CUIDADOS RECÍPROCOS COMUNITARIOS

CUIDA TU CUERPO

¡Innovamos! Este mes de marzo, Isabel nos propone sacar brillo a nuestro suelo y hacer ejercicio. No se puede ser más completa. ¿Te animas?. Sólo te hace falta una silla, dos pares de calcetines, uno para las manos y otro para los pies. Sí, si, lo has leído bien. Si tienes curiosidad, sólo tienes que ver el vídeo.

HAZ CLICK AQUÍ

NUEVOS HÁBITOS EN PRIMAVERA

Como todos los años, el mes de marzo ha traído la primavera. La palabra primavera es sinónimo de renacimiento, renovación, restitución o florecimiento, entre otras. Se trata de la estación ideal para adquirir nuevos hábitos. Así que toma nota:

To do

1. Aumenta las salidas al aire libre
2. Toma unos minutos de sol al día
3. Mejora tu dieta: fruta y verdura
4. Respeta las horas de sueño
5. Respira y relájate

EL RINCÓN DEL VOLUNTARIADO

LAS PINTORAS DEL TRANVÍA Y SUS MUJERES

Con motivo del día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo, el grupo de técnicas de pintura del CRC ha realizado la exposición **"Pintoras del Tranvía y sus Mujeres".** Todos los cuadros han sido realizados por las alumnas y la profesora del grupo de pintura y ha estado disponible al público en general en el Centro de Recursos Comunitarios, desde el 8 hasta el 18 de marzo de 2022.

¡ENHORABUENA A LAS ARTISTAS!. GRACIAS POR MOSTRARNOS VUESTRA CREATIVIDAD Y VUESTRO COMPROMISO CON LA IGUALDAD

A continuación os dejamos una breve reseña para el disfrute de quién no haya podido pasar a ver la exposición.

FUNDACIÓN EL TRANVÍA

JORNADA FAEA

El pasado 12 de marzo, los grupos de FIPA de la Fundación el Tranvía nos trasladamos a Madrid para participar en una **Jornada Lectora organizada por FAEA**. Es una jornada de encuentro donde personas de distintos lugares, que participan en diferentes actividades de educación de personas adultas, comparten experiencias lectoras.

En el CRC, con motivo del centenario de la muerte de una gran mujer, Emilia Pardo Bazán, y aprovechando que el lugar de celebración del acto era en el Ateneo, (ella fue la primera mujer socia), presentamos el vídeo **"Emilia Pardo Bazán y los géneros literarios"** en el que mostramos, a nuestra manera, unas pinceladas de su vida y obra.

HAZ CLICK AQUÍ

También entregamos a todos los grupos participantes un lote de libros "cita a ciegas con un libro", del club de bookcrossing para su disfrute o su liberación allí donde quisieran.

Una buena madrugada, la jornada lectora y la visita guiada por algunos de los lugares más emblemáticos de la capital, hizo que el día fuese muy intenso pero satisfactorio. Lo pasamos genial y ya tenemos ganas de repetir.

EL CENTRO DE SALUD TE HABLA

CS TORRE RAMONA.

SOS TABAQUISMO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura en el mundo. Está directamente relacionado con la aparición de enfermedades graves. **Es la principal causa de buena parte de muertes por cáncer de pulmón y de más del 50% de las enfermedades cardiovasculares.**

En España cada año mueren más de 50.000 personas debido al consumo de tabaco. Por eso es importante conocer el grado de dependencia y las opciones que existen para poder abandonar este hábito.

GRADO DE DEPENDENCIA AL TABACO

Existen unas preguntas que cuantifican la dependencia a la nicotina y, por lo tanto, el grado del síndrome de abstinencia.

- Número de cigarrillos al día: Dependencia moderada-alta >20 cigarrillos /día.
- Tiempo desde que se levanta hasta que se fuma el primer cigarrillo: Dependencia alta < 30 minutos,
- Que el cigarrillo que más se necesita al día sea el primer cigarrillo, también indica una dependencia moderada-alta al tabaco.

CONSEJOS PARADEJAR DE FUMAR

La mejor forma de dejar de fumar es no haber comenzado nunca. Pero si ya eres fumador lo más importante para acabar con esta adicción es hacerlo para ti mismo.

