

El Mussolet

Revista del Centre de Formació de Persones Adultes · Ajuntament de Castell d'Aro, Platja d'Aro i S'Agaró

Número 15 · Primavera 2025



El Mussolet

Revista del Centre de Formació de Persones Adultes · Ajuntament de Castell d'Aro, Platja d'Aro i S'Agaró

Número 15 · Primavera 2025

***Els textos de la revista estan elaborats per persones adultes en procés de formació de la llengua espanyola i catalana, raó per la qual hem respectat la redacció original, sense corregir algunes faltes sintàctiques ni ortogràfiques.**

*** Los textos de la revista están elaborados por personas adultas en proceso de formación de la lengua española y catalana, por lo que hemos respetado la redacción original, sin corregir algunas faltas sintácticas ni ortográficas.**

Il·lustracions de les cobertes

Elena Dontsova

Ajuntament de Castell d'Aro, Platja d'Aro i S'Agaró

Regidoria d'Acció Cultural i Comunitària, Educació i Tradicions

Centre de Formació de Persones Adultes

Centre Cívic Vicenç Bou
Escoles, 2 17250 Platja d'Aro
T 972 818 341 F 972 829 030
secretaria@cfaplatjadaro.cat

Espai Escoles Velles

Plaça Poeta Sitjar, s/n 17249 Castell d'Aro
T 972 866 044
escolesvelles@platjadaro.com





Índex

Editorial	7
Fotos alumnat, voluntariat, professorat, secretaria	8
El nostre voluntariat	15
Agradecimiento al voluntariado.....	15
Altres maneres de col·laboració del nostre voluntariat.....	15
Mi experiencia	16
Entrevista Regidora d'Educació	17
Vivències de classe.....	18
Lectura de Mariia Yasik	18
Lectura de Mariana Physchyk	18
Vladimir Tergoev (A2)	19
Lectura de Sanae Boussari (A1+)	19
Lectura de Alexander Vagin (A1+).....	20
Composició fotogràfica de postales de Sant Jordi - curso 2023-2024	20
Pequeñas anécdotas cotidianas de humor - Nivel A2 - curso 23-24	21
El robo del sándwich	21
Sorpresa inesperada	21
Practicando los verbos en pasado	21
Recordant en Joan	22
Apreciat Joan	22
Record al company Joan	23
Joan Ribas	23
Recordant en Joan Ribas	24
Benvolgut Joan.....	24
Recordant	24
Participamos en la Plaça del Món.....	25
Les veus del món	26
Dibujos del grupo Formación Básica Instrumental 1-2.....	26
Dibujos del grupo Conversación en Castellano y Conversa en Català.....	28
Dibujos del grupo de FBI mixto.....	30
¿Qué haces tú para cuidar tu salud?	31
Hábitos saludables	31
Mi rutina de salud	31
Viajar me trae alegría	31
Medicina tradicional	32
Viviendo con salud en España.....	32
Una vida holística y saludable comienza con la salud mental ..	32
¿Conoces los peligros de utilizar el móvil durante mucho tiempo?.....	33
Guerrera de la fibromialgia	33
La ciencia al servicio de la salud	33
Mi lugar de felicidad	33
Salud física y mental	34
La salud	34
El paraíso para el ciclismo	35
La salud	36
Mi salud	36
Vida tranquila.....	36
¡La salud no se vende en la tienda!	36
¿Cómo cuidas tu salud?	37
Salud, ¡hoy!	37
Secretos de la longevidad	37
Superhéroe 2020.....	38
¡El movimiento es el camino hacia una longevidad alegre!	38
¡Gracias!.....	38
¡¡Lo principal es querer!!	39
Mis rutinas para cuidar la salud.....	39
La vida saludable	39
La Salud Mental es importante	40
La “respiratoterapia”: el arte de sanar con la respiración.....	40
El bienestar	40
El deporte es parte de mí	40
¿Cuando la cabeza está enferma, toma el medicamento por excelencia!.....	40
La riqueza que el dinero no puede comprar.....	41
Salud	42
¿Qué hacemos para cuidar nuestra salud?.....	42
Mi historia de adaptación psicológica en España	43
¿Cuáles son los problemas de la salud mental, la soledad y el consumo de sustancias?	44
Los tres tipos de salud	45
¿Qué hacemos para cuidar nuestra salud?.....	46
El peso, la comida y la salud mental	46
La influència de l'estat anímic i les nostres emocions a la nostra salut	47
Què faig per cuidar la meva salut	47
Paseando con cáncer	47
La salut	48
Poniol, marialluïsa i farigola.....	48
Un remei que funciona	48



La salut i l'esport	49	Mi buena salud	51
La salut: excepcions.....	50	La importància de decidir sobre la nostra salut.....	52
Estat complet de benestar: físic, mental i social	51	La Magia de la Neurografía: Sanando a Través del Arte	53
Remeis casolans	51		

Participació i Difusió del PACE (Programa d'Acollida i Coneixement de l'Entorn més proper) ... 54

Unas Castañadas no pasadas por agua	54	Sortida al Museu d'Història de Sant Feliu de Guíxols	61
Salida de otoño	54	<i>Salida al Museo de Historia de Sant Feliu de Guíxols</i>	61
Fiesta de Navidad	55	Salut digital i Seguretat	62
Setmana Cultural	56	<i>Salud Digital y Seguridad</i>	62
Taller d'Artteràpia i Expressió Artística	56	Tallers de l'associació de Voluntariat del nostre CFPA.....	63
<i>Taller de Arterapia y Expresión Artística</i>	56	<i>Taller de la asociación de Voluntariado de nuestro CFPA</i>	63
Taller musical	57	Taller d'artteràpia.....	64
<i>Taller musical</i>	57	<i>Taller de arteterapia</i>	64
Taller de teatre i moviment terapèutic.....	58	Taller de remeis i alimentació natural.....	65
<i>Taller de teatro y movimiento terapéutico</i>	58	<i>Taller de remedios y alimentación natural</i>	65
Xerrada nutrició i activitat física	59	Taller de teatre de la Semana Cultural	66
<i>Charla de nutrición y actividad física</i>	59	Carnaval.....	66
Xerrada sobre Salut Mental	60	Altres activitats CFPA	68
<i>Charla sobre Salud Mental</i>	60		

Homenatges 70

En Joan el meu alumne preferit.....	70	Estimat Joan.....	71
Un petit homenatge a un gran home.....	70	La nostra estimada Piedad.....	71
Un record	70	Homenatge a Carmen Liarte, voluntària de l'Aula d'Adults....	71

Artístic i literari..... 72

Brioche, el gato más feliz del mundo	72	Cuadros de Àngel Iglesias.....	74
Cuadros de Vera Borodulina.....	73	Cuadros de Tatiana Shulgina.....	75
Cuadros de Olesia Vikina	73	Dibuix Jiahao Hong	75

Calaix de sastre..... 75

AULA D'ADULTS (acròstic)	75	Recetas de cocina para practicar el imperativo en A1 y A1+..	79
AULA D'ADULTS (acròstic).....	76	Pollo con mantequilla de maní (cacahuete)	79
Acròstics: Castell d'Aro, Platja d'Aro i S'Agaró	76	Crema de aguacate.....	79
Rodolins relacionats amb la salut	76	Sopa mexicana de albóndigas	80
Les noves modes de criança. Mares esgotades, fills sense límits i pares relegats	77	Apio con salmón ahumado	81
Ocells.....	77	Manti. Comida turca	81
El <i>Feliuet</i>	78	Okroshka (sopa fría de verano)	81
La vall d'Aro.....	78	Draniki	81
El gerro	78	Pastel de mantequilla.....	82
Bograch	78	Sopa de cacahuetes de Mali.....	82
Limoncello casero	79	Visita a la exposició de pinturas de artistas locales	82

Recuerdos del año..... 83



Editorial

De nou ens reunim un any més l'alumnat, el voluntariat i les formadores per poder explicar i transmetre els nous aprenentatges, les vivències i les motivacions d'aquest nou curs.

Enguany, el centre d'interès ha estat la salut, així doncs, l'alumnat i el voluntariat s'han pogut expressar lliurement, tot fent pràctica de la llengua estudiada, i comunicar els seus neguits, les emocions i totes aquelles experiències que tenen envers la temàtica proposada. L'escriptor, filòsof i poeta Ralph W. Emerson va comentar en una ocasió que *"La primera riquesa es la salut."* Tenint en compte aquesta afirmació, des de l'Aula d'adults s'han portat a terme diverses activitats en el marc de la setmana cultural, per poder enriquir-nos de noves i variades tècniques per poder fomentar-la.

García Márquez va dir que *"No hay medicina que cure lo que no cura la felicidad."* Aquesta afirmació és ben certa i, nosaltres, ens sentim feliços cada vegada que veiem el nostre alumnat aprendre coses noves. La curiositat, l'esforç, el sentiment i les ganes que hi posen per poder entendre una nova llengua i cultura, ens omple d'alegria i ens encoratja a poder continuar ensenyant i, ahora, aprenent de tots i totes.

No obstant això, aquest curs no només hem après i millorat la llengua o termes relacionats amb la salut, sinó que hem pogut compartir moments d'autenticitat amb tots i totes i crear un bon vincle basat en el respecte i la comprensió.

