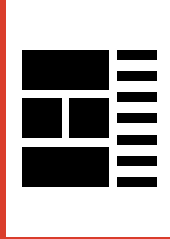


a *Movida*  
*go*



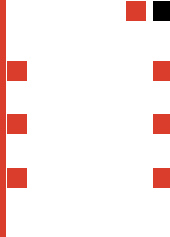
TA-  
LENTO  
EXPORTADO





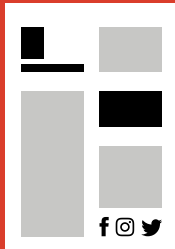
## SUMARIO

Cada elemento do sumario leva á súa páxina correspondente.



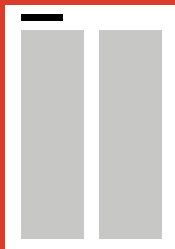
## BOTÓNS

Localizados nos bordos das páxinas, preme os botóns para ampliar a información, comprar entradas, ver contido audiovisual, volver ao sumario...



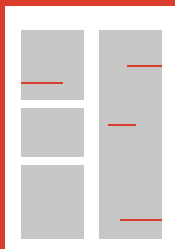
## ZONAS INTERACTIVAS

Navega polas páxinas na procura das zonas interactivas (fotografías, biografías dos colaboradores, páxinas web, iconas de redes sociais, logotipos...).



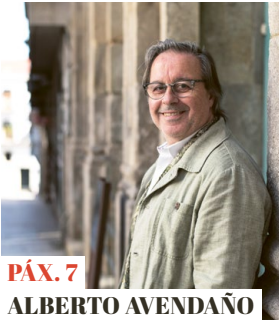
## BARRA SUPERIOR

Sempre vas poder volver ao inicio dun contido de varias páxinas premendo na barra superior.



## LIGAZÓNS

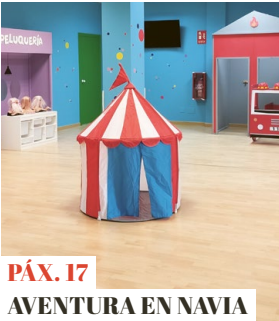
Para máis información, preme nas ligazóns dos termos subliñados en vermello.



**PÁX. 7**  
**ALBERTO AVENDAÑO**



**PÁX. 9**  
**TALENTO EXPORTADO**



**PÁX. 17**  
**AVENTURA EN NAVIA**



**PÁX. 20**  
**CORENTENA  
POR PARTIDA DOBRE**

- 5 TRIBUNA**
- 6 OLLO AO DATO**
- 6 BEIRAS EN 16 MM**
- 11 VIGO. CIDADE DE COR: GLEO**
- 12 UNHA MAREA DE XABÓN**
- 12 PERDER A LINGUA**
- 13 LOCAIS RECOMENDADOS**
- 15 OUTRAS MOVIDAS**
- 16 FEMINISMO CONTRA OS TABÚS SEXUAIS**
- 18 AXENDA MOVIDIÑA**
- 19 IMPERDIBLES**
- 21 MÚSICA AO VIVO**
- 22 PIZZA Á GALEGA**
- 23 DELEITE LITERARIO**
- 24 AS TÚAS MOVIDAS**

Subscríbete ao boletín de WhatsApp: [644 37 29 23](tel:644372923)

Se queres recibir a revista na casa e apoiar a cultura en Vigo, subscríbete na web: [amovida.gal/subscripcion-revista](http://amovida.gal/subscripcion-revista)

**MOVÉMONOS POLA CULTURA EN VIGO**



Revista **A Movidá** → Volume 7 (3), abril de 2024 [55]

**Edición:** Tamara Novoa → **Redacción:** Cora Cabada, Tensi Gesteira, Estela Gómez, Ernesto Is, Érika Martínez, Xurxo Martínez González, Juan Teixeira, Pablo Vázquez Varela, Bea Vila → **Fotografía:** Juan Teixeira e Pablo Vázquez → **Deseño e maquetaxe:** Rubén González → **Deseño web:** Beatriz Barros → **Mercadotecnia:** Xoán C. Miranda e Cecilia Vázquez → **Revisión de textos:** Uxío Couto

**Edita:** A Movidá Cultural S.L.

Impreso por Imprenta Feito S.L. → Depósito legal: VG 741-2018 → Exemplar gratuito. Prohibida a súa venda

[@amovidavigo](https://www.instagram.com/amovidavigo) → [amovida.gal](http://amovida.gal)

A *Movidá* non se responsabiliza das opinións expresadas nos contidos desta revista, nin de calquera mudanza nos eventos que nas sucesivas páxinas se anuncian.



## SEN VERTIXE EN NOVA YORK

Non é nada doado abrirse un oco na cidade máis competitiva, diversa, enérxica e dinámica do mundo, pero o certo é que a cultura galega, con todas as disciplinas, triunfa na Gran Mazá. Artistas galegos loitan con forza e sen medo por cumprir os seus soños, e eu teño a sorte de acompañalos nesta viaxe desde hai máis de sete anos, como coordinadora de cultura do Consulado Xeral de España en Nova York. Aquí atopamos nomes vigueses como a artista **Vanesa Álvarez**, pintando un mural de máis de 700 metros cadrados en Union Square; a firma de moda Bimba y Lola, da man do novo deseñador **Alejandro Palomo**, desfilando no emblemático Hotel Plaza co gallo da New York Fashion Week; ou o poeta **Marcos de la Fuente** recitando poesía no Bowery Poetry Club. Son algúns exemplos de como Vigo acadada protagonismo no epicentro da cultura occidental.

Neste contexto, pódense destacar moitas outras figuras do país, como compositora e pianista compostelá **Isabel Pérez Dobarro**; o escultor coruñés **Ferreiro Badía**; o director de cine lucense **Brais Revaldería** ou o arquitecto da Coruña **Sergio Pardo**.

