

Infoxove

Nº 40

Novembro 2009

Máis doado, máis rápido: Plan Vivenda 2009-2012

O momento da emancipación é un dos máis relevantes aos que se pode enfrentar un mozo ou unha parella. Hainos, e hainas, máis arroutados e quen é máis cauto, sobre todo en épocas con incertezas económicas. Todos eles contan agora cun novo motivo para decidirse: o Plan de Vivenda 2009-2012 aprobado polo Consello da Xunta de Galicia. Axudas direc-

tas para os menores de 35 anos que poden chegar ata os 9.000 euros, outros apoios compatibles para colectivos especiais, rebaixas fiscais e actuacións específicas para o alugueiro merecen unha atención. As novidades son moitas, entre elas, a posibilidade de que se cualifiquen como vivendas protexidas aquelas que xa están construídas en edificios libres.

Páx. 3



REPORTAXE

Espeleoloxía, a aventura en covas e canóns

A atracción pola escuridade e as formas que a natureza creou ao longo do tempo fai que 400 espeleólogos federados aposten por unha práctica que deixa sensacións e imaxes inesquecibles. A Cova do Rei Cintolo, as furnas nas Illas Cíes e moitos outros espazos permiten dar os primeiros pasos neste deporte sen saír de Galicia.

Páxs. 10 e 11

VIAXES

Praga: vida nocturna e historia

A capital da República Checa é unha cidade onde a diversión está asegurada. Os amantes da arquitectura contan con palacios, prazas e pontes de todos os estilos; e aos que lles preste máis pasar o tempo en bares, discotecas e pubs tampouco se aburrirán no país onde naceu a cervexa pilsen. Jazz ou literatura agardannos na patria de Kafka e Kundera nunha proposta especialmente acaída para o outono.

Páx. 4 e 5



Páx. 12 e 13



En novembro non se para

A oferta cultural e de ocio non mingua coa redución de horas de sol. Dende Ourense, e para toda Galicia, chega unha nova edición do Outono Fotográfico e, en Vigo,

o Catropezas 2009 aposta pola difusión da danza contemporánea. Ademais, no **Infoxove** recolleemos unha axenda de concertos moi cargada nas salas de vilas, aldeas e cidades.

Páxs. 21 a 23

Premios para os creadores novos

O Certame Galego de Creadores Novos xa conta con gañadores en banda deseñada, relato breve, carteis, poesía e videocreación; e tamén se coñecen os finalistas nas modalidades de música, moda, teatro, graffiti, deseño de xoias e artes plásticas.

Páx. 4 e 5

XUNTA DE GALICIA

Sumario

VIVENDA

- 03** Ábrense novas oportunidades para que a compra e alugueiro de vivenda sexa máis barata.

ACCIÓNS XUVENÍS

- 04** Desvelamos os gañadores e finalistas do Certame Galego de Creadores Novos.

ENTREVISTA

- 07** Falamos con Olalla Vázquez, unha química coas ideas claras.

ECOLOXÍA

- 09** Os cogomelos están agardando no monte por quen queira apañalos.

DEPORTE

- 10** A espeleoloxía é unha proposta que gaña seguidores.

VIAXES

- 12** Viaxe a Praga, a capital da República Checa.

ACCIÓNS XUVENÍS

- 14** Os informadores xuvenís intercambian experiencias.

TECNOLOXÍA

- 17** Ratos e tabletas... dixitais (falamos de tecnoloxía).

LEGER

- 19** Facemos de guías nocturnos por Ourense.

CULTURA

- 21** A danza contemporánea ten a súa cita en Vigo.

CULTURA

- 22** Os Cla visitan Galicia, e moitos máis concertos na axenda.



Editorial

Na dirección correcta

O acceso á vivenda é un deses problemas aos que, desde sempre, se ten que enfrontar a mocidade. Con menor ou maior grao de acerto, as diferentes administracións públicas puxeron en marcha nos últimos anos accións e programas destinados a facilitar que os mozos e mozas poidan saír a unha idade razoable do seo do núcleo familiar para emprender unha vida pola súa conta.

A última destas medidas vén da man do Parlamento de Galicia e da Xunta, que aprobaron en outubro dous paquetes de medidas para facilitar a promoción da vivenda para a mocidade. Neste Infoxove atoparás todas as claves desta acción coordinada polas consellerías Facenda e de Medio Ambiente, Territorio e Infraestruturas que ben podería ser o impulso definitivo que precisa a mocidade para dar o paso e acadar a súa autonomía persoal.

Esta iniciativa complétase cunha rebaixa dos impostos que gravan a transmisión patrimonial e os actos xurídicos documentados e co Plan de Vivenda 2009-2012, dotado con 600 millóns de euros. Para as mozas e mozos galegos, a primeira medida tradúcese na redución á metade dos impostos que gravan a compra dunha vivenda, mentres que o Plan de Vivenda aprobado pola Consellería de Medio Ambiente, Territorio e Infraestruturas contempla axudas directas para a compra e para o aluguer, e incluso para a subsidiación dos xuros dos préstamos hipotecarios.

Estamos na dirección correcta. Complementar as rebaixas de impostos coas subvencións directas permitirá que a xuventude galega teña máis opcións para conseguir acceder a unha vivenda propia.

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

Un pouco máis preto da chave

Os menores de 35 anos poderán optar a axudas para comprar a súa primeira vivenda con importes que variarán entre os 2.000 e os 9.000 euros

O decreto do Plan de Vivenda 2009-2012 aprobado polo Consello da Xunta poñerá nas mans de numerosos colectivos a posibilidade de acceder a unha vivenda, en aluguer ou de adquisición. Cun investimento de preto de 600 millóns de euros, a Xunta de Galicia quere apoiar o acceso á vivenda a máis de 50.000 familias, que terán unha axuda directa da Xunta de Galicia de 2.000 euros sempre que os seus ingresos familiares non superen 2,5 veces o IPREM (Indicador Público de Renda de Efectos Múltiples).

Delas unha importante porcentaxe corresponderá a mozos e mozas menores de 35 anos que poderán acceder á compra ou ao aluguer dunha vivenda en vantaxosas condicións. Este plan, ademais, pretende promover a creación de máis de 40.000 empregos.

Compra dunha residencia. A Xunta subvencionará con axudas directas a adquisición da primeira vivenda por parte de menores de 35 anos, así como para outros colectivos especiais (familias monoparentais, familias con dependentes ou con membros discapacitados, mulleres vítimas de violencia doméstica, vítimas do terrorismo ou persoas separadas ou divorciadas que perdesen a súa vivenda). Para todas elas, establécese unha axuda directa de 2.000 euros, que se incrementará no caso de reuniren máis dun condicionante establecido e sempre que non fosen antes propietarios dunha vivenda. O límite de ingresos para estas axudas é de 4,5 veces o IPREM.

Se a esta axuda inicial se lle suman as estatais compatibles e financiadas polo Ministerio de Vivenda, os menores de 35 anos poderán obter axudas que variarán entre os

6.000 e os 9.000 euros, en función do tramo de ingresos no que se atopen con respecto ao IPREM. Cómpre destacar que se amplía considerablemente o número de beneficiarios que poden obter algún tipo de axudas, xa que o Plan de Vivenda prevé axudas para unidades convivenciais con ingresos entre 3,5 e 4,5 veces o IPREM, que antes non podían obter axudas directas.

Subsidiación do préstamo. O novo decreto contempla, ademais, a subsidiación do préstamo obtido para a compra dunha vivenda, sempre que os ingresos non superen 4,5 veces o IPREM. Esta medida será aplicable para todos os compradores de vivenda durante os cinco primeiros anos do préstamo, ampliables a outros cinco, cunha contía de ata 100 euros por cada 10.000 de préstamo que se establecerá en función do tramo de ingresos en que se sitúe.



Máis información

<http://igvs.xunta.es/web>

Unha parella nova aforrará 6.600 euros ao mercar unha vivenda de 180.000

O director xeral de Xuventude e Voluntariado, Ovidio Rodeiro, foi o encargado de dar a coñecer os obxectivos e os supostos de aplicación da nova rebaixa fiscal posta en marcha ao abeiro do Plan da Vivenda 2009-2012 fronte a representantes e directivos de máis de 30 asociacións xuvenís de toda a comunidade. As características da norma e cal será a súa aplicación práctica nos supostos de adquisición dunha vivenda por parte da mocidade foron as principais dúbidas que se saíron destes colectivos.

Neste sentido, Ovidio Rodeiro explicou que para unha parella de mozos



Ovidio Rodeiro, director xeral de Xuventude e Voluntariado, presentou as vantaxes do Plan

menores de 36 anos cunha renda anual inferior a 30.000 euros por cada un e un patrimonio conxunto que non supere os 250.000 euros, situación na que se atopa a gran maioría da poboación xuvenil, a reforma do imposto suporá un aforro de máis de 6.600 euros na adquisición

dunha vivenda de 180.000 euros.

Esta modificación fiscal supón pasar do 7% ai 4% o gravame por transmisións patrimoniais, mentres que as taxas por actos xurídicos documentados baixará entre un 50 e un 66 %, dependendo dos diferentes casos.

Axudas para o aluguer

O O Plan de Vivenda para os vindeiros catro anos establece tamén medidas específicas para o mercado de aluguer co financiamento de 3.270 axudas directas a inquilinos a través dos programas de vivenda en aluguer que seguen en funcionamento. Para incrementar o número de vivendas para alugar e mellorar as súas condicións, o Plan de Vivenda conta cunha partida para nova cons-

trucción de 3.980 vivendas destinadas ao aluguer ao tempo que se prevé a creación de novo solo residencial para levantar outras 3.610 vivendas protexidas.

Ademais da nova creación, o decreto non esquece as xa existentes, e establece un programa de rehabilitación, tanto en áreas de rehabilitación integral (ARIS) como en áreas de renovación urbana (ARUS).

AXUDAS PARA A VIVENDA	Galicia		Estado	
	Ingresos referidos ao Iprem			
	Ata 4,5	<2,5	2,5-3,5	3,5-4,5
Xeral	2.000*	8.000	7.000	5.000
Menos de 35 anos	2.000	9.000	8.000	6.000
Familias monoparentais con fillos	2.000	12.000	10.000	8.000
P. dependentes ou con discapacidade	2.000	12.000	10.000	8.000
Mulleres vítimas de violencia de xénero	2.000	11.000	9.000	7.000

*Para esta axuda o límite máximo de ingresos é de 2,5 veces o IPREM

BOLSAS E AXUDAS

Plans de formación

Convoca: Consellería de Traballo e Benestar.

Contido: subvencións para o financiamento de plans de formación intersectoriais dirixidos a persoas traballadoras ocupadas mediante a subscripción de convenios de ámbito autonómico.

Prazo: desde o día 1 de setembro de 2009 ata o 31 de agosto de 2010.

O prazo para a solicitude das bolsas é de dez días naturais desde a incorporación do alumno á acción formativa.

Informa: DOG nº 192, do 30 de setembro de 2009.

Prácticas nos centros de atención a menores

Convoca: Consellería de Traballo e Benestar.

Contido: 35 bolsas para a realización de prácticas nos centros de internado de menores dependentes desta consellería, durante o curso escolar 2009-2010.

Prazo: un mes contado a partir do día seguinte ao da publicación no DOG.

Informa: DOG nº 202, do 15 de outubro de 2009.

Especialización no ámbito da interpretación musical

Convoca: Consellería de Educación e Ordenación Universitaria.

Contido: bolsas para a realización de estudos de especialización no ámbito da interpretación musical no ámbito académico 2009-2010.

Requisitos: titulados superiores de especialidades instrumentais de música polos conservatorios superiores de música de Galicia que estean admitidos en niveis de posgrao ou cursos de especialización equivalentes para o curso 2009/2010 nalgún centro de estudos superiores de música. Tamén poderán ser beneficiarios os alumnos dos conservatorios superiores de música de Galicia que teñan pendente unicamente a superación do exame correspondente ao concerto de fin de carreira, sempre e cando estean admitidos en niveis de posgrao para o curso 2009/2010 nalgún centro de estudos superiores de música.

Prazo: un mes contado a partir do día seguinte ao da publicación no DOG.

Informa: DOG nº 205, do 20 de outubro de 2009.

Creadores Novos: xa temos premiados e finalistas!

O Certame Galego de Creadores Novos entrou na súa recta final. Xa hai gañadores en banda deseñada, relato breve, poesía e videocreación; e tamén se coñecen os finalistas nas modalidades de carteis, teatro, moda, música, grafiti, deseño de xoias e artes plásticas

Como prometía no seu lanzamento, esta Certame Galego de Creadores Novos 2009 está deixando pegada. Unha mancha de candidatos presentáronse a esta edición con boas ideas e toda a esperanza de estaren nas listaxes de artistas e creadores seleccionados para eses premios de 3.000, 1.500 e 1.000 euros. Iso si, nesta altura xa hai quen goza co seu premio, e quen morde nas unllas ao saberse finalista... Repasamos as obras e os seus autores.

Juan Silva Cabra levou o primeiro premio en videocreación

Poesía

Os membros do xurado non o tiveron nada fácil para determinar as tres obras gañadoras en poesía, que debían ser en galego e contar cun mínimo de 250 versos. Finalmente, David Pérez González conseguiu o premio principal con *Poesía segunda de amor, desamor e sinuete*. A el acompañárono Eva Moreda Rodríguez e *Inglésa, inglésa* (segundo galardón) e Jacobo Llamas Martínez por *Contrarretrosos* (terceiro premio).

Teatro

A especialidade de teatro é unha desas nas que falta o gran peche. Un total de seis grupos non profesionais chegaron á final e agardan polo seu momento. Trátase de Mequetrefes con *Só vostede e máis eu*; Tangatutanga Teatro con *Aberto por folga. Cabaré labora!*; o Grupo de Teatro do IES Vilar Ponte e Commedia. *Un xogete para Goldoni*;



Cartel Xacobeo 2010 segue o camiño, de Carlos Arrojo

Teatro de Falúa con *Zorra*; o Grupo Upiaska de Fingoi e *Antígona vive*; e o Grupo de teatro NNC coa obra *Fin de partida*.

