa, una de las provincias de Barcelona.



París consta de veinte "distritos" o barrios entre los que destacan: Notre Dame, Montmartre, La Tour Eiffel, Le Sacré-Cœur, Pigalle, Les Campes Elyses y mucho más. Hasta un total de veinte. Los franceses son gente encantadora, paciente, abierta y cosmopolita, algo melancólica, bohemia y liberal.

París es una ciudad muy acogedora con su principal avenida, Les campos Elyses en el que se encuentra el arco del triunfo con su llama en la tumba del soldado eterno, cuya historia se remonta a la revolución francesa.

Yo viví veintitrés años en París trabajando en el aeropuerto Chales Gaulle como agente de servicios aeroportuarios. Era un trabajo en el que siempre había que estar muy activo, pero toda la ciudad es igual de agobiante en ese sentido. Mi barrio favorito es el de Montmartre. Siempre había mucho movimiento en ese barrio, con turistas, fiestas y mucha cultura. Era un barrio muy bohemio. Yo solía pintar al óleo en el Sacré-Coeur. Pintaba paisajes de París como la de Notre Dame. Lo que más echo de menos es el calor y la comprensión de la gente, y el barrio en el que vivía con mis compañeros, pero también la comida; en especial toda clase de quesos (Camembert, Roquefort, Brie) y el sabor de la repostería parisina; La Tarte Tatin. Es una tarta de tres pisos: una de masa, una de compota de manzana y por último una de manzana asada. Yo le recomendaría a todo el mundo que visitase París, porque es un gran sitio para evadirse, gracias a todo lo que puedes ver y hacer en ella.

¿Sabías qué...?

Por E. C. C. E. Signum Román



El año 57 Julio Cesar conquistó el país al que denominó Galia Bélgica. Sin embargo la colonización romana sólo alcanzó importancia relevante en la región central y meridional por su situación fronteriza dentro del imperio romano la Galia Bélgica padeció numerosas invasiones y ya a principios del siglo V estaba ocupada parcialmente por los francos, pueblo germánico que más tarde se extendió por el resto del país. El reino de Bélgica, ya en el siglo XIX por la constitución de 1831, adoptó como forma de gobierno la monarquía parlamentaria y hereditaria por línea masculina y se ofreció la corona al alemán Leopoldo de Sajonia-Coburgo.



BERGINCETORIS RINDIENDO EL SITIO DE ALESIA A CESAR.

Junto a los lagos mexicanos han surgido nuevos centros urbanos Tlatelolco, Tlacopán y sobre todo Tenochtitlán levantada en las tierras pantanosas del lago por los aztecas Tenochcas recién llegados. Con el nuevo jefe de Tenochtitlán, llamado Ixcoatl, cuyo reinado empieza en el año 1428, el papel de Tenochtitlán alcanza un lugar preponderante. El monarca azteca aliado con Texcoco y Tlacopán, vence a los Tecpanecas. La independencia que consigue Tenochtitlán es definitiva. Entre sus aliados destacaba un famoso rey de Texcoco llamado Netzahualpilí.



Los teton dákotas o lakotas (titónwuan lakota) pertenecían a la nación sioux de las siete tribus o las siete hogueras. Se emparentaban con otras culturas, por su forma de vida como los pies negros, los cheyenes, o los crows. Los sioux son reconocidos por su enfrentamiento contra el ejército de Estados Unidos. Se ubicaban en las regiones de Montana y Dakota del sur. Las hazañas de algunos de estos líderes guerreros, hicieron correr ríos de tinta, así como en la gran pantalla, por su victoria contra el séptimo de caballería del general Cáster en 1877.

EL SOL EMPLUMADO: Símbolo conocido en el mundo entero, el tocado de plumas de estos guerreros, estaba relacionado con wakan tanká, el abuelo sol, y es que el águila moteada, era sagrada para los sioux, tanto es así que en la confección de estos tocados sólo podía intervenir, una mujer joven que fuera virgen y hacendosa en su elaboración.



¿Sabías qué...?



» Parkour, ¿deporte o delincuencia?

E. C. C. E. Signum Román

El Parkour es un deporte en el que se trata de circular de un punto a otro en línea recta, normalmente en el trazado no vas a tocar el suelo, o en pocas ocasiones. Hay algunos que piensan, normalmente gente mayor, en que somos vándalos y que no es un deporte sino una nueva forma de hacer maldades. Según mi punto de vista, es una unión entre tu cuerpo y el ambiente donde lo vayas a practicar y que como no, como buen "Traceur" (nombre que recibe el que practica Parkour) a mí me encanta. Hay muchos movimientos de los cuales a mí particularmente me gustan:

LATERAL: es un movimiento en el cual, con la fuerza de una de las piernas y apoyando la mano contraria, se salta un obstáculo (barandilla, verja...)

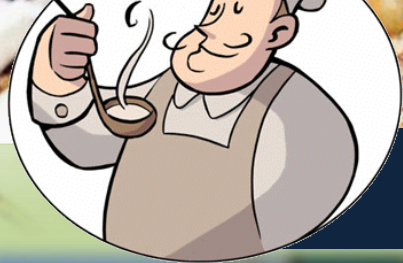
LADRÓN: es el movimiento en el cual apoyando la mano y el pie, se pasa el cuerpo por encima de un obstáculo.

180: es el movimiento en el cual agarrándote con las manos a algo que está por encima de ti, cambias de dirección.

360: es el movimiento en el cual, agarrándote con las manos a algo que está por encima de ti, giras completamente sobre ti mismo para caer y continuar en la misma dirección.

