

CUIDADOS



RECÍPROCOS COMUNITARIOS

CUIDA TU CUERPO



¡ A BAILAR !



¿Te habías imaginado alguna vez, que se puede bailar **sentado/a sobre una silla?**, pues esto es posible gracias a las recomendaciones de **Isabel**, que como siempre nos sorprende con sus fantásticas propuestas para mantener una vida activa. Recuerda que este verano puedes hacer todos los vídeos que te ha ido presentando nuestra profesora a lo largo de este curso, "cada semana uno de ellos", como dice en el siguiente vídeo. Con estos juegos y pasos de baile, continuarás moviendo tu cuerpo y lo pasarás de maravilla.



[HAZ CLICK AQUÍ](#)



CULTIVA TU ESPÍRITU

Este mes de junio, ha sido un mes lleno de despedidas por las vacaciones. Obviamente no ha sido como años anteriores, sin embargo, **gracias a nuestras alumnas en prácticas, M^a José Bendicho, Cynthia Esteban y Simona Stancu**, hemos podido disfrutar de un bonito cierre de curso, con una exposición en la que han podido participar todos aquellos grupos del CRC que así lo desearon. La exposición se llama: **"REMINISCENCIAS"**.



[HAZ CLICK AQUÍ](#)

Se trata de un trabajo largo y laborioso que ha contado con la participación de algunos de nuestros grupos durante el mes de mayo, a los que preguntamos por objetos significativos en sus vidas y que recordaran experiencias vitales ligadas a ellos. **El día 11 de junio**, todos y todas pudimos escuchar, disfrutar y participar, por grupos, con aforos limitados y con todas las medidas de seguridad, de las **reminiscencias del Tranvía**. Sin duda un fin de curso COVID muy comunitario.

CULTIVA TU ESPÍRITU



HAZ CLICK AQUÍ

Cómo ya os adelantamos el mes pasado, el mes de abril y para celebrar el Día de Libro, desde las áreas de salud comunitaria e infancia del CRC, realizamos una actividad para todos los públicos, que consistió en crear un **RELATO COMÚN**. Queremos agradecer a los grupos del Centro de Recursos Comunitarios y a la Asociación Vecinal Las Fuentes, su participación en esta actividad, así como a los diferentes comercios del barrio, que forman parte de la Ruta Literaria Bookcrossing, donde irán destinados, parte de estos libros.

Una de las características de nuestra entidad, es la esencia comunitaria, la mezcla de saberes, la mezcla de creencias, edades, género y nacionalidades. En estas líneas se ha reflejado un poquito esta esencia y con mucha ilusión os mostramos el trabajo realizado. **Quisimos hacer una actividad intergeneracional y comunitaria, en la que participaran nuestros grupos**, creando un relato común, que presentaríamos a final de curso. Se ofreció la posibilidad de participar a todos los grupos tanto de infancia como de personas adultas. En infancia, se realizó a través de redes sociales y en las clases de apoyo escolar. En las actividades de personas adultas, se hizo través de un cuaderno que iba recorriendo las diferentes actividades que quisieron sumarse a la propuesta. Desarrollo creativo, Cuidándonos entre mujeres, Memoria creativa 1 y 2, Agiliza tu mente, Aula fácil, Entrenar la memoria, Aprende a conocerte, Activa tu salud, Formación inicial, Pintura, Club de Voluntariado Bookcrossing, y Asociación Vecinal Las Fuentes. **¡Gracias! Por vuestras letras, imaginación, ilustraciones y por estar siempre presentes en las diferentes propuestas que realizamos.** Con todo ello, hemos editado un libro y un podcast. Ojalá lo disfrutéis tanto como nosotras.

APRENDEMOS...

María José Bendicho, alumna en prácticas de Animación Socio Cultural y Turística que nos ha acompañado durante el último trimestre de este curso, elaboró y presentó a todos los grupos del CRC que quisieron participar, una gran exposición, **EMOCIONARTE (emociones a través del arte)**. La exposición, ubicada en los pasillos del CRC, se pudo contemplar del 1 al 7 de junio.