Os nosos artistas non teñen fronteiras.



*Cora Cabada*

*Coordinadora de cultura do Consulado Xeral de España en Nova York*

**MILLEIROS DE ATLETAS** percorren os vinte e un quilómetros que separan a praia de Samil do parador de Baiona o domingo 14 na vixésimo cuarta edición da carreira Vig-Bay, que volve encher toda a costa!



**POLO DÍA DO LIBRO**, o martes 23, ás 19:00 h, o club de lectura da Biblioteca Pública Xosé Neira Vilas únese a #BiblioMARCO para organizar unha actividade aberta ao público no salón de actos do Museo de Arte Contemporánea. Da lectura dunha novela da escritora islandesa **Auður Ava Ólafsdóttir**, parte un coloquio que conta coas experiencias no mundo literario e editorial de **Raquel C. Pico**, **María Rod** e **María Solar**, moderadas por **Tamara Novoa**, directora desta revista.

**PESCUDA, AXENTE DE RÚA**, estivo o mes pasado preguntando polo 8-M. Este mes volve á carga para realizar unha nova investigación. Ollo ao dato, porque pode aparecer en calquera evento cultural da cidade.

por Xurxo Martínez González

## **BEIRAS EN 16 MM**

Agora non falo do **Xosé Manuel**, seu sobriño e líder histórico do nacionalismo á esquerda, senón de **Antón Beiras**, Tucho, compañeiro de **Antía Cal**. Fíxose coñecido en Vigo por ser oculista de alcance internacional. Inventou o *vigoscopio* como remedio ao estrabismo e percorreu Europa pra amosalo. Pola súa faceta científica, cultural e democrática axeitáballo o nome do hospital, bautizado co nome de don **Álvaro Cunqueiro**, home con máis recreación fantástica ca certeza sanitaria. Tucho militou no nacionalismo de pre-posguerra. A praxe lingüística, arroupada por Antía, fixo un matrimonio exótico na paisaxe idiomática: burgueses falando coma aldeáns? Até a morte de Tucho foi en galego, pois o **Padre Seixas** rebelouse á imposición franquista.

Tiña unha cámara 16 mm. E deixounos un legado filmico de titánica importancia. Tanta como desprezo recibiu da CRTVG. Explícome: a cinta *Rescatada* (beizón, **Miguel Piñeiro!**) nunca se emitiu pola canle pública, malia que no museo MARCO se proxectou en 2019. Por que o silencio? Na película xorden rostros coma os de **Cabanillas** ou **Otero Pedrayo**. Unha escena dedicada a **Manuel Gómez Román** é preciosísima, de enorme valor estético e histórico. O arquitecto sobe nun tranvía que traspasa as rúas da urbe. Axíña chimpa ao acto de ingreso na Academia Galega. O rostro é choroso, pois non se dobrega ao feixismo que prohibira o galego. El é recollido entre os brazos de **Paco del Riego** e outros camaradas de resistencia. A memoria filmica de Galiza ten en Antón Beiras un referente exacto. Aínda hai material inédito á espera do seu día.



# Alberto Avendaño

Escritor e xornalista

## «GALICIA É UN PAÍS AO QUE LLE CUSTA MOITO VALORAR O PROPIO»

**ALBERTO AVENDAÑO PRIETO** (Vigo, 1957) deuse a coñecer a finais da década dos setenta por conformar, canda **Antón Reixa** e **Manolo Romón**, o Grupo de Comunicación Poética Rompente. Despois de residir en diferentes cidades europeas, marchou para os Estados Unidos, onde botou tres décadas labrando unha envexable carreira xornalística, vinculada ao xornal The Washington Post e avalada por tres premios Emmy. Mentres tomamos un café na Porta do Sol coméntanos que recuperou a a actividade poética e confésanos que o Grupo Rompente está a preparar un libro novo.

### **Aos 19 anos, canda Reixa e Romón, conformaches o Grupo Rompente. Como xurdiu?**

Representabamos a resposta da nosa xeración á transición política española, convertémonos en poetas da xeración *beat*, eramos vangardistas, facíamos unha cousa que daquela non tiña nome e que agora se chama *performance*. Tiñamos que autoeditarnos e penso que iso tiña moito mérito. É unha etapa moi importante para a cultura galega que está moi pouco apreciada en Galicia. Nos libros de literatura galega somos un parágrafo e penso que merecemos máis, porque o que fixemos nese momento estaba en sintonía co mundo sen nós sabelo.

### **Volvedes á carga en 2021, pero ten sentido nos nosos tempos o proxecto Rompente?**

Os lectores poden responder a esa pregunta simplemente lendo *Que hostia din os rumorosos?* (Elvira, 2022), *Caosmos* (Elvira, 2022) ou *Bueno Carallo Bueno* (Elvira, 2023). Tamén poden acudir a algunha das nosas postas en escena e logo

decidir. O que podo dicir é que a maneira de escribir de Rompente, a nosa maneira de afrontar a literatura, é moi diferente a todo o que se está facendo hoxe en día, en galego ou en castelán.

### **Ao volveres, notaches un Vigo moi diferente?**

Podo dicir que Vigo é a miña patria, Washington a miña casa e Arousa a miña cama. Ao volver, atopei esta cidade moi cambiada; gústame moito, pero aínda estou intentando reencontrarme con aquel espírito de rebeldía constante. Penso que a rebeldía non se pode perder.

### **Quizais agora non hai tanta necesidade de rebeldía como a que había daquela, ou?**

Eu creo que a túa xeración debería ser aínda máis rebelde que a nosa, porque a nosa estaba peor preparada e vós non tedes as oportunidades que merecedes. Xa que logo, penso que a vosa xeración debería ser máis rebelde, máis rubada e máis pesada que a nosa.

