

CUIDADOS



RECIPROCOS COMUNITARIOS



Ha llegado un nuevo curso escolar, nuevos retos, nuevas actividades, nuevas ilusiones y nuevos proyectos en los que embarcarnos y con todo ello, también regresa nuestro boletín. Como todo evoluciona, llegamos con algunos cambios en las secciones, sin embargo, como siempre, os animamos a participar enviándonos aquello que queráis compartir con nuestra comunidad a nuestro correo electrónico: saludcomunitaria@ftranvia.org.

CUIDA TU CUERPO

Seguimos ejercitándonos con **Isabel Pérez**, nuestra profesora de zumba en el CRC que una vez más nos invita a bailar sentados/as. No te pierdas estos pasos de flamenco, con los que mover varias partes del cuerpo, como antebrazos, muñecas, manos, dedos, espalda y cuello. **¡OLE Y OLE!**



CLIC PARA VER EL VÍDEO

RINCÓN DEL...

VOLUNTARIADO

Cuentos por
teléfono

Espacio
infantil

Infancia

Club
bookcrossing
Libros libres

¿Quieres hacer voluntariado en el CRC?

Si quieres compartir tu tiempo, vivir nuevas experiencias y aprender de otras personas, contacta con nosotras a través de este correo electrónico:

voluntariado@ftranvia.org

Educación
personas
adultas

Clases de
español

MICRORELATOS POR...

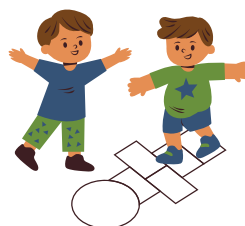
JESÚS CLAVERÍA

VOLVER

Hola queridas familias, las que leemos cada mes este joven boletín que desde su fundación vemos como crece poco a poco, incorporándose en él cada vez nuevas secciones, sería bueno aportar experiencias de estas largas vacaciones y comentarlas, seguro que alguno sí que las tiene y le da reparo exponerlas, ánimo.

Este mes **lo vamos a llamar volver**, porque volvemos con fuerzas nuevas dando impulso, queremos crecer en todos los aspectos. Yo seguiré contando cada mes una nueva historieta, procuro que sean siempre reales, aunque para hacerlas más amenas les inyecto unas gotas de humor, porque para noticias tristes ya tenemos a los medios de comunicación. Nuestro barrio es grande y entre todos se puede hacer más, sino en población, si en erudición.

Hoy os presento a mis nietos, son de Las Fuentes (alumnos del colegio Silos).



Los hermanos Mateo y Rodrigo de nueve y seis años salen de clase, se cogen de la mano de los papás, van pensativos cuando, se dirigen a sus padres:

-Mamá, Papá, tenemos que hablar muy seriamente con vosotros.

Los padres los miran sorprendidos y les dicen.

-Vosotros diréis, dejar la mochila y vamos a sentarnos en el sofá.

Mateo como la persona mayor comienza diciendo.



-Estamos pensando mi hermano y yo, que con la paga que nos dais no nos llega ni para empezar, queremos un aumento de tres euros y de ahí no bajamos ni uno.

-Que paga ni que historias, "dice el padre", vosotros no tenéis un convenio laboral, lo vuestro es un A. E. V, o sea, una Asignación Económica Voluntaria.

Mateo se levanta de la silla y le dice a su hermano al oído:

-Estos no están por la labor, tenemos que hacer algo, pasamos al plan B.

Mateo coge la llave de la puerta de casa cierra con dos vueltas y la esconde, al tiempo que Rodrigo se hace con el mando del televisor y lo lleva a su cuarto.

-Estáis secuestrados, hasta que no cumplidas lo exigido, no vais a salir de casa.

José y Raquel quedan callados, cogen un libro y se sientan a leer con cara seria. A los pocos minutos llaman a la puerta y desde su habitación grita Mateo.



-¿Esperáis a alguien?, porque aquí no abrimos a nadie, esto es un secuestro.

Contesta la madre. -Será el repartidor, he encargado dos pizzas y unas limonadas para la cena. También unos helados de esos azules que pedís cada día.

-Bueno, por esta vez abrimos la puerta, pero el secuestro sigue adelante, no queremos ninguna jugarreta.



-Abre la puerta Mateo- y el aroma de las pizzas le hace la boca agua, lo que hace que se le olvide cerrar con llave. En ese momento se oye gritar a Rodrigo.

-¡Mateo corre date prisa!, ¡ven que empieza Bob Esponja!.

El Papá le dice a Mamá despacito: Creo que el secuestro ha llegado a su fin.

EL CENTRO DE SALUD...

TE HABLA

TORRE RAMONA

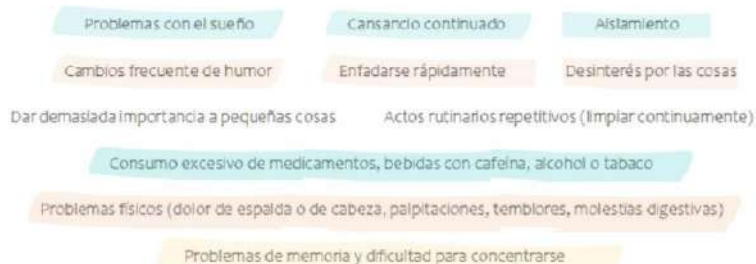


Con motivo del **Día Internacional de las Personas Cuidadoras**, que se celebra el 5 de Noviembre, el **Centro de Salud Torre Ramona** quiere dejar unas pautas de autocuidado para aquellas personas que dedican parte de su tiempo a la atención de familiares en situación de dependencia.

