La voz de los Ruiseñores

Abril 2022

FUNDACIÓN TUTELAR CANARIA PARA LA ACCIÓN SOCIAL

CENTRO DE DÍA LOS RUISEÑORES

4ª Publicación Abril 2022

¡Saludos de nuevo a todos nuestros fieles lectores y lectoras!

Hemos regresado con una nueva edición de nuestro periódico para seguir contándoles nuevas actividades realizadas en el centro, algunos de los programas más interesantes, novedades a destacar y como siempre, seguir ofreciéndoles recomendaciones, artículos de interés elaborados por las profesionales del centro, entrevistas para seguir conociéndolas un poco mejor, pasatiempos y recetas de nuestras familias.

Todo ello lo elaboramos entre todas las personas usuarias del centro, con el apoyo y supervisión de las profesionales. Lo hacemos con mucha ilusión, así que esperamos que les agrade y les sirva para estar más en contacto con nuestro día a día. Comenzamos con algunas fotos del taller de motricidad fina.

La voz de los Ruiseñores

Abril 2022

Desarrollo personal

Vamos a hablarles, del que, para algunos, es el programa más interesante de cuantos tratamos: el programa de *desarrollo personal*. El objetivo general de este programa es enriquecernos como personas, fomentar nuestros valores y aprender habilidades o estrategias que nos ayuden a vivir mejor. ¿Hay algo más interesante?.

Desarrollamos temas que tienen que ver con aprender a gestionar nuestras emociones, desarrollar la autoestima y conseguir mejorar nuestras habilidades sociales. Con la psicóloga del centro nos adentramos en cada tema, las cuidadoras nos apoyan en las tareas prácticas y en ocasiones, hacemos debates en grupo.

Vamos a explicarles algunos bloques de trabajo que pertenecen a este programa:

Durante los primeros meses del año 2021 cada uno de nosotros/as realizó un cuaderno de vivencias, que nos llevó varios meses elaborar. En él escribimos recuerdos de nuestra vida, opiniones, valores y creencias. También pintamos cuadros reflejando nuestras emociones, como la felicidad, la tristeza y el amor. Fue un gran trabajo que nos ayudó a recordar y a reflexionar.

En septiembre, nos dividimos en dos grupos de trabajo. Uno de ellos comenzamos un nuevo bloque llamado “Promoción de la salud”. En él estuvimos aprendiendo y trabajando pautas de alimentación sana. Recordamos la pirámide alimenticia y repasamos cada uno de los nutrientes. Aprendimos que todos son necesarios para nuestra vida (hidratos de carbono, proteínas, grasas, …), pero cada uno en su justa medida, sin olvidarnos de la fibra (que no son nutrientes, pero son necesario para el tránsito intestinal).

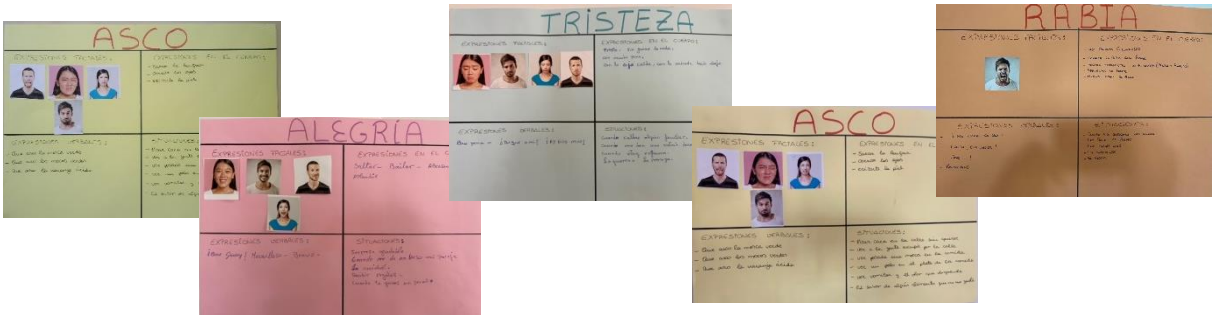
También aprendimos otros conceptos como gasto energético, metabolismo basal, consumo de calorías e índice de masa corporal. Incluso aprendimos a leer las etiquetas de los alimentos, que es una buena costumbre que todos/as deberíamos fomentar, pues es importante conocer bien qué es lo que comemos.

