

CUIDADOS



RECÍPROCOS COMUNITARIOS

CUIDA TU CUERPO

Este mes os proponemos unos sencillos ejercicios de la mano de Raquel González y sus grupos de entrenamientos del P.I.E.E Grande Covián, instituto del Barrio de Las Fuentes, que nos enseñan como se han mantenido en forma durante la cuarentena



[CLIC PARA VER EL VÍDEO](#)

¡ANÍMATE!

LOS BENEFICIOS DE CAMINAR

Tras este periodo de confinamiento, hemos vuelto a retomar nuestra vida en la calle, sobre todo realizando ejercicio físico al aire libre y dando paseos siguiendo las recomendaciones sanitarias al respecto. Caminar es un ejercicio fácil que aporta muchos beneficios para la salud. Tal vez, este sea un buen momento para adquirir un hábito tan saludable como caminar entre 30 minutos y una hora diaria. A continuación te recordamos 5 beneficios de los muchos que tiene este sencillo ejercicio:

1. Mejora la circulación
2. Fortalece los músculos
3. Mejora el sueño
4. Ayuda a adelgazar
5. Mejora el estado de ánimo



A continuación, disfrutaremos de uno de los primeros paseos de **Anabel Serrano, alumna de pintura**, que nos muestra un fantástico lugar para caminar cerca de su casa y mostrarnos la felicidad que le aporta el calor, la luz y el aire fresco en sus paseos diarios. Sin duda, un vídeo así nos ayuda a sonreír.



[CLIC PARA VER EL VÍDEO](#)



CULTIVA TU ESPÍRITU

Este mes de junio nos acompaña, **Manuela Moreno, o Manolita**, como la conocemos en el CRC, que acude a nuestras actividades desde hace años. Manolita, echa mucho de menos "el colegio", como ella llama a las actividades del CRC a las que acude semanalmente,



La propuesta de Manolita es...

de Federico García Lorca, de la colección Akal Literaturas. Según palabras de Manolita: "He leído todos los días un poco, sobre todo a Federico García Lorca, en la galería que tengo en la cocina, al sol, todos los días sobre las 12:30. Tengo unas plantas preciosas y un móvil con margaritas que he hecho a mano en casa estos días de confinamiento para la clase de Desarrollo Creativo.

Romancero Gitano



No entiendo mucho de poesía pero quizás por mi primera enseñanza y la educación recibida, que fue en Andalucía, el libro y el autor me están encandilando. Imagino mientras leo, esa tierra que él alababa tanto, y que le vio nacer, Granada. Me gusta mucho el significado que le da a las palabras, porque una palabra quiere decir muchas cosas. Yo relaciono las palabras de Lorca con mi infancia y mi niñez, porque las he oído siempre en mi casa. Sobre todo me gusta mucho el poema verde que te quiero verde, que cuenta el amor imposible de una joven gitana con un bandolero contrabandista que cansada de esperarlo, acaba suicidándose. Con esta lectura ha salido mi vena poeta y he comenzado un poema que quiero compartir con todos/as vosotros/as"



*El verde siempre reluce,
siempre reluce lo verde,
A veces lo marchitamos,
solamente con la mente*



APRENDEMOS...

A PINTAR EN ACUARELA

Pili Bueno, la profesora de nuestra actividad de Pintura del CRC nos muestra en este vídeo como pintar en acuarela. Con su destreza habitual, nos enseña qué es lo que ha hecho durante el largo confinamiento y nos recuerda que a pesar de todo, "siempre crecerán flores entre el asfalto".



[CLIC PARA VER EL VÍDEO](#)

APRENDEMOS...

A HACER MARIPOSAS

Durante el confinamiento, **las alumnas de Patchwork** han seguido conectadas realizando clases en las distancia, a través de vídeos y de llamadas por whatsApp, incluso realizando vídeo cafés con pastas. Como siempre, nos les falta la creatividad, esa creatividad que podemos disfrutar en este vídeo que nos presenta Adela, la profesora de la actividad nos explica como hacer unas mariposas con tela.



[CLIC PARA VER EL VÍDEO](#)

Y AQUÍ OS MOSTRAMOS ALGUNAS DE LAS CREACIONES DE LAS ALUMNAS DE PATCHWORK



ROSA CASCAJALES



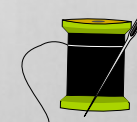
LAURA RODRÍGUEZ



M^a DOLORES RODRÍGUEZ, LOLI



MERCEDES RUÍZ



DISFRUTA CON...