Todos os membros destas compañías teñen maioritariamente idades comprendidas entre os 16 e os 30 anos; agora deben estar nerviosos e agardando polas decisións do xurado.

Relato breve

Unha das modalidades con máis orixinais a concurso foi o de relato breve. E, entre todos os novos escritores de entre 16 e os 30 anos, o primeiro premio foi para Andrés Carrasco Solla coa súa obra *Caderno de Somoza*. Eva Moreda Rodríguez levou o segundo galardón por *Novela de xadrez*; e Ilda Luaces Torre acadou o terceiro polo seu orixinal *Boca de pedra que lambes o mar*.

Deseño de xoias

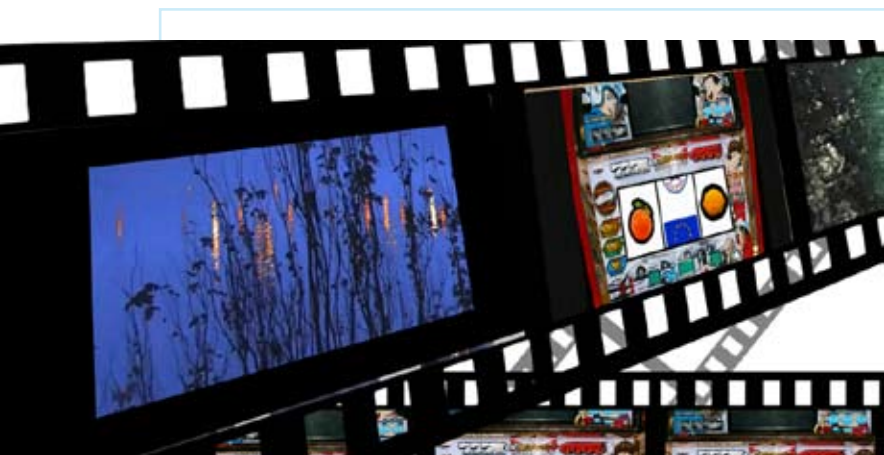
Cada participante debía presentar 3 pezas para muller ou home. Á final pasaron dez creadores: Anjara María Martínez Rey con *Os cadriños*; Alejandra Giz Álvarez e *Atomic*; Emilio Martínez Conde coa selección *Elizabeth*; M^a Lucinia Freijo Loureiro pola obra *O voo do viño*; Raquel Rapp Álvarez e *T_Vis_T*; Andrea Piñeiro Piñeiro presentou *Afianzamentos vexetais*; Erika Trommer e *Cyclorama*; Libertad Baz Rodríguez pola obra *Arquitecturas salgadas*; Natalia Olarte Salazar con *Ángel sen cabezas*; e Andrea Sánchez Cano pola obra *Trepadores*.

Música

Seis grupos ou solistas pasaron coas súas dúas cancións orixinais, cando menos unha delas en galego, ao último chanzo na modalidade de música. Todos eles actuarán proximamente para demostrar a súa valía.

As cancións *Astronauta* e *Todo para ti* foron presentadas polo grupo Síne-

fres; Hugo Torreiro apostou por *Por verte sorrir* e *Galiza*; Chotokoeu contou con *Co paso do tempo* e *Tappin*; os temas *Go my Hoody* e *Zicatriz* son de Beatus Ille; Perpetrados de Actos acadou o pase con *Pídeo por favor* e *Unha noite de mércores*; e a nómina completa Duplo Son con *Casa do río* e *Despois*.



Videocreación

A sorte tamén está decidida na modalidade de videocreación. Juan Silva Cabral acadou o primeiro premio por *Insertikon*; Daniel Diéguez conseguiu o segundo con *Refracciones*; e Sabela Pernas Soto completou o podio coa obra *Tó-*

mate o teu tempo.

Queres ver as obras premiadas? Na canle youtube de xuventudetv (<http://www.youtube.com/user/xuventudetv>) podes botarlle un ollo ás tres pezas gañadoras.



'Os mortos', de Brais Rodríguez

As modalidades de pintura, escultura, fotografía e instalacións foron as catro nas que se dividiron as artes plásticas. As obras a concurso escollidas, todas elas orixinais, formarán parte dunha exposición.

En fotografía os seleccionados foron: Francisco Doel Vázquez por *Dar a luz*; María Lourdes Nistal Díaz coa obra *A túa mirada*; Marta González Suárez e *Luscofusco*; Lúa Ocaña Ruibal por *Recubrecimentos*; e, por último, Julia Aranda

Moda

Á fase final do certame de moda accedieron 10 participantes que terán que confeccionar unha colección de 5 modelos de home ou muller para o que contarán co apoio económico da Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado.

A listaxe está composta por: Sandra López Rodríguez pola colección *Envolturas*; Raquel Pereiro López e *Sen identidade*; Catarina López Carballeira con *Sin presión*; a colección *Ratiñas de Laboratorio* de Jessica Costas Alonso; María Rosa Martínez Isla por *Nipona*; Alejandra

López Durán e *1995; La persistencia de la memoria* concibida por Beatriz Álvarez Vieira; Nerea Mol-des Montes pola colección *Glamour na rúa*; María Victoria Estévez Pérez con *Baobabs*; e Antonio Javier Santos Pérez presentou *The little bastard*.

O vindeiro 19 de novembro, no Centro Cultural Caixanova de Vigo, as súas creacións serán as protagonistas de "Tesoira 2009"; tras o pase dos modelos, un xurado escollerá aos tres vencedores, que recibirán 3.000 euros para a súa formación no téxtil.

Carteis

Cada cartel presentado ao concurso debía referirse á temática *Os Camiños de Santiago* e o *Xacobeo*. Nunha exposición estarán presentes as tres obras gañadoras. *Pegadas de historia* de Celestino Barreiro Torrado levou o premio gordo; *Xacobeo 2010, segue o camiño* de Carlos Arrojo Naya mereceu o segundo posto; e *Os camiños de Santiago con todos os sentidos, están na túa man*. *Xacobeo* de Ariadna Covela Iglesia conseguiu o terceiro posto.



Tino Barreiro gañou en carteis

David Pérez foi o mellor poeta nesta edición

En relato breve o galardón foi para Andrés Carrasco

Artes plásticas

Girón e *Sen título*.

A seitura en escultura escolleu a José Andrés Santiago Iglesias pola obra *Entomologica* (da serie origami); Ismael Teira Muñiz con *Espida*; e Rodrigo Currás Tores apostou por *Monte queimado, monte fechado*.

No campo das instalacións, os finalistas son: Sabela Barreiro González pola obra *Recordos de identidade*; Salvador Neira Lorenzo con *Recursos*

naturais; e Silvia Carballo Rodríguez pola creación *En el mar de mi interior*.

E na pintura case hai un pleno totalmente feminino. Víctor García Alonso e a obra *Venus in furs (Paco)* acompaña a Marta Verde Baqueiro por *Divinité*; Xiana Alonso Padín con *Sen título*; Beatriz Suárez Saa e *Autoretrato*; Cora Vidal Fernández pola obra *Noventa e oito horas e vinte e catro minutos*; e máis a Gema López González con *Sentimento de frío*.

Banda deseñada

No Infoxove de outubro xa vos adiantamos o resultado en banda deseñada. Brais Rodríguez Verde, pola súa obra *Os mortos*, levou o máximo galardón. Diego Campos Omil, co cómic *Tempada de cogomelos*, foi segundo; e Laura Velasco Vázquez, con *O derradeiro baile*, foi a terceira clasificada.

Máis información

<http://www.gzcrea.com>

Graffiti

Seis graffiteiros realizarán un mural para determinar o gañador nesta modalidade que nesta edición estivo chea de cor. Os seleccionados e os seus proxectos, son: Roberto Sila Escariz Ferreira pola obra *A arte está na rúa*; Jorge Liñares Lobon con *Nove, oito, un rock*; David Brey Vázquez e *Fetosintesis*; Camilo González Dasilva polo proxecto *Wild stall nuca morre*; Carlos Gómez Martín gañou o pase á final con *3D cartonx*; e José Antonio Rodríguez Lagoa apostou pola obra titulada *Comic na cidade* para certificar o seu pase.

BOLSAS E AXUDAS

Iniciativas emprendedoras

Convoca: Consellería de Traballo e Benestar.
Contido: programa de apoio ás iniciativas emprendedoras promovidas por persoas traballadoras que esgotasen as súas prestacións por desemprego, e que, pola súa vez, xeren emprego estable, cofinanciado polo Fondo Social Europeo.
Prazo: un mes.
Informa: DOG nº 208, do 23.10.2009

CURSOS

Escola de Altos Estudos Musicais

Convoca: Axencia Galega das Industrias Culturais.
Contido: probas de selección para a sección de especialización da Escola de Altos Estudos Musicais (EAEM) da promoción 2009-2011.
Prazo: ata o 18 de novembro.
Lugar: do 12 ao 13 de decembro na EAEM, sita na Finca Vista Alegre, rúa das Salvadas, s/n, Santiago de Compostela.
Informa: DOG nº 201, do 14 de outubro de 2009.

Educador ambiental

Convoca: Instituto Erudite. Dpto. de Educación Ambiental.
Contido: curso de educador ambiental a distancia.
Requisitos: titulación mínima de FP2, COU ou bacharelato LOXSE.
Prazo: ata o 31 de decembro.
Informa: Instituto Erudite para a Investigación Educativa, Social e Ambiental. Apartado de correos, 46, 36700 Tui, Pontevedra. Tel.: 618 945 187. ambiental@institutoerudite.org www.institutoerudite.org

Técnico en inserción laboral

Convoca: Instituto Erudite. Departamento de Orientación e Inserción Laboral.
Contido: curso de técnico en inserción laboral (300 horas), a distancia.
Requisitos: titulación mínima de FP2, COU ou bacharelato LOXSE, en calquera especialidade.
Prazo: ata o 15/01/2010.
Informa: Instituto Erudite para a Investigación Educativa, Social e Ambiental. Apartado de correos, 46, 36700 Tui, Pontevedra. Tel.: 618 945 187. ambiental@institutoerudite.org www.institutoerudite.org

CURSOS

Educación ambiental nos centros educativos

Convoca: Instituto Erudite. Departamento de Educación Ambiental.

Contido: curso de educación ambiental nos centros educativos (100 horas), en liña. O alumno ten un ano para a realización do curso contado dende o momento en que formaliza a súa inscrición.

Prazo: ata o 31 de decembro de 2009.

Informa: Instituto Erudite para a Investigación Educativa, Social e Ambiental. Apartado de correos, 46, 36700 Tui, Pontevedra. Tel.: 618 945 187.

ambiental@institutoerudite.org
www.institutoerudite.org

Voluntariado en asociacións

Convoca: colexio de Diplomados en Traballo Social e Asistentes Sociais de Galicia (CODTS).

Contido: proxecto de voluntariado especializado en asociacións. Este proxecto organiza un servizo de voluntariado de traballadores sociais en entidades sen ánimo de lucro que polo seu tamaño ou finalidade descoñecen as contribucións que o traballo social pode achegar ao seu funcionamento.

Requisitos: a prestación do servizo voluntario por estes traballadores non poderá superar as catro horas semanais. Entidades sen ánimo de lucro, non teñan un cadro de persoal superior a dúas persoas, non ter contratado ningún traballador social e ademais o voluntario debe ser unha persoa diplomada en traballo social colexiada no CODTS.

Prazo: aberto todo o ano.

Informa: CODTS. Rúa Dublín, 6 baixo, Santiago de Compostela, A Coruña. Tel.: 981 568 100. Fax: 981 941 898.

voluntariado@traballosocial.com
A ficha de solicitude, tanto para as organizacións non lucrativas como para os diplomados en traballo social interesados en participar neste proxecto, atópase no seguinte enderezo:

www.traballosocial.com

Milleiros de olladas

Grandes angulares, cámaras dixitais, réflex, obturadores... palabras que estarán na boca de profesionais, estudantes e afeccionados. Chega un ano máis o Outono Fotográfico, auspiciado pola Casa da Xuventude de Ourense

O outono, en Galicia, é visual e ten unha cita especial co mundo da fotografía. Cada ano, dende a Casa da Xuventude de Ourense impulsan o Outono Fotográfico, que non se limita á cidade das Burgas senón que ten repercusión no resto de Galicia e, nesta edición, mesmo en Barcelona.

As cifras desta 27ª edición son, como diría aquel, impresionantes. Hai 62 entidades organizadoras, 25 vilas e cidades implicadas, 50 exposicións individuais e 36 colectivas, 10 actividades distintas e un total de 71 salas e locais de exposición ocupados por imaxes, dos que 37 están na capital ourensá.

Entre tanta exposición de calidade é ben difícil destacar tres ou catro puntos deixan-

50 exposicións
individuais e
36 colectivas
forman parte do
programa

do á marxe outras. *Galicia en Foco* é un certame de fotoxornalismo que xa chega á súa 20 edición, na inauguración escollerase a Foto do ano. O Outono Fotográfico tamén recolle unha selección en *Eduardo Blanco Amor*, fotógrafo de imaxes tiradas polo escritor no 50 aniversario da publicación de *A Esmorga*, a súa obra con máis sonda. *En clave de Dó* tentará mover á reflexión a través de instantáneas e textos sobre a lacra que supón a violencia contra as mulleres.

Tampouco queremos esquecer *Antigos soños de mulleres kichwas*, exposición sobre a vida das mulleres indíxenas da Amazonía Ecuatoriana ou o achegamen-

Máis información

● <http://www.outonofotografico.com>



Xacobe Meléndrez presenta a súa exposición *Futillos*



Fotografía de Enric Vives



Pálido corcel de Raúl Gómez

to ao mundo da fotografía premiada en Portugal, que estará presente a través do Festimage, evento promovido pola Cámara Municipal de Chaves.

No Centro Cultural da Deputación de Ourense amosaranse as 27 obras seleccionadas dentro do Concurso de Fotografía Purificación García

2009, para o que se presentaron 454. Os premiados polo Ateneo de Ferrol no 19º Certame de Fotografía de Medio Ambiente 2008 estarán na propia Casa da Xuventude de Ourense.

