



DESDE 2018. N°9

Noviembre 2018

EL MENSUAL



Foto: reímos y saludamos al sol incluso en días nublados.



Índice

Eventos importantes del mes	2
Entrevista.....	5
Experiencias del paladar	6
Receta de cocina.....	7
Entretenimiento.....	8
Consejos	9
Deporte.....	10
El tiempo	11
Ocio y tiempo libre	12
Curiosidades/anécdotas.....	13
Horóscopo.....	14
Efemérides.....	15
Viñeta	16



Eventos importantes del mes

❖ Festividad del Día de Todos los Santos

El día de todos los Santos es una solemnidad cristiana instituida en honor de Todos los Santos, conocidos y desconocidos, según el papa Urbano IV, para compensar cualquier falta a las fiestas de los santos durante el año por parte de todos los fieles.

En los países de tradición católica, se celebra el 1 de Noviembre, mientras que en la Iglesia Ortodoxa se celebra el primer domingo después de Noviembre. Aquí en España es tradición el visitar a nuestros seres queridos.



Foto: en nuestro taller de arteterapia, realizamos obras de arte.

❖ Día del niño

El Día Universal del Niño es una celebración anual dedicada a la fraternidad y a la comprensión de la infancia del mundo y destinado a actividades para la promoción del bienestar y de los derechos de los niños, es celebrado en varios países en diferentes fechas.

La Organización de las Naciones Unidas lo celebra el 20 de noviembre de cada año. El origen de esta celebración, a nivel global, se remonta a la Primera Guerra Mundial. A raíz de esta se comenzó a generar una preocupación y conciencia sobre la necesidad de una protección especial para los infantes.



Foto: nuestros compañeros, Jesús y Chelo, durante una actividad.



❖ Eucaristía de inicio de curso

El día 31 de octubre, sobre las 10:00 horas de la mañana aproximadamente, fuimos al salón de actos del complejo ya que se celebraba la eucaristía de inicio de curso.

Después de escuchar la misa, cantar y rezar entre todos, se le entregó una ofrenda al parroco de Geneto, con diferentes detalles realizados por los diferentes dispositivos del complejo. Además, recibimos todos unos bolígrafos de colores, como detalle por la asistencia y participación en la eucaristía.

Foto: la escucha, nuestro valor por principio. Es lo que hacemos cada vez que nos acercamos a alguna celebración.



Foto: también, realizamos algunas ofrendas con todo el amor y cariño del mundo.



❖ Halloween: la casa del terror

Durante la última semana de octubre estuvimos preparando la sala con la decoración para el día de Halloween. Esta "casa del terror", se encontraba en las instalaciones del colegio, y el módulo del Daño Cerebral Adquirido fue el encargado de decorarla con diferentes elementos terroríficos.

La decoración constaba de diferentes objetos y decoraciones, en primer lugar, vaciamos toda la sala, para poder tener espacio para redecorarla. Nos dispusimos a colgar sábanas blancas manchadas de sangre ficticia para hacer el nuevo pasadizo, por el cual tendrían que pasar todos aquellos que se animaran a disfrutar de esta experiencia espeluznante.



Foto: Nuestra compañera Lorena, participando en la casa del miedo.



Foto: el grupo participante en la casa del miedo preparado para su actuación.



Entrevista

❖ Entrevista a Gladys

1. Buenos días, ¿Cómo te llamas?
2. ¿Qué edad tienes?
3. ¿Dónde naciste?
4. ¿A qué te dedicas?
5. ¿Qué te hubiera gustado ser?
6. ¿Te sientes feliz con lo que haces?
7. ¿Estás casada? ¿Tienes hijos?
8. ¿Qué aspiraciones de vida tienes?
9. ¿Qué cambiarías del mundo y por qué?



Foto: Gladys, nuestra Fisioterapeuta.

- Respuestas:

1. Gladys Elena Padilla.
2. 47 años.
3. En Santa Cruz de Tenerife.
4. Soy Fisioterapeuta de vocación y profesión.
5. Lo mismo.
6. Sí, y plena tanto personal como profesionalmente.
7. Soltera y tengo una hija de 15 años.
8. Aspiro a tener una vida tranquila y dedicar más tiempo a mi familia y amigos. No tengo aspiraciones materiales.
9. El engaño a todos los niveles, con lo cual mejoraría las relaciones entre las personas que es de lo que está careciendo esta sociedad.



Experiencias del paladar

❖ Comedor Acamán

Este mes les escribiremos sobre nuestra comida diaria en el Complejo Acamán. La empresa SB restauraciones es quien gestiona nuestra alimentación y cabe destacar el rico menú que nos preparan día a día.

