

CUIDADOS



RECIPROCOS COMUNITARIOS



CUIDA TU CUERPO

Seguimos ejercitándonos con el canal de **Mariana Quevedo**. Este mes de octubre, está siendo diferente. Sin duda es un mes en el que solemos asistir a diversos actos y conciertos, y sin embargo, no nos ha quedado otro remedio que posponer las celebraciones para el año que viene. Os dejamos un vídeo de **CARDIO** con Ritmo de **Rock n' Roll** para personas adultas mayores.



[CLIC PARA VER EL VÍDEO](#)



CULTIVA TU ESTPÍRITU

Este mes, os queremos regalar un cuento escrito por Roberto Alquézar, uno de nuestros voluntarios de bookcrossing que sigue con nosotras en nuestra aventura de los libros viajeros. Se titula **EL LIBRO QUE TOMA VIDA**. ¡Gracias Roberto!

EL LIBRO QUE TOMA VIDA

Hola soy un libro con identidad propia, con nombre, padres creadores, año de nacimiento, número identificativo, etc., y les voy a contar qué me pasa.

La biblioteca donde vivo está apagada, parece sin vida, hace tiempo que su estancia no recibe visitas. La inactividad persistente me causa entumecimiento y no descansar; la tristeza, por no ser leído, me lleva a la insatisfacción; mi vida que entiendo podría ser divertida e incluso trepidante, es, sin embargo, frustrante o pasa por una mala racha que espero su pronto final.

Los días largos, pasan tediosos; pero, ¡oh! Un suceso inesperado, pero muy anhelado, golpea mi estado ocioso. Una mujer de mediana edad acaricia mi lomo, y siento como mi piel se eriza, se pone las gafas y me ojea, abre mis entrañas, pasa las hojas delicadamente, me hojea, y se aprecia una expresión atractiva en su cara, esboza una sonrisa viva.

Siento calorcito, el cansancio va decreciendo; mi sangre, la tinta, ya corre por mis venas; estoy más fuerte, las letras más nítidas discurren con fluidez para llegar al objetivo, y en su desplazamiento van transmitiendo sentidos sentimientos, emocionantes emociones y acontecimientos sucesivos. ¡Esto es otra cosa! La situación ha cambiado, ¡estoy contento! Esta persona, amiga del alma desde el instante que la conocí, permanece durante horas conmigo en las manos y una taza de café en la mesa, con la sonrisa en su rostro inspirado con la misma luz que la ilumina y me ilumina, disfrutando de este tiempo. Llegado el momento, deja sus lentes sobre la mesa, señala la página donde nos encontramos, me cierra y me da unos golpecitos de despedida y las buenas noches. En la oscuridad ya, mis ojos se van cerrando y yo me sumerjo en lejanos sueños intrigantes.



Roberto Alquézar

APRENDEMOS A...

DECORAR EL BALCÓN

Este mes de octubre no se han podido celebrar las Fiestas del Pilar y tampoco la tradicional ofrenda floral a La Pilarica, debido obviamente a la situación sanitaria. Sin embargo muchas personas le han rendido su particular homenaje decorando sus balcones y engalanándolos de flores. Nuestros grupos de educación de personas adultas se han esforzado mucho decorando nuestro balcón imaginario, que ha cobrado vida con motivo de estas fiestas postpuestas.

¡Vivan las fiestas del Pilar!



DISFRUTA CON...**ALGO DE MÚSICA***Miguel Ángel Berna*

Y seguimos nuestro camino por el mes de octubre. En esta sección queremos deleitaros con el arte del gran **Miguel Ángel Berna**. Este bailarín y coreógrafo zaragozano, embajador de nuestra tierra en el extranjero y mundialmente conocido en lugares tan remotos como Asia o EEUU, compartió con nosotras un momento inolvidable en el año 2018. Aquella mañana, pudimos entrar en un ensayo abierto al público de una de sus obras, en el emblemático museo Pablo Gargallo de Zaragoza.

Si queréis conocer más a este artista, os dejamos este enlace a YouTube, en el que encontrarás un fragmento de la gala '**La EXPO 10 años después**' organizada por el Gobierno de Aragón el 14 de junio de 2018.

