

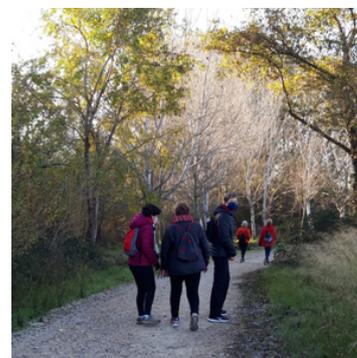
CUIDADOS



RECÍPROCOS COMUNITARIOS

CUIDA TU CUERPO

Este mes de noviembre, **en Andarinas** hemos realizado diferentes caminatas por el barrio de Las Fuentes. La ruta elegida el pasado lunes 23 de noviembre y aprovechando el día frío, soleado y sin viento fue el **Soto de Cantalobos**. Se trata de un bosque de ribera que tenemos muy cerca del barrio y merece la pena conocer. Al lado de la ciudad y apenas andando unos metros de la puerta del Centro de Recursos Comunitarios de la Fundación el Tranvía, nos encontramos con un entorno natural sorprendente.



Caminando por la margen orográfica derecha del río y después de pasar por debajo del puente del Tercer Cinturón, bajo el puente del ferrocarril, el paisaje cambia muchísimo.

De repente, de las calles bulliciosas del barrio, pasamos a encontrarnos muchas plantaciones de la Huerta de las Fuentes, un sendero de piedras ancho y bastante transitado por ciclistas, el sonido del río cercano y de los pájaros. Seguimos la pista hasta pasar el puente del Cuarto Cinturón y volvemos por el mismo camino hasta acabar en un parque donde hacemos nuestros habituales estiramientos. Sin duda una mañana de 10. Os seguimos animando a caminar, ya que es uno de los ejercicios más completos que existen. Sólo tienes que salir con ropa cómoda, mascarilla y muchas ganas de perderte por Las Fuentes. **¡ADELANTE!**

CULTIVA TU ESTPÍRITU

Estamos en otoño; tiempo de fluir, de soltar aquello que ya no nos sirve, tiempo de reflexión. Os presentamos a **Hoja**, un cuento ilustrado, **escrito** por **María Carmen Sanz Gimeno**, **ilustrado** por **Isabel González Sanz** y Publicado gracias a la Editorial Cuatro Hojas. Hoja es un bello cuento que nos invita a conectar con la vida, con los cambios. Nos llena de calma y esperanza, para seguir hacia delante, con esperanza y amor. En palabras de la autora: "Soy escritora, payasa de profesión, emprendedora, dinamizadora de Talleres Vivenciales - Artista en una palabra.



A través de este cuento para personas adultas, os relata el viaje de Hoja, en el que nos transporta a lugares llenos de Paz, para encontrarnos con cada uno/a de nosotras/os mismos/as y experimentar la sensibilidad y aprender a abrazar nuestras emociones.



Dentro de la Fundación el Tranvía, hemos tenido la gran suerte de contar con Carmen y con su talento, como alumna en prácticas hace una par de años. Es una mujer apasionada, llena de gratitud, bondad y sabiduría. El año pasado, el 19 de noviembre, contamos con la presencia de Carmen en la clase de **Desarrollo Creativo**, en el que nos contó su cuento, ambientado por la música en directo de un artista amigo, **Alfredo Porrás**, que creó la canción para Hoja. Os dejamos esta foto que hoy revivimos con nostalgia. **Gracias Carmen.**

Hoja nos ayuda a sanar, a parar y a reflexionar. Hoja empieza un viaje, va buscando la felicidad, la busca por todas partes... Vuela, siente que no quiere quedarse en ese "pozo", siente que su vida, su viaje, es grande. Y empieza una aventura, conoce lugares llenos de paz, seres que la acompañan. Escucha y camina con todas sus emociones... Y llega a su gran descubrimiento: ese que le va acompañar el resto de su vida. El cuento es además inclusivo, con un audiolibro y un vídeo del relato, signado en Lengua de Signos.

