

# ELAS

**Revista dixital feminista**

Centro de Información a muller de Zas

01 MARZO/2022

PÁX 48





FINANCIÓUSE CON CARGO OS CRÉDITOS RECIBIDOS DO MINISTERIO DE IGUALDADE, SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDADE E CONTRA A VIOLENCIA DE XÉNERO

# Índice

- 05 Coeducando
- 06 Libres e Diversxs
- 11 Carta a miña avoa
- 12 Isabel Zandal
- 14 Feminismo nas aulas
- 16 Elas - Anexo Mulleres
- 27 Rebeca - CD Baio
- 29 Teresa - Mindfunless
- 31 Laura - 3d Art
- 33 Artemisa - Afrogalegas
- 37 Elna Maternity
- 39 Tanquian ecohorta
- 41 O CIM de Zas
- 43 Escrito 8M
- 45 FEM 2022 - Axenda



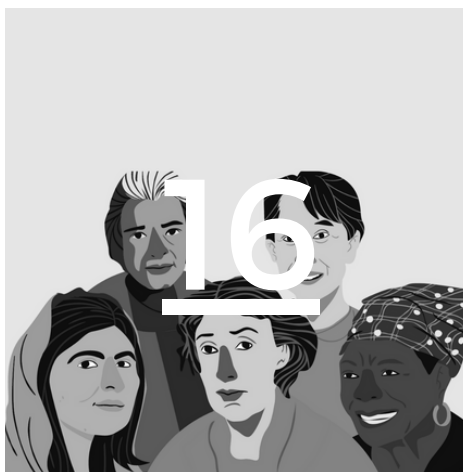
## **LIBRES E DIVERSXS**

Faladoiro sobre feminismo con Adrián, Laura, Oliver e Ainhoa, alumnos e alumnas do CPI de Zas e integrantes de libres e diversxs



## **ISABEL ZENDAL E OS NENOS DA VARIOLA**

Obra teatral dirixida por Sinda Cundins e realizada polo alumnado de 3º de primaria do CEIP Labarta Pose



## **ANEXO ELAS**

Mulleres referentes na historia que non adoitan saír nos libros da escola. Un anexo no que colabora o IES Maximino Romero Lema



## **GALEGAS NA ACTUALIDADE**

Entrevistamos a Rebeca, Teresa, Laura e Artemisa, catro mulleres galegas que inspiran



# Coeducando

A necesidade de contar con referentes femininos foi durante os últimos anos unha das principais reivindicacións da coeducación, corrente educativa que ten como obxectivo promover o desenvolvemento de nenos e nenas libres de estereotipos de xénero.

Isto implica, por exemplo, unha revisión constante da linguaxe empregada nas aulas e de como se trata o alumnado independentemente do seu sexo e xénero a sentir.

O alumnado do CPI Zas, CEIP de Baio e o Instituto Maximino Romero Lema, botamos en falta máis referencias femininas nos nosos libros, así que puxémonos mans á obra para romper coa brecha existente. Por iso hoxe, 8 de marzo de 2022, estamos moi felices de colaborar na realización de **"ELAS"**, a primeira tirada da revista feminista do Centro de Información á Muller (CIM) de Zas.

CPI DE ZAS



# Faladoiro con **@libresediversxs**



## **PARTICIPAN**

ADRIÁN / LAURA / ÓLIVER / AINHOA

## **ENTREVISTA**

YAIZA PARDIÑAS



#### LIBRES E DIVERSXS

VICTOR / LARA / TATIANA / AINHOA / LUCÍA / ÁLVARO / MARÍA / MARTÍN  
ADRIÁN / LAURA / LUCÍA / ÓLIVER / IVÁN / GENO / VALERIA

---

## “Quen non se move, non sente as cadeas”

Con esta célebre frase de Rosa Luxemburgo iniciabamos, aló pola primavera de 2019, o discurso feminista que nos levou á final do concurso de oratoria ComunicatEDU. Se nos remontamos no tempo, probablemente ese foi un dos primeiros chanzos do noso proxecto máis ilusionante: @LibreseDiversxs. E é que este colectivo de alumnado e profesorado está dando uns froitos fermosos no noso centro e, por extensión, na nosa contorna de influencia.

Falar de feminismo e de dereitos lgbtiqa+ é falar de liberdade, de respecto, de convivencia en paz e de madurez democrática. Todas e todos debemos ter dereito a ser, a sentir, a amar e ás mesmas oportunidades, sexa cal sexa o teu sexo biolóxico, sexa cal sexa o teu xénero sentido.

Naquel curso 2018-2019 decidimos participar en moitos proxectos que tiñan coma liña vertebral a igualdade e o feminismo. Ademais do xa mencionado ComunicatEDU, o Plan Proxecta “O mundo que queremos” trouxo ao noso centro persoas do colectivo lgbtiqa+ que nos contaron a súa vivencia persoal, que incluía sufrimento e exclusión, si, mais tamén poñía unha bandeira arcoíris no noso CPI por primeira vez, e non iamos renunciar a ela.



é Amor  
é AMOR

**POST DE INSTAGRAM - @LIBRESEDIVERSXS**

No curso 2019-2020 seguimos dando pasos e conformando o noso grupo con dous obxectivos claros: falar sobre feminismo e sobre a realidade lgbtiqa+ con serenidade, rigorosidade, empatía e moito amor. Porque, como recellemos no taboleiro do noso colectivo, "odiar é de covardes, a xente valente ama, ama moito!".

Como colectivo tomamos forma definitiva no curso 2020-2021, abrimos redes sociais e blog, participamos no Quérote+ a través do Plan Proxecta e comezamos a soñar actividades, que nós chamamos "intervencións", propuxemos algunhas e levámolas a cabo con ilusión e ganas de colorear o mundo.

Así, en maio pasado celebramos no CPI de Zas o I Día da Diversidade, repartindo pulseiras coa bandeira lgbtiqa+ a todo o alumnado, profesorado e persoal non docente. Tamén puxemos as bandeiras á entrada do centro e solicitámoslle ao concello que colocase a bandeira no balcón da Casa Consistorial. Son accións pequenas, si, mais producen en nós unha leducia difícil de explicar.

---

## Educación na igualdade para convivir en paz

Este curso 2021-2022 o Colectivo Libres e Diversxs, con 17 membros, xa está máis asentado, con reunións periódicas, cun local propio para traballar, falar... Así mesmo, temos un club de lectura para compartir aprendizaxes. Dende aquí queremos agradecer ao equipo directivo e ao equipo de biblioteca a súa disposición a adquirir libros de lectura e consulta que teñan referentes feministas e lgbtiqa+. Como di o noso proxecto, "é o que lemos cando non temos que facelo, o que determinará quen somos" (Óscar Wilde). Ademais, é o primeiro ano que temos membros de todos os niveis da ESO, con ganas de facer intervencións e con moi boas ideas. Podedes seguir as nosas actividades a través do IG (@LibreseDiversxs) ou do blog (<https://libresediversxs.blogspot.com>).



Como coordinadoras, consideramos que os centros escolares teñen que ser seguros para todo o alumnado, non só para aquel que cumpre os mandados patriarcais ou que se acomoda aos modelos sociais tradicionais. Temos obriga de colaborar activamente na visibilización do feminismo e da súa loita por establecer unha sociedade igualitaria. Temos a obriga de impartir educación sexual de forma transversal e acompañar o noso alumnado nun momento vital que, malia resultar fascinante, está cheo de dúbidas, inseguridades, medos e prexuízos herdados. E temos estas obrigas porque o di a LOMCE e a LOMLOE, non facemos nada extraordinario, tan só cumprimos coas nosas obrigas docentes.

Falar de feminismo, poñer nome ás diferentes orientacións sexuais, ás diversas identidades de xénero, saber que hai moitas máis formas de amar, de ser e de sentir ca o que nos conta o cisheteropatriarcado; ter referentes, ter voz e que se nos escoite... Todas estas son prioridades que fomos poñendo segundo se ía tecendo, devagar, este fermoso proxecto que temos a fortuna de acompañar, ao tempo que imos aprendendo e compartindo vivencias co alumnado do CPI de Zas.

**MARÍA DEL CARMEN REGUEIRA BALDOMIR /  
MARÍA BLANCO CRESPO**





MURAL 8M CEIP LABARTA POSE

---

# A miña avoa

MARIÑA VÁZQUEZ

3º PRIMARIA CEIP LABARTA POSE

Numha tarde chuviosa ao carón da cocíña de ferro fúxeme a conversar coa miña bisavoa Carmen, que ten 90 anos e vive en A Piroja (Bamieiro).

Que facías no teu tempo libre cando eras nena? Calas eran os teus xoguetes?

Nos meus tempos non había xoguetes, cando víñamos da escola merendábase uns carolos de broca feruidos, que miña nai nos tiña nun asadiño de barro e despois

mandábannos coas vacas polos camiños e ás vacas levábannos a beber ao río do Balsiño. Cando non nos mandaban ir coas vacas, xogábase aos Tres Navíos, á metade dos nenos e nenas quedaban contando e a outra metade, escondíase. Xogába-

Traballei nas leiras, plantábase o millo, patacas, trigo, fabas...

Non che sei dicir o certo pero polo 1980 traballei de cocíneira na Casa de Ovidio en Baio, traballaba cando había bautizos, comunións, comidas para médicos... Non iba todos os días, pero si cando había eses acontecementos.

Cantas merluzas limpei, lavei moitas angulas que para que non me escaparan lavábase nun colador, preparei viveiras... Teño traballo moito e as miñas compañeiras eran moi boas, eu tamén era boa con elas porque había rapaciñas máis novas que querían ir ao baile e eu moitas veces facíalle o traballo delas para que puideran ir ao baile.