A més a més, hem tingut la sort, un any més, de compartir aquest camí amb els voluntaris i voluntàries que ens han ajudat i acompanyat al llarg de l'any.

A continuació no només hi trobareu narracions relacionades amb aquest tema, sinó que també podreu llegir vivències de classe que han estat importants i que els han marcat, un reconeixement molt especial per a aquelles persones que ens han deixat i fotos diverses de tot el que hem fet.

Dit tot això, esperem que gaudiu molt de la lectura.



Equip Educatiu

Editorial

De nuevo nos reunimos un año más el alumnado, el voluntariado y las formadoras para poder explicar y transmitir los nuevos aprendizajes, las vivencias y las motivaciones de este nuevo curso.

Este año, el centro de interés ha sido la salud, así pues, los y las alumnas y, el voluntariado, se han podido expresar libremente, haciendo práctica de la lengua estudiada y comunicar sus desazones, las emociones y todas aquellas experiencias que tienen hacia la temática propuesta. El escritor, filósofo y poeta Ralph W. Emerson comentó en una ocasión que *"La primera riqueza es la salud."* Teniendo en cuenta esta afirmación, desde el Aula de adultos se han llevado a cabo varias actividades en el marco de la semana cultural, para poder enriquecernos de nuevas y variadas técnicas para poder fomentarla.

García Márquez dijo que *"No hay medicina que cure lo que no cura la felicidad."* Esta afirmación es bien cierta y, nosotros, nos sentimos felices cada vez que vemos a nuestro alumnado aprender cosas nuevas. La curiosidad, el esfuerzo, el sentimiento y las ganas que ponen para poder entender una nueva lengua y cultura nos llena de alegría y nos alienta a poder continuar enseñando y, a la vez, aprendiendo de todos y todas.

Sin embargo, este curso no solo hemos aprendido y mejorado la lengua o términos relacionados con la salud, sino que hemos podido compartir momentos de autenticidad con todos y todas y crear un buen vínculo basado en el respeto y la comprensión.

Además, hemos tenido la suerte, un año más, de compartir este camino con los voluntarios y voluntarias que nos han ayudado y acompañado a lo largo del año.

A continuación no solo encontraréis narraciones relacionadas con este tema, sino que también podréis leer vivencias de clase que han sido importantes y que les han marcado, un reconocimiento muy especial para aquellas personas que nos han dejado y diferentes fotos de todo lo que hemos hecho.

Dicho todo esto, esperamos que disfrutéis mucho de la lectura.



Equip Secretaria



A1 MIGDIA



A1 +



A1 E



A1 REFORÇ



A2 CASTELL D'ARO TARDA



A2 CASTELL D'ARO MIGDIA



A2 PLATJA D'ARO



B1



CONVERSA B1-B2



FBI MIXT CASTELL D'ARO



A1 MAÑANAS CASTELL D'ARO



ESCRITURA CREATIVA CASTELL D'ARO



CONVERSA CASTELLÀ



CONVERSA CATALÀ

Agradecimiento al voluntariado

Equipo de formadoras

El equipo de formadoras queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a nuestros/as voluntarios/as. Gracias por vuestra dedicación, apoyo e implicación ayudando a aquellos que quieren seguir aprendiendo.

Vuestra labor va más allá de las clases, sois pilares fundamentales en la integración y fortalecimiento de nuestra comunidad. Muchas gracias por participar con nosotras y creer en nuestra misión, visión y valores.

¡Seguimos construyendo juntos un futuro con más oportunidades para todos!



Altres maneres de col·laboració del nostre voluntariat

Equip educatiu

Aquest curs, el nostre voluntariat no només col·labora amb nosaltres dintre de les classes, sinó que també col·labora fora d'elles oferint noves oportunitats perquè l'alumnat practiqui la llengua.

És el cas de l'Àngels Torres, que fa classes de conversa a alumnat rus que té dificultat per posar en pràctica la llengua: la Natalia i en Fiodor de nivells inicials. Són classes de reforç individuals i, tots ells estan encantats.

Per la seva part, l'Elena Solano porta dos petits grups de conversa de diferents nivells: un de nivell A1 els dimarts i un altre de nivell B1 els divendres. Cada dia aprenen noves paraules i passen una bona estona.

En Flavio té una cita amb en Sacha de A1 cada dimecres per parlar una mica i posar-se al dia de temes que els interessin. Sembla que fan un bon equip.

L'Elena Dontsova ja ens va oferir l'any passat petits tastets de pintura per poder practicar la llengua d'estudi en un ambient relaxat. Aquest any ha volgut continuar amb la proposta mensualment. Ha sigut tot un èxit de participació i de reunió d'alumnat de diferents nivells, tot i que hem de felicitar al grup de A1 migdia, que ha sigut el més constant i fidel a l'activitat.

Agraïm novament a tot el nostre voluntariat per la seva disposició dintre i fora de l'aula i la seva gran ajuda també en moments puntuals: en festes tradicionals com la castanyada, festa de Nadal, decoració dels centres, fira de sant Jordi...

Tothom té un gran valor que es tradueix en la millora de la qualitat del nostre servei.

Agraïments infinits estimat voluntariat!





Mi experiencia

Hawa Saidykhan

Soy Hawa Saidykhan, estudiante de Integración Social y, actualmente, estoy realizando mis prácticas en el Centro Cívico Vicenç Bou, en el departamento de Aula de Adultos y, en Escoles Velles, en el departamento de Juventud.

En Vicenç Bou estoy los lunes, miércoles y viernes, mientras que el resto de días trabajo en Escoles Velles.

Comencé mis prácticas en julio de 2024, impartiendo clases de formación básica en castellano junto a la profesora Abril y la voluntaria Mercedes, con un grupo pequeño de alumnas. En septiembre, regresé con más clases, en distintos niveles y con otros profesionales. Empecé con las clases de escritura en catalán, acompañada de Sònia, de quien he aprendido muchísimo. Hoy puedo decir que ha sido una gran suerte trabajar a su lado y aprender no solo a impartir clases, sino también a hacerlo con la pasión y dedicación que ella transmite.

Los miércoles, en cambio, participo en las clases de conversación en castellano con Abril. Me encanta trabajar junto a ella porque me enseña a vivir cada clase con alegría y con una mirada inspiradora.

Los martes y jueves trabajo con jóvenes, colaborando con diversos profesionales que viven su labor con entusiasmo y compromiso. Cada día supone un nuevo reto, pero siempre lo afrontan con el máximo esfuerzo y una sonrisa.

Puedo decir que soy muy afortunada de realizar mis prácticas en estos dos centros y de estar acompañada por tantos profesionales que, aunque no los he mencionado a todos, me aportan cada día un aprendizaje valioso. Gracias a ellos, estoy teniendo una experiencia extraordinaria que me ha hecho crecer tanto personal como profesionalmente. Me ha cambiado la forma de ver y afrontar la vida, así como los diferentes desafíos y cambios que esta conlleva.

Estoy muy feliz donde estoy, ya que los alumnos con los que trabajo son increíblemente agradecidos, constantes y amables. Me han abierto las puertas de su corazón y me enseñan cada día el valor de las personas y la importancia de mi trabajo. Me encanta ver su progreso semana tras semana, la forma en que me reciben cada vez que me ven y cómo se preocupan por mí. Aunque no suelo decírselo, gracias a ellos estoy creciendo y aprendiendo muchísimo.



Entrevista a la Regidora d'Educació Maria Blanco

Des del Centre de Formació aquest curs 2024-25 hem passat de la unitat de Dinamització Comunitària a la Unitat d'Educació.

Per una banda, a nivell de treball, canviar d'unitat no ens ha d'afectar perquè des del servei continuarem treballant per donar resposta a les necessitats bàsiques, educatives, de coneixement de l'entorn i de cohesió social que tinguin les persones adultes que participen al Centre de Formació. D'altra banda, mentre no tinguem un centre propi, estar als centres cívics ens permet seguir treballant, també, amb els companys/es d'Acció Comunitària. Treballar perquè l'alumnat del centre conegui altres activitats i es relacioni amb altres persones del municipi.

Amb aquest canvi d'unitat i fruit d'altres canvis a l'Ajuntament, aquest any, també tenim una regidora nova: la Maria Blanco. I hem aprofitat per parlar amb ella sobre la Unitat d'Educació a Castell d'Aro, Platja d'Aro i s'Agaró.



- Què és el que més t'agrada de ser regidora de la Unitat d'Educació?

Quan vaig començar en el càrrec el que més em va agradar va ser poder conèixer de primera mà tot el que el nostre municipi ofereix a nivell educatiu. És moltíssim! Ara que ja han passat dos anys, el que més m'agrada és aprendre de totes les persones amb qui m'entrevisto i de totes les formacions a les que assisteixo i estudiar amb els tècnics de l'Ajuntament la manera de posar en pràctica els coneixements que anem adquirint en benefici del nostre municipi.

- Quins reptes creus que té l'educació avui dia?

En termes generals de país, un repte primordial és la batalla contra el mal ús de pantalles i mòbils que acaparen i distreuen l'atenció dels alumnes i que sense la col·laboració activa de les famílies s'estan convertint en elements distorsionants de la realitat. Tot i això, entenc que si alhora es promouen i s'educa en valors, donarem eines als nostres joves per a que puguin arribar a gestionar l'ús d'aquesta tecnologia de forma idònia i autònoma.

