

# Los amigos de Ouzal y África



“Centro de Trabajo por la Educación Solidaria”. Boletín Nº 217 diciembre 2020 DI CO-17

## « EL VOLUNTARIADO »

El 5 de diciembre se celebra el día del voluntariado. Realizar un voluntariado supone un gesto genuinamente altruista en el que das sin esperar nada a cambio, sin embargo, lo que acaba ocurriendo la mayoría de las veces es que recibes mucho más de lo que has entregado.

En un año marcado por la crisis de la pandemia, la respuesta de acción ciudadana ha sido bastante positiva, sobre todo teniendo en cuenta las numerosas dificultades que estamos atravesando muchas personas tanto a nivel personal como colectivo. Este escenario ha propiciado que la ciudadanía se vuelque por intentar ayudar, aumentando considerablemente el número de

voluntarios/as.



Por eso, en esta

oportunidad, más que nunca, nos parece importante destacar y agradecer el papel tan primordial que jugamos en nuestra sociedad.

En O.N.G. “Los amigos de Ouzal” todos somos voluntarios/as, pero unos más que otros lo viven como algo intrínseco a su persona, haciendo del voluntariado y la gratuidad un valor que los caracteriza, demostrando en la actualidad la gran necesidad de ello. Queremos daros las gracias por vuestra disponibilidad para el servicio y la ayuda que nos prestáis. Por eso, gracias una vez más.

En este boletín recogemos algunas opiniones a cerca de lo que aporta el ser voluntario/a desde las vivencias de aquellos/as que llevan ya una gran andadura en esta faceta. Es interesante conocer sus experiencias, pues puede servir como trampolín a otros muchos para que se animen en esta gran empresa de la Solidaridad.

Seguro que no se arrepentirán de destinar una parte de su tiempo y energías a colaborar a través de un voluntariado en cualquiera de las asociaciones que dan esta oportunidad y que tenemos a nuestro alcance.

Yo, en los años que llevo aportando mi pequeño granito en la O.N.G. he recibido la satisfacción de ver como he contribuido a mejorar la vida de personas que no tienen las mismas posibilidades que yo. Este gesto pequeño, me anima a continuar aportando pues con poco se consigue mucho. Manuela Delis (voluntaria).

### Secciones de nuestro boletín

- \***Portada:** “El voluntariado”.
- \***Nuestras noticias:** Organización de nuestros socios/as ...en Pág... 2 y 3
- \***¿Sabías qué...?** en Pág...4
- \* **“Nuestra historia”**... en Pág...5
- \***El Tema del mes:** «Córdoba, ciudad por el Comercio Justo » Pág...6
- \***Colaboraciones:** « Experiencias de un voluntario» Manuel Guisado, en Pág.... 7
- \***La tortuga lectora:**« Aquitania de Eva García Sáenz de Urturi ».
- \***Receta del mes:** “Mousse de melocotón” en Pág... 7
- \***Sabios consejos...** Pág... 7
- \* **Ocio:** en Pág... 8

# Nuestras Noticias



1.-Durante este mes, hemos podido realizar la “Campaña de Navidad” en el C.E.I.”Purísima Concepción” y en la Guardería Municipal de Fuente Palmera. Al igual que en el C.E.I.P.”Juan Ramón Jiménez” de Cañada de Rabadán. Agradecemos la participación de los profesores/as, padres y madres.

2.- Se ha empezado a preparar un año más el calendario para enviar a los socios/as en Navidad.

## 2021 ONG Amigos de Ouzal

ENERO	FEBRERO	MARZO
Lun Mar Mi Jue Vie Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lun Mar Mi Jue Vie Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lun Mar Mi Jue Vie Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
ABRIL	MAYO	JUNIO
Lun Mar Mi Jue Vie Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Lun Mar Mi Jue Vie Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Lun Mar Mi Jue Vie Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

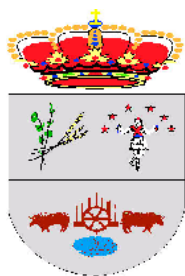
Trabaja por la Educación y el Desarrollo Africano



3.- Acabamos de recibir la notificación desde la **Diputación de Córdoba** de la concepción de los dos proyectos presentados: uno de “Ayuda Humanitaria” **Construcción de otro pozo en Houdwandar junto al campo de refugiados de Ouzal.**

El segundo: **“Terminar de equiparar la maternidad de Gondón (Bafia) con un ecógrafo y un frigorífico solar** que ha sido presentado a dicho organismo **gracias al apoyo de los ayuntamientos de Fte. Carreteros y de Almodóvar del Río.**

Desde aquí, damos las gracias a todos los que se han movilizado para conseguirlo.



