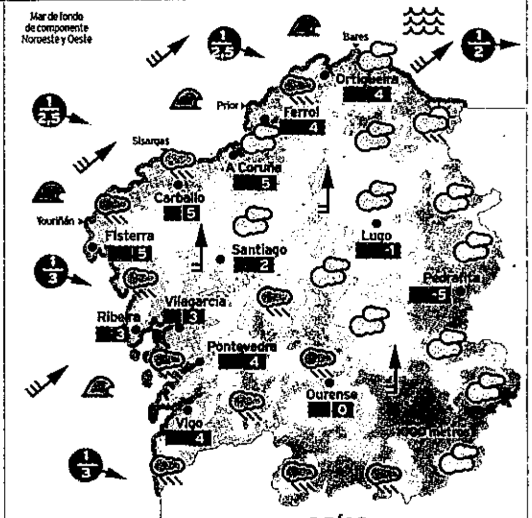
Diario de Ferrol
www.diariodeferrol.com ☎ 981 36 99 00
Depósito Legal: C-986/99

el tiempo
03|02|09
Martes

NUBOSO Y LLUVIAS — MAÑANA 11º — TARDE 5º
VIENTO — Sur — 40-60 Km/h



LA MAR

Viento del Sur por la mañana, fuerza 3 a 5, y Suroeste por la tarde, fuerza 6 a 7. Marejada a mar gruesa. Mar de fondo del Noroeste, de 2 a 3 metros.

En aguas costeras de A Coruña

■ Entre Ártabro y Bares, viento del Sur por la mañana, fuerza 3 a 5, y Suroeste por la tarde, fuerza 6 a 7. Marejada a mar gruesa. Visibilidad regular. Mar de fondo del Noroeste por la mañana, con olas de 1,5 a 2,5 metros, y Oeste por la tarde, 1 a 2 metros.

En la Costa da Morte, viento del Sur por la mañana, fuerza 3 a 5, y Suroeste por la tarde, fuerza 6 a 7. Marejada a mar gruesa. Visibilidad regular. Mar de fondo del Noroeste por la mañana, con olas de 2 a 2,5 metros, y Oeste por la tarde, 2 a 3 metros.

En aguas costeras de Pontevedra

■ Viento del Sur por la mañana, fuerza 3 a 5, y Suroeste por la tarde, fuerza 5 a 7. Marejada a mar gruesa. Visibilidad mala. Mar de fondo del Noroeste por la mañana, con olas de 1 a 2 metros, y Oeste por la tarde, 2 a 3 metros.

MAREAS

FERROL

Bajamar		
Mañana	03.09 h	+1,28 m
Tarde	15.49 h	+1,34 m
Pleamar		
Mañana	09.28 h	+3,26 m
Tarde	21.08 h	+3,15 m

PREVISIONES 9 DÍAS

|03| **MARTES** ▲11º ▼5º

■ Para esta jornada se advierte de la entrada de un frente, que dejará cielos nubosos con precipitaciones que llegarán por el litoral atlántico a lo largo de la tarde y se extenderán al resto de la comunidad. La cota de nieve irá aumentando hasta situarse en los 1.000 metros. Posibilidad de bancos de niebla en comarcas del interior. Temperaturas mínimas en moderado descenso y heladas en comarcas del interior, y máximas sin cambios o en descenso. Viento moderado de componente Sur, con intervalos fuertes en el litoral atlántico por la tarde.

|04| **MIÉRCOLES** ▲11º ▼9º

■ Cielos nubosos con precipitaciones en las comarcas atlánticas, que se extenderán por la comunidad. La cota de nieve se situará en los 1.100 metros y la temperatura mínima en moderado ascenso. El viento será moderado de componente Sur y Oeste por la tarde.

|05| **JUEVES** ▲12º ▼8º

■ Cielos nubosos con chubascos ocasionales, en forma de nieve por encima de los 1.000 metros. Temperaturas sin cambios significativos y vientos de componente Sur, moderados durante la mañana y de componente Norte por la tarde.

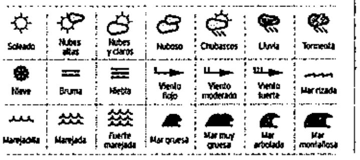
|FIN DE SEMANA

|06| **VIERNES** Lluvias ▲10º ▼7º
|07| **SÁBADO** Lluvias ▲10º ▼8º
|08| **DOMINGO** Lluvias ▲11º ▼8º
|09| **LUNES** Nuboso ▲12º ▼8º
|10| **MARTES** Nuboso ▲12º ▼9º
|11| **MIÉRCOLES** Nuboso ▲12º ▼9º

AYER

A Coruña	▲ 10º	▼ 9º
Ferrol	▲ 10º	▼ 9º
Santiago	▲ 8º	▼ 6º
Fisterra	▲ 10º	▼ 8º
Pontevedra	▲ 11º	▼ 6º
Vigo	▲ 12º	▼ 8º
Lugo	▲ 7º	▼ 2º
Ourense	▲ 10º	▼ 3º

ESPAÑA HOY



Un dos grupos de traballo, o de Papoi, durante a última sesión — LUIS POLO

SAÚDE > O crego de Mandiá, Xaquín Campo Freire, organiza talleres sobre saúde e relacións de axuda dirixidos a todos os públicos

Aprender a coidarse para mellor coidar

PERIODICIDADE
Os cursos celébranse unha vez á semana e están tendo unha boa acollida entre os grupos parroquiais

REPORTAXE DE J.G.

■ Ao abeiro da Escola pastoral da saúde Monseñor Araúxo que el mesmo dirixe, o párroco de Mandiá, Xaquín Campo Freire, leva un tempo organizando en varias parroquias de Ferrol uns cursos dirixidos a todos os públicos sobre saúde e o fomento de relacións de axuda.

O proxecto está dividido en tres partes. En Mandiá e Papoi xa se completou o primeiro, titulado "Aprender a coidarse para mellor coidar" –que agora transcorre no Rosario–, e está desenvolvéndose o segundo, chamado "Aprender a coidarse para mellor axudar", antecesor do que será o último, "Aprender a coidarse para mellor vivir".

Campo Freire enmarca esta iniciativa no contexto de cambio que nas últimas décadas se ten producido nos diferentes ámbitos relacionados coa saúde e coa sociedade. "Desde os anos 50, a sanidade non está orientada só cara á curación, senón á promoción da saúde, e por iso o papel da Igrexa, no que a atención ao enfermo sempre estivo moi presente, mudou tamén".

O primeiro obxectivo do curso é, como explica o cura de Mandiá, "entenderse a un mesmo" e niso xoga un papel importante a parte afectiva, o coñecemento da conduta e o comportamento, "dimensión da persoa moi desatendida", matiza o sacerdote, como comprobou durante o tempo que viviu de perto o mundo da xeriatría.

A enfermidade, a xubilación, etc. son cuestións que crean certo medo nas persoas e no seu entorno, que ante esas "crises" se ven na necesidade de refacer a súa identidade. "Moitas veces créase neste tipo de situacións unha conspiración do silencio" fronte á que hai que formar "mestres do acompañamento", persoas que empaticen con quen sofre para axudar e axudarse tamén a si mesmos, pois non hai maior satisfacción que ser útiles aos demais.

máis

■ O OBXECTIVO destes cursos é chegar a canta máis xente mellor. Os interesados en acudir ás sesións poden poñerse en contacto con Xaquín Campo Freire no número 629150522.