Como bien saben la comida, es el pilar fundamental de cualquier ser humano para la existencia, tras el descanso o sueño, es por ello que aquí para poder trabajar con energía hay que llevar a cabo una alimentación sana y equilibrada.

Existe cada mes un menú revisado por nuestras compañeras del centro, donde observan al detalle cada grupo alimenticio: las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, y su correcta distribución en la dieta.

A diario se ofrece un menú de tres platos que contienen los grupos alimenticios anteriormente mencionados, siempre acompañado de agua y pan.

Destacar que, a lo largo de la mañana nosotros somos los encargados de acercarnos al comedor y dejar preparado el servicio de mesas para la posterior comida tanto del CAD, como de nuestro módulo.

Que vamos a decir nosotros sobre la comida diaria que degustamos en nuestras instalaciones. ¡Gracias!

SB		BASAL		
			RESTAURANTE	RESTAURANTE
10/01/2023	11/01/2023	12/01/2023	13/01/2023	14/01/2023
15/01/2023	16/01/2023	17/01/2023	18/01/2023	19/01/2023
20/01/2023	21/01/2023	22/01/2023	23/01/2023	24/01/2023
25/01/2023	26/01/2023	27/01/2023	28/01/2023	29/01/2023
30/01/2023	31/01/2023			

Foto: les presentamos nuestro menú mensual, lógicamente varía.



Receta de cocina

❖ Tarta de Queso

- Ingredientes:

- Galletas María.
- Dos tarrinas de queso philadelphia o mascarpone.
- Leche.
- Gelatina en láminas.
- Mantequilla.
- Azúcar.
- Mermelada.



foto: nuestra compañera, finalizando nuestra receta mensual.

- Preparación:

1. Machacar las galletas María. Calentar la mantequilla 30 segundos en el microondas y mezclarla con las galletas trituradas, hasta que quede bien mezclado y con una textura de pasta.
2. En un caldero u olla poner a calentar 1 litro de leche. Mientras en un plato con dos dedos de agua poner a remojo 4 láminas de gelatina.
3. Cuando la leche se esté calentando, poner el fuego suave y echar 2 tarrinas de queso mascarpone o philadelphia. Cuando esté bien mezclado, echar medio vaso de azúcar y las láminas de gelatina escurridas (sin el agua).
4. Dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos.
5. Mientras cuece, podemos ir poniendo la pasta de las galletas trituradas en el fondo de un molde bien aplastada.
6. Pasados los 10 minutos y con la mezcla bien cocida, la echaremos en el recipiente mismo donde está la pasta de las galletas, muy despacio para que no se levante la galleta y se mezcle junto con éstas.
7. Dejar enfriar primero fuera de la nevera, y después de 1 hora, meterlo en la nevera 1 día entero. Al día siguiente, le echaremos la mermelada por encima, por supuesto al gusto del consumidor.



Entretención

1. ¿Qué es algo que siempre cae
y nunca se rompe?
2. Un caballo blanco entró en el Mar Negro.
¿Cómo salió?
3. ¿Qué cosa no ha sido
y tiene que ser,
y que cuando sea
dejará de ser?
4. Cuando iba,
fui con ellas. Y, cuando volví,
me encontré con ellas.
5. Ordenes da, órdenes recibe,
algunas autoriza, otras prohíbe.
6. Somos muchos hermanitos,
en una sola casa vivimos,
si nos rascan la cabeza al instante morimos.
7. ¿De qué llenarías un botijo
para que pese menos que vacío?



Foto: Nuestra compañera Lorena, redactando como bien sabe hacer.

Soluciones: 1. La Cascada 2. Salió mojado 3. El día de mañana 4. Las huellas 5. El cerebro 6. Cerillas 7. De agujeros.



Consejos

❖ Consejos sobre prevención de catarros y fiebres

- Utilizar la ropa adecuada para este tiempo.
- Usa accesorios como: guantes, gorros, impermeables, etc.
- Es recomendable utilizar calzado cerrado y ropa de abrigo.
- El uso del paraguas se hace necesario para este tipo de tiempo.
- Evitar exponerse a lugares fríos.
- Cuidado con las corrientes y cambios de temperatura que te puedan afectar.
- Ingerir más fruta como naranjas que nos aportan vitamina C.
- Tomar bebidas calientes que nos ayudan a mantener la temperatura.
- Evitar lugares cerrados con acumulación de gente y poca ventilación, suele ser un ambiente para la transmisión de virus.
- Después de ducharnos debemos de secarnos bien y evitar los cambios de temperatura bruscos.
- Es aconsejable ventilar la casa para evitar posibles contagios.