1. **Pon una fecha límite** y ese día elimina de tu entorno todo lo relacionado con el tabaco (cigarrillos, mecheros, ceniceros…), hasta ese día puedes ir disminuyendo la cantidad de cigarrillos que consumes al día, eso sin duda te ayudará.
2. **Haz una lista con las razones** por las que quieres dejar el tabaco, incluyendo beneficios a corto y largo plazo, en los momentos de dificultad puedes mirar esa lista.
3. **Puedes usar chicles de nicotina**, que te ayudarán en tu lucha contra el tabaco.
4. **Si tu grado de adicción al tabaco es alta,** y te has planteado dejar de fumar existen además terapias sustitutivas de nicotina, para usarla no dudes en acércate al centro de salud y pedir consejo a tu médico de familia.

EL CENTRO DE SALUD TE HABLA

CS FUENTES NORTE.

ALERGIAS

LLEGÓ LA PRIMAVERA....¡Y SOY ALÉRGICO!

La rinitis y conjuntivitis alérgica se define como la inflamación de la mucosa nasal y la conjuntiva de los ojos debido a una alergia a los pólenes, ácaros y otras partículas del ambiente.

Puede aparecer en cualquier momento de la vida, aunque con mayor frecuencia a partir de los 5-6 años y disminuyen los síntomas a partir de los 40 años.

¿QUÉ SÍNTOMAS LA CARACTERIZAN?

Los síntomas de la rinitis alérgica son similares a los de un resfriado común, pero:

- Suele durar más de 8-10 días.
- El moqueo nasal es siempre líquido y transparente.
- Son frecuentes los estornudos.
- Existe picor de nariz o el paladar.
- A veces puede aparecer tos.

La conjuntivitis alérgica produce enrojecimiento de los ojos, picor, lagrimeo e incluso dolor.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Si tiene alergia a los ácaros extreme la limpieza en casa: evite el polvo y si es preciso retire las moquetas y alfombras.
- Si tiene alergia al polen evite las salidas al campo, sobre todo los días soleados y ventosos, use gafas de sol si tiene conjuntivitis y cierre las ventanas tras haber realizado la limpieza del día.
- Los colirios con medicamentos antihistamínicos o con corticoides mejoran los síntomas oculares, mientras los use, evite utilizar lentillas.
- Para los síntomas nasales, pruebe a hacer lavados nasales con suero fisiológico o agua con sal.

¿CUÁNDO CONSULTAR A SU MÉDICO DE FAMILIA?

- Si a pesar de estas medidas preventivas no mejora con medicación prescrita.
- Si el moco deja de ser transparente y líquido y no cede a pesar de los lavados de nariz.
- Si aparece fiebre o moco espeso y dolor de cabeza.
- Si nota fatiga o que le falta el aire.

MICRORELATOS POR... JESÚS CLAVERÍA

UNA ESTÚPIDA GUERRA

Esta mañana al sentarme ante el ordenador, no sabia como titular este estúpido y lastimero relato sobre una estúpida guerra, pero al abrirlo lo he visto claro, el primer correo me lo ha dicho, **CRONICA DE UNA ESTUPIDA GUERRA.**

No sé si los ucranianos en principio consideraban estúpida esta nueva guerra, pero me decía un ucraniano que lleva más de dieciocho años trabajando aquí en nuestra ciudad, que no volvería nunca a su país, que estaba hasta más arriba de la coronilla de tanta estupidez, solo hacía treinta y seis años que se había producido el más grave accidente de la historia de la humanidad, como fue el estallido de la Central Nuclear de Chernobyl, Fue en el mes de abril de 1986, a él y a su familia les tocó muy de lleno la explosión, teniendo que huir de la zona, (todavía estuvo un año ayudando junto a otros muchos a construir la ciudad de Slavotych, la más nueva de Ucrania para realojar a la población) a él con todos los suyos les surgió la oportunidad de salir hacia Europa, eligiendo esta opción, considerándose afortunados por librarse de las secuelas que sufrieron muchos miles de vecinos suyos, y cuando empezaba a sentir esa extraña lejanía de lo ocurrido ha llegado otro camicace de la nación vecina a abrirle las heridas que si no estaban cerradas se mantenían en "stand by", un estúpido tarado con una estúpida forma de hacer ha llegado a despertarlo de su letargo.

