

infoxove

Nº 42

Xaneiro 2010

O valor do voluntariado

Este 2010 vai ser un ano inesquecible para Galicia e nel vai destacar o programa de voluntariado para o Ano Xacobeo, artellado pola Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado e a S.A. de Xestión do Plan de Xacobeo. Neste 'Infoxove' coñecemos algo máis sobre as súas distintas pólas: o voluntariado local, o proxecto "Eu Camiño", a posta en marcha de campos de traballo e o voluntariado sanitario; sen esquecer as medidas de "Xuventude en Acción": o "Servizo de Voluntariado Europeo" e o voluntariado xuvenil.



Páx. 3

Páxs. 3 e 4



REPORTAXE

Cita en Bos Aires

O primeiro congreso da xuventude galega no exterior serviu para achegar un pouco máis a mocidade residente en Galicia e a que está fora. Facemos balance da actividade e falamos con Carina Fragoso, unha arxentina-galega que é todo un exemplo de amor ás súas raíces.

Páxs. 14 e 15



VIAXE

Finlandia, sen medo ao frío

O inverno é unha estación chea de posibilidades de ler no norte de Finlandia, en Laponia. Entre elas, conducir en plan rally, coller a táboa de snowboard, gozar da aurora boreal, tomar un chocolate nunha cafetería de xeo, practicar esquí alpino ou nórdico, facerse amigo dos huskies... e, para relaxarnos, unha boa sauna no país con máis instalacións deste tipo por cada cen habitantes. Tamén temos a receita para abrigarse correctamente.

Páx. 12 e 13

Creatividade de gala

O Teatro Principal de Santiago acolleu a festa final do Certame galego de creadores novos. Repasamos a cita e falamos cos protagonistas desta iniciativa que premiou os destacados en 11 categorías distintas.

Páxs. 10 e 11



De concertos

Dominique A, Twin Tones, a final do Certame Folk Radio Obradoiro, avances do Sónar en Galicia e moito máis na axenda.

Páxs. 23 e 24

Sumario

- 03** O voluntariado xogará un papel clave neste ano que comeza.
- 05** Achegámonos ao mail art e damos conta do concurso de proxectos tecnolóxicos
- 07** "Espazo Xuvenil" segue promovendo actividades.
- 09** Visitamos a exposición sobre Charles Darwin na Coaña.
- 10** Facemos balance e falamos con gañadores no "Certame Galego de Creadores Novos".
- 12** Sen medo á friaxe, imos ata Finlandia.
- 14** Repasamos o I Congreso da xuventude galega no exterior.
- 16** "Translatio 2010" e "Kutru-party", todos a bordo.
- 18** Coñecemos como hai que encarar as rebaixas e os *outlet*.
- 19** A campaña "Encaixa os teus soños" visitou 12 casas da xuventude.
- 20** Unha película, un xogo e un disco no andel de novidades.
- 21** Achegámonos á movida na Guarda.
- 22** A axenda de concertos non fai rebaixas.



Editorial

Voluntariado, moito máis ca unha palabra

Cada certo tempo, en moitos medios de comunicación, sacan do peto a vella ladaíña de se os mozos non se mollan, de se noutrora a xuventude si que se movía por causas xustas...

Non hai que darlle máis importancia. Eses tópicos non son máis que material de recheo para programas que non teñen nada con que encher, e temos exemplo de abondo para demostralo: a xente nova que forma asociacións para mellorar ou coñecer mellor o seu arredor, as taxas de doadores que amosan quen é máis solidario á hora de dar os seu sangue...

*Así, adiantamos neste **Infoxove** unha serie de programas que neste 2010 contarán co esforzo desinteresados de moitos e moitas voluntarios: "Eu Camiño", o voluntariado sanitario, o voluntariado local, os campos de traballo...*

A administración ten que estar ao lado do voluntariado; canalizando en moitos casos os seus folgos para que teñan o mellor resultado posible e evitando, xa que logo, a sensación de impotencia que pode chegar cando non se obteñen resultados por falta dunha mínima orde nun grupo coa mellor vontade, pero con non tan bos dotes organizativos. En calquera caso, o papel protagonista todos sabemos de quen é: de quen dá o paso e se fai voluntario.

É unha dedicación que deixa pegada en quen a fai, unha educación non formal que serve –e moito– para o día de mañá.

Agora que hai estatísticas e índices para case todo, non estaría de máis que se crease un "índice de agradecemento" que fixese xustiza a todos e todas aqueles que deciden traballar sen agardar outra compensación a cambio que o sentirse ben, porque pensan que están facendo o que teñen que facer.

A todos os voluntarios e voluntarias, graziñas!

EDITA:
Xunta de Galicia
Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado
Consellería de Traballo e Benestar
San Caetano, s/n - 15781
Santiago de Compostela

DIRECTOR:
Ovidio Rodeiro Tato
Director xeral de

Xuventude e Voluntariado

COORDINACIÓN:
José Manuel Abelleira

PRODUCCIÓN E DESEÑO:
Nós Comunicación
nos@noscomunicacion.com

MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:
El Progreso, S.L.

ISSN: 1886-3035
Depósito legal: C-882-06

CONTACTA CON INFOXOVE:
infoxove@xunta.es
Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado
San Caetano, s/n - 15781
Santiago de Compostela
Tel.: 981 544 660
Fax: 981 545 626



Os voluntarios, protagonistas do 2010

Aberto o prazo para inscribirse como voluntario local do Xacobeo

O gran evento do ano é o Xacobeo e nel participarán voluntarios galegos e de fóra (doutros comunidades, europeos e mesmo doutros continentes), grazas ao programa de voluntariado posto en marcha pola Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado e pola S.A. de Xestión do Plan Xacobeo.

Estarán nos nove camiños e o seu traballo servirá para que os visitantes leven unha imaxe inmemorable de Galicia. Os voluntarios prestarán apoio en diferentes ámbitos do desenvolvemento do Ano Xacobeo, arredor de catro vieiros: o voluntariado local, os campos de traballo no Camiño, o voluntariado sanitario e o proxecto "Eu Camiño". De xeito complementario, o voluntariado tamén se estende a outros ámbitos a través do Programa "Xuventude en Acción" baixo o que se desenvolven accións coma o "Servizo Voluntario Europeo (SVE)" ou o voluntariado xuvenil.



Ignacio Santos, xerente da S.A. de Xestión do Plan Xacobeo, e Ovidio Rodeiro, director xeral de Xuventude e Voluntariado, na presentación da acción

Voluntariado local

O 15 deste mes ábrese o prazo para que todos os que estean interesados poidan inscribirse no programa de voluntariado local do Xacobeo. As tarefas que desenvolverán os participantes serán informativas, culturais e de enlace dos peregrinos con outros organismos e persoas.

Así, o seu traballo artellarase ao redor de catro ámbitos de actuación. O primeiro deles será de carácter informativo, cultural e de servizos, a través dun posto de información fixo nos puntos con máis afluencia dos camiños. Alí, os voluntarios informarán das actividades, visitas ou servizos da zona. Está previsto que se establezan puntos fixos no Camiño francés (O Pino, Arzúa, Melide, Palas de Rei, Portomarín, Sarria, Triacastela e

Pedrafita do Cebreiro), no Camiño inglés (Mesía), no Camiño norte (Begonte, Vilalba e Ribadeo), no Camiño primitivo (Lugo), no Camiño portugués (Padrón, Pontevedra e Tui), no Camiño portugués pola costa (A Guarda), na Vía da Prata (Lalín, Ourense e Laza) e en Fisterra-Muxía (Negreira e Fisterra).

O segundo dos catro eidos de actuación será o voluntariado de información móbil a pé do camiño -patrullar por parellas nos tramos entre as etapas dos camiños- para ofrecer información aos viaxeiros. O terceiro dos piares será o de acompañamento dos grupos que o precise e, finalmente, a cuarta liña de actuación será o "voluntariado da sabedoría" para que os maiores de 65 anos do lugar conten as súas experiencias do Camiño.

Campos de traballo

Outra das actuacións que se desenvolverán ao longo do ano Xacobeo será a posta en marcha de campos de traballo ao longo do Camiño de Santiago dirixidos a voluntarios de Galicia, doutras autonomías e de fóra de España. As súas finalidades son fomentar a convivencia, a participación, a tolerancia e a solidariedade, a través da colaboración en traballos culturais e etnográficos, de animación socio-cultural, ambientais, de construción e restauración, e arqueolóxicos, entre outros. O fin último é que os voluntarios coñezan o que significa o Camiño, a súa realidade, a través da convivencia entre eles e cos peregrinos. En total, ofertaranse 154 prazas que se distribuirán en 6 quendas -dúas delas internacionais- nos campos de traballo de Rois, Fisterra, O Pino, Palas de Rei (terá dúas quendas) e Ourense. Do total de prazas, 40 estarán destinados a mozos e mozas da Galicia exterior.

BOLSAS E AXUDAS

Máster universitario

Convoca: C. de Educación e Ordenación Universitaria.

Contido: 50 bolsas de nova adxudicación para a realización de estudos oficiais nas universidades do sistema universitario de Galicia.

Requisitos: os solicitantes deberán estar matriculados nun máster universitario oficial.

Prazo: un mes contado desde o día da súa publicación no DOG.

Informa: DOG nº 242, do 14 de decembro de 2009.

Programa iberoamericano de formación

Convoca: Ministerio de Asuntos Exteriores e de Cooperación.

Contido: 75 axudas para participar nos cursos organizados coa colaboración do Instituto Nacional de Administración Pública.

Prazo: remata o día de inicio dos cursos que figuran no anexo da convocatoria do BOE.

Informa: BOE nº 281, do 21 de novembro de 2009.

<http://www.xuventude.net/web/xuventude/ensino/bolsaseaxudas>

Bolsas para cidadáns estranxeiros

Convoca: Axencia Española de Cooperación Internacional para o Desenvolvemento do Ministerio de Asuntos Exteriores e de Cooperación.

Contido: convocatoria dos programas de bolsas MAEC-AECID, para cidadáns estranxeiros para o curso académico 2010-2011.

Prazo: distintos prazos segundo o programa, ver BOE.

Informa: BOE nº 302, do 16 de decembro de 2009.

<http://www.xuventude.net/web/xuventude/ensino/bolsaseaxudas>

Bolsas para cidadáns españois

Convoca: Axencia Española de Cooperación Internacional para o Desenvolvemento do Ministerio de Asuntos Exteriores e de Cooperación.

Contido: programa de bolsas para cidadáns españois para o curso académico 2010-2011.

Requisitos: ter a nacionalidade española, solicitude dunha soa bolsa por persoa, non ter sido beneficiario de ningún programa desta convocatoria.

Prazo: Ver BOE. nº 306, do 21 de decembro de 2009.

www.aecid.es/becas
<http://www.xuventude.net/web/xuventude/ensino/bolsaseaxudas>

BOLSAS E AXUDAS

Posgrao en Europa

Convoca: Fund. Caixa Madrid.
Contido: 80 bolsas para a realización de estudos de posgrao (máster, doutoramento ou traballos de investigación) en universidades e centros superiores de investigación de Europa (excepto España), Estados Unidos e Canadá para o curso académico 2010-2011.

Prazo: 29 de xaneiro de 2010.

Requisitos: ter nacionalidade española, estar en posesión dun título superior expedido por unha universidade española ou, no caso de ter un título superior dunha universidade estranxeira, estar oficialmente convalidado polo Ministerio de Educación español.

Prazo: 29 de xaneiro de 2009.
Informa: www.becasfundacion-cajamadrid.es
<http://www.xuventude.net/web/xuventude/ensino/bolsaseaxudas>

Bolsas de posgrao

Convoca: Fund. Rafael del Pino.
Contido: bolsas para estudos de posgrao no Estado español e no exterior destinadas a licenciados e estudantes.

Requisitos: poderán solicitar a bolsa os cidadáns españois que terminen o último curso dunha carreira dirixida á obtención dun título de licenciado, enxeñeiro ou arquitecto nalgunha das facultades ou centros de ensino superior das universidades españolas, ou equivalente.

Prazo: 15 de xaneiro de 2010.

Informa: Tel.: 913 968 600.

info@frdelpino.es

<http://www.frdelpino.es/>

<http://www.xuventude.net/web/xuventude/ensino/bolsaseaxudas>

Bacharelato internacional

Convoca: Fund. Comité Español dos Colexios do Mundo Unido.

Contido: Dez bolsas para cursar bacharelato internacional nos colexios da organización.

Requisitos: posuír a nacionalidade española no momento da convocatoria ou ter vivido en España os últimos oito anos. Ter nacido nos anos 1993 ou 1994. Estar a cursar 4º da ESO ou 1º de bacharelato e, en ambos os dous casos, ter aprobado o ano anterior. Bo expediente académico e coñecementos de inglés.

Prazo: ata o 25 de febreiro.

www.colegiosmundounido.es

<http://www.xuventude.net/web/xuventude/ensino/bolsaseaxudas>

<http://www.xuventude.net/web/xuventude/ensino/bolsaseaxudas>



Os voluntarios, protagonistas do 2010

Voluntariado sanitario

Os estudantes e as estudantes de ciencias da saúde, pola súa formación, poden desempeñar un papel propio e especialmente valioso no voluntariado. A Dirección Xeral de Xuventude, xunto coa Universidade de Santiago de Compostela, desenvolve un curso para estudantes de enfermería co fin de formar a voluntarios especializados como apoio sanitario no Camiño de Santiago durante o verán. Son un total de 100 as persoas que están a tomar parte neste curso. Con eles, a saúde dos peregrinos estará en boas mans.