Por certo, os afeccionados ao fútbol non se poden perder *Futillos*, homenaxe de Alexandre Meléndrez a

ese xogo e ao seu inventor, Alexandre de Fisterra. *Futillos* é como lle chaman en Guatemala a ese entretemento.

Non faltan espazos para a aprendizaxe e, así, haberá cursos de fotografía en branco e negro, dixital e para mozos en Chantada, Monforte de Lemos e O Carballiño, respectivamente.

Mapa fotográfico

Ademais de Ourense, hai exposicións en: Allariz, Barbadás, Barcelona, Boborás, O Barco de Valdeorras, O Carballiño, Castrelo do Val, Castro Caldelas, Celanova, Chantada, Lalín, Leiro, Lugo, Maceda, Maside, Monforte de Lemos, Oleiros, Oroso, Ribadavia, Santiago de Compostela, Trives, Tui, Verín e Xinzo de Limia.



Rogelio Martínez, María Mosteiro e Benito Losada, no acto da presentación

Olalla Vázquez, química

O futuro da química pasa por Compostela

Nos laboratorios das universidades galegas atópanse moitos investigadores tentando labrarse, con moito esforzo, unha carreira investigadora. Un dos tres VII Premios de Investigación Lilly para doutorandos de España foi parar a unha estudante de doutoramento da Universidade de Santiago. A química Olalla Vázquez resposta ás preguntas do Infoxove

- ¿Onde naciches e a que instituto fuches?

- Nacín en Chantada pero vivín en Pontevedra dende os catro anos. Estudei no instituto público Valle-Inclán desta mesma cidade.

- Sempre tiveches claro o de ser química? ¿Se non foses química que te gustaría ser?

- Como case todos, ao rematar o instituto estaba un pouco confusa; a materia de química era a que máis me gustaba pero non tiña moi claro a diferenza

“Moitas mulleres vense no drama de ter que elixir entre adiar a maternidade, renunciar a ela ou deixar a investigación”

entre a licenciatura e a enxeñaría, polo que falei cun químico moi amigo da familia. Grazas a el souben que o que quería estudar era a licenciatura. Hai moitas profesións que non me importaría ser...se teño que escoller, quedaríame con algo relacionado co estudo ou/e a docencia das ciencias biolóxicas... a bioloxía é outra das ramas da ciencia que máis me chama.

- ¿En que área estás a traballar?

-O meu traballo desenvólvese nunha das áreas máis activas na fronteira entre a bioloxía e a química, tal como é a comprensión das bases moleculares do recoñecemento o do ADN e

como ese recoñecemento selectivo dalgunhas secuencias determina moitos procesos celulares.

- E iso, para os que non somos químicos..., ¿en que consiste?

-Pois, basicamente en deseñar e sintetizar compostos que poidan interaccionar especificamente con determinadas secuencias do ADN e analizar esa interacción.

- ¿E para o doutoramento a tes titor?

- Estou a piques de rematar o doutoramento baixo a dirección do profesor Jose Luis Mascareñas e o doutor Eugenio Vázquez.

- Noraboa polo premio de Lilly, aínda que non é o primeiro recoñecemento que recibes... ¿Que destacarías da túa carreira ata hoxe?

- Creo que a miña carreira académica, como a de moitos outros, vén determinada pola conxunción de moitos factores. Por exemplo, co meu expediente académico, avalado pola consecución do Premio Extraordinario de Licenciatura e o de Fin de Carreira de Galicia, e coa elección dun bo e consolidado grupo de investigación puider acadar unha bolsa FPU (Bolsa para a Formación de Profesorado Universitario do Ministerio de Educación y Ciencia). Isto deu-me a posibilidade de investigar no grupo do profesor Mascareñas, facer dúas estadias internacionais, unha na Universidade de Harvard no 2006 e outra no 2008 na Universidade Humboldt, ter varias solicitudes de patentes e artigos publicados en prestixiosas revistas químicas.



Olalla Vázquez traballa a cabalo entre a química e a bioloxía

- ¿Pódese vivir da investigación?

- Eu diría que se pode malvivir máis que vivir. A carreira investigadora en España é moi longa, está moi mal remunerada e pouco recoñecida a nivel social. Así e todo o peor é que despois de botar doce ou trece anos de formación ninguén te asegura un posto de traballo estable. Todo isto fai que en España a investigación sexa algo vocacional, noutros países é diferente.

- ¿Cres que é difícil facer unha carreira científica en Galicia? ¿Pensaches algunha vez en pasar á empresa privada ou en marchar ao estranxeiro?

- Dado que a miña formación lla debo a ensinanza pública e que ademais o Estado está a financiar a miña carreira investigadora, gustaríame recompensalo dalgún xeito; Non obstante, como xa comentei antes, é moi difícil facer carreira científica en España. Con respecto a Galicia só temos que botarlle unha ollada ao gasto en I+D en tanto por cento de PIB para darnos conta que aínda estamos lonxe doutras comunidades autónomas punteiras en investigación como son Cataluña, Madrid ou Euskadi... todo isto fai que irse fóra sempre sexa unha opción.

- É ben coñecido que hai máis universitarias que universitarios, pero esa proporción non se dá nos despachos... ¿Cam-

bia esta situación na túa disciplina?

-A realidade é que no meu departamento de química orgánica o número de profesores supera con creces o de profesoras, aínda que é certo que agora o número de doutorandos e doutorandas é moi parecido. Haberá que esperar uns anos para ver en que acaba isto. De todo os xeitos, debido á dura e longa carreira investigadora e as poucas axudas existentes, moitas mulleres vense no drama de ter que elixir entre adiar a maternidade ata máis dos trinta anos, renunciar a ela ou deixar a investigación.

- ¿Vés dunha familia con antecedentes na universidade ou na química, ou es a “xenio” da familia?

-A miña familia é unha familia do máis normal.

- Fóra do laboratorio, ¿cales son as túas afeccións?

-O laboratorio non deixa moi

“É moi difícil facer carreira científica en España”

to tempo libre, pero aínda así sempre é bo sacar tempo para facer unha viaxe, ir ao cine ou ir a un bo concerto, aprender outros idiomas e sobre todo quedar cos amigos.

CURSOS

Fotografía e retoque dixital

Convoca: Caixanova.

Contido: cursos multimedia en Vigo e A Coruña. Todas as actividades se desenvolven en horario de tarde (de 20.00 a 22.00 horas).

-Centro Social Caixanova de Vigo: Fotografía dixital I, do 30 de novembro ao 4 de decembro. Retoque dixital II, do 16 ao 27 de novembro. Fotografía dixital II, do 14 ao 18 de decembro.

-Centro Social Caixanova da Coruña: Retoque dixital I, do 23 ao 27 de novembro. Fotografía dixital I, do 16 ao 20 de novembro. Fotografía dixital II, do 30 de novembro ao 4 de decembro. Fotografía dixital I, do 14 ao 18 de decembro.

Datas: meses de novembro e decembro na Área de Novas Tecnoloxías do Centro Social Caixanova en Vigo e o Centro Social da Coruña.

Prazo: ata completar prazas. (14 alumnos por curso en Vigo e 12 na Coruña).

Informa: <http://www.centrosocialcaixanova.com/nt>

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

Cámara Oficial de Comercio da Coruña

Convoca: Cámara Oficial de Comercio da Coruña.

Contido: cursos de formación dirixidos a empresarios e traballadores da súa demarcación.

Prazo: ata cubrir prazas.

Informa: Cámara de Comercio, Industria e Navegación da Coruña. R/ Alameda, nº 30-32, 1º, 15003 A Coruña. Tel.: 981 216 072.

formación@camaracoruna.com
www.camaracoruna.com

Cursos de formación

Convoca: Universidade de Santiago de Compostela (USC).

Contido: cursos de formación, no Campus de Lugo.

Requisitos: a todos os públicos con prezos que oscilan entre os 40 e os 360 euros dependendo de se son membros da comunidade universitaria ou non.

Prazo: ata cubrir prazas.

Informa: Oficina de Cultura da USC, segundo andar do número 2 da praza Pío XII. Tel.: +34 982 285 900.

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

OFERTAS DE TRABALLO PRIVADO

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: Over the Rainbow. Rúa Tomás Paredes, 16, 36208 Vigo. Tel.: 34 986 246 141. Fax: 34 986 120 105.

www.otrenglish.com

www.otridiomas.com

info@otrenglish.com

Animadores

Convoca: Dezddez [10D10].

Contido: esta empresa está interesada en contactar con mozos creadores, animadores, pallasos, magos, humoristas, actores...

Prazo: todo o ano.

Informa: Dezddez. Maxistrado Manuel Artime, 26 - 1º Esq., A Coruña, tel. 981 140 045.

dezddez@airtel.net

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. Recibe aloxamento, comida e cartos de peto a cambio de axudar cos nenos e coas tarefas domésticas. Familias no Reino Unido, USA, Irlanda, Francia, Italia, Alemaña, Holanda, Suíza ... 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. Con ou sen aloxamento. De non levar aloxamento incluído, buscamos aloxamento axeitado. Posibilidade de asistir a clases. É necesario ter coñecementos de inglés, valorarase experiencia. Todo o ano.

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

Informa: Feedback Galicia. R/ Feáns, 15 baixo-A, 15706 Santiago de Compostela, A Coruña, tel. 981 590 220. Fax: 981 590 213. <http://www.galeon.com/feedbackgalicia>.



Os novos universitarios apúntanse á doazón de sangue

A mocidade galega amosa o seu compromiso coa sociedade

Matrícula en solidariedade

Cada día dez unidades móbiles percorren os concellos galegos para atender a todas as persoas que desexan realizar este acto altruísta da doazón. Moitas delas

achéganse ata as portas das facultades e das bibliotecas para recoller, en forma de sangue, a solidariedade das mozas e mozos galegos.

As taxas de doazón de sangue en Galicia incrementáronse notablemente nos últimos anos. Entre os colectivos que destacan pola súa implicación e voluntarismo destaca o dos estudantes das 3 universidades galegas.

No 2008 estas unidades móbiles achegáronse a 84 centros universitarios dos sete campus, pero tamén a 120 centros non universitarios, como son os institutos, os centros de formación ocupacional ou as escolas taller.

Os números falan por si mesmos. Durante o curso 2008 - 2009 houbo 7.223 doazóns de sangue nas tres universidades, o que representa un incremento do 2,5% respecto ao curso anterior. Isto supón unha taxa de 109 doazóns por cada 1.000 alumnos e ano, por riba da recomendada pola OMS e da taxa media de Galicia. Iso si, houbo un lixeiro descenso nas taxas nos últimos anos, que entre todos podemos superar.

Por certo, a Facultade de Medicina e Odontoloxía, con 485 doazóns no curso pasado, é o centro con maior número de doazóns de todos os centros universitarios galegos e a de Historia de Ourense, con 394 doazóns por cada 1.000 alumnos, a de maior índice de participación. Ben por eles!

O Centro de Transfusións de Galicia (CTG) fai campañas específicas nas escolas e facultades. A atención ao doador lévase a cabo dentro dos centros, por medio de padrolas portátiles, ou nas unidades móbiles de doazón de sangue, desprazando en cada caso persoal sanitario suficiente para tentar evitar os períodos de espera.

Existen moitos comentarios sobre o grupo sanguíneo **O negativo**. Tan só o teñen 7 de cada 100, coñecidos como doadores universais, pois o seu sangue é compatíbel con todos os grupos. Sangue cero negativo hai pouco e urxencias moitas todos os días.



Datos a ter en conta

E, como é a doazón? A doazón é un acto totalmente seguro, sinxelo, cómodo e necesario para que moitas persoas poidan solucionar o seu problema de saúde, e mesmo salvar a vida.

Os homes poden doar un máximo de 4 veces ao ano e as mulleres 3 veces ao ano; deixando pasar entre cada doazón un mínimo de 2 meses. Por certo, non se debe acudir sen almorzar e despois de xantar haberá que deixar pasar dúas horas, claro que -para moitos- estes problemíñas záfanse de sobra cos refrescos e

aperitivos que se ofrecen de balde aos doadores...

O sangue é un elemento que non se pode fabricar nin improvisar, e que cada día precisan moitas persoas que se someten a intervencións cirúrxicas ou padecen enfermidades. Non se emprega tal e como se lle extrae ao doador; cada bolsa de sangue doado sométese a un proceso de separación no que se obteñen tres compoñentes sanguíneos (glóbulos vermellos, plasma e plaquetas). Normalmente cada enfermo require só un deles.

Á procura do cogomelo. Apto para urbanitas

É tempo de outono, é tempo de abrigarse un pouco e botarse ao monte. Se sempre sentiches curiosidade polos cogomelos e queres aprender a distinguilos, ao mesmo tempo que gozas dunha fin de semana especial, segue lendo.

Á Procura do cogomelo 2009 é un programa que Turgalicia pon en marcha ata finais de ano, en colaboración co sector do turismo rural.

Por 100 euros, 40 no caso de ser menor de 13 anos, poderás pasar unha fin de semana distinta. Hai 30 prazas por quenda, cubertas por orde de inscrición, que se pode facer no 902 200432 ou nos numerosos establecementos rurais asociados. Cómpre apuntarse con antelación de abondo.

A oferta consiste nun paquete con dúas noites, venres e sábado, nun establecemento rural. Inclúe o almorzo, un curso de iniciación á micoloxía o sábado, saídas ao monte e un xantar campestre.

Dende cada punto de encontro, cada participante debe levar o seu propio transporte e seguir as indicacións dos monitores, que o guiarán en cada momento.

Deporte, coñecemento do medio, ecoloxía e tradición danse a man. Así, poderase aprender a atopar e recoñecer os cogomelos e mailos seus hábitats, nun contorno relaxado e con actividades de grupo.