También lo podéis encontrar en Braille, en la biblioteca de la ONCE en Zaragoza. Este cuento es de tapa dura, su tamaño es de 21*21 y de buenas calidades. Su precio es de 16€ con IVA incluido. Para adquirirlo poneros en contacto con Carmen, su autora: 635092301.

Proyecto creativo Sentir, vivir y respirar. (facebook.com/creatividadpersonaldesarrollo)

Gracias, gracias, gracias

APRENDEMOS

BIENESTAR EMOCIONAL

Este mes de noviembre, desde el **Área de Salud Comunitaria del CRC** hemos colaborado con el **Programa de Empleo**, en la realización de dos sesiones de **Bienestar Emocional** con personas que están buscando empleo activamente, en el marco del **Proyecto Entra**.



Las sesiones tuvieron lugar en el Programa de Empleo, con una duración de dos horas cada una, guardando todas las medidas de seguridad. Lo cierto es que apenas tuvimos tiempo de tratar algunas pinceladas sobre el tema, sin embargo, comenzamos por el principio y nos dedicamos un tiempo a nosotras mismas, a ser conscientes del aquí y el ahora, a relajarnos, a escucharnos.....Trabajamos a través de los cuentos, la creatividad...



La salud emocional es una parte importante de nuestro bienestar general, que incluye también nuestra salud física y social. En la actualidad, se habla mucho de la salud emocional y felicidad, pero... ¿qué es exactamente la salud emocional? ¿Cómo podemos mejorarla?. Lo cierto es que este tema nos daría para varios boletines, sin embargo queremos compartir contigo algunos tips que salieron en las sesiones, para gozar de un mayor bienestar psicológico, como la realización del propio botiquín de primeros auxilios emocionales.

APRENDEMOS

BIENESTAR EMOCIONAL

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

Para hacer vuestro botiquín, sólo tendrás que seguir los siguientes pasos:

1. Haz una caja pequeña y decórala con mimo.
2. Recorta pequeños papeles de colores.
3. Escribe en cada uno de ellos algo que te haga sentir bien en momentos de mayor estrés o ansiedad.
4. No busques grandes eventos, lo más especial está en los pequeños momentos.



En las sesiones, cada una de nosotras hicimos nuestro propio botiquín, con estos "**medicamentos**", por si también queréis incorporarlos al vuestro.

- Pasear sin rumbo mirando los carteles de los antiguos comercios.
- Leer cuentos con mis hijos.
- Hacer "batallas de cosquillas".
- Darse una ducha caliente y ver cómo se escapa el agua, como si fueran los malos momentos vividos durante el día o esos pensamientos destructivos que a veces nos asaltan.
- Pasear por la naturaleza.
- Hablar con mi gato.
- Ir en bici con mi hermano todas las mañanas...



Y a ti, ¿qué te hace sentir bien?

DISFRUTA CON...

En esta ocasión, hemos seleccionado una canción para que os dejéis llevar y ¡bailéis como si nadie os estuviera viendo!. Seguro que la conocéis, se trata de la canción de **Jerusalem**, creada por Master KG y Nomcebo. Esta canción proviene de Limpopo en Sudáfrica y se ha convertido en uno de los últimos éxitos mundiales como símbolo de unión y fuerza para vencer la pandemia que ha originado el coronavirus.



[HAZ CLICK AQUÍ](#)

Este tema se ha hecho famoso en todo el mundo, ya que fuera de nuestras fronteras, el personal sanitario de muchos hospitales, bailó esta canción como símbolo de esperanza durante la primera oleada de la pandemia. Jerusalem nació en diciembre de 2019 como una canción gospel, afro-house. Sin embargo, no llegó a la cumbre del éxito hasta febrero o marzo de 2020. Tal es así, que incluso se ha llegado a crear un challenge con coreografías de la canción llamado **#JerusalemChallenge**.