La voz de los Ruiseñores

Abril 2022

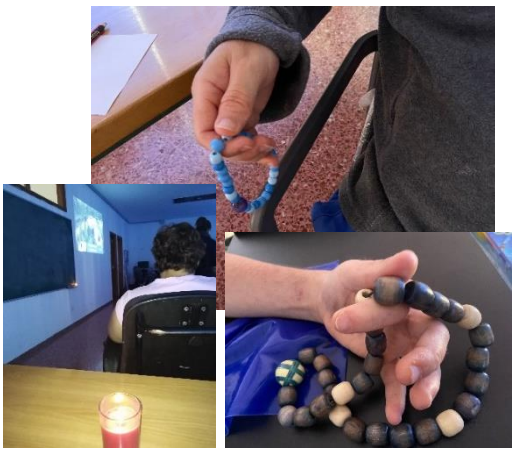
Este año hemos continuado con este trabajo elaborando entre todos y todas un recetario de comidas sanas, que pronto verá la luz, para llevárnoslo a casa. En él hemos ido plasmado las pautas e ideas sanas que estamos aprendiendo. En el apartado de recomendaciones les plantearemos algunas. No dejen de leerlo.

El otro grupo de trabajo comenzó el pasado septiembre un bloque denominado "Inteligencia emocional". Durante dos meses trabajaron la conciencia emocional, que consiste en saber reconocer las principales emociones: cómo se llaman, cómo se expresan y cómo detectarlas en otras personas (principalmente a través de las expresiones faciales). Este grupo elaboró unos carteles interesantes sobre el tema.



En el mes de diciembre solemos cambiar la temática de estos talleres para trabajar aspectos relacionados con la fiesta de la navidad. El pasado año realizamos una actividad llamada "Historias con valores" sobre el tema de los valores morales relacionados con esta época. En cada clase visionamos un corto diferente (por ejemplo, una entrevista a Irene Villa, un corto llamado "Una nueva mirada sobre la discapacidad" o uno sobre la historia del cuento de "El Principito"). Tras cada video debatíamos sobre lo que habíamos entendido y sobre los valores morales que intentaban trasmitir. Casi todos nos hablaban sobre el valor de la solidaridad, la ayuda a los demás o el apoyo mutuo.

No podemos olvidar que dentro del programa de desarrollo personal también realizamos sesiones de meditación Mindfulness. La meditación nos ayuda a aprender a dirigir nuestra mente hacia la conciencia de nuestro cuerpo, ejercitar la respiración y alcanzar estados de calma.



Si no la habéis probado, os animamos a practicarla.

Programa de Ocio: Salidas

Una parte del **Programa de Ocio y Tiempo libre** consiste en realizar salidas fuera del centro. Antes de la pandemia, éstas las realizábamos con frecuencia y sin restricciones de ningún tipo. Solíamos hacer salidas a parques, museos, exposiciones, centros comerciales o visitar otros municipios.

COCODRILO PARK 2019

MUSEO NAVAL 2019

AUDITORIO DE LAS PALMAS 2019

Cuando comenzamos con la época del COVID todo cambió. Tuvimos que suspender las salidas y dejar de hacer fiestas en el centro y otras actividades debido a las restricciones recomendadas por sanidad. No nos gustó, pero como todos, tuvimos que adaptarnos a la nueva situación.

Por suerte, en el mes de octubre del pasado año por fin, pudimos volver a retomar las salidas. ¡¡Teníamos muchas ganas!!

Las primeras las hicimos a parques y espacios al aire libre, pues como todos sabemos, ahora existen una serie de recomendaciones que tenemos que tener en cuenta por nuestra propia seguridad (uso de mascarillas, distancias de seguridad, preferencia por los espacios al aire libre, …). Por fin hemos retomado una cierta normalidad y ya hemos podido hacer varias excursiones. Aquí les mostramos algunas en imágenes:

ENTRENAMIENTO FÍSICO EN EL PARQUE DE LAS REHOYAS Y JUAN PABLO II Octubre 2021

La voz de los Ruiseñores

Abril 2022

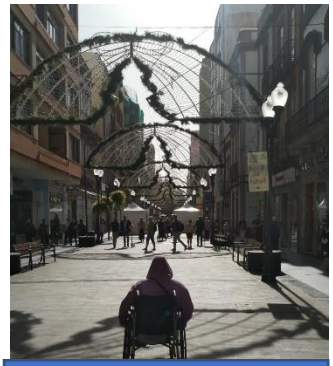
DESAYUNO EN CC LOS ALISIOS NOV 2021

VISITA AL CASTILLO DE LA LUZ DIC 2021

POEMA DEL MAR DIC 2021

ALMUERZO EN RESTAURANTE PAPARAZZI DIC 21

BELÉN DE SAN TELMO DIC 2021



TRIANA DICIEMB 2021

JUEGOS EN EL PARQUE DEL ESTADIO INSULAR FEBR 2022

BELÉN DE ARENA ENERO 2022

CHURRERÍA DE LA BALLENA ENERO 2022

VISITA AL ESCENARIO DEL CARNAVAL MARZO 2022

PASEO AVENIDA DE LAS CANTERAS FEBR 2022

Nuestras escapadas son una de las actividades que más nos agrada a todos y todas!!.