Exemplar de *Macrolepiota Pocera*



Acto de presentación do programa

Máis información

<http://www.turgalicia.es>

Próximas datas

- 7 e 14 de novembro** (Pena Trevinca) Hotel El Ciervo da Veiga.
- 21 e 28 de novembro** (Mariña Lucense). Centro de interpretación Terras de Azul Cobalto de Cervo.
- 5 e 12 de decembro** (Tabeirós-Terra de Montes). Centro Comarcal de Tebeirós-Terra de Montes na Estrada.

Toma nota...

MATERIAL NECESARIO

Aos participantes repárteselles cesta de vimbio, navalla e material didáctico. Cómpre que leven da casa calzado cómodo (como botas de monte), un chubasqueiro ou paraugas, cámara de fotos e lupa (se van de expertos...).

Programa do curso

- 10:00** Chegada.
- 10:15-12:00** Clase teórica.
- 12:00-14:00** Saída ao monte e explicación das especies que se van atopando, así como instrucións para recolleren os cogomelos.
- 14:00-15:00** Xantar.
- 15:00-17:00** Curso práctico.
- 17:00-18:30** Estudo das especies recollidas.

OFERTAS DE EMPREGO

Oferta 12/2009/17002

Posto: asistente/a domiciliario. Localidade: Valdoviño (A Coruña). Requisitos: carné B e formación en auxiliar de axuda a domicilio, atención sociosanitaria, auxiliar de clínica. Valorarase a experiencia e o curso de manipulador de alimentos.

Oferta 12/2009/17315

Posto: dependente/a de comercio, en xeral. Localidade: Ourense.

Oferta 12/2009/17327

Posto: condutor de camión TIR (transporte internacional). Localidade: Verín (Ourense).

Oferta 12/2009/17328

Posto: peón agrícola, en xeral. Localidade: Toén (Ourense). Requisitos: permiso de conducir.

Oferta 12/2009/17353

Posto: mecánico de mantemento e reparación de automoción, en xeral. Localidade: Allariz (Ourense).

SERVIZO GALEGO DE COLOCACIÓN

Informa teléfono: 902 125 000
Internet: traballo.xunta.es/sqc/galego/ofertas.htm

Oferta 12/2009/17413

Posto: montador/a de mobles de madeira ou similares. Localidade: A Coruña.

Requisitos: experiencia mínima de 2 anos, permiso de conducir e dispoñibilidade para viaxar.

Oferta 12/2009/17418

Posto: decorador/a e/ou deseñador/a de interiores. Localidade: A Coruña.

Requisitos: titulación de técnico superior de artes plásticas, experiencia mínima de 24 meses e permiso de conducir.

Oferta 12/2009/17445

Posto: impresor/a de serigrafía. Localidade: Ourense.

Requisitos: operario/a de artes gráficas con experiencia en serigrafía e tampografía.

Oferta 12/2009/17456

Posto: esteticista. Localidade: Vigo (Pontevedra). Requisitos: necesita cubrir 2 postos de oficial esteticista para funcións de depilacións e tratamentos corporais.

Oferta 12/2009/17501

Posto: mecánico-axustador de camiións e autobuses, en xeral. Localidade: Taboada (Ourense). Requisitos: experiencia e permiso de conducir.

Oferta 12/2009/17556

Posto: electricista e/ou electrónico de automoción, en xeral. Localidade: Taboada (Ourense). Requisitos: experiencia.

Oferta 12/2009/17558

Posto: albanel. Localidade: Monterrei (Ourense). Requisitos: permiso de conducir.

Oferta 12/2009/17572

Posto: perruqueiro/a unisex. Localidade: Culleredo (A Coruña). Requisitos: coñecementos de estética, posibilidade de contrato indefinido logo do período de proba.

Oferta 12/2009/17579

Posto: cocifeiro/a, en xeral. Localidade: A Bola (Ourense). Requisitos: responsable de cocina para taparía.

Oferta 12/2009/17668

Posto: cocifeiro/a, en xeral. Localidade: Bande (Ourense). Requisitos: pode ser pinche de cocina ou preparador/a de pizzas.

Oferta 12/2009/17679

Posto: panadeiro/a. Localidade: Trazo (A Coruña).

Oferta 12/2009/17705

Posto: pintor/a e/ou empapelador/a. Localidade: A Coruña. Requisitos: experiencia mínima de 2 anos e permiso de conducir.

Oferta 12/2009/17707

Posto: pasteleiro/a. Localidade: Outes (A Coruña). Requisitos: axudante ou aprendiz de pastelería.

Oferta 12/2009/17753

Posto: odontólogo/a. Localidade: Narón (A Coruña). Requisitos: experiencia para cubrir urxencias nunha clínica, incluídas as fins de semana e festivos.

Oferta 12/2009/17770

Posto: asistente/a domiciliario. Localidade: O Carballiño (Ourense). Requisitos: interna de fogar para a realización das tarefas propias de coidado de enfermo.

A espeleoloxía gaña adeptos en Galicia onde existen preto de 400 federados que exploran o ventre da terra

Namorados das profundidades

O afán de aventura, a irrupción nunha cavidade escura e hostil, o poder de fascinación dos segredos que agochan as cavidades abertas na terra, as formas e cores que se atopan no mundo da escuridade. A espeleoloxía gaña adeptos en Galicia tanto como actividade deportiva que require dunha boa preparación como na súa vertente científica. Organizados ao redor da Federación Galega de Espeleoloxía, "os últimos descubridores" contan con 17 clubs e preto de 400 federados que desenvolven esta disciplina en covas, canóns e barrancos de todo o mundo. Cavidades impresionantes como a Cova do Rei Cintolo ou pequenos buratos con maxia no seu interior agárdannos ao final da corda.

Mougás, en Oia



O Xallas en Ézaro

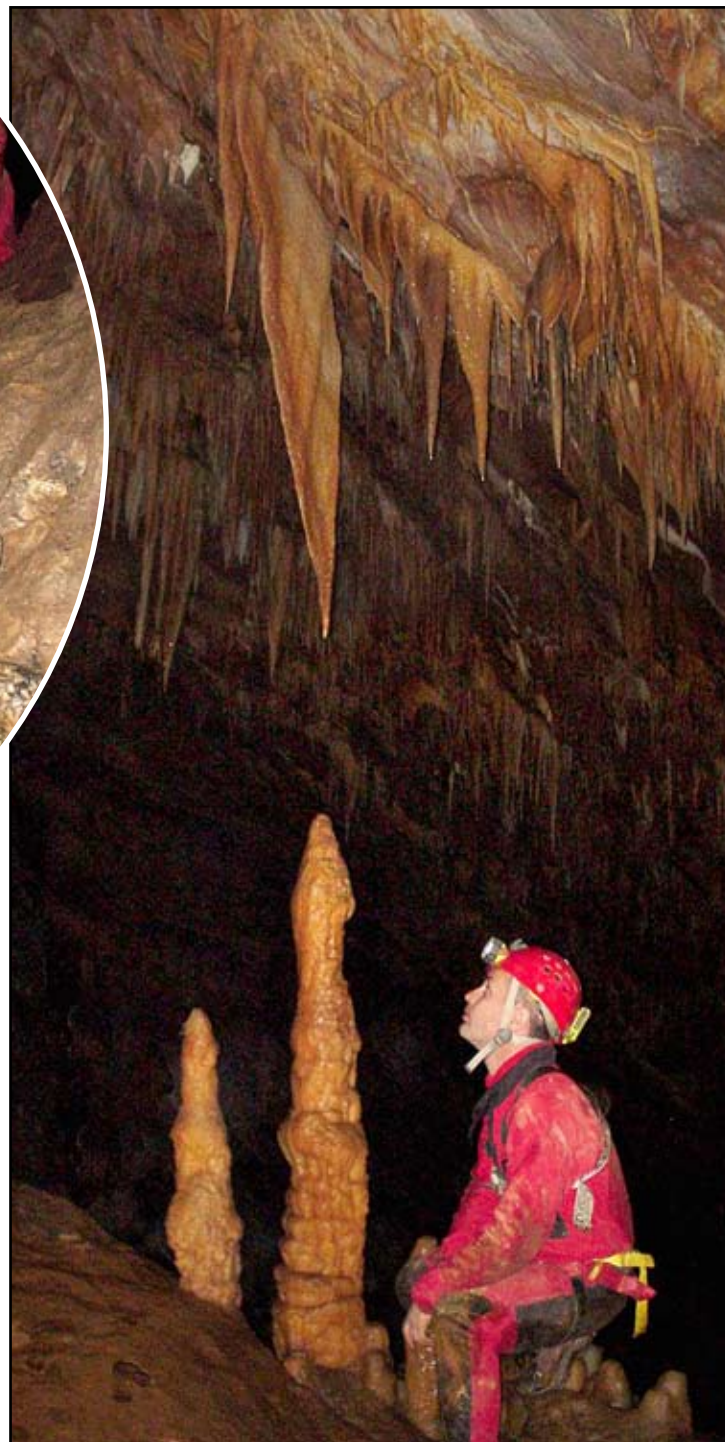
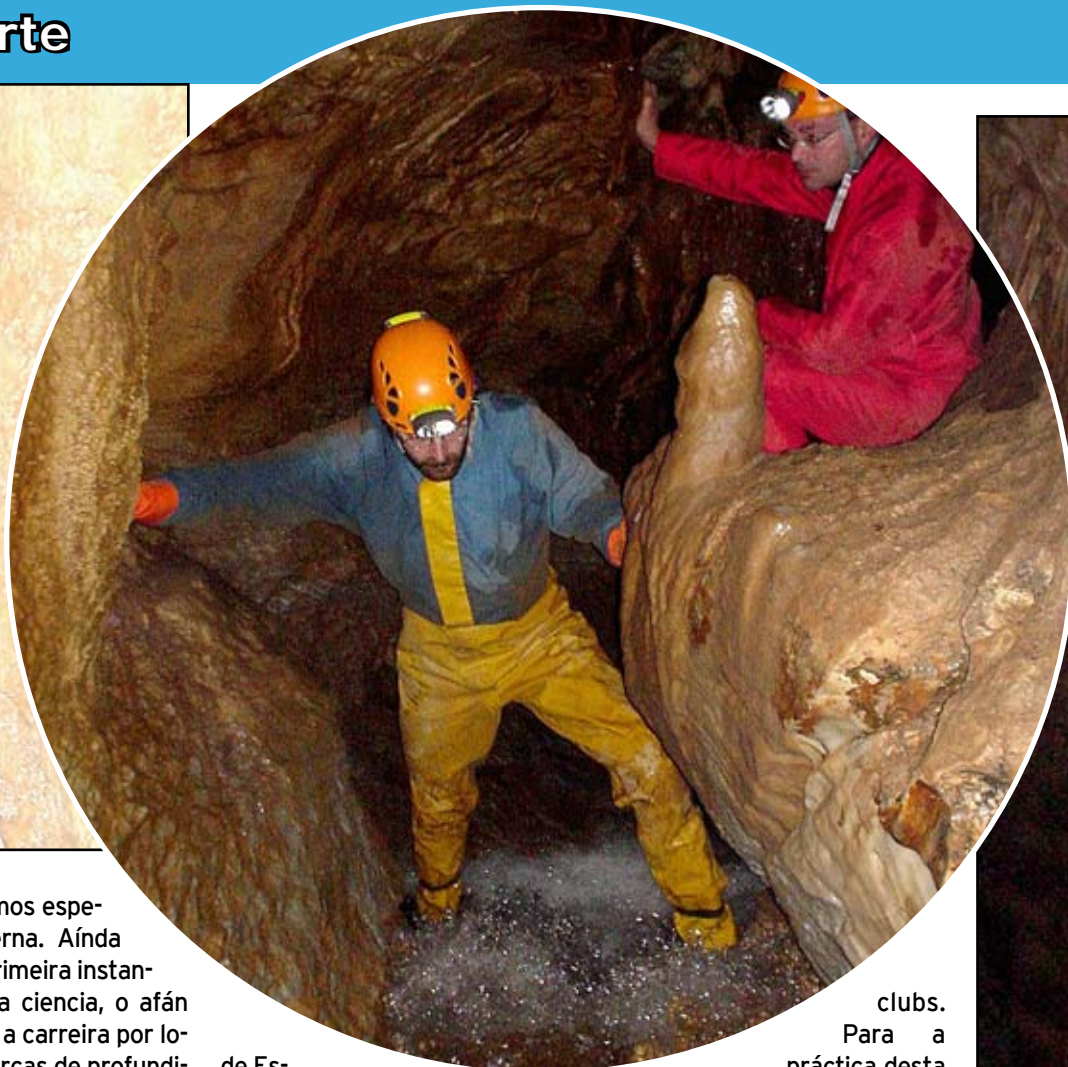
Considerados por algúns como "os derradeiros descubridores", cada ano as exploracións dan novos e mellores resultados chegando a cotas de profundidade e extensión impensable —xa se ten baixado a máis de 2.000 metros cara ás entrañas da terra—. Estes achados fan que aínda lle quedan retos ao home, entre eles establecer cal é a cova máis extensa ou a sima máis profunda da terra. Ciencia e deporte atopan nesta disciplina unha simbiose case perfecta, dándose a man as tecnoloxías máis modernas e o impulso atávico que desde sempre levou o home a introducirse nunha cova.

Galicia non se caracteriza por ter un gran número de covas profundas sendo a maior parte delas de pequeno tamaño, o que as fai un medio adecuado para iniciarse na práctica desta disciplina. A de maior profundidade localizada ata o de agora é a Sima Arandelas, en Lugo, con 142 metros pero a de maior sona é a Cova do Rei Cintolo, a de máis extensión, con 6 quilómetros. Pódese dicir que nesta cavidade de Mondoñedo é onde naceu a espeleoloxía organizada en Galicia coa primeira expedición do Grupo de Exploración Subterránea do vigués Club de Montañeiros Celtas en 1954. Encabezada polos precursores desta disciplina, os galegos Casiano de Prado e Jesús Carballo, contou coa presenza de insignes

persoeiros como Otero Pedrayo, Álvaro Cunqueiro ou o xeólogo Isidro Parga Pondal, que descendieron para descubrir os segredos que agochaba esta cavidade.