Foto: Tere, adora el sol y el calor de Geneto.



Foto: nuestro compañero Juanjo, por supuesto bien abrigado, cavando puerros antes de la borrasca que se acerca.



Deporte

❖ La Lucha Canaria

La lucha canaria es un deporte típico de las Islas Canarias. Este mes lo mencionaremos, por si alguien no lo conoce o quiere conocerlo mejor.

Se caracteriza por la habilidad para aprovechar la fuerza del contrario y por no buscar herirlo, sino desequilibrarlo hasta hacerlo tocar el suelo con cualquier parte de su cuerpo que no sean las plantas de sus pies. Para desestabilizar al rival no se permite la lucha en el suelo, como ocurre en otras modalidades.



Foto: compañeros ejemplificando una apasionante agarrada.

La lucha canaria es un deporte que se inventó por los aborígenes, para resolver conflictos de forma pacífica. Es originario de los guanches, antiguos pobladores de las islas Canarias, aunque sus prácticas eran diferentes a las actuales quedando sólo algunas costumbres de su forma de luchar.

Este deporte es de contacto y son dos los oponentes que se enfrentan entre sí. La lucha actual se practica mayoritariamente en equipos, formados por doce luchadores en cada conjunto, aunque a la hora de luchar sólo participan dos, uno por cada equipo. Se disputa en el "terrero", un recinto circular con un diámetro mínimo de 15 y otro de 17 metros que está lleno de arena, o en ocasiones de tatami.

En lucha canaria, una maña es un movimiento o conjunto de movimientos con el único fin de derribar al contrario sin golpearlo. Para ello pueden utilizarse tanto piernas, brazos y movimientos del cuerpo siempre que respeten las reglas establecidas. Podemos dividir las mañas en tres grupos: mañas de agarre, de bloqueo y de desvío.



El tiempo

❖ El tiempo en Noviembre

Según nuestra compañera Chelo, tenemos un clima fabuloso aunque a algunos nos guste más que a otros, pero al fin y al cabo necesario para la vida. La temperatura y el clima que tenemos en este mes es acorde a la época del año en la que nos encontramos. Tendremos que abrigarnos más ya que la lluvia hará acto de presencia en nuestra tierra a lo largo del mes.

Este mes ha empezado con la desviación de la tormenta que teníamos anunciada del huracán Leslie, aún así notamos su paso por el archipiélago, dejando algunas precipitaciones a su paso. A pesar de la desviación de Leslie, hemos tenido un mes pasado por agua, ya que a primeras horas

de las mañanas nos despertamos con chubascos ligeros a moderados. Estos chubascos los seguiremos notando durante las siguientes semanas, además de un ligero descenso de las temperaturas.

En cuanto a los últimos días de este mes, tendremos cierta incertidumbre, ya que no sabemos que podrá pasar con las borrascas y tormentas, típicas de esta climatología invernal.



Foto: a mal tiempo, buena cara. Si no se puede en el exterior, nos quedamos dentro.



Ocio y tiempo libre

❖ Multicines Alcampo y bolera

Recomendamos visitar espacios cubiertos que nos protejan de las inclemencias del tiempo, por ello visitar los multicines Alcampo y la bolera que se encuentran en la parte baja del Centro Comercial Alcampo, situado en La Laguna, sería una buena opción para este tiempo invernal.

En lo que se refiere al cine, este tiene un horario de tarde y cambia su cartelera cada semana. Al público en general le cuesta un pase por el módico precio de unos 4 euros y medio aproximadamente. Suele tener una cartelera bastante extensa y con todo tipo de



películas, desde dibujos animados para los más pequeños de la familia, hasta películas de terror, para los más atrevidos y valientes. Y no hay nada mejor que una buena película en buena compañía, junto a unas cotufas y un refresco.



Además de esto, el C. C. Alcampo cuenta con un salón recreativo con pista de bolos, donde podrá disfrutar de una partida de bolos en la que podemos afinar nuestra puntería y compartir momentos agradables y entretenidos con nuestros amigos, familiares, etc.

Foto: salida conjunta del Centro de Día y Centro de Día de Daño Cerebral Adquirido al centro comercial Alcampo.



Curiosidades / anécdotas

❖ Obras módulo nuevo

Este mes de Noviembre podemos avanzarles que las obras de nuestro futuro módulo, donde llevaremos a cabo el trabajo diario, van a buen ritmo.