**Eu Camiño**

Moita xente chegada de fóra de España quedou, e quedará, marabillada co Camiño de Santiago. Por iso resulta especialmente suxestivo o programa "Eu Camiño", promovido pola Dirección Xeral de Xuventude, que suporá a primeira ocasión na que voluntarios internacionais participarán no Xacobeo, ofrecendo unha experiencia de interculturalidade e promoción. O proxecto, que se desenvolverá durante 9 meses, fará posible que os voluntarios -30 en total de 19 países- asistan durante dúas semanas a un curso de inmersión lingüística e a outro de formación especializada na historia, significado e características da ruta, a fin de que poidan exercer como informadores dos peregrinos con boas garantías.

**En cifras**

154 prazas en campos de traballo

+

100 voluntarios para atender a saúde dos peregrinos

+

30 voluntarios e voluntarias para o EU Camiño

=

100% vontade de traballo e de aprendizaxe

Con "Eu Camiño" voluntarios internacionais participarán no Xacobeo

Servizo Voluntario Europeo (SVE)

Adscrito ao programa "Xuventude en Acción", igual que o voluntariado xuvenil, esta iniciativa de aprendizaxe non regrada ten como obxectivo apoiar o traballo voluntario transnacional dos mozos, reforzando a cohesión social na Unión Europea. Actualmente existen 20 entidades adscritas a este servizo, que se realiza a través de actividades organizadas entre organizacións legalmente establecidas, que intercambian voluntarios entre países distintos. A actividade, non remunerada e sen ánimo de lucro, realízase a tempo completo durante un período determinado en beneficio da comunidade.

Voluntariado xuvenil

Aínda que non está adscrito unicamente ao desenvolvemento do Ano Santo, o programa de voluntariado xuvenil estará este ano ineludiblemente vencellado a el. Co obxectivo de facer máis doada a participación xuvenil

nas actividades de voluntariado impulsadas por entidades de acción voluntaria da comunidade autónoma, este programa permitirá contar cunha "base de datos" de proxectos activos que faciliten a incorporación de volun-

tarios a estas entidades.

Cómpre salientar que as mozas e mozos tamén aprenden sendo voluntarios, grazas ao papel de escola de vida, de formación non regrada, que ten a súa implicación.

Arte nunha tarxeta postal

Os campus da Coruña e de Pontevedra acollen unha mostra de *mail art*

O *mail art* ou *arte postal* é unha desas disciplinas que sorprende aos que non a coñecen. En esencia, trátase de enviar pequenas obras de arte usando o servizo normal de correos, aínda que hoxe o fenómeno estendeuse a outros medios coma o fax ou o correo electrónico.

Nacida dunha arroutada, ou dunha moi meditada decisión de comunicar arte doutro xeito, xogou dende o seu principio co xeito de rachar limitacións e normativas.

O seu primeiro autor foi o artista norteamericano Ray Johnson, do grupo Fluxus, quen retomou un labor que esbozaran artistas de principios do século XX como os dadaístas Tristán Tzara e Marcel Duchamp, ou os futuristas Marinetti e Giacomo Balla. En 1962 Johnson creou a "New York Correspondence School", a primeira escola de *mail art*. Pouco a pouco, a disciplina foi medrando ata a súa definitiva eclosión nos anos 90.



O 'mail art' racha con limitacións e normativas

A Biblioteca da Facultade de Ciencias da Educación da Universidade da Coruña

artellou hai uns meses unha convocatoria para que todos os interesados preparasen

as súas propias tarxetas postais, baixo a temática de 'Radiografía do medo', e agora toca ensinalas nunha exposición no campus de Elviña. A partir do 13 de xaneiro, a mostra saltará á Biblioteca Central do Campus de Pontevedra, que tamén colaborou na organización.

Trátase dun certame internacional que reúne obras de 137 artistas. Todos eles plasman, empregando diferentes técnicas, a súa visión persoal do medo. Ademais de creadores e creadoras de aquí participan artistas de México, Alemaña, Arxentina, Xapón, Portugal, Uruguai, Tuquía, Siria, Venezuela, Estados Unidos, Gran Bretaña, Finlandia, Rumanía, República Checa, Noruega, Italia, Grecia, Chile, Canadá, Brasil, Bélxica e Austria.

Máis información

<http://mailartbedu.pbworks.com/>

Xenios informáticos con premio

Brais Cancela e Jorge Breogán López foron os grandes gañadores no 'IX Concurso de Proxectos Tecnolóxicos', organizado por Expourense coa colaboración das tres universidades galegas, que recompensou a creatividade de seis estudantes de informática con case 4.000 euros en total.

O primeiro premio no grao superior foi para Brais Cancela Barizo, da Universidade da Coruña, con "Utilización de modelos deformables para a localización do camiño mínimo: aplicación sobre imaxes oculares". O seu proxecto, un sistema de reconstrución de imaxes, ten aplicacións tanto empresariais como médicas permitindo identificar inequivocamente a unha persoa polo fondo do ollo.

O segundo galardón foi concedido a un xogo virtual a través do móbil, o "Android Runner: xogo multixogador para dispositivos móbiles baseado en GPS", de Xurxo Méndez Pérez, tamén da UDC. Completou o podio Enrique Sánchez Lozano, do campus de Vigo, que presentou "Aplicacións derivadas de técnicas de detección e seguimento facial: inmersión tridimensional e interactividade cun modelo xerado por ordenador", que permite crear un avatar tridimensional que responde aos movementos faciais, orientado aos estudos de *marketing*.

Na categoría de grao medio houbo pleno para a escola de enxeñería informática de Ourense. O primeiro premio recaeu en Jorge Breogán López Costa co seu "Sistema de autenticación extensible con acceso dinámico a restriccións", que permite controlar o acceso e autenticación das persoas que utilizan un equipo informático. O "Sistema móbil de distribución de cualificacións vía *Bluetooth*" de Mayte Molinos Iglesias mereceu o segundo galardón mentres que José Manuel Villar conseguiu o terceiro premio polo "Sistema intelixente de distribución da actividade empresarial no territorio galego baseado en SIG e *Business Intelligence*". Unha aplicación que facilita un



Os seis gañadores, os seus galardóns. R. Feijóo

estudo de mercado para coñecer a área xeográfica onde sería máis rendíbel abrir unha empresa determinada.

O concurso de proxectos tecnolóxicos ten o obxectivo de vencellar a investigación que se fai nas universidades co mundo empresarial, sensibilizando á empresa do que lle pode achegar a aplicación da investigación tecnolóxica para o aumento da produtividade e da competitividade.

BOLSAS E AXUDAS

Posgrao no estranxeiro

Convoca: Fund. Barrié de la Maza.

Contido: vixésimo primeira edición do programa de bolsas de posgrao no estranxeiro co obxectivo de apoiar mozos titulados universitarios vinculados a Galicia que teñan un proxecto académico, investigador ou profesional claro e de interese para a comunidade, e que estean altamente motivados para facelo realidade a través de programas de formación de posgrao ou estanzas de investigación nos mellores centros educativos e investigadores do mundo. 32 bolsas para a realización a tempo completo de: programas de máster (18 meses máximo), doutoramento (27 meses máximo) ou realización de estanzas de investigación posdoutoral (entre 12 e 18 meses). Tamén se admitirán en función do interese do tema e da valía do candidato estanzas de investigación científica aínda que non conduzan ás citadas titulacións (entre 12 e 18 meses) nos mellores centros académicos e investigadores dos Estados Unidos, Europa (agás España) e Asia (máster, preferentemente MBA).

Requisitos: candidatos con traxectorias de excelencia e altamente motivados para completar un proxecto de formación de posgrao ou de investigación claro e de impacto social. Vinculación con Galicia (cumprir polo menos unha das seguintes condicións): nados en Galicia, fillos de pai ou nai galegos, residir en Galicia como mínimo dende o 1 de xaneiro de 2007, ter realizado os estudos universitarios nalguna das tres universidades galegas, nados a partir do 1 de xaneiro de 1970, nacionalidade española, bo expediente académico, dominio da lingua de traballo do centro de destino, acreditado mediante certificado emitido por unha institución recoñecida por aquel, ter finalizado a licenciatura ou realizar o último ano de carreira durante o curso 2009/2010, os candidatos a estanzas de investigación posdoutoral deberán ter obtido o título de doutor con posterioridade ao 31/1/2007. Aceptáranse solicitudes de candidatos con diplomaturas universitarias que non teñan segundo ciclo. Prazo: 31 de marzo. Informa: www.fbarrie.org <http://www.xuventude.net/web/xuventude/ensino/bolsaseaxudas>

CURSOS

Cursos a distancia e presenciais

Convoca: Asociación Nacional de Formación OMAR.

Contido: oferta formativa a distancia e presencial:

-Aplicación da risoterapia na aula (a distancia, 35 horas).

-Novas tendencias de pensamento contemporáneo (presencial, 12 horas).

-Novas metodoloxías grupais do ensino (a distancia, 35 horas).

Lugar: Pontevedra.

Informa: www.cursoshomologadosonline.com

OFERTAS DE TRABALLO PÚBLICO

Aprendizaxe de idiomas no estranxeiro

Convoca: Over the Rainbow Language Centre. Vigo.

Contido: Cursos de idiomas, traballo ou prácticas profesionais e estancias como au pair en Europa e Estados Unidos.

Informa: 34 986 246 141. Fax: 34 986 120 105.

www.otrenglish.com

www.otridiomas.com

info@otrenglish.com

Au pair, estudos e traballo

Convoca: Feedback Galicia. Santiago de Compostela.

Contido: Ofrece as seguintes posibilidades:

-Aprender idiomas de forma natural convivindo con familias nativas. Para rapaces de 18 a 28 anos e con nivel básico do idioma. Prazo: de 6 a 8 semanas de antelación durante o ano. En abril para as estadias de 3 meses no verán.

-Traballo na hostalaría no Reino Unido e Irlanda.

-Estadía combinada de asistencia a clases con traballo remunerado na hostalaría. Debe ser maior de 18 anos e nivel de inglés/alemán intermedio. Todo o ano.

Informa: tel. 981 590 220. Fax: 981 590 213.

<http://www.galeon.com/feedbackgalicia>

Un novo ano con moito conto

O 2010 chega cargadiño de bos propósitos e tamén das mellores series de banda deseñada en lingua galega, como as da revista xuvenil de historietas 'Galimatías'. El Patito Editorial acaba de publicar un volume recompilatorio cos vinte números desta revista, na que participan algúns dos mellores debuxantes de Galicia, como Fran Bueno, Emma Ríos, Ramón Marcos, Álex Cal ou Macaco

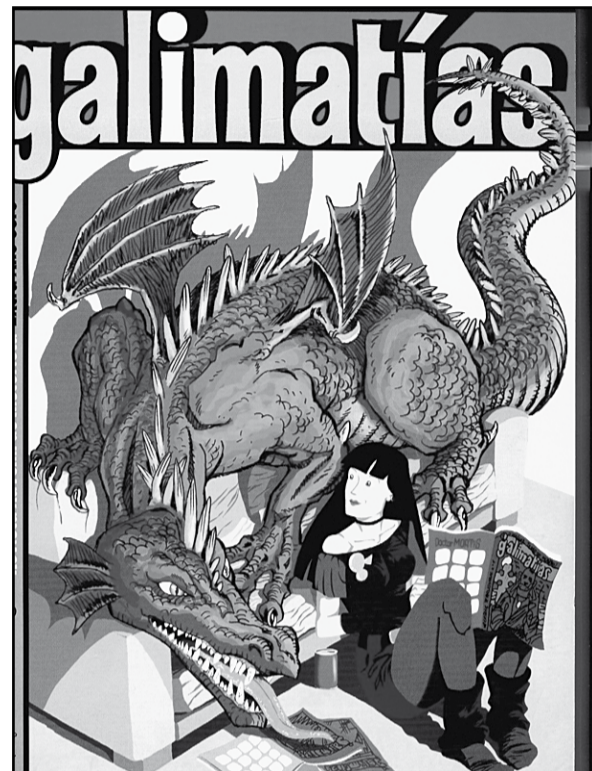
A revista xuvenil *Galimatías*, de El Patito Editorial, naceu en abril de 2009 cun claro obxectivo: achegar historietas en lingua galega a todos os rapaces e adultos. Ata finais do pasado ano publicáronse un total de vinte números, cunha tirada de 30.000 exemplares. A revista, que forma parte do programa de dinamización do galego Bocaberta, da Secretaría Xeral de Política Lingüística, distribuíuse gratuitamente a través de *El Correo Gallego* e *El Mundo Galicia*, cunha periodicidade quincenal. Agora, El Patito Editorial vén de publicar un volume recompilatorio, a modo de libro, dos vinte números, que se distribuíu en todas as librerías de Galicia. Ademais, para darlle máis visibilidade ao produto, a Consellería de Educación e Ordenación Universitaria ten previsto facer un envío da revista aos centros de ensino galegos nas próximas semanas.

Unha porta a Galimatías a través da rede

Xunto coa revista púxose en marcha o día 1 de abril a web www.ouniversodegalimatias.com, que acaba de recibir o Premio Eganet á mellor web de comunicación 2009. É un espazo complementario da revista, no que as series e todo o universo *Galimatías* está reflectido e ampliado. Os protagonistas son Gal e Matías, dous mozos adolescentes que amosan os seus cuartos como lugar onde atopar contidos relacionados co mundo coa banda deseñada en lingua galega, a animación ou a música en galego. Na web hai espazos para ler entrevistas cos autores das series, para a aprendizaxe de técnicas para debuxar cómic, concursos e encontros dixitais cos debuxantes.

