CUIDADOS RECÍPROCOS COMUNITARIOS

Nos alegra mucho retomar nuestro boletín una vez finalizado el descanso vacacional. Somos conscientes de que este curso no será como los demás por razones sobradamente conocidas por todos y todas. Sin embargo, aunque con incertidumbre, colocamos el cartel de abierto, con ganas e ilusión. Aún no sabemos cómo, cuándo, ni en qué condiciones retomaremos nuestras actividades, pero os podemos asegurar que estamos trabajando para que así sea. De momento, empezamos con nuestro boletín, cargado de nuevas informaciones y curiosidades.

¡Comenzamos!

CUIDA TU CUERPO

Si durante este mes de agosto has estado de vacaciones y no has practicado actividad física, te recomendamos que comiences una rutina diaria de ejercicios de forma gradual para evitar que te lesiones o que sufras de esas temidas agujetas, que te impedirán continuar ejercitando tu cuerpo en los próximos días.

Para ello, hemos seleccionado unos vídeos del canal de YouTube de Mariana Quevedo, fisioterapeuta en Querétaro, una pequeña población situada en México. Lo cierto es que trabaja en rutinas de ejercicios para adultos mayores y sus vídeos son muy recomendables. Realiza cada uno de los vídeos, en el mismo orden en que te indicamos, sin saltarte ninguno, para que realices un entrenamiento seguro.

¡MUÉVETE!

Paso 1. Calentamiento

Paso 2. Rutina

Paso 3. Estiramientos

CULTIVA TU ESPÍRITU

CUENTOS DE KARIMA

Este mes de septiembre queremos presentaros el libro "Cuentos de Karima", de Ediciones Atlantis, escrito por Iván Gimeno San Pedro. Es posible que lo conozcáis, porque además de ser escritor, este autor zaragozano trabaja en la Fundación el Tranvía, desde hace algunos años. En la actualidad lo hace en la Casa de Juventud de las Fuentes, servicio gestionado por la Fundación el Tranvía, aunque también ha sido monitor de ocio y tiempo libre en el CRC en el área de infancia y adolescencia. El libro que os presentamos, pertenece al género fantástico y está compuesto por varias historias que se entrelazan en el fantástico mundo de Karima,

Ivan Gimeno San Pedro

Nos complace enormemente tener tanto talento en la Fundación. y por este motivo queremos compartir contigo este libro repleto de aventuras, acción, intriga, humor...Adéntrate en el mundo de Karima y camina de la mano de sus personajes por sus historias y vivencias en un mundo de fantasía que en ocasiones no distan mucho de las acontecidas en nuestra realidad.

Muchas de las historias presentan temas como el destino y el libre albedrío, la diferencia de clases y nuestra forma de percibir la realidad, la traición e incluso se atreve con una revisión actualizada de un cuento clásico como es el de la bella durmiente.

¡VAMOS, LÉELO!

APRENDEMOS... A MIRAR DE OTRA MANERA

CREATIVIDAD Y PENSAMIENTO LATERAL

Al hablar de pensamiento lateral, empleamos un nuevo enfoque para resolver problemas, usando puntos de vista diversos y sobre todo tratando de dar un salto que nos saque de nuestras pautas habituales de pensamiento lógico.

Un manzano manzanas tenía. Al manzano subí y manzanas no comí. Al bajar manzanas no quedaron. ¿Qué pasó?

SOLUCIÓN: El acertijo juega con los plurales. Al principio el manzano tenía dos manzanas. Al subir, comí una manzana (no comí manzanas) y al bajar quedó una manzana (manzanas no quedaron).

Un alumno es examinado:

Profesor: ¿Qué elijes: una pregunta difícil o varias fáciles?

Alumno: Una difícil.

Profesor: ¿De qué color es el coche de mi cuñado que no conoces? El alumno superó la prueba. ¿Qué contestó?

SOLUCIÓN: Contestó: "del mismo que el de mi padre". Una pregunta imposible no tiene respuesta dentro de la lógica, sólo puede encontrarse una solución desde una vertiente creativa.

APRENDEMOS... A MIRAR DE OTRA MANERA

CREATIVIDAD Y PENSAMIENTO LATERAL

El pensamiento lateral, término que acuño Edward de Bono (psicólogo por Oxford), se considera un método creativo e imaginativo para la resolución de problemas de manera indirecta, organizando de una manera no ortodoxa los procesos del pensamiento, por tanto, empleando estrategias que normalmente no se tendrían en cuenta al hacer uso del pensamiento lógico.

Hablamos pues, de un pensamiento creativo, pero uno que se puede cultivar y desarrollar como una habilidad más, sin tener en cuenta las capacidades personales de cada cual. ¿ TE ATREVES A PROBAR?

