



## 5. Función social:

### 5.1- Curso de Fotografía

#### **Descrición:**

Introdución á fotografía da Natureza. Técnica básica. As calidades da luz. Aproveitar a luz, para sacar maior partido aos obxectos, suxeitos e temas.

A composición e o estilo

Itinerario fotográfico

Concurso de fotos

**Obxectivos:** Coñecer as bases para manexar o funcionamento da cámara e obter mellores resultados

**Dirixido a:** Todo o público

**Temporalización e duración:** Primavera, Verano

**Achegas da concellería:** Persoal de apoio

**Colaboran:** D. Marcos Atrio, fotógrafo do diario La región

#### **Tramitación de solicitudes:**

**Teléfono:** 988 388136/988510781/ **Fax:** 988 388159

**Coordinador:** Luis Herminio Amigo Estrada/ Stella Estrada

**Correo:** [aulanatureza@ourense.es](mailto:aulanatureza@ourense.es)/ [educa.programas4@ourense.es](mailto:educa.programas4@ourense.es)



## **5.2- Curso de orientación no monte**

**Descrición:** Esta actividade consta dunha parte teórica e unha parte práctica. Primeiramente daranse unhas charlas sobre os aparatos necesarios para a orientación no monte: compás, mapas...

A continuación farase unha saída ao monte para empregar a teoría antes explicada.

**Obxectivos:** Que os asistentes sexan capaces de interpretar un mapa e saiban utilizar o compás para orientarse no monte ou outro lugar no que sexa necesario.

**Dirixido a:** A todas as persoas

**Organiza:** Concellería de Educación e Medio ambiente

**Temporalización e duración:** Primavera.

**Colabora:** Club Alpino de Ourense

**Tramitación de solicitudes:**

**Teléfono:** 988 388136/988510781/ **Fax:** 988 388159

**Coordinador:** Luis Herminio Amigo Estrada/ Stella Estrada

**Correo:** [aulanatureza@ourense.es](mailto:aulanatureza@ourense.es)/ [educa.programas4@ourense.es](mailto:educa.programas4@ourense.es)



### 5.3-Taller: *SLOW-FOOD*: Bos hábitos, boas compras e boas prácticas

#### Descrición:

Unha das meirandes preocupacións da sociedade española actual é a necesidade de crear uns hábitos de vida saudables que nos permitan manter un estado óptimo de saúde e unha menor incidencia de certas patoloxías. Os hábitos alimentarios das poboacións son a expresión das súas crenzas e tradicións, e están ligados ao medio xeográfico e á dispoñibilidade alimentaria. Galicia, pola súa pertenza á península Ibérica, está encadrada entre os países consumidores da dieta mediterránea, considerada como moi saudable e equilibrada, pero, ademais a súa situación xeográfica fai que este dentro do marco da *Dieta Atlántica*, que en termos xerais diferénciase da anterior por un meirande consumo de peixes, mariscos e viño así como polo gusto pola sinxeleza na preparación dos alimentos, para manter a calidade das materias primas e, xa que logo, o valor nutritivo, e o mantemento dos hábitos alimentarios tradicionais atlánticos.

Podemos pois afirmar que a dispoñibilidade de alimentos e a elección final vai a determinar o perfil da dieta e os hábitos alimentarios. Hai que ter en conta que os hábitos alimentarios poden sufrir modificacións como consecuencia de diferentes factores, entre os que podemos citar: o paso dunha economía de autoconsumo a unha economía de mercado; o traballo da muller fora do fogar; os novos sistemas de organización familiar; presións da mercadotecnia e a publicidade etc.

A sociedade española actual goza dunha das mellores ofertas de alimentos, pola variedade e calidade dos mesmos, pero non debemos esquecermos que estes escasean en moitos países, polo que deberíamos ter conciencia do valor deste recurso. Segundo Mans Unidas, o 25% da poboación mundial esta suficientemente alimentada ou sobrealimentada (Europa, Norteamérica, Xapón e minorías privilexiadas no Terceiro Mundo), mentres que aproximadamente un 10% padece fame crónica. Calcúlase que son aproximadamente uns 500 millóns de persoas, sendo o fame responsable directa ou indirecta da morte de 100.000 persoas ao día. Xa que logo, é importante estimular na poboación sentimentos de responsabilidade e solidariedade en relación cos alimentos.