RODAR: es un movimiento en el cual, como su mismo nombre indica, ruedas sobre ti mismo para amortiguar la caída de una gran altura.





El pequeño gourmet...



Gaspacho Manchego

Ingredientes:

- ✓ 300g de tarta gazpachera
- ✓ 500g de liebre
- ✓ 1 perdiz
- ✓ 1 cabeza de ajo
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 1 tomate grande
- ✓ 2 pimientos rojos medianos
- ✓ 2 hojas de laurel
- ✓ 4 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 2 cucharadas soperas de sal
- ✓ Azafrán y tomillo

Preparación

Se trocean la liebre y la perdiz y se ponen a cocer durante 3 horas a fuego lento después de sazonarlas. Mientras se prepara el sofrito, todo bien cortado. Luego se pone todo junto en una olla y se deja hervir a fuego medio hasta que el gaspacho se haya cocido se deja reposar y ¡A COMER!

Ingredientes:

- ✓ 4 huevos
- ✓ Harina
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Azúcar
- ✓ Limón
- ✓ Levadura

Galician Cake

Preparación

El método de preparación es muy sencillo: Se pesarían los huevos y se utilizaría de los demás ingredientes el mismo peso. Menos del limón que usaríamos la ralladura, y de la levadura que echaríamos una cucharada y media de las de café. Hay que mezclar todos los ingredientes muy bien, sin dejar grumos. Seguidamente; en el molde que vallamos a usar lo untamos bien con aceite y echamos dentro la mezcla. Poner el horno a 180 grados y hornearlo por una hora. Y ¡BUEN PROVECHO!





GUÍA DEL TRANSEÚNTE

RECURSOS ASISTENCIALES

Alojamiento corta, media y larga estancia

Albergue de transeúntes "El Refugio" (Av Labañou nº 10) Telf. 981 251 244
Residencia "El Buen Pastor" (Travesía de los Rosales s/n) Telf.881 878 743
Residencia "San José" (Travesía de los Rosales s/n) Telf.881 878 743
Hogar/Residencia de Asociación Renacer. C/ Sargento Provisional nº 14
Hogar Santa Lucía. 981 142 808
Hogar Sor Eusebia. 981 143 088

Estancia diurna

Ejército de Salvación. C/ Francisco Añón nº 9, 1º
Albergue de transeúntes "El Refugio"
CASCO. Padre Sarmiento nº 24.

Comedores sociales

Cocina Económica. C/ Cordelería nº 10 bajo.
Albergue de transeúntes "El Refugio"

Reparto de alimentos

Banco de alimentos. Gestionado a través de las parroquias de cada barrio.

Ropero

Cáritas Interparroquial. C/ Reyes Magos (Zona Sagrada Familia)
Ejército de Salvación.
Albergue de transeúntes "El Refugio"

Ducha y lavandería

Cocina Económica
Albergue de transeúntes "El Refugio"

RECURSOS SOCIALES ASOCIACIONES Y ONG'S DE INTERÉS

CRUZ ROJA

Cuenta con varios programas de atención, empleo y formación.
C/ Cruz Roja Española nº1 (Zona Zalaeta) Telf: 981 221 000

Asociación de ex-alcohólicos de A Coruña

Servicio de atención social, médica y psicológica. Terapia individual y grupal para personas con problemas con la bebida o el juego.
Plaza Laxes de Orro nº2, zona Elviña, Telf.: 981 293 000

Alcohólicos Anónimos

Acogida y apoyo para personas que quieren dejar de beber.
Atención las 24 horas. C/ Diego Delicado nº 10 (Zona Mallos) Telf.: 981 134 791

ACLAD

Atención a la drogodependencia. Servicio de atención social, médica y psicológica.
Comunidad terapéutica. C/ Ermita nº2 (Zona A Grela) Telf.: 981 243 327

RETO

Centro de acogida adicciones. Tienen varias sedes en Coruña.
C/ Isaac Peral nº 20 (Zona A Grela) Telf: 981 271 708

REMAR

Centro de acogida adicciones. Tienen varias sedes en Coruña.
C/ Nuestra señora de la Luz nº 11 (Zona Sagrada familia) Telf.: 981 168 065

Proxecto Home Galicia

Comunidad terapéutica para el tratamiento de adicciones.
Está en las afueras de Coruña. Calle Ocaso nº2 Bastiagueiro. Telf.: 981 29 54 32

CASCO

Atención a personas con VIH. Centro de día y piso de acogida.
Padre Sarmiento, 24. (Zona Parque de Sta. Margarita) Telf.: 981 144 151

UAMI

Oficina del ayuntamiento para asesoramiento sobre inmigración.
Plaza Nuestra Señora 1, 1º. 15007 (Zona Sagrada familia) Telf: 981 184 377

ACCEM

Pisos de acogida para personas inmigrantes, asesoramiento sobre trámites, atención social. C/ Pza. de José Toubés Pego, 1 (Zona Cuatro caminos) 981 168 897

EQUUS CEBRA

Empleo, acogida y reparto de alimentos para personas inmigrantes.
Antonio Pedreira Ríos, 24 – (Zona Sagrada Familia) 881 898 930

ECOS DO SUR

Orientación y asesoramiento para inmigrantes.
Ángel Senra, 25 1º - (Zona Sagrada Familia) Telf.: 981 150 118

ANTONIO NOCHE

Atención a drogodependencia y penitenciaria. Acogida, asesoramiento legal
Avda. de Los Caídos, 192 Bajo – (Zona Castrillón) Telf: 981 134 177

COLECTIVO MOUCHO

C/ Azahar, bloque 48, bajo; local 8. (Zona Barrio das Flores) Telf.: 881926467