- Què creus que cal abordar per millorar l'educació?

Per un costat, el professorat ha de creure fermament en el que fa. La formació del professorat és essencial, però també ho és que siguin professors/es convençuts/des i que estiguin recolzats per tot un sistema que els doni suport en la seva important començada. Per altra banda, també s'ha de millorar la vinculació de l'alumnat al projecte educatiu. Cada vegada estan menys motivats a superar-se.

- Què diries a les persones adultes que venen al Centre de Formació de Persones Adultes?

Que totes són molt benvingudes al Centre de Formació de Persones Adultes del nostre municipi i que les felicito per ser valentes i reconèixer que és important aprendre en qualsevol lloc i en qualsevol moment de la vida. Està més que demostrat que tota activitat en aquest sentit millora la qualitat de vida i afegeix benestar emocional i això és el que volem per tots els/les nostres veïns i veïnes.

- Quines accions i/o projectes t'agradaria impulsar a nivell municipal?

Mantenir tot allò que ja tenim i que és excepcional, és una realitat que m'agradaria seguir cuidant i ampliant en la mesura del possible afegint noves opcions i oportunitats perquè totes gaudim del coneixement. En aquest aspecte m'agradaria impulsar una escola de ciència, tecnologia i creativitat oberta a tota la ciutadania.

- Penses que aquests projectes es poden fomentar per a totes les edats?

Absolutament. Aquesta és la idea.

- Alguna cosa més que vulguis compartir?

Que romanc a disposició de tots els actors implicats en l'Educació al nostre Municipi de Castell d'Aro, Platja d'Aro i S'Agaró que puguin aportar idees i experiències per millorar la formació docent i cívica de la nostra ciutadania, de la nostra convivència com a comunitat.



A continuación se reproducen algunos de los escritos del alumnado que se leyeron en la fiesta de Sant Jordi del año 2024:

Lectura de Mariia Yasik

Maria Yasik (A1+) leyó un poema de Lina Kostenko, escritora y poeta ucraniana, nacida en 1930. Sus poemas están traducidos en muchos idiomas, pero no en español.

Traducción en español, de manera amateur, por Lesya Ponomarenko.

Страшні слова, коли вони мовчать,
коли вони зненацька причаїлись,
коли не знаєш, з чого їх почать,
бо всі слова були уже чіїмись.

Хтось ними плакав, мучивсь, болів,
із них почав і ними ж і завершив.
Людей мільярди і мільярди слів,
а ти їх маєш вимовити вперше!

Все повторялось: і краса, й потворність.
Усе було: асфальти й спориші.
Поезія — це завжди неповторність,
якийсь безсмертний дотик до душі.

Tremendas son (las) palabras si están calladas,
Cuando se ocultan para sorprender,
Cuando no se sabe por dónde empezarlas,
A alguien ya tuvieron que pertenecer.

Hay otros sufrimientos y llantos entre ellas,
han sido para alguien comienzo y final.
Miles de palabras tienen miles de dueños,
¡Tú por primera vez las has de pronunciar!

Todo se repite: fealdad, belleza,
ya ha habido todo: flores y cristal.
La poesía siempre de nuevo aparece,
como un roce tierno al alma inmortal.

Lectura de Mariana Physchyk

Buenos días, me llamo Mariana. Soy estudiante de español de nivel A2 en el aula de adultos de Platja d'Aro.

Vivimos en un mundo pasajero, rápido y difícil que requiere de nosotros multitareas, energía, fuerza y resistencia. Debido a esto nos olvidamos de cuidarnos a nosotros mismos y entonces el cambio de valores y de prioridades sucede. Las tareas cotidianas y el dinero vienen en primer lugar pero lo más importante queda en segundo lugar.

Afortunadamente, en la fiesta de hoy, tenemos la posibilidad de hacer una pausa por un momento y pensar detenidamente qué es importante en la vida. Es por eso que he decidido leer el poema de Pablo Neruda "Queda Prohibido". El autor da unos consejos para la vida. Tenemos que hacer todo lo posible para disfrutar de nuestra vida y ser felices.

Queda prohibido.

Queda prohibido llorar sin aprender,
levantarte un día sin saber qué hacer,
tener miedo de tus recuerdos.

Queda prohibido no sonreír a los problemas,
no luchar por lo que quieres,
abandonarlo todo por miedo,
no convertir en realidad tus sueños.

Queda prohibido no intentar comprender a las personas,
pensar que sus vidas valen menos que la tuya,
no saber que cada uno tiene su camino y su dicha.

Queda prohibido no crear tu historia,
no tener un momento para la gente que te necesita,
no comprender que lo que la vida te da,
también te lo quita.

Queda prohibido no buscar la felicidad,
no vivir tu vida con una actitud positiva,
no pensar en que podemos ser mejores,
no sentir, que sin ti, este mundo no sería igual.

Pablo Neruda.



Vladimir Tergoev (A2)

Este poema de Ilya Ehrenburg, “En Barcelona”, transmite visual y emocionalmente la imagen de un soldado que, durante la Guerra civil en España, encuentra un momento de paz en un mercado de aves. El personaje, cegado por los horrores de la guerra, se sumerge por un momento en la pacífica escena de observar a las aves. Todavía escucha las explosiones de las granadas en sus oídos, pero los cantos de las aves lo devuelven a la vida, recordándole el hogar y la naturaleza.

El poeta plantea preguntas sobre la humanidad en tiempos de guerra y sobre el mundo interior de una persona que intenta mantener la conexión con el mundo pacífico incluso en medio del conflicto. El soldado, olvidándose del dolor y la amargura por un momento, se acerca a la libertad, pero luego regresa a la realidad, dándose cuenta de que no puede cambiar su patria ni renunciar a sus experiencias a cambio de la paz que representan los cantos de las aves. Este poema está lleno de profundas reflexiones sobre la guerra, la memoria y la capacidad humana de encontrar belleza incluso en los tiempos más oscuros.

Илья Эренбург

В БАРСЕЛОНЕ

На Рамбле возле птичьих лавок
Глухой солдат - он ранен был –
С дроздов, малиновок и славков
Глаз восхищенных не сводил.
В ушах его навек засели
Ночные голоса гранат.
А птиц с ума сводили трели,
И был щеглу щегленок рад.
Солдат, увидев в клюве звуки,
Припомнил звонкие поля,
Он протянул к пичуге руки,
Губами смутно шевеля.
Чем не торгуют на базаре?
Какой не мучают тоской?
Но вот, забыв о певчей твари,
Солдат в сердцах махнул рукой.
Не изменить своей отчизне,
Не вспомнить, как цветут цветы,
И не отдать за щебет жизни
Благословенной глухоты.
1938 или 1939

Lectura de Sanae Boussari (A1+)

La madre

Una madre es la bendición más grande del mundo. Ella es la que nos lleva en su vientre durante nueve meses y trabaja duro para criarnos y enseñarnos. Ella es la primera en alegrarse cuando nosotros estamos felices y la primera en estar triste cuando estamos tristes. La madre es fuente de ternura y de tranquilidad. Ella es la que da sin compensación. Ella es la que soporta todo por el bien de sus hijos.

La madre es la primera maestra que nos enseña a caminar, a hablar y a comportarnos en la vida.

La madre es el símbolo del sacrificio. Ella es la que da todo lo que tiene por el bien de sus hijos. Ella es la que soporta el cansancio y las dificultades por el bien de ellos.

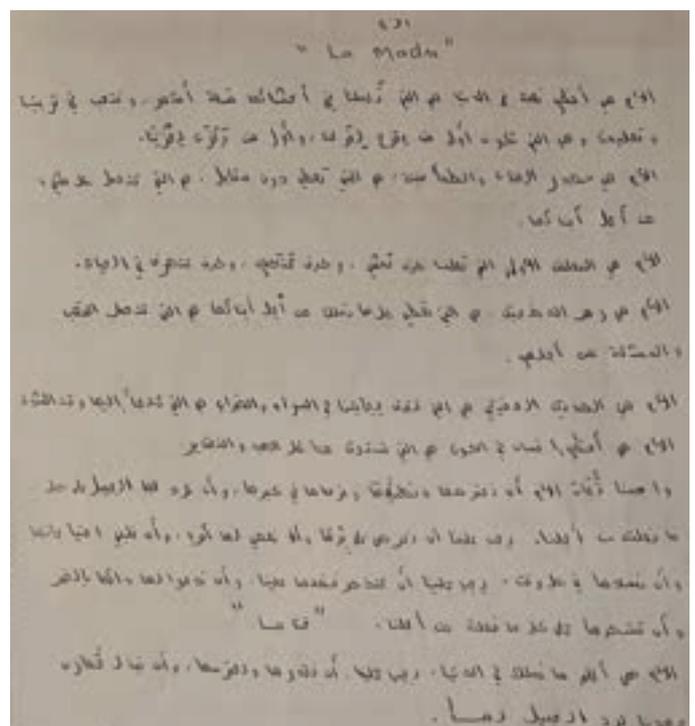
Una madre es una verdadera amiga. Ella es la que nos acompaña en los buenos y en los malos momentos. Ella es a quien acudimos en los momentos de angustia. La madre es la persona más grande del universo y merece todo nuestro amor y aprecio.