Obra teatral

# Isabel Zendal e os nenos da variola



**PARTICIPAN**

3º PRIMARIA CEIP LABARTA POSE

**PROFESORA**

SINDA CUNDINS CAAMAÑO

IES MAXIMINO ROMERO LEMA

RÓS QUE RESISTIMOS A SÉCULOS DE FORZA

BRILLANTES ACTIVISTAS DA VIDA COTIÁ

RÓS CONQUISTADORAS, RÓS ALEITADORAS

DO PAÍS DUN TAL BREOÇÁN

ESTAREMOS CHEAS DE VIDA  
(Quadi Galego)

# Feminismo nas aulas

## IES MAXIMINO ROMERO LEMA

Co motivo do Día Internacional da Muller, no IES Maximino Romero de Lema leváronse a cabo distintas iniciativas co obxectivo de visibilizar o papel da muller na nosa sociedade ao longo da historia e no presente. Na tarde do luns, 7 de marzo, tivemos o **II Encontro de Mulleres Deportistas** no que o alumnado de 4º da ESO puido escoitar o testemuño de dúas deportistas galegas.

**Aida Vizcaíno** contou a súa experiencia ata estar nun equipo de balonmán federado. Comentou as dificultades para poder pertencer a un equipo -hai poucos en Galicia- e os problemas cos que se atopan os equipos femininos. A deportista, que leva xogando os tres últimos anos en Carballo, destacou que a día de hoxe as mulleres seguen sendo unha minoría neste deporte: só o 30% dos xogadores de balonmán de Carballo son mulleres.

**Cristina Lastra** comezou falando das diferentes modalidades de remo, un deporte bastante descoñecido para o noso alumnado. Relatou desde as súas primeiras experiencias co remo, ata que participou en campionatos a nivel autonómico, estatal e mundial: formou parte da federación española de remo. Reflexionou sobre os problemas para compaxinar os estudos cos adestramentos e coas concentracións; de feito, por esas dificultades, deixou de practicar o remo con 21 anos. Agora acaba de volverse a reincorporar a este deporte e pertence a un club asturiano, no que hai mulleres de idades moi diferentes. Na segunda parte do encontro, catro alumnas entrevistaron as deportistas e, a continuación, reflexionouse entre os e as asistentes sobre se na actualidade hai igualdade de oportunidades no ámbito do deporte.



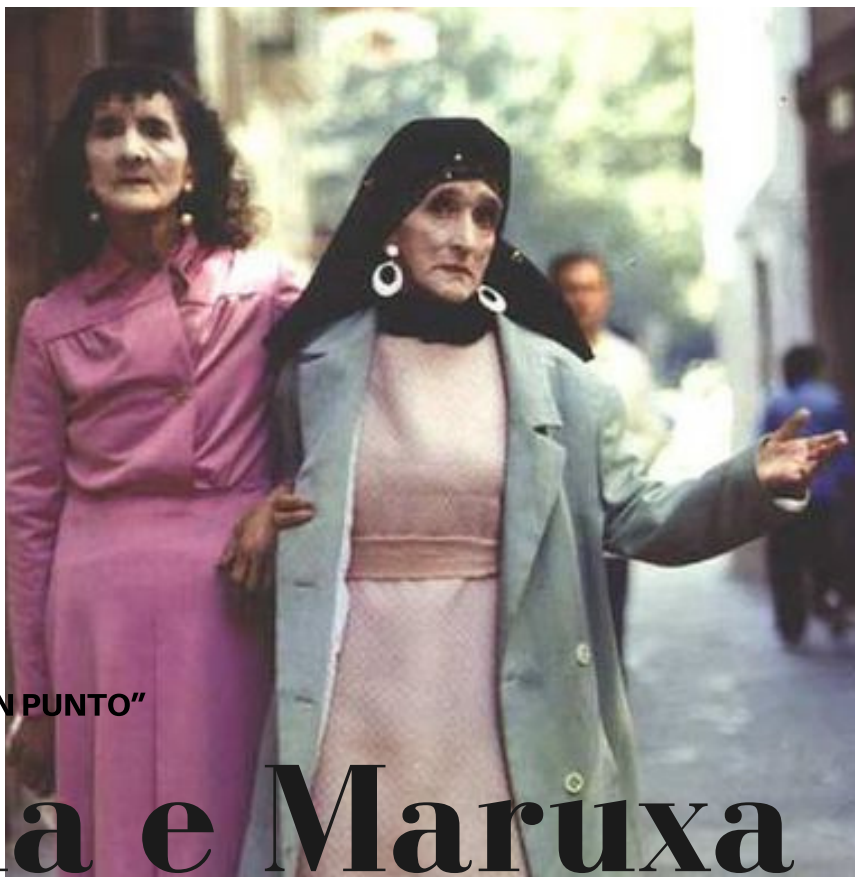


Pola súa banda, o alumnado de 2º de Bacharelato que cursa a materia de Igualdade de Xénero elaborou a mostra Mulleres Galegas na Historia constituída por 22 paneis que recolle información sobre algunhas das mulleres máis significativas da historia de Galicia: María Castaña, Elisa e Marcela, María Xosé Queizán, Maruja Mallo, Asunción Antelo, Elena Piñeiro, Concepción Arenal... son só algúns dos nomes que se destacan nesta exposición que quedará de forma permanente no primeiro andar do Centro. A intención é continuar con este traballo nos vindeiros cursos. Finalmente sinalar que inauguramos a exposición itinerante Sen elas non hai música galega, centrada en figuras femininas que loitaron e loitan por dar un espazo á voz das mulleres no panorama musical galego. Ana Kiro, Uxia, Mercedes Peón, Guadí Galego, Susana Seivane, Cristina Pato, Sés e Tanxugueiras son as protagonistas desta mostra. Esta constituída por oito paneis coa fotografía da homenaxeada e un breve texto explicativo sobre a súa faceta musical. Foi cedida pola Asociación Visibles que loita por unha sociedade libre e igualitaria con iniciativas tan plausibles coma esta na que sensibilización e educación van da man.



Elas.





PAULA NEGREIRA

**"AS MARÍAS" e "AS DÚAS EN PUNTO"**

# Coralia e Maruxa Fandiño Ricart

Saían cada día a pasear polas mesmas rúas de Santiago, sempre ás dúas en punto, acicaladas cunha roupa e un maquillaxe tan colorido como extravagante. Nun principio eran tres irmás, pero Sara morreu nova. Foron Coralia e Maruxa as que se converterían nun símbolo da cidade de Compostela.

Tras a posta en escena do paseo, os piropos e a coquetería das Marías, hai unha dura historia que cobre a Maruxa e Coralia. A súa familia, cun total de trece fillos, sendo republicana sufriron aldraxe, rexistros domiciliarios e represión, ademais de todas as duras circunstancias da guerra, posguerra e ditadura.

Os falanxistas maltratáronas para descubrir onde se escondían os seus irmáns, os cales se agocharan para non ser asasinados. E elas coas súas rechamantes cores e maquillaxe excesiva ocultaban a dor, a fame e a represión que sufriron como as "visitas" dos fascistas, as ameazas constantes, o rapado e a inxerir á forza aceite de ricino... Incluso, fixeron que quedaran sen clientes no seu obradoiro de costura.





dome un tabaco y á mi curiosidad de periodista con una agradable pólizica:  
—Es preciso, Sr. Arcadio, encausar la epístola indispensable que la prensa no tergiversa ni exere las cosas, procurando relatarlas tal cuál han ocurrido, como son y cómo deben llegar al públ evitando informaciones inverosímiles...  
—Uno de los que pueden en este caso remediar es usted, sin duda alguna.  
—Sí, señor; pero es que los periodistas, y pe neme usted, son terribles. No por nada, sino por su su afán de información inventiva y coctilar las cosas, presentándolas con el adorno sugestivo que fantasía exuberante. Por eso conviene encaus las cosas y conocer detalladamente los hechos. Dígame usted tal como me los relató el bondi so é ingeniero padre Corticita.

#### Historia curiosa.

I  
Una de las medallitas del pasado nos de X amiró en el templo un joven. Aproximado al co sonario del jesuita P. Bonasán, y, después de a dilatarse, permaneció largo rato á los pies del ligioso.  
Antes de seguir, diré á ustedes que el citado suita foi el confesor de Marcela cuando ésta v en la Coruña.  
Aquel mismo día, horas después de la eocen torior, el P. Bonasán visitaba al cura Sr. Corti Teuta por objeto esta visita recomendarlo al pi co un joven que había entrado años atrás desde Inglaterra, y que, como español, deseaba abran

# Marcela e Elisa

DANIELA GONZÁLEZ

Marcela Gracia Ibeas e Elisa Sánchez Loriga, dúas mestras galegas, que foron o segundo matrimonio entre persoas do mesmo sexo.

Coñecéronse estudando e fixéronse moi amigas, pero ao pouco tempo os pais de Marcela mandárona estudar a Madrid. Tempo despois, atopáranse de novo en Coristanco cando Elisa foi destinada como mestra.

A súa unión matrimonial realizouse máis de cen anos antes de que a lei permitise o matrimonio entre persoas do mesmo sexo, co que este feito pode considerarse un precedente do matrimonio homosexual en España.

O máis significativo, foi que Elisa adoptou o aspecto dun home para poder contraer matrimonio. Inventouse o personaxe de Mario Sánchez e creou un pasado.

Os problemas comezaron a chegar cando os veciños, fixeron correr os rumores. Estes chegaron a xornais e revistas que espallaron a todas partes a noticia de “un matrimonio sin hombre”. E ditouse unha orde de busca e captura.

O párroco pediu a un doutor que examinara a Mario para comprobar se era un home ou unha muller, e este intentou facerse pasar por un hermafrodita.