A cova, protexida desde 2003, está hoxe pechada pendente dun litixio que enfronta ao Concello de Mondoñedo, que quere facer intervencións para a explotación turística da cova, e a Federación Galega de Espeleoloxía, que gañou xa un recurso contencioso-administrativo para impedir obras que alteren o ecosistema da cavidade.

Un pouco de historia. A espeleoloxía como práctica remóntase ao s.XIX da man de Edouard-Alfred Martel, pioneiro do que hoxe



en día chamamos espeleoloxía moderna. Aínda que nace en primeira instancia como unha ciencia, o afán exploratorio e a carreira por lograr novas marcas de profundidade a mediados do século XX, fan que o carácter deportivo adquira cada vez máis relevancia e eleve o nivel de esixencias físicas dos espeleólogos. Co paso do tempo e as novas necesidades convértese nunha actividade deportiva xa que é necesario desenvolver novas técnicas para chegar a lugares antes inexplorados. Hoxe a espeleoloxía é considerada un deporte e como tal conta con competicións.

En Galicia, os primeiros pasos danse en 1969 coa creación do Comité Rexional Galego

de Espeleoloxía, que posteriormente dará lugar á Federación Galega Espeleoloxía (FGE) (<http://www.espeleoloxia.es>). Dende a súa creación en 1981, momento no que se apartou da Federación Galega de Montañismo, a FGE mantén un número de federados estable que vai dos 300 aos 400 espeleólogos e 17

clubs.

Para a práctica desta disciplina é necesario ter licenza para desenvolver esta actividade, con prezos que oscilan entre os 22 e os 64 euros, segundo se incorpore un maior número de disciplinas complementarias. Dentro desta entidade mantense unha escola e un grupo especializado en espeleosocorro que colabora coas forzas de seguridade para artellar equipos de rescate neste tipo de terreos. Ademais, desenvolve unha importante tarefa de formación con cursos de iniciación e campamentos e mantén tres refuxios ou instalacións deportivas.

Máis información

- <http://www.espeleoloxia.es>
- <http://www.aradelas.com>

Espeleoloxía no Courel



Catalogación das furnas das illas atlánticas.

Un dos clubs con maior tradición nesta práctica deportiva é o Espeleo Club Arandelas, fundado en 1985. Ademais de actividades complementarias e competicións, o traballo desenvolvido por este club vai máis aló da mera exploración destas cavidades e desde 2008 estableceu equipos multidisciplinares para facer estudos biolóxicos ou xeolóxicos de catalogación das furnas das illas atlánticas, onde se elaborou un catálogo de furnas -30 en Ons e 24 nas illas Cíes- no que estableceu a localización das furnas con GPS, incluíndo unha cartografía, descrições morfolóxicas e xeolóxicas, así como alzados con láser e avaliación da contaminación. O traballo, ademais, permitiu establecer a existencia de catro clases de morcegos que habitaban neste contorno.

Os canóns e barrancos.

O descenso de canóns ou barrancos está englobada dentro da espeleoloxía pero ten unha diferenza fundamental xa que se realiza a plena luz. Consistente en seguir a canle por onde discorren as augas dun río; o esforzo, material e risco diminúen porque non se require remontar o descenso. A práctica deportiva desta modalidade require duns coñecementos e técnicas especiais que se adapten ás características de cada descenso xa que as verticais obrigan a empregar técnicas de rappel, escalada, destrepes e saltos sempre controlados.



A cova máis longa...

Do mundo: Mammoth Cave System en Kentucky (USA) con máis de 579 km.
De España: Ojo Guareña (BURGOS) con 100 km.
De Galicia: Cova do Rei Cintolo en Mondoñedo (LUGO) con máis de 6km.

A sima máis profunda...

Do mundo: Krúbera-Voronya en Abkhazia (XEORXIA), -2.080m.
De España: Torca del Cerro (ASTURIAS), -1.589m.
De Galicia: Sima Aradelas, na Serra do Courel (LUGO) con -148m.

Coñecida pola beleza dos seus monumentos e a animación das rúas, Praga ofrécenos unha mancha de posibilidades de visita turística, actividades culturais e animación nocturna que a converte nunha das capitais máis fascinantes e menos coñecidas, na que flúe o sangue novo da vella

Europa. O outono é unha das mellores datas para visitar a capital da República Checa non só polos prezos da viaxe senón pola grande variedade de festivais e concertos que se desenvolven na cidade que garanten nin un minuto de aburrimiento.

Praga: O novo corazón da vella Europa

As rúas empedradas invitan a coñecer a pé algúns dos lugares máis emblemáticos desta capital. Fotos: czech tourism



As rúas empedradas invitan a coñecer a pé algúns dos lugares máis emblemáticos desta capital, onde poderemos contemplar notables estruturas de todos os estilos arquitectónicos: igrexas góticas, palacios renacentistas, unha grande colección de edificios no estilo característico do barroco de Praga, así como outros moitos do Neo-renacemento e edificios modernistas, os máis deles rexistrados na listaxe do Patrimonio Mundial da Humanidade.

Tradición e modernidade
É de obrigada visita lugares como o Castelo de Praga,



Toma nota...

CIDADE UNIVERSITARIA

Como cidade universitaria, a capital checa dispón, ademais, de vantaxes exclusivas para estudantes, con entradas reducidas a museos e galerías con tarxeta internacional de estudantes ISIC e descontos coa Prague Card, de tres días de validez. O máis interesante desta tarxeta é que inclúe o transporte público entre outras vantaxes. Cómpre facerse con ela no servizo de información de Praga situado en pleno corazón da cidade, no Old Town Square.

a Ponte de Carlos, o Mosteiro de Strahov, a Praza de Mala Strana, Praza da Cidade Vella, o Barrio Xudeu, a Torre da Pólvora ou a Praza de Wenceslao; sen esquecer cruzar o mítico río Moldava e ir de compras pola exclusiva e luxosa rúa Parizska. Tamén poderemos contemplar edificios da máis recente contemporaneidade, como a Casa Municipal, exemplo de construción Art Nouveau de finais do século XIX e principios do XX, a Casa Danzante de Frank O. Gehry ou a Vila Müller de Adolf Loos, que fan de Praga un exemplo único de mestura da tradición e da modernidade, punto de unión de multitude de culturas de onde xurdiron figuras da literatura mundial como Frank Kafka ou Milan Kundera.

Pero tantas visitas fan obrigada a parada para repoiñar forzas e a gastronomía praguense é un dos puntos fortes da capital, que non nos decepcionará na amplísima variedade culinaria. Das nosas posibilidades económicas dependerá degustar a súa gastronomía local ou as últimas tendencias na cociña. Sen embargo, paga a pena pasarse polo Maze Prague, situado dentro do Hotel Hilton e propiedade do televisivo e chef coleccionista de estrelas Michelin Gordon Ramsay. O prezo medio do menú degustación é de 70 euros, un prezo axustado por nada menos que 7 pratos de cociña francesa con influencias asiáticas moi recomendables aínda que o resto dos días teñamos que estar a base de bocadillos.

A cidade de noite

Pero Praga é todo menos unha vella cidade de pedra e tamén nos ofrece a súa cara máis dinámica e moderna, cunha amplísima selección de teatros, salas de concerto, galerías e museos con multitude de xeitos de entretemento ou grandes festivais, sen esquecer a súa animación cando cae o sol.

A actividade nocturna céntrase entre a Praza Wenceslao, a rúa Narodni, a cidade vella e o barrio de Smichov. Discotecas, bares, salas de concertos e clubs de jazz repártense no centro urbano de Praga, ao que doadamente podemos chegar empregando o Metro aínda que o espectáculo da cidade iluminada pola noite é digno de ver. Hai locais de



Paixón pola cervexa. Se vos gusta a cervexa, non dubides en visitar a cidade ou trasladarse a algunhas das múltiples fábricas (www.eggenberg.cz) que organizan visitas guiadas con degustación incluída, onde poderedes probar cervexas de cereixa ou de vainilla, moi propias destas datas. Non esquezades, ademais, que as cervexas na República Checa bébense en xerros de medio litro que custan aproximadamente entre 0.70 e 1.05 euros, así que, ademais da mellor cervexa do mundo, tamén poderemos beber a máis barata pero, coidado, que no momento de pousar a xerro na mesa, é o sinal para que o camareiro nos traia outra, así que ánimo e a seguir o dito dos camareiros checos: sempre hai sitio para outras cervexas!

música para todos os gustos: rock, pop, discotecas como Roxy Club, Duplex ou o Mecca pero o jazz é o xénero musical con máis forte implantación. Ademais de artistas locais, músicos de fama internacional danse cita nos numerosos festivais que acolle a capital en outono: **Agharta Festival de Jazz**; **Jazz Days in Slany** ou **Jazz Brno 2009** onde os seguidores teñen moito que agardar coa presenza de figuras internacionais.

Pero se algo une aos checos é a súa bebida nacional: a cervexa. Negra, clara, mixta, de lévedo, no mercado checo existen nada menos que 470 tipos de cervexa aínda que a máis famosa é a Pilsen Urquell, a cervexa rubia que este ano cumpre 167 primaveras. A denominación desta bebida procede da localidade do mesmo nome, a tan só 94 quilómetros de Praga, onde o lúpulo Saaz aromático, o lévedo e a auga branda da cidade dálle as calidades que fan a esta cervexa única e distintiva.



A República Checa deu escritores de sona como Franz Kafka ou Milan Kundera

Máis información

- Oficina Nacional Checa de Turismo - CzechTourism: www.czechtourism.com
- Oficina Municipal de Turismo de Praga: www.prague-info.cz
Guía de viaxes: www.travelguide.cz
- Guía de Praga: www.welcome-to-prague.cz
- Páxina de eventos culturais: www.allpraha.com
- Tarjeta internacional de estudantes ISIC www.isic.org
- Prague Card (www.praguecard.biz)

OFERTAS DE TRABALLO PRIVADO

Au pair e traballo no estranxeiro

Convoca: American-Link.
 Contido: -Programas de au pair e traballo no estranxeiro: 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.
 Informa: 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 socio-culturais, 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

OFERTAS DE TRABALLO PÚBLICO

Servizo de Saúde de Castela-A Mancha (SESCAM).

Contido: convoca proceso selectivo polo procedemento de concurso-oposición, polos sistemas xerais de acceso libre e de promoción interna e polo sistema xeral de acceso de persoas con discapacidade, para o ingreso nas seguintes categorías: celador, enfermeiro, auxiliar de enfermaría e auxiliar administrativo.
 Prazo: un mes, a contar desde a publicación desta convocatoria no Diario Oficial de Castela-A Mancha.
 Informa: Diario Oficial de Castela-A Mancha nº 202, do 16 de outubro de 2009.
<http://www.xuventude.net/web/xuventude/emprego/empregopublico/autonomica>



Antonio Lama, durante a súa intervención no Encontro Autonómico de Información Xuvenil

A creatividade ao poder

Teo acolleu un encontro de máis de 150 profesionais da Rede de Información Xuvenil promovida pola Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado

Baixo o lema "A creatividade como ferramenta de traballo coa xuventude", máis de 150 profesionais da Rede Galega de Información Xuvenil déronse cita en Teo para traballar de xeito coordinado e práctico sobre as habilidades necesarias para mellorar a comunicación cos mozos e mozas galegos. Entendendo a creatividade como instrumento vertebrador do traballo diario coa mocidade, a xornada serviu para a innovación e creación de novos estilos de traballo do persoal da rede de información e documentación xuvenil.

Promovida pola Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado, a xornada contou coa presenza do director xeral deste departamento, Ovidio Rodeiro, así como de persoal especialista nesta materia procedente doutras comunidades autónomas como Andalucía ou Murcia. Este encontro permitiu abordar diferentes experiencias de dinamización da información xuve-

nil en concellos e asociacións tanto de Galicia como no resto de España como a experiencia de "PORTABERTA. Centro de lecer", da OMIX do Concello de Oleiros, "XpresaTE-ho!-Circuíto de Música Local", da OMIX do Concello de Teo ou coñecer os xeitos de traballo do Centro Coordinador de Información e documentación Xuvenil de Murcia.

Durante a súa intervención Rodeiro fixo fincapé en que "a xornada de hoxe sirva de lugar de participación, de diálogo, para compartir e debater experiencias entre todas e todos os profesionais", ademais de fomentaren o maior aproveitamento das novas tecnoloxías, ampliando e mellorando na medida do posible os recursos, programas e actividades levados adiante pola dirección xeral.

Máis información

● <http://www.xuventude.net/>



A xornada incluíu obradoiros prácticos

Necesidade de cambio e adaptación

As tecnoloxías como presente e futuro dunha rede de información e documentación xuvenil que tamén está en cambio e a toma de conciencia de que todos somos creativos foron dúas das principais conclusións dos relatorios da mañá. As intervencións correron a cargo de Antonio Lara, Técnico de Mocidade do Concello de Marmolejo, que estableceu a necesidade de que os profesionais destes centros teñen en conta un decálogo de principios de traballo, centradas na facilitación, a innovación, a creatividade, o marketing de guerrilla, apertura, orixinalidade, ousadía e non ter medo ao erro. Finalmente tamén participou Ana Costas, do Centro de Arte Círculo Cro-

mático, que partiu no seu relatorio do principio de que cada home é un artista.

Xa pola tarde celebráronse diferentes obradoiros e accións onde os propios informadores xuvenís puideron probar as súas habilidades creativas a través de accións e obradoiros prácticos a través de grupos de traballo dos que saíron propostas de traballo e mellora a curto, medio e longo prazo. Como actividade paralela a este encontro, ademais, colocáronse dous paneis onde os informadores puideron colgar as súas experiencias máis notables en información xuvenil e tamén os seus lamentos e necesidades nesta materia.

O Programa Ibermovilitas quere favorecer o intercambio de profesionais entre estados

E traballar en Portugal?

Trinta mozos e mozas estranxeiros poderían participar como voluntarios no tramo galego do Camiño Francés de prosperar a solicitude da Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado quen pediu financiamento para o proxecto 'Eu Camiño'. En colaboración coa S.A. de Xestión do Plan Xacobeo, que exercerá como entidade de acollida dos voluntarios, a solicitude xa está en mans do departamento de Educación e Cultura da Unión Europea



E se hai un colectivo que se pode beneficiar deste proxecto ese é o dos mozos e mozas que queren abrirse paso no mercado laboral.