4.- Nos están llegando muchas peticiones de nuevos proyectos, pese a que todo está un poco paralizado y con muchas dificultades.

5.- Se ha empezado ya el techado del **Centro de Formación de Assala**. Esperamos verlo pronto terminado para que el año próximo pueda ya estar



finalizado y acoger a los alumnos/as.

6.-Ya están a la venta las cajas de bombones del Comercio Justo para la “Campaña de Navidad”. Se os informa que si queréis podéis adquirirlas llamándonos o pasando por la tienda solidaria cualquier tarde de lunes a viernes de cuatro a seis de la tarde. Gracias.



¡Ahora, más que nunca te necesitamos!

Regala “Comercio Justo” y contribuye a nuestra próxima campaña“

“UBUNTU”  
enviando tu bizum por móvil.







# Otras noticias



**1.-** Ante el ataque perpetrado en la Academia Bilingüe Internacional Madre Francisca en Kumba, en la región suroeste de Camerún, en el que fueron asesinados ocho niños/as de entre 12 y 14 años, las reacciones no se han hecho esperar: El papa, la O.N.U y España entre otros, han condenado este ataque.

El Ministerio de Asuntos Exteriores ha denunciado además que este ataque supone "un grave incumplimiento de las normas del Derecho Humanitario" en especial de la Declaración de Escuelas Seguras, de la que tanto España como Camerún son firmantes.



**2.-** El muelle de Arguineguín, en el archipiélago de Canarias, está **desbordado** ante la llegada de pateras.



**3.-** La crisis de coronavirus ha recrudecido la situación de inseguridad alimentaria en 27 países del globo y cerca de 104,6 millones de personas pasan hambre, siete millones más que en 2019. Las Naciones Unidas piden a la población y a las organizaciones ayuda internacional "para evitar llegar tarde".

**4.-** Algunas emisoras ayudan a mantener escolarizados a los más jóvenes en el continente africano. Se trata de proyectos alentadores en un contexto de creciente desigualdad social por culpa de la Covid-19. De ser un proyecto experimental para reforzar aquellos casos que no pueden acudir a la escuela, a convertirse en el principal medio de familias para mantener la escolarización de los más pequeños.



**5.-** La tercera edición del Salón de la Escala Bantoo, de Duala, Camerún, casi enteramente virtual, mantiene su propósito de llegar a los programadores internacionales con el **talento femenino de las nuevas músicas de Áfricanas**.



**6.-** África está cerca de llegar al millón de casos de coronavirus y registra unas 21.000 muertes. El continente es una de las mayores preocupaciones para la Organización Mundial de la Salud, que brindará asistencia a los 11 países africanos más afectados por la pandemia.

# Sabías que...?

**1.-** Las palomas pueden vivir más de 25 años. Tienen la capacidad de ver a más de 26 millas de distancia. Las palomas, son capaces de ver los colores como nosotros. Pueden viajar más de 700 millas en un sólo día. Suelen formar pareja de por



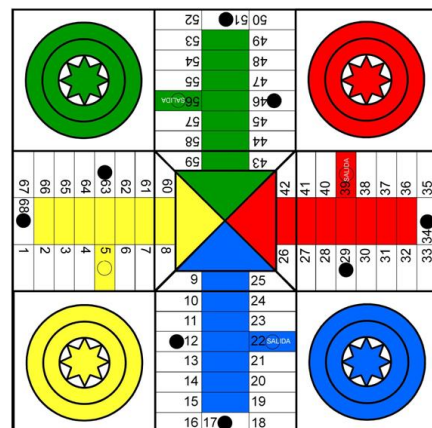
vida, y compartir responsabilidades de "familia". Por ejemplo, cuando la paloma hembra tiene huevos, el macho se encarga de velar por su cuidado en las mañanas, mientras que la madre cuida los huevos por las noches. Han sido empleadas como mensajeras en la Primera y Segunda Guerra Mundial como animales de alerta.

**2.-** Se cree que los primeros panes se elaboraban con harina de bellota, este alimento es rico en fibra, hidratos de carbono, minerales como calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, sodio, yodo y



zinc, vitamina B, y proteínas de origen vegetal. La cantidad diaria de consumo de pan recomendada por la Organización Mundial de la Salud es de 250 gr. En muchos lugares de Europa, los monasterios eran los principales productores de pan. En la actualidad, Alemania y Reino Unido son los principales productores del pan.