### **Traballaches na Radio Galega ou o Centro Dramático Galego (CDG), que te levou a marchar para os Estados Unidos?**

Non estaba a cousa fácil daquela. Puxéronme no paro cando a nosa filla acababa de nacer en Compostela. Entón a miña muller, estadounidense, díxome: «O que fixeches no teu país, tamén o podes facer no meu». Fixemos as maletas e marchamos. E nese país fixen máis do que podía facer neste.

Escanea o código QR para acceder á entrevista completa en [amovida.gal](https://amovida.gal)



**«Nos Estados Unidos  
fixen máis do que  
podía facer aquí»**

**«Nos libros de literatura  
galega somos un parágrafo;  
penso que merecemos máis»**







# Talento exportado

Falta por confirmar se é certo, como afirmaba certa canción desafortunada, que hai un galego na lúa, pero pódese asegurar que a emigración forma parte do ADN do país. Desde finais do século XIX e ata mediados do XX, o movemento de persoas, primeiro ás Américas e despois á Europa central, foi unha constante. Falamos con persoas que decidiron deixar as súas casas na procura dun futuro mellor e, de paso, exercer de embaixadores internacionais da nosa cultura.

## KARAN NOVO, DESDE BRUXELAS

A familia de **Karan Novo** fixo uns cantos quilómetros polo mundo adiante antes de que el naceu en Vigo en 1997. Seu avó naceu na India, traballou en Uganda e Kenya, onde naceu súa nai, antes de instalarse en Londres. En 2020, ao terminar a carreira, Karan pasou pola típica crise existencial sobre que facer coa súa vida. Un amigo que se mudara recentemente a Bruxelas recomendoulle que fose alí, porque había traballo, bo tempo e as restricións por mor da Covid-19 eran máis laxas. «Só unha das tres cousas era certa, a do traballo», lembra.

Segundo Karan, a vida cultural bruxelesa é moi activa e variada, e desde hai dous anos, isto foi a máis grazas a a un grupo de amigos galegos do que forma parte. O ano pasado puxeron en marcha EmigraSON, «o festival galego en Bruxelas», un evento musical que levou algunhas das súas bandas galegas favoritas a tocar na capital belga.

[...]



## VANESA ÁLVAREZ, DESDE NOVA YORK

Ao outro lado do Atlántico, entre imponentes rañaceos, podémonos cruzar coa artista viguesa **Vanesa Álvarez**, que hai anos decidiu coa súa parella, o poeta **Marcos de la Fuente**, mudarse a Nova York. A nivel cultural, opina, as diferenzas entre ambas as dúas cidades son, como era de esperar, moi grandes; sobre todo, no tocante á percepción das persoas que se dedican á arte e á cultura. «Aquí hai máis aceptación da arte na vida diaria e no eido empresarial», afirma.

Xunto coa súa parella, organiza o Festival Kerouac desde hai 14 anos. Co obxectivo de levar a poesía á rúa, a cousa empezou en Vigo, hai oito anos levaron a cabo a proposta á súa actual residencia e fixeron o propio na Cidade de México hai cinco. «Para nós é moi especial ese intercambio de poetas entre as tres cidade. En México é onde máis se nota que o festival medra exponencialmente.

[...]





## PABLO RODRÍGUEZ E ANDREA MÉNDEZ, DESDE BARCELONA

Desde hai nove e seis anos, respectivamente, a compostelá **Andrea Méndez** e o vigués **Pablo Rodríguez** viven en Barcelona. Chegaron á Cidade Condal para faceren cadanseu mestrado, ela de optometría e el de enxeñería, pero quedaron debido ás maiores oportunidades laborais que ofrece esoutra beira da Península.

A oferta cultural, como cabe esperar dunha das principais cidades do Mediterráneo, é inmensa. «Ao haber xente de tantos lugares do mundo, hai moitísima diversidade cultural», apunta Andrea. Ambos os dous forman parte dunha asociación que contribúe a ampliar aínda máis a devandita diversidade, a Asemblea Cultural Galega de Barcelona (ACGB), fundada en 2012, que ten a particularidade de se soste a través dunha estrutura horizontal autosexestionada, sen depender de institucións públicas e mantén unha constante renovación, dado que moita xente regresa a Galicia, pero outra chega a Barcelona. Entre as actividades recorrentes, atopamos clases de baile tradicional e pandeirata, contacontos, foliadas, proxeccións, presentacións de libros... O evento estelar é o Primavera Son co que celebran as Letras Galegas.

[...]



## ADRIANA PÁRAMO, ENTRE LONDRES E VIGO

Como non sempre se deu noutrora, as persoas que tiveron que emigrar puideron volver logo duns anos lonxe da casa. Así o fixo a viguesa **Adriana Páramo**, que recalou en Londres en 2008 para cursar un mestrado de cinema na London Film School e hai uns poucos anos decidiu cambiar a grisalla do Támesis polo ton azulado da nosa Ría.

Aínda así, pensa que alá existe unha cultura do traballo moito máis positiva que a que temos en Galicia. «É moito máis fácil facer proxectos; aquí depéndese moito dos contactos, algo normal ao ser unha industria moito máis pequena», afirma. Onde tamén percibiu moita diferenza foi a nivel cultural. «Cando chegas, queres acudir a todo, pero con tanta oferta non dás abasto», conta. Malia esa cantidade inxente de plans, Adriana botaba en falta ter máis acceso á cultura galega. Isto provocou que en 2015 fundase o Galician Film Forum, un espazo de exhibición do cine galego con sede en Londres para poder ver películas galegas. Ese ano, un grupo dunhas sete persoas montou o primeiro evento da asociación, unha proxección de *Encallados* de **Alfonso Zarauza** e de dúas curtas de **Álvaro Gago** e **Peque Varela**.