Galicia e Portugal, máis alá

Unha opción laboral que se lle pasou pola cabeza a moitos profesionais é a de procurar emprego ao outro lado do Miño ou da Raia Seca. Trátase dunha oportunidade que ten un programa específico para a súa potenciación: o Ibermovilitas, que partillan o goberno portugués, Andalucía, Castela e León, Extremadura e Galicia.

Este programa, que remata no 2010, conta con axudar a 300 persoas; nel executarase máis de 2.500 horas de formación, tanto presencial como en liña

Os responsables do proxecto de Galicia e Portugal apostaron por ir un pouco máis alá e aproveitar a estrutura formada para este programa europeo e convertela nunha rede de colaboración permanente que traballe de xeito coordinado para impulsar o traballo e a formación transfronteiriza.

En concreto, baixo Ibermovilitas desenvolveranse catro estudos de detección de necesidades laborais en ambos os países, para identificar os sectores de actividades e postos de traballo de difícil ocupación e que poidan ser ocupados por traballadores dos dous estados. Segundo estes resultados, elaborárase a oferta formativa.

A idea é sinxela: contribuír ao impulso da mobilidade transfronteiriza a través da formación profesional e do traballo en común das oficinas e centros de emprego, impulsando a creación dun mercado laboral máis articulado nas dúas marxes da fronteira.



Na cidade de Porto xa traballan moitos galegos

Cursos presenciais e en liña
Serán 12 cursos presenciais en ambos países, que contarán tamén con formación en liña común. Esta formación versará sobre a creación de empresas, orientación laboral, igualdade de oportunidades,

sensibilización ambiental e normas, usos, costumes e lingua.

Ademais, crearase, ao abeiro deste programa, un centro de referencia para as mobilidades transfronteirizas, co obxectivo de obter información actualizada no mercado laboral, un proxecto que está liderado polo departamento de Formación de Galicia.

Máis información

● www.ibermovilitas.org

Mundus External, viaxe de estudos a Asia Central

Chámante a atención esa mancha de estados xurdidos da desmembración da Unión Soviética? A Vice-reitoría de Política Internacional da Universidade de Santiago convoca bolsas de mobilidade para diversas universidades de Asia Central (Kazakstán, Kirguizstán, Tadjikistán, Turkmenistán e Uzbekistán) para o curso académico 2010/2011, dentro do Programa Erasmus Mundus Ex-

ternal Cooperation Window.

A finalidade das bolsas é dar aos beneficiarios a posibilidade de realizaren estadias académicas que serán recoñecidas pola USC, se conseguen naquelas o nivel esixido.

As solicitudes presentáranse en liña na páxina web do proxecto (www.erasmusmundusec9.eu) até o 15 de novembro de 2009.

O programa cobre o importe do billete de avión a destino (ida e volta) e un seguro médico adicional así como unha bolsa de: 1.000 euros mensuais para estudantes de Máster; 1.500 euros mensuais para doutorandos; e 2.500 euros mensuais para PDI.

Máis información

● <http://erasmusmundusec9.eu>
● ore@usc.es



Un grupo de Erasmus que estudan en Galicia gozaron dunha recepción oficial. Santi Alvite

Luces, cámara... acción!

Os alumnos e alumnas de infantil, primaria e secundaria de Galicia puideron amosar as súas cualidades para o audiovisual no I Certame OUFF Escola

Da calidade dos actores e das actrices galegos e mais dos produtos audiovisuais realizados na nosa terra temos numerosos exemplos. Agora, grazas ao Festival de Cine de Ourense, tamén contamos cun escaparate inmeorable para comprobar o talento que, neste eido, posúen os escolares de Galicia. O escaparate ao que nos estamos a referir é o I Ourense Festival Film Escola ou OUFF Escola, que vén de celebrarse o pasado 13 de outubro no Auditorio Municipal de Ourense grazas á colaboración do Consorcio do Festival Internacional de Cine Independente de Ourense, a Secretaría Xeral de Política Lingüística, o Concello de Ourense e mais a Axencia Audiovisual Galega.

Moitas doses de creatividade, traballo en común e ganas de contar historias foron os principais ingredientes dos preto de corenta traballos que se presentaron a esta primeira edición do OUFF Escola. Alumnos, profesores e, en moitos casos, demais persoal dos centros puxéronse mans á obra (e "cámara en man") para plasmar o rico elenco de historias que optaron a conseguir algúns dos premios da primei-

ra edición deste certame.

Os centros premiados. O I OUFF Escola estableceu dúas categorías: unha para educación infantil e primaria e outra para os demais niveis de ensino non universitario. En cada unha delas optábase a un primeiro premio, un segundo premio, un terceiro premio e mais un premio Blanco Amor ao mellor guión. O CEIP Mestre Valverde, de Mos, polo traballo *17 de maio, Festival das Letras Galegas*, e o IES Alfoz-Valadouro, de Lugo, pola cinta *Malos tempos*, fixéronse cos premios máis importantes na primeira e na segunda categoría, respectivamente. Os segundos premios foron para o CPI Xanceda, da Coruña, pola cinta *Non tocar*, e para o CPI Novoneira, de Lugo, grazas á curta *Dende dentro*. O terceiro premio de infantil e primaria foi para a escola de ensinanza infantil da Gándara, por *Un día na Quintana*, e ao IES Cacheiras, da Coruña, en recoñecemento ao traballo *Pequenas obsesións*. A curtametraxe galardoada co premio Blanco Amor na categoría de mellor guión de infantil e de primaria foi *A brigada ecolóxica*, do CEIP Pepe de Xan Baña, no concello de Santa Comba, mentres que na



Un instante do acto de entrega de premios

segunda categoría o premio foi para o traballo *O doador*, do IES Leliadoura, en Ribeira. Finalmente, a mención especial de Xosé Luís Darriba pola utilización da arte da imaxe como instrumento pedagóxico recaeu no IES Lagoa de Antela.

Unha aposta polo audiovisual en galego e as tecnoloxías. O I Certame OUFF Escola nace cunha clara von-

tade que se explica arredor de tres obxectivos fundamentais. Por unha banda, a través desta iniciativa búscase impulsar o uso do idioma galego entre os rapaces e rapazas, tarefa na que xogan un papel fundamental os equipos de normalización e dinamización lingüística dos centros, os cales se implicaron decididamente na elaboración das curtametraxes deste certame. Outro dos

obxectivos que persegue o OUFF Escola é o de fomentar tanto a creatividade audiovisual dos alumnos como o traballo en equipo. Esta iniciativa persegue, de igual modo, dinamizar a utilización das tecnoloxías da información e da comunicación nas aulas. Xa que logo, o OUFF Escola xorde como un espazo de referencia onde poder amosar a creatividade audiovisual dos escolares.

Fotogramas de *Malos tempos*



"Bos tempos" para o IES Alfoz-Valadouro

Malia que o IES Alfoz-Valadouro se presentou ao OUFF Escola cunha curta titulada *Malos tempos*, o certo é que para este centro lucense de secundaria o seu paso polo certame foi o resultado de moi "bos tempos", xa que co seu traballo lograron facerse co primeiro premio da súa categoría.

Pepe Vázquez Peinó foi un dos responsables deste logro, aínda que, coma el mesmo recoñece, o resultado foi grazas ao labor e esforzo dos alumnos e alumnas, do resto de profesores e demais traballadores do centro, porque na rodaxe de *Malos tempos* participaron desde o persoal da limpeza, ata os responsables da conserxería, os bedeis ou o encargado da cafetería do instituto.

Segundo nos comenta Pepe, no mes de Nadal pediulles aos rapaces e rapazas do centro que escribieran unha historia para gravar unha curta. Unha delas era a de María Quirós, quen botou man dos recordos dos

seus avós para escribir un relato baseado nas súas vivencias durante a guerra civil e mais na posguerra.

"Á volta das vacacións dinlle forma de guión á historia de María e no mes de marzo puxémonos a rodar", comenta Pepe. Logo de gravar os xoves e os venres pola tarde, e mais algúns sábados pola mañá, no mes de maio xa tiñan rematada a curta, dunha hora de duración. Finalmente, no mes de xuño, o profesor de música, Jorge Olivera, compuxo a banda sonora para a cinta.

Pepe recoñece que convocar o certame do OUFF Escola foi unha iniciativa excelente, "xa que hoxe non atopas facilmente un espazo onde amosar os traballos audiovisuais que se fan nos centros". Ademais, engade, "é unha actividade na que se fomenta a lingua galega, aínda que recoñece que no seu centro non é necesario, porque todos os alumnos e alumnas, ata os procedentes de

países estranxeiros como Marrocos ou Bolivia falan galego". Pero sobre todo, o que Pepe destaca desta experiencia é o traballo en equipo: "O noso centro conta cos catro cursos da ESO e máis da metade dos rapaces e rapazas, que eran arredor de cen, participaron, directa ou indirectamente, como Eva María Campos, Dani Rivas, Javier Pernas, Leni Níñez etc.". Contando os profesores, como Paz Quiroga, e demais persoal do centro, foron preto de setenta persoas as implicadas na curtametraxe, "todos unidos nun fin común, traballando ombreiro con ombreiro", afirma Pepe.

Pero este non é o único traballo audiovisual realizado polo IES Alfoz-Valadouro. O centro tamén gravou unha cinta baseada en relatos de autores como Manuel Lourenzo ou Isaac Ferreira centrados na temática da Santa Compañía. Veremos se con este ou con outros traballos volven triunfar na vindeira edición do OUFF Escola.

De ratos e tabletas... dixitais

O sistema táctil ofrécenos grandes vantaxes en os ratos e as tabletas dixitais polo que, igual que un pantallas pequenas, no campo do xogo e nas interfa- debuxante escolle detidamente a súa ferramenta de ces multimedia pero no ámbito da produción, no pro- traballo, convirá que lle dediquemos unha detida re- ceso creador, os dous elementos imprescindibles son flexión antes de escoller

Unha das partes vitais na nosa relación diaria coa tecnoloxía é a forma en que interactuamos con ela. Isto determinará en gran medida non só a calidade do noso traballo, senón tamén o noso propio benestar e comodidade durante o proceso. Aínda que vivimos nunha etapa de novos sistemas táctiles, sobre todo a nivel móbil, as achegas desta tecnoloxía na contorna de produción la-

Únicamente en casos de ilustración avanzada poderémoslle sacar proveito ás potentes Wacom, de maneira que se poida xustificar o seu alto prezo

boral son case inexistentes, e as vantaxes dos sistemas táctiles nese campo seguen sendo inferiores ás do vello rato. Algunhas marcas fixeron notables esforzos por ofrecer en computadores de sobremesa pantallas táctiles, que logo da sorpresa e "graza" iniciais, vemos que non é un sistema moi útil. A pantalla márchase, e para os brazos é incómodo. O sis-

tema táctil, neste momento, ten gran vantaxe en pantallas pequenas, onde a presenza dun teclado ou outros dispositivos engadirían un exceso loxístico sen apenas engadir utilidade. Neste momento o campo de xogo dos sistemas táctiles son os móbiles e como interfaces para multimedia e lecer seguramente teñan moitísimo que dicir no futuro, iso é innegable, pero centrémonos agora na parte de produción, no proceso creador.

Os dous elementos dos que falaremos serán o rato e as tabletas gráficas. O rato é coñecido por todos. Hai centos e centos de modelos no mercado. Pero do mesmo xeito que un debuxante elixe coidadosamente o seu lapis, un usuario de computador debería elixir detidamente o rato que vai usar. O primeiro e xeneral para todos os usos, é a forma do rato. O rato ha de ser grande, de formas simples, redondeadas, e lixeiro. O uso prolongado de rato pode ocasionarnos lesións e molestias na man e no brazo. Elixindo un rato de forma adecuada pode evitarnos eses males. Un rato desas características non supera os 10 euros.

Os usuarios de deseño

quererán ratos máis precisos. Neses casos o prezo xa sobe por riba dos 30 euros. Os ratos para "gamers", pensados para usuarios de xogos, adoitan darnos moitas vantaxes para deseño pois teñen unha alta frecuencia de mostraxe e sensibilidade, podendo ser configurados a medida.

A alfombra do rato ha de ser o máis deslizante posible, ben sexa de tea ou ríxida, para evitar na medida do posible ter que "arrastrar o rato" en prol de "deslizalo". O adecuado nese caso será facernos cunha boa alfombra, grande e deslizante, evitando no posible a típica alfombrilla de plástico que dan como "merchandising".

Pero para tarefas de deseño, ilustración e realiza-

Hai centos de modelos de rato no mercado e igual que o debuxante elixe coidadosamente o seu lapis, un usuario de computador debería elixir detidamente o rato

ción de gráficos en xeral, o rato perde puntos fronte ás tabletas dixitais. O mercado das tabletas dixitais dilátouse os últimos anos, permitindo non só a entrada de numerosos dispositivos en función do uso, senón tamén unha importante redución de custos. Se antes a empresa Wacom tiña as únicas tabletas realmente boas do mercado, agora mesmo para moitos usos outras marcas como Genius ou especialmente Trust contan cunha serie de produtos que na maioría dos casos cumpren perfectamente o seu labor. Únicamente en casos de ilustración avanzada poderémoslle sacar proveito ás potentes Wacom, de mane-



ra que se poida xustificar o seu alto prezo.

Un produto híbrido son as pantallas táctiles por medio de lapis. Funcionan como unha tableta pero se presiona directamente sobre a pantalla. Este tipo de ferramentas non ofrecen tanta sensibilidade como as tabletas, e están orientadas a un traballo máis de enxeñería industrial que artístico. Unha tableta sinxela pode custar menos de 100 euros e resultar moi cómoda para certas tarefas. Ademais, son un tipo de dispositivos nada agresivos coa man e adaptarse a eles é moi doado. Ante a dúbida do tamaño de tableta que se pode comprar (existe unha gran variedade de tamaños, desde pequenas A6 ata gigantescas A3) unha fórmula que non adoita fallar é comprar unha tableta que sexa polo menos da metade de

tamaño que a nosa pantalla se pretendemos realizar ilustracións e gráficos, e no caso de ofimática, ata a máis pequena responderáenos adecuadamente.

