

CUIDADOS

RECÍPROCOS COMUNITARIOS



CUIDA TU CUERPO

Os proponemos una serie de ejercicios muy sencillos que nos permitirán poner nuestra maquinaria a punto. No es necesario que realices los movimientos perfectos ni con la misma intensidad. Haz lo que puedas, teniendo en cuenta tu estado de salud



[CLIC PARA VER EL VÍDEO](#)

¡DISFRUTA!



CULTIVA TU ESPÍRITU

En esta sección encontrarás cuentos, poemas, lecturas para hacernos reflexionar y mostrarnos distintas realidades de la vida desde otra perspectiva.

hoy nuestra propuesta es...

de Raquel Diaz Reguera, ed. Thule. Os recomendamos este maravilloso cuento que nos transmite la importancia de reconocer la belleza que hay en cada persona y de afirmarse como dueños/as de nuestros cuerpos y de nuestras vidas,

Yo voy conmigo



Os proponemos disfrutar de él en compañía del club de voluntariado de bookcrossing, que aprovechando el día del libro, nos regalaban la lectura de Yo voy conmigo desde sus casas.



[CLIC PARA VER EL VÍDEO](#)

HOY APRENDEMOS....

El pasado 23 de abril, el alumnado de las clases de educación de personas adultas del CRC, con motivo de la celebración del día del libro, aprendieron a hacer las partes más sencillas de un libro, pensando un buen **título** y escribiendo la **reseña** del mismo. Te dejamos un vídeo con unas breves instrucciones del "cómo se hace". Os mostramos además unas fotos de los trabajos que han realizado algunas de las personas que asisten a clases de educación de personas adultas, para que te sirvan de demostración. Puedes escribir lo que tú quieras: pensamientos, recetas de cocina, dibujos para colorear....¿Te atreves a hacer tu propio libro?,

LAS PARTES DE UN LIBRO



[CLIC PARA VER EL VÍDEO](#)

!SÍGUELO PASO A PASO;



ESTHER DE LOS SANTOS



DISFRUTA CON...

En esta sección hemos recopilado canciones con coreografías con las que algunas de las Andarinas del Tranvía han bailado durante estos días largos y duros de confinamiento total, para poner en forma cuerpo y mente. **¡ANÍMATE Y BAILA!**



[CLIC PARA VER EL VÍDEO](#)

MADRE TIERRA. CHAYANNE

ALGO DE MÚSICA



[CLIC PARA VER EL VÍDEO](#)

MI GRAN NOCHE. DE RAPHAEL

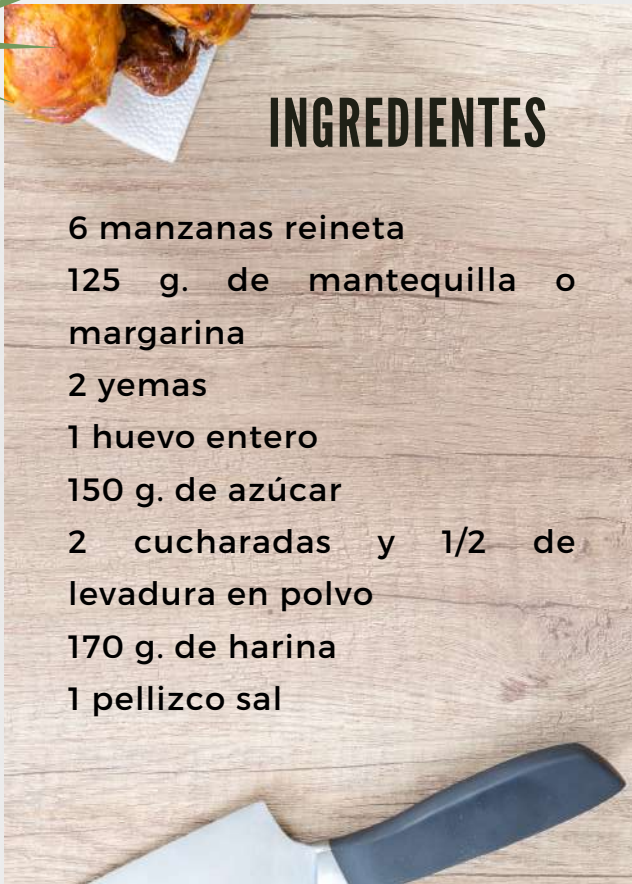
HOY COCINAMOS CON...

Esta cuarentena quién más quién menos, ha hecho sus pinitos en la cocina, descubriendo recetas de todo tipo: dulces, saladas, saludables...así que nos hemos propuesto continuar con un recetario comunitario. Hoy nos deleitamos con la receta de **Tarta de Manzana de Juana Tormes**, una veterana de la actividad de **Entrenar la memoria** desde el año 2007, que siempre hacía este postre en las celebraciones de fin de curso. Volveremos a disfrutar de esos momentos, por ahora podemos hacer la receta en casa.

Juana Tormes



¡Vamos, ponte el delantal!



INGREDIENTES

6 manzanas reineta
 125 g. de mantequilla o
 margarina
 2 yemas
 1 huevo entero
 150 g. de azúcar
 2 cucharadas y $\frac{1}{2}$ de
 levadura en polvo
 170 g. de harina
 1 pellizco sal



TARTA DE MANZANA



ELABORACIÓN

- Pela las manzanas, y pártelas en cuartos. Filetealas muy finas sin llegar abajo y reserva.
- Pon en el vaso de la batidora o a mano, las yemas, el huevo, y el azúcar.
- Agrega poco a poco la mantequilla y el brandy.
- Cuando esté todo bien batido, añade la levadura, la harina y la sal y sigue removiendo.
- Vierte la mezcla en un molde de unos 30 cm de diámetro, desmoldable, y coloca encima los cuartos de manzana, unos al lado de otros, con la parte fileteada hacia arriba.
- Introduce el horno precalentado a 180°, durante 30 minutos. Pincha con una brocheta en el centro. Si sale limpia, es que está cocida.
- Retira del horno, deje enfriar, desmolda y espolvorea la superficie con azúcar glass, a través de un colador.

YO TE CUENTO COMUNITARIAS FILM FESTIVAL

Como podéis imaginar, las actividades presenciales en el CRC tendrán que esperar. Sin embargo, podemos seguir conectados gracias a diferentes iniciativas que hemos puesto en marcha, como es el caso del **Yo te cuento comunitarias film festival** que estará vigente hasta finales de este curso. Para participar hay que hacer un vídeo en horizontal, creando una historia, un pequeño poema... ¡Algo que nos haga despertar la imaginación!



Os mostramos varios montajes que hemos recibido, para que te hagas una idea de cómo hacerlo. Ya tenemos 43 propuestas, **Falta la tuya, ¿TE ANIMAS?** Para más información sobre las bases y los premios del concurso, [pincha aquí](#)



¡HASTA EL PRÓXIMO
BOLETIN