Día de la mujer

El 8 de marzo conmemoramos el día internacional de la mujer.

Para ello tuvimos en el centro un día especial. Comenzamos conociendo cuál era el lema escogido por la ONU para este día. Cada año, esta organización quiere destacar un aspecto distinto sobre la lucha por la igualdad de derechos de las mujeres. Este año el lema ha sido “Género y medio ambiente”.

Nos proyectaron un video explicándonos el porqué de este lema. Igual que nosotros, imagino que ustedes se preguntarán ¿qué tiene que ver la mujer y la igualdad de derechos con el cambio climático? Nos explicaron que la mujer, que es un colectivo vulnerable, por efecto del cambio climático y el empeoramiento de las condiciones climáticas, ha visto aumentada su vulnerabilidad. Por ejemplo, en muchos países subdesarrollados las mujeres tienen que recorrer grandes distancias para buscar el agua (y en general, pasan mucho trabajo para realizar todas las tareas de la vida diaria). Con el calentamiento global y el aumento de las sequías, su trabajo, su esfuerzo y su vulnerabilidad han aumentado.

También nos mostraron algunas actuales iniciativas de distintas plataformas u organizaciones para paliar estos problemas.

A continuación, nos pidieron que nosotros también lanzáramos una iniciativa o un eslogan de cómo podríamos ayudar en esta causa, es decir, en reducir los problemas ambientales.

Nos dividimos en 3 grupos. Cada uno elaboró un cartel. Lo primero fue escoger un eslogan sobre algo que creemos que podríamos hacer todos para colaborar (ahorrar energía, reciclar, no contaminar…). Después lo decoramos con algunas imágenes y frases cortas. Nos quedó un buen trabajo, animamos a todos y todas a que nos acompañen en tales iniciativas.

INICIATIVA: No malgastar el agua, ni la luz.

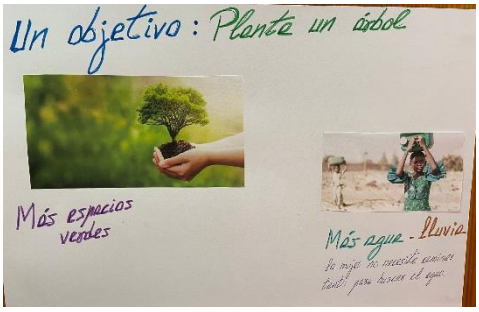
No debemos derrochar innecesariamente los recursos como el agua y la luz. Tenemos que esforzarnos en ahorrar los suministros en general.

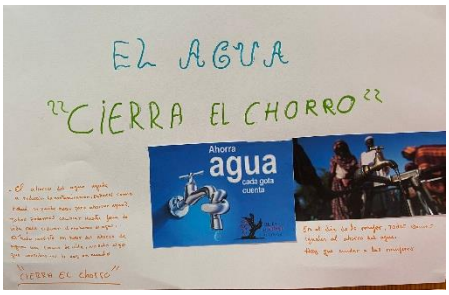
LEMA: ¡Ahorrar es cosa de todos y todas!

INICIATIVA: Cuidar el medio ambiente.

La vegetación es imprescindible para nuestra supervivencia. Sin los árboles no hay lluvias y sin la lluvia no hay vida.

LEMA: “Planta un árbol”





INICIATIVA: Ahorrar agua.

Es agua es un bien escaso y debemos tomar conciencia de que su uso es limitado.

LEMA: “Cierra el chorro”

El segundo taller del día consistió en escuchar canciones interpretadas por mujeres, especialmente con temática relacionada con este día. Como en nuestros habituales talleres de estimulación musical, debíamos adivinar el nombre de la cantante y el título de la canción. De esta forma pasamos un día diferente y conmemorativo.

Cultura: Mes del Arte

Este año, en el Programa de Cultura nos hemos propuesto hacer pequeños aprendizajes sobre temas de interés cultural. A principios de año realizamos una lluvia de ideas en las que, entre todos, decidimos los temas que veremos durante el año. Se trata de que cada tema lo trabajemos durante un mes para que podamos ir aprendiendo.