Nuestro deber hacia la madre.

Nuestro deber hacia la madre es respetarla, obedecerla, cuidarla en su vejez y pagarle todo lo que ha hecho por nosotros.

Debemos tener cuidado de honrarla, no desobedecer sus órdenes, satisfacer sus necesidades y hacerla feliz en todo momento.

Debemos recordar su amabilidad hacia nosotros y orar siempre por su bienestar y agradecerle todo lo que ha hecho por nosotros.





Lectura de Alexander Vagin (A1+)

Diablo, el fiel amigo
cántame una canción
Luchaba con las olas
el hombre y ganó el mar

De noche, como muros
de espuma a reventar
más blancos que la espuma
amores quiso amar

Un grito oyó, un sollozo:
“Confía en mi verdad”
-mas piensa, dijo entonces,
que al alba ganó el mar

Nicolai Gumilev - poeta ruso

Composició fotogràfica de postales de Sant Jordi Curso 2023-2024

Muestra de postales de Sant Jordi realizadas en las clases de informática por alumnado de nivel de Formación Básica (FBI) avanzado en el curso 2023-2024.

Postals Sant Jordi 2024

FBI 3.3 Informàtica



Josefa

Sant Jordi

La tradició de intercanviar llibres y roses

Una de les tradicions més boniques de Sant Jordi es el intercanvi de llibres y roses.

Es un gest de amor y caritat que nos une como sociedad.

El regalar una rosa, representa nuestro cariño y admiración hacia alguien especial.

El obsequiar un libro, compartimos conocimiento y enriquecemos la vida de quien lo recibe.

Esta tradición nos recuerda la importancia de cultivar relaciones saludables y el poder de nutrirnos la palabra y el afecto.



¡Feliz Sant Jordi!

Zoraida

La tradició de intercanviar llibres y roses

Una de les tradicions més boniques de Sant Jordi es el intercanvi de llibres y roses.

Es un gest de amor y caritat que nos une como sociedad.

El regalar una rosa, representa nuestro cariño y admiración hacia alguien especial.

El obsequiar un libro, compartimos conocimiento y enriquecemos la vida de quien lo recibe.

Esta tradición nos recuerda la importancia de cultivar relaciones saludables y el poder de nutrirnos la palabra y el afecto.



Rosario



Pequeñas anécdotas cotidianas de humor

Nivel A2 – curso 23-24:

El robo del *sándwich*

Iryna Omelianovska · (A2 curso 23-24)

Cuando era pequeña un perro me robó el *sándwich*.

Un día volvía a casa de la escuela con mis amigas y estábamos comiendo los *sándwiches*. Mis amigos comieron más rápido que yo, porque yo estaba explicando una historia donde un perro robaba la comida y, cuando estaba contándolo, un perro corrió y me robó mi *sándwich* de las manos.

Siempre recuerdo esa historia cuando estoy preparando *sándwiches*.

Sorpresa inesperada

Mariana Physhchik · (A2 curso 23-24)

Una vez, cuando era joven, fuimos con mis compañeros de trabajo a las montañas de Crimea. Eran días de verano, soleados y hacía mucho calor. Era muy difícil andar, pero las vistas eran inolvidables y mis compañeros eran divertidos.

Al final de nuestro viaje estaban muy cansados. Un chico quiso hacer una broma, intentó meter una piedra grande en las mochilas de mis amigos. Me reí cuando vi eso. Por suerte, mis amigos descubrieron su intento a tiempo. En el camino de regreso a casa, mi mochila pesaba mucho. No podía entender por qué, comí todo lo que llevaba, por eso esperaba que mi mochila fuera ligera.

Cuando llegué a casa y deshice mi mochila, encontré dos piedras grandes allí.

Decoré mi terraza con estas piedras y, cada vez que las veo, me río.

Se ríe mejor, el que se ríe el último.

Practicando los verbos en pasado

Laura Sais Vilaseca · Equipo Educativo

Durante las clases del nivel A2 hemos estado estudiando los tiempos verbales en pasado. Para poder mejorar en cuanto a este tema, hemos hecho distintas actividades para poder practicar y adquirir mejor los contenidos del curso.

Una de las actividades ha consistido en hacer una explicación sobre nosotros mismos practicando el antes y el ahora. En una cartulina, los alumnos han enganchado una foto de su infancia o juventud y una de actual (quienes han querido, lo han hecho con fotos de sus hijos o hijas). A partir de estas fotos, han construido una pequeña explicación sobre su apariencia y sus gustos.

Ha sido una actividad muy bonita y dinámica que nos permitió conocernos mejor a la vez que íbamos practicando los tiempos indefinidos e imperfectos.





Recordant en Joan

Sònia Agüera

Formadora d'Espectura Creativa en Català (Castell d'Aro)

Érem a les acaballes del mes de setembre i havíem de començar les classes d'Espectura Creativa en Català amb un sentiment contradictori: la il·lusió del primer dia i l'haver d'enfrontar-nos a l'absència d'en Joan. Però calia passar per aquest sotrac i vam decidir fer-ho aturant-nos i recordant-lo, primer com a grup i, després, de forma individual. Des d'aquesta premissa, fent present l'absent, iniciàrem la sessió amb una activitat on, a partir d'unes frases proposades que es podien completar amb el que ens dicava el cor en aquell moment, vàrem poder dir-li moltes coses. Escriure una carta de comiat a algú que ens ha deixat recentment pot ser una forma poderosa d'expressar els nostres pensaments i sentiments. I en això ens vam centrar. Després triàrem lliurement si volíem compartir-les, guardar-nos-les per a nosaltres, agafar-les com a punt de partida per realitzar un escrit més elaborat... El que sentíssim i decidíssim estaria bé. I així va ser.

Voldria agrair, a través d'aquestes línies, la predisposició de tot el grup per realitzar aquesta activitat. Crec que diu tant d'ells i elles com de tu.

Et trobem a faltar cada dia, Joan. La teva cadira segueix buida però tu hi ets sempre present, en el record.

Apreciat Joan...

Miquel Moreno

Espectura Creativa en Català (Castell d'Aro)

M'agradaria que sabessis que vaig aprendre a tenir paciència només de veure't. Apreciava els teus silencis, quasi tant com les teves explicacions i dades que, a vegades, em sorprenien. També els relats de la història propera de la Vall, de la teva vall. Tu i en Mario m'heu recordat l'important que és escoltar a les persones que tenen més edat que jo. **M'agradaria que sabessis que** et trobaré a faltar, company. Es farà estrany no poder veure't mai més. No tornar a escoltar la teva veu, últimament més baixeta. No poder fer-te una abraçada o una encaixada de mà i notar, encara, la teva calidesa a la pell i la teva força. **Em fa entristir pensar que** no hi seràs quan comencem les classes i que ja no podré saludar la teva dona com quan et portava amb aquella amabilitat que té de bona persona, de companya de vida, de la teva companya, de saber treure una paraula amable, de saber estar. **El que més enyoro de tu és** la teva figura fràgil, però amb la fortalesa del que sap que la millor fortalesa de les persones és la seva ment, el seu cervell, el seu pensament. I tu en això eres molt fort. **Si fossis aquí, ara, et diria** que no marxessis: "si us plau, queda't que queden moltes classes per fer i moltes converses per parlar amb tu".

Crec que si fossis aquí, ara, em/ens diries que: "no us poseu tristos per la meua absència. Ha sigut un plaer conèixer unes persones com vosaltres. Ja ens trobarem, encara que desitjo que sigui d'aquí a molts anys. La vida és llarga. La fem curta amb els records. Fes, no recordis". **Em fa sentir bé saber que** no vares patir. És el que més temo: patir. Morir en una mort ràpida és el que sempre he desitjat per a mi i pels que m'estimo. **Una cosa que vaig aprendre de tu** és la paciència, el respecte als altres i les seves opinions. Era i és el teu senyal d'identitat. **Gràcies per** ser com eres. Em queda l'últim somriure que em vas regalar quan et vaig anar a visitar a la Gent Gran de Palamós. És una imatge que sempre tindrà a la meua memòria i així serà com et recordi. Allà on siguis t'envio una forta abraçada.

Miquel, octubre de 2024



Record del company Joan

Antoni Comas

Esriptura Creativa en Català (Castell d'Aro)

M'agradaria que sabessis que avui, 30 de setembre de 2024, hem començat el curs a la classe d'Esriptura Creativa. No ha vingut cap alumne nou. Som els mateixos que els del curs passat però en falta un. I, aquest, ets tu. I notem que falta quelcom.

Trobaré a faltar no poder estar amb tu. Normalment estaves assegut al davant meu i, quan et mirava, et veia tranquil i atent a tot el que passava a classe. Fora de classe trobaré a faltar, a la tardor i a l'hivern, quan passegi pels carrers de Castell d'Aro, aquells minuts que coincidíem quan tu, acompanyat per la teva esposa, també sorties a prendre el sol i parlàvem una mica. El meu passeig ja no serà el mateix, tu no hi seràs present físicament, tot i que sí en el meu pensament.

Em fa insistir pensar que no hi seràs quan cada dia comencem la classe i tu no hi siguis.