A Garda Civil perseguiu as ata Dumbria. Na súa fuxida tense constancia que pasaron por Vigo e Oporto e a continuación o último que se soubo delas é que chegaron a subirse a un barco con destino posiblemente a Arxentina. De Marcela sábese que desembarcou en 1902 cun bebé en brazos. Cerrouse o caso, pero varios anos despois, estendeuse o rumor do suposto suicidio de Elisa en 1909. Novas voces aseguran ter visto a Elisa con vida cara 1940 en Bos Aires. En particular, unha muller que a viu por última vez cando estaba moi enferma, posiblemente dun cancro terminal, cara 1941. Cómpre destacar que a voda aínda é válida. Nin a Igrexa nin o Rexistro Civil anulan as actas deste matrimonio.



LUCÍA VÁZQUEZ

# Maruja Mallo

**Foi unha das principais artistas da Xeración do 27 e unha importantísima creadora que viaxou por todo o mundo e relacionouse cos grandes do seu tempo.**

Nada en Viveiro (Lugo) trasladouse a Madrid e comezou a estudar na Real Academia de Belas Artes de San Fernando, onde estableceu unha gran amizade con Salvador Dalí, porén acabaría abandonando a academia pola seu encorsetado sistema. Maruja Mallo era ante todo libre. Xunto a Lorca, Dalí e Margarita Manso ideou o movemento das "Sinsombrero". Un día, paseando pola Porta de Sol, ocorréuselles desposuírse do chapeu, un xesto trivial co que organizaron un escándalo e polo que foron apedreados. A anécdota, décadas despois, deu nome ao movemento de emancipación das mulleres característico da Xeración do 27.

En 1928 realizou a súa primeira exposición na Revista Occidente por invitación de Ortega y Gasset. Viviu en París e Nova York tras estalar a guerra civil no seu país, regresando un cuarto de século despois.

Como artista cultivou un surrealismo moi especial. O seu estilo pasou por dúas etapas diferenciadas, unha colorista nos anos 20 con temáticas máxicas, cosmopolitas e optimistas; e outra sombría e apagada nos 30, máis caótica e desequilibrada. Tamén experimentou novas técnicas nesta etapa incorporando ao lenzo materiais orgánicos.

# Anna Frank



ALBA REGUEIRA

Naceu en Alemaña no 1929, foi unha nena alemá xudía e vítima do Holocausto. En Alemaña a cousa non ía ben e Hitler culpaba aos xudeus dos problemas do país. Debido a iso, a familia de Ana decidiron mudarse a Ámsterdam. Alí, os xudeus, eran deportados a centros de exterminio. Ana, a súa familia e 4 membros máis xudeus, decidiron ocultarse nun departamento segredo detrás das oficinas onde traballaba seu pai, durante 2 anos.

Aos 13 anos a Ana, regálanlle un diario no cal vai escribindo as súas experiencias nese tempo. No ano 1944, descúbrenos e envíanos a un centro de concentración de Polonia e posteriormente envían a Ana e a súa irmá Margot a outro de Bergen-Belsen (norte de Alemaña), separándoas dos seus pais. En febreiro do 1945 morreron de tifo, Ana con 15 anos e Margot con 19 anos. Dous meses despois o campo de concentración foi liberado. Tan só o pai de Ana logrou sobrevivir a guerra e fóronlle entregados os escritos de Ana que máis tarde publicou no "Diario de Ana Frank".

Posúe un valor non só literario senón tamén histórico. É unha evidencia dos feitos ocorridos durante a Segunda Guerra Mundial en primeira persoa. Nel relata como cambiou a vida de Ana e da súa familia por seren xudeos e como pouco a pouco foron violados os seus dereitos ata o punto de levalos a clandestinidade.

O Diario tamén se converteu nun recurso literario a nivel educativo, sendo utilizado en moitos contextos pedagóxicos. Esta obra tamén é exemplo de como as condicións difíciles obrigan as persoas a axudarse, solidarizarse e manter a esperanza. Todo isto a pesares da convivencia tan difícil durante os dous anos de encerro.

# Rosalind Franklin

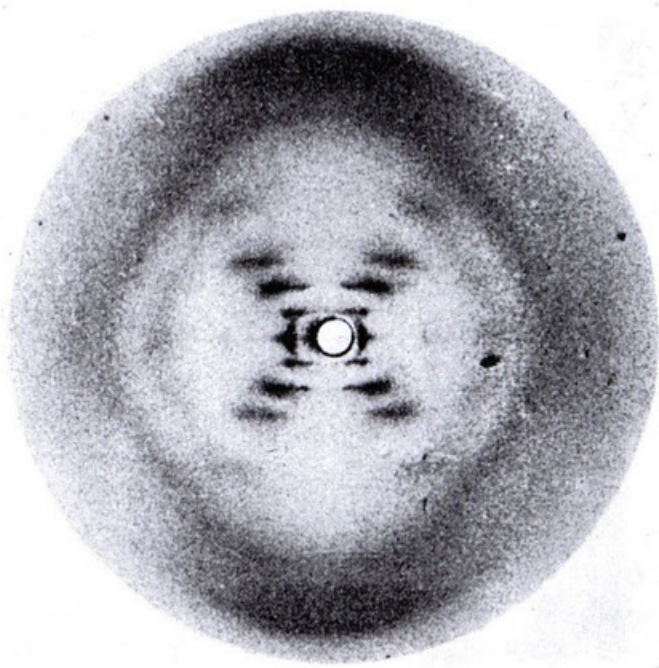
TANIA SANTOS

Rosalind Franklin naceu en Londres, o 25 de xullo de 1920, nunha familia xudía. Educouse en numerosos colexios de prestixio. Conseguiu aprobar o exame de ingreso para estudar química en Cambridge. Tras coñecer esta decisión, o seu pai non estivo de acordo e retirou a súa asignación. Pero unha das súas tías paternas decidiu correr cos gastos e permitirlle estudar no centro que ela elixira. Tras isto o seu pai decide pagarlle el os estudos e aceptar que estudara o que a ela lle gustaba realmente.

No 1491 sacou o graduado en física e química recibindo unha beca para realizar a tese doutoral. En plena Guerra Mundial entrou na Asociación da Utilización do Carbón para axudar na guerra. Grazas aos seus estudos permitiuse a finalización da guerra.

Adrienne Weill, física e enxeñeira, animouna a ir a Francia, concretamente ao Laboratorio Central de Servizos Químicos do Estado. Unha vez alí aprendeu a técnica de difracción de Raios X que máis tarde aplicou na molécula do ADN, feito que fixo que se convertera nunha experta a nivel mundial da materia.

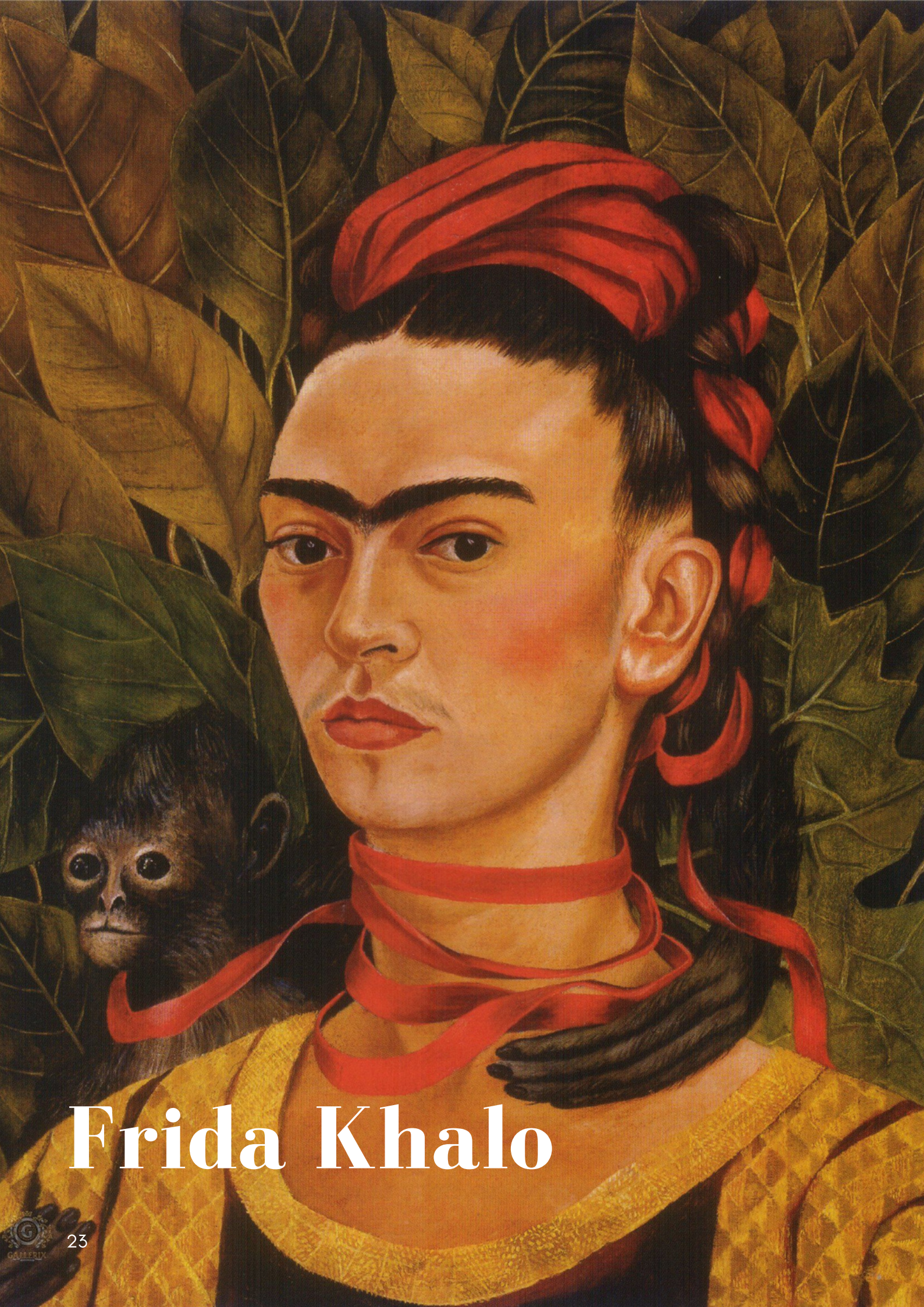
Logo volveu a Londres e comezou a investigar no King's College, onde centra todos os seus traballos no ADN perfeccionando a súa técnica e conseguindo fotografías destas moléculas. Ao mesmo tempo había outros investigadores interesados neste campo como por exemplo James Watson e Francis Crick. Wilkins, un compañeiro de Rosalind co que mantiña unha relación de enemistade, foi ensinándolle a Watson e a Crick, científicos que conformaban a competencia no campo do ADN, as imaxes de ADN tomadas por ela sen que ela o soubera.