**CLIC PARA VER EL VÍDEO**

COCINAMOS CON... EL CURSO DE COCINA



Esta receta se realizó **en el Curso de Operaciones Básicas de Restaurante y Bar**, que se ha celebrado en el Centro de Recursos Comunitarios de la Fundación. Un curso donde alumnas y alumnos descubrieron cómo poder hacerse un hueco en el mundo laboral de la hostelería y sobre todo cómo ser un/a buen/a camarero/a, aprendiendo las funciones básicas, degustando y practicando recetas....

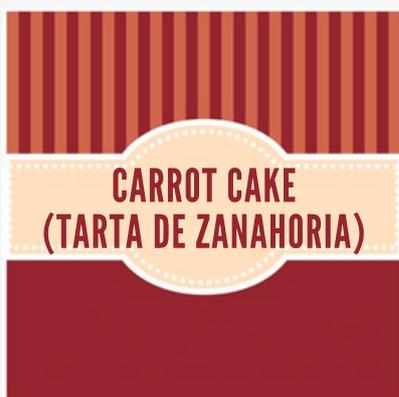
Este curso ha sido muy satisfactorio, ya que aunque la situación sanitaria que vivimos nos ha complicado las cosas, el alumnado ha seguido adelante con clases presenciales y on-line. Todos y todas han puesto mucho interés y respeto para poder cumplir las normas sanitarias que nos marcan las autoridades. Nos hemos adaptado a ellas y hemos conseguido disfrutar de un muy buen ambiente de trabajo, donde todos y todas (clase, casa y profesora) han conseguido superar todas las barreras que la distancia social nos marca.



Os dejamos una receta que realizaron en el curso y que les sirvió para adentrarse en el lado más dulce de las cafeterías, que tan de moda están. Esperamos que la realicéis y disfrutéis tanto como disfrutamos nosotros y nosotras.

COCINAMOS CON...

EL CURSO DE COCINA



INGREDIENTES

Para el bizcocho

210 gr. de harina normal, 3 huevos, 2 cucharaditas de levadura, 180 ml de aceite, 2 cucharaditas de canela, 1 cucharadita de nuez moscada, 225 gr. de zanahorias, 210 gr. de manzanas, 180 gr. de azúcar, 1 puñado de nueces troceadas

Para el frosting

125 gr. de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
300 gr. de azúcar glas, 125 gr. de queso cremoso (no light)

ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 180° C y engrasar y enharinar el molde. Tamizar la harina junto con la canela y la levadura y reservamos. Rallar la zanahoria y la manzana en un bol. Batir los huevos junto con el azúcar y el aceite en otro bol. A continuación vamos incorporando la harina. Una vez esté bien integrada añadimos la zanahoria y la manzana y mezclamos bien. Después le incorporamos las nueces. Poner la masa en el molde o los moldes y hornear 25-30 minutos. Cuando lo saquemos del horno, lo dejamos enfriar un poco en la misma bandeja y pasamos a una rejilla. Para hacer la crema de queso, tamizamos el azúcar y la batimos junto con la mantequilla hasta que estén bien integrados y coja un color blanquecino. Si nos queda muy denso le añadimos las cucharadas de leche. A continuación agregamos el queso crema que ha de estar bien frío y batimos muy bien hasta que quede una mezcla homogénea.

RINCÓN DEL...

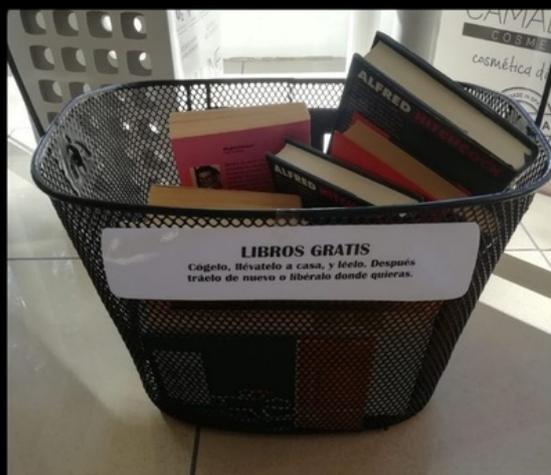
VOLUNTARIADO

!!!Gracias a nuestros voluntarios y voluntarias por hacerlo posible!!!

CURSO
2020/21

CLUB VOLUNTARIADO BOOKCROSSING

ACTUALIZADOS PROTOCOLOS Y
AFOROS AL NIVEL 3



Creemos que la lectura es un derecho fundamental y seguimos trabando en ello.