El que més enyoro de tu és el teu tarannà, la teva paraula, sempre prudent i assossegada.

Si fossis aquí, ara, et diria "Bon dia, Joan, com et trobes? Has trobat alguna frase interessant a l'ordinador?" (això a classe). Si ara tornessis, (miracle!!) et diria que el dia del teu comiat hi estava present tot el poble de Castell d'Aro. Ja no cal dir res més.

Crec que si fossis aquí, ara, ens diries el que has treballat i preguntaries si està bé.

Em fa sentir bé saber que... Estic convençut que has marxat de la mateixa manera que vas viure: tranquil, sense fer soroll i en pau.

Una cosa que vaig aprendre de tu és (i em repetiré) la teva tranquil·litat. Pel que m'han dit, sempre has estat una persona molt estimada a Castell d'Aro.

Gràcies per... Tot, Joan.

Antoni, octubre de 2024

Joan Ribas

Ricard Ibáñez

Esriptura Creativa en Català (Castell d'Aro)

Hem començat el taller d'Esriptura en Català, puntualment, la primera setmana del mes d'octubre. Però tothom estava trist perquè feia pocs dies ens havia deixat un alumne molt estimat per tots nosaltres: el nostre bon amic Joan.

Per mi, un mestre. Pel seu afany d'aprendre a escriure en català, el seu afany de contar-nos a tots les seves vivències des que era jove, l'amor que li sortia per la terra en què va néixer, les experiències... I l'alegria amb què t'explicava com aconseguí la il·luminació d'una de les icones del seu poble, Castell d'Aro: el Pessebre Vivent, el primer de tot Catalunya.

Tot i els seus problemes de mobilitat, mai faltava a les classes, amb la seva alegria i participació a tots els jocs que la nostra professora, l'Anna, ens feia fer i a les representacions, amb públic, dels contes de Sant Jordi.

Realment l'admirava i em va transmetre el respecte i l'amor per aquesta terra on estem vivint i que vam escollir, després una vida lluny d'aquestes terres. Gràcies per transmetre'm aquest sentiment, per la teva forma de ser, pel teu saber estar, per la teva participació en la revista amb els teus escrits... Sempre estaràs a la meva ment, mestre.

Ricard, octubre de 2024



Recordant en Joan Ribas

Mario Moner

Esriptura Creativa en Català (Castell d'Aro)

Encara que les seves arrels eren de Castell d'Aro, en Joan va néixer a un mas de pagès de Calonge. Allà hi va viure la seva infantesa i algun any més i hi va aprendre l'ofici de lampista. Quan més endavant va venir a viure a Castell d'Aro va muntar la primera empresa de lampisteria, ja que mai n'hi havia hagut cap al poble. Quan s'havia de preparar el poble per fer un esdeveniment (Festa Major, Pasqüetes, Sant Isidre, quan el Pessebre Vivent va passar de fer-se al Castell per anar al Barri de la Coma...), mentre la salut li va permetre, sempre s'hi col·laborava. Era una persona imprescindible per la bona marxa del poble. Quan es desenvolupaven les festes que ell havia ajudat a preparar en gaudia com a espectador.

Volia aprendre el català, l'idioma que no ens van voler ensenyar quan anàvem a l'escola. Per això, quan el febrer de 2009, l'Aula d'Adults va començar a donar classes a Ca la Rafaela, hi va anar des del primer dia. I, si no era per una causa de força major, no hi faltava mai. Quan una cosa no la sabia o no entenia les explicacions de les professores, no es cansava mai de preguntar fins a tenir-ne una resposta convincent. Considero que va ser un molt bon alumne. Igualment venia els divendres al Taller de la Memòria i no hi faltava mai.

Tenia una salut molt delicada i sovint l'havien d'ingressar a l'hospital. La primavera passada va patir una forta davallada de la que no va acabar de recuperar-se, al contrari, es va anar agreujant i, tot i les moltes ganes de viure que tenia, el mes d'agost ens va deixar. Era amic de tothom i al poble el trobem a faltar molt. Ara, ja jubilat, si en alguna cosa podia ajudar, ho feia. En Joan ha sigut una d'aquestes persones que, per on passen, deixen una petjada inesborrable. Ha deixat un munt d'amics i un buit impossible d'omplir.

Que descansi en pau.

Mario, octubre de 2024

Benvolgut Joan

Rosa Cufí

Esriptura Creativa en Català (Castell d'Aro)

Fa uns mesos ens va deixar en Joan Ribas, que era una persona propera i estimada per tothom que el coneixia.

Va néixer a Calonge. De ben jove ajudava a casa a treballar la terra. Però ell ho tenia molt clar: volia entrar d'aprenent de lampista. I ho va aconseguir, a Calonge, a Can Ramió. Allà es va enamorar de la Fina que, més tard, va ser la seva esposa. Van començar amb un petit taller d'instal·lacions d'electricitat, fontaneria i gas. Més tard van ampliar el negoci; es van instal·lar a Castell d'Aro, on també s'hi van fer la casa, i van començar a tenir contactes amb contractistes. Tenia una bona clientela de particulars, també. Era molt valorat per ser molt complidor amb l'entrega.

Van tenir dos fills, en Joan i en Josep. En Joan es va quedar a la botiga i en Josep, després d'un temps, es va establir pel seu compte.

Va arribar la jubilació. Era una persona activa i es va apuntar a classes de català. Aviat va agafar el fil; era un alumne amb gran capacitat d'aprendre però mai feia ostentació del seu saber.

Més tard va aparèixer la seva malaltia que, poc a poc, va disminuir la seva capacitat física i ens va deixar. Que la llum sempre t'acompanyi, benvolgut Joan.

Rosa, octubre de 2024

Recordant

Imma Pou Albertí

Esriptura Creativa en Català (Castell d'Aro)

Per tu, Joan. Que físicament ja no estàs amb nosaltres però jo tinc el teu record molt present.

Et trobo a faltar perquè sempre podia comptar amb tu, per les teves explicacions a les que sempre hi havia d'afegir alguna dita de les que tant t'agradava recordar.

I em fa entristir molt quan passo pels indrets on ens trobàvem passejant. Molts dies ens assèiem al banc dels *si no fos* i tu deies: "Martí, aquestes dones ens cuiden molt bé, per tant, res de marxar, per ara". Però va marxar en Martí i vas marxar tu també.

I tu ara em diries: "No estiguis trista. Això és la vida: naixem perquè un dia morirem. Gaudeix mentre puguis".

Gràcies, Joan, per la teva paciència i bonhomia.

Participamos en la Plaça del Món

Abril Guerrero · Equipo Educativo

En nuestras clases de Formación Básica, decidimos aprovechar la oportunidad de aprender fuera del aula y participar en las actividades que plantea la Plaça del Món. Este lugar es un punto de encuentro donde se realizan diversas actividades cada semana, tanto en español como en catalán. Es el sitio perfecto para practicar la oralidad y poner en práctica todo lo que

hemos aprendido en clase, pero de una manera más natural y dinámica.

Es un espacio de relacionarnos con personas de diferentes orígenes y procedencias, lo que nos permite no solo mejorar nuestras habilidades lingüísticas, sino también enriquecer nuestras experiencias al conocer nuevas culturas y hacer nuevos amigos.

Sin duda, la Plaça del Món se ha convertido en un lugar clave para nuestra formación, donde la práctica del idioma se convierte en una experiencia vivencial y enriquecedora para todos.



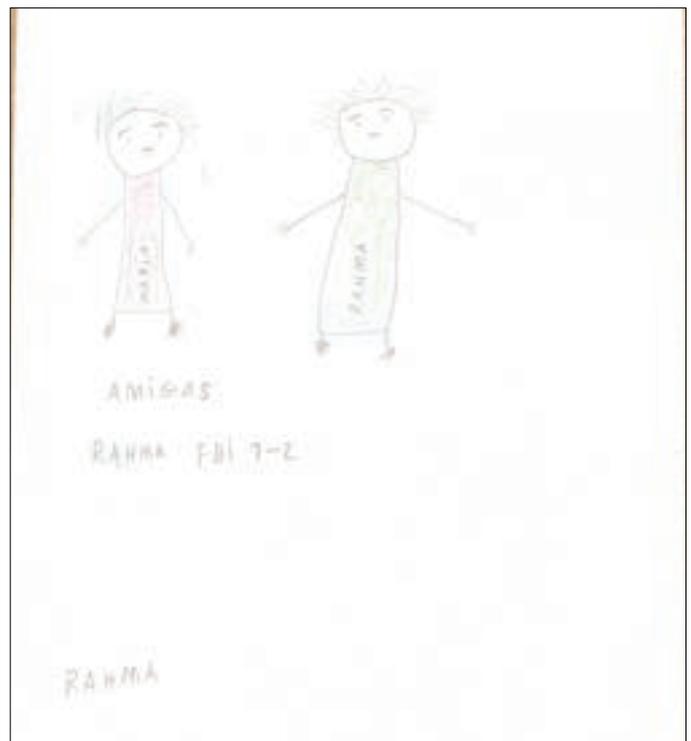


Les veus del món

En el Centro de Formación de Adultos cada año escogemos un centro de interés que nos ayude a reflexionar y aprender juntos. Este año, hemos decidido enfocarnos en la **salud**, un aspecto fundamental en nuestras vidas que abarca el bienestar físico, mental y emocional.