Como ven en las imágenes, se ha procedido a levantar el techo del mismo y se han instalado los primeros bloques laterales empezando a tomar forma. A simple vista parece que será más amplio y adaptado a las necesidades del colectivo.

Como hemos escrito algunas veces ya, aquí en Acamán no hay tiempo para respirar. Los obreros que nos acompañan día a día se han contagiado de esa energía que envuelve nuestro centro y trabajan sin cesar; he aquí la prueba de ello.



Foto: seguimos creciendo.

❖ Nuestro coro

Como bien saben, desde hace meses venimos afinando nuestras voces en el taller grupal de Logo (siempre que nuestra Logopeda lo establezca y tengamos alguna actuación), pero hace un mes aproximadamente estamos afinando nuestras cuerdas vocales más de la cuenta, ya que propusimos realizar una actuación el mes de Diciembre. A lo largo de la semana ensayamos conjuntamente con compañeros del CAD y Colegio, para la Muestra de villancicos que tendrá lugar el próximo mes, en las instalaciones de la Universidad de La Laguna.



Sin más, les emplazamos a nuestra próxima edición de "El mensual", para conocer un poco más acerca de este acto.

Foto: el coro, afinando las voces



Horóscopo

❖ Escorpio

• Salud

- Tu salud se verá afectada por un cuadro gripal.
- Tu autoestimada aumentará de manera considerable

• Trabajo

- No descuides tu atención, sobre el "qué hacer" diario.
- Pon en marcha ese proyecto en el que piensas.



Foto: el compañero Gustavo, realizando una actividad en el módulo

• Amor

- Aunque tú y tu pareja se separen, seguirán muy unidos.
- Has pasado un bache y este mes repartirás mucho amor a tus seres queridos.
- Disfruta lo que te queda de año, porque será sorprendente.



Foto: nuestros compañeros Jesús y Gustavo, realizando trabajo en equipo.



Efemérides

- 2 de Noviembre 2000, la Estación Espacial Internacional recibe a sus tres primeros inquilinos, dos astronautas rusos y un estadounidense.
- 3 de Noviembre 1493. Cristóbal Colón avista La Deseada, en el mar Caribe, siendo la primera isla descubierta en su segundo viaje a Las Américas.
- 6 de Noviembre 1932, en Alemania los ciudadanos acuden a las urnas para elegir 584 escaños del Reichstag. El Partido Nazi consigue 196 parlamentarios (1ª fuerza).
- 7 de Noviembre 1996, la NASA efectúa el lanzamiento de la sonda espacial Mars Global Surveyor a Marte.
- 8 de Noviembre 1793, se inaugura el Museo del Louvre, una de las instituciones con las colecciones de arte más importantes del mundo.
- 8 de Noviembre 1847, nace Bram Stoker, escritor irlandés, autor de *Drácula*.
- 9 de Noviembre 1989, cae el Muro de Berlín que separaba la Alemania Occidental de la Oriental desde el 13 de agosto de 1961.
- 9 de Noviembre de 1983, Bill Gates presenta Windows 1.0.
- 10 de Noviembre de 2007, Juan Carlos I de España manda a callar al presidente venezolano Hugo Chávez con la frase «¿Por qué no te callas?».
- 14 de Noviembre 1840, nace Claude Monet, pintor impresionista francés.
- 16 de Noviembre 1945, se funda en Londres la Unesco, organismo especializado de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia, la cultura y las comunicaciones.
- 17 de Noviembre 1869, se inaugura oficialmente el canal de Suez, permitiendo la navegación entre Europa y Asia a través del mar Mediterráneo y el mar Rojo.
- 18 de Noviembre 1928, Walt Disney crea a Mickey Mouse, protagonista de *Steamboat Willie*, primer cortometraje de dibujos animados.
- 20 de noviembre 1989, es adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño.
- 21 de Noviembre 1877, Thomas Edison anuncia la invención de su primer fonógrafo.
- 24 de noviembre 1859, el naturalista británico Charles Darwin, publica *El origen de las especies*, considerado uno de los trabajos precursores de la literatura científica y el fundamento de la teoría de la biología evolutiva.
- 24 de Noviembre de 1991, fallece Freddie Mercury, líder del grupo británico Queen, víctima de una neumonía asociada al virus del SIDA.
- 25 de Noviembre 1562, nace Lope de Vega, poeta y dramaturgo español del Siglo de Oro, uno de los más prolíficos autores de la literatura universal.



Viñeta





Hermanas
Hospitalarias

COMPLEJO ACAMÁN