TRAS LA LLUVIA DE IDEAS

ASÍ NOS HA QUEDADO LA PROGRAMACIÓN PARA ESTE AÑO

AÑO 2022	TEMAS DE APRENDIZAJE
ENERO	ARTE: “Los cuadros más famosos de la historia”
FEBRERO	CLUB DE LECTURA: “Los 10 secretos de la abundante felicidad”
MARZO	CLUB DE LECTURA: “Los 10 secretos de la abundante felicidad”
ABRIL	HISTORIA: “Grandes civilizaciones”
MAYO	CANARIAS: “Municipios de nuestra isla”
JUNIO	GEOGRAFÍA: “Países del mundo”
JULIO	
SEPTIEMBRE	CINE: “Películas famosas”
OCTUBRE	MÚSICA: “Bandas sonoras”
NOVIEMBRE	BIOGRAFÍAS: “Personajes de interés”
DICIEMBRE	

Empezamos el año ¡con arte! Realizando un taller sobre los cuadros más famosos de la historia. Nos dieron una lista con nueve de las obras de arte pictóricas más conocidas y valoradas. Durante unas pocas sesiones, cada uno de nosotros teníamos que buscar uno de esos cuadros. Debíamos encontrar su autor, época, país, estilo y alguna curiosidad sobre ellos. De esta forma, practicamos también nuestras habilidades de búsqueda de información y uso de internet.
Con la información recopilada montamos una presentación visual para verlo en grupo y aprendernos, al menos, el nombre del cuadro y su autor. Todos contestamos bien ya que nos gustaron mucho estas clases.

Estos son los cuadros que trabajamos y aprendimos. Ponemos la información incompleta para poner a prueba sus conocimientos sobre arte. ¡Intenten completarla!

La voz de los Ruiseñores

Abril 2022

TÍTULO: LA ÚLTIMA CENA

AUTOR:

CURIOSIDAD: No es cuadro, sino un mural.

TÍTULO:

AUTOR: Van Gogh

CURIOSIDAD: Es el paisaje que veía el autor desde su ventana del asilo en que vivía.

TÍTULO: EL GUERNICA

AUTOR:

CURIOSIDAD: Alude a un bombardeo durante la guerra civil española

TÍTULO: LA CAPILLA SIXTINA

AUTOR:

CURIOSIDAD: Es un fresco en la Capilla Sixtina del Vaticano

TÍTULO:

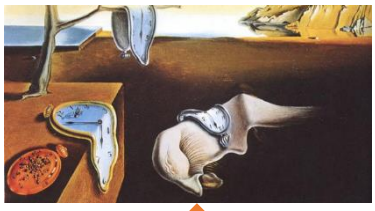
AUTOR: Edvard Munch

CURIOSIDAD: Existen cuatro versiones originales del cuadro.

TÍTULO:

AUTOR: Velázquez

CURIOSIDAD: El autor se retrató en esta obra



TÍTULO: LA PERSISTENCIA DE LA MEMORIA

AUTOR:

CURIOSIDAD: Dicen que el autor se inspiró en la teoría de la relatividad de Einstein.

TÍTULO:

AUTOR: Leonardo Da Vinci

CURIOSIDAD: También es conocido con el nombre de la Mona Lisa

TÍTULO:

AUTOR: Gustav Klimt

CURIOSIDAD: Posee láminas de oro y estaño

Estimulación sensorial

Los talleres de estimulación sensorial pertenecen al programa de estimulación cognitiva. En ellos estimulamos los sentidos de muchas maneras diferentes. Son talleres agradables pues nos ayudan a discriminar sensaciones, compararlas, explorar, sentir, …

Vamos a mostrarles algunas de estas actividades.

Estimulación táctil: En ellos exploramos distintas texturas a través de las manos o la piel. Palpamos y comparamos superficies, buscamos legumbres en una caja de arena o de arroz, tratamos de adivinar objetos en una bolsa, identificamos caras iguales en dados de texturas, …

Estimulación gustativa: recordamos los diferentes sabores y, con los ojos cerrados, probamos distintos alimentos (yogurt, galletas, unas gotas de limón, …). Tratamos de adivinar lo que es y cuál es su sabor. ¡Este taller nos encanta!

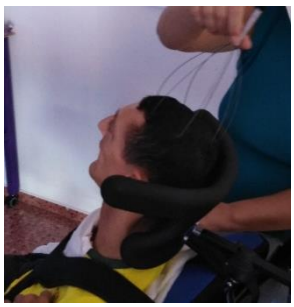
Estimulación olfativa: Discriminar sustancias a través del olor. Por ejemplo, hicimos un taller de plantas aromáticas (lavanda, albahaca, romero, orégano) reconociendo la planta y el olor. También otro de reconocer esencias.

Estimulación auditiva: reconocer objetos por el sonido. Adivinar canciones, instrumentos musicales, sonidos de animales, …

Estimulación visual: buscar objetos en láminas, reconocer y contar determinados objetos, encontrar diferencias…

Estimulación somática: masajes en los brazos, las manos o el cuello para percibir sensaciones del cuerpo. Utilizamos distintos instrumentos como cremas, masajeadores, cepillos, brochas, …

Y "Un baño de sensaciones": esta es una actividad donde, en un ambiente relajante, recibimos distintas sensaciones agradables. (Luces de colores, aromas agradables, música instrumental, masajes en brazos o manos con masajeadores, brochas, …).
¡Esta es la mejor de todas!