[...]



# VIGO, CIDADE DE COR:

## GLEO



A artista da que falamos neste número apelídase **Galego**, de aí o sobrenome co que asina. Con todo, veu desde Colombia, concretamente de Cali, para plasmar a súa arte entre nós. **GLEO** é unha figura en alza na escena artística latinoamericana. Cos seus coloridos murais representa unha identidade a través de retratos de mulleres cunha particular visión do mundo. Inspirada por lendas populares e o folclore da súa terra,

a artista imaxina retratos surrealistas, onde os rostros aparecen tatuados, enmascarados e rodeados de grandes ollos amarelos, símbolos de poder e sabedoría. Un universo único que transcende entre culturas como unha linguaxe universal, que pasa a formar parte de quen observa. Como ela mesma asegura, «cando pintamos na rúa, o traballo final pertence á xente que vive aí».

→ O mural sitúase na rúa de Barcelona, á altura do número 4.

## UNHA MAREA DE XABÓN

Baixo o método de saponificación en frío, que conserva as propiedades dos ingredientes, nace a pequena empresa familiar **MAR DE MIRANDA**, custodiada por **Jessica Estraviz**. O catálogo da empresa ofrece xabóns artesanais, por citar algúns, de caléndula, de lavanda ou de rosa mosqueta, que teñen en conta o respecto polo medio ambiente, o coidado da pel e unhas sensacións moi agradables.

Como bo obradoiro artesanal, Mar de Miranda ofrece pezas únicas en forma, tamaño e cor. Aquí mantense vivo o oficio utilizando as mellores materias primas e elaborando así un produto sostible, funcional e de deseño. A empresa tamén organiza talleres de realización de xabón e de *furoshiki*, unha técnica que rescata teas para darlles unha unha segunda vida como empaquetados preciosos. Alén do xabón, a empresa tamén traballa liñas de personalización para eventos, hostalería e diferentes marcas. Sensacións a mares.



→ [mardemiranda.com](http://mardemiranda.com) → [@mardemiranda](https://www.instagram.com/mardemiranda)

## ‘PERDER A LINGUA’



A creadora viguesa **Eva Comesaña** estrea na Sala Ártika a obra *Perder a lingua*, un espectáculo onde dialogan entre si as linguaxes da danza, da iluminación, da música e da recreación para ofrecer unha experiencia multidisciplinar completa para a audiencia. Esta montaxe —que estivo en residencia artística na Sala Rebullón de Mos e se presentou como proceso aberto no festival Labo XL de Donostia—, traza unha conexión entre corpo, linguaxe e paisaxe, e así establecer «unha relación máxica e poética en que a onda de son que xera unha ao falar semella o territorio que habita». Comesaña está acompañada en escena polo músico e intérprete **Rubén Fernández** e as visuais de **Eva Antelo**; deste xeito configúrase un dispositivo escénico de interacción en tempo real, que propón unha viaxe sensorial e conceptual a través das imaxes, da luz, do movemento e do son. Unha interesante proposta performativa para non perder na sala da avenida da Beiramar.

→ Sábado 27 e domingo 28 ás 20:00 h  
→ Sala Ártika → 10,00 €



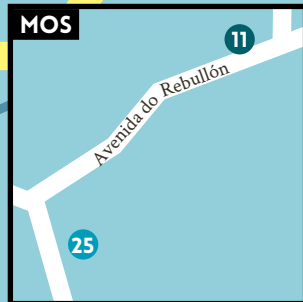
# LOCAIS RECOMENDADOS

-  CAFÉS
-  COMERCIO
-  CONCERTOS
-  COPAS
-  ESPECTÁCULOS
-  FORMACIÓN
-  GASTRO





- 1 **A MORADA** Enrique Maças, 6
- 2 **ALBATROS** Peirao de Transatlánticos, s/n
- 3 **ALTA FIDELIDAD** Praza da Constitución, 12
- 4 **ÁRTIKA** Beiramar, 113
- 5 **CAÑAVERAL** Porta do Sol, 6
- 6 **DOPPLER, SALA** Martín Códax, 21
- 7 **EL TRIGAL, PANADERÍA**  
Alexandre Bóveda, 1 e A Sede do Celta: Príncipe, 44
- 8 **FELICETTA GUALTIERI** Alfonso XIII, 9
- 9 **FLAMINGOS VINTAGE KILO** Doutor Cadaval, 21
- 10 **GALERÍA MARACA** Doutor Cadaval, 12
- 11 **KENGURU** Avenida do Rebullón, 22 - Mos
- 12 **KIDS & US** Xirona, 8 e Urzaiz, 108
- 13 **LA CONTENEDORA** Eduardo Iglesias, 11
- 14 **LA TITARIVERA** Praza de Compostela, 17
- 15 **LE MARCHÉ DE RACHEL** Carral, 15
- 16 **LIBROURO** Eduardo Iglesias, 12
- 17 **MÁIS PALÁ** Manuel Núñez, 18
- 18 **MAPIS** Pizarro, 47
- 19 **MOLOTOV** Santiago de Vigo, 1
- 20 **MORRIÑA SHOP** Praza da Pedra, 5
- 21 **O LAR DAS ARTES** Ribelas, 60
- 22 **PRIMAVERA, BAR** Ronda de Don Bosco, 17
- 23 **PURO DELIRIO** Teófilo Llorente, 43
- 24 **RATALOKA TATTOO** Camelias, 22
- 25 **REBULLÓN, SALA** Avenida do Rebullón, 23 - Mos
- 26 **SALA KOMINSKY** Irmandiños, 3
- 27 **SARAGARCÍA PELUQART** Couto Piñeiro, 2
- 28 **SUKHA FUNK** Tomás A. Alonso, 19
- 29 **SR. NILSSON** Triunfo, 2
- 30 **SWING ON** Alfonso XIII, 9
- 31 **TALLER ALASELVA** Rúa San Paio, 118
- 32 **TEATRO ENSALLE** Chile, 15
- 33 **TERRAE ORGÁNICA** Vázquez Varela, 44
- 34 **THE MONK PUB** Serafín Avendaño, 12
- 35 **TU CENTRO RAÍCES** Tomás A. Alonso, 162, 2.º of. 7
- 36 **VAIDHĚ** Carral, 7
- 37 **VITRUVIA** Praza de Compostela, 5
- 38 **WOODTOWN** Camelias, 20