Si en la primera ocasión dentro de las calamidades pasadas no murió nadie de su entorno, en esta segunda ocasión no ha sido así, ha perdido parte de su familia, ha vuelto a ver si se traía al resto, el más grande y poderoso de los estúpidos, desde su confortable sillón ha dado la estúpida orden de indiscriminadamente matar a los más inocentes, Hospitales infantiles y mujeres embarazadas.

En la mente de este bárbaro tiene prioridad la razón de la fuerza antes que la fuerza de la razón.

Las raíces de conflicto entre Rusia y Ucrania son profundas, se remontan a la Edad Media. En el siglo XVII gran parte de Ucrania formaron parte del Imperio Ruso, hasta que en 1917 Ucrania se independizó, entonces un colombiano Alexis Castillo se enroló en las milicias separatistas ucranianas que apoya Rusia y allí sigue dispuesto a dar la vida por las promesas de Putin, así hasta nuestros días han surgido grietas en la amistad postsoviéticas.

En unos días se conmemora el Día Mundial de la Poesía. **Todos los poetas en todos los rincones del globo a lo largo de la historia en sus poemas han hablado de la PAZ.**

Cartel elaborado por el alumnado FIPA del Centro de Recursos Comunitarios de la Fundación el Tranvía. Marzo 2022

PALABRAS DE... MAYORES

Palabras Mayores

UN VECINO NOS CUENTA:

Cuando mi abuela iba a la escuela, en un pequeño pueblo de Aragón, las maestras prepararon una excursión a Zaragoza y les planearon una prueba: les dejarían libres por las calles y cuando se sintieran perdidas, tenían que levantar la mano y quedarse quietas en ese lugar, hasta que la maestra le recogiese.

Las chicas se animaron entre sí, ante tal prometedora aventura, pero cuando llegaron a la ciudad, poco a poco se empezaron a desinflar ante la avalancha de coches, calles y avenidas.

Pronto empezaron a levantar las manos:

Cecilia, de las más tímidas, la levantó primero, después la levanto Mercedes y mas tarde Consuelo. Al final, cuando todas ya habían levantado la mano, la levanto mi abuela Esperanza. Y ahí el origen de la frase "LA ESPERANZA ES LO ÚLTIMO QUE SE PIERDE"

Antonio Tabuenca

ASOCIACIÓN VECINAL LAS FUENTES

8 DE MARZO, DÍA DE LA MUJER

El pasado 8 de marzo nos juntamos en el barrio de las Fuentes a celebrar y reivindicar el día de la mujer: de las mujeres trabajadoras, de las migrantes, de las mujeres mayores y jóvenes.

Junto con las compañeras del Tranvía, de la Asociación Vecinal y muchas personas que acudieron a la convocatoria aquella mañana lluviosa, fuimos recorriendo nuestras calles, reconociendo en ellas los nombres femeninos que las ilustran y la historia de estas mujeres que vienen dejando huella y abriendo caminos.

Hablábamos de construir **JUNTAS un barrio feminista.** Y es que el feminismo interpela a todas las personas, habla de igualdad, pero también habla de construir una sociedad mejor, donde la vida de las personas esté en el centro. Fue la unión de muchas mujeres en el mundo la que consiguió grandes victorias para todas nosotras y nos trajo derechos que poseemos hoy. Las vecinas de Las Fuentes llevamos muchos años reivindicando nuestros derechos. Vecinas que luchan por sus puestos de trabajo. Vecinas que luchan por una igualdad real.

El trabajo doméstico y de cuidados que hacemos las mujeres es imprescindible para el sostenimiento de la vida. Reivindicamos las medidas para favorecer la conciliación familiar entre hombres y mujeres para garantizar la igualdad de oportunidades, porque somos imprescindibles, asumimos los cuidados y queremos que se contabilicen para nuestras pensiones. Estamos en contra de cualquier guerra, las fronteras que desprecian la vida, nos acordamos de las mujeres y sus hijos que están este momento sufriendo en Ucrania, las mujeres Afganas sometidas por el régimen talibán y todas las demás mujeres que carecen de libertad. Queda mucho por hacer y nosotras seguiremos luchando, **y en esta batalla, la sororidad y la solidaridad son las mejores armas.**