En 1953 ensinoulles tres imaxes entre as que se encontraba a famosa fotografía 51, meses despois Watson e Crick publicaron unha proposta de estrutura de ADN en Nature. No artigo non mencionan en ningún momento que tanto datos como as fotografías eran produto de Rosalind. Nesa mesma revista Rosalind e Raymond Gosling publicaron outro artigo sobre a súa fotografía número 51. Eles mostraron a súa honradez científica e persoal apoiando o modelo proposto polos seus compañeiros. Finalmente dise que Rosalind chegara as mesmas conclusións que Watson e Crick pero a rapidez coa que o publicaron os dous científicos non lle permitiu propoñer o seu propio modelo que se baseaba nunha estrutura helicoidal con dúas, tres ou catro cadeas con grupos de fosfato cara ao exterior.

Trasladouse ao Birbeck College, en Londres, onde permaneceu ata que morreu. Neste centro as súas investigacións continuaron realizando importantes traballos a cerca de virus, en concreto, o do tabaco e o da polio.

En 1956 atopábase mal durante unha viaxe aos Estados Unidos e pouco tempo despois foi diagnosticada con cancro de ovarios. Créese que este foi provocado polas excesivas exposicións á radiación durante as súas investigacións realizadas con Raios X. Aínda así traballou outros dous anos mais e despois de varias pasadas por quirófano e moitas doses de quimioterapia, morreu en Londres o 16 de abril de 1958, a idade de 37 anos por unha bronconeumonía asociada a un carcinomatosis por cancro de ovario.



# Frida Kahlo



Magdalena Carmen Frida Kahlo Calderón, coñecida como Frida Kahlo, naceu o 6 de Xullo de 1907 en Coyoacán, na Cidade de México. Foi unha pintora mexicana, autora principalmente de autorretratos nos que proxectaba as súas adversidades parasobrevivir.

A súa vida estivo definida por un grave accidente transcrido no 17 de Septiembre de 1925, cando Frida regresaba da escola xunto con o seu mozo, Alejandro Gómez Arias, nun autobús o cal foi arroxado por un tranvía, quedando completamente destruído. A súa columna vertebral quedou fracturada en tres partes, sufrindo, ademais, fracturas en dúas costelas, na clavícula e tres no óso pélvico. A súa perna dereita fracturouse en once partes e o seu pé dereito dislocouse. Levando a ter que someterse ata a trinta e dúas operacións cirúrxicas, a corsés, así como diversos mecanismos de estiramento.

En 1925, pouco antes de este accidente, traballou como aprendiz no taller de grabado e imprenta de Fernando Fernández Domínguez. Aparte desta experiencia, Frida non mostrou antes do seu accidente ningún interese especial por a pintura. Tras o incidente, trataba de moverse o menos posible para axudar a súa recuperación. É así como a pintura cobra un lugar central na súa vida.

Un ano máis tarde, Frida comezou a frecuentar ambientes políticos, artísticos e intelectuais. Coñeceu a fotógrafa Tina Modotti, a través de isto, entrou en contacto con o pintor Diego Rivera. Frida e Tina entalaron rapidamente amizade e esta última comezou a levar a Frida as reunións políticas do Partido Comunista, organización da que se incorporou formalmente Frida.

O seu recoñecemento artístico foise incrementando especialmente en Estados Unidos. Participou en importantes exposicións colectivas no Museo de Arte Moderno de Nova York, no instituto de Arte Contemporáneo de Boston e no Museo de Arte de Filadelfia. A partir do 1943 deu clases na escola "La Esmeralda" da Cidade de México. En 1950 debeu ser hospitalizada na Cidade de México, permanecendo no hospital por un ano.

En 1953 tivéronlle que amputar unha perna por debaixo do xeonllo debido a unha infección de gangrena. Isto, levouna a caer nunha gran depresión que a levou ao intento de suicidio nun par de ocasións. Durante este tempo escribía poemas nos seus diarios, relacionados con o dolor e o sufrimento. Tras seis meses pensando en quitarse a vida, finalmente, o 19 de abril de 1954 ingresou ao hospital tras un intento de suicidio e, aínda que prometera non recaer, o 6 de maio teñen que volver a hospitalizala por o mesmo motivo. Sen embargo, el ánimo e a valentía acompañárona ata o final, mobilizándose en cadeira de rodas.

Frida Kahlo morreu o 13 de Xullo de 1954, en Coyoacán. Os seu corpo foi velado no Palacio de Belas Artes da Cidade de México e incinerado no Crematorio Civil de Dolores e as súas cinzas quedan conservadas na Casa Azul de Coyoacán, o lugar que a viu nacer.

# Rosa Parks



Rosa Parks(,1913-2005), foi unha activista afroamericana, unha figura importante do movemento polos dereitos civís de Estados Unidos Tuskegee, en especial por negarse a ceder o seu asento a un pasaxeiro branco e moverse á parte traseira dun autobús en Montgomery, Alabama, o 1 de decembro de 1955. Por este feito, Rosa Parks foi arrestada por rechazar as peticións do condutor do autobús , cando este lle obrigou a ceder o seu asento a un pasaxeiro branco. Grazas a ela, en 1956 , o tribunal de distrito declarou inconstitucionales leis de segregación racial.es de ADN tomadas por ela sen que ela o soubera.

E aínda que se converteu nunha figura importante do movemento, Parks seguiu sufrindo represalias tras o seu arresto. Ela e o seu home foro despedidos dos seus traballos. Rosa comezou a traballar como secretaria e recepcionista na oficina do Congreso do Representante dos Estados Unidos, John Conyer. Tamén serviu na Xunta da Federación de Planificación da Familia de América. En 1987 , ela e unha vella amiga dela fundaron Rosa and Raymond Parks Institute for Self-Development.

En 2005 , Parks falece aos 92 anos de idade no seu departamento en Detroit.



# Galegas



## Rebeca Facal

**PPRESIDENTA DO CD BAIO**

**Cal é o teu vínculo co fútbol? Sempre seguiches de preto este deporte?**

Nacín nunha familia moi futbolera, de feito xa me gustou máis do que me gusta. Meu avó foi un dos fundadores do CD Baio e ata o último día da súa vida quedaba na cociña esperando a que eu chegase do Platas para preguntarme canto quedarán. Ao morrer el, entrei eu na directiva, no 2010. Meu pai é moi futbolero e formou parte do primeiro equipo xuvenil do CD Baio, meu irmán tamén xogou aquí...e eu non tiña escapatoria. En canto ó fútbol da tele, de pequena era moi hooligan pero cos anos foi cambiando a cousa, agora apenas o vexo, sigo os resultados e pouco máis. O único que sigo é o fútbol afeccionado, interésame bastante máis.

### **Que é o máis gratificante e o máis complicado de presidir un club de fútbol?**

O máis gratificante é conseguir o grupo que formamos, tanto xogadores como directiva. Somos moi poucos, pero os que están valen ouro, do primeiro ó último. Isto non hai cartos nin resultados que o paguen.

### **Tiveches que aguantar comentarios ou situacións machistas na contorna futbolística?**

Na contorna futbolística e na vida, eso sempre. É certo que cada vez hai menos comentarios agresivos, ou a min de fronte non mos din. Pero siguen existindo micromachismos, imaxino e quero pensar que moitas veces inconscientemente. Ás veces a xente venme dar consellos como se nacera onte, ou como se non puidese pensar por min mesma e tomar decisións. Que se agradecen todo tipo de consellos, pero sei que se fose un home non mos dirían. Estou segura que me queren axudar por lástima, porque cren que non podo facelo soa. É bo que queiran axudar a unha muller para que non se sinta soa e o faga o mellor posible, pero é malo que pensen que non somos capaces sen os seus consellos. É un arma de dobre filo porque te queren empoderar, pero dando por feito que non o estás.

Pero os resultados do club son magníficos, notas tamén o apoio da afección e do resto do club?

O resto do club é tremendo, dende dentro sempre me sentín totalmente afortunada, antes de que os resultados comezasen a saír. Só por eles valiu a pena, pase o que pase. Antes de decidirme a ser presidenta, había algún que cria máis en min do que eu mesma e animáronme moitísimo a facelo. Aí daste conta do que cambiou a sociedade, fai anos serían poucos os que animasen a unha muller a coller o club da súa vida coa confianza plena de que era a mellor opción. Nisto tamén inclúo á afección, aínda que hai de todo, como che digo, sempre se encontra algo que criticar. Polo xeral si, a xente felicítame moito polo bo traballo que se está a facer, e case na totalidade das veces cáenme halagos que sinto que non os merezo. Pero tamén é certo que pedín axuda aos catro ventos para entrar na directiva e axudar ao club e non hai maneira. Agradezo moito as palabras e os consellos, pero tamén agradecía que alguén barrese as pipas ao terminar o partido.

---

### **A falta de mulleres no fútbol é consecuencia do machismo ou falta interese por parte das mulleres?**

Eu creo que é consecuencia dun sistema patriarcal arraigadísimo na nosa sociedade onde se lle facía crer ás mulleres que tiñan que ser criadas deles e asumir outro tipo de traballos. Isto non vai cambiar dun día para outro, levamos moitas xeracións regalando muñecas ás mulleres e balóns ós homes. Ademais, seguro que haberá algunha que prefira non entrar pensando en todo o que se lle pode vir encima, como o pensaba eu, pero seguro que ó dar o paso se dará conta que non era para tanto. Fixéronnos crer que tiñamos máis barreiras das que temos.

