

TU PERIÓDICO

TE INFORMA

Edición 1

Marzo 2023



Desde la Residencia Elena hemos comenzado con la creación de un periódico, donde no solo expondremos acciones llevadas a cabo en este recurso, sino también de las diversas actividades que se realizan en las demás residencias, por lo mismo contaremos con su colaboración activa, porque trabajar en equipo es el paso para alcanzar mejores objetivos.

JUGAR
PARA
INLCUIR



LA PRIMAVERA LA SANGRE ALTERA

En la Residencia Elena situada en La Laguna, hemos decidido decorar nuestra casa tanto en el interior como el exterior, esta vez, relacionada con la primavera.

Entre las actividades que hemos hecho se encuentran: la realización de una serie de tarjetas con dedicatorias dirigidas a nuestros seres queridos. También hemos hecho una mujer con cartulina negra vestida con un traje de mariposas hechas de papel crepé, porque las mariposas son un símbolo primaveral.

Asimismo, elaboramos una corona con lazos azules, conejitos de goma eva y flores de crepé, puesto que en esta época del año es el momento de la Pascua y queríamos reflejar esto en nuestro hogar.

En el exterior reutilizamos una carretilla que teníamos, la decoramos con un conejito y 8 zanahorias que simbolizan cada uno/a de nosotros/as.

Por último, señalar que hemos empleado materiales reutilizados y reciclados, porque para decorar nuestra vivienda o realizar alguna manualidad es importante hacerlas cuidando el lugar en el que vivimos.



JUGAR PARA INCLUIR

El pasado sábado 18 de marzo, dos equipos de nuestra Asociación tanto el equipo de Ravelo como el equipo de ADDIN han asistido a La Palma para jugar dos partidos, los cuales se concluyeron ambos con dos victorias.

Asimismo, se realizó una entrega de trofeos y disfrutaron de una comida donde todos compartieron un momento de unión.



Pero... Durante la realización de este partido, hubo un momento que queremos destacar y felicitar. Pablo, con el número 14, tuvo un acto de compañerismo con uno de los jugadores del equipo contrario, donde paró el partido para cederle el balón y que pudiera encestar canasta, porque jugar no es solo ganar o competir, sino que es compartir, trabajar en equipo, empatizar... entre muchos más valores que de esta bonita acción florecieron.

Y... NOS FUIMOS DE SENDERO

Esta vez nos fuimos de pateo a San Juanito, un enclave especial que se encuentra en Punta del Hidalgo, un pueblo pesquero del Municipio de La Laguna. Partimos caminando desde Las Furnias, la zona de piscinas naturales cercanas al Hotel Altagay. Durante el recorrido paramos en las casetas para avistamiento de aves marinas y nos sentamos para ver el correteo entre los charcos de chorlitos y vuelvepedras buscando su comida.

Hay muchas aves de la zona y algunas también migratorias que nos visitan sobre todo en invierno, y que aprovechan la marea para buscar alimento. Con ayuda de los paneles informativos pasamos un rato entretenido intentando identificar a algunas de ellas. Nos costó un poco porque no paran de moverse. Otra cosa que nos llamó la atención fue el faro, muy diferente a los del resto de la isla por su diseño tan moderno y su blancura, que contrastaba con el oscuro paisaje volcánico del lugar.

Uno de nuestros momentos favoritos fue llegar a San Juanito y disfrutar de un rico bocata y unos rosquetes sentados en la playa, antes deshacer el camino. Fue una experiencia muy agradable, caminar disfrutando de un entorno tan bonito y tranquilo, donde muchas personas acuden a relajarse, pasear, hacer deporte o pescar, con el constante arrullo del mar y arropados por las montañas del Macizo de Anaga.



UN LUGAR ESPECIAL,
DONDE SE RESPIRA PAZ



¿SABÍAS QUE?

En nuestro planeta nos podemos encontrar con diversas curiosidades, entre ellas destacaremos una serie de animales considerados los más raros de nuestro entorno. Aunque a simple vista, no tienen por qué parecerlo pero... todos tienen algo especial ¿Sabrías qué?

EL LAGARTO LEIOLEPIS NGOVANTRII



El recién descubierto **Leiolepis ngovantrii** es uno de los pocos animales que nunca estará en peligro de extinción, y te preguntarás ¿por qué?, y es que la hembra se reproduce mediante la clonación y sin necesidad de los machos, por lo que si algún día este animalito llega a la extinción será por causa externa a ellas.

Este tipo de lagartos de un solo sexo, después de su descubrimiento e investigación no parece ser una rareza, puesto que aproximadamente el 1% de esta especie puede reproducirse de esta forma, lo que significa que las hembras ovulan de forma espontánea y se autoclonan para producir crías con el mismo código genético.