→ Para máis info sobre os locais recomendados visita [amovida.gal/locais-recomendados](http://amovida.gal/locais-recomendados)



**FESTA DA RECONQUISTA**  
**VENRES 5 A DOMINGO 7**  
**CASCO VELLO**

Ao caer o Xoves Santo o 28 de marzo, os actos centrais da festa adiáronse unha semana. Desta volta, o mercado esténdese pola rúa de Elduayen ata o paseo de Afonso XII.

→ Todo o día → Gratis



Fra Borela

**SINSAL PRIMAVERA**  
**VENRES 5 E 19**  
**RADAR ESTUDIOS E MARCO**

O evento especializado en música de vangarda programa os concertos da banda brasileira **Deafkids** e a artista estadounidense **Kristin Hersh**.

→ 21:30 h e 20:30 h → 10,00 € e 15,00 €



Rena Ribeira

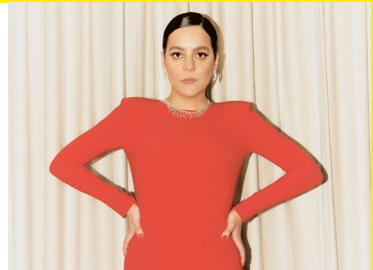
Deafkids



**VALERIA CASTRO**  
**SÁBADO 13**  
**AUDITORIO MAR DE VIGO**

Cun disco e múltiples colaboracións con diferentes artistas, esta cantautora canaria chega á nosa cidade para presentar *Con cariño y con cuidado*.

→ 21:00 h → Desde 20,00 €



Jose Saborán

**QUINTETO VENTO-MADEIRA VIGO 430**  
**SÁBADO 20**  
**AUDITORIO MARTÍN CODAX**

Un repertorio interpretado pola sección de vento e madeira supón o penúltimo concerto do ciclo «Orixes» da Orquestra Vigo 430.

→ 20:00 h → 10,80 €

**CINVIGO**  
**SÁBADO 20 E DOMINGO 21 PORTA DO SOL**

O festival organizado polo Centro de Investigación CINBIO converte o centro da cidade nun laboratorio científico con actividades para grandes e pequenos.

→ Todo o día → Gratis



**O PÉNDULO**  
**SÁBADO 20 E DOMINGO 21 SALA ÁRTIKA**

Unha obra documental da compañía **Inversa Teatro** mostra como se desenvolveu a sublevación militar de 1936 e unha visión do inicio da guerra civil en Galicia.

→ 20:00 h → 10,00 €



NA AXENDA DE AMOVIDA.GAL  
 PODES CONSULTAR ESTES E OUTROS  
 MOITOS EVENTOS EN VIGO.



# Feminismo contra os tabús sexuais

**A SEXUALIDADE FEMININA** vívese moito máis libre de prexuízos que hai dez anos, pero segue faltando moita educación sexual para chegar a derrubar todos os mitos que aínda existen ao redor do sexo. A ollada feminista está cobrando relevancia no relato sobre a sexualidade, de xeito que as mulleres empezamos a sentirnos moito máis libres á hora de falar da nosa intimidade. «É un *win-win* en toda regra», afirma **Emma Placer**, sexóloga valisoletana asentada en Vigo, que explica que a perspectiva de xénero «fomenta o relato do pracer mutuo» nas relacións «reducindo as prácticas violentas e cousificadoras impostas pola cultura machista e heteropatriarcal». Entre as mulleres, segue existindo «un profundo descoñecemento no dereito ao pracer, mesmo bloqueos no gozo do único órgano que ten tal función: o clítoris». Por este motivo, **Susana Pena**, que rexenta a tenda *online* MiParrula Loveshop, reivindica o uso de xoguetes sexuais e abandeira a filosofía do *sex positive*, é dicir, ver a sexualidade como algo natural, saudable e cotián. «O límite está no que a ti che guste», explica Susana, que engade que o máis importante é a comunicación durante as relacións. Para Emma, alén da diferenza entre xéneros, a mirada feminista alumea a diversidade sexual. Considera que «a hexemonía heterosexual muda cando a enfocamos desde o feminismo, que nos inclúe a todas as persoas, independentemente da identidade ou orientación sexual que teñamos», conclúe.



## MIPARRULA LOVESHOP

Susana Pena decidiu abrir unha tenda erótica virtual hai máis de dez anos, para facer pedagogía sobre o sexo positivo a través do fomento de produtos para o autocoñecemento sexual, Susana Pena decidiu abrir unha tenda erótica virtual hai máis de dez anos. Na actualidade, MiParrula combina a venda en liña de cosmética erótica, lencería sensual e xoguetes sexuais con sesións de *tuppersex*, xuntanzas formativas sobre produtos sexuais cunha finalidade comercial. Na nosa bisbarra organízanse para aniversarios, despedidas de solteira ou reunións de amigas e compañeiras. En feminino, porque Susana asegura que a gran maioría destas xuntanzas responden ás demandas das mulleres. Recoñece que o feito de que a tenda sexa *online* achega un grao de intimidade que favorece a adquisición destes produtos. Unha vez dentro, a web ofrece acceso a un blog no que Susana transmite consellos para gozar dunha sexualidade como é debido, con moito gusto.