ARTE Y EMOCIONES





Consta de un total de **14 fotografías de cuadros** de diferentes artistas. M^a José nos explicó la historia de cada uno de ellos y algunas pinceladas de la biografía de su creador/a, dando paso después a la emoción que cada cual sentía al contemplar la obra.

Comprobamos que las emociones son experiencias subjetivas y aunque son universales, dependen de la cultura, el contexto, el momento...



DISFRUTA CON...

Nuestra propuesta musical de este mes es, **"ME VOY" de Julieta Venegas**, lanzada en 2006 como el primer sencillo de su cuarto álbum de estudio Limón y Sal. Hemos llegado hasta junio, con mucha incertidumbre, sí, pero orgullosas y satisfechas de habernos podido acompañar y cuidar entre todas y todos con las propuestas, experiencias y vivencias que compartimos en este boletín. Ahora toca descansar y "subirnos a un globo aerostático, mudarnos a distintos lugares con diferentes climas y desechar del globo lo que ya no nos sirva" como hace Julieta Venegas en este vídeo.

ALGO DE MÚSICA



¡Nos vamos, pero volveremos!



HAZ CLICK AQUÍ

COCINAMOS CON...

EL ÁREA DE INFANCIA

Para terminar el curso en esta ocasión os presentamos **un vídeo con todas las recetas que las compañeras del área de infancia, Aroa y Erika**, han propuesto para los/as peques de la casa, en la actividad de cocina de nuestra ludoteca on-line, que ha sustituido a la actividad presencial desde octubre del 2020, hasta el pasado mes de mayo, debido a la suspensión de la actividad de forma presencial para evitar la propagación del coronavirus. Afortunadamente ya se pueden realizar las actividades de forma presencial y sin duda será mucho más divertido.

Sin embargo, gracias a esta ludoteca de cocina on-line, podemos disfrutar de **25 recetas fáciles y deliciosas.**

¡A cocinar se ha dicho!

[HAZ CLICK AQUÍ](#)



RINCÓN DEL...

VOLUNTARIADO



Sin vuestra ayuda y compromiso, el Centro de Recursos Comunitarios no sería lo mismo.

¡FELIZ VERANO!

PALABRAS DE...

MAYORES

LA MIRILLA DE LAS FUENTES

La Oficina de Atención al Mayor de la Fundación el Tranvía, presenta este nuevo programa llamado “La Mirilla de Las Fuentes”. Su principal objetivo es prevenir las situaciones de riesgo de las personas mayores, concienciando sobre la importancia de cuidarnos de vecina a vecino.



LA MIRILLA DE LAS FUENTES

CUIDAMOS A LAS PERSONAS MAYORES DEL BARRIO

¿Qué es la MIRILLA?

Es un grupo de vecinos/as y comercios, farmacias, personas voluntarias y entidades del barrio que tiene como objetivo **prevenir las situaciones de riesgo de las personas mayores.**

USA LA MIRILLA

Presta atención a la dinámica de las personas mayores que tienes cerca, con una mirada sensible y respetuosa. Si detectas algún cambio en su comportamiento o aspecto o crees que están en situación de soledad, ponte en contacto con Fundación El Tranvía.

[✉ oficinaalmayor@tranvia.org](mailto:oficinaalmayor@tranvia.org)

Una de cada tres personas vive sola.

1.474 viviendas están habitadas por personas de más de 84 años en el barrio de Las Fuentes.

La soledad no deseada

El proceso de pérdida se da en la vejez. Tiene un efecto devastador en las personas mayores, la salud y el bienestar social se ven deteriorados.

¿TE INTERESA SER USUARIO/A?

¿Vives solo/a o acompañado/a de otra persona mayor y os sentís solos/as?
¿Quieres enriquecer tus relaciones personales?