Máis información

www.ouniversodegalimatias.com



Portada do volume recompilatorio de 'Galimatías'

Grandes historias e mellores debuxantes

Durante estes vinte números publicáronse un total de 253 páxinas de cómic de autores galegos. En *Galimatías* apostouse por dúas correntes na temática e no estilo, unha de corte europeo e outra de corte norteamericano. As series presentáronse en exclusiva e antes de saíren ao mercado nacional e internacional, en galego, español e inglés, na revista. A serie *Amor inmortal* ofreceuse en primicia no *Galimatías* e *Hexed*. A marca de *Lucifer* e mais *Vento do norte* chegaron directamente de Estados Unidos. Outras das series da revista son *Terragótica*, *Silvana*. *A filla do explorador* e *Os Fdez. no corazón da noite*, que se crearon para a publicación. O recentemente falecido Alfons Figueras foi a única colaboración nacional, que publicou cinco contraportadas das súas *Historias extraordinarias*.

Amor inmortal, de Fran Bueno e Jay Faerber
Amor inmortal é unha



'Galimatías' tamén está na rede

das historietas de *Galimatías*. O vindeiro ano publicarase en Estados Unidos, polo tanto, ofreceuse en rigorosa primicia nesta revista xuvenil de banda deseñada. O seu ilustrador, Fran Bueno, comenta que naceu da colaboración con Jay Faerber, o guionista. "Tiñamos moitas ganas de traballar xuntos. Comenteille un pouco os meus gustos polos temas negros, de terror, e mais polas historias de amor, que penso que están pouco explotadas nos cómics. En pouco tempo

veume cunha idea que me pareceu estupenda e que conectaba moito cos meus intereses, polo que nos puxemos a traballar", comenta.

Aos amantes da sétima arte probablemente lles soará a trama desta historia xa que, como recoñece o propio ilustrador, é semellante á de *Crepúsculo*: "Eu desde logo empecei a debuxar sen saber nada desta saga, pero o certo é que o tema é moi parecido". "A ver se hai sorte e a nosa historia acada

tanto éxito coma o filme", bromeou.

Sobre *Galimatías*, o debuxante compostelán teno claro: "Que haxa unha revista de cómics en galego que ademais, por primeira vez, estea importando o traballo que os autores de Galicia temos que facer fóra é moi interesante e positivo". Fran Bueno tamén considerou que a situación da banda deseñada en galego é boa e segue mellorando. "Hai xente que se queixa de que os autores non se consolidan, pero para iso fai falta tempo. Hai moitos que están saíndo e que están facendo cousas moi interesantes", dixo. Para avanzar no cómic galego Fran Bueno considera que é necesaria unha mentalidade de profesionalización: "Hai xente traballando moito para que as cousas vaian ben, entre eles, Genma Sesar e Fausto Isorna, que están sacando publicacións a nivel profesional", como é o caso de *Galimatías*.



Ovidio Rodeiro, director xeral de Xuventude e Voluntariado, tomou parte na xornada

A actividade enmarcouse dentro do programa 'Espazo Xuvenil'

Chaves foi sede dunha xornada práctica de creación de empresas

Foron un total de 120 mozos e mozas de Galicia e do norte de Portugal os que se xuntaron nunha xornada práctica de creación de empresas e asociacións na cidade lusa de Chaves, moi preto de Verín. A cita estivo organizada pola Dirección Xeral de Xuventude e contou coa colaboración do Instituto Portugués da Juventude (IPJ).

Ao longo da sesión proporcionouse información adicional aos interesados, e facilitóuse-lles unha serie de ferramentas que explican o xeito de participar en programas europeos ou cales son os primeiros pasos que hai que dar para crear unha empresa.



Así, presentáronse varios casos de éxito e unha serie de exemplos de boas prácticas na posta en marcha tanto de asociacións como de empresas. Para iso, tomaron parte na xornada responsables do Instituto Galego de Promoción Económica (IGAPE), da Asociación Española de Coaching, de ASPAS ou de R Telecomunicacións.

O evento vai no rego de acadar os obxectivos marcados no proxecto 'Espazo Xuvenil': promover o espírito emprendedor da xuventude portuguesa e galega e fomentar a cooperación institucional de entre as dúas beiras da raia. Un dos azos que se marcan é que a xente nova poida quedar a vivir e traballar na rexión transfronteiriza que forman as dúas beiras da raia, sexa a seca ou a do Miño.

'Espazo xuvenil' aposta pola creación de empresas por parte da xente moza

Xa houbo outros chanzos neste programa 'Espazo Xuvenil', como a formación de 50 persoas para que poidan traballar como monitores de tempo libre sen que importe en que lado da fronteira estean.

O programa 'Espazo Xuvenil' foi aprobado dentro do 'Programa de Cooperación Transfronteiriza Galicia-Norte de Portugal'

OFERTAS DE TRABALLO PÚBLICO

Animadores

Convoca: Dezdedez [10D10].
Contido: Esta empresa está interesada en contactar con mozos creadores, animadores, pallasos, magos, humoristas, actores... para traballos puntuais.
Prazo: Todo o ano.
Informa: 981 140 045.
dezdedez@airtel.net

Au pair e traballo no estranxeiro

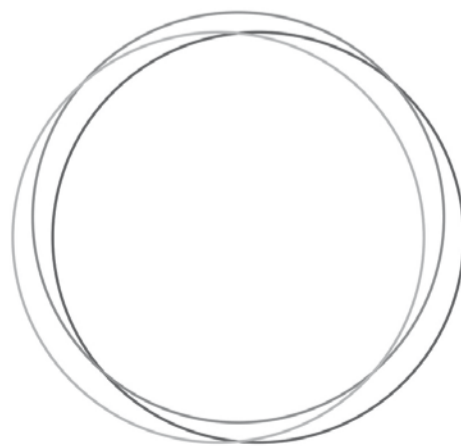
Convoca: American-Link.
Contido:
-Programas de au pair e traballo en países estranxeiros:
Traballo remunerado en Inglaterra. Au pair en Estados Unidos, solicitudes mínimo tres meses antes da data da partida. Au pair en Irlanda, solicitudes con antelación.
-Programas de idiomas para adultos: programas especiais, idioma e prácticas de traballo, traballo remunerado.
-Programas en familia para rapaces de 8 a 17 anos.
Para máis información:
American-Link. Vía Augusta, 127, 08006 Barcelona.
Tel. 932 008 888
Fax: 932 002 110.
pilar@american-link.com
www.american-link.com
www.golinking.com

Animadores de lecer e tempo libre

Convoca: Programa Galicia Lecer - Vida Láctea, S.L.U.
Contido:
Esta empresa está interesada en contactar con mozos e mozas, con ou sen experiencia, no eido do montañismo, sendeirismo, guías turísticos, animadores socioculturais, monitores de tempo libre, humoristas, actores, pallasos, contacontos...
Prazo: Todo o ano.
Informa: Programa Galicia Lecer - Vida Láctea, S.L.U. Avda. de Compostela, 25 - B.J. 27620 Samos (Lugo).
Tel.: 629 023 482.
www.vidalactea.com
info@vidalactea.es
joseluis.garzasilvela@gmail.com

Máis iniciativas

Neste ano que empeza haberá novas iniciativas de aprendizaxe específica como a creación de bolsas e premios para a creación de empresas e para a realización de prácticas nas mesmas. Por certo, o alumnado que participa nesta clase de xornadas ten prioridade á hora de acceder a esas bolsas e premios.



ESPAZO XUVENIL
GALIZA-PORTUGAL

PREMIOS E CONCURSOS

Artes plásticas

Convoca: C. de Pontedeume.

Contido: 15 Mostra ArtXove 2010, para o espallamento e potenciación das artes plásticas.

Requisitos: poderán participar todos os artistas da Comunidade Autónoma de Galicia, naturais ou residentes, de idades comprendidas entre os 18 e os 35 anos de idade. Poderán concorrer nas modalidades de escultura, pintura e fotografía. As obras deberán ser orixinais, con tema e técnicas libres. Na categoría de pintura poderán presentarse un máximo dun cadro, convenientemente montado con marco ou listón, o formato non excederá de 1,5 m no seu lado maior. En fotografía poderán presentarse un máximo de dúas fotos, enmarcadas (pinzas non), e o tamaño do marco non excederá os 60 cm, no seu lado maior. En escultura, poderán presentarse un máximo dunha peza cun tamaño que sen peana, non exceda dun metro de altura.

Prazo: as obras deberán enviarse antes do 19 de febreiro de 2010.

Informa: Biblioteca Municipal de Pontedeume, tel.: 981 432 598.

<http://www.xuventude.net/web/xuventude/expresate>

Intervención artística no Campus de Ourense

Convoca: Vicerreitoría do Campus de Ourense.

Contido: I concurso de intervención artística no Campus de Ourense, ten por obxecto a revaloración dos espazos do campus.

Requisitos: o tema é libre, valorándose por parte do xurado os seguintes aspectos: a conexión co contorno no que se plasmará o traballo, a interacción co edificio do que forma parte. Pode participar calquera persoa con 18 anos cumpridos, de xeito individual ou colectivo.

Prazo: ata o 27 de febreiro de 2010.

Informa: Oficina de Actividades Culturais. Unidade administrativa. Campus Universitario.

<http://www.xuventude.net/web/xuventude/expresate>

Cousas que se contan sobre os métodos...

por Laura Rey López



Os métodos anticonceptivos permítenos gozar dos encontros eróticos con maior liberdade e tranquilidade, desaparecendo o temor a un embarazo ou á transmisión de ITSs (Infeccións de Transmisión Sexual).

Segundo o seu mecanismo de acción, poderán ser usados para cubrir unha ou máis funcións: os métodos de barreira (preservativo masculino e feminino) son os únicos que protexen a un tempo fronte ao embarazo e fronte a transmisión de ITSs. Os métodos hormonais (pílula, anel, parche, inxectable e implante) e os intrauterinos (DIUs), só ofrecen protección fronte o embarazo.

A práctica de concepción (con posibilidade de embarazo) por excelencia é o coito ou penetración penéxina, a cal se tende a considerar como a única ou principal entre as múltiples

posibilidades que nos ofrece a ampla superficie sensitiva que é o noso corpo. Existen moitas outras prácticas eróticas que non levan posibilidade de embarazo.

A pesar de toda a información da que podemos dispoñer na actualidade sobre sexualidade e anticoncepción, segue a circular información errada que xorde da falta de coñecemento e dos prexuízos que tradicionalmente rodearon todo o relacionado coa sexualidade.

A falta de información ou a información inadecuada poden conducirnos á non utilización de métodos, á mala utilización ou ao seu abandono, o cal supón un desaproveitamento desta gran vantaxe que temos a día de hoxe (recorda que até 1978 o uso e venda de anticonceptivos estaba prohibida en España). Por este motivo imos tentar aclarar algunha falsa información que circula en torno a este tema.

Toma nota...

O PRESERVATIVO NON ROMPE TAN FACILMENTE. O material co que están feitos os preservativos (látex ou poliuretano) é moi resistente, e está sometido a rigorosos controis de calidade. A rotura do condón débese fundamentalmente a unha mala conservación (débense gardar nun sitio seco e fresco; non na carteira, peto ou no coche) e/ou a un mal uso (perforación ao abrílos, lubricación inadecuada ou uso de lubricantes oleosos, uso simultáneo de dous preservativos).

O PRESERVATIVO NON TEN PORQUE MOLESTAR NIN APERTAR. Existen moitos modelos e tamaños de condóns para que poidamos elixir o máis adecuado para cada persoa.

O PRESERVATIVO PROTEXE DA TRANSMISIÓN DO VIH. O preservativo (masculino e feminino) é o único método que protexe fronte a transmisión de ITSs (Infeccións de Transmisión Sexual), entre as que se encontra o VIH. Ofrece unha protección do 98% se o uso é correcto.

Lembra que existen "condóns de boca" ou bandas de látex para as prácticas de estimulación bucoxenital.

OS MÉTODOS HORMONAIS NON ENGORDAN. O aumento de peso, así como moitos outros efectos secundarios, relaciónanse co uso das primeiras pímulas que saíron o mercado, pero a constante investigación neste eido fai que os métodos hormonais melloren cada día, contendo menores doses e distintos compostos hormonais, co cal se logra a mesma efectividade e unha redución importante dos efectos secundarios.

OS MÉTODOS HORMONAIS NON DETERMINAN A APARICIÓN DE PROBLEMAS DE ESTERILIDADE. Durante o tratamento con anticonceptivos hormonais non se produce ningún efecto acumulativo no organismo, polo que, ao suspender o anticonceptivo, agárdase que a ovulación se volva a producir con total normalidade.

NON É BENEFICIOSO REALIZAR DESCANSOS NO USO DE ANTICONCEPTIVOS HORMONAIS. Non hai evidencia algunha de que os períodos de descanso teñan algunha utilidade. Polo contrario, pode resultar contraproducente, xa que aumenta a posibilidade dun embarazo non desexado debido á non utilización doutro método ou a utilización dun método co que non estamos familiarizados.

NON EXISTE UN LÍMITE DE IDADE DEFINIDO PARA O USO DE ANTICONCEPCIÓN HORMONAL. A indicación ou contraindicación da anticoncepción hormonal non vén definida pola idade senón pola valoración de certos aspectos médicos (hipertensión, diábetes, antecedentes persoais ou familiares de problemas cardiovasculares, etc.). A presenza de contraindicacións descarta o uso de métodos hormonais a calquera idade.

O USO DE ANTICONCEPTIVOS HORMONAIS NON PRODUCE UNHA DIMINUCCIÓN DA LIBIDO OU DESEXO SEXUAL. Como todos os efectos secundarios, a súa aparición dependerá da resposta de cada organismo. Cando aparece, soe estar relacionado con outros factores (nerviosismo, depresión, problemas na relación...). Na maioría dos casos ocorre todo o contrario, xa que o seu uso nos proporciona a tranquilidade necesaria para gozar dos encontros sen ter que preocuparnos pola posibilidade de embarazo.