- Un gato muy atlético saltó desde el borde de la ventana de un noveno piso, y sin embargo no sufrió un solo rasguño. ¿Cómo es posible esto?

- Algunos meses tienen 31 días, otros solo 30. ¿Cuántos tienen 28 días?

- ¿Cómo es posible pinchar un globo sin que se escape aire y sin que el globo haga ruido?

- Pendiente en el café. Esta mañana se me cayó un pendiente en el café. Y aunque la taza estaba llena, el pendiente no se mojó. ¿Y eso?.

- Dos latas de agua. Tenemos dos latas llenas de agua y un gran recipiente vacío. ¿Hay alguna manera de poner toda el agua dentro del recipiente grande de manera que luego se pueda distinguir que agua salió de cada lata?

FUENTE: HTTPS://WWW.PSICOGLOBAL.COM/

DISFRUTA CON... ALGO DE MÚSICA

En esta sección tratamos de seleccionar distintas canciones para disfrutar de un buen rato escuchando o incluso bailando. Este mes de septiembre os acercamos una propuesta musical de la mano del grupo **L'Absence y su canción Shocks.** Esta propuesta no llega por casualidad, ya que tenemos el gran honor de tener entre nosotras a uno de los integrantes del grupo. Su nombre es **David Aragón** y en el CRC trabaja como profesor de refuerzo escolar y también como monitor de ocio y tiempo libre en nuestras colonias de verano.

CLIC PARA VER EL VÍDEO

David nos comenta que la situación del virus les ha afectado bastante, ya que estaban inmersos en la composición de nuevas canciones, que han tenido que posponer por las restricciones el confinamiento. Sin embargo, como él mismo nos cuenta: **"con la situación actual está claro que la situación musical actual ha cambiado, con lo que se tiende más a la autoproducción tanto musical como visual."** En cuanto a si han realizado nuevas canciones, nos cuenta que" ideas hay y muchas y buenas jaja, pero vamos a tener que idear nuevas formas de componer que no tengan que afectar a nuestra salud". Dice que no pretenden ser repetitivos con el tema covid, pero si que serán muy irónicos y sarcásticos con todo, que es lo que les sale. Comenta que **"está claro que esta nueva situación nos ha cambiado muchísimo, y lo que tenemos que hacer es cambiar nuestra forma de pensar y saber convivir con esta situación, porque la verdad es que no se va a pasar durante un tiempo bastante largo. Los conciertos ahora mismo son inviables, hemos tenido suerte que Zaragoza Cultura nos ha llamado y el pasado agosto pudimos dar un concierto dentro de las medidas de seguridad.... y la verdad que fue todo muy muy frío, ver al público sentado con mascarilla y respetando la distancia de seguridad....Nosotros vivimos los directos al máximo, es nuestra seña de identidad, el binomio publico y LÁbsence es una simbiosis en los conciertos y el otro día nos sentimos huérfanos en el escenario al no sentir el aliento ni los saltos ... Por eso nos tenemos que reinventar y cuanto antes mejor para poder sobrevivir en estos tiempos".**

COCINAMOS CON... Las hermanas Lorente

Este mes nos acompañan **Ángela y Pilar Lorente,** que además de ser hermanas y unas grandes cocineras, son alumnas de cursos de Memoria en el CRC. **Ángela Lorente,** nos ha preparado un plato principal muy saludable, ligero y buenísimo a base de calabacín,

ROLLITOS RELLENOS

ELABORACIÓN

1. Lavamos el calabacín y lo secamos y dejamos escurrir.
2. Cuando esté bien escurrido, esto es fundamental, lo rallamos con un rallador que sea grande y lo salamos,
3. Ponemos un poco de aceite en una sartén que no sea demasiado pequeña, para que la tortilla salga bien fina.
4. Agregamos el calabacín con las manos bien limpias y sofreímos.
5. Mientras tanto, batimos los huevos e incorporamos a la sartén.
6. Cuando esté bien cuajada, ponemos la tortilla sobre un papel vegetal y colocaremos las lonchas de queso y los filetes de jamón de york.
7. Con el papel y con cuidado, vamos dando vueltas a la tortilla, la cerramos en los laterales y metemos en el frigorífico.
8. Servimos cortando en rodajas y acompañamos a nuestro gusto.

Acabaremos este menú con un bocado dulce, muy tradicional y típico de la gastronomía gallega. Se trata de una **Tarta de Santiago** que aprenderemos a realizar de la mano de **Pilar Lorente**. ¿Te gusta el sabor de las almendras?, si es así, sin duda, este es tu postre.

TARTA DE SANTIAGO

INGREDIENTES

5 huevos grandes

250 gr. de almendra molida cruda

250 gr. de azúcar

La ralladura de la piel de medio limón

Media cucharilla pequeña de canela, unos 3 gr.