Llama al 976498904

Acércate al Centro de Recursos Comunitarios de La Fundación el Tranvía en Calle Fray Luis Urbano nº 11

fundación **El Tranvía**

El funcionamiento del programa puede empezar por un aviso de un vecino, que ha observado que su vecina mayor lleva días sin salir de casa, se pone en contacto con la Oficina de Atención al Mayor de la Fundación el Tranvía y desde el centro se da una respuesta rápida.

Posteriormente se ofrece un servicio de voluntariado, para que nuestros/as vecinos/as mayores tengan un/a nuevo/a amigo/a para hacer diferentes actividades.



MICRORELATOS POR...

JESÚS CLAVERÍA

MENSAJE EN UNA BOTELLA

Queridos lectores: ha llegado el tan esperado y bien merecido descanso anual, unos muchos iremos al pueblo donde nacimos, por añoranza, otros irán a tostar su piel a la orilla del mar. Si alguno navegando encuentra una botella flotando en el agua, la destapáis que seguro que contiene un mensaje en su interior y haced lo imposible por que llegue a su destino, alguien os lo agradecerá en el alma, en el primer boletín de nuestro regreso seguro que tenemos muchas cosas que contar.

Os cuento mi experiencia con una botella en el Mediterráneo, saqué el papel de su interior y lo llevé a que me lo tradujera un muchacho árabe conocido, la volví a precintar y la llevé al sitio donde la encontré. Decía:



"Querido hermano Ahmed: cada día añoro más los años que pasamos juntos siendo muy niños en nuestro pequeño poblado, la escasez en todos sus conceptos era extrema, pero este detalle no hizo que no fuéramos felices y lo bien que lo pasamos junto con tantos compañeros, ayudando a nuestros padres y haciendo planes para un futuro mejor. Diez años hace ahora que nos separamos, yo en busca del Edén que me prometieron y que nunca encontré, pero aun así me he sentido afortunado, desde mi llegada a este país no me ha faltado lo indispensable para llevar una vida digna, aunque en los primeros tiempos la escasez me perseguía y a mí me daba la impresión de que me encontraba en mis orígenes, dormí en la calle cubierto por cartones, la comida tuve que pedirla e ir muchas veces a un sitio que llaman "El Refugio", después, ya poco a poco cuando empecé a hablar su idioma, conocí a personas buenas que me ayudaron, a veces trabajando en las faenas más bajas y sucias.



Ahora ya estoy integrado en este mundo nuevo para nosotros, hoy he conseguido acumular suficiente dinero para traerte conmigo, pero tú siempre fuiste diferente y te dejaste seducir por los cantos de sirena que llegaban a la aldea y te faltó tiempo para esperarme a mí, buscaste un hueco en una balsa que en tu interior sabías que no resistiría el largo viaje entre las olas y así te quedaste para la posteridad en el fondo del mar.

Nuestros padres no sabrán nunca de nuestros destinos, morirán pensando que sus hijos son felices en otro mundo que un día salieron en su busca y creían en su ideal. Hoy en el interior de esta botella sale mi espíritu al encuentro de tu esencia cuando mi mensaje llegue a tu playa, porque mi otro sentido, así me lo ha dicho, te lo hará llegar. Ábrelo y que el viento sea tu aliado y te guíe, sabrás donde está el lugar donde reunirte conmigo. En estos diez años ya no soy el mismo, pero con la ayuda de Alá me recordarás, en las alas blancas de una gaviota o en el rosado nácar de una caracola. Y aunque sé que no volveremos a vernos más, **yo siempre te seguiré esperando y guardándote un sitio en mi casa."**

Jesús A. Clavería 30 / 06 / 2021

EL CENTRO DE...

CS FUENTES NORTE.

SALUD TE HABLA

LAS GARRAPATAS, COMPAÑEROS INCÓMODOS.

¿QUÉ SON?