Nos reinventamos con nuevas actuaciones, y poco a poco y con la seguridad necesaria, retomaremos Ruta Literaria, liberaciones... y todas las actuaciones que forman parte de nuestro proyecto " LEER DA SUEÑOS"

PROTOCOLO DE SEGURIDAD COVID:

- LIMPIEZA Y VENTILACIÓN
- DISTANCIA SOCIAL Y MASCARILLA
- AFORO LIMITADO
- CUARENTENA DE LIBROS DONADOS Y REGISTRADOS
- MATERIAL INDIVIDUAL
- AFOROS, ETC...

¡POR UNA VUELTA SEGURA! Consúltalo.

FUNDACIÓN EL TRANVÍA

Fray Luis Urbano 11 casa 23

comunitarias@ftranvia.org/976498904



EL CENTRO DE SALUD... TE HABLA

TORRE RAMONA. ¿CÓMO SOLICITAR CITA PREVIA?

CITA CON ATENCIÓN PRIMARIA



Usted puede solicitar cita con el profesional de su centro de salud a través de: Internet en (www.saludinforma.es / Gestiones / Cita primaria/especializada) También llamando al teléfono **902555321** o al número de su centro de salud correspondiente.

- El profesional contactará con usted por teléfono durante la jornada (la hora de la cita es orientativa) y telefónicamente valorará el motivo de la consulta.
- Si fuera necesario, le citará presencialmente en su centro de salud.
- Si no recibiera la llamada telefónica a lo largo del horario de la consulta del profesional, llame al centro de salud para verificar su teléfono. Puede que éste sea erróneo o quiera usted que le llamen a otro teléfono que este disponible.

DEBERES DE LOS USUARIOS DE LA SANIDAD PÚBLICA

Ahora mas que nunca, la ley deposita en los ciudadanos la responsabilidad individual de cumplir con algunas de las siguientes obligaciones, en esta situación actual de pandemia que estamos viviendo:

1. Deber de respetar a las personas que imparten sus servicios en el Sistema de Salud y deber de respetar las normas establecidas.
2. Deber de cuidar las instalaciones y centros del Sistema de Salud y contribuir a su confortabilidad.
3. Deber de usar adecuadamente los recursos, los servicios y las prestaciones que nos ofrecen, haciendo una correcta utilización de las bajas laborales o incapacidades, así como de las prestaciones terapéuticas y sociales.
4. Deber de cumplir las prescripciones de naturaleza sanitaria comunes a toda la población y también las que determinen los servicios sanitarios.

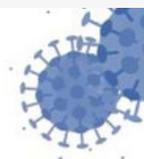
Con estas medidas disminuimos el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas y se evitan desplazamientos innecesarios al centro de salud.

¡¡¡MUCHAS GRACIAS A TODOS POR SU COLABORACIÓN!!!

EL CENTRO DE SALUD...

TE HABLA

Cuatro claves para protegerse de la COVID-19



1

Lávate **las manos** con frecuencia

Utiliza **maskarilla**

Evita **tocarte los ojos, la nariz y la boca**.
Al toser o estornudar, **cúbrete la boca y la nariz con el codo**



2

Mantén al menos **1,5 metros de distancia** entre personas

3

Prioriza los **espacios al aire libre**

Ventila de forma frecuente los **espacios cerrados**



4

Quédate en casa si presentas **síntomas** o si estás haciendo **aislamiento** o **cuarentena**

16 octubre 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:

www.mschs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



¡! JUNTOS VENCEREMOS ¡!

EL CENTRO DE SALUD...

TE HABLA

FUENTES NORTE

LA GRIPE

¿QUÉ ES LA GRIPE?

La gripe es una enfermedad infecciosa producida por un virus, que puede ser grave especialmente en grupos de riesgo, que presenta el mayor número de casos en otoño e invierno.

¿QUÉ ES LA VACUNA DE LA GRIPE?

Es una vacuna destinada a generar inmunidad contra la enfermedad de la gripe, estimulando la producción de anticuerpos. La vacunación es la medida preventiva más efectiva frente a esta enfermedad y tiene como objetivo reducir la mortalidad asociada a la gripe y el impacto de la enfermedad en la comunidad.

¿QUIÉN SE DEBE VACUNAR DE LA GRIPE?