Desde esta perspectiva de sentido de responsabilidade en materia de alimentación, xorde en 1986, da man de Carlo Petrini unha corrente denominada *Slow-Food*, que en 1989 converteuse nunha asociación Internacional. *Slow-Food* trata de darlle a debida importancia ao pracer vinculado ao alimento, gozando da variedade dos lugares de produción de alimentos, respectar o ritmo das estacións e gozar da variedade de sabores e receitas.

*Slow-food* defende a necesidade de educar o gusto, apostar pola calidade, salvaguardia da cociña local, das producións tradicionais, etc. *Slow-Food* intenta que cando se considere o valor dun alimento téñase en conta a relación deste coa súa historia, a súa cultura e o ambiente no que se orixinou, co que estaremos protexendo o noso patrimonio de cultura material.



### **Desenvolvemento da actividade:**

Esta actividade desenvolverase en 3 talleres de 2 horas, no mes de outubro.

Temáticas seguintes:

- Bos hábitos
- Boas compras
- Boas prácticas

A metodoloxía a seguir en cada taller será dunha conferencia (1 hora), apoiada por material audiovisual, na que se exporán os contidos teóricos necesarios para que posteriormente os participantes poidan desenvolver a actividade deseñada especificamente para cada taller (1 hora).

### **Contido dos talleres**

#### **1.- BOS HÁBITOS:**

**Relator:** Julia da Montaña Míguez (Prof. Titular da área de Nutrición e Bromatología. Universidade de Vigo)

##### **Contido Teórico**

1. Pautas básicas para unha dieta equilibrada
2. Pirámide dos alimentos
3. Principais grupos de alimentos e o seu valor nutricional

**Actividade:** Deseño dunha dieta equilibrada

##### **Obxectivo:**

- Clasificar diferentes alimentos no grupo correspondente
- Deseñar un menú diario que cumpra cos principios da dieta equilibrada

#### **2.- BOA COMPRA:**

**Relator:** Monserrat Miguez Bernárdez (Prof. Titular da área de Nutrición e Bromatología. Universidade de Vigo)

##### **Contidos teórico**

Como comprar ben?

1. Planificar o menú
2. Elixir o establecemento onde compran os alimentos
3. Que facer para comprar os alimentos adecuadamente
4. A etiqueta: unha información esencial.

**Actividade:** como ler as etiquetas?

**Obxectivo:** aprender a interpretar as etiquetas dos alimentos.

-Estudo e análise dos datos que aparecen na etiquetaxe dos alimentos, coa axuda dos coñecementos expostos na parte teórica, estudarase:

- a etiquetaxe xeral
- a etiquetaxe nutricional
- as declaracións nutricionais e saudables que aparezan na etiquetaxe



### 3.- BOAS PRÁCTICAS:

**Relator:** Francisco García da Montaña (Diplomado en Nutrición Humana e Dietética. Universidade Complutense de Madrid)

**Contido Teórico**

1. Procesos culinarios
2. Conservación e almacenamento

**Actividade:** Análise e comparación de boas e malas prácticas na cociña

**Obxectivos:**

- Visualización mediante exemplos das diferenzas entre boas e malas prácticas :
- Placas de crecemento de microorganismos en diferentes superficies
- Exemplos de neveiras
- Exemplos de conxeladores
- Comparación de produtos finais elaborados de acordo ou non coas boas prácticas de elaboración.

**Organiza:** Concellería de Educación

**Tramitación de solicitudes:**

**Teléfono:** 988 388136/988510781/ **Fax:** 988 388159

**Coordinador:** Luis Herminio Amigo Estrada/ Stella Estrada

**Correo:** [aulanatureza@ourense.es](mailto:aulanatureza@ourense.es)/ [educa.programas4@ourense.es](mailto:educa.programas4@ourense.es)



#### 5.4- Paseos de outono.

**Descrición:**

A finalidade da actividade é educativo-cultural. Consistirá na realización a pé de catro rutas previamente seleccionadas. Na elección teranse en conta factores ambientais, paisaxísticos e culturais. Tamén se terá en conta que o percorrido das rutas sexa o máis asequible posible para os participantes. Os paseos serán realizados de xeito tranquilo e relaxado procurando que os participantes disfruten do entorno e se identifiquen con el.