Entrevista a Alicia

Alicia es limpiadora en nuestro centro. A ella es a quien le agradecemos que el centro siempre esté limpio y cuidado. Y aunque lleva muchos años con nosotros/as y la conocemos muy bien, hemos querido saber más de su vida:

¿CUÁNTO TIEMPO LLEVAS TRABAJANDO EN EL CENTRO? ¿HA SIDO ESTE TU MEJOR TRABAJO?
Llevo trabajando aquí 10 años y nueve meses. Sí, sin duda.

¿TE SIENTES SATISFECHA EN TU TRABAJO? ¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA?
Lo que más me gusta es estar con ustedes.

¿CÓMO TE ORGANIZAS EN EL TRABAJO?
Pues hay un registro en el centro donde está programada la limpieza de cada día, sin embargo, hay ocasiones en las que me tengo que adaptar a cada momento.

¿QUÉ ES LO QUE TE GUSTA HACER FUERA DEL CENTRO? ¿CUÁLES SON TUS AFICIONES?
Me gusta ir a la playa, ir de compras y estar en mi casa con mi familia.
También ver concursos en la televisión, ir al campo en moto, ir de acampada, ….
Entre otras cosas.

¿CUÁL ES TU COMIDA FAVORITA?
Mis comidas favoritas son: moros y cristianos, las croquetas y la tortilla española**.**

¿CÓMO ERES CON TU FAMILIA? ¿TE GUSTA ESTAR EN CASA O TE GUSTA MÁS SALIR?
Pues soy bastante familiar. Con la edad he ido aprendiendo a demostrar lo más lo que siento y ser más cariñosa. Me gusta tanto salir como estar en casa, una combinación de ambas.

SI PUDIESES, ¿CUÁL SERÍAN TUS VACACIONES IDEALES?
Irme a un hotel con todo incluido, con sesiones de masaje, spa, … donde pueda relajarme y desconectarme del mundo.

CUÉNTANOS UNA ANÉCDOTA QUE HAYAS VIVIDO EN EL CENTRO
Pues quizá lo más divertido para mí fue una época en la que las trabajadoras nos reuníamos después del trabajo para hacer ejercicio y relajación. Nos reíamos mucho.

Entrevista a Romina

Romina es la psicóloga del centro. Ella es la encargada de organizar los programas del área psicosocioeducativa, y en ocasiones, de escucharnos si lo necesitamos. Le hemos hecho las siguientes preguntas para conocerla un poco mejor.

¿CUÁNTO TIEMPO LLEVAS TRABAJANDO EN EL CENTRO? ¿HAS TENIDO ANTES OTROS TRABAJOS? Estoy trabajando en este centro desde hace más de 3 años. Antes he tenido distintos trabajos, aunque siempre de psicóloga: en un centro de día para personas mayores, en un programa de infancia y familia en un ayuntamiento, en consultas privadas y justo antes de trabajar aquí estuve unos meses en el CADF de Arucas.

¿CÓMO DECIDISTE ESTUDIAR PSICOLOGÍA? Porque me interesaba mucho comprender a las personas. Quería entender porque actuamos como lo hacemos, qué pensamientos y emociones nos mueven y nos motivan. Vamos, porque era bastante curiosa.

¿DONDE BUSCAS LOS TALLERES QUE PROGRAMAS PARA NOSOTROS? En libros, internet, material didáctico,…pero sobre todo en la imaginación y la experiencia. Mónica, la directora me ayuda mucho con su experiencia y las compañeras siempre tienen alguna buena idea que aportar.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TU TRABAJO EN EL CENTRO? Que es un centro muy alegre. Es que lo que más me llamó la atención y lo que más me gustó cuando empecé a trabajar aquí. Con esta profesión, la mayor parte de las veces trabajas con problemas y con penas. Sin embargo, en este centro, a pesar de las dificultades y las limitaciones siempre se enfoca el trabajo en positivo, en resaltar lo bueno y disfrutar con lo que hacemos.

¿TRABAJAS TAMBIÉN DE PSICÓLOGA FUERA DEL CENTRO? Ahora no, tenía un despacho privado, pero no podía compaginar dos trabajos con mi vida personal, pues mis hijos son aún pequeños.

¿CUÁNTOS HIJOS TIENES Y SUS EDADES? ¿ERES CASERA? ¿TE GUSTA ESTAR EN TU CASA? 2 hijos, de 10 y 7 años. Sí me encanta estar en mi casa. A mi marido y a mi hijos también. Somos todos muy caseros.

¿TE GUSTA COCINAR? ¿CUÁL ES TU COMIDA FAVORITA? No me gusta nada cocinar. Pero me encanta comer bien. Lo que más me gusta es la pasta.