- Personas mayores de 65 años.
- Personas entre 6 meses y 65 años con factores de riesgo como: diabetes, hipertensión arterial, enfermedades renales, cardiovasculares, pulmonares, oncológicas, etc.
- Personas residentes o usuarias en centros sociosanitarios como residencias de ancianos, centros de día, etc.
- Embarazadas en cualquier mes de gestación.
- Profesionales de centros sociosanitarios.
- Cuidadores y convivientes de personas con cualquiera de los factores de riesgo.

Si piensa que puede encontrarse en uno de estos grupos de riesgo póngase en contacto con su centro de salud.

¿QUÉ DEBO HACER PARA VACUNARME?

Pide cita llamando por teléfono, de forma on-line (www.saludinforma.es) o de manera presencial en tu centro de salud

¿QUÉ EFECTOS SECUNDARIOS PUEDE TENER LA VACUNA?

Los efectos adversos son poco frecuentes. Es más probable que aparezcan reacciones en el lugar de punción (enrojecimiento, dolor). Hay otros síntomas menos comunes como fiebre menor de 37,5°, cansancio y dolores musculares, que duran 1 o 2 días. En caso de presentar fiebre debe emplearse paracetamol. Vacunarte de la gripe no evita que puedas tener catarros, ya que estos están causados por otro tipo de virus o bacterias.

EL CENTRO DE SALUD... TE HABLA

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE VACUNARSE ESTE AÑO?

Si vacunarse de la gripe es importante cada año, éste, con la actual pandemia de Covid-19, lo es más. El virus de la gripe ha sido el mayor responsable de la saturación en los servicios de urgencia de los hospitales en esta época del año, ya que, al igual que el coronavirus, puede derivar en complicaciones como ingresos en UCI y fallecimientos. Vacunarse es importante para protegernos y proteger a los que nos rodean, para no sobrecargar el sistema sanitario y, por lo tanto, para que todos podamos recibir la atención sanitaria que necesitamos.

Campaña anual de vacunación

Vacúnese frente a la gripe

No olvide Solicitar cita previa
en su Centro de Salud
en www.saludinforma.es

Si usted...

- Es profesional sociosanitario
- Padece alguna **enfermedad crónica** (respiratoria, cardiovascular, diabetes, etc)
- Tiene **más de 65 años**
- Está embarazada

Vacúnese frente a la **Gripe**

GOBIERNO DE ARAGÓN

RECORDAD...

- Las medidas de prevención del coronavirus como el distanciamiento social, el uso adecuado de mascarilla y la higiene de manos.
- Aislamiento domiciliario si eres positivo, has estado en contacto con algún caso positivo o estas pendiente de resultado de una PCR.
- Evitar o limitar las relaciones sociales.

Desde del centro de salud de Las Fuentes Norte sabemos que está siendo duro para todos respetar todas estas medidas, y los problemas emocionales que están surgiendo. Por eso queremos animaros a expresar vuestros sentimientos a las personas mas cercanas y a cuidar vuestra salud emocional. Con la colaboración de todos y apoyándonos unos a otros, podemos llevar esta situación de la mejor forma posible.

ASOCIACIÓN VECINAL



LAS FUENTES



A finales de septiembre se realizaron **dos entregas dentro del proyecto de la Bolsa de Material Escolar** que desde la FABZ y sus asociaciones vecinales estamos desarrollando con la colaboración del Ayuntamiento de Zaragoza. En la Asociación vecinal de Las Fuentes, su presidente, Diego Luque, y la representante de FAPAR, Pilar Castillo, hicieron entrega de los materiales solicitados a representantes de las AMPAS de los Centros de Educación Infantil y Primaria de **Las Fuentes y Julián Sanz Ibáñez.**



La Asociación Vecinal del barrio está preocupada por el **arbolado del Parque Torre Ramona**, y han realizado un escrito a la administración sobre el incumplimiento de la normativa de protección del arbolado durante las obras del parque. Asociación Vecinal Las Fuentes, Asociación Vecinal Larrinaga Montemolín, y Asociación naturalista de Aragón (Ansar), denuncian el peligro de supervivencia en el que se encuentra una parte importante del arbolado del parque Torre Ramona, con motivo de las obras que se están llevando a cabo en el mismo. Según las entidades **"la pérdida de ejemplares constituiría una gran responsabilidad, por parte de quienes pueden evitarlo, y no están haciendo nada por evitarlo"**