→ 610 99 52 25

→ [miparrula.com](http://miparrula.com) → [@miparrulaloveshop](https://www.instagram.com/miparrulaloveshop)





# a Novidiña

por Bea Vila

## AVENTURA EN NAVIA

O PAU (Polígono de Actuación Urbanística) de Navia era unha urbanización de xente nova sen servizos de conciliación ata que Borja e Elisabet decidiron poñerlle remedio a isto coa apertura dun novo establecemento pensado para a rapazada de entre 3 e 12 anos. Obradoiros e xogos simbólicos son pezas básicas deste proxecto situado na rúa das Teixugueiras. Tamén ofrece unha alternativa para as vacacións escolares, como son os campamentos, complementando o habitual horario vespertino, das 16:00 ás 20:00 h, cunha xornada matutina, das 9:00 ás 14:00 h, ofrecendo os servizos de madrugadores e comedor. O local tamén está pensado para poder alugar na súa totalidade ou organizar festas de aniversarios e eventos similares.



**CIUDAD AVENTURA** abriu as portas o pasado mes de febreiro tendo entre os seus obxectivos ofrecer algo máis que un lugar de xogo simbólico; pretende chegar máis lonxe e atender as inquedanzas de nais e pais con charlas, conferencias e obradoiros. Trátase dun espazo seguro en que a cativada pode desenvolver a capacidade cognitiva e a creatividade. Ademais, aquí os pequerrechos potencian as habilidades sociais a través de actividades como os xogos de rol. En definitiva, estamos ante un lugar en que nenos e maiores teñan cobertura para necesidades do día a día.

→ rúa das Teixugueiras, 19 → 604 04 53 92  
→ @ciudadaventuravigo

# axenda

## KENGURU

Actividades para meniños, proxenitores ou mesmo mulleres embarazadas desde o veciño concello de Mos.

- \* Venres 5: Contacontos: «Era unha vez» (17:00 h).
- \* Sábado 6: Obradoiro sensorial: «Baixo do mar» (11:00 h).
- \* Sábado 13: Teatro sensorial: «Secretitos del desván» (varias horas).
- \* Domingo 14: Teatro sensorial: «Secretitos del desván» (varias horas).
- \* Venres 19: Ioga flúor: «Emociones con el mounstro de colores» (10:00 h).
- \* Domingo 21: «Arte fluorescente» (11:00 h).
- \* Sábado 27: Música e pintura rítmica: «Mural de primavera» (11:00 h).
- \* Domingo 28: «Obradoiro sensorial la primavera» (11:00 h).

## VIALIA

O centro comercial dispón de actividades para pequerrechos cada martes deste mes.

- \* Martes 2: «Obradoiro de arte creativa» (17:30 h, en Vigo Exporta).
- \* Martes 9: «Obradoiro de eclipse solar» (17:30 h, en Vigo Exporta).
- \* Martes 16: «Obradoiro do Día do Neno» (17:30 h, en Vigo Exporta).
- \* Martes 23: «Obradoiro do Día do Libro» (17:30 h, en Vigo Exporta).
- \* Martes 30: «Obradoiro do Día da Nai» (17:30 h, en Vigo Exporta).

## A HORA DOS CONTOS: MARTA ORTIZ

Contacontos que se adianta ao Día do Libro para os máis cativos.

→ Venres 12, ás 18:00 h → Biblioteca Xosé Neira Vilas  
→ Gratis

## CONTAMAXIAS

A través do conto, o **Mago Paco** ensínalles aos pequenos a non renunciar aos soños.

→ Sábado 20, ás 12:00 h → Biblioteca Juan Compañel  
→ Gratis → A partir dos 4 anos

## ROCK EN FAMILIA

Un espectáculo para que a rapazada goce descubrinto algunhas das bandas máis grandes da historia do **rock**: **AC/DC, The Beatles, Metallica, Nirvana** ou **Queen**.

→ Domingo 21, ás 12:00 h → Auditorio Mar de Vigo → Desde 12,00 € → A partir dos 4 anos

## CIRQUEIRAS

Aéreos, danza, humor e música a cargo dun elenco de artistas que transmiten unha potente mensaxe de apoderamento feminino.

→ Domingo 21, ás 18:00 h → Auditorio Municipal do Concello  
→ 5,00 €

## 361° GRADOS

A compañía andaluza **Proyecto Tránsito** combina artes plásticas, danza *butoh*, *hula hoop* e traballo vocal.

→ Domingo 28, ás 18:00 h → Auditorio Municipal do Concello  
→ 5,00 €



## BATALLA DE DJ



Regresa o encontro de disc-jókeys de Swing On, con catro DJ que se enfrontan nun combate ao tempo en que o público pode bailar ata morrer.

→ Venres 12 ás 22:00 h → Island Club  
→ 5,00 € (anticipada), 8,00 € (billeteira)

## CELTA TOUR



Vigo Turístico celebra o Centenario do RC Celta cunha ruta polo centro da cidade na que se repasa a historia do equipo que lle ensinou ao mundo a palabra afouteza.

→ Sábado 13, ás 11:00 h; sábado 27, ás 17:00 h  
→ A Sede RC Celta → 10,00 €



## MERCADO RECICLADO



Arte, conciencia e cultura son ingredientes básicos dunha feira que mostra proxectos de autoxestión e segunda man.

→ Sábado 13, das 12:00 ás 21:00 h  
→ Simia Coworking → Gratis

## MORADAS INVISIBLES



Unha sesión a cargo da actriz Antela Cid.

→ Xoves 18, ás 20:00 h → A Morada  
→ Billeteira inversa



## FESTIVAL CREATIVA



Boa Mistura, Ricardo Cavolo, Eugenia Tenenbaum ou Yeye Weller son algúns dos artistas que participan na segunda edición dun festival que celebra a creatividade e a cultura.