¿QUÉ HOBBIES TIENES? Me gusta mucho leer, meditar, el cine. También me gusta estudiar y aprender cosas nuevas. Pero lo que más me gusta es viajar. Cosa que no hago tanto como me gustaría. **¿QUÉ TIPO DE MÚSICA SUELES ESCUCHAR?** La música que más me gusta escuchar es sobre todo pop-rock. Aunque también música clásica y la oriental de tipo relajación.

Recomendaciones:

Recetas saludables

Como les comentamos, en nuestro taller de “Hábitos saludables” estamos preparando un recetario de menús saludables. Así que, como recomendaciones, en esta ocasión, les pasamos una lista de desayunos saludables elaborados por nosotros y nosotras. Es importante que sepan que, una buena pauta para que un desayuno sea saludable es que debe contener estos tres grupos de alimentos:

UNA FRUTA

+

UN LÁCTEO (Preferiblemente desnatado)

+

PAN O CEREALES (Preferiblemente integrales)

La voz de los Ruiseñores

Abril 2022

DESAYUNO SALUDABLE

- Un yogurt desnatado
- Un trozo de papaya en dados
- Un croissant de jamón de pavo
- Un vaso de agua

JUAN

DESAYUNO SALUDABLE

- Leche con colacao
- Una pulguita de jamón serrano
- Una manzana

JOSÉ MANUEL

DESAYUNO SALUDABLE

- Leche con Nescafé
- Un trozo de papaya
- Medio bocadillo (pan integral) de jamón y queso

MARISA

DESAYUNO SALUDABLE

- Un café con leche
- Una pera
- Una tostada de pan integral con mantequilla light

CIRO

Artículo profesional: Higiene postural

Por Raquel Fisioterapeuta del centro

¿Has oído hablar alguna vez sobre la higiene postural? Es un término que, afortunadamente se conoce cada vez más, por si acaso haya algún despistado, hablaremos un poquito sobre ello.

Cuando nos referimos a la higiene postural, nos referimos a una serie de “normas” o directrices cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en reposo o en movimiento para así, evitar posibles lesiones en nuestro cuerpo.

Mantener una buena higiene postural protege principalmente la columna vertebral, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.

Además, no sólo implica nuestra postura sino también el tipo de silla utilizado, el calzado, el mobiliario, la luz, la actividad realizada y las adaptaciones que utilicemos (bastón, andador, etc).

La higiene postural es esencial y algo a lo que prestar especial atención en aquellas personas en las que, por su trabajo, realicen movimientos con cargas, repetitivos o estáticos como puede ser un obrero, repartidores, auxiliares, administrativos, etc. Sin embargo, la higiene postural también es aplicable a la población en general porque nos ayuda a reducir el riesgo de sufrir lesiones que puedan desencadenar en problemas mayores.

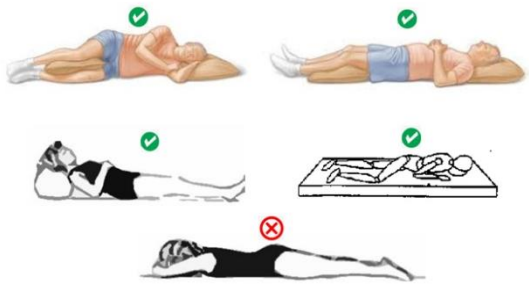
Mejorar nuestra postura y la forma en la que nos movemos es fácil si sabemos cómo, por lo que a continuación, veremos algunos consejos básicos que nos ayudarán a librarnos de los tan molestos “tirones” y dolores.

Cuando estamos sentados, debemos tener en cuenta que la altura de la silla debe permitirle apoyar los pies y mantener las rodillas a nivel de la cadera, en ángulo de 90 grados y el respaldo de la silla debe mantener las curvaturas normales de la columna, especialmente la región lumbar. Si la silla fuera demasiado alta, lo conveniente es colocar un reposa pies para apoyarlos.

Si tenemos que permanecer mucho tiempo de pie, se recomienda poner un pie más adelante que el otro y cambiar la posición con frecuencia, usar zapatos cómodos y con un tacón de no más de 3 cm. Además, es bueno trasladar el peso del cuerpo de un pie a otro o realizar ejercicios tipo talón- punta o círculos con los tobillos.

Para dormir, las recomendaciones dependen de la postura en la que normalmente durmamos:

- Boca arriba: Con la columna alineada y apoyada en la cama además de almohada debajo de las rodillas.
- De lado: Cadenas y rodillas flexionadas y el cuello alineado con el resto de la columna.
- Boca abajo: No es recomendable ya que sufre mucho la parte inferior de la espalda. Si como alternativa, combina dormir boca abajo y ladeado, es preferible que utilice una almohada que mantenga el cuello alineado con la espalda.