### **Crees que aumentou a presenza de mulleres no fútbol nos últimos anos?**

Creo e, sen ir máis lonxe, na directiva do Baio somos catro mulleres, a metade máis ou menos. O fútbol feminino está medrando, pero aínda queda moitísimo por facer. Creo que todo empeza na educación, en deixarlle ser o que queiran ser. Hai familias que o teñen moi claro, pero hai outras nas que aínda parece que as nenas finas teñen que ir a piano e xogar ás muñecas. Non entendo de educación pero non creo que lle fagan ningún favor.

### **Pero aínda hai barreiras que fan que o deporte masculino estea varios chanzos por encima do feminino. Que lle dirías a unha nena que se quere dedicar a esta profesión?**

E seguiráas habendo, esto non é cousa dun día para outro e eu morrerei sen ver igualdade entre xéneros no fútbol. Pero cada paso que se da, é un avance que hai que celebrar e disfrutar. Por eso ás nenas lle diría que fosen libres, porque xa hai quen se empeña en que non o sexamos. E ademais, creo que as nenas con cualidades cada vez teñen máis oportunidades e poden ascender máis fácil que os nenos, precisamente pola pouca competencia que aínda teñen. Iso si, que non soñen co soldo de Messi, pero tamén lle diría ós nenos que non soñen co soldo de Messi. Ó final, o obxectivo é que todos disfrutemos do fútbol, independentemente do xénero co que nacemos.

# Teresa Vilanova



Ela é Teresa Vilanova Villar, Psicóloga Clínica, Profesora de dous programas psicoeducativos o MBSR ( Mindfulness Based Stress Reduction) e do MSC ( Mindfulness Self- Compassion). Máster de Mindfulness en Contextos de Saúde e Investigación da Universidade Complutense de Madrid ( UCM) e Fundadora e Directora do Centro de Mindfulness Aqi&Agora.

O seu obxectivo profesional é trasladar á sociedade os beneficios da práctica do Mindfulness e a Compañía a través da formación e divulgación. Conta cunha dilatada experiencia no ámbito da formación e na dirección de retiros, cursos, talleres impartidos no marco da educación e a saúde.

---

## Que é o Mindfulness?

A definición de Mindfulness é a capacidade humana básica de poder estar no momento presente. É volver en cada instante ao aquí e agora. Permítenos lembrar cara a onde nos diriximos mentres camiñamos, aínda que a mente este perdida en miles de pensamentos. Con todo, o que sucede é que a maioría do tempo estamos en piloto automático, atendendo a pensamentos achega do pasado ou do futuro, ou recoñecendo só unha pequena parte do que está a pasar no presente: se o que estou a experimentar é agradable, aferrámonos e non queremos que se acabe e se o que estamos a experimentar é desagradable, queremos que desapareza. Mindfulness permítenos recoñecer o que está a suceder e aceptar a experiencia tal cal é (dado que o sufrimento é inevitable polo feito de estar vivos). A práctica de Mindfulness permite quedar só co que experimentamos sen engadir máis sufrimento. Jon Kabat-Zinn define Mindfulness como: "Prestar atención de maneira intencional ao momento presente, sen xulgar".

## Cal foi a túa primeira aproximación ao mindfulness e como se converteu na túa profesión?

O meu primeiro achegamento ao Mindfulness foi a través da Formación de Quietude coa intención de buscar ferramentas para a miña profesión, pero aos poucos deime conta de que era eu a que me estaba beneficiando ao vivir a experiencia en primeira persoa e que só coa práctica continua e a miña autoconocimiento podería beneficiar aos que me rodean e a día de hoxe converteuse no camiño que quero seguir.

## Miles de estudos avalan os beneficios destas prácticas para a nosa saúde física, emocional e mental. Cales destacarías?

- Un sistema inmunolóxico máis forte.
- Aumentar a autoconsciencia.
- Reducir os síntomas físicos e psicolóxicos asociados o estrés.
- Mellora o benestar xeral e aumenta a nosa capacidade de traballo e creatividade.
- Tratamento de problemas físicos, e psicolóxicos, dor crónica, e outros síntomas asociados o estrés.
- Axúdanos a recuperar o equilibrio, atendendo en forma integral os aspectos da persoa: corpo, mente e espírito.
- Desenvolvemos unha maior capacidade de discernimento e de compaixón.
- A práctica da atención plena, tráenos ao aquí e ao agora, convídanos a vivir unha vida de maneira plena e no presente.

## Como atopar ese momento para parar e escoitarnos?

1. Para e observa: hai que parar, respirar e observar o que está a pasar no corpo nese instante. Ver que pensamentos e que sentimentos tes. Poida que estar canso, angustiado, as túas mandíbulas bloqueadas, etc. Leva a túa atención ao que sucede un momento e segue coa tarefa que estabas a realizar. Isto sácase do piloto automático e tráechelo ao momento presente e axúdache a acougarche.

2. Volver ao aquí e agora: poñer recordatorios a unha alarma varias veces ao día que nos lembre de novo volver ao aquí e ao agora. Facer unas cantas respiracións conscientes e continuar coa tarefa.

3. Respirar: esta actividade consiste en realizar 20 respiracións, contando cada unha ao exhalar. Desta maneira a mente se aquieta e, se a mente despíntase, retoma a conta e continua ata chegar ás 20.

4. Acepta pensamentos, emocións e sensacións: A miúdo aparecen emocións, pensamentos e sensacións. Hai que darlles a benvinda a todos sexan bos ou malos. Estar agradecidos de que veñan, trátase de observar as emocións que cheguen ao teu corpo porque todas tráenche información.

## Pódesnos explicar un exercicio para poñer en práctica no día a día?

Buscar uns 5 minutos ao día para estar connosco mesmos, e aos poucos ir subindo a 10 e así sucesivamente, e é a mellor maneira de non ser tan esixentes coa práctica e achegaranos importantes beneficios.

Un dos principais inimigos para achegarnos ao mindfulness é o aburrimiento porque é unha actividade na que non hai que facer nada e o mellor é empezar seguindo a un guía para que se faga menos aburrido.

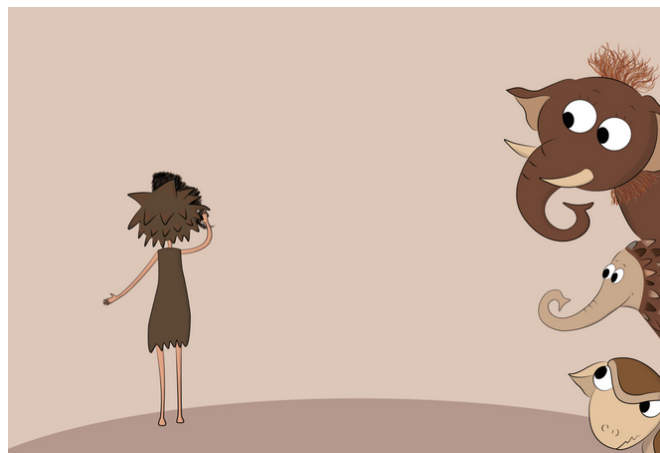
Outra das dificultades coas que che adoitas atopar é poñer expectativas ou dicir "non vou aprender a meditar". O obxectivo de Mindfulness é, observar todo o que está a pasar pola túa mente e, aceptar que che distraíches e volver traer a túa atención á respiración con amabilidade, así ata que veña a próxima distracción. Unha das cousas máis importantes é empezar polo principio. Só senta e leva a túa atención á respiración, a un son ou a un obxecto externo. Non tes que facer nada máis.



# Laura Movilla

Son Laura Movilla, defínome como artista dixital e comunicadora audiovisual e a miña paixón é contar historias. A verdade é que desde pequena sempre me gustaron moito as películas de animación e inventar os meus propios contos. Pero nunca pensei en dedicarme a esto como profesión ata que estudiei a carreira de Comunicación Audiovisual. De feito, o meu primeiro contacto co 3D nos estudos foi un pouco complicado. Suspendín a asignatura de modelado 3D e gracias a este obstáculo poden recuperala modelando a guitarra do meu músico favorito: Mark Knopfler. Disfrutei tanto facendoa que quixen seguir aprendendo máis sobre o 3D.

Traballei en moitas cousas distintas. Dende facer prácticas no estudio de videoxogos coruñés Gato Studio ata ser axudante de produción. Polo medio tamén traballei como editora de imaxes para un proxecto de aulaPlaneta, no departamento de marketing dixital dunha empresa de software e ata de vendimadora na Ribeira Sacra. De todo se aprende! Respondendo á pregunta do proxecto, estou moi contenta cun corto de animación que comecei como traballo de final de Máster e que está en proceso de produción. Chámase “O Cazador de Tempo” e conta a historia dun gato, Fígaro Contratiempo, que persigue sin descanso a súa presa polas montañas. Durante a persecución descubrirá o secreto para capturar ao tempo, que non é outro que disfrutar del. Téñolle especial cariño a este proxecto tanto pola temática que trata como por todo o que levo aprendido traballando nel.