CONTINUAMOS CURIOSANDO



EL SAPO DE LOS SIMPSON

En septiembre de 2010, los científicos toparon con tres nuevas especies, incluyendo este sapo con pico (*Rhinella*).

Su larga y puntiaguda nariz recuerda a la del villano señor Burns, de la serie de televisión Los Simpson, según expresa Robert Moore, especialista en conservación de anfibios para Conservation International.

Este sapo de 2 centímetros de largo podría ser «uno de los anfibios más extraños que se ha visto nunca. Además, presenta un extraño hábito reproductivo: se salta la fase de renacuajo. Las hembras ponen huevos en el suelo de la selva, que eclosionan en sapitos totalmente formados.

¿Y SI NOS VAMOS DE VERBENA?

Sensación Gomera, es una orquesta que se fundó en el municipio de San Isidro, Granadilla de Abona en el año 2000, la cual ha ofrecido actuaciones en casi todas las Islas Canarias, a falta de la Graciosa.

En el año 2000 sacan su primer trabajo que lleva por título "PIDEME". Dos años después, aparecen con un segundo disco llamado "ESCUCHAME" y para el año 2006 se hacen presente con su último, disco denominado "ADICTO A TU PIEL".

Durante todos sus años de trayectoria, siempre han procurado ofrecer lo mejor para su público, modificando aspectos y contando con miembros profesionales y cualificados para lograr este objetivo.



Además, desde hace 4 años, cuentan con nuevas incorporaciones, entre ellas una nueva voz femenina que marca la diferencia entre otras orquestas que tienen su mismo género musical.

Si te apetece escucharlos y a su vez visitar una de nuestras islas, lo podrás hacer en MAREA FEST, festival que se realiza en Playa Santiago durante la Semana Santa en La Gomera.



EL ARTE ES HISTORIA

El **Dormitorio en Arlés** es un cuadro de Vincent Van Gogh que representa el dormitorio del pintor durante su estancia en la ciudad francesa de Arlés. Este pintor, realizó tres cuadros similares: el *primero* se conserva en el Museo De Van Gogh de Ámsterdam, comenzó a ser realizado en octubre de 1888 y se deterioró en una inundación ocurrida durante la hospitalización del pintor. Cerca de un año después, realizó el que hoy se encuentra en el Art Institute de Chicago.



Y el tercero en poder de la hermana de Van Gogh, entró en las colecciones nacionales francesas en el 1959.

Van Gogh decidió pintar esta obra puesto que quería expresar la tranquilidad y resaltar la sencillez de su dormitorio mediante el simbolismo de los colores.

Además afirmó: "Había querido expresar un reposo absoluto mediante todos estos tonos diversos», donde se hace referencia a Japón, a sus crespones y a sus estampas.

Después de esta breve explicación de la obra, les mostramos una replica a blanco y negro, la cual ha sido dibujada por *Pablo Alpuín*, quien en su tiempo libre y tras una conversación amena con sus familiares decidió pintar dicho cuadro, porque le transmitía tranquilidad y paz.

Elaborado por Pablo Alpuín

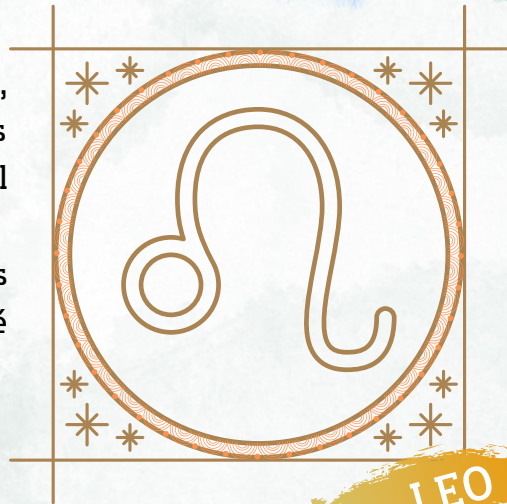


Y...¿QUÉ NOS ESPERA ESTE MES?

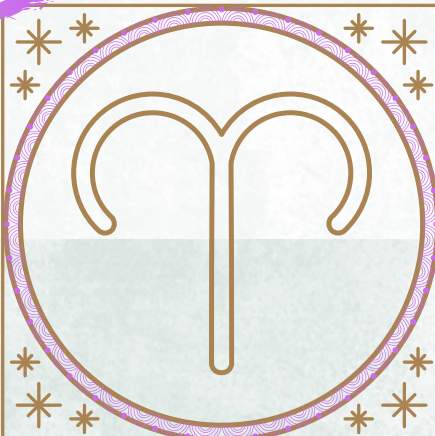
Este mes céntrate un poco más en ti mismo/a, autocuidate, y deja de lado aquellas sensaciones o momentos negativos que nos encontramos en el día a día.