1 cucharada sopera de azúcar glass, para espolvorear

Mantequilla sin sal, para untar el molde

Molde redondo desmontable de 22 cm. de diámetro

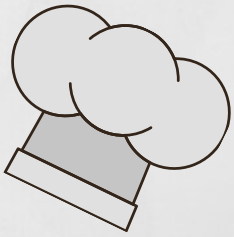
1 Cruz de Santiago de papel

ELABORACIÓN

1. Precalentamos el horno a 175° C o 180°C (arriba, abajo).
2. En un bol, añadimos el azúcar, la almendra molida, la canela y la
ralladura de limón. Con un tenedor, mezcla todo bien.
3. Ahora añade los huevos y con una cuchara o una lengua de gato, mezcla todo bien. No hay que batir, hay a quién le gusta darle volumen a la tarta, pero yo no la preparo así, sólo mezcla hasta que esté todo bien mezclado.
4. Unta el molde con la mantequilla y vierte la mezcla. Después mete en el horno a 170°C durante 50 min. hasta que la superficie esté doradita o tostadita, no quemadita.

5. Cuando la tarta esté bien horneada, sácala del horno y deja que se enfríe antes de desmoldarla.
6. Pon encima la Cruz de Santiago y vierte azúcar glass por encima. La mejor forma de hacer esto, es poner el azúcar glass en un colador y moverlo ligeramente para que el azúcar caiga sobre la tarta. Es muy parecido a lo que hacemos cuando tamizamos la harina.
6. Bueno sólo te queda quitar la Cruz de papel con cuidado de que no caiga todo el azúcar que hay sobre ella en la tarta y listo.

7. ¡Fuera de la cocina y a comer!



EL RINCÓN DEL VOLUNTARIADO

Ha llegado septiembre y todos los años por estas fechas nos hacemos propósitos para el nuevo curso, programamos la vuelta al cole, a las actividades de la Fundación y algunos de esos propósitos tienen que ver con la realización de acciones voluntarias. De momento, no sabemos en qué condiciones ni cuando comenzaremos nuestra actividad, en este año tan atípico, sin embargo os queremos mostrar algunas actividades realizadas durante este verano en la Fundación, que hemos conseguido llevar a cabo con mucho esfuerzo y dedicación por parte de los/as profesionales a cargo de las mismas y del personal voluntario que ha participado. Hablamos de las colonias urbanas realizadas durante el mes de julio en el CRC.

Queremos aprovechar la ocasión para agradecer a todas las personas voluntarias de las colonias de verano, su compromiso con la actividad y con los niños y niñas que asistieron, porque sabemos que no es fácil realizar un voluntariado tan intenso en condiciones normales y mucho menos este año en el que hemos de limitar el contacto social para cuidarnos y cuidar de las personas de nuestro entorno. Aún así, cumpliendo siempre con todas las medidas de seguridad, habéis contribuido a que las colonias del CRC se hayan podido realizar con éxito un año más y que nuestros pequeños y nuestras pequeñas hayan podido disfrutar de grandes experiencias.

MUCHAS GRACIAS

EL RINCÓN DEL VOLUNTARIADO

EL CENTRO DE SALUD TE HABLA

En esta ocasión el CS Fuentes Norte y el CS Torre Ramona, nos han preparado de forma conjunta esta sección, dándonos información veraz y de primera mano sobre cómo tenemos que actuar en caso haber estado en contacto estrecho con una persona que haya dado positivo en coronavirus. Desde aquí, queremos seguir agradeciendo la labor desempeñada por nuestros/as profesionales sanitarios/as desde el principio de la pandemia hasta la actualidad, porque como todos y todas sabemos, el virus sigue circulando en nuestra comunidad y acabar con él nos concierne a toda la comunidad, tal y como nos recuerdan en esta sección.

Desde la atención primaria se lleva a cabo una tarea fundamental como dique de contención de la pandemia, de manera que se intenta frenar lo antes posible la transmisión.En nuestros centros de salud disponemos de unos equipos para realizar el seguimiento de los pacientes con coronavirus de nuestro barrio e identificar a las personas con las que han tenido contacto. ¿Has oído hablar de los rastreadores/as?.

El equipo de rastreo está formado por enfermeras y trabajadores/as sociales, que como si fueran detectives, se encargan de entrevistar a la persona que tiene coronavirus para averiguar sus contactos estrechos, localizarlos y aislarlos con el objetivo de frenar la expansión del virus. Durante todo este proceso se mantiene en secreto la identidad del posible transmisor del virus.

Consideramos contacto estrechos a los convivientes en el mismo domicilio, o con quienes la persona que ha dado covid positivo ha estado desde dos días antes del inicio de síntomas, a menos de dos metros y durante más de 15 minutos, sin las medidas de protección adecuadas.