Para comenzar esta reflexión, les hemos pedido a nuestros alumnos que nos compartieran qué significa para ellos la salud, a través de diferentes dibujos o escritos. Agradecemos a nuestros alumnos su creatividad y participación.

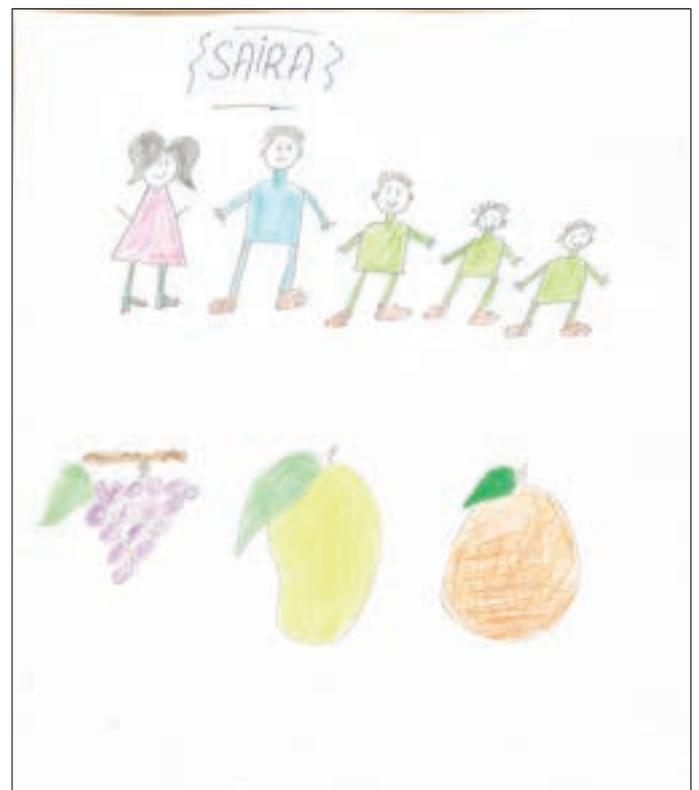
Dibujos del grupo Formación Básica Instrumental 1-2







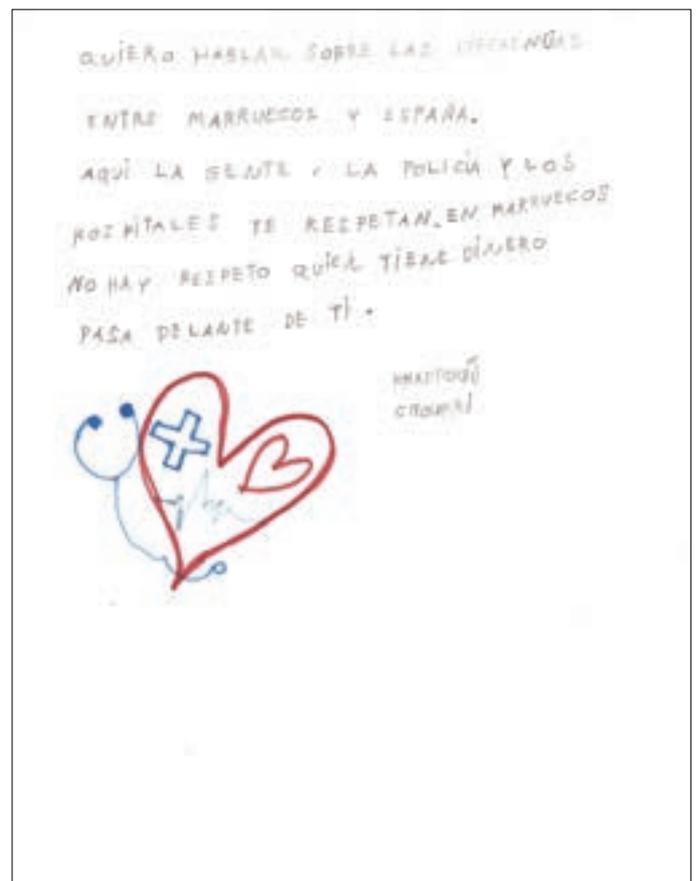
Dibujos del grupo Conversación en Castellano y Conversa en Catalán







Dibujos del grupo de FBI mixto





¿Qué haces tú para cuidar tu salud?

Viola Pasternak · A1

1. ¿Cómo cuidas tu salud? Me gusta comer mucha fruta porque es muy buena para nuestra salud. Y no fumo, porque es muy malo para la salud.
2. ¿Practicas algún deporte? Me encanta hacer senderismo y nadar. Antes hacía yoga, pero ahora no.
3. ¿Sales a veces con tus amigos? Yo camino con mis hermanas y mi novio. Nos gusta sentarnos juntos en un café y comer algo delicioso.
4. ¿Comes sano? Intento comer bien, pero también me gusta comer algo poco saludable (dulces, patatas fritas, Coca Cola).
5. ¿Cuidan en tu trabajo tu salud? Sí, claro. Incluso recibimos capacitación sobre cómo prevenir riesgos que podrían dañar la salud en el trabajo.

Hábitos saludables

Pablo Titovskii · A1

Hola a todos. Me llamo Pablo, soy de Rusia. Me gustaría hablar un poco sobre mi salud. Yo me despierto a las ocho. Lo primero que hago es beber un vaso de agua con vitaminas. Después hago ejercicio. Y al mediodía corro con mi perra por el bosque cerca de Sa Conca. A menudo paseo en bicicleta, me gusta ir muy lejos de mi casa. En Rusia hacía snowboard cada invierno, pero aquí lo practico menos. Cada verano yo nado durante una hora y media o dos con aletas y máscara. Para la salud mental leo libros clásicos, de detectives... A veces escribo versos, ahora estoy escribiendo un libro fantástico.

P.D: Si alguien tiene ideas sobre el libro podéis escribirme a mi correo vatmanpasha167@gmail.com

Mi Rutina de Salud

Kateryna Prokopchuk · A1

Para cuidar de mi salud trato de mantener un equilibrio entre lo físico, lo mental y lo social. Sí, salgo a veces con mis amigos para relajarme y socializar, ya que creo que es importante para el bienestar emocional.

También me esfuerzo por llevar una alimentación sana. La mayor parte del tiempo como alimentos saludables, pero de vez en cuando me permito un “capricho” para darme un gusto.

En cuanto al ejercicio, practico deporte y tengo tres entrenamientos a la semana. Además, como trabajo desde casa, a veces hago ejercicios y estiramientos en casa para mantenerme activa.

Viajar me trae alegría

Alina Vinogradova · A1

Me llamo Alina y vivo en Playa de Aro. Soy entrenadora de gimnasia, trabajo con niños y tengo que estar de buen humor y en forma física. Madrugar y comer bien me ayuda en esto. Mi comida es mi salud. Todos los días hago ejercicios y salto a la cuerda. Leo libros (20 páginas al día), escucho buena música, veo películas... Así puedo pensar menos en el trabajo. En mi tiempo libre camino mucho.

Los fines de semana viajo por España y por el mundo. Viajar me trae alegría. Siempre trato de encontrar emociones positivas en la vida. Todo esto me ayuda a estar saludable.



Medicina tradicional

Alexander Orlov · A1

Me llamo Alexander y tengo 49 años. Normalmente voy al médico cuando tengo problemas de salud pero, a veces, practico medicina tradicional. Conozco una tienda donde puedo comprar hierbas medicinales y consultar cómo preparar infusiones. Generalmente preparo infusiones contra el resfriado pero, cuando tengo algo grave, voy al centro de salud. Sobre todo me gusta la infusión de tila con menta y miel. Es buena para el estrés.

Viviendo con salud en España

Anastasia Vesich · A1

En los últimos años, he sentido que es muy importante cuidar de mi salud física y mental. Durante mucho tiempo, no presté atención a mi salud y enfermé. Los medicamentos no me ayudaron. Entonces, decidí cuidar de mi salud y mis emociones.

Me llamo Anastasia, soy de Ucrania y soy instructora de yoga. Antes, elegí ganar dinero y trabajé en una empresa de tecnologías de la información (IT). Después de diez años, entendí que quiero ayudar a las personas a mejorar su salud. La salud es un trabajo de cuerpo, mente y emociones.

Por eso, aprendo a cuidar de mí misma en todos los niveles. Hago caminatas diarias, como buena comida y practico yoga. Hago ejercicios de respiración y medito para conocerme. Trato de sentir mis emociones. Cada día agradezco poder respirar, caminar, vivir bien y hablar con la gente.

Me siento feliz hablando con mi familia y con personas amables. Me gusta que, en España, la gente sonría mucho. ¡Es genial! Trato de comer sano. Me gusta cocinar, especialmente, postres sin azúcar. Pero también me gustan los restaurantes locales y las pizzerías.

Mi trabajo está relacionado con la salud. A veces hago muchos ejercicios y descanso poco. Cuando encuentre un equilibrio entre descansar y trabajar, diré que he encontrado la clave de la salud.

Siento que vivir en España me enseñará estos secretos.

Una vida holística y saludable comienza con la salud mental

Sean Duron · A1

Llevar un estilo de vida saludable obviamente incluye una alimentación sana y balanceada. También es importante el ejercicio con regularidad y minimizar el consumo de alcohol y azúcar.