Al levantarnos de la cama, la forma en la que protegemos nuestra espalda es levantándonos primero, flexionando nuestras rodillas, luego girar sobre un costado para quedarnos de lado y sacar las piernas de la cama para incorporarnos.

Por último, pero no menos importante, es cómo trasladamos objetos pesados o recogemos algo del suelo. La tendencia es dejar las rodillas estiradas y doblar la espalda, lo que pone en riesgo nuestra columna. Lo correcto es doblar las rodillas, manteniendo la espalda derecha.
Cuando, además estamos levantando un peso, lo conveniente es acercar al cuerpo lo máximo posible el objeto para no forzar las lumbares.

Con estos sencillos consejos, te aseguramos mantendrás una espalda sana mucho tiempo. ¡pruébalo!.

Raquel Hernández Arencibia

Fisioterapeuta

Recetas de ...

HUMMUS

INGREDIENTES:

- 400 gramos de garbanzos cocidos
- Medio ajo
- 2 cucharadas de Tahini
- El zumo de medio limón
- Comino al gusto
- Semillas de sésamo
- Sal
- Agua (si queda demasiado espeso)
- Aceite de oliva y pimentón dulce para aderezar.

PREPARACIÓN:
Es tan sencillo como poner todos los ingredientes en una picadora o batidora de vaso y triturarlos. A la hora de servirlo, añadir un chorro de aceite de oliva y el pimentón para aderezarlo (también unas semillas de sésamo por arriba). Se puede usar para untar en pan, bizcocho o palitos de zanahoria.

Receta de los talleres de cocina del centro

CÓMO HACER SALSA TAHINI CASERA

INGREDIENTES: Semillas de sésamo, aceite de oliva virgen y sal.

PREPARACIÓN: Poner en el vaso de una picadora o molinillo las semillas y una pizca de sal. Comenzamos a picar el sésamo y cuando comience a formarse una pasta empezamos a añadir el aceite poco a poco, hasta lograr una pasta cremosa.

... nuestras familias

TORTITAS DE CARNAVAL

INGREDIENTES:
- 3 huevos
- 3 cucharadas de azúcar
- La ralladura de un limón
- Canela
- Anís o matalauva
- 1 taza de leche
- 1 pizca de sal
- 18 cucharadas de harina
- Aceite

PREPARACIÓN:
Batir los huevos. Ir añadiendo el azúcar, las ralladuras de limón, canela, matalauva o anís, una pizca de sal y la taza de leche. Poco a poco agregar la harina hasta que no esté muy líquida (aproximadamente unas 18 cucharadas).
Una vez tenemos preparada la masa, en una sartén poner a calentar el aceite e ir añadiendo la masa por cucharadas para formar las tortitas. Cuando estén doradas dar la vuelta y sacarlas. Añadir azúcar, miel o mermelada.

Ana María (madre de Marisa)

Completar refranes

Uno de los juegos que solemos realizar con frecuencia es completar refranes. Con este tipo de actividades estimulamos la memoria y lo pasamos muy bien. Aquí dejamos algunos para ver qué tal se les da:

1 . A BUEN ENTENDEDOR …

2 . NO TODO EL MONTE ES ...

3 . QUIEN FUE A SEVILLA ...

4 . CADA MAESTRILLO ...

5 . A CABALLO REGALADO …

6 . EL QUE QUIERE LAPAS …

7 . DIME CON QUIEN ANDAS …

8 . CRIA CUERVOS **…**

9 . A LO ECHO …

10 . A GRANDES MALES …

11 . ENTRE MÁS LLORA ...

12 . A QUIEN MADRUGA …

13 . NO POR MUCHO MADRUGAR …

14 . EL QUE NACE LECHÓN …

SOLUCIONES

1 . … POCAS PALABRAS BASTAN.

2 . … ORÉGANO.

3 . … PERDIÓ SU SILLA.

4 . … TIENE SU LIBRILLO.

5 . … NO LE MIRES EL DIENTE.

6 . … QUE SE MOJE EL CULO.

7 . …Y TE DIRÉ QUIEN ERES.

8 . … Y TE SACARÁN LOS OJOS.

9 . … PECHO.

10 . … GRANDES REMEDIOS.

11 . … MENOS MEA.

12 . … DIOS LE AYUDA.

13 . … AMANECE MÁS TEMPRANO.

14 . … MUERE COCHINO.

Frases absurdas

Una frase o texto absurdo es aquel que no tiene sentido en el contexto en el que está. Algunas personas del centro hemos elaborado este texto con 10 errores o frases absurdas. A ver si eres capaz de identificarlas.

COMO CADA DOMINGO, VENIMOS AL CENTRO DESPUÉS DEL FIN DE SEMANA Y PASAMOS EL DÍA EN EL CENTRO DE NOCHE LOS RUISEÑORES.