**3.-** El parchís es un juego tradicional de mesa, sin duda uno de los más famosos y antiguos del mundo. Hay quien cree que el juego fue inventado en el oeste de la India y que luego se extendió por China. Pero, es difícil saber cómo llegó el juego hasta Occidente. Es muy posible que lo introdujeran los musulmanes. Hoy día los



ordenadores y dispositivos móviles permiten a los amantes del parchís jugar partidas en cualquier momento y lugar.

**4.-** En la antigua Grecia y Roma ya existían los embutidos. Pero nuestro



chorizo cuya base principal es la carne picada de cerdo y adobada con especias como el pimentón que le confiere su típico color rojo, empieza a aparecer a lo largo del siglo XVI fecha en la que fue elaborado el pimentón tal y como lo conocemos hoy. En España gozamos de los mejores chorizos del mundo, un placer para el paladar, siendo un referente mundial de nuestra gastronomía.

**5.-** El junco, siempre se empleó en la industria, artesanía del mueble, y modernamente también en medicina por su gran bondad para ello. Se conocen más de doscientas especies, son muy



abundantes junto a pantanos y lagos. En su parte baja, cerca de la raíz es donde contiene la parte medicinal y comestible.





# Nuestra Historia

Los Mafá, no serían lo que son si no hubieran tenido anteriormente un enfrentamiento con la etnia Bamun procedente de los bantú. Hoy queda aún vestigios de ello en El Palacio del Rey de Bouba que es importante conocer, por eso vamos a acercarnos un poquito a él aunque sea a través de estas líneas.

Este palacio construido en el siglo XVIII es considerado Patrimonio Cultural de la Humanidad el 18 de



abril de 2006, está en una de las mejores ciudades de Camerún, nos podemos hacer idea si pensamos que esta ciudad cuenta con 820.000 habitantes y haber sido una ciudad capturada por los británicos; hoy día mantiene como lengua oficial el inglés.

En él reside desde hace más de doscientos años la familia de un importante sultán que posee un territorio de casi 35 mil kilómetros cuadrados. Es muy interesante dado que esta familia, es una de las pocas que en Camerún luchan contra los cazadores furtivos de elefantes.

Actualmente, el palacio alberga el

único museo de Camerún : “el Museo Foumban” de Arte Bamun, que contiene ejemplos de tallas de madera, máscaras realizadas en cobre y terracota, colecciones de armamento y muebles de bambú y rafia. Aunque las mejores imágenes del trono del sultán se encuentran en una colección del “Museo Etnológico de Berlín”. Al visitarlo, es costumbre aún el descalzarse para atravesar la plaza en la cual se ubica el museo del sultán.

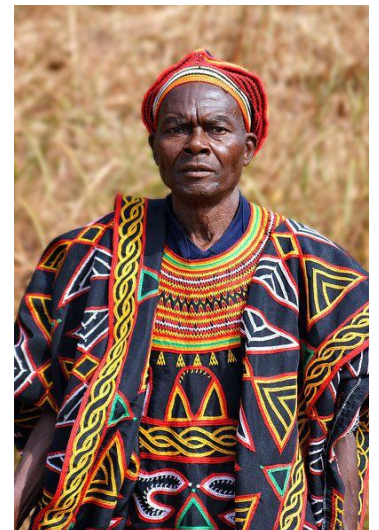


También es característico ver por la ciudad a muchas personas con los trajes típicos, población mayoritariamente musulmana, que mantiene muy arraigado esta tradición. Hablan el inglés como lengua oficial lo que les hace sentirse superiores a los Mafá a los que no tienen en buena estima.

El país posee como lenguas oficiales: el inglés y el francés, según fueron colonizados por ingleses y franceses.



Imagen actual del sultán delante de su palacio.





# Tema del mes



## «Córdoba, ciudad por el Comercio Justo»

Se cumplen diez años desde que Córdoba recibió la distinción de ciudad por el Comercio Justo, y es que Córdoba es pionera en nuestro país en apostar por esta forma alternativa de comercio, más justa, solidaria y respetuosa con el medio ambiente.

### La historia

En 1989 se constituye en Córdoba la “Cooperativa Sandino”, primera importadora de Comercio Justo de nuestro país, de la que hoy es heredera la “Cooperativa IDEAS”. A partir de ahí, otras entidades a nivel nacional se sumaron al movimiento, desarrollando acciones de sensibilización y difusión conjuntas. Diez años más tarde estas organizaciones aunaron esfuerzos para trabajar de manera coordinada en el sector. Hoy engloba a 27 organizaciones y más de 130 tiendas y puntos de venta.