Las garrapatas son ácaros, artrópodos emparentados con las arañas, desarrollan parte de su ciclo vital en el exterior de otro organismo, y se alimentan de sangre de vertebrados como mamíferos, incluido el hombre. En nuestro medio la forma más frecuente de contraer una garrapata es cuando se pasea con nuestras mascotas por zonas ajardinadas o campos próximos a la ciudad.

Las épocas de mayor actividad comprenden desde la llegada de la primavera hasta el otoño.

Las garrapatas no pueden volar ni saltar, por lo que cuando nuestra mascota está en contacto con una zona infestada de estos parásitos, acceden a él a través de sus patas trepando hasta el lugar idóneo para instalarse y empezar a alimentarse prefiriendo las zonas con piel más fina (cuello, orejas, ingles o zona perianal).

¿QUÉ PASA SI NOS PICA UNA GARRAPATA?

Cuando pica, la garrapata inyecta con la saliva sustancias anestésicas que hacen que la picadura sea indolora, en ocasiones, un leve picor o enrojecimiento en la zona. Al igual que en los animales, estos parásitos buscan lugares calientes y húmedos del cuerpo humano: pliegues como las ingles, las nalgas, la parte posterior de las piernas, las axilas, el ombligo, la espalda, los genitales, detrás de las orejas e incluso en el cuero cabelludo. En ocasiones, cuando la garrapata lleva adherida mucho tiempo transmiten bacterias que causan enfermedades como la enfermedad de Lyme y la fiebre botonosa.

¿CUÁNDO DEBO ACUDIR AL MÉDICO?



Si quedara alguna parte de la garrapata bajo la piel, se debe buscar atención médica, al igual que, si durante las semanas siguientes, se presentaran síntomas como dolor intenso en la zona de las picaduras que se prolonga varias semanas, fiebre, dolores articulares o musculares, rigidez en el cuello, dolor de cabeza, debilidad, inflamación de los ganglios linfáticos, síntomas similares a los de la gripe, náuseas, vómitos y diarrea, movimientos descoordinados o afectación de hígado, corazón u otros órganos.

¿CÓMO PREVENIR LA PICADURA DE GARRAPATAS EN LAS MASCOTAS?

Es importante desparasitar frecuentemente a nuestra mascota. Existen varios productos:

- Pipetas antiparasitarias
- Collares antiparasitarios
- Antiparasitarios internos
- Champús, jabones y colonias antiparasitarias



Revisando frecuentemente a nuestra mascota en las zonas más susceptibles y manteniendo su desparasitación al día, evitamos que estos ácaros puedan transmitirse a los dueños.



¿CÓMO EXTRAEMOS LA GARRAPATA?

La forma de quitar una garrapata es usando pinzas de borde romo, con la que se sujeta la garrapata lo más cerca posible de la piel. Se coloca la garrapata perpendicular y con una tracción suave, firme y mantenida se extrae. La zona de picadura debe de ser desinfectada. Hay que intentar no aplastar su cuerpo, para que su contenido no acabe expulsado a través del punto por que se adhiere a la piel. Hay que guardar la garrapata al menos 3 semanas dentro de un bote con papel húmedo, hasta estar seguros de no tener ningún signo o síntoma que pueda indicar que se sufre una infección, ya que en este caso habría que llevarla a un laboratorio para analizarla. No se han de usar remedios o productos caseros, como vaselina, esmalte de uñas o aceite, ni recurrir a fuentes de calor. Estos métodos pueden provocar que el parásito se contraiga e inyecte más sustancia infecciosa en el cuerpo de la persona.

EL CENTRO DE...

SALUD TE HABLA

CS TORRE RAMONA.

Como estamos a las puertas de las vacaciones, desde el CS Torre Ramona, nos recuerdan unas normas básicas para mantener un buen estado de salud en verano.

Verano y salud

- Mantener una buena hidratación.