Unha fórmula que non adoita fallar é comprar unha tableta que sexa polo menos da metade de tamaño que a nosa pantalla

Xa que logo, trátase de gastar o xusto trátase de gastar o xusto para que poidamos realizar as nosas tarefas diarias do xeito máis efectivo e cómodo posible, dedicando especial coidado de empregar dispositivos que sexan respectuosos coa nosa saúde ao longo das horas de uso.



Diana Ortega Iglesias. Psicóloga

Construíndo a nosa sexualidade

Dende a Rede de Centros Quérote apostamos pola información e o asesoramento afectivo sexual á mocidade, por unha educación sexual que contribúa ao coñecemento e á vivenciación da sexualidade do xeito máis pracenteiro e satisfactorio. Cada persoa é protagonista da súa sexualidade e terá que buscar a súa propia fórmula, de xeito libre e responsable, para que as súas experiencias sexan pracenteiras e seguras. Neste proceso persoal e individual de vivenciación, a educación sexual e a información, xogan un importante papel.

O control da natalidade é un tema que preocupou moito xa nas sociedades primitivas, onde se facía prevención do embarazo, ben coa prolongación da lactación, o coito interrompido, o celibato... Un texto médico en China, do ano 2700 a.c, fala dunha prescrición anticonceptiva. Outro texto médico, datado en 1850, recolle algunhas receitas anticonceptivas, entre as que figuran o uso do excremento do crocodilo ou

A pílula do día seguinte é un anticonceptivo hormonal de emerxencia

a irritación da vaxina con mel e bicarbonato de sodio natural. Tanto na Grecia e a Roma clásicas, existían un amplo coñecemento de espermicidas, abortivos, vexigas usadas coma os actuais preservativos... Mesmo na Biblia podemos atopar unha pasaxe no Xénesis, capítulo 38, no cal fala dunha práctica moi habitual "Pero Onán, sabendo que a prole non sería súa, cando entraba á muller do seu irmán vertía na terra (a semente esbarábase) para non darlle prole ao seu irmán".

A sexualidade vaíse construíndo ao longo da vida en base a experiencias, coñecementos, gustos, intereses, educación, cultura, crenzas relixiosas... En ocasións o xeito no que vivimos a nosa propia sexualidade está condicionado polo que está socialmente establecido: a que idade hai que ter o primeiro coito, cantas veces á semana, cal é a mellor postura..., en definitiva, cómo e cando "hai que" ter determinadas experiencias, cómo temos que sentilas, con qué imos obter pracer... Nembargantes, na sexualidade non hai normas nen un patrón deseñado, hai tantas sexualidades como persoas, e cada quen debería vivila e expresala ao seu xeito, cando e cómo quixese, sen atender a modas ou a pre-



"Qué buen insomnio" 2007, Santiago Jiménez Jiménez

sións de ningún tipo.

Moitas das consultas que se fan nos Centros Quérote son relativas á pílula poscoital, que xustamente estes días está de actualidade informativa dados os cambios na súa dispensación. A pílula do día seguinte, postcoital ou de emerxencia é un anticonceptivo hormonal de emerxencia que diminúe as posibilidades de embarazo despois dunha práctica erótica con risco de embarazo (é dicir; cando existe contacto do medio no que se atopan os espermatozoides -seme ou líquido preseminal- coa vaxina e non se usa ningún método anticonceptivo, ou se produce un erro no método anticonceptivo habitual, como pode ser que o preservativo rompa ou quede retido na vaxina, esquecerse de pór o anel o día que corresponde, ...).

Esta pílula evita ou retarda a ovulación e dificulta o transporte de espermatozoides ao óvulo. Na maioría dos casos evita o embarazo, pero nunca o interrompe, xa que esta pílula non é abortiva nen produce ningún problema ou lesión no embrión,

En Galicia a pílula seguirase facilitando de balde nos recursos sanitarios que o facían ata o momento

no caso de que se houbera un embarazo.

Ata o de agora a pílula poscoital tiña que ser prescrita por un/ha médico/a, pero dende o pasado día 28 de setembro

pódese mercar nas farmacias, por 18,76 euros, sen receita médica. En Galicia seguirase facilitando de balde nos recursos sanitarios que o facían ata o momento.

Con esta medida facilítase o acceso á pílula a todas as mulleres que a precisen, independentemente do seu lugar de residencia, no prazo necesario para garantir a súa eficacia (xa que a pílula funciona mellor canto antes se tome, aínda que é eficaz nas 72 horas seguintes á práctica de risco, é mellor tomala nas primeiras 24 horas, diminuindo o seu efecto canto máis se retrasa a toma).

O Ministerio de Sanidade e Política Social editou un material informativo, tres trípticos que se facilitarán nas farmacias coa compra do medicamento. Os temas tratados neles son:

- Métodos anticonceptivos de uso regular.

- Información sobre a prevención das infeccións de transmisión sexual.

- Información referente á pílula do día seguinte, explicándose aquí qué é, cando e como utilizala, posibles efectos secundarios, etc...

É moi importante saber que a pílula de emerxencia non se debe utilizar como método anticonceptivo habitual (existen outros métodos máis eficaces e seguros) e que non prevén das infeccións de transmisión sexual; o único método capaz de facelo é método anticonceptivo de barreira, o preservativo feminino ou masculino. Escoller o método anticonceptivo adecuado para cada persoa facilita vivir a sexualidade de xeito libre e responsable; nos centros Quérote podemos darche toda a información que precisen.



Na zona nova atópanse os locais máis amplos

Luces de neón e purpurina, pedra e madeira ou un ambiente zen, as opcións na noite ourensá están abertas a case calquera gusto. Desde a zona de viños

e o casco vello ata o ensanche, a oferta é amplísima para comer, beber e vivir unha completa noite na cidade das Burgas.

A pedra late na noite ourensá

Ourense mantén no seu corazón empedrado un lugar onde as súas xentes conflúen de maneira natural, sexa de día ou de noite: é a zona coñecida como "os viños", lugar desde o que parte calquera saída nocturna. Cun café de última hora ou coa primeira cervexa, a cidade ofrece-nos para comezar unha amplísima oferta de locais concentrada en apenas cinco rúas na zona. Xa na praza do Ferro, atopamos un dos buques insignia da zona, o bar Orellas, templo do porco, onde poderemos probar a tapa de orella de porco acompañado dun bo viño do Ribeiro servido en brancas cuncas. Se precisamos algo máis consistente, temos infinidade de restaurantes, tapperías e casas de comida entre a rúa de San Miguel e a praza dos Eironciños, onde poderemos probar pinchos e saborosos pratos ata ben avanzada a noite.

Os núcleos da actividade nocturna céntranse en multitude de locais entre a Praza do Correxidor, As Mercedes e a praza dedicada a Los Suaves

Ben provistos para o que nos queda de noite, podemos continuar adiante polas rúas que forman parte dos viños: a da Paz, a de Lepanto, Viriato, Fornos e a da Unión, onde case cada porta é un bar. Entre os míticos: o Rey del Jamón, no que podemos acompañar unha sangría; ou o París, famoso polas súas croquetas e, que non nos engane o seu aspecto tranquilo, polas festas dos seus habituais. Montecarlo, A nosa Taberna, Boncomer, o Cortés, Lizzarán, Pérez, a Taberna do Perico,... as posibilidades de alternar viños, tapas, cervexa e sangría son case ilimitadas pero nos servirán para non ter reparos en subir escaleiras ou rúas para chegar ata os núcleos da actividade nocturna, centrados entre a Praza do Correxidor, As Mercedes e a praza dedicada a Los Suaves, a mítica banda de rock ourensá.

Non teñades medo a perdervos. É o bo das zonas vellas. Calquera rúa lévanos a unha das prazas con actividade, así que, en función dos nosos gustos e da cantidade de xente, poderemos frecuentar multitude de pequenos locais situados entre as rúas que comunican estas prazas. No Correxidor atoparemos boa parte da marcha universitaria en locais como o Vaivén ou o Trolebús, aínda que a maior parte da xente está na mesma praza xa que os locais son pequenos e as bebidas se venden a través das ventás dos baixos. Os pubs xemelgos Cock e Dock tamén enchen

as súas pistas e que non vos sorprenda que na entrada vos ofrezan unha tarxeta na entrada para garantir a consumición: é o prezo que hai que pagar polas estreitezas da maior parte dos locais da zona vella, onde non poderán faltar unha visita a míticos como o Badulake, o Patio Andaluz, o Charol ou El Sitio.

Se o que vos gusta, en cambio, é o ambiente máis relaxado, podeades buscar acubillo en locais como Café Cultural Auriense, o Real ou o Miudiño, situados preto da Catedral, onde son frecuentes os concertos de jazz e hai un ambiente moi animado, especialmente despois das actuacións no Teatro Principal. As teterías serán outra opción con establecementos de moda como o Tangerine ou a Trampa de Venus. Contra o que poida parecer, todos eles son pubs e están abertos ata

altas horas da madrugada ofrecendo música alternativa á inevitable banda sonora de moda.

As teterías serán outra opción con establecementos de moda como o Tangerine ou a Trampa de Venus, cun ambiente relaxado e música alternativa

Se xa nos farta a pedra, podemos saír a respirar o aire novo do ensanche a través da Praza das Mercedes, onde atoparemos concentrados os locais de ambiente gai. Desde alí Suite 212 e Kapital, unha das veteranas da movida, son as opcións favoritas se queredes unha noite sen descanso ata altas horas da madrugada. Concertos, actuacións, concursos e todo tipo de actividades alternativas son habituais nestes locais, igual que o Rock Club, La Bull e Stravaganza, tamén na zona nova. De calquera deles sairemos exhaustos coas primeiras luces da mañá (e incluso coas segundas), a punto para recobrar folgos nas cafeterías abertas desde ben cedo onde lembraremos os arrecendos, cores e sons da noite auriense.

Máis información

<http://www.ourense.es/portalo-ourense/home.jsp>

<http://www.turismodeourense.com/>

<http://ourense.salir.com/denochec>

<http://www.suite212.es/>

<http://www.xtravaganzza.es/web/home.html>

É tempo de danza

O Festival de Danza Contemporánea de Vigo chega á súa cuarta edición cun completo programa que interpretación, improvisación e cursos de formación

O mes de novembro é tempo de creación e interpretación, de música e sentidos. É tempo de danza contemporánea en Vigo. Unha edición máis, e van catro, o Teatro Ensalle promove o Catropezas 2009, o Festival de Danza Contemporánea que levará á cidade olívica algunhas das propostas máis innovadoras e arriscadas no panorama galego e nacional. Así, catro das coreografías son estreas absolutas e outras catro son programas que se poderán contemplar por vez primeira en Galicia. Durante dezaseis días, entre o 6 e o 29 de novembro, tres compañías e dezaseis coreógrafos de procedencias tan dispares como Chile, Madrid, Euskadi ou Galicia amosarán nas táboas os seus últimos traballos.

Do 6 ao 29 de novembro, tres compañías e dezaseis coreógrafos amosarán os seus últimos traballos

Abrirá fogo a residente no Teatro Ensalle, a compañía Pisando Ovos, formada por Rut Balbís e David Loira, co seu espectáculo "Tres" que xira arredor dos encontros e desencontros de tres mulleres condicionadas pola súa sexualidade e as súas experiencias persoais. A compañía Matxalen Bilbao, pola súa banda, presentará por vez primeira en Galicia "Sast!" (Onomatopeia. Voz que fai referencia ao son que se produce ao introducir ou rozar un corpo con outro). E pechando o festival, Provisional Danza, de Madrid, co seu traballo "4º piso sin ascensor", unha coprodución con Iberescena sobre o medo. Sen esquecer que durante estes días ofrecerase un curso intensivo a cargo de Carmen Warner, Premio Nacional de Danza 2007 na modalidade de creación.



O mes de novembro é tempo de creación e interpretación



Catro pezas, Seis Cordas, unha mostra

Pero o prato forte do Catro pezas é, sen dúbida, o Seis Cordas, Noites de Danza Intensa, que se desenvolverá entre o 18 e o 22 de novembro. Seis coreógrafos arriscarán coas súas propostas de creación e improvisación e, no caso de Marielle Morales ("Buscando un respiro"), Guillaume Troitin (A vif et vers toi"), Óscar Lozano ("Corriendo alrededor de ti") e Antía Díaz ("Diola"), o reto será moito maior xa que o público vigués será o privilexiado que os observe por vez primeira. Ademais, todos os participantes tomarán os diferentes espazos do Teatro Ensalle nun traballo de improvisación que permitirá velos bailar no ambigú, aula ou almacéns, baixo a música do baixista vigués David Santos e do batería Luís Alberto Legido. Coreógrafos, músicos e público entrarán nunha improvisación que se prolongará ata que os bailaríns o consideren, observados de preto polas estarrecedoras esculturas de madeira de Víctor Lorenzo.