Es en 2008 cuando Córdoba recibe la distinción de primera ciudad española por el Comercio Justo, uniéndose a las más de 1000 localidades de todo el mundo que cumplen con los criterios necesarios para merecer esta consideración, dentro de la Iniciativa Internacional de Ciudades por el Comercio Justo.

Desde la apertura de las primeras tiendas de Comercio Justo en España hasta hoy, la ciudad de Córdoba ha ido aumentando su compromiso con este modelo alternativo de consumo, que aboga por el respeto a las personas y sus derechos laborales y por una conciencia ecológica, que implica el cuidado y respeto al medio ambiente. Hoy en día existen más de 40 puntos de venta de productos de Comercio Justo en Córdoba.

**Una Ciudad por el Comercio Justo** es una localidad que acerca los productos de Comercio Justo a la ciudadanía a través de las administraciones, comercios, empresas y el tejido asociativo e intenta contribuir a un desarrollo más sostenible.

En nuestro país además de Córdoba, Madrid, Málaga, Zaragoza, Valladolid o Burgos, entre otras, cuentan también con esta distinción.

**Nuestra organización** desde su creación trabaja por el Comercio Justo comercializando algunos productos y sensibilizando a la población a través de campañas, así por ejemplo cada año realiza una “Campaña en Navidad” sobre los bombones y chocolates animando a su consumo en estas fiestas. Además buscamos la sensibilización de otras muchas maneras.

Por esto, una vez más ante las compras que en estas fiestas se avecinan te invitamos a que consumas responsablemente y con productos de Comercio Justo.

Los productos de Comercio Justo:

Son Ecológicos.

A los productores se les paga un precio Justo.

No tienen mano de obra infantil .

Preservan el medio ambiente.

Fomentan la igualdad de oportunidades para las mujeres.

Mujeres y hombres reciben el mismo salario.

Los beneficios repercuten entre los trabajadores y trabajadoras.

“Compra en los pequeños comercios de tu localidad”



¡Te deseamos que esta Navidad, sea única y llena de sentido!

“ Que el calor humano, nunca nos falte”.

¡FELIZ NAVIDAD!





# Colaboraciones

## « Experiencia de un voluntario »

Como voluntario de la Asociación Cigüeña, desde hace ya muchos años, solo puedo decir que jamás llegué a imaginar que pertenecer a ella fuese tan importante para mí, que este hecho cambiaría mi vida.

Sí, nuestra asociación se ha convertido en mi segunda familia, una familia que me emociona y me hace sentir, que me hace vivir pensando en el momento en el que vuelva a encontrarme con nuestros niños y niñas, dándome la posibilidad de intentar hacerlos un poquito más felices compartiendo con ellos mis ilusiones y mi trabajo. Ese es nuestro objetivo, al mismo tiempo que intentamos inculcar en ellos una educación en valores, valores para la igualdad y la convivencia, entre otros muchos.

Todo esto es posible gracias a nuestros monitores y monitoras, personas fantásticas que forman un grupo fabuloso, muy, muy difícil de encontrar, personas que de forma altruista siempre están dispuestas a aportar su granito de arena, su tiempo y su trabajo, para hacer felices a los demás. Desde estas líneas agradezco su labor y les pido que nunca cambien, y que recuerden que, en la medida de mis posibilidades, siempre estaré a su lado para cualquier cosa que necesiten. Todo por nuestros niños/as. Ellos se lo merecen.

**Manuel Guisado, un voluntario en la Cigüeña.**

## La tortuga lectora



### Aquitania de Eva García Sáenz de Urturi.

El duque de Aquitania —la región más codiciada de Francia— aparece muerto en Compostela. El cuerpo queda de color azul y con la marca del «águila de sangre», una ancestral tortura normanda. Su hija Eleanor decide vengarse y para ello se casa con el hijo del que cree su asesino: Luy VI el Gordo, rey de Francia. Pero el propio rey muere durante la boda en idénticas circunstancias....



**Eva García Sáenz de Urturi**, es una novelista española, nacida en Alava el 20 de agosto de 1972. Publicó en 2012 su primera novela, pero es más conocida por la “trilogía de la ciudad blanca”, publicadas en 2016-2017-2018 novela negra ambientada en su ciudad natal, con ella ha llegado a más de un millón de lectores.

Con esta novela ha conseguido el Premio Planeta 2020.

## La receta del mes

### Mousse de melocotón

#### Ingredientes

3 Melocotones maduros y 200 ml de nata líquida para montar.

Azúcar al gusto. Pistachos (al gusto). Chocolate negro picado (al gusto).

#### Preparación

Pelar los melocotones y trocear desechando los huesos, y **triturar bien** hasta que quede una pasta fina. Enfriar en la nevera.