→ Do venres 19 ao domingo 21 → Évame Oroza, Galería Maraca, Museo Marco → Gratis

## PICNIC SESIÓNS



Dúas xornadas musicais, a primeira conta con Brais das Hortas, Nadie González e The Impossiblues e na segunda actúan as bandas Blues do País e Black Stereo.



Black Stereo

→ Sábado 20 e domingo 21 → Saiáns → Gratis



## ACUARELA DE BALENAS



Un obradoiro de pintura regado cun bo viño baixo a batuta de Rena Ortega.

→ Sábado 20, ás 17:00 h → Alaselva  
→ 50,00 € (todo incluído)

# Corentena por partida dobre

Xa pasaron catro anos do inicio do estado de alarma que nos tivo pechados na casa durante máis de tres meses. Houbo quen aproveitou ese tempo para facer repostería, para recuperar hábitos como o exercicio físico ou a lectura ou ben para reorganizar a distribución dos mobles. Os cómicos David Perdomo e Xosé A. Touriñán decidiron facer unhas conexións en directo a través de Instagram, segundo o primeiro, «para estar entretidos e pasalo ben». Estes vídeos, onde os dous intérpretes facían imitacións e creaban personaxes servíndose dos filtros da aplicación, sumaban cada vez máis adeptos: «Acadamos picos de 30.000 espectadores; tiñamos máis audiencia que moitas televisións», engade. Cunha filosofía moi teatral, unha vez emitidas non quedaba nin rastro destas pezas. O que para estes actores era un xogo e un adestramento, para moita xente supuxo un respiro en tempos difíciles.

«**N**a pandemia acadamos picos de 30.000 espectadores online»

Tres anos despois decidiron levar este *show* virtual ás táboas baixo o contundente nome de *Corentena*, tanto polo encerro obrigado daqueles tempos como pola idade que teñen ambos os dous humoristas. Touriñán define o espectáculo como unha partida de ping-pong na que tratan de facerse rir mutuamente e onde a improvisación está á orde do día. «Eu debería pagar tamén unha entrada



Pablo Vázquez

polo ben que o paso», di o de Culleredo. A relación profesional e a amizade que os une vén de vello, e esa complicidade nótase en escena. «O respecto e o amor polo compañeiro é o que vai facer que un brille máis; é moi bonito ver unha parella de cómicos que se entenden nada máis mirarse», explica o coruñés Perdomo.

O éxito que tiveron hai anos tras a pantalla do móbil estase a trasladar aos auditorios. «Estamos enchendo e volvendo a encher todos os teatros de Galicia polos que pasamos. É a hostia e hai que valoralo, porque é moi difícil vivir disto e que a cousa vaia tan ben di moito do espectáculo», conclúe Touriñán.

- Sábado 13 ás 20:00 e ás 22:30 h
- Teatro Afundación
- Desde 10,00 €

**DOPPLER**

Rúa de Martín Codax, 21

Sábado 6 → 20:30 h → 13,20 € → **Faenna**

Sábado 13 → **Nagasaki**

Sábado 20 → 21:30 h → 10,00 € (anticipada) / 15,00 € (billeiteira) → **C Mirazo + Kid Mount**

**KOMINSKY**

Rúa dos Irmandiños, 3

Sábado 6 → 20:30h → **Dioivo + Dios, metal**

Venres 12 → **Dientes + Overdoses**

Sábado 13 → 21:30 h → 10,00 € / 13,00 € → **Grima**

Xoves 18 → **Fritanga Sessions**

Venres 19 → **Trilitrate**

Martes 23 → 21:00 h → 8,00 € / 9,00 € → **Guttercats**

Xoves 25 → **Concerto + foliada**

Venres 26 → **Superfuzz**

Sábado 27 → **Mascada + Noches en blanco con Pálida**

**REBULLÓN**

Avenida do Rebullón, 23. Tameiga, Mos

Venres 5 → 22:00 h → 10,00 € → **Silverback + The Resacas + Alma de piedra**

Sábado 6 → **Son Iou + Pauliña + Kris K Dj**

Venres 12 → **Suicidal Angels + Lethal Vice + Kratos**

Sábado 13 → 22:00 h → 10,00 € / 12,00 € → **The Elvis Connection**

Sábado 20 → **Merina gris + Futuro alcalde**

Sábado 27 → 18:00 h → 12,00 € / 15,00 € → **Moska Rock**

**THE MONK PUB**

Rúa de Serafín Avendaño, 12

Xoves 4 e 18 → 19:00 h → Billeiteira inversa → **Grolo + Foliada**

**#GPS14 -GIRANDO POR SALAS-**



Venres 5 → 21:00 h → 8,00 € (anticipada), 10,00 € (billeiteira)

**La Pecera → FROM**

O asturiano Fernando Romero vén o mesmo día en que publica o seu segundo álbum, *Modelo para amar*, un disco que vai do *dub* ao *jazz*, do *post-punk* ao *pop* de dormitorio.



Venres 19 → 22:00 h → 10,00 € (anticipada), 12,00 € (billeiteira)

**La Fábrica de chocolate → Marilia Monzón**

*Prenderé una velita* é o primeiro disco da artista das Palmas de Gran Canaria, composto por dez cancións puras que destilan un *pop-folk* no que cantante transmite a sabía da súa terra.



Venres 26 → 21:00 h → 10,00 € (anticipada), 13,00 € (billeiteira)

**Sala Master → Youcanthide**

O grupo formado por Kaixo e mais Kings Of The Beach presentan na casa o seu recentísimo disco *Guerra*.