OS MÉTODOS HORMONAIS NON AUMENTAN O RISCO DE PADECER CANCRO. Tense relacionado o uso de métodos hormonais co aumento de casos de cancro de mama e colo uterino en mulleres. Non obstante, os estudos non demostran unha relación clara. O que si está demostrado é que parece exercer un efecto protector fronte o cancro de ovario, endometrio e colon.

Como podes ver, seguen a existir moitas crenzas falsas sobre os anticonceptivos. É importante unha boa información para acabar con elas e tirar proveito do seu uso. Para que o pracer non sexa só momentáneo... Podemos darche información máis detallada sobre este e moitos outros temas!

Co gallo da celebración do 'Ano Darwin', A Coruña acolle unha exposición que amosa o traballo do investigador

O asombro de Mr. Darwin

Xa hai 150 anos da publicación dun libro que provocou mil polémicas e que segue asombrando: "A orixe das especies" de Charles Darwin. Os Museos Científicos Coruñeses (MC2) sumáronse á conmemoración cunha magnífica exposición que estará aberta durante todo un ano na Casa das Ciencias da cidade herculina.

A mostra quere -e consegue- trasladar ao público o labor do protagonista dun descubrimento científico que transformou a nosa forma de comprender o mundo: a teoría da evolución biolóxica por medio da selección natural, que o investigador inglés detallou no seu libro.

A exposición recibe aos visitantes cunha reprodución da que quizais sexa a tartaruga non ninja máis famosa da historia: Harriet, o gran sapoconcho das Galápagos recollida polo científico na súa viaxe que morreu en 2006, cunha idade duns 176 anos. Tamén podemos sorprendernos na planta baixa do museo con outra reprodución a escala real dun megaterio, ese gran mamífero extinto, parente non tan lonxe dos actuais preguiceiros.

A mostra contén 11 unidades expositivas que se distribúen en seis ámbitos: educación científica e sentimental, a viaxe do Beagle, a construción dunha teoría revolucionaria, unha explicación sorprendente, o darwinismo conmocionou o mundo, e mitos e incógnitas sobre a evolución.

Así, por exemplo, no módulo do Beagle podemos achegarnos a esa travesía na que Darwin foi debullando unha visión distinta da natureza. Contén un globo terráqueo a grande escala no que os visitantes poden observar o percorrido que fixo arredor do mundo. Un ordenador permite deterse nalgúnhas das súas escalas e descubrir as actividades e experiencias que o científico inglés viviu naqueles lugares.



A cita coa exposición é na Casa das Ciencias da Coruña

Como non podía ser doutro xeito, hai vitrinas para todo: exemplos de especies relacionadas evolutivamente (un lagarto, un dinosauro e unha galiña), fósiles viventes, sobre a dificultade para recrear os seres do pasado a partires dos seus fósiles, velociraptores de xoguete, etc.





O mellor fin de festa para os mellores creadores

Unha gala puxo broche ao Certame galego de creadores novos

E chegou o día da gran clausura! Ben abrigadiños, no Teatro Principal de Santiago de Compostela, xuntáronse os finalistas de artes plásticas, teatro, música, relato breve, graffiti, poesía, videocreación e deseño de xoias para recoller os seus premios e diplomas nunha divertida gala que contou, como mestre de cerimonia, con David Amor.

Foi unha xornada para subir as escaleiras que levan o escenario, recoller o premio, dicir unhas palabriñas con maior ou menor soltura, posar para as fotografías e comentar cos acompañantes e con outros premiados a experiencia. Todo nun bo ambiente que foi destacado polos asistentes.

aínda os gañadores nalgunhas categorías. En teatro Tangatutanga foi a compañía máis destacada coa obra *Aberto por folga. Cabaré laboral*; o grupo do IES Vilar Ponte sumou o segundo por *Commedia. Un xoguete para Goldoni*; e Upiaska de Fingoi acadou o terceiro galardón con *Antígona vive*.

As creacións dos *graffiteiros* expuxéronse no Instituto Rosalía de Castro en murais de 4x2 metros. O primeiro premio foi para David Brey Vázquez por *Fetosíntesis*; o segundo para José Antonio Rodríguez Lagoa coa obra *Comic na cidade*; e o terceiro para Carlos Gómez Martín por *3D cartonx*.

ñadores, lembremos aos primeiros nos resto de categorías. En música, Chotokoeu; Erika Trommer en deseño de xoias; en artes plásticas; Juan Silva, en videocreación; Beatriz Suárez; Brais Rodríguez en banda deseñada; en carteis, Celestino Barreiro; en moda, Rosa Martínez; en poesía, David Pérez e, en relato breve, Andrés Carrasco.

Os datos do Certame galego de creadores novos permiten falar de éxito: un total de 315 mozos e mozas -de entre 16 e 30 anos- presentaron as súas obras a

Máis información

www.xuventude.net
www.gzcrea.com



As premiadas en deseño de xoias

esas 11 especialidades. Os primeiros premios estiveron dotados con 3.000 euros, os segundos con 1.500 e os terceiros con 1.000 euros. A estes cartos hai que engadir que, nalgunhas especialidades, se dispuxo de axudas económicas e outros incentivos para os participantes seleccionados para as fases finais, para compensar os custos que isto lles supuña.

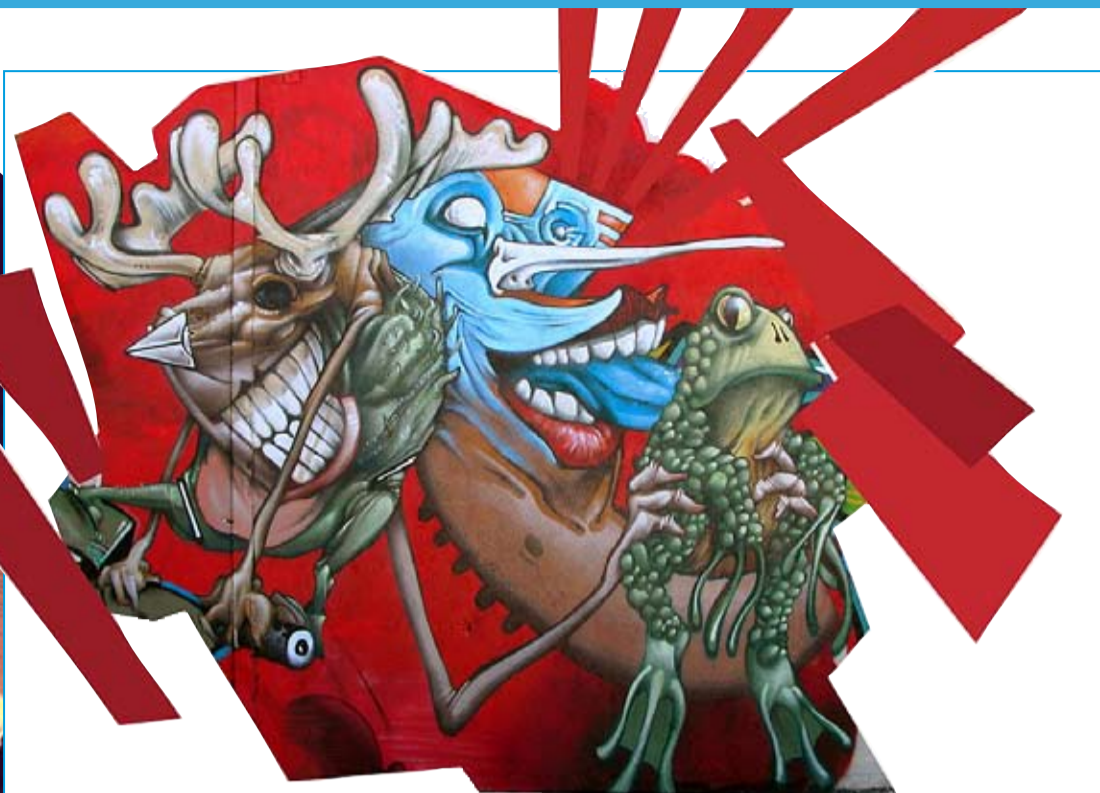
O uso da internet tivo boa parte de responsabilidade na satisfactoria marcha do certame; e, precisamente na internet, a partir

de www.xuventude.info, pódense descargar algunhas das obras gañadoras.

Na gala todos os participantes recibiron, como non podía ser doutro xeito, gabanzas polas súas creacións. Así, a conselleira de Traballo e Benestar, Beatriz Mato Otero, reivindicou de novo a relevancia da creatividade como valor que se debe fomentar entre a mocidade. Con respecto ao certame fixo unha chamada de atención sobre o "enorme capital humano" que son as mozas e mozos galegos.

Quedaban por coñecer

E xa que estamos con ga-



David Brey, gañador en graffiti

“O certame é a resposta a un interese crecente na disciplina”

O graffiti é unha especialidade que está en auxe en Galicia dende hai anos. O xurado destacou o traballo de David Brey, un mozo obsesionado con pintar.

–Fetosíntesis e Fanfarria toleyesca foron dúas das obras que te fixeron acredor do primeiro galardón final na túa disciplina. De onde xorde o impulso creativo e por que escolliches o graffiti como medio idóneo para expresalo?

–O graffiti é unha forma de expresión que cambiou moitísimo desde os seus comezos. Actualmente é unha evolución da *old school* que xurdiu nos anos 70, pero segue conservando unha parte das ideas coas que naceu como a noite, as rúas e o tolueno. Gústame iso e non deixei de aprender desde o comezo. Pero non é máis que outra forma de sacar o que hai na cabeza; hai moitas outras que a completan.

–Cando comezaches no graffiti? Levas moito con el? É difícil acadar a suficiente destreza para comezar a facer traballos complexos?

–Comecei co efecto 2000. Desde entón tomei algo máis en serio os aerosois. Pouco a pouco as saídas do principio convertéronse en misións, reunións, exhibicións, jams, concursos... O que non cambiou foi a obsesión de pintar, pintar e pintar. A técnica e a destreza veñen soas co tempo. Calquera que estea de acordo cunhas ideas e adestre duro, faino.

–Que querías expresar coas creacións que presentaches?

–Todas as ideas teñen relación con historias que che pasan ou che contan. Entran polas orellas, o nariz e a vista, despois mestúranse na cabeza e acaban saíndo polos dedos. O que te deixan dentro é un feto de cores que acaba en eructo. E bombea o corazón a tope. Máis ou menos iso.

–Cres que o certame é unha boa iniciativa? Botas en falla que existan máis concursos deste tipo?

–O certame é a resposta a un crecente interese nesta disciplina. Cada vez hai máis xente metida pero, en xeral, non é fácil atopar concursos. Normalmente funciónase por exhibicións nas que todos os participantes reciben a mesma parte. A competición é entre nós e sen xurado.

–Cal é a situación do graffiti en Galicia? Está considerada como disciplina artística ou aínda queda camiño por diante?

–É lóxico que noutros lugares onde teñen menos de 400 días ao ano de chuvias poden saír e practicar moito máis que en Galicia, pero aínda así hai un gran nivel en todas as comunidades. E creo que quedan moitas paredes nas que meter cor. Hai xente que o considera disciplina artística e xente que non. Non cambia nada. Claro que avanza, por suposto, pero queda infinito por mellorar para darlle cor a todo o mundo.



Os premiados en música

Dando repercusión aos participantes

A Dirección Xeral de Xuventude buscou, ademais de premiar, difundir o máximo posible as obras do participantes a través de actuacións, desfiles, publicacións e catálogos. Por exemplo, na modalidade de moda (Tesoirra), celebrouse un desfile de moda en Vigo cos dez finalistas, retransmitido pola Televisión de Galicia.

No caso de teatro, as cinco obras da fase final foron representadas en Lalín, Rois e Santiago; e os seis grupos finalistas en música actuaron na sala Capitol. Os *graffiteiros* traballaron nos muros do Instituto Rosalía de Castro; os finalistas en deseño de xoias e artes plásticas expuxeron no Centro Comercial Compostela; e os de banda deseñada na Casa da Xuventude de Ourense.

A Laponia e Finlandia: aventuras na neve



Foto: Karsten Bidstrup



Non temos medo ao frío, e mesmo damos solucións para evitalo

Neste número do Infoxove viramos cara o norte e fixamos como destino Finlandia, un país de 5,3 millóns de habitantes que conta cun amplo abano de actividades para facer cando baixan os termómetros. Poderíamos parar na súa moderna capital Helsinki ou nos atractivos que ofrecen as rexións máis pegadas ao Báltico, pero apostamos por ir ao norte do norte en inverno e tiramos cara Laponia.

A grande protagonista da nosa escapada vai ser a neve, que está practicamente garantida durante meses e meses.

Falemos de temperaturas. A media no mes máis frío (xaneiro) é de -3 graos no sur de Finlandia e de -15 na Laponia, máis ao norte; pero a sequidade do clima permite que incluso cando as temperaturas son moi baixas estas sexan moi soportables

Unha vez pasada a temporada de máis traballo de Papa Noel, toda unha industria turística e

un dos marcos referenciais fineses, ábrenos á posibilidade de compaxinar unha escapada relaxada e tranquila, con saunas e bonitas paisaxes, con outra moi animada practicando múltiples deportes de inverno.