# O Cazador de contos



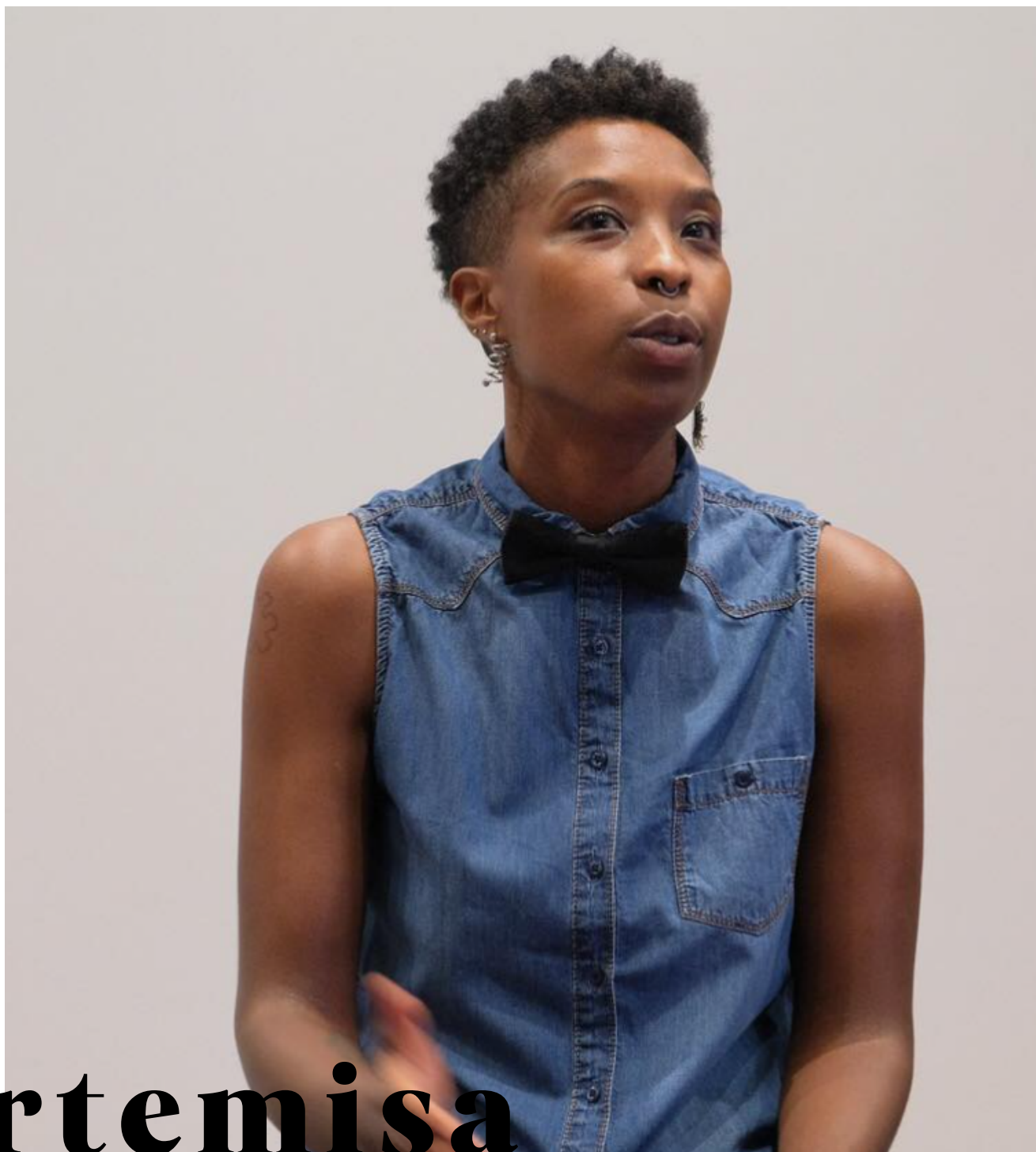
## Cales son as tuas referentes?

A verdade é que é ben difícil escoller. Gustaríame falarvos de Bea Gregores unha ilustradora galega que está publicando un montón de álbums ilustrados como: *Cando leo* ou *A lavandeira de San Simón*, entre outros . Tamén me gusta moito a ilustradora Lucía Antru e a modeladora 3D Erika Eguia

## Que mensaxe darías aos mozos e mozas que non saben por onde empezar pero que, como a ti, interésalles este ámbito?

Dírialles que hoxe en día hai moitos camiños diferentes para aprender tanto 3D como ilustración. Dende formacións profesionais ata carreiras universitarias específicas. Ademáis, hai moito material en Internet que comparten artistas para quen prefira aprender de forma autodidacta. Tamén existen programas de 3D coma Blender que, ademáis de ser de uso libre, inclúen un montón de recursos para aprender a traballar con eles.

En definitiva, recomendaríalles que lean moito e vexan cine de animación, videoxogos... o que máis lle guste, pero sobre todo que practiquen. É moi importante ir pouco a pouco e disfrutar do proceso, empezar por cousas sinxelas e logo ir aumentando a dificultade.



# Artemisa Semedo

Artista e poeta Afrogalega

## **Tes mestura Galega e Caboverdiana. Cando tomaches conciencia da túa identidade como afrogalega?**

Pois a primeira vez que fun consciente da miña identidade foi cando fun á universidade. Ata aquel momento, sempre me sentía en terra de ninguén, pois a xente non ve posible a miña identidade galega simplemente polo feito de ter unha cor diferente, e en Cabo Verde a xente xa me tiña máis por galega que caboverdiana. Ademais esta cor non entraba no xuízo de que poderíaser galega aínda que levo desde os cinco anos vivindo en Burela.

## **Poeta, actriz e artista multidisciplinar, cal foi o teu primeiro contacto con estas artes? Desde cando escribes?**

Escribo desde que teño memoria, no meu imaxinario vinme de maior sendo escritora e facendo publicacións dos meus textos, aínda que co tempo xurdiron outras inquietudes e deixei de lado para formarme academicamente. Seguí escribindo para min, e un día decidín ir ver unha timba poética na que o final do espectáculo tiñan micro aberto. Recitei un poema xa que me deu confianza estar nunha sala chea de persoas que non coñecía, e o finalizar achegáronse as persoas que organizaron e participaron no evento para propoñerme entrar nun colectivo de poetas que se chama *Disparate*. Aquí comezou todo.

## **Cóntanos como xurdiu a idea de fundar o colectivo Afrogalegas do que fomas parte? Que actividades levades a cabo?**

O colectivo de afrogalegas non foi algo do que pensáramos formar parte como tal nun inicio. A miña compañeira Yosi, contoume que estaba a xuntar varias mulleres para facer unhas fotos coa idea de que logo estiveran expostas. A esta exposición, chamámola AFROGALEGAS, e no cartaz participei tamén cun poema. Para celebrar esta exposición convidáronos a unha cea onde estaban todas as participantes. Aquí, nestas conversacións informais, fomos conscientes de que moitas cousas tiñamos en común, e moitas cousas atravesábanos e decidimos facer unha acción, manifestando a nosa incomodidade para a sociedade. Fixemos o cartaz de "non me chames negrita, mulata, muller de cor, as persoas negras sentimos orgullosas de selo" e pegámoslos por diferentes puntos de Coruña.

---

## **"Escribo desde que teño memoria. No meu imaxinario vinme de maior sendo escritora"**

---

### **Agora vives en Madrid e tes en marcha varios proxectos. Cóntanos!**

Pois estou, por unha banda, co proxecto *Bailando Versos* xunto a miña compañeira Jelen, que por medio da danza flamenca, interpreta os meus versos e outórgalles movemento. Falamos de antirracismo, e de diferentes opresións ás que nos vemos sometidas. Por certo, aproveito para dicir que estamos a buscar lugares e espazos onde poder representala.

Tamén estou con *Fillas de Bernarda* que pretende ser unha versión da obra clásica de Federico García Lorca *A casa de Bernarda Alba*. Estamos en residencia no Teatro do Barrio.

E por último, traballando e colaborando con espazo de educación do *Reina Sofía*, no que, a través da arte e xunto con dous artistas internacionais que son Mbarek Bouhchichi (Marrocos) e Jose Ramón Hernandez (Cuba), pretendemos poñer sobre a mesa o tema da identidade nun instituto de Madrid coa mocidade. Quen coordina este proxecto é Susana Moliner de GRIGUI, e o proxecto chámase UNHA GRETA.

### **Fálanos sobre *FILLAS DE BERNARDA*. Como xorde, e quen estades implicadas?**

Pois foi unha grande idea da miña compañeira Beatriz Mbula, actriz profesional entre outras moitas cousas, na súa experiencia no mundo do teatro deuse conta que nunca os papeis importantes se lles daba as persoas negras, e estaban condenadas a papeis secundarios e estereotipados. Nas obras clásicas tamén pasaba o mesmo. A pregunta que se formulou foi; e se facemos unha obra clásica interpretada so por actrices negras? aquí é onde entran as miñas compañeiras, Claudia Coelho, Anahí Beholi, Astrid Jones e eu mesma. A obra é unha investigación teatral ao redor de obra clásica de Federico García Lorca. Para min é un inmenso pracer compartir este traballo coas actrices e aprender delas, xa que a miña carreira como actriz parte desde o teatro social e, ata o de agora, nunca me vin envolvida nun proxecto tan importante e do que aprendo todo o tempo.



### **Crees na arte como ferramenta de activismo social?**

Por suposto. Usar outras linguaxes nas que se poida falar e mostrar abertamente diferentes realidades é estupendo. No meu caso estudei socioloxía, pero deime conta que a linguaxe académica esta ben pero só enténdeno outros académicos. Tiña a inmensa necesidade de expresarme e mostralo, pero sobre todo que a xente fora da academia, entendésese sen ter que usar termos que descoñecen, aquí descubrín as artes e todo foi para mellor.

### **Cal foi a última autora que che marcou e recomendarías?**

Estou inmersa co poemario de Amanda Gorman, *Call me us* (Chamádeme nós). Encántame como traslada o lector a unha viaxe co seu principio e final, na que se fala de temas actuais como o Covid e as súas consecuencias na poboación estadounidense, a pobreza ou o racismo. A súa elegancia na hora de contar verdades e conmovedora.