## O Muíño de Cuíña

# Pizza á galega

A base de fariña triga forma un leito para a pa-rella formada polo sabor afumado do lacón coa frescura amarga dos grelos, aos que se lles une a suavidade do queixo de tetilla para formar un exquisito triángulo amoroso de sabores. Un matrimonio á galega sobre unha base italiana.

### INGREDIENTES

- Aceite de oliva virxe extra
- Auga morna (150 ml)
- Cebola grande (1 unidade)
- Fariña de trigo O Muíño de Cuíña (250 g)
- Grelos (200 g)
- Lacón (100 g)
- Lévedo fresco (5 g)
- Queixo de tetilla (150 g)
- Sal (5 g)
- Salsa de tomate

### ELABORACIÓN

Mesturamos a fariña co sal nunha cunca e noutra pequena mesturamos o lévedo coa auga morna. Facemos un oco no medio da fariña xa salgada e vertemos a auga co lévedo, amasámolo todo e deixamos repousar a mestura uns vinte minutos. Mentres que se queima o forno a 220 °C, preparamos os ingredientes da pizza. Lavamos e cortamos en anaquiños os grelos, dourámoslos canda a cebola picada nunha tixola ata que se poñen tenros e, á parte, cortamos o lacón en talladas finas. Poñemos a masa sobre unha bandexa para enfornar, engraxada previamente ou sobre papel de forno. Estendemos sobre a base formada coa masa primeiro a salsa de tomate e deseguido os grelos e a cebola, asegurándonos de cubrir toda a superficie de xeito uniforme. Colocamos o lacón sobre os grelos e, por último, botamos por riba o queixo de tetilla, cortado en anacos ou relado. Enfornamos

durante uns 15 ou 20 minutos ou ata vermos a masa dourada e o queixo fundido. Servímolana nunha bandexa e está lista para degustar.

PARA ACCEDER AO VÍDEO DA RECEITA, CÓMPRE ESCANEAR O CÓDIGO QR.



**O MUÍÑO DE CUÍÑA**



En Lalín, con data de 1918, sitúase o muíño construído por **Eladio Cuíña Taboada**, reformado e ampliado en dúas ocasións posteriores, no que se elaboran de maneira artesanal e tradicional fariñas selectas de Galicia: de trigo, de millo, de centeo ou de espelta, ademais de lévedo seco; que coa nova xerencia chegan ata Francia. A marca vende para particulares e empresas a través do seu sitio web ou de grandes superficies como Eroski, coa garantía dun obradoiro centenario.

→ [omuiñodecuíña.com](http://omuiñodecuíña.com) → [@elmolinodelabuelo1918](https://www.instagram.com/elmolinodelabuelo1918)



## LECTURAS DE HOTEL

Unha muller que traballa limpando nun hotel atopa un libro de poemas que a deixa desconcertada. A limpadora pregúntase polo tipo de persoa que se aloxará alí portando ese poemario. Observa a roupa que o hóspede deixa no cuarto e o estado do cuarto de baño para bosquexar un retrato robot. De aí xorde o libro *Primavera. A camareira, o cuarto e o libro de poemas*, de **Fran Fernández Davila**, que destaca por un inicio que nos atrapa, no que xa se advirte unha linguaxe contida e potente, un estilo intimista e poético que chega ata o final.

→ *Primavera. A camareira, o cuarto e o libro de poemas* → Fran Fernández Davila → [Urco Editora](#) → 162 páxinas



## LUCES MORADAS

A psicóloga **María Fonet** escribe *Feminismo terapéutico* desde a sinceridade mantendo un amplo coñecemento do pasado e do presente no eido que abrangue a obra; por iso nos fala a cada unha de nosoutras ao tempo que nos convida a iniciar un camiño de busca persoal que se fai necesario. Nese exercicio de sororidade préndense coma faros múltiples citas de mulleres que loitaron polos dereitos de todas. Desaprender, conectar e avanzar son os tres piares básicos dunha senda de cambio para descubriros a nós mesmas.

→ *Feminismo terapéutico* → María Fonet → María Fe González Fernández (tradución) → Hércules de Ediciones → 248 páxinas



## REFLEXOS PARA ESMENDRELLARSE

A banda deseñada é unha ferramenta atractiva para espallar o feminismo dunha forma amena. Un dos nomes con máis sona neste campo é o da sueca **Liv Strömquist**, que tocou o éxito coa obra *A froita do coñecemento*. Agora volvemos lela novamente en galego, grazas á tradución de **David Á. Álvarez Martínez**, no título *Na sala dos espellos*, unha análise moi afiada sobre a ditadura da imaxe e da beleza onde atopamos moitas referencias históricas, pero tamén á cultura popular e, como é propio da autora, unha boa dose de humor.

→ *Na sala dos espellos* → Liv Strömquist → David Á. Álvarez Martínez (tradución) → Catro Ventos Editora → 172 páxinas



#PuroDeleite



## PRAZA DE EUGENIO FADRIQUE



**CARLA PEREIRA GONZÁLEZ**

12 anos

Universidade de Vigo

Participa! Envía a túa obra (fotografía, ilustración, poema, relato, viñeta etc.) a [revista@amovida.gal](mailto:revista@amovida.gal)  
Consulta as bases en [amovida.gal/as-tuas-movidas](http://amovida.gal/as-tuas-movidas)





# Te regalamos un viaje



## Riviera Maya

Participa y gana

Registra **TODAS**  
tus compras en el  
**PUNTO DE INFORMACIÓN**

\*Consultar bases legales en la web [vialivago.com](http://vialivago.com)

VIAJES *El Corte Inglés*

Y participa en el sorteo de un  
**VIAJE A LA RIVIERA MAYA**

Para 2 personas Avión + Hotel 4 estrellas (todo incluido\*)  
Presenta tus tickets de compra con importe igual  
o superior a 20€. Promo válida desde el 1/04 al 30/4.  
Sorteo 03/05.