Máis información

- www.teatroensalle.com
- www.teatroensalle.com/wordpress/
- www.victorlorenzo.com/

Lume nas salas de concertos

Outono quentiño. Este mes visita Galicia unha das bandas portuguesas máis salientábeis: os Cla. Activos dende 1992, a voz de Manuela Azevedo non deixa indiferente. Sorte aos organizadores do Castañazo Rock en Chantada e parabéns para a coruñesa sala Mardi Gras, que cumpre 10 anos cunha programación especial. Se queres informar dos teus concertos, escribe a infoxove@xunta.es

CHANTADA

7 de novembro
CASTAÑAZO ROCK
DIXEBRA+SKANDALO
GZ+KOGITO...
Mercado de Gando
5 euros
<http://www.myspace.com/ocastanazo>

BUEU

8 de novembro
CHE SUDAKA
Aturuxo

13 de novembro
AT VERSARIS
Aturuxo

15 de novembro
NO REPLY
Aturuxo

22 de novembro
CHICO TRUJILLO
Aturuxo

27 de novembro
SOZIEDAD ALKOHOLIKA +
APHONNIC + EIKOSTATE
Sala Zona

29 de novembro
EL VICIO DEL DUENDE
Aturuxo

6 de decembro
MARYLAND + MUY FELLINI
Aturuxo

O BARCO DE VALDEORRAS

13 de setembro
LA MARAVILLOSA CABEZA
PARLANTE

NIGRÁN

5 de decembro
POËM
Clandestino

SADA

20 de novembro
MINIM
Moby Dick

LUGO

5 de novembro
CHE SUDAKA
Clavicémbalo

21 de novembro
MINIM
Clavicémbalo

24 de novembro
BETUNIZER + VALE TUDO
CS Vagalume

PONTEVEDRA

6 de novembro
FLIP CORALE Y LOS MACABROS
Por confirmar

7 de novembro
SEX MUSEUM
Sala Karma

13 de novembro
THE JOE K
PLAN+UNICORNIBOT
Sala Karma

14 de novembro
CLA
Sala Karma

19 de novembro
ZAHARA + FON ROMÁN
Sala Karma

20 de novembro
LE PUNK
Sala Karma

20 de decembro
AMEN GOSPEL CHOIR
Auditorio

27 de novembro
MARYLAND
Sala Karma

28 de novembro
ZOO+HAVALINA
Sala Karma

3 de decembro
MUNICH+ANENOME
Sala Karma

5 de decembro
GARRET WALL BAND
Sala Karma

GUITIRIZ

27 de novembro
SWEET OBLIVION BAND
Xoldra Wasabi

A GUARDA

6 de novembro
LOST HOPES+MALCOM X+ NAS
TÚAS MANS
Wasabi



Dani Wilde

FERROL

6 de novembro
TRAPOS SUCIOS
Run Run

7 de novembro
UXU KALHUS
Run Run

12 de novembro
THE FLESHTONES
Run Run

14 de novembro
LOS RUINES
Run Run

14 de novembro
BRIAN HUNT
Manchita Cosa Si

18 de decembro
SON DE SEU
Teatro Jofre

20 de novembro
SWEET OBLIVION BAND
Sala Run Rum

21 de novembro
TENDER FOREVER

21 de novembro
QUARTETO SOFIA RIBEIRO &
GUI DUVIGNAU
Sala Run Rum

28 de novembro
THE WOOLLY BANDITS
Sala Run Rum

5 de decembro
TARÁNTULA+CARRERO
BIANCO
Manchita Cosa

SANTIAGO DE COMPOSTELA

4 de novembro
CHE SUDAKA
Sala Nasa

5 de novembro
JAMES HUNTER
Sala Capítol

5 de novembro
PANTS OFF
Pérez & Pérez

6 de novembro
HOLYWATER
Sala Capítol

7 de novembro
THE RAMBLIN' ROSE
Pérez & Pérez

10 de novembro
TRIATONE TRIO
Sala Capítol

11 de novembro
THE FLESHTONES+ THE FABULOUS PENETRATORS
Sala Nasa

13 de novembro
RYUICHI SAKAMOTO
Auditorio de Galicia

14 de novembro
VII MICROFEST FESTIVAL
DJ QBERT+SLOWLEE
Sala Capítol

18 de novembro
SEVIGNY
Borriquitia de Belem

18 de novembro
LADY DOTTIE & THE DIAMONDS
Sala Nasa

19 de novembro
GARAGE13
+SAMESUGAS+ÚLTIMA SACUDIDA
Sala Nasa

21 de novembro
YANN TIERSEN+MATT ELLIOT
Multiusos Fontes do Sar

21 de novembro
LOS JUSTICIEROS + METRALLETAS LECHERAS
Perez&Perez

26 de novembro
O SONORO MAXÍN
Sala Nasa

26 de novembro
TRAPOS SUCIOS
Perez&Perez

27 de novembro
Skye Edwards (voice of Morcheeba) + Anni B Sweet
Sala Capítol

27 de novembro
DCALLAOS
Sala Nasa

28 de novembro
SOZIEDAD ALKOHOLIKA + TWENTY FIGHTERS + ELKOS-TATE
Sala Capítol

28 de novembro
DCALLAOS
Sala Nasa

VIGO

3 de novembro
KINGS OF CONVENIENCE
Centro Cultural Caixanova

5 de novembro
MEMO GONZÁLEZ & THE BLUE-CASTERS
Mondo

6 de novembro
MANOS DE TOPO
Mondo

6 de novembro
AMALGAMA+NANCY HOLE
La Iguana

6 de novembro
CHE SUDAKA
La Fábrica de Chocolate

7 de novembro
IGLOO
La Fábrica de Chocolate

7 de novembro
LUJURIA+NOCHENI
La Iguana

7 de novembro
SEILAESENCIA+DR. VALDA/SALE
Mogambo

11 de novembro
LA VELA PUERCA
Sala Mondo

11 de novembro
MICHEL GONZÁLEZ BAND
La Galería Band

12 de novembro
BARRENCE WHITFIELD+EDDIE KIRKLAND+WENTUS BLUES BAND
Mondo

12 de novembro
PLUSHGUN
La Fábrica de Chocolate

12 de novembro
PANTS OFF+GOT CASH
Havana 20

12 de novembro
THE URGES
Mogambo

13 de novembro
CLA
La Fábrica de Chocolate

13 de novembro
THE QUEERS
La Iguana

13 de novembro
ZPU
Mondo

13 de novembro
HOLYWATER
El Ensanche

14 de novembro
BABY SHAKES+HIGH HATS
Mondo

15 de novembro
DAMIEN JURADO+BRIAN HUNT
Mondo

18 de novembro
SAMESUGAS+GARAJE 13
La Iguana

19 de novembro
BASIA BULAT+DAWN LANDES+HELLO SAFERIDE MARCO

VIGO

20 de novembro
CON MORA
La Iguana Club

20 de novembro
ZAHARA
Fábrica de Chocolate Club

20 de novembro
BERRI
TXARRAK+NOISHOCK+MAINE
Mondo

21 de novembro
ZAMARAMANDI
La Iguana Club

21 de novembro
FITO & FITIPALDIS+LA CABRA
MECÁNICA
IFEVI

21 de novembro
BASIA BULAT + DAWN LAN-
DES + HELLO SAFERIDE
Centro Cultural Caixanova

26 de novembro
NAIVE NEW BEATERS
Mondo

26 de novembro
BETUNIZER+VALE TUDO
Havana20

27 de novembro
THE WOOLLY BANDITS
Mogambo

27 de novembro
ANENOME+THE POSSUMS
La Iguana Club

27 de novembro
LOSTHOPES+WAITING FOR
BETTER DAYS+TO ED GEIN
Sala A Farándula

27 de novembro
HAVALINA+ZOO
Fábrica de Chocolate Club

27 de novembro
DORIAN
Mondo

28 de novembro
ARKANOS
Mogambo

28 de novembro
GOSE
La Iguana Club

28 de novembro
POËM
Contrabajo

30 de novembro
CIRCLE
MARCO

5 de decembro
MARYLAND + MUY FELLINI
Fábrica de Chocolate Club

5 de decembro
EL DESVÁN DEL DUENDE
Mondo

PONTECALDELAS

14 de novembro
FABULOSOS CUBATAS DE FOC-
KINK BROTHERS
Leblón

28 de novembro
BALDOSA AMARILLA
Leblón

5 de decembro
BRUNTO T. FORD
Leblón

A CORUÑA

6 de novembro
LOS ESPIRITUOSOS
Martí Gras

7 de novembro
ERIC SARDINAS & BIG MOTOR
Martí Gras

7 de novembro
MANOS DE TOPO
Playa Club

13 de novembro
MANDRÁGORAS
Martí Gras

12 de novembro
CLA
FNAC

13 de novembro
MANDRÁGORAS
Martí Gras

14 de novembro
DANI WILDE
Martí Gras

14 de novembro
PANTS OFF+GOT
CASH+OCCASIONAL GREEN*
Ola Green

16 de novembro
THE QUIREBOYS
Playa Club

20 de novembro
MUSIC BOX+TRICERATOPS
Martí Gras

20 de novembro
FITO & FITIPALDIS+LA CABRA
MECÁNICA
Coliseum

20 de novembro
LOS JUSTICIEROS + KANA-
LOAS
Le Club

20 de novembro
MUSIC BOX + TRICERATOPS
Martí Gras

21 de novembro
THE FRIENDOWS+DISCO LAS
PALMERAS!+NOISE PROJECT
Ola Green

21 de novembro
ZAHARA
Playa Club

21 de novembro
LOS DELTONOS
Martí Gras

25 de novembro
BETUNIZER+SR ANIDO
A Casa das Atochas

27 de novembro
JASON RINGENBERG
Martí Gras

28 de novembro
THE NOMADS
Martí Gras

28 de novembro
DORIAN
Playa Club

4 de decembro
MICAH P. HINSON
Teatro Colón Caixa Galicia

4 de decembro
MARYLAND + MUY FELLINI
Martí Gras

VILALBA

PITO DE PIKASSO
Xanela

MELIDE

6 de novembro
HÉCTOR LORENZO
A Fundación Enxebre

7 de novembro
CHE SUDAKA
Sala 600

13 de novembro
GURU DEVA
Pub Gatos

20 de novembro
DEBUXOS REANIMADOS
A Fundación Enxebre

20 de novembro
SUGAR MOUNTAIN
Pub Gatos

4 de decembro
ÁLVARO MURAS
A Fundación Enxebre

CARBALLO

6 de novembro
TRIÁNGULO DE AMOR BIZARRO
A Reserva Rock

14 de novembro
THE RAMBLIN' ROSE
A Reserva Rock

A ILLA DE AROUSA

14 de novembro
THE 38 BEATS
O Con do Moucho

O CARBALLIÑO

20 de novembro
TELEPHONES ROUGES + SR.
ANIDO
7 Flores

O GROVE

7 de novembro
TELEPHONE
ROUGES+ANEMONE
Galician Bizarre Bar

BOIRO

20 de novembro
MISQUIOUS
Sala Leña Verde

27 de novembro
LOS RUINES
Sala Leña Verde

CANGAS DO MORRAZO

8 de novembro
CÈ ORQUESTRA
PANTASMA+SKAKEO
C.S. DO A TIRADOURA

Más información

- www.desconcierto.com
- www.laganzua.net

infoxov9

O BARCO DE VALDEORRAS

4 de decembro
MOONDOGS BLUES PARTY
Sala Baranda

ORTIGUEIRA

4 de decembro
SWEET OBLIVION BAND
Bar de Fredi

5 de decembro
TRAPOS SUCIOS
Bar de Fredi

A LARACHA

6 de novembro
ROCKERS GO TO HELL
Pub D'Anton

13 de novembro
SWEET OBLIVION BAND
Pub D'Anton

20 de novembro
DIRTY SOCKS
Pub D'Anton

27 de novembro
MISQUIOUS
Pub D'Anton

27 de novembro
DECADENT DAUGHTERS
Pub D'Anton

4 de decembro
TRAPOS SUCIOS
Pub D'Anton

PONTEAREAS

7 de novembro
CAPITÁN FURILO
Restaurante Cuevas

MANZANEDA

21 de novembro
FESTIVAL A REBUSCA
Cuchufellos+ Ultrãqãns; Cé Or-
questra Pantasma; Humanity
Eche o que hai; Musarapas
www.arebusca.com

TUI

20 de novembro
DÍAS DE INCIENSO
Chiringo Choróns (Caldelas)

CALDAS DE REIS

17 de novembro
MOONDOGS BLUES PARTY
Zona Zero

20 de novembro
ALO DJANGO
ZonaZero

4 de decembro
THE 38BEATS
ZonaZero

OURENSE

5 de novembro
MANOS DE TOPO (Acústico)
Cape Pop Torgal

13 de novembro
DAMIEN JURADO+BRIAN HUNT
Cape Pop Torgal

19 de novembro
Basia Bulat + Dawn Lan-
des + Hello Saferide
Teatro Principal

19 de decembro
MILLADOIRO
Auditorio Municipal

5 de decembro
SKARALLAOS+MOUSSA AND
THE REGGAE LATIN BAND
Café Cultural Auriense

SANTA COMBA

7 de novembro
PITO DE PIKASSO
Pub O' Foso

ORDES

6 de novembro
LOS MECÁNICOS
Badulake

O PORRIÑO

6 de novembro
COVALBLÚ
Liceum

13 de novembro
LISANDRO ARISTIMUÑO
Liceum

14 de novembro
THE TURRE'S BAND
Liceum

20 de novembro
OS CARUNCHOS
Bar Liceum

21 de novembro
JAMILA
Bar Liceum

27 de novembro
SUGAR MOUNTAIN
Bar Liceum

CARRAL

14 de novembro
TRAPOS SUCIOS
The Star

21 de novembro
SWEET OBLIVION BAND
The Star

28 de novembro
LOS RUINES
The Star

LALÍN

7 de novembro
SECOND ARMY+LOST HOPES...
Sala L'Egua

O CARBALLIÑO

6 de novembro
MARYLAND
Sala Sete Flores



Triceratops

aforro e eficiencia enerxética

programa de axudas do Inega 2009



*aforremos para mellorar,
melloremos para medrar*



industria transporte edifi
servizos públicos trans
mación da enerxía agric
edificación servizos púb
transporte edificación
zos públicos transforma
da enerxía agricultura e
industria pesca transp
edificación servizos púb
transformación da ener
agricultura e pesca in
tria transporte edifica
servizos públicos trans
edificación agricultura
pesca industria transp
edificación servizos pú
da enerxía agricultura
ca industria transporte
ficación servizos públic
transformación da ener
agricultura e pesca inc
transporte edificación
zos públicos transform
da enerxía agricultura
e pesca industria tra
te edificación servizo
cos transformación d

infórmate: www.inega.es



Estratexia de aforro e eficiencia enerxética en España (PAE4+)
Plan de acción 2008-2012