2 litros de agua al día. Evitar bebidas azucaradas.



Atención las personas mayores de 65 años y menores de 5 años

- Evitar actividades físicas en las horas de más calor, principalmente 12-16hr.

- Protegerse del sol



- Alimentación variada, cuidado con la conservación de los alimentos.

- Recordar medidas de protección contra el COVID 19.



USO DE MASCARILLA



DISTANCIA SOCIAL



LAVADO DE MANOS

Dra. Torre Pérez

EL CS TORRE RAMONA

OS DESEA UN FELIZ VERANO Y
QUE DISFRUTEIS DE UN
MERECIDO DESCANSO.

¡NOS VEMOS EN OCTUBRE!

ASOCIACIÓN VECINAL...

LAS FUENTES

DEFENDIENDO LA HUERTA DE ZARAGOZA



Coincidiendo con el Día Mundial del Medio Ambiente, la Plataforma en defensa de la Huerta Zaragozana a la que pertenece la Asociación Vecinal Las Fuentes, organizó la **3ª Fiesta reivindicando la recuperación de la Huerta de Zaragoza y nuestro Parque Agrario**. Tuvo lugar el sábado día **5 de Junio**.

El acto se desarrolló junto al Camino Natural de la Alfranca en la confluencia con la camino Torre Montoya del barrio de las Fuentes. A lo largo de la mañana tuvieron lugar diferentes actividades de carácter educativo, reivindicativo y festivo como **talleres de semillas de variedades locales, se plantaron árboles frutales de forma simbólica, hubo exhibición de productos de la huerta**, que posteriormente se donaron al Grupo de Apoyo Vecinal de San José y no faltaron tampoco las danzas amenizadas por la **Asociación Cultural Tertulia Albada** y actividades para los más pequeños, resultando una mañana muy agradable. **El objetivo de esta tercera fiesta** en defensa de la Huerta Zaragozana fue, por un lado **agradecer el trabajo que realizan agricultores y agricultoras** en nuestra ciudad a pesar de las dificultades y por otro lado, **presionar para revertir el poco e insuficiente apoyo que las administraciones** han tenido hasta la fecha para asegurar y promover el suministro de alimentos de cercanía en la ciudad de Zaragoza.



En el marco de esta fiesta **se demandó al Ayuntamiento de Zaragoza que pase de las declaraciones a las acciones concretas**. En un contexto de crisis climática hay que tener en cuenta que nuestro modelo de alimentación contribuye hasta un 35% a las emisiones de efecto invernadero, por lo que no se entiende que aún esté pendiente de implementar la marca Huerta de Zaragoza, aprobada en 2017 por unanimidad en el pleno del Ayuntamiento de Zaragoza. La marca Huerta de Zaragoza es un distintivo que identificará las producciones de hortalizas de Zaragoza, tanto convencionales como ecológicas y que promoverá su consumo en tiendas y mercados.

Se demandó también en esta jornada el Parque Agrícola de Las Fuentes, reivindicación vecinal desde hace años y que figura en el marco de las acciones del Plan Director de la Infraestructura Verde aprobado por el Ayuntamiento.



¡Nos despedimos!



FELICES VACACIONES

¡Vamos a pasarlo bien!

Ha llegado el momento de descansar, de desconectar, de disfrutar... Os decimos adiós con este cartel de fin de curso, **que ha hecho todo el alumnado de las clases de educación de personas adultas, de la mano de Menchu**, su profesora. Con estos "selfies" pintados a mano, tan originales, alegres y coloridos, nos despedimos hasta octubre, mes en el que retomaremos de nuevo el Boletín de Cuidados Recíprocos Comunitarios. Nos sumamos al mensaje plasmado en el cartel: **"GRACIAS A TODAS Y TODOS, POR HACER QUE ESTE CURSO HAYA SIDO MUY ESPECIAL."**

Marta Esteban y Ciara Cóndon
Área de Salud Comunitaria