**Obxectivos:**

- Achegar ás persoas participantes ao coñecemento e disfrute do entorno natural, paisaxístico e cultural de distintos lugares da provincia.
- Fomentar hábitos e comportamentos respetuosos co entorno.
- Favorecer relacións de amizade e camaradería entre os participantes.

**Destinatarios:**

Preferentemente persoas maiores de idade, amantes da natureza, arte, cultura e afeccionados a fotografía. (Máximo 15 participantes)

**Tempada:**

Outubro 2009 (Domingos)

**Desenrolo da actividade:**

O lugar de saída e regreso das rutas será a Aula da Natureza do río Miño situada en Oira. Os desprazamentos desde este punto ata os lugares escollidos para os roteiros faranse en microbús. Os participantes irán acompañados por guías que lle facilitarán a información relacionada co roteiro realizado:

- Escrita, cun breve resumo das características do percorrido.
- Oral ao longo de todo o traxecto.

Fomentarase que os participantes fagan anotacións e fotografías coa finalidade de elaborar unha montaxe audiovisual unha vez rematada a actividade e da que se lle proporcionará copia a cada un.

De ser necesario xantar fora, a Aula da Natureza facilitará un menú axeitado e sinxelo. Os participantes tamén poderán levar os seus propios alimentos ou pódese acordar, se hai unanimidade, comer e pagar a escote en algún establecemento da zona visitada.

Ao abrir o prazo de inscrición informarse dos roteiros a realizar, datas, horarios e todos aqueles detalles relacionados con eles. Farase unha reunión previa cos participantes e outra final ao remate da actividade. Nesta última pediranse opinións e suxestións co fin de corrixir erros e mellorar o desenvolvemento da actividade no futuro. Elaborarase unha montaxe audiovisual en formato dixital coas imaxes seleccionadas polos participantes, entregando copia a cada un.

**Contidos:**

Relacionados coa flora e fauna presente no roteiro. Datos xeográficos e xeolóxicos de ser o caso. Histórico-artísticos, etnográficos e económicos da zona.



### Paseos previstos:

(A orde pode ser alterada)

- 1.- Bosque de ribeira no río Arenteiro. Pozo dos Fumes (Pazos de Arenteiro) (Domingo pola mañán)
- 2.- Pena Corneira e igrexa de San Tomé de Serantes (Leiro)(Domingo con comida)
- 3.- Bosque caducifolio da ruta San Estevo de Ribas de Sil á ermida de San Xoan de Cachón (Nogueira de Ramuín)
- 4.- Bosque e igrexa de Pesqueiras (Chantada)(Domingo con comida)

### Breve descripción das rutas:

**1.- Bosque de ribeira do Arenteiro e Pozo dos Fumes (Pazos de Arenteiro).** (Saída ás 09:30h. Regreso ás 14:00h). **Dificultade:** Media-baixa. A ruta iníciase ao pé das ponte medieval en ruínas sobre o Avia, perto de Pazos de Arenteiro. Trátase dun sendeiro ben definido que remonta o río Arenteiro até unha fervenza coñecida como Pozo dos Fumes. O camiño transcorre por unha zona de densa vexetación: carvallos, amieiros, salgueiros, freixos, feitos, etc. Á volta visitaríamos Pazos de Arenteiro, pobo moi interesante desde o punto de vista histórico e con boas mostras de arquitectura tradicional galega.