EN UN DÍA NORMAL, VENIMOS POR LA TARDE Y ALMORZAMOS EN EL CENTRO A PRIMERA HORA NADA MÁS LLEGAR. DESPUÉS DEL ALMUERZO NOS ECHAMOS UNA SIESTA Y PASADO UN RATO NOS DESPERTAMOS Y EMPEZAMOS CON LAS ACTIVIDADES.

HACEMOS TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA DONDE LOS USUARIOS LES EXPLICAMOS AL PERSONAL EN QUE CONSISTEN LAS ACTIVIDADES Y A CONTINUACIÓN NOS PONEMOS A TRABAJAR TODOS JUNTOS.

POR OTRA PARTE, MIENTRAS QUE UN GRUPITO VA TRABAJANDO EN LAS TAREAS CITADAS ANTERIORMENTE, OTRAS PERSONAS HACEN USO DEL SERVICIO DE FISIOTERAPIA. LAS PERSONAS QUE VAN A FISIO LE DAN UNA SERIE DE INDICACIONES A LA FISIOTERAPEUTA MIENTRAS ELLA ESTÁ TUMBADA EN LA CAMILLA.

LO QUE MÁS NOS GUSTA DEL CENTRO SON LAS ACTIVIDADES EN LA PISCINA Y LAS VISTAS DESDE EL BALCÓN A LAS DUNAS DE MASPALOMAS.

FIRMADO:

Las personas usuarias del C.D. Los Canarios

Novedades

Este año, como regalo de cumpleaños para las personas usuarias del centro de día, hemos elaborado una composición personaliza de fotos para cada uno de ellos y ellas. ¡Han quedado muy guap@s!

En los talleres de cálculo, del programa de estimulación cognitiva, un grupo de personas usuarias hemos empezado a trabajar con un material llamado: “Las regletas de Cuisenaire”. Es un material educativo muy ameno y entretenido para trabajar conceptos matemáticos como la descomposición, las sumas y el cálculo mental.

Desde Relevo Paralímbico de las Islas Canarias se han puesto en contacto con nosotros para ofrecernos una colaboración en la que nos animan a aprender el juego de la Boccia con intención de encontrar personas interesadas en federarse y continuar con este interesante deporte. Pronto recibirán noticias al respecto.

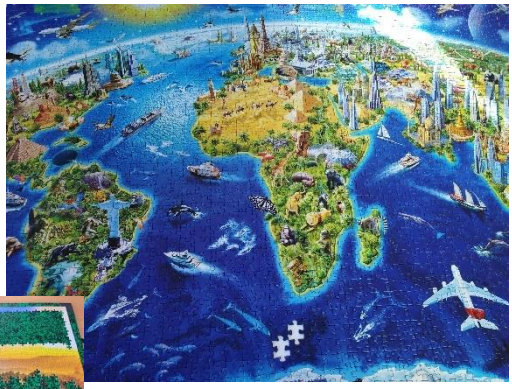
La voz de los Ruiseñores

Abril 2022

Nuestro compañero Gustavo ha finalizado el puzzle de 2000 piezas que venía realizando desde el pasado año.

Queremos hacer un reconocimiento a su constancia y dedicación. En el centro estamos todos/as muy orgullosos de él.

Y que conste que, lejos de estar cansado, ha comenzado ya un nuevo proyecto.



En el taller de cultura, durante los meses de febrero y marzo hemos puesto en marcha un club de lectura. Algunos de nosotros/as estamos leyendo el libro "Los 10 secretos de la abundante felicidad". Cada semana leemos un capítulo y lo comentamos en grupo. Nos está resultando muy interesante y lo recomendamos a todos/as.

Tras el curso que hemos realizado alguno de nosotros/as de Radio Ecca "Un mundo móvil" nos ha ofrecido realizar ahora el curso "Internet: un mundo de posibilidades".

Hemos comenzado a realizarlo este mes de marzo y nos está resultando muy interesante.

Desde el pasado año nos hemos incorporado al mundo a de las redes sociales. Te invitamos a que nos sigas en Facebook y en Instagram.

Centro de día los Ruiseñores

Centro de día los Ruisenores (sin ñ)

Poesía

En el día internacional de la poesía, realizando un recital de lectura de varios poemas, descubrimos una brillante poetiza entre nosotros/as. Aquí publicamos, por primera vez, uno de sus poemas:

Mi mundo es un sueño que tiene un dulce despertar.

Seguir soñando, vale la pena soñar.

Mi mundo está lleno de pequeñas cosas lindas y hermosas que conseguir.

Este sueño hay que buscarlo, buscarlo y luchar hasta el final, y soñar,

para llegar hacia mi meta y seguir mi camino, es mi única verdad.

Mi mundo es un sueño …….. para vivirlo yo.

Mi mundo es …….. poesía.

María Isabel Lasso González