# Benvidos a Terra

Conta a historia que máis alá de onde a vista alcanza , mais alá da inmensidade do ceo e o mar, existen outras xentes, que alá se fan os soños realidade, que vaias onde vaias hai abundancia desmesurada, que a vida é doada e sinxela, que estas xentes teñen todo tipos de inventos tecnolóxicos capaces doimposible, que son inmensamente felices polo que teñen.

Pero o soño se vai clareando, aparece a realidade, a verdade móstrase cruel e ese soño convertese, nun pesadelo, ese mar é un cemiterio dos corpos dos soñadores que non conseguiron chegar a terra.

Nada será doado e sinxelo, camiñaremos polas rúas e recibiremos sorrisos de plástico, pecharan as portas das casas, seremos os responsábeis dos seus medos, miraranme os ollos e moitos non serepararan en mais que na fachada, invisíbel de múltiples formas, obrigaránme a rogar por uns dereitos que son universais, correran tempos difíciles mesmo ríos de sangue, despóxanme da miña cultura pero aínda por riba farannos sentir diferentes e sentiremos a diferenza como algo negativo cando na diferenza está a riqueza, que embarazoso crer neste presente onde a verdade e a mentira se confunden, onde forzase a afogar as voces de quen grita por expresarse, por convivir, converténdonos en sombras sen nome pero con números outorgados as nosas almas.

**Artemisa  
Semedo**

# #016 PARA TODAS

Servizo telefónico de información, de asesoramento xurídico e de atención psicosocial inmediata por persoal especializado a todas as formas de violencia contra as mulleres

Abrindo camiño

# Elna Maternity Center



Elna Maternity Center (Atenas), é un proxecto de acollida para mulleres refuxiadas embarazadas ou con bebés lactantes que se atopen en situación de vulnerabilidade. O edificio está situado no centro de Atenas e funciona como un fogar e espazo seguro.

Todos os días traballan co obxectivo de dignificar as súas vidas brindando apoio emocional, ofrecendo un acompañamento burocrático e médico, promovendo a autogestión, facilitando a convivencia entre todxs os seus habitantes e facendo un seguimento das familias e os seus casos persoais.





En Elna a vida ábrese camiño con forza; as experiencias de cada muller que habita este lugar e a superación delas asolagan Elna de resiliencia, coraxe, determinación e moito amor. Nesta casa todas as identidades que foron borradas baixo a etiqueta de *refuxiado* volven ocupar o lugar que nunca deberon perder, volve a humanidade; os nenos gozan da súa infancia aprenden cada día e crecen nun espazo seguro e cálido. Cada persoa volve ser chamada polo seu nome e tratada co respecto e dignidade que todo ser humano merece. Nesta casa cremos nun mundo sen fronteiras e dedicamos cada día das nosas vidas para construílo. Aquí, todas as cores, todas as culturas, idades, identidades, crenzas, xéneros, tallas e relixións teñen un fogar, son benvidas e abrazadas.





# Tanquián

Tanquián poderíase definir como un proxecto de vida de varias xeracións. Consta dun pazo centenario e unha eco-horta de 5 hectáreas que está situada no corazón da Riveira Sacra, na zona de Pantón. O proxecto foi iniciado polos nosos pais que chegaron hai aproximadamente 30 anos, coa iniciativa de levar un estilo de vida máis sustentable e saludable, buscando a súa vez ofrecernos, á seguinte xeración, unha infancia na natureza e unha educación orientada cara o coidado da Terra.

Ao ser nunha leira ecolóxica grande con persoas moi diversas vivindo nela, as actividades e traballos realizados varían moito. Con respecto a leira, plantamos verduras, podamos viñedos e árbores, labramos a Terra, coidamos dous burros e dás pitas, facemos marmeladas e conservas con froitos... Ademáis disto, adicamos tempo a manter a casa en orde, atendemos e levamos visitas guiadas, organizamos clases de inglés e de ioga, retiros de fin de semana e campamentos en inglés. Este ano, buscamos difundir o noso proxecto aínda máis, ca acollida de escolas e veciñxs, en celebración de xornadas relacionadas coa vida sostible no rural.





### **Cal é o ensino máis grande que vos deu este coidado diario da Terra?**

O ensino máis bonito que vai da man deste estilo de vida, é que a felicidade radica nas cousas simples: comer de forma sa alimentos que plantaches coa axuda dos teus amigos, e gozar dunha realidade máis orientada cara o común, a axudarnos as unhas ás outras e a crear xuntas.

### **Cantxs voluntarixs/traballadorxs conviven normalmente?**

Durante o ano mantemos o que chamamos "the core group" ou o grupo base. Somos as que quedamos e facemos un seguimento durante todo o ano do proxecto. Este grupo está formado por cinco ou sete integrantes. Cando chega o traballo da primavera e verán temos a axuda de voluntarias e amigas que veñen entre dúas semanas a dous meses. Ás veces chegamos a ser 12 vivindo na casa, cada un de diferentes partes do mundo, con habilidades e personalidades únicas, facendo Tanquián un proxecto diverso e variado.

### **Tamén existe a posibilidade de visitarvos de maneira vacacional, non?**

O pazo conta cunha torre de importancia histórica, que rehabilitamos nunha pequena vivenda Airbnb. É un espazo pequeno e luminoso, perfecto para hospedar unha familia ou unha parexa. Os visitantes teñen a oportunidade de vivir de primeira persoa o día a día na leira, ademais de ter acceso a produtos frescos da horta, pan integral caseiro ou calquera produto de Tuta Froita. A Riveira Sacra conta con moitos lugares de interese cultural e turístico: como poden ser os cañóns do Sil e do Miño, Mosteiros, museos arqueolóxicos, restaurantes e Adegas da Riveira.

Convidamosvos a quedarvos na torre de Tanquian, podédelo atopar a través de Booking, Airbnb ou contactándonos directamente a través da nosa páxina web.

---

## ***A felicidade radica en gozar dunha realidade máis orientada cara o común***

---

### **Como podemos mercar os vosos productos?**

A forma máis divertida e informativa de comprar os nosos produtos é vir finca a visitarnos. Aquí temos unha selección de marmeladas, zumes, siropes, e salsas. Nos meses de primavera e verán, contamos con deliciosa froita e verdura fresca. Tamén podes pasarche polo noso posto nas feiras da Riveira Sacra e Cacabelos, celebradas desde maio ata agosto. Ademais, podesnos seguir a través das redes sociais (instagram: @tanquian\_ecohome) ou na nosa páxina web: [www.tanquian.es](http://www.tanquian.es), e así podes ver se temos algunha celebración/evento planeado, que estamos a facer, e onde estaremos. Tamén podes escribirnos pola páxina web se desexas facer algún pedido.



# CIM de Zas



O Cim (Centro de Información á Muller) é un recurso de carácter permanente desde o cal se articula unha intervención global dirixida ás mulleres proporcionando asesoramento xurídico, atención psicolóxica, orientación profesional e sociolaboral, así como calquera outra información encamiñada á consecución da igualdade efectiva entre mulleres e homes.

## **HORARIO:**

DIRECTORA DO CENTRO:

DE LUNS A VENRES DE 8:00H A 15:00H

PSICÓLOGA:

OS XOVES DE 10:00H A 14:00H E OS VENRES DE DE 9:00H A 15:00H

AVOGADA:

OS LUNS DE 10:00H A 14:00H E OS XOVES DE 9:00H A 15:00H



# Que facemos?

- A) Asesoramento xurídico e atención psicolóxica a mulleres e ao colectivo LGTBI.
- B) Atención específica ás mulleres vítimas de violencia de xénero.
- C) Atención específica a mulleres en situación de especial vulnerabilidade co obxectivo de mellorar a súa situación persoal, social e laboral.
- D) Información sobre os recursos dispoñibles no seu ámbito territorial.
- E) Difusión e sensibilización cidadá acerca do principio de igualdade entre mulleres e homes.
- F) Funcionamento como canle de comunicación entre as persoas usuarias e os distintos organismos que teñan competencias en materia de muller e igualdade e atención e integración do colectivo (LGTBI)
- G) Información sobre cursos, estudos e xornadas en materia de igualdade.
- H) Realización de conferencias, encontros, xornadas e cursos sobre temas de especial incidencia na consecución do principio de igualdade tanto no relacionado co xénero como coa temática da diversidade sexual.
- I) Actuacións de dinamización levadas a cabo por persoas expertas en xénero e igualdade, cara á integración da perspectiva de xénero nos programas e actuacións que desenvolven a entidade local, así como o establecemento de canles de comunicación e colaboración con outros axentes presentes no territorio e que poidan ser de interese para o desenvolvemento das actividades do centro no ámbito educativo, sanitario, etc.
- J) Recepción de denuncias e queixas en materia de discriminación por razón de xénero ou por razón da identidade ou orientación sexual no ámbito da publicidade e traslado aos órganos competentes.
- K) Calquera outra actividade que se adecúe ao obxectivo prioritario da consecución da igualdade, sobre todo nos ámbitos laboral e social.



O día 8 de marzo celébrase o día internacional da muller. Con ocasión de dita celebración, coma todos os anos, realizamos unha reivindicación a prol dunha igualdade real e efectiva da muller, que si ben é unha labor a realizar tódolos días do ano, se visibiliza neste día a través de distintos actos por parte de diversas institucións e polas distintas mulleres e homes que loitan para alcanzar este dereito.

Este ano ímonos centrar na reforma laboral do 2021 e analizar si esta reforma ten unha repercusión directa sobre as mulleres.

Así, a finalidade desta reforma é a redución da temporalidade e precariedade laboral que é un mal que afecta á toda sociedade do país pero que afecta de forma especial ás mulleres, sobre todo ás nais traballadoras xa que en moitos casos tras a maternidade están un período de tempo sen traballar para atender ós coidados dos menores e cando se reincorporan ó mercado laboral fanno con contratos a tempo parcial para a conciliación da vida persoal, familiar e laboral.

A reforma laboral trata de implementar con carácter xeral o contrato indefinido para ter unha maior estabilidade, eliminando o contrato de obra e servizo determinado e limitando os contratos eventuais a determinadas causas. Si ben esta medida non é exclusiva para as mulleres si debemos ter en conta que moitas mulleres teñen unha situación de precariedade laboral e que desta forma pode reducirse esta situación. Asemade, redúcese o tempo polo cal debe considerarse a unha persoa como indefinida, pasando a considerarse como indefinido ás persoas traballadoras que nun período de 24 meses estiveran contratadas durante un prazo superior a 18 meses. Tamén se crea a obriga para a empresa de informar ás persoas con contratos de duración determinada ou temporais da existencia de postos de traballo vacantes, a fin de garantirlles as mesmas oportunidades de acceder a postos permanentes.

Estas medidas poden ter unha incidencia directa nas mulleres debido a que en moitos casos a súa situación laboral é temporal e inestable, tratando de reducir esta situación.

Sen embargo, estas medidas resultan insuficientes especialmente para as nais traballadoras que como norma xeral son quen solicitan as reducións de xornadas e outras medidas para a conciliación.

Por iso debemos continuar reivindicando unha igualdade real e efectiva a fin de que se tome conciencia de que o traballo e a conciliación persoal, laboral e familiar é tanto das nais como dos pais, quen teñen que adaptarse por igual no coidado dos menores.

Dende o Concello de Zas poñemos á disposición das mulleres o Centro de Información ás Mulleres, atendido por profesionais especializadas en igualdade de oportunidades y en violencia de xénero e que ten coma unha das funcións, entre outras, o asesoramento xurídico laboral ás mulleres.

En Zas a 8 de marzo de 2022

# Ines Pequeño Fernández

Avogada do Cim de Zas





# FEM 2022



Deputación  
DA CORUÑA



Un festival que propón a dinamización dos Concellos de Zas e Vimianzo, no que as artes escénicas, audiovisuais e literarias buscan concienciar á audiencia, baixo unha mirada feminista, cara ao único camiño posible; o da igualdade e a equidade. Non volo podedes perder!





# FEM 2022



\*\*\*\*\*  
MAR  
\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*  
MAR  
\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
ABR  
\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*  
ABR  
\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
MAI  
\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*  
MAI  
\*\*\*\*\*

---

11:00 MÉRCORES 16 - AUDITORIO  
\*EN COMÚN\* VIMIANZO  
"O BÓ TRATO" → Noelia Darriba

12:00 VENRES 18 - CPI ZAS  
\*EN COMÚN\*  
"SEXUALIDADE" → Judit Iglesias

---

11:20 LUNS 21 - CPI ZAS  
\*EN ESCENA\*  
"ROSA E AZUL" → Victoria Pérez

20:30 VENRES 01 - BAIÓ  
\*EN ESCENA\*  
"THE WITCH" → Diana Sieira

---

20:30 VENRES 08 - ZAS  
\*EN ESCENA\*  
"MIKRAMA" → Carmen Conde

12:00 MÉRCORES 18 - IES BAIÓ  
\*EN COMÚN\*  
"CREACIÓN AUDIOVISUAL  
EN FEMININO" → Olga Osorio

---

11:00 VENRES 20 - AUDITORIO  
\*EN ESCENA\* VIMIANZO  
"GOLPES" → Estíbaliz Veiga

---

# NOELIA DARRIBA



Educadora social e facilitadora da Terapia do Reencontro. Socia fundadora de AtalaiA Social onde desenvolve diferentes proxectos encamiñados a fomentar o BOTRATO tanto nas relacións coas demais persoas, como cara nós mesmas. Piar necesario para construír outro modelo social máis xusto e igualitario. Reivindicando o papel dos coidados como un acto político, como unha revolución feminista que comeza en cada unha de nós. Deseña, implementa e coordina numerosos proxectos socioeducativo relacionados co ámbito do desenvolvemento persoal e sociocomunitario ou educativo en diferentes entidades de Galicia, sempre desde e para traballar o BOTRATO. Membro activo do colectivo Fiadeiras e das súas accións, participa en proxectos de Coeducación, Inferencia de perspectiva de xénero, Prevención de violencia de xénero.

# CARMEN CONDE



Humorista, guionista, escritora e, sobre todo, narradora oral. Carmen Conde recolle historias e fainas súas para que poidamos entender un pouco mellor como somos. Forma parte do colectivo Narración Oral Galega (Noga) que seguiu activo nesta pandemia a través das pantallas, unha arma de dobre fío contra a que entende que se pode loitar coas novas xeracións. Da propia emerxencia sanitaria e a nova realidade asegura que quedarán linguaxes diferentes mais nada pode substituír ao contacto, aínda que sexa coas medidas sanitarias actuais, co público.orixinal.

A escoita activa do que está pasando ao teu arredor pérdese cando están diante dunha pantalla, toda a enerxía vai para ese aparello. Mais por experiencia con sobriñas e sobriños que están na adolescencia, cando escoitan meu pai explicar as súas historias, como lles soa a un mundo tan alleo, un universo tan épico e imposible, rematan por facer preguntas e deixar de ver a pantalla. A xente nova de hoxe non ten medo a preguntar, a indagar. Pasoume a min. Cando fago Tabú diante de público desas idades aínda que fale de historias que aconteceron hai 50 ou 60 anos resálles como se fosen súas. En parte non mudaron moito os códigos. Teño esperanza na escoita activa da xente nova aínda que é certo que hai que competir duramente coa tecnoloxía, pois non se conversa como se conversaba

# OLGA OSORIO



Directora de cine. Profesora da EIS Coruña e en Comunicación Audiovisual da UDC. Filma numerosas curtametraxes entre as que destacan *Mouras*, *Tinder Tlme* e *Cuestión de autoridade*. A súa Curtametraxe *Einstein - Rosen* conta con máis de 69 premios internacionais así como máis de 300 seleccións en festivais. Este ano debutará na dirección de longametraxe coa adaptacióna tonga da súa exitosa curta *Einstein-“Rosen*



## JUDITH IGLESIAS



Educadora social e facilitadora da Terapia do Reencontro. Socia fundadora de AtalaiA Social onde desenvolve diferentes proxectos encamiñados a fomentar o BOTRATO tanto nas relacións coas demais persoas, como cara nós mesmas. Piar necesario para construír outro modelo social máis xusto e igualitario. Reivindicando o papel dos coidados como un acto político, como unha revolución feminista que comeza en cada unha de nós. Deseña, implementa e coordina numerosos proxectos socioeducativo relacionados co ámbito do desenvolvemento persoal e sociocomunitario ou educativo en diferentes entidades de Galicia, sempre desde e para traballar o BOTRATO. Membro activo do colectivo Fiadeiras e das súas accións, participa en proxectos de Coeducación, Inferencia de perspectiva de xénero, Prevención de violencia de xénero.

## VICTORIA PÉREZ



Actriz, directora, pedagoga cun amplo currículo teatral leva 20 anos de carreira profesional sobre as taboas traballando para algunhas das compañías máis representativas da escena galega como Teatro do Noroeste, Teatro do Atlántico, Caramuxo Teatro... así como para O Centro Dramático Galego. Paralelamente no audiovisual traballou en coñecidas producións para a TVG como *O sabor das Margaridas*, *TAC*, *Pazo de Familia*, *Matalobos*, *Padre Casares*, *Libro de familia* ou *A vida por diante*. Participou tamén en series de emisión nacional como *Hospital Central*, *Sin tetas no hay paraíso*, *Toledo* ou *Fariña*. Actualmente codirixe a compañía Pérez & Fernández, onde desenvolve labores de adaptación, dramaturxia, dirección e interpretación. No 2008 foi galardoada co premio á mellor actriz, no Festival Galego de teatro FETEGA. ROSA E AZUL Rosa e Azul é unha acción orientada ao público infantil e familiar que queira gozar das novas narrativas da literatura infantil. Unha sesión de contos que celebra a digualdade que racha cos estereotipos de xénero e o binarismo imposto dende que nacemos. Un espectáculo de narración oral que mestura historias reais con contos de ficción que xiran en torno ao respecto, o amor, a tolerancia e a diversidade.

## DIANA SIEIRA



Diana Sieira é unha todo terreo. Leva subida enriba das táboas desde os 10 anos, e de forma profesional desde os 23. Inqueda por natureza, foi pasando por varias disciplinas, xa na experiencia profesional, xa na súa formación: teatro, canto, improvisación, danza, percusión, cabaret, máscara, clown, monólogo... É nesta última disciplina na que está centrada na actualidade, xirando por toda Galicia co dúo cómico *Niñas de la Risa* que forma xunto con Ángela Triana. Ademais, desde os 25 anos leva en paralelo a súa carreira como produtora. Tamén aí pasou por moitos ámbitos diferentes: televisión, circo, música, teatro, maxia, títeres... Actualmente podemos vela en Luar, na TVG, coordinando e presentando a súa sección de circo. Este amplo coñecemento das artes escénicas desde tan diversas áreas de actuación confírelle un perfil amplo e privilexiado á hora de abordar calquera tipo de proxecto, sempre facendo o que máis lle gusta e o que lle dá a vida: ARTE.

## ESTIBALIZ VEIGA



*GOLPES* é a vida de Pamela, unha rapaza que nos conta a súa vida, os seus soños, como era romántica, que aprendeu dunha relación que non debeu vivir. Tratando e previndo a desigualdade dende onde nacen as relacións (a adolescencia). *GOLPES* é un espectáculo directo, cercano, que xoga co impacto directo da posta en escena, sen trucos dramaturxicos ou de escenografía. Apoia só no *savoir faire* da actriz, quen incorpora múltiples personaxes diante dos nosos ollos.



FINANCIÓUSE CON CARGO OS CRÉDITOS RECIBIDOS DO MINISTERIO DE IGUALDADE, SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDADE E CONTRA A VIOLENCIA DE XÉNERO