**2.- Pena Corneira e Igrexa de San Tomé de Serantes (Leiro).** (Saída ás 10:00h. Regreso ás 18:00h). **Dificultade:** Media-baixa. A ruta comeza ao pé da igrexa de Lamas. Na área recreativa de Pena Corneira (Leiro). É un sendeiro ben sinalizado e conservado que transcorre por unha zona de carvallos e con abundantes penedos graníticos de formas curiosas. A ruta remata nun mirador desde o que se pode observar a maior parte do Ribeiro de Avia. Logo visitarase a igrexa de San Tomé de Serantes. Magnífico exemplo do románico do Ribeiro e na que destaca o rosetón con ocos da fachada e un baldaquino gótico no interior. Tamén son moi interesantes os canzorros da fachada. O xantar, se o tempo o permite, sería nos muiños de Veronza (Carballeda de Avia), se chove podería ser na rectoral. Trátase dun lugar recuperado polo concello onde se conservan varios muiños de auga en bon estado. Pola tarde visitaríamos algunha adega da zona (Beade).

**3.- Bosque caducifolio da ruta de San Estevo de Ribas do Sil á ermida de San Xoan de Cachón (Nogueira de Ramuín).** (Saída ás 09:30h. Regreso ás 14:00h). **Dificultade:** Baixa. A ruta comeza ao pé do mosteiro de san Estevo descendendo sempre até a estrada que bordea o Sil pola zona dos embalses. Son pouco máis de dous quilómetros cunha pendente importante pero o sendeiro está ben conservado e balizado. O atractivo da ruta é paisaxístico, botánico e histórico. O camiño atravesará unha importante masa boscosa na que dominan carvallos e castiñeiros pero que tamén conta con pradairos, sobreiras, freixas, espiños, xestas brancas e amárelas, erica arbórea, érbados. No estrato herbáceo podemos atopar até seis tipos diferentes de feitos, así como arandeiras, abrótigas ou selo de Salomón.

**4.- Bosque e igrexa de Pesqueiras (Chantada. Lugo).** (Saídas 09:30h. Regreso ás 18:00h) **Dificultade:** Baixa. A ruta comeza á beira da estrada que baixa á presa de Belesar, na ribeira do Miño (Ribeira Sacra Lucense). Discorre por un sendeiro chaira rodeado de castiñeiros e viñas. A igrexa de Pesqueiras é de estilo románico e foi antigamente convento de monxas benedictinas, o edificio está situado no medio dun fermoso souto con castiñeiros centenarios. Cerca atópase o impresionante Penedo dos Mouros. O xantar sería en algún dos establecementos da zona. Pola tarde visitaríase algunha das adegas concertada previamente.



**Notas:**

- Ningunha das rutas supera os 4Km de percorrido a pé entre ida e volta.
- Rematada a actividade farase unha avaliación da mesma pasando unha enquisa aos participantes na que expresen as súas opinións e podan aportar suxestións para melloralas.

**Tramitación de solicitudes:**

**Teléfono:** 988 388136/988510781/ **Fax:** 988 388159

**Coordinador:** Luis Herminio Amigo Estrada/ Stella Estrada

**Correo:** [aulanatureza@ourense.es](mailto:aulanatureza@ourense.es)/ [educa.programas4@ourense.es](mailto:educa.programas4@ourense.es)

**DATAS DE INTERÉS XERAL**

O conxunto de actividades realizadas na Aula da Natureza do río Miño están enmarcadas na celebración dos seguintes días mundiais:

Día da Árbore: 20 de marzo.

Día da Auga: 22 de marzo.

Día da Terra: 22 de abril.

Día da Reciclaxe: 17 de maio.

Día dos Parques Naturais: 20 de maio.

Día da Biodiversidade: 22 de maio.

Día da Enerxía: 29 de maio.

Día do Medio Ambiente: 5 de xuño.

Día sen coches: 22 de setembro.

Día dos parques nacionais: 6 de novembro.

Día dos bosques autóctonos: 23 de novembro.

Día do Voluntariado: 5 de decembro.

**HORARIO**

**De xaneiro a maio:** 10.00h – 13.00h / 16.00 – 19.00h (de luns a venres).

**De xuño a setembro:** 10:00h – 13:00h / 17:00h – 20.00h (de luns a venres).

**De outubro a decembro:** 10:00h – 13:00h / 16:00h – 19:00h (de luns a venres).