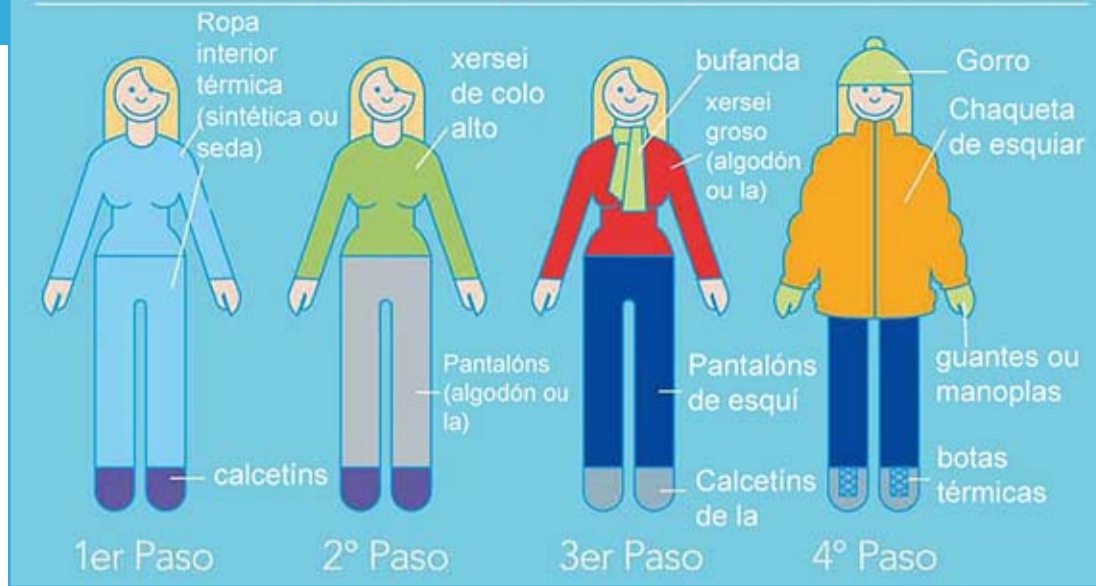
Así, a tempada de esquí alóngase ata finais de maio, e mentres van medrando as horas de luz tamén medra o espesor da neve nas 79 estacións abertas. En abril poderemos chegar ata as 16 horas de sol, polo que poderemos gozar durante moito tempo dos nosos esquís ou da práctica na moto de neve; se non nos chega, as pistas están perfectamente iluminadas para poder gozar durante aínda máis rato daquela modalidade que preferamos. Un exemplo: facer *snowboard* do lusco ao fusco incita a case todos os visitantes a tirar fotografías.

Máis de 100 centros ofrecen na rexión do norte a oportunidade inesquecible de dar un paseo tirado por *huskies*. Estes cans eran xa hai 4.000 anos o único medio de transporte no

Ártico e hoxe son unha das actividades estrela para coñecer de preto a natureza salvaxe da Laponia. Cada zorra conta con 4 ou 8 cans e chegará ata os 50 quilómetros por hora. A época para estas viaxes vai dende abril ata novembro e nelas resulta habitual atoparse con alces ou renos e, claro, coa aurora boreal. Se o prefires, en troques de cadelos, podes ser impulsado por renos.

E, para o paseo máis normal, podemos calzarnos unhas raquetas nos pés. Non se necesitan unhas pistas preparadas e o itinerario é libre. Cómpre realizar unha corta sesión de introdución pero son moi sinxelas de usar e pódense transportar comodamente. A variante nórdica -pasear coa axuda duns paus- resulta un exercicio aínda máis efectivo.

Finlandia é coñecida como



En Laponia fai frío, aprende a abrigarte

o país dos mil lagos (como o rally) pero son moitos máis, exactamente son 187.888 lagos. Neles pódese patinar, esquiar ou mesmo pescar no xeo. Os peixes non hibernan e so cun fío podes conseguir unha boa peza que poderás

servirche de almorzo.

Falemos de saunas. En Finlandia hai unha por cada tres habitantes, será que lles presta moito... Son moi habituais tanto en cabanas de madeira preparadas a propósito como

nos hoteles para os visitantes; mesmo hainas públicas. O mellor xeito de gozar coa experiencia é dar unha ducha ou un baño refrescante -entre xeo- despois de suar. Sabías que hai campionatos do mundo de sauna?

Máis información

- **Vías de comunicación.** Existe unha densa rede de estradas e de trens. O aeroporto principal é o de Helsinki-Vantaa.
- **Fuso horario.** Se viaxas ata alí tes que adaptar á hora a GMT+2 en inverno e GMT+3 no verán.
- **Moeda e pasaportes.** O euro é a moeda oficial, para entrar no país so necesitas o DNI en vigor.
- **Horarios comerciais.** O horario das tendas é de 9 a 18 horas de luns a venres e de 9 a 16 horas os sábados. Os grandes almacéns abren de 9 a 20 ou 21 horas de luns a venres, e ata as 18 horas os sábados.



A aurora boreal. Nas noites escuras e despexadas dos ceos do Ártico aparece un fenómeno luminoso sensacional: a aurora boreal. Está provocada polos ventos solares que actúan co campo magnético da Terra. A mellor época para atopala é de setembro a outubro e de febreiro a marzo, aínda que é imposible prever totalmente a súa aparición. O seu carácter de extraordinario é un valor engadido.



Conducir sobre neve ou xeo. Queres sentir a adrenalina de conducir nunha moto de neve? Coa axuda dun monitor experimentado resulta moi sinxelo e rápido aprender a manobrar con total seguridade, e mesmo podes apuntarte a unha expedición de varios días. Por outra banda, Finlandia é un país de grandes pilotos de coches; se queres sentirte como se estiveses no campionato do mundo de rallys podes acudir a unha academia de pilotaxe sobre xeo, como a que leva o campión Juha Kankkunen.



Foto: Jean Lanthiez

Edificios sorprendentes. A medio camiño entre edificio ecolóxico e obra de arte, no país abundan as estruturas feitas con xeo e neve. Existen cafeterías, capelas con varios metros de altura e iglús para pasar a noite, abrigadiños dentro dun saco de dormir e coa opción de volver ao hotel se non aturamos a friaxe.

PREMIOS E CONCURSOS

Curtas en Sada

Convoca: Concello de Sada
Contido: III Festival de Curtas 2010.

Requisitos: poderán optar aos premios os traballos rodados tanto en 35 mm como en vídeo-dixital. As obras presentadas terán que ser enviadas en soporte vídeo-dixital (DVD). A duración non excederá en ningún caso dos 20 minutos (créditos non incluídos). A temática do certame é libre. Non poderán presentarse máis de dous traballos por persoa. As copias dos traballos deberán de proceder directamente do máster. A data de produción deberá ser posterior ao 1 de xaneiro do 2007.

Datas: as curtas seleccionadas serán emitidas a partir do día 20 de abril (en locais e espazos do concello e na Casa da Cultura Pintor Lloréns). A gala de clausura e a entrega de premios será o día 24 de abril. En cada proxección deberá estar presente polo menos un membro do equipo que realizou a curta para facer unha breve introdución e explicación da mesma.

Prazo: ata o 1 de marzo do 2010.
Informa: BOP da Coruña do 4 de decembro de 2009 e na OMIX de Sada, tel.: 981 620 331.
www.concellodesada.com
<http://www.xuventude.net/web/xuventude/expresate>

Teatro

Convoca: Concello de Sada.
Contido: VI Mostra de Teatro Concello de Sada-premios Lugo Freire.

Requisitos: poderán concursar todos os grupos afeccionados da Comunidade Autónoma de Galicia e do Norte de Portugal. Cada grupo presentará o número de obras que desexe, das cales só poderá ser seleccionada unha. As obras poderán ser representadas tanto en galego como en castelán. Non se poderá presentar a concurso obras seleccionadas en edicións anteriores deste certame. Pola contra, si poderán participar compañías que teñan participado en anos anteriores. Será imprescindible presentar, xunto coa inscrición, un vídeo do espectáculo completo, en formato DVD.

Prazo: ata o 15 de febreiro.
Informa: BOP da Coruña do 4 de decembro de 2009 e na OMIX de Sada, tel.: 981 620 331.
www.concellodesada.com
<http://www.xuventude.net/web/xuventude/expresate>

O mes de decembro tivo unha cita destacada na cidade de Bos Aires. Alí celebrouse o primeiro Congreso da xuventude galega no exterior que xuntou mozos das dúas beiras do Río da Prata, que separa Arxentina e Uruguai, con representantes chegados de Galicia. A cita estivo organizada pola Secretaría Xeral da Emigración



O primeiro Congreso da xuventude galega no exterior estreitou a distancia entre a mocidade das dúas ribeiras do Atlántico

Encontro en Bos Aires

Un capítulo fundamental da nosa historia é o protagonizado polos milleiros de galegos que deron o salto a Sudamérica. Alí, ao mesmo tempo que traballaban para si e para as súas familias, crearon numerosas institucións de axuda mutua que tamén foron as impulsoras de múltiples iniciativas a prol das súas vilas e aldeas de orixe.

Hoxe, os centros galegos seguen ben vivos. E para o seu futuro necesitan dos fogos, inquietudes, ideas e propostas das mozas e mozos descendentes dos que chegaron alá noutrora. Esta cita deulle voz e eles aproveitaron a oportunidade.

Foron dous intensos días nos que houbo tempo para conferencias, como as dos catedráticos Luis Caramés e Xosé Ramón Barreiro; o traballo en cinco mesas redondas; e o contacto persoal entre moita xente nova con ganas de compartir experiencias e manter vivo o facho da relación coas terras das que

saíron os seus pais. O certo é que os obxectivos eran ben ambiciosos e destacou a boa vontade dos participantes.

As cinco seccións, nas que xogou un importante papel a Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado, trataron sobre: educación e formación; emprendedores, empresarios mozos e traballo; asociacionismo e participación; comunicación, tecnoloxía e cultura; e xuventude e diálogo interxeracional.

No acto de inauguración, o presidente da Xunta, Alberto Núñez Feijóo, dirixiuse aos moitos asistentes sin-

lando que: "O futuro sodes vós, o futuro será como vós decidades", e salientou: "Hai moitos pobos emigrantes non mundo, pero ningún como o noso soubo configurar unha irmandade universal que nos debe facer sentir orgullosos a todos".

Pola súa parte, a conselleira de Traballo e Benestar, Beatriz Mato, ofreceu o apoio da Xunta aos mozos e mozas da Galicia exterior e apostou por fomentar o intercambio entre eles e os residentes na nosa autonomía.

"A Xunta estará ao voso lado para favorecer todos

aqueles mecanismos que nos permitan axudarnos no voso día a día, mantervos ao tanto das políticas xuvenís que poñemos en marcha e ofrecervos a participación en actividades de intercambio e coñecemento das vosas raíces", declarou Mato ante os participantes.

Para conseguilo, a conselleira defendeu as políticas xuvenís do Goberno galego, que ademais de ter en conta as necesidades dos mozos no eido laboral, tamén fan fincapé na promoción do voluntariado, un "ben importante" para reforzar a sociedade civil. A aposta da Conselleira de Traballo e Benestar é clara: o intercambio de experiencias entre os novos galegos e os descendentes de galegos e xa comezan a recollerse os primeiros froitos, como o Congreso de voluntariado que reuniu recentemente a máis de 200 participantes, dos que unha cuarta parte procedía de quince países diferentes.

Conclusións

OS PARTICIPANTES NO CONGRESO chegaron a unha serie de conclusións, extraídas a partir do traballo nas distintas seccións. Solicitan máis información sobre a universidade en Galicia, unha maior coordinación nos tempos na programación de actividades, melloras que potencien a formación a distancia e a profesional, unha conexión máis viva entre a lingua e a cultura galega...

Toda a documentación está dispoñible para descarga en <http://www.galiciaaberta.com>.

A conselleira Beatriz Mato salientou a aposta da Xunta de Galicia polos intercambios



Obxectivos do Congreso da xuventude galega no exterior

- Poñer en valor o papel dos mozos na conservación e o fortalecemento dos lazos, presentes e futuros, entre Galicia, Arxentina e Uruguai

- Constituír un foro de análise e debate verbo dos temas que máis preocupan aos mozos descendentes de galegos en Arxentina e Uruguai.

- Favorecer a participación dos mozos descendentes de galegos, de xeito que sexa posible aproveitar o seu capital social e cultural en prol da colectividade.

- Analizar os vieiros de participación dos mozos nas entidades galegas e o necesario proceso de modernización e integración nas mesmas.

- Estudiar os mecanismos de comunicación en rede máis axeitados e que permitan dar soporte ás necesidades sentidas polos mozos descendentes de galegos.

- Canalizar, desde unha perspectiva institucional e da mesma sociedade civil, aquelas ideas e propostas que redunden na mellora das oportunidades dos mozos descendentes de galegos nestes países.

Carina Fragoso, unha moza galega da emigración

O traballo dos asistentes ao congreso fai posible que os centros galegos en Sudamérica sigan adiante. Falamos con Carina Fragoso, todo un exemplo de agarimo á nosa terra.

-Podes falarnos un pouco de ti mesma?

-Teño 36 anos, nacín en Bos Aires, especificamente no Centro Galego de Bos Aires. Meu pai é galego e miña nai é arxentina filla de galegos. Os meus avós son naturais dos concellos de Vedra e Teo (A Coruña). Meu pai chegou a Bos Aires con 12 anos no ano 1958; viña xunto a súa nai e súa irmá, o seu pai xa estaba traballando en Bos Aires.

-Pertences a algún grupo ou asociación galega? Que facedes nela?

-Participo na Sociedade Parroquial de Vedra, centro que o ano que vén vai cumprir 100 anos. A sociedade formouse con veciños emigrados dende Vedra a Bos Aires co obxectivo de reunión e axuda. Posteriormente o obxectivo pasou a ser o de fomentar e difundir a cultura galega na Arxentina, sempre mantendo os vínculos coa nosa orixe.