Diferenciamos estos contactos además según el entorno en el que se den: laboral, social, escolar, en transporte público...Una vez identificados, su centro de salud se pone en contacto con ellos vía telefónica, por lo tanto es imprescindible que se queden a la espera en el domicilio hasta recibir la llamada. Ya que esta persona requerirá quedarse aislada en el domicilio durante 14 días y una prueba diagnóstica (PCR) para confirmar si tiene una infección activa de coronavirus, presente o no presente síntomas de la misma.

Durante la consulta telefónica, también abordamos otros temas:

- Damos pautas de cómo realizar la cuarentena domiciliaria, mantener separación efectiva con el resto de convivientes, cómo realizar el lavado de manos, uso exclusivo del cuarto de baño si es posible o utilización de mascarilla en espacios comunes.
- Vigilamos la aparición de síntomas compatibles con una infección covid al inicio y durante todo el seguimiento.

- Problemática social: personas vulnerables que necesitan apoyo, problemas de distribución en la vivienda, red de apoyo fuera del domicilio, acceso a alimentos y productos farmacológicos.
- Derivación a medicina de familia para gestión de bajas laborales o empeoramiento de los síntomas.
- Y finalmente... Cualquier duda o pregunta que surja durante estas dos semanas.

En definitiva, estamos aquí para hacer que este proceso sea lo más fácil y llevadero para todos. Es importante saber que una PCR negativa, o la ausencia de síntomas, no significan la finalización del periodo de cuarentena, que debe cumplirse en su totalidad ya que con este seguimiento y el aislamiento en el domicilio el virus se frena. El aislamiento evita que el virus siga propagándose entre otras personas y el seguimiento telefónico permite identificar síntomas de forma precoz. De esta forma te cuidamos y a la vez cuidas a los demás.

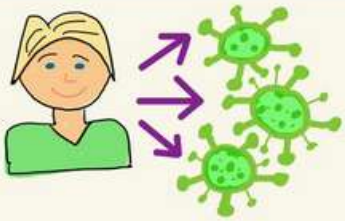
EL CENTRO DE SALUD TE HABLA

Si has estado en contacto con una persona con coronavirus a:

* Más de 15 minutos

* SIN protección

Puedes desarrollar la enfermedad y transmitirla a otras personas desde el contacto con el enfermo hasta 14 días después.



AISLATE EN UNA HABITACIÓN DE TU CASA

* No debes salir de casa durante 14 días desde el último contacto con el enfermo.
* Lávate las manos frecuentemente.
* No salgas de tu habitación si no es imprescindible, cuando lo hagas usa siempre mascarilla.

LLAMA POR TELÉFONO A TU CENTRO DE SALUD

Si PCR NEGATIVA

No estás enfermo en el momento de la prueba, pero NO INDICA QUE ESTÉS LIBRE DE PADECER LA ENFERMEDAD EN LOS PRÓXIMOS DÍAS, por lo que DEBES PERMANECER AISLADO.

Elaborado por: CS Fuentes Norte y CS Torre Ramona

ASOCIACIÓN VECINAL LAS FUENTES

La AAVV Las Fuentes, retoma su actividad tras el parón del descanso estival y este mes de septiembre, quiere compartir con la Fundación el Tranvía las siguientes noticias.

ASOCIACIÓN VECINAL LAS FUENTES

Gracias a la solidaridad de la ciudadanía, muchas familias zaragozanas podrán afrontar mejor la "vuelta al cole". Tal y como nos recuerda la FABZ, ya se han sumado al proyecto 150 papelerías de todos los distritos y barrios rurales de la ciudad, donde cualquier persona podrá realizar su aportación. Las papelerías en nuestro barrio son las siguientes:

ALEGRE NADAL PAPELERÍA
DOS BRUJAS PAPELERÍA Y PRENSA
PAPELERÍA ARES
PAPELERÍA CONTINENTE
PAPELERÍA LIBRERÍA JAP
PAPELERÍA PILI
TIPOGRAF ARTES GRÁFICAS
ZENIT 5 S.C.

¡¡ ACÉRCATE Y PARTICIPA !!

Concluimos con otra de las cuestiones que la AAVV quiere transmitirnos y que tiene que ver con la saturación de los centros de atención primaria, según palabras de la AAVV, "queremos hacer mención a nuestra preocupación por la Carga de trabajo de los Centros de Salud y sin embargo no vemos el incremento necesario de la plantilla". Los médicos de Atención Primaria, llevan alertando desde hace unos meses de la situación límite que están viviendo los Centros de Salud aragoneses, además del agotamiento físico y emocional de sus profesionales desde marzo.