En el CRC, en la clase de **Activa tu salud** y en colaboración de **alumnas en prácticas y compañeras**, hemos querido contribuir al reto bailando esta coreografía, ya que según las palabras de las protagonistas que aparecen en el vídeo "sentimos que **juntxs** lograremos vencer esta pandemia". Esperamos que disfrutéis y sobre todo que os animéis a hacer el reto en vuestras casas.

¡ACCIÓN!



[HAZ CLICK AQUÍ](#)

COCINAMOS CON...

ROSQUILLAS DE ANÍS

Os presentamos las fabulosas **rosquillas de Anís de Manolita**, que en más de una ocasión, nos ha traído a las actividades, antes de sufrir esta pandemia, para degustarlas en la mejor compañía. Esta vez y por motivos de seguridad frente a la COVID-19, no hemos podido disfrutar de este delicioso manjar en clase de Desarrollo Creativo.



Sin embargo, nos complace compartir no sólo la foto de estas rosquillas, sino también el fantástico jarrón con flores que hemos conseguido terminar, tras el parón de las actividades en marzo. Manolita nos trajo además, este bonito mantel que bordó su hija Lucía cuando tan sólo tenía 10 años, en el Colegio Santo Domingo de Silos y que guarda a buen recaudo. Sin más preámbulos, compartimos ahora esta receta para que os animéis a cocinarla en casa. Tened en cuenta que las medidas son orientativas, ella ya conoce el tacto de sus rosquillas y suele hacerlas a "ojo cubero"

¡ÚNETE AL RETO DE LAS ROSQUILLAS!

ELABORACIÓN.

1. Batir los huevos y el azúcar.
2. Agregar el aceite y seguir batiendo todo.
3. Agregar el anís y volver a batir, hasta que esté todo bien integrado y reservamos.
4. En un plato aparte, añade la levadura a la harina, para evitar grumos.
5. Agregar entonces poco a poco la harina al preparado anterior, hasta que quede una masa homogénea. Si está muy pegajosa le podemos añadir algo más de harina.
6. La dejamos reposar entre 2 y 3 horas aproximadamente.
7. Ponemos el aceite en una sartén honda. La temperatura es muy importante, hay que encontrar un punto medio.
8. Hacer pequeños churros, dar la forma a la rosquilla y freír.
9. Poner 3 platos: uno con papel de cocina absorbente, donde iremos sacando las rosquillas, otro con azúcar, para bañarlas y otro con papel absorbente para ponerlas definitivamente.

MANOLITA



**ROSQUILLAS DE ANÍS,
PARA UNAS 30
ROSQUILLAS**

INGREDIENTES

Para la masa:
 Huevos 3
 250gr. o 300gr. de harina
 Aceite de girasol, unos 100 gr.
 1 sobre de levadura
 1 vaso de azúcar blanco
 Anís al gusto, (como 1 copa o dos de tipo moscatel)

Para freír: Aceite de girasol(1/2 litro más o menos)
Azúcar para bañarlas

RINCÓN DEL...

VOLUNTARIADO

Os regalamos este relato de Juana Mary Lucumberri, voluntaria del club de bookcrossing. **Gracias Juana** por seguir con nosotras en el club y obsequiarnos con este bonito viaje, titulado, **Un bisiesto muy extraño**.



UN BISIESTO MUY EXTRAÑO

El viernes, víspera de puente, un profesor nos saludó con un triste "un día más". El año pasado tenía la maleta preparada para ir a Ávila: la ciudad y sus murallas, Arévalo, Madrigal de las Altas Torres, Barco de Ávila y Bonilla de la Sierra.

Aeropuertos y estaciones de tren o autobús bullían de gente, otros, simplemente se desplazaban a sus municipios de origen para honrar a sus difuntos. Este año, descartada la salida al extranjero, pasamos una semana en las Rías Bajas y fuimos a las excursiones que se habían ido aplazando. Las obligaciones laborales no permitieron más. Hace unos días, Rubén se despedía, bajando la persiana de 20conNOSOTROS.