Comecei no grupo de baile con 3 anos, con 10 tomei as primeiras clases de gaita, e dende ese momento sigo dedicada a interpretar, estudar e transmitir a música a través da gaita. Actualmente estou a cargo do grupo de gaitas de Vedra e participo tamén no grupo folk Os Furafoles. Ademais formo parte da comisión de cultura e da comisión de prensa do centro. Na Sociedade de Vedra organizamos diversos eventos ao longo do ano, realizamos actividades deportivas, culturais e sociais.

-Estiveches algunha vez en Galicia?

-En varias oportunidades. A primeira vez no ano 1986 xunto a toda a miña familia (pais, irmáns e avoa) e con motivo dunha viaxe co grupo de baile de Vedra e cunha gran comitiva da sociedade. Nesa oportunidade coñecín a toda a familia que tiña en Galicia, e puiden ver os lugares dos que me falaban o meu pai e os meus avós. Logo volvían varias veces: por vacacións, co grupo de Baile da Sociedade de Vedra dúas veces, dúas veces ao Concurso de Gaitas Constantino Bellón e tamén a facer cursos de especialización pola Xunta de Galicia.

-Como vives a relación coa terra dos teus antepasados? E os outros mozos descendentes de galegos?

-A relación con Galicia é algo que sempre estivo e está presente na miña vida. Dende participar nas actividades da



Carina Fragoso

colectividade galega ata a identificación cos costumes e a relación coa familia e amigos que teño alí. Son arxentina e galega, síntome das dúas terras. Sei que o mesmo pásalle a outras persoas, outros descendentes de galegos. En Bos Aires a colectividade galega é moi activa, conta con gran cantidade de centros e a xuventude que participa neles ten unha estreita relación. Por exemplo, organizamos habitualmente xuntanzas co motivo de mostrar o noso folclore, pero tamén serven de medio para relacionarse e estreitar lazos.

-Como definirías á xuventude de onde estás?

-A xuventude no meu centro ten moita ilusión por seguir mantendo o que construíron os nosos antepasados, sempre tendo en conta que hai que adaptarse a novas realidades e buscar os camiños para non perder os obxectivos. En Bos Aires, os mozos teñen unha actitude positiva de cara ao futuro, pese ás crises que se dan no país. Unha alta porcentaxe estudan e traballan xa dende moi rapaces; e tamén participan en actividades deportivas e sociais.

-Que valoración realizarías do I Congreso da xuventude galega no exterior?

-O Congreso para min foi unha experiencia sumamente positiva. É un espazo que permite e motiva a participación e intercambio. No meu caso, participei na temática de asociacionismo. Neste senso é fundamental a interrelación con xente con distin-

tas experiencias, e iso deuse no congreso. Destaco o entusiasmo e dedicación tanto dos que organizaron e coordinaron o evento como dos que participaron, iso permitiu que os resultados foran moi positivos. Como suxestión eu proporía sumar mais horas de debate e discusión dos temas, para facer a experiencia aínda mais enriquecedora.

-Como cres que se podería unir máis á mocidade galega residente en Galicia e aos que estades no exterior?

-Considero que hai moitos medios de enlace e facilitadores de estas relacións; como son as oportunidades laborais, de estudo, actividades de indución, proxectos en común, cursos, concertos, foros de discusión. Internet é un medio de gran utilidade para favorecer a creación de redes, por medio das que todo isto pode poñerse en práctica.

-Gustaríache mandar unha mensaxe aos que len o Infoxove?

-A miña mensaxe é que o intercambio con outras culturas e as actividades sociais favorecen o crecemento e desenvolvemento das persoas na sociedade. Anímovos a todos a que participades en asociacións e levedes proxectos para potenciar aínda mais a participación da xuventude. Dende Bos Aires, envío un afectuoso saúdo a todos os galegos do mundo, e desexo que o contacto entre os dous lados do Atlántico sexa cada vez mais forte.

PREMIOS E CONCURSOS

Xornalismo

Convoca: Programa Prensa-Escola.

Contido: VII Concurso escolar mellor xornalista infantil e xuvenil La Voz de Galicia.

-Categoría mellor xornalista infantil. Participantes: A. Alumnos de educación infantil, primeiro e segundo de primaria. B. Alumnos de terceiro, cuarto, quinto, sexto de primaria e educación especial. Os alumnos do primeiro nivel deberán realizar un debuxo que ilustre unha noticia publicada no xornal e copiar ou pegar o titular da noticia. O debuxo realizarase sobre a maqueta oficial que se pode descargar da páxina web de Prensa-Escola (www.prensaescuela.es). Os alumnos do segundo nivel deberán seleccionar unha noticia do xornal e escribirla libremente, á súa maneira, sen copiala de maneira textual e ilustrala cun debuxo. A redacción da noticia realizarase ben a man, tras imprimir a maqueta oficial do concurso dispoñible na páxina web de Prensa-Escola (www.prensaescuela.es), no apartado concursos), ou ben directamente no computador.

-Categoría mellor xornalista xuvenil. Participantes: C. Alumnos de educación secundaria. D. Alumnos de bacharelato e formación profesional. Os participantes realizarán un traballo orixinal, de forma individual.

Prazo: ata 30 de abril de 2010.

Informa: <http://www.prensaescuela.es>

prensa-escuela@lavoz.es

<http://www.xuventude.net/web/xuventude/expresate>

Narracións breves

Convoca: Concello de Arteixo.

Contido: 19º Certame de Narracións Breves Manuel Murguía.

Requisitos: poderán concorrer todos os autores que o desexen cunha única obra, de temática libre e escrita en lingua galega. Os relatos deben ser orixinais e inéditos, cunha extensión non inferior aos 15 folios nin superior aos 30, escritos con letra corpo 12 e en tamaño DIN A4.

Prazo: as obras deben enviarse antes do 1 de marzo de 2010 ao enderezo: Concello de Arteixo, praza Alcalde R Dopico, nº 1, 15142 Arteixo, A Coruña.

Informa: BOP da Coruña do 9 de decembro de 2009 e na OMIX de Arteixo, teléfono 981 602 413 <http://www.xuventude.net/web/xuventude/expresate>.

PREMIOS E CONCURSOS

Poesía

Convoca: Radio Nacional de España, coa colaboración de Obra Social Caixa Madrid.

Contido: segunda edición do Premio de Poesía Nova RNE.

Requisitos: poderán participar os escritores de nacionalidade española ou hispanoamericana que non teñan máis de trinta anos na data de peche da convocatoria, cunha ou máis obras orixinais e inéditas en castelán, que non sexan premiadas anteriormente noutros concursos. As obras, de tema libre, deberán contar cun mínimo de 500 versos e presentaranse grampadas ou encadernadas debidamente, por quintuplicado en DIN-A4, escritas a máquina ou en computador a dobre espazo e por unha soa cara.

Prazo: os orixinais enviaranse a RNE por correo postal, ao programa 'A Estación Azul'. Prado del Rey, Pozuelo de Alarcón. 28223 Madrid, admitíndose só os que fagan constar no cuño o seu envío antes das 24 horas do 15 de xaneiro de 2010.

Informa: concursos.rne@rtve.es
<http://www.rtve.es/radio>
<http://www.xuventude.net/web/xuventude/expresate>

Premios Exército 2010

Convoca: Ministerio de Defensa.
 Contido: Premios Exército 2010, edición XLVIII nas modalidades: pintura, fotografía, miniaturas militares, ensinanza escolar e investigación en Humanidades e Ciencias Sociais.

Prazo: do 15 de marzo ao 16 de abril, a excepción da modalidade de ensinanza escolar que disporán ata o 31 de marzo.

Informa: BOE nº 301, do 15 de decembro de 2009.

Álbums ilustrados

Convoca: Concellaría de Educación do Concello de Santiago e editorial Kalandraka.

Contido: Premio Internacional para álbums ilustrados.

Requisitos: dirixido a autores e ilustradores de calquera nacionalidade que presenten obras orixinais e inéditas. Deberanse enviar cinco copias do texto en calquera das linguas oficiais da Península Ibérica, tres ilustracións orixinais e cinco copias en color de cada unha delas, xunto cunha maqueta de todo o proxecto.

Prazo: ata o 26 de febreiro.

Informa: www.santiagodecompostela.org

450 rapaces coñecerán a historia da ruta xacobeá arousá

O programa, dirixido aos centros de ensino, permitirá que os alumnos realicen actividades de concienciación medioambiental e visitas culturais entre xaneiro e marzo

Unir o coñecemento da historia e a tradición xacobeá cunha aventura inesquecible vén de levar á Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado a apostar por Translatio 2010, un novo programa constituído ao abeiro do Ano Santo. Dirixido ao alumnado de 3º e 4º de educación secundaria obrigatoria (ESO) e 1º curso de bacharelato, Translatio 2010 ofrece un achegamento cultural e lúdico enmarcado na ruta xacobeá arousá.

Entre os meses de xaneiro a marzo, ata 450 alumnos e alumnas dos distintos centros de ensino galegos poderán ter a oportunidade de embarcar en distintos medios de transporte marítimos tradicionais como a dorna e barco pesqueiro ou históricos, como o *drakkar* vi-

quingo. En quendas de ata 50 persoas e durante catro días, a rapazada levará adiante actividades marítimo-pesqueiras, coñecerá a ría de Arousa, fará visitas culturais e percorrerá rutas en bicicleta. O obxectivo final é que os menores poidan mellorar a súa sensibilidade medioambiental ao tempo que amplían os seus coñecementos históricos ao redor do Xacobeo e aprenden o manexo de elementos de cartografía e orientación, tanto no medio terrestre como no marítimo.

A participación realizarase en nove quendas e os centros que desexen participar poderán reservar ata 25 prazas cun custo de 60 euros por persoa, con posibilidades de desconto para os posuidores do Carné Xove.



O *drakkar* viquingo será unha das embarcacións que os rapaces poderán empregar

Máis información

Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado
 Tfños: 981 544 926, 981 957 057 ou 881 999 514
www.xuventude.net
xuventude.programas@xunta.es

Kutruparty 09: 300 mozos e mozas ao ritmo da banda larga

Consolidado como un dos mellores eventos informáticos-tecnolóxicos de Galicia, a *Kutruparty* celebrada na Estrada o pasado mes de decembro non decepcionou. Máis de 300 participantes e cinco días de actividade ininterrompida déronse cita na maior *party* informática da comarca, batendo marcas na súa sétima edición. O *Kubo* volveu ser a actividade estrela un ano máis. Nela os participantes puideron contar cun recinto exclusivo para xogar á videoconsola. O resto tivo á súa disposición torneos, concursos de versos de rap e un conxunto de relatorios e posta en común de experiencias arredor das novas tecnoloxías, bautizado como *HackConf*. Precisamente estes relatorios foron unha das novidades desta edición, na que a organización apostou



Centos de mozos tomaron parte no evento

por establecer un programa máis especializado para ampliar os coñecementos dos incondicionais que, ano a ano, acoden a esta cita coa banda larga.

E todo isto pola módica cantidade de 25 ou 35 euros. O custo da entrada incluía, ademais, un paquete con agasallos como a camiseta conmemora-

tiva do evento ou unha cunca de café, moi necesario para aproveitar o tempo ao máximo. De feito, cada noite servíronse unha media de 40 litros de café para manter despexados os participantes.

Ademais, a *Kutruparty* repartiu un total de 4.000 euros en premios nos diferen-

tes concursos organizados (Live, Scene e os máis clásicos). A acollida non puido ser mellor e a procedencia ampliouse chegando participantes procedentes de Asturias, Cataluña, Andalucía e Madrid dispostos a pasar uns días entre ceros e uns.

Contrasinais, cartóns de crédito, PayPal... falamos de seguridade

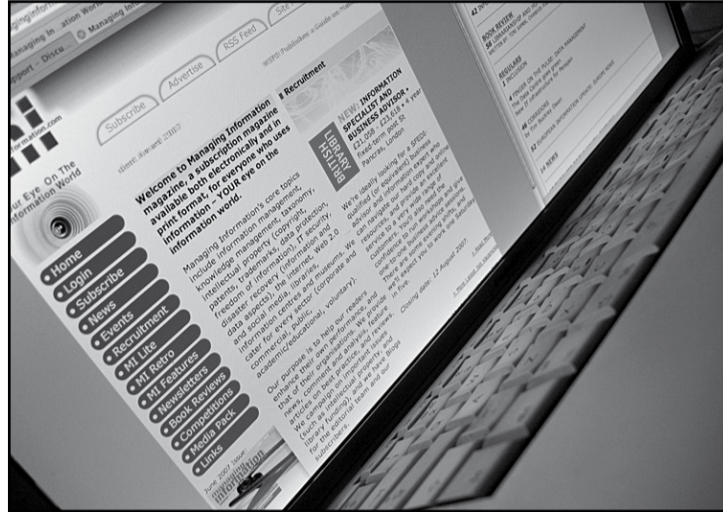
As compras por internet

Tanto as rebaixas como o Nadal que vimos de pasar son datas de moitas compras. E unha forma moi cómoda e segura de adquirirmos produtos dun xeito alternativo é facelo a través da internet. As compras por internet seguen dando medo a moitos usuarios, mesmo entre os que usan a cotío o computador.

En realidade comprar por internet é igual de seguro e de arriscado que facelo nunha tenda normal. Que nos garante que ao adquirirmos unha pantalla de plasma nun local físico enviaránnola a casa? Si, a vantaxe é que aí podemos ir en persoa ao local e 'cantarilles as corenta' pero o risco existe e todos vivimos e coñecemos anécdotas de problemas ao adquirir algún produto.

O mercado por internet ofrece, pois, vantaxes e riscos análogos aos que poderíamos atopar nunha tenda tradicional.