Pero lo más importante es la salud mental. Es decir, las señales de comunicación abiertas entre el cerebro y el cuerpo y la conciencia plena es donde todo comienza. Esto implica practicar el perdón a los demás, el perdón a nosotros mismos y enfocarnos en el equilibrio interior. Para aumentar nuestra inteligencia emocional es imprescindible ser conscientes de nuestras palabras y actos tanto como llevar una alimentación saludable. Además, tomar decisiones orientadas a un propósito es un excelente punto de inicio.

Practica un cambio cada vez. En poco tiempo, con estos hábitos saludables, vas a ver los resultados dentro de unas semanas. Las semanas se convierten en años, y tendrás más energía y enfoque que nunca.

¿Conoces los peligros de utilizar el móvil durante mucho tiempo?

Jingrui Li · A1

Los teléfonos móviles brindan mucha comodidad y felicidad a nuestras vidas, pero hay que tener en cuenta que, si los usamos o los miramos durante mucho tiempo, nos enfrentaremos a daños físicos y psicológicos:

1. Nuestros ojos sufrirán fatiga visual, lo que fácilmente puede derivar en el síndrome del ojo seco o consecuencias más graves, como el glaucoma.
2. El uso prolongado de teléfonos móviles ejercerá una presión severa sobre la columna cervical, provocando entumecimiento de los nervios, dolor y otros síntomas.
3. La dependencia prolongada de los teléfonos móviles también puede provocar pérdida de memoria, incluidos síntomas como la ansiedad.
4. Extrañaremos el paisaje al borde de la carretera, extrañaremos los saludos amistosos en el café y perderemos los hermosos recuerdos de la fiesta...

Por favor, deja tu teléfono móvil, es sólo una herramienta.

Guerrera de la fibromialgia

Àngels García Torres



El color morado representa la fibromialgia. En este cuadro he querido representar a una guerrera. Hay que aprender a convivir con ella toda la vida.

Mi lugar de felicidad

Sergey Tokarev · A1

Platja d'Aro es un lugar ideal para practicar deportes. Aquí hay maravillosas rutas turísticas. Me gusta especialmente el "Camí de ronda". Este camino va a la orilla, sube a las montañas y baja al mar. Puedes ir a Palamós o la Sant Feliu de Guíxols.

Cada mañana empiezo con ejercicios de deporte. Después camino por el terraplén con pasos rápidos. Me gusta jugar al tenis y al ajedrez. En verano nado mucho en el mar. En invierno vamos con mi familia a esquiar a los Pirineos: Baqueira-Beret, Masella o La Molina.

Quiero montar en bicicleta más por los hermosos lugares de la Costa Brava.

La ciencia al servicio de la salud

Svetlana Tokareva · A1

El cuidado de la salud en nuestro tiempo es posible con la ayuda de técnicas médicas modernas. Este método se llama pasaporte genético humano. Sus resultados ayudan a crear correctamente un programa de estilo de vida saludable.

Esta prueba de ADN da una respuesta completa sobre nuestra salud. Esta prueba puede identificar la enfermedad por adelantado. Puede determinar el carácter y las habilidades de una persona. Ayuda a elegir los medicamentos correctos. Ayuda a elegir una dieta y el ejercicio deportivo adecuados. Yo quiero hacer esta prueba pronto.

Ahora para estar de buen humor me gusta escuchar el sonido del mar. Me encanta ver barcos y escuchar canciones sobre el mar. Por la noche, antes de acostarme, leo libros de historia y arte. Por la mañana hago ejercicio y camino mucho. A veces juego al tenis y nado en el mar.

Trato de comer bien: muchas verduras, frutas, pescados, mariscos... Porque la alimentación es uno de los pilares de nuestra salud. Pero los mejores amigos de nuestra salud son el sol, el aire y el agua. En el fin de semana me gusta sentarme en la terraza tomando café y viendo los barcos y los yates en el mar.

Me gusta visitar el "Centre Cívic Vicenç Bou", hay mucha gente interesante allí. En el Centro Cívico aprendo español con nuestra profesora Eulalia. También me gusta socializar con mis nuevos amigos de diferentes países.



Salud física y mental

Irena Ievdokimova · A1 +

Una de mis aficiones es cocinar, y no sólo cocinar, sino cocinar ¡¡¡comida sana!!! Gracias al maravilloso clima de la región mediterránea, podrás disfrutar de verduras y frutas frescas durante todo el año. En mi cocina utilizo sólo productos de temporada y aquellos de kilómetro cero. Mis verduras favoritas son las alcachofas, el brócoli, las espinacas, diferentes tipos de col, el hinojo y muchas más, ¡siempre en mi cocina! Tampoco puedo imaginar mi cocina sin aceite de oliva y limones; para mí, esta es la base. También cultivo hierbas aromáticas, cerca de casa, como: romero, tomillo, salvia, menta, etc., ¡así que agrego hierbas a todos mis platos y las uso! para bebidas y té.



Melisa



Romero



Salvia



Tomillo

La Salud

Victoria Baray · A2

La salud es muy importante para nuestra vida. No es solo la salud física, sino que la salud mental y social es muy importante para nosotras también. Todos los tipos de salud están inseparablemente relacionados entre sí.

La salud física es muy importante porque nosotros tenemos la libertad de circulación: podemos viajar, ir al bosque y recoger setas (por ejemplo), pasear, correr, saltar, bailar, hacer muchos deportes. En otras palabras, ¡el movimiento es la vida!

El próximo aspecto de la salud es la salud mental. Para la salud mental, es muy importante la buena salud física, también. Aquí es muy importante leer muchos libros, ir a teatros, museos, viajar, estudiar otros idiomas, conducir coches, hacer deportes, pintar, hacer fotos... etc.

Y el tercer aspecto de la salud es la salud social. ¡Es importante también! Nosotros no podemos vivir fuera de la sociedad. La mayor parte de nuestra vida es comunicación con muchas personas: nuestra familia, amigos, vecinos, simple personas en la calle y no solo con gente sino con animales también. ¡No puede ser salud solo física, mental o social! Si es posible decirlo así, todos los tipos de salud son muy importantes para nuestra vida y creo que, si nos preocupamos, nos cuidamos los unos a los otros, el mundo será mejor!

El paraíso para el ciclismo

Yevhen Logachev · A1 +

La región de Girona, en España, es un lugar perfecto para el ciclismo. Muchos ciclistas de todo el mundo vienen aquí porque tiene carreteras tranquilas, hermosos paisajes y buen clima. La región de Girona ofrece algo para todos, desde ciclistas profesionales hasta principiantes.

El paisaje rural de Girona es impresionante y muy variado. Los ciclistas recorren colinas verdes, tranquilas tierras de cultivo y pequeños pueblos con encanto. A lo largo del camino podrás ver antiguas iglesias, casas de piedra y campos llenos de flores. Si pedaleas hasta la costa, descubrirás la Costa Brava, donde el mar azul y las playas doradas crean pasajes inolvidables. Para los amantes de los retos, las montañas, como los Pirineos, ofrecen subidas largas con mucha pendiente, rodeadas de paisajes impresionantes.

Una de las razones por las que Girona es tan popular es la calidad de sus carreteras. Son suaves, están bien mantenidas y tienen muy poco tráfico, lo que hace que ir en bicicleta sea seguro y agradable. Los ciclistas pueden elegir rutas de diferentes longitudes y dificultades, dependiendo de su nivel. Algunas rutas son fáciles y planas, perfectas para un paseo relajante, mientras que otras son más difíciles, con largas subidas y emocionantes descensos. No importa qué ruta elijas, encontrarás belleza y paz en todas partes.

El ciclismo es una excelente manera de mejorar tu salud. Te ayuda a mantenerte en forma, desarrollar fuerza y reducir el estrés. Es una forma perfecta de cuidar tu cuerpo y tu mente mientras descubres una de las regiones más bonitas de España. El paraíso para el ciclismo y la salud.





La Salud

Natalia Zhikharieva · A1 +

La salud es un recurso para la vida cotidiana, no el objetivo de la vida. La salud es el estado de perfecto bienestar físico, psíquico y social.

Para mí es importante mantener la salud. No fumar, no tomar mucho alcohol y hacer ejercicio siempre que sea posible.

Y por eso todos los fines de semana mi marido y yo vamos en bicicleta. Escalamos montañas juntos o pedaleamos por la costa. Esto es muy útil para respirar y mantener la salud. El ciclismo te ayuda a relajarte y divertirme.

Mi salud

Veniamin Petrov · A2

Como toda la gente normal, empiezo a preocuparme por mi salud cuando algo me empieza a doler.

Hago deporte sólo por placer, no necesito mejorar mi marca. Los récords son para los jóvenes y exitosos.

Salgo con mis amigos cada día por la playa. Como muy saludable y bebo mucha agua. Cuando trabajaba, siempre se realizaban exámenes médicos preventivos para cuidar nuestra salud.

Vida tranquila

Galina Kravchenko · A2

Yo cuido mi salud.

Por la mañana hago un poco de gimnasia.

Llevo una vida tranquila ahora que estoy jubilada.

Me reúno con amigos en la cafetería por las tardes o ceno en un restaurante.