Este mes de junio queremos homenajear al barrio de Las Fuentes, nuestro barrio y sus gentes, que siempre han sabido dar la talla en situaciones difíciles como la que estamos viviendo en la actualidad. Disfruta de este videoclip realizado por el **IES Pablo Serrano**, dentro del proyecto, "**Tu barrio me educa**".



[CLIC PARA VER EL VÍDEO](#)

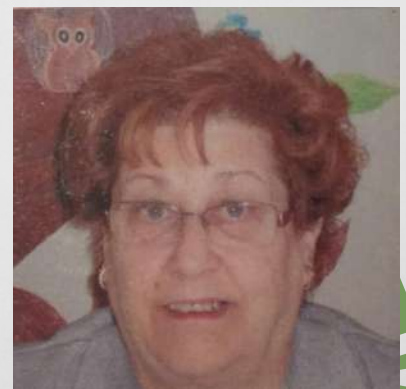
COCINAMOS CON...

Rosamary, como a ella le gusta que la llamen, es una asidua a nuestras actividades del CRC a las que lleva asistiendo unos 10 años. Siempre que realizamos una fiesta de fin de curso o de navidad, Rosamary nos trae este fresco y exquisito **Flan de café**, que quiere compartir en esta sección. Seguro que volveremos a disfrutar de este exquisito postre en clase, rodeadas de la mejor compañía.

ALGO DE MÚSICA



Rosa M^a Forcén



¡A cocinar se ha dicho!

INGREDIENTES

1 caja de un litro de nata para montar.

1 caja de flan Royal de 8 raciones con el sobre de caramelo

1 vaso de café negro

5 o 6 cucharillas de azúcar, (al gusto)

FLAN DE CAFÉ



ELABORACIÓN

- Echar 3/4 de litro de nata en un cazo o recipiente para calentarlo
- Después, echar el sobre de flan Royal en un recipiente y añadir el azúcar y el vaso de café. Remover bien y añadirlo en el recipiente de la nata.
- Dejar todo el preparado a calentar, hasta que hierva y reserva.
- Poner en un molde el sobre del caramelo y echar a continuación el preparado anterior.
- Cuando esté frío, lo metemos en la nevera para que cuaje.

EL RINCÓN DEL

VOLUNTARIADO

Estrenamos sección, con ella queremos abrir la puerta a nuestro voluntariado para que nos cuente impresiones, vivencias, o algo sobre sí mismo/a que desee compartir con toda la comunidad del CRC. Hoy de la mano de **Isaac Gómez**, vamos a conocer como ha sido su experiencia de voluntariado en el CRC que comenzó en enero de 2020 en educación de personas adultas y que ha seguido realizando de forma on-line durante el confinamiento participando en la iniciativa de cartas para la esperanza. Esperamos que disfrutéis de este relato que nos ha escrito, titulado: **¡Qué suerte!**

"Caí en la Fundación Tranvía de casualidad; andaba buscando algo. La primera impresión fue de mucho movimiento, multirracial y multiético, respetuosos todos, ambiente agradable y distendido; cada uno sabía lo que tenía que hacer y dónde. Presentación breve y escueta a la recepcionista: "tengo tiempo y quisiera echarles una mano". "Aquí va a encontrar espacio y personas a las que brindar todas las manos que quiera". Posteriormente cita con la responsable general, visita instalaciones y asignación de grupo de trabajo. En clase de adultos con distintos niveles en la lecto-escritura, matemática, cultura general... con su profesora correspondiente y también alguna alumna/practicante.

Vimos conveniente que me ocupara del grupo más principiante (4 alumnas de 55 a 84 años, de dos etnias): entre ellas también a distinto nivel de aprendizaje. Enseñanza personalizada, avanzando cada una a su ritmo y también utilizando el método lancasteliano (cada una enseña a la otra).

Ensayo, error, acierto, reafirmación, asentamiento, incorporación, aplicación, repetición,... o como dicen en otras escuelas: asimilación, acomodación, adaptación,... aplicado al aprendizaje áulico.