O certo é que, se temos o mesmo coidado que temos nos locais tradicionais, as compras



por internet son, como mínimo, igual de seguras. Do mesmo xeito que non entramos en locais escuros e clandestinos ao final dun perigoso rúeiro por moitas gangas que teña, na internet deberemos evitar suculentas ofertas en webs de dubidosa procedencia.

Insístese moito nisto, pero nunca é suficiente; debemos ter especial coidado cos nosos números de cartón de crédito, os nosos datos persoais, contrasinais... Non dalos a trelo.

Debemos asegurarnos de que, no momento de introducirmos eses datos na fiestra do navegador, aparece abaixo á dereita unha pequena icona dun cadeado indicándonos que estamos nunha web segura. En caso de dúbida, o mellor é non realizar a transacción; exactamente igual que fariamos nunha tenda na que non nos fiamos!

Os métodos de pagamento usados na internet adoitan ser ou ben con cartón de crédito ou ben mediante o xa coñecido

PayPal, unha empresa norteamericana que fornece unha versión actualizada do cheque ou xiro postal. PayPal presenta moitas facilidades e ademais ofrece unha dobre seguridade, posto que, de usar PayPal co noso cartón de crédito, obtendremos por unha banda a protección do noso cartón e, por outro, a seguridade de PayPal. Aínda nestes casos, como na 'vida real', poderían copiarnos o cartón. Pero existen unha serie de medidas, ferramentas e garantías que duplican practicamente a seguridade. Gran parte da responsabilidade final estará en nós mesmos, xa que nós escollemos onde usamos eses datos, que web estamos visitando e que coidado temos cos nosos contrasinais.

Tendo coidado con estes puntos o mercado na internet ofrécenos grandes posibilidades, non só de atopar ofertas, senón de adquirir produtos que doutra forma serían ben difíciles de conseguir. Unha vantaxe do sistema PayPal é a facilidade de realizar compras

internacionais, onde ata podemos xogar intelixentemente co valor das moedas de cada país, comparando o seu valor co do euro. Nestes casos, se se realiza unha compra fóra da Unión Europea haberá que ter en conta que os produtos poderían sufrir un sobrecargo nas aduanas. Convén informarse previamente para evitar sustos.

As compras por internet ofrécenos grandes posibilidades

As compras pola internet, pois, non entrañan un risco engadido ao das compras tradicionais. Como cada vez que realizamos unha transacción comercial, debemos ter coidado pero, se temos ese punto claro e cuberto, podemos aproveitarnos das grandísimas vantaxes que nos pode ofrecer o mercado *on line*.

OFERTAS DE EMPREGO

Oferta: 12/2009/20510

Posto: vendedor/a técnico/a, en xeral.

Localidade: Culleredo (A Coruña).
Requisitos: técnico comercial de control de pragas, tratamentos de madeira, de augas e calidade do aire interior. Carné de manipulador de biocidas, prevención de leixonela e office usuario.

Oferta: 12/2009/21142

Posto: instalador/a-axustador/a-reparador/a de automatismos.

Localidade: Meaño (Pont.)
Requisitos: para instalación de portas metálicas e automatismos. Valoraranse coñecementos de soldadura e electricidade. Con carné de conducir.

Oferta: 12/2009/21155

Posto: carnicero/a.
Localidade: Ourense.

Oferta: 12/2009/21162

Posto: axente de compras.
Localidade: Lalín (Pontevedra).
Requisitos: experiencia en departamento de compras.

SERVIZO GALEGO DE COLOCACIÓN

Informa teléfono: 902 125 000

Internet: traballo.xunta.es/sqc/galego/ofertas.htm

Oferta: 12/2009/21226

Posto: peón da construción de edificios.

Localidade: Vilanova de Arousa (Pontevedra).
Requisitos: posuír experiencia.

Oferta: 12/2009/21228

Posto: albanel.

Localidade: Vilanova de Arousa (Pontevedra).
Requisitos: posuír experiencia e residente neste concello.

Oferta: 12/2009/21259

Posto: técnico/a administrativo/a, en xeral.

Localidade: Lalín (Pontevedra).
Requisitos: experiencia mínima de 12 meses en dpto. de loxística.

Oferta: 12/2009/21263

Posto: dependente/a de comercio en xeral.

Localidade: Ourense

Oferta: 12/2009/21272

Posto: camareiro/a, en xeral.

Localidade: Barbadás (Ourense)

Oferta: 12/2009/21274

Posto: programador/a de aplicacións informáticas.

Localidade: Ourense.
Requisitos: coñecementos de flash, php ou mysql

Oferta: 12/2009/21280

Posto: mecánico-axustador de camións e autobuses, en xeral.

Localidade: Taboadela (Ourense).
Requisitos: técnico/a de electromecánica de vehículos.

Oferta: 12/2009/21281

Posto: camareiro/a de barra e/ou dependente/a de cafetaría.

Localidade: Ourense.

Oferta: 12/2009/21321

Posto: asistente/a domiciliario/a.

Localidade: Ames (A Coruña).
Requisitos: xornada parcial, posuír permiso de conducir e vehículo, imprescindible curso de auxiliar de axuda a domicilio.

Oferta: 12/2009/21332

Posto: atleta profesional.

Localidade: Ourense.
Requisitos: atletas profesionais masculinos para competir en probas de:
1.- 100 e 200 m lisos, con marca mínima acreditada de 10,30 segundos e 20,80 segundos.
2.- 400 m valas e 400 m lisos, con marca mínima acreditada de 53,20 e 49,00 segundos.
3- Lanzamento de peso, con marca mínima acreditada de 19 m.
4.- 800 m e 1500 m, con marca mínima acreditada de 1 minuto 48 segundos e 3 minutos 41 segundos, respectivamente.

Oferta: 12/2009/21340

Posto: atleta profesional.

Localidade: Ourense.
Requisitos: atletas profesionais femininos para traballar a xornada parcial.
1.- Lanzamento de martelo e de peso, con marca de 69,50 e 13,50 m, respectivamente.
2.- 200 m e 400 m lisos, con marca mínima acreditada de 26,80 e 55,00 segundos.

Oferta: 12/2009/21374

Posto: perruqueiro/a unisex.

Localidade: A Coruña.
Requisitos: técnico/a en perrucaría con coñecementos de estética.

Oferta: 12/2009/21379

Posto: profesor/a técnico/a de formación profesional (información, imaxe e son).

Localidade: Lugo.
Requisitos: licenciado/a en xornalismo para impartir clases de imaxe e son.

Oferta: 12/2009/21411

Posto: montador/a de carpintería metálica, aluminio e pvc.

Localidade: Ourense.
Requisitos: imprescindible permiso de conducir tipo B.

Oferta: 12/2009/21412

Posto: albanel.

Localidade: Ourense.
Requisitos: experiencia mínima dun ano.

Oferta: 12/2009/21417

Posto: canteiro/a de construción.

Localidade: Ordes (A Coruña).
Requisitos: canteiro/a colocador de pedra.



Descontos *a go go* para superar a costa do mes de xaneiro

Se este ano Papá Noel ou os Reis Magos deixáronche roupa de abrigo e calcetíns non te sintas decepcionado: a crise tamén chega ao Nadal. Un estudo da consultora Deloitte para España afirmou que durante a campaña de Nadal o consumo descendeu preto dun 19% nunha tempada marcada polo aforro, as compras no outlet e as rebaixas anticipadas a decembro

Se o comezo de ano é xa tradicionalmente difícil pola temida costa de xaneiro, este ano os expertos din que o consumo sufrirá máis polo que xa cualifican como crise psicolóxica. Isto é, os fogares asumiron a necesidade de aforrar e introduciron unha considerable redución dos gastos previstos tanto para as festas de Nadal e Reis como no orzamento destinado ás rebaixas. A compra a prezos competitivos, o consumo de marcas brancas e as visitas aos *outlets* parecen terse introducido con forza nos hábitos de consumo dos nosos fogares. De feito, a Federación Española de Comercio xa agardaba para decembro un descenso de entre o 15% e o 20% nos prezos dos produtos. Nalgúns casos estes descontos chegaron preto do 30% antes do comezo oficial das rebaixas, un período que durará ata o vindeiro mes de abril.

Neste novo panorama os comercios fan o que poden para subsistir. Rebaixas e atractivas ofertas xa cam-

paban polos escaparates en pleno mes de decembro. A estas liquidacións anticipadas únese a proliferación dos *outlets* con non poucas polémicas pola súa organización. As asociacións de comerciantes xa amosaron

o seu descontento polo excesivo número deste tipo de feiras de saldos onde non se prima ao comercio local, non hai unhas regras claras do que son saldos ou rebaixas, o que se pon á venda non son stocks e, nas máis das veces,

se cobra pola entrada.

A esta pelexa polo consumidor únense, ademais, as novas tecnoloxías que fan posible que un maior número de xente procure na rede o agasallo perfecto ou a oferta inmejorable.

Portais como LaRedoute, Factory ou Privalia ofrecen un amplo catálogo de produtos con rebaixas de ata o 70%. Tan só é necesario vencer a resistencia a comprar algo sen probalo ou tocalo persoalmente pero as garantías que nos ofrece a Internet son cada vez maiores. Cómpre, non obstante, comprobar que estamos a navegar nunha páxina segura, comprobando que o enderezo web comece con <https://>, apareza un candeeado pechado ou unha chave a pé de páxina. Nestes casos cómpre lembrar que, como consumidores, os nosos dereitos seguen a ser os mesmos que se fixésemos a compra nun establecemento físico.

Toma nota...

Decálogo de boas prácticas para non caer no consumismo nin na fraude

1. **O comercio** deberá sinalar nun lugar visible o período de rebaixas, que poderá ser dun mínimo dunha semana e un máximo de dous meses.
2. **Non se poden vender** produtos deteriorados ou defectuosos, agás que se indique expresamente que son saldos.
3. **Non se poderá vender** saldos e rebaixas durante un mesmo período no mesmo establecemento.
4. **Os artigos** deberán ter á vista o prezo inicial e o de rebaixas ou a porcentaxe de redución.
5. **O comerciante** só está obrigado a facer unha devolución cando o produto estea deteriorado, polo que cómpre coñecer que posibilidades hai de devolución.
6. **É imprescindible** gardar a factura de compra para unha posible reclamación, cos mesmos dereitos que o resto do ano.
7. **As garantías** dos electrodomésticos ou os servizos que se ofertan durante todo o ano seguen vixentes nas rebaixas polo que ollo co que nos negan durante este período.
8. **Débese comprobar** que os produtos teñen un etiquetado correcto e cumpren coa normativa legal. Verifique a calidade do produto.
9. **A moderación** é o mellor consello que se lle ofrece aos consumidores ante a chegada das rebaixas. Non pasa nada se saímos do local coas mans baleiras.
10. **Convén facer** un listado dos produtos que queremos mercar, para evitar compras inútiles.

Onde reclamar?

Organización de Consumidores y Usuarios (www.ocu.org/)

Instituto Galego de Consumo (<http://igc.xunta.es/index.html>)

Unión de Consumidores de Galicia (<http://www.ucgal.org/>)

“Encaixa os teus soños” remata con éxito o seu percorrido por 12 casas da xuventude

A campaña “Encaixa os teus soños” continuou a súa xeira polas distintas casas da xuventude galegas ao longo do mes de decembro. Co obxectivo de informar, asesorar e formar os mozos e mozas sobre o emprego e a vivenda, especialmente a vivenda de aluguer, estas xornadas serviron para achegarlles as ferramentas que están á súa disposición para poder emanciparse.

Vilalba, Chantada, Lalín, Betanzos, Ourense, Viveiro, Tui, Pontedeume, Curtis, Noia, Vilagarcía e Carballo foron as doce localidades que percorreu esta iniciativa da Consellería de Traballo e Benestar. A resposta obtida en todos os puntos foi moi boa. A xente nova que acudiu a estas xornadas demandou información



Máis información

Oficinas de emancipación xuvenil
Santiago: 981 583 900
Transfronteiriza de Tui: 986 600 053
Eurocidade Chaves-Verín: 988 410 000
<http://emancipacionxove.org/>

para mellorar a súa empregabilidade e para facilitar o seu acceso a unha vivenda digna. Ademais, brindóuselles tamén a posibilidade de coñecer cales son os primeiros pasos que se deben dar para comezar

unha andaina empresarial.

Os dereitos laborais e o coñecemento das oficinas onde se pode obter este tipo de información completaron os contidos destas charlas dirixidas á

mocidade galega de entre 16 a 35 anos. Para todas aquelas persoas que non puidesen acceder a esta información ou non se puidesen achegar a recibir estas charlas hai outra opción: poderán recibila no

Centro Coordinador de Información e Documentación Xuvenil de Galicia, situado na Praza do Matadoiro, en Santiago de Compostela ou en calquera das oficinas de emancipación xuvenil habilitadas.

Dez sobre dez



Unha das premiadas recibe o seu galardón de mans do conselleiro

Nada menos que 41 rapaces recibiron un recoñecemento polo seu esforzo académico, aínda que en diferentes modalidades, por parte da Consellería de Educación. Así, 20 foron distinguidos cos premios extraordinarios de bacharelato correspondentes ao curso 2009-2010, 19 obtiveron o seu recoñecemento polo labor desenvolvido na formación profesional en grao específico de 2007-2008 e, finalmente, dous recibiron os premios correspondentes á fase autonómica do X Concurso hispanoamericano de ortografía.

Con estes galardóns, entregados polo conselleiro de Educación e Ordenación Universitaria, prémíase o esforzo académico “como unha peza clave no estímulo e mellora da calidade do sistema educativo de Galicia”, nas verbas de Xesús Vázquez Abad. O acto, que se desenvolveu no Conservatorio Profesional de Música de Santiago de Compostela, contou coa presen-

za de nais, pais e profesores duns alumnos aos que se lles recoñecía a súa traxectoria académica. Procedentes das catro provincias galegas, no caso concreto dos premios extraordinarios de bacharelato nove dos premiados eran da Coruña, seis de Pontevedra, catro de Lugo e un de Ourense.