Me gusta viajar en coche por las montañas u otro lugar interesante.

También salgo con mis amigos a pasear por la orilla del mar.

Intento comer sano y compro los alimentos en una tienda especializada.

Cuando trabajaba en mi país cumplían todas las normas de seguridad para cuidar mi salud.

¡La salud no se vende en la tienda!

Tetiana Lytovchenko · A2

Para lucir genial, ¡no basta con usar ropa a la moda, peinarse bien, maquillarse y hacerse la manicura! ¡Para hacer esto, una persona debe ser hermosa por dentro y eso significa estar saludable! ¡La buena salud de una persona se refleja en su apariencia!

¡Para lucir genial, una persona debe comer alimentos saludables y llevar un estilo de vida activo! Mi opinión es que además de una alimentación de calidad y deporte, ¡también es muy útil para el organismo hacer en ocasiones días de ayuno! (ayuno saludable). Todo depende de cómo esté configurada la persona, las personas ayunan según su capacidad y su condición... algunos pueden hacerlo durante un día, otros durante tres, y algunos (los conozco, ayunaron hasta ¡36 días! ¡El ayuno debe hacerse correctamente! Preferiblemente bajo la supervisión de un médico. Según mi experiencia de ayuno, ¡es absolutamente posible pasar 14 días sin comer! Parecería difícil para una persona vivir sin comida, ¡pero no! Puedo decir con certeza que la oleada de energía y el deseo de hacer ejercicio es incluso mayor que durante la nutrición normal... ¡Un ayuno adecuado trae excelentes resultados para la salud! ¡Muchas personas se han curado de enfermedades graves mediante el ayuno! ¡Por ejemplo el cáncer! ¡Sin la ayuda de la bioquímica y diversos medicamentos! ¡Y perder peso es simplemente una buena ventaja para todo lo que la gente logra! La práctica del ayuno mejora el funcionamiento de todos los órganos. Las células se regeneran y reanudan su trabajo. Sobre todo, en personas que intentan mejorar el desequilibrio hormonal, el ciclo menstrual, fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la calidad de la piel, la condición del cabello, normalizar la presión arterial, deshacerse de dolores de cabeza frecuentes, eliminan muchos problemas: con la ayuda de un ayuno saludable, todo se puede hacer, ¡pero a menudo no en una sola etapa del ayuno! ¡El cuerpo humano se está reiniciando! En cierto sentido, esto es un reinicio y el cuerpo se vuelve absolutamente sano. ¡Principal! ¡Este es el enfoque correcto! ¡Y fuerza de voluntad con la que podrás recuperar tu calidad de vida! ¡En combinación con deporte y una nutrición adecuada se pueden conseguir grandes resultados! Le deseo éxito en sus nuevos emprendimientos y buena salud.



¿Cómo cuidas tu salud?

Rosella Carollo · A2

No soy muy deportista, pero me gusta pasear y me gusta mucho bailar. Salgo a veces con mis amigos y mi familia a pasear, a comprar, a comer...

Trato de comer sano todos los días, pero a veces en particular si como en el restaurante, no como tan sano pero muy sabroso.

Estoy jubilada, pero en mi trabajo en casa tengo mucho cuidado al limpiar o realizar otras tareas del hogar, para no tener problemas de salud.

En invierno tomo vitaminas para mejorar mi inmunidad.

En verano tengo cuidado de no quemarme y bebo mucho.

Salud, ¡hoy!

Galina Zhiguleva · A2

En nuestro tiempo moderno mucha gente habla sobre su salud y sobre la figura hermosa, por eso hoy son muy populares las salas deportivas que tienen muchos equipos de entrenamiento.

Podemos trabajar nuestra salud física de maneras diferentes, por ejemplo: bailar, nadar, hacer yoga, ciclismo, esquí y marcha nórdica.

Hoy la marcha nórdica es bastante popular entre las personas mayores, porque este tipo de deporte no tiene restricciones. La mayoría de las personas puede hacer este deporte a pesar de su salud o su edad.

Evidentemente el deporte sin nutrición adecuada no te da buenos resultados. Debido a eso, cada vez más gente intenta comer más verduras, mariscos y productos que son buenos para nuestro organismo.

Finalmente quería decir que me gusta mucho el estilo de vida saludable. Generalmente el estilo de vida saludable afecta a la duración de la vida. A lo mejor, hay muchos otros factores que afectan a la esperanza de vida también y uno de los principales es la ecología.

Me gusta mucho que no haya industrias nocivas en Platja d'Aro.

La combinación de los pinos con el mar y el sol hacen un clima impresionante y este clima es muy bueno para toda la gente que vive aquí.

En España la esperanza de vida es de 83 años. Debido a eso, España tiene el segundo lugar de Europa y el tercero en el mundo.

Secretos de la longevidad

Olga Dormidontova · A2

Las reglas básicas de la longevidad las sabe todo el mundo: practicar deporte, comer alimentos saludables, no fumar. Pero Shigeaki Hinohara es el médico japonés más mayor y creó su sistema de la longevidad. Sobre la base de ese sistema crearon los programas públicos para aumentar la larga vida de todas las personas.

Hinohara escribía que el cuerpo y la mente comienzan a caducar con los años y nuestro objetivo es ralentizarlo.

Para eso hay que:

No tener sobrepeso, reducir su consumo de calorías y colesterol;

Tratar de movernos tanto como sea posible, subir escaleras, entrenar los músculos y las articulaciones;

Comunicarse más. La poca comunicación puede provocar depresión.

Hacer pruebas médicas cada año, porque la mayoría de las enfermedades se pueden tratar en la etapa temprana.

Ser positivo. Ver lo positivo en cada situación. Abordar cada problema con optimismo pero no con preocupación.

Disfrutar de las pequeñas cosas: buen tiempo, las sonrisas de las personas, etc.

Hacer planes concretos: mientras haya planes, hay una motivación para vivir.

No vivir en el pasado. Vivir en el pasado es como leer el mismo libro: no desarrolla el cerebro no trae nada nuevo.

Comunicarse no solo con sus compañeros, sino también con los jóvenes.

Entrenar su cerebro, aprender cosas nuevas, por ejemplo, aprender otro idioma.

Recordar que vivir una larga vida es maravilloso. La vida interesante es un estímulo para vivirla mucho tiempo.

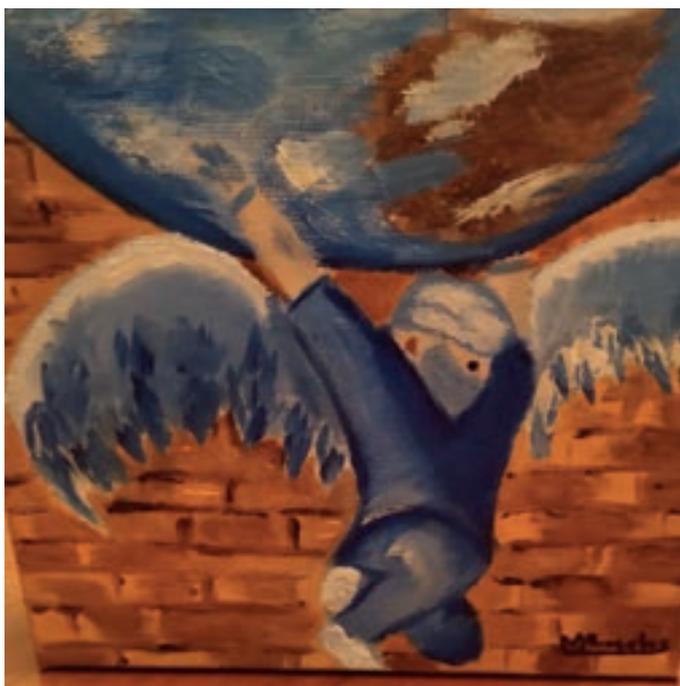
Hinohara murió a los 105 años conservando la mente, la memoria, y otras habilidades. Y casi hasta su muerte, trabajaba como médico practicante.

Desde joven tiene que cuidar sobre todo su salud, pero se puede comenzar a hacerlo a cualquier edad.



Superhéroe 2020

Àngels García Torres



Sanitarios no se os puede agradecer lo suficiente por la atención especial, excelente con los medios de que disponíais en esos momentos durante la pandemia.

Gracias por ser los únicos regalos diarios que recibía cada persona que estaba con ellos.

¡Gracias!

Maryna Vyhovska · A2

Hace exactamente un año, a mi hija le diagnosticaron apendicitis. Quiero dar las gracias a los médicos del Hospital Dr. Josep Trueta de Girona por la operación bien entendida. ¡Confío plenamente en la medicina en España y me siento protegida!

¡El movimiento es el camino hacia una longevidad alegre!

Irina Artyukh · A2

Nuestro cuerpo está diseñado para el movimiento.

Y cada paso, cada calentamiento o entrenamiento es una contribución a la salud y a una vida feliz. Los ejercicios simples le brindarán un sueño más reparador.

Pero lo más importante es que el movimiento nos aporta energía y buen humor, nos ayuda a afrontar el estrés y nos da una sensación de felicidad.

Es importante recordar que la actividad varía. Para algunos, correr por la mañana es adecuado, mientras que para otros, bailar, hacer yoga o caminar por el parque. ¡Lo principal