Pero, como sólo echamos de menos las cosas cuando las perdemos, después de meses sin salir de casa se agradece el paseo hasta el trabajo de poco más de media hora caminando. Y los fines de semana un par de horas por las riberas del Huerva o el Ebro. Otras veces callejeando sin rumbo, tomando al azar calles o callejones por la curiosidad de ver a dónde llegas, no es raro encontrar a alguien que duda si tomarlos en dirección contraria y te preguntan de dónde vienes por allí. En ocasiones pegas la hebra con alguna abuela indignada por los que nos cruzan sin mascarilla e, incluso, fumando.

Acostumbrada a las largas etapas del Camino de Santiago, los pensamientos fluyen al ritmo de mis pasos. El terremoto del Egeo me trae recuerdos del crucero por las islas y la ciudad de Izmir, Esmirna para nosotros.

RINCÓN DEL...

VOLUNTARIADO

Aquella mañana deambulando por los puestos del zoco en busca de una pashmina y las típicas carteritas, el dueño de un puesto chapurreaba algo de español y pasamos un rato muy entretenido. Quería saber de dónde éramos, y preguntó si de Barcelona o de Madrid, como pude, por señas, le expliqué que más o menos a medio camino entre las dos. Se quedó un rato pensativo y nos sorprendió su conclusión: "¿De Calatayud?"

¡Cuánto echo de menos los viajes! Aunque sean organizados nos gusta tener tiempo libre para mezclarnos con la gente y aprender de otras culturas. O, tan solo recorrer los caminos con una mochila al hombro. Apenas tuvimos tiempo de terminar el Camino Jacobeo del Ebro en Logroño. Reunirnos con los amigos un domingo al mes para hacer unos kilómetros que terminaban con la comida de grupo. Hemos perdido esas cosas y hay que cuidarse y proteger a los demás para que puedan volver a hacerse, aún tenemos el consuelo de los vagabundeos urbanos, sería muy triste quedarnos sin ellos de nuevo.

Entro en la panadería y me envuelven el pan que quiero antes de pedirlo, lo que tienen las tiendas del barrio. Salgo también con unos huesos de santo y buñuelos, hay que darse algún capricho. Subo a casa para comer y pasar la tarde.

Juana Mary Lecumberri



EL CENTRO DE SALUD...

TE HABLA

El Centro de Salud Fuentes Norte cuenta con un Blog donde van informando a la población, de diferentes temas de interés. Os recomendamos consultarlo, es muy interesante, con información fiable, cercana y realizada por diferentes profesionales sanitarios.

Este mes nos presentan tres vídeos que han realizado desde Médicos del Mundo en diversos idiomas (castellano, árabe, rumano, francés, inglés, soninke-sarahule, wolof y pulaar-fulbe) para que todos y todas podamos cuidarnos frente a este virus.



En ellos se habla de las medidas preventivas frente al coronavirus, sobre qué hacer si presentamos síntomas de covid-19 y sobre cuáles son las recomendaciones para saber cómo actuar en el caso de infectarnos por el virus. ¡No dudéis en visualizarlos y en compartirlos con aquellas personas que creáis que les pueda interesar!. Consultar en el siguiente link:

<http://centrodesaludfuentesnorte.blogspot.com/2020/11/como-prevenir-el-coronavirus-en.html>



Este mes **El Centro de Salud Torre Ramona** nos presenta una información muy valiosa sobre alimentación saludable. La salud comienza con una buena alimentación. La dieta mediterránea ha demostrado ser eficaz en la prevención de la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares entre otras. A continuación explicaremos en qué consiste esta dieta.

Evitar comidas procesadas, industrializadas, dulces, bebidas azucaradas entre otros.
Se recomienda unas 5 comidas al día y es importante mantener un buen desayuno.

1,5 y 2 litros de agua.