01 Tome conciencia de cómo repercute el cuidado en su vida

¿el cuidado le sobrecarga, sobrepasa o supera? ¿cuál es su estado de ánimo?

02 Señales de sobrecarga



03 De importancia a su autocuidado

- Lleve una alimentación equilibrada, haga ejercicio físico, descanse y mantenga el contacto social.
- Si siente nervios o tensión, practique ejercicios de control de respiración, de un paseo, escuche música...

04 Delegue tareas, pida ayuda o apoyo.

- Compartir es una de las mejores formas de prevenir y aliviar la sobrecarga.
- Cuente con ayuda familiar, contrate a alguien unas horas, solicite recursos públicos.

05 Fomente la autonomía de la persona dependiente: No haga por la persona lo que ésta pueda hacer por sí misma, aunque sea con lentitud o escasa agilidad.

06 Hable en privado. Explícale a la persona que cuida o a sus familiares cómo se siente. Escuche a la otra persona, pida cambios pequeños y realistas y termine la conversación de forma positiva ("me alegra que los hayamos hablado").



Descubre qué recursos ofrece el Gobierno de Aragón

- ✓ El Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) ofrece grupos de apoyo para personas que cuidan "Programa CUIDARTE".
- ✓ La Escuela de Salud de Aragón ofrece recursos para cuidadores, familiares y pacientes (vídeos y guías).
- ✓ Solicitud de valoración del grado de dependencia y acceso a las prestaciones del sistema (teleasistencia, ayuda a domicilio, centro de día, atención residencial, prestación económica...).

EL CENTRO DE SALUD...

TE HABLA

FUENTES NORTE



30 ANIVERSARIO DE LAS FUENTES NORTE

ESTE AÑO EL CENTRO DE SALUD LAS FUENTES NORTE CUMPLE 30 AÑOS Y QUEREMOS CELEBRARLO CON VOSOTR@S



¡OS PROPONEMOS DIFERENTES ACTIVIDADES EN LAS QUE PARTICIPAR!

Concurso de microrrelatos
Concurso de fotografía
Y mucho más...

PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTA NUESTRAS REDES SOCIALES:
HTTPS://CENTRODESALUDFUENTESNORTE.BLOGSPOT.COM
INSTAGRAM: @FUENTESCONSALUD

Para más información consulta el siguiente enlace:
<http://centrodesaludfuentesnorte.blogspot.com/2021/10/30-aniversario.html>

PALABRAS DE...

MAYORES

OFICINA DE ATENCIÓN AL MAYOR

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. ¡Hazte voluntario!

✉ oficinaalmayor@ftranvia.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



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



fundación
El Tranvía
Asociación Vecinal Las Fuentes



ASOCIACIÓN VECINAL

LAS FUENTES

Tras casi dos años sin poder realizar nuestra Asamblea Anual por motivos de la pandemia, por fin ésta ha podido tener lugar el pasado día 4 de Noviembre, una vez garantizada la seguridad de nuestros asociados.

Nos alegra que se hayan dado las condiciones para la realización de esta Asamblea y también haberla hecho en el magnífico marco que nos ofrece la **RESTAURADA NAVE DE LA TERNERA**.



Estas instalaciones albergan actualmente las dependencias de la Junta de Distrito a quien agradecemos y concretamente a su presidente Horacio Royo que haciendo honor a su compromiso pone estas instalaciones a disposición de las Entidades del Barrio.



Tras la proyección de un video recogiendo momentos muy concretos de nuestra actividad se pasó a la renovación de la Junta que se ha visto reforzada por la incorporación de nuevas personas, constituyendo un grupo de 17 personas.

Tuvo también su renovación la **presidencia** que ha recaído en **José Ramón González**, antiguo afiliado y activo miembro actual de la Junta, junto a él efectúa también su renovación como **secretario Antonio Garrido**, cuyo trabajo sigue siendo imprescindible para esta Asociación.

Las tareas son muchas, pero serán **OBJETIVOS PRIORITARIOS PARA EL NUEVO MANDATO: En el ámbito de salud y social, DEBEMOS INCIDIR EN LA PLENA APERTURA** a la ciudadanía de la ATENCION PRIMARIA Y DE LOS SERVICIOS SOCIALES.

En el ámbito de la escena urbana, tenemos quejas vecinales en el sentido de la existencia de baldosas rotas, alcorques vacíos y falta de limpieza.

En el ámbito del urbanismo: Terminación del Parque Torre ramona, restauración del antiguo Reformatorio del Buen Pastor, una solución definitiva para el edificio de la antigua Giesa, Rehabilitación de los Conjuntos históricos de interés, puesta en marcha de los alojamientos con servicios compartidos, solución al muro de San Adrián de Sasabe, la Orla Este, etc.

Movilidad: seguimos pensado en esa 2ª línea del tranvía y en el **NO A LAS ZONAS AZULES** Por supuesto, nuestra presencia en los **Consejos de Salud**, en temas de **mujer**, en la **promoción del pequeño comercio** y en nuestra actividad deportiva de **fútbol sala**. Ya sabéis que nuestras reuniones son abiertas y se realizan quincenalmente en nuestra sede de C/ Gascón y Marín, 5, donde os animamos a participar.