Participan también de algunos temas de interés que ve el grupo general. Salen temas de interés particular que se conversan en el pequeño o gran grupo y se procuran sacar algunas conclusiones que sirvan para el bien de todos y de cada uno. A estas edades todo cambio es muy significativo y cuesta entenderlo y practicarlo: en el aprendizaje de las primeras letras ocurre lo mismo y procuramos llegar a los objetivos propuestos por distintos caminos. Es muy meritorio el esfuerzo que hacen todos por asistir y participar en las clases y otras actividades: se les juntan problemas personales, familiares, económicos, laborales,... y por eso el trabajo personalizado es imprescindible si se quiere ayudar a que se formen estas personas. Alguna comentaba que ella se sentía feliz de poder venir, gozaba, lo pasaba bien, se encontraba con “amigas”, profesoras, y además... aprendía algo; y esta era una opinión generalizada. En cierta forma como si fuera “un grupo de terapia” (que en muchos casos sí que lo es). Yo doy algo, pero recibo mucho más de lo que doy: ejemplos de amabilidad, coraje, empeño, esfuerzo, ayuda mutua, humildad, comprensión... ¡Por eso qué suerte que he tenido!

1. Gómez



EL CENTRO DE SALUD

TE HABLA

Esta sección está creada para que nuestros/as profesionales sanitarios, de ambos centros de salud, Torre Ramona y Fuentes Norte, nos proporcionen consejos de salud que nos ayudarán a prevenir riesgos sanitarios y a mejorar nuestra salud.

Este mes dedicamos este espacio al uso adecuado de las mascarillas, ahora que desde el **21 de mayo del 2020 son obligatorias también en la vía pública, a partir de los 6 años de edad.**

Los/as profesionales del **Centro de Salud Torre Ramona** nos han preparado un vídeo muy ilustrativo acerca del uso correcto de las mismas que nos aclarará cualquier duda al respecto. Sigamos sus recomendaciones y hagamos de nuestro barrio un lugar seguro.

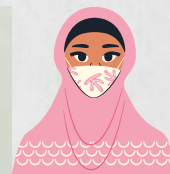


[CLIC PARA VER EL VÍDEO.](#)

¡Cúidate, cuídame!

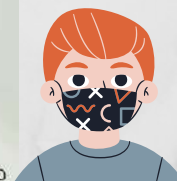
También desde el **Centro de Salud Fuentes Norte** quieren sensibilizarnos sobre la importancia del uso adecuado de este elemento que ya es cotidiano en nuestras vidas y que de momento, ha venido para quedarse. Tal y como nos recuerdan en el facebook del Centro de Salud Fuentes Norte, el barrio de Las Fuentes es uno de los barrios con más incidencias y contagios por coronavirus.

Nos presentan también una infografía muy sencilla que nos ayuda a comprender la importancia del buen uso de este elemento de protección.



USO DE MASCARILLAS

El USUARIO dice	PROFESIONAL contesta	
 Me protejo y protejo a los demás	Protege y limita la propagación	✓
 Protejo	Protege a los demás	✓
 Se me empañan las gafas	No proteges, ni te protegen	✗
 Me la bajo para respirar	La garganta no necesita protección	✗
 Me molesta	Más molesta el respirador	✗
 Para luego	Puede que sea tarde	✗
 Para el Bus	¿Y los demás qué?	✗
 Luego veré	Sin comentarios	✗
 No sé	Yo tampoco	✗



**LA MASCARILLA Y LA DISTANCIA SOCIAL,
SON LA ÚNICA PROTECCIÓN PARA TI Y
PARA LOS DEMÁS**

Autores: MARÍA LUISA LOZANO DEL HOYO

¡Cuídate, cuídame!

ASOCIACIÓN VECINAL

LAS FUENTES

La **Asociación Vecinal del Barrio de Las Fuentes**, ha expresado con un vídeo, el agradecimiento a todos los vecinos y todas las vecinas del barrio, por su responsabilidad. También nos recuerdan la importancia del uso de la mascarilla y del cumplimiento de las recomendaciones sanitarias. Quieren expresar también su agradecimiento a todas aquellas personas que forman parte de la **Red de Apoyo Vecinal de Las Fuentes**.



[CLIC PARA VER EL VÍDEO](#)

*Dentro
vídeo!*

YO TE CUENTO COMUNITARIAS FILM FESTIVAL

Continuamos con nuestro **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 seguimos mostrando varios de los montajes que hemos recibido, para que disfrutéis y os hagáis una idea de cómo hacerlo. Cuando lo tengas envíalo a comunitarias@ftranvia.org. **¡VAMOS ANÍMATE!**



Si quieres participar en el próximo boletín, sólo tienes que ponerte en contacto con nosotras en: voluntariado@ftranvia.org y comunitarias@ftranvia.org y decirnos que deseas compartir:

- Una receta de cocina.
- Un baile, una postura de yoga o pilates
- Una sopa de letras, un trabalenguas
- Un poema, la recomendación de un libro...

VAMOS ANÍMATE

¡Nos vemos en julio!