Si algo no se consigue al primer momento, es posible que nos molestemos, pero sé perseverante, ¡tú puedes conseguirlo!

Tu número de la suerte es 6



ARIES



Darás un avance en el plano personal; tienes grandes proyectos y la fuerza suficiente para poder conseguir realizarlos con éxito.

Respecto a las relaciones de amistad o de amor, hay que cuidarlas y expresar lo que se piensa para afianzar la unión.

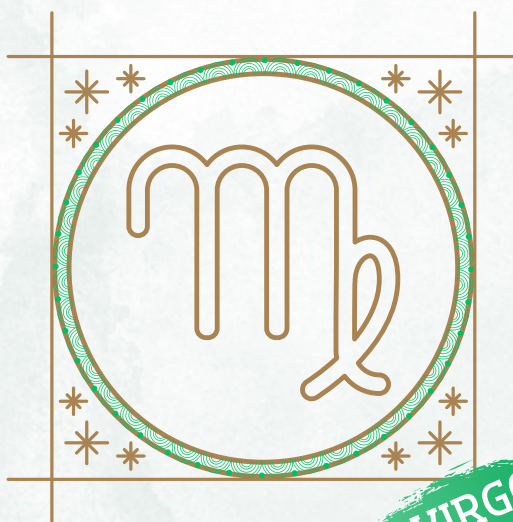
Este mes habrán muchos cambios, ¡aprovéchalos!

Tu número de la suerte es 3

Este mes es tiempo de indecisión, ya que la primavera la sangre altera.

Tendrás que aprovecharlo para hacer un parón en ciertos aspectos de tu vida, siempre pensando en el futuro. Además, recibirás obsequios como premio del azar.

Tu número de la suerte es 9



COMIDA SANA MENTE SANA

En esta primera edición del periódico les traemos una receta sencilla y saludable que pueden hacer en cualquier época del año. Hablamos de la **TortiPizza**.

Ingredientes para 4 personas (apta para celíacos e intolerantes a la lactosa):

- Un paquete de 10 tortitas de millo.
- Un bote de tomate natural.
- Un pack de jamón serrano.
- Un pack de queso sin lactosa.
- Una bolsa de rúcula.
- Una pizca de orégano para cada TortiPizza.

Comenzaremos colocando dos tortitas de millo una encima de la otra para dar consistencia a la elaboración, puesto que así aguantará mejor los ingredientes que le pondremos a continuación.

Una vez hecho esto, se procede a añadirle el tomate al gusto, seguidamente le ponemos el queso en tiras para que se reparta bien por toda la tortita, luego le añadiremos las lascas de jamón serrano (no muy grandes) y por último la rúcula, que se puede poner entera o picada. Y que no falte el ingrediente que le da el sabor y el aroma a TortiPizza, una pizca de orégano.

Una vez hecho todo esto, la podemos realizar en el horno, que deberá estar precalentado a 100°. Y así es como quedaría:



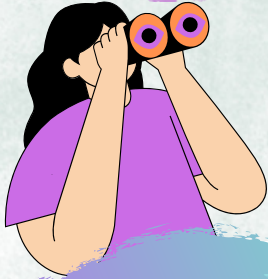
EJERCITA TU MENTE



En la siguiente imagen tenemos que encontrar las 7 diferencias, ¿te atreves?



SEGUIMOS EJERCITÁNDONOS



A continuación, debemos buscar en esta sopa de números, la numeración que se indica al final de la imagen.

6	3	5	2	4	2	3	6	8	5	4	1
4	5	6	6	3	2	5	8	7	9	1	0
3	2	0	2	0	1	5	1	9	7	3	6
5	3	6	9	8	7	4	6	3	1	2	0
5	2	5	5	4	5	6	5	2	3	8	9
1	2	3	6	3	6	5	4	7	4	1	4
5	2	0	3	1	4	7	4	8	6	9	3
3	0	6	3	2	0	2	0	2	4	7	4
8	7	8	5	2	3	6	9	4	5	2	1
7	4	5	4	6	2	1	0	3	0	2	4
1	3	6	7	2	5	7	9	8	0	0	8
8	7	6	5	2	3	6	9	6	5	4	0

ecognitiva.com

■ 06320

■ 50946

■ 19785

■ 71346

■ 04569

■ 56186



Este ha sido nuestra primera edición, esperemos que les haya gustado y que tengas ganas de leer la siguiente, que estará cargada de más información interesante y entretenida.

Además, como parte importante de esta entidad si quieres participar de manera activa con un artículo de tu propia cosecha, no dudes en decirlo, porque el saber no ocupa lugar y estar informado/a tampoco.



Si quieres ver mucho más, no dudes en visualizar
[@apedeca_asociacion](https://www.instagram.com/apedeca_asociacion)