Aceite de oliva

Cada comida principal, una o dos raciones de cereales (pan, arroz...) preferiblemente integrales.

Al día 4-5 piezas de fruta y verdura

Al día 2 unidades de lácteos

Pescado 2-3 piezas por semana

Carne blanca 2 piezas por semana

Carne roja menos de 2 piezas por semana

Huevos 2-4 por semana

EL CENTRO DE SALUD...

TE HABLA



En la página web que os dejamos se pueden encontrar recetas y menús semanales para poder realizarla de manera más sencilla.

<https://dietamediterranea.com/>

No es solo la calidad de la alimentación sino también la cantidad. Realizar raciones que no sean excesivamente grandes. Una regla para saber si la cantidad es la adecuada, es la **“regla de la mano”**.

- Verduras: dos manos juntas
- Hidratos de carbono (patata, arroz, pasta, pan...): puño cerrado.
- Proteína (carne, pescado...): palma de la mano de largo y dedo meñique de ancho.
- Legumbre: medida entre hidrato de carbono y proteína.
- Frutas: mano abierta en forma de cuenco
- Quesos: dedo índice y corazón juntos.
- Grasas y azúcares: uña del dedo índice.



Se debe complementar la dieta con actividad física diaria. Por ejemplo, intentar ir a los sitios caminando, utilizar las escaleras... Existen múltiples páginas web con entrenamientos sencillos para comenzar a correr. Os dejamos una de ellas ¡animaros a probarlo! Poco a poco veréis que vuestra resistencia va mejorando.

<https://escueladerunning.com/plan-de-entrenamiento-para-empezar-a-correr-desde-cero/>

Realizaremos un calentamiento antes de empezar y un enfriamiento al terminar cada sesión, tal y como se describe al final del gráfico.

SEMANA 1	1 minuto	3 minutos	Repetir x 6	Total: 34 minutos
SEMANA 2	90 segundos	3 minutos	Repetir x 5	Total: 33 minutos
SEMANA 3	2 minutos	2 minutos	Repetir x 5	Total: 30 minutos
SEMANA 4	3 minutos	2 minutos	Repetir x 5	Total: 35 minutos
SEMANA 5	5 minutos	2 minutos	Repetir x 3	Total: 31 minutos
SEMANA 6	8 minutos	2 minutos	Repetir x 3	Total: 40 minutos
SEMANA 7	10 minutos	1 minuto	Repetir x 3	Total: 43 minutos
SEMANA 8	15 minutos	1 minuto	Repetir x 2	Total: 43 minutos
SEMANA 9	¡A CORRER!			

Calentamiento: 5 minutos andando a ritmo ligero



ASOCIACIÓN VECINAL

LAS FUENTES

A continuación os presentamos diversas informaciones de la AAVV

HORARIO DE ATENCIÓN Y ASESORÍA JURÍDICA

La Asociación Vecinal os informa de que la sede está abierta de Lunes a Jueves por la tarde de 17 a 19 y los Viernes por la mañana de 10 a 12. Os podremos atender para cualquier tema relacionado con el barrio o cualquier incidencia que consideréis oportuna, en la calle Gascón y Marín, 5. A través de nuestro teléfono 691056354 podéis contactar para pedir cita con nuestra **ASESORIA JURIDICA para socios/as**.

OBRAS DE ALOJAMIENTOS

Este mes de Diciembre nos preocupa que, conforme al compromiso adquirido por el Ayuntamiento, se reanuden las obras de los alojamientos con servicios compartidos, largamente demandados:

Edificio de las viviendas servicios compartidos, pendiente de reanudar la obra. También esperamos la finalización, por fin, de las obras del parque Torre Ramona.



[HAZ CLICK AQUÍ](#)

25 DE NOVIEMBRE

Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Todos los años la Comisión de la Mujer de la AAVV Las Fuentes organiza un acto muy emotivo de homenaje y protesta, en la Fuente de las Aguadoras. Este año les hemos acompañado con este vídeo. **NI UNA MENOS**