Empezar a montar la nata, añadiendo un poco de azúcar al gusto a mitad del proceso, **hasta dejarla muy espesa**. Separar 2-3 cucharadas de nata y reservarla en un cuenco en la nevera. Agregar poco a poco la pasta de melocotón, mezclando con movimientos envolvente.

Corregir el punto de dulzor y **servir en copas anchas**. Decorar con un poco de la nata montada reservada, pistachos picados, chocolate en láminas, crocanti de almendras, etc., al gusto. Servir muy frío.





# Para Pensar

Solución del mes pasado: **Crucigrama** : **HORIZONTALES**: 1.- MAORÍS. TRAAMOS. Z. 2.- A. **SUDÁFRICA**. OÍ. 3.- RRR. ATRAE. UBMAB (<bambú). 4.- REOR (<roer). **NIGERIA**. O. 5.- U. **TOGO**. GATILLOS. 6.- EZ. TIRAO. AT. I. W. 7.- **CAMERÚN**. O. ALAVA. 8.- OMASO. **GABÓN**. EN. 9.- SBL. BOTÁNICO. A. 10.- III. OL (<LO). **RUANDA**. 11.- FA. **SUDÁN**. ANAL. 12.- E. LANA. **ARGELIA**.

**Países:** SUDÁFRICA, NIGERIA, TOGO, CAMERÚN, GABÓN, RUANDA, SUDÁN, ARGELIA, MARRUECOS, ZAMBIA, MALI, ANGOLA, MAURITANIA, SOMALIA Y BOSWANA.

## SUDOKU

8				2	4			
4	3				7		6	2
2					5	4	9	
9			2	5	1	6		7
6	8	1	4		3	9	2	
5							1	
	5	2	9	1				6
	9		7	3	6			8
			5		2		3	

## Solución al mes anterior

1	9	3	4	7	8	6	2	5
6	8	4	5	2	1	9	3	7
7	2	5	3	6	9	4	8	1
3	5	7	8	1	6	2	4	9
4	6	8	9	5	2	1	7	3
2	1	9	7	4	3	5	6	8
5	4	2	1	8	7	3	9	6
8	3	1	6	9	4	7	5	2
9	7	6	2	3	5	8	1	4

## Sopa de letras

↓

las manzanas

el pastel

los dulces

la tarta

el helado

la jalea

el huevo

la calabaza

el maíz

el brécol

el zumo

la fresa

las nueces

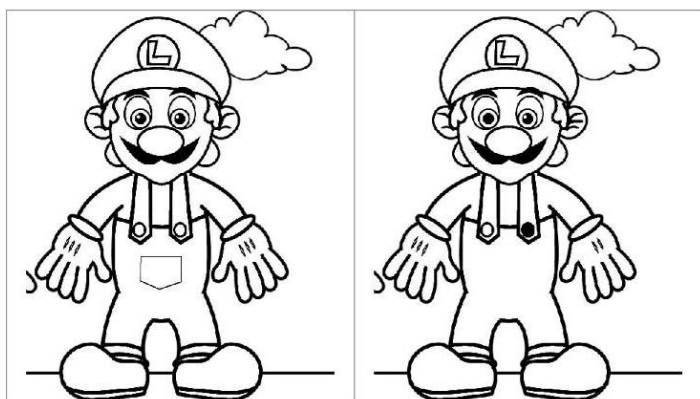
la fruta

la zanahoria

las uvas

el limón

O	F	R	E	S	A	N	Z	A	S	H	U
M	L	I	M	Ó	J	A	L	U	A	U	L
I	C	A	L	A	B	A	Z	A	M	Z	L
A	I	H	L	D	N	I	B	R	A	O	U
Z	U	E	L	E	A	Z	R	N	U	I	E
C	A	L	A	I	B	C	A	Z	A	T	F
I	N	A	S	B	M	H	C	N	Ñ	A	R
H	U	D	B	R	O	Ó	E	U	A	G	U
U	E	O	L	R	F	C	N	E	U	S	T
E	V	T	I	L	É	R	H	C	V	P	A
V	Z	A	N	A	H	C	U	E	A	Ñ	S
O	A	R	S	L	E	U	O	S	L	E	T
I	B	R	É	C	H	O	T	L	A	A	R
C	T	D	U	L	C	E	S	V	O	S	O
A	Z	U	M	A	L	A	T	A	R	T	A



Busca 5 diferencias



**Fuga de vocales.**

Si las colocas leerás un refrán

L \_ \_ C \_ \_ \_ C \_ \_ \_ \_  
Y EL C \_ \_ \_ \_ \_ E \_ \_ \_ \_