No apartado da ortografía, dúas foron as rapazas que se alzaron co premio na fase autonómica do concurso co que se recoñece o dominio da linguaxe escrita: Lucía Barrera, do IES Pedrouso de Burela, e Alba López, do IES Antón Fraguas. Non obstante o representante español no certame internacional foi Pablo Giomi, que conseguiu o terceiro premio.

Con estes galardóns, a Consellería recoñece o esforzo e o traballos dos estudantes galegos, máis aínda nun ano no que culmina a converxencia de case 50 anos no Espazo Europeo da Educación Superior.



Esta vila é un dos lugares 'clásicos' para ir de marcha na comarca do Baixo Miño

A Guarda, saíndo no suroeste do noroeste



Na punta suroeste de Galicia, separada polo Miño de Portugal, atópase o Concello da Guarda. Esta vila é un dos lugares 'clásicos' para ir de marcha na súa bisbarra e ata ela desprázanse, fundamentalmente os sábados pola noite, moita xente chegada de todo o Baixo Miño, da franxa lusa coa que limita e mesmo de lugares algo máis afastados como Vigo, Val Miñor ou O Condado. Cabe destacar que as liñas de 'Noitebús' permiten a moitos deixar o coche na casa.

É habitual que estudantes que durante a semana están

fóra volvan as fins de semana e aproveiten para levar de movida os seus compañeiros de aulas que, se non o coñecen, terán que subir ao Monte Trega para gozar coas vistas e coa famosísima citanía castrexa.

A rutina marca ir polo serán de cañas para planificar onde se vai ir de cea. Hai moita variedade en casas de comida, para todos os gustos e petos, de hamburgueserías a marisqueiras na zona do Porto pasando polo churrasco. As ceas sóense alongar bastante e despois delas toca ir a algunha cafetería-pub como o 'Art Café',

na Praza do Reló, ou o 'Viceversa', na Alameda, que mudan de estilo segundo as horas. Claro que sempre hai valentes que prefiren quedar xa dende primeira hora nas rúas e prazas.

Os pubs pouco a pouco van enchéndose de xente. Hainos con xente máis nova e outros con xente xa algo maior e poderémolos atopar distintas rúas da vila, aínda que nunca excesivamente lonxe: 'Zeppelin', 'Sinviento', 'Camelot', 'Quo?', 'As de Copas', 'Wasabi', 'Status'... Cómpre destacar a rúa Vicente Sobrino, onde están pegados 'As Pozas' e 'Y la Luna', dous dos máis destacados e que co paso das horas xuntan xente mesmo fóra deles.

O que si xa está fóra do propio núcleo urbano, aínda que a

ela se pode chegar a pé en dez minutos, é a discoteca 'Malizzia', nome dende hai algúns anos da histórica sala 'Funchi 2'.

Normalmente tras abandonar estes locais, a iso das seis da mañá, os máis festeiros achéganse a refrescarse co vento mareiro ata 'A Guagua', no porto; e xa van para nota os que aínda aguantan e

optan por desprazarse a distintas cafeterías de primeira hora.

Iso si, como noutras partes da Galicia costeira, a 'movida' ten a súa época de máximo fervoreiro no verán, fundamentalmente nas multitudinarias Festas do Monte, que se celebran na segunda semana do mes de agosto.

Máis información

www.galiciasuroeste.info
<http://www.aguarda.es>
<http://www.malizzia.com/>
<http://www.pubzeppelin.es/>



Xaneiro, con enerxía

Preocupado polos exames?, preguiza polo mal tempo?, sen forzas por excesos durante as festas? Non hai desculpas! Velaquí a nosa axenda do que está por vir. Por certo, se a túa banda non aparece no listado non deixes que se repita: escribenos ao correo infoxove@xunta.es

TUI

8 de xaneiro
WODEN
Chiringo Chorons (Caldelas de Tui)

15 de xaneiro
DESKARTES BAND
Chiringo Chorons (Caldelas de Tui)

MELIDE

15 de xaneiro
AID
Sala 600

29 de xaneiro
INVIVO
Pub Gatos

HOLYWATER+IGLOO
Sala 600

5 de febreiro
THE CHERRY BOPPERS
Sala 600

6 de febreiro
DISTORSIÓN
Sala 600

ORDES

15 DE XANEIRO
MIGUEL COSTAS
Badulake

MOAÑA

8 de xaneiro
ÁLVARO MURAS
Pub Maside

BUEU

24 de xaneiro
DÍAS DE INCIENSO
Aturuxo

SANTIAGO

9 de xaneiro
INVIVO
Pub TNT

13 de xaneiro
MISQUIOUS
Sala Nasa

21 de xaneiro
ÁVARO MURAS+ROBER VÁZ-QUEZ
Pérez&Pérez

23 de xaneiro
SUMRRÁ
Auditorio de Galicia

28 de xaneiro
DADDY O GRANDE & TWIN TONES
Nasa (aniversario A Reixa)

30 de xaneiro
CRACKER
Sala Capitol

5 de febreiro
BETAGARRI
Sala Capitol

9 de febreiro
ROY LONELY Y SEÑOR NO & THE HI RISERS
Nasa

FERROL

8 de xaneiro
ALMA JARANA
Balance

15 de xaneiro
FUCKIN' FUNKY
Balance

22 de xaneiro
LADY EVIL
Balance

VIGO

8 de xaneiro
ELLOS Y LAS ORGÁNICAS
La Iguana

GLASSONION
Fábrica de Chocolate

9 de xaneiro
MARCHA POLA PAZ FESTIVAL
Mondo

BELÖP
La Iguana

DOUTOR HYDE+SUFRAGIO UNIVERSAL
Fábrica de Chocolate

THE WC GARCÍA SHOW
Contrabajo

13 de xaneiro
LA JAM DE CHOCOLATE
Fábrica de Chocolate

14 de xaneiro
MIGUEL COSTAS
Fábrica de Chocolate

JUAN CAMPOAMOR
Contrabajo

15 de xaneiro
EINA+ROJO DOS

SWEET OBLIVION BAND
Fábrica de Chocolate

16 de xaneiro
PICORE+UNICORNIBOT
La Iguana

SHABU ONE SANT
Mondo

THE LAST BUT ONE
Contrabajo

19 de xaneiro
CRANK COUNTY+DAREDEVILS
Fábrica de Chocolate

21 de xaneiro
PORTRAIT
Fábrica de Chocolate

22 de xaneiro
THE HOMENS
La Iguana

VIGO

FUZZ
Fábrica de Chocolate

JOSÉ VILLACAÑAS JAZZ TRÍO
Contrabajo

23 de xaneiro
GIANT SAND
Teatro Salesianos

VEGA
Fábrica de Chocolate

27 de xaneiro
DADDY O GRANDE & TWIN TONES
Fábrica de Chocolate

29 de xaneiro
IAN PAICE&HUSH
Sala Alma

VOLADOR
Fábrica de Chocolate

SANDRO NORTON TRÍO
Contrabajo

30 de xaneiro
L'AVALANCHE+TROY McCLURE
Fábrica de Chocolate

MBM
Contrabajo

1 de febreiro
SUNN O))) + EAGLE TWIN

2 de febreiro
ARQUITECTS+AVENUES&SIL HOUETTES
Mondo

5 de febreiro
SUIDAKRA+FALLEN SENTINEL
Mondo

6 de febreiro
BETAGARRI
Mondo

13 de febreiro
SKUNK DF
Mondo

5 de marzo
JOAN BAEZ
Centro Cultural Caixanova

PONTEVEDRA

16 de xaneiro
LUIS AUZERÓN
Sala Karma

MONFORTE DE LEMOS

9 de xaneiro
ÁLVARO MURAS
El Otro Caimán

CARBALLO

8 de xaneiro
KILLER CATS
Sala Dublín

Daddy O Grande

Máis información

- www.desconcierto.com
- www.laganzua.net
- www.nvivo.es

A CORUÑA

9 de xaneiro
QUANDO VAND
Centro Social Própolis

16 de xaneiro
THE BOTTLE ROCKS
Mardi Gras

DOMINIQUE A
Teatro Colón Caixa Galicia

17 de xaneiro
PICORE
A Casa das Atochas

22 de xaneiro
VEGA
Playa Club

PARIS JOEL
Ola Green

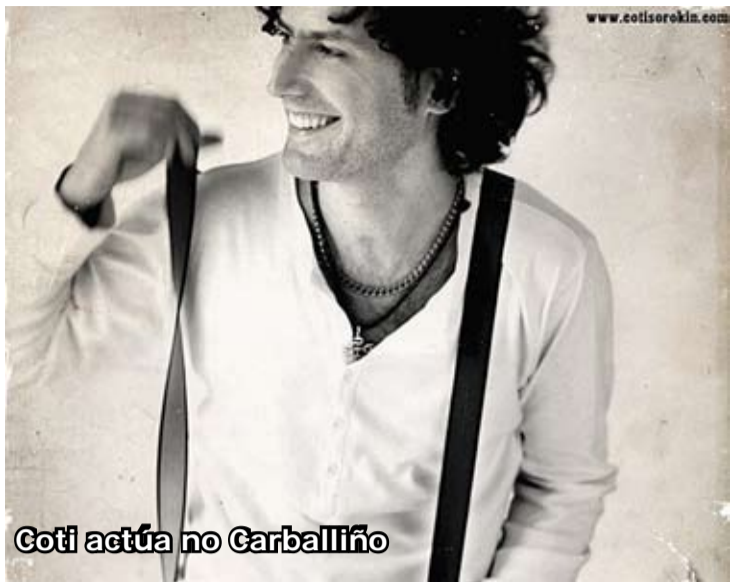
23 de xaneiro
HANSEL LUIS QUARTET
La Terminal

29 de xaneiro
MARIA DOLORES PRADERA
Teatro Colón

31 de xaneiro
IAN PAICES&HUSH
Playa Club

14 de febreiro
RICHARD HAWLEY
Teatro Rosalía de Castro

6 de marzo
BARÓN ROJO
Coliseum



Coti actúa no Carballiño

Sónar 2010 xa ten (algúns) nomes

O Sónar 2010 terá parada en Galicia da man do Xacobeo, concretamente na Coruña; e xa coñecemos os nomes de dous dos cabezas de carteis: LCD Soundsystem e Air. A banda neoiorquina de James Murphy estará pola nosa terra o 17 de xuño e os franceses chegarán dous días despois.

NARÓN

5 de febreiro
INVIVO
Pub A Esmorga

LUGO

22 de xaneiro
MIGUEL COSTAS
Sala Doble Moral

XINZO DA LIMIA

22 de xaneiro
DÍAS DE INCIENSO
Sala Chan

MELIDE

4 de decembro
ÁLVARO MURAS
A Fundación Enxebre

6 de decembro
MOUSSA & THE LATIN RAGGAE BAND
Sala 600

11 de decembro
BROTHERS IN BAND
Sala 600

18 de decembro
SKARALLAOS+TRAPOS SUCIOS
Sala 600

18 de decembro
TUMBLING DICE
Gatos

18 de decembro
WODEN
A Fundación Enxebre



Dominique A estará na Coruña

AS PONTES

8 DE XANEIRO
QUE CUNDA O PÁNICO+ARTISTAS INVITADOS
Zeppelin

O CARBALLIÑO

16 de xaneiro
SECOND
Isis Pharia

30 de xaneiro
COTI
Isis Pharia

13 de febreiro
SORAYA
Isis Pharia

27 de febreiro
SUEÑO DE MORFEO
Isis Pharia

A ILLA DE AROUSA

15 de xaneiro
MACHINEGUNEROSA
O Con do Moucho

TOMIÑO

16 de xaneiro
LOSTHOPES
Estás Rock

Final do X Certame Folk Radio Obradoiro

O 22 deste mes de xaneiro celébrase a gala final do X Certame Folk Radio Obradoiro no Teatro Principal de Santiago de Compostela. O certame está organizado polo Grupo Correo Gallego e pola Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado e presta unha atención especial aos músicos novos. O primeiro premio conta con 1.800 euros.



Lovely Luna

Lovely Luna e Guillermo Arias-Carbajal, de estrea

O próximo 10 de febreiro, na Biblioteca da Facultade de Ciencias da Educación da Universidade da Coruña, levarase a cabo a presentación da longametraxe "El Poema El Cuadro El Disco", de Guillermo Arias-Carbajal Alonso.

Trátase dun documental que recolle o proceso de gravación do último disco de Lovely Luna

"Chang y Eng". Lovely Luna é o dúo formado polos músicos Xoel López (Deluxe) e Félix Arias, pero neste proxecto tamén participaron a pintora Lara Pintos e mais o escritor "Chisco".

Despois da proxección do filme, chegará o momento do coloquio. Esta cita enmárcase dentro do "Espazo de Cine" dese centro de estudos.



Twin Tones

¡Vén e participa co teu instituto!

Se es de 3º ou 4º
da ESO ou 1º de
bacharelato agora
tes a oportunidade
de participar nesta
iniciativa

TRANSLATIO 2010

Traslatio 2010 é un
programa de actividades
etnográficas,
patrimoniais e
ambientais enmarcado
na Ruta Xacobeá Arousá



Máis información:

Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado: Telfs.: 981 544 926/981 957 057/881 999 314

Para descargar a solicitude: www.xuventude.net

Para enviar a solicitude: xuventude.programas@xunta.es



XUNTA
DE GALICIA



XACOBEO 2010
Galicia

Organiza:

Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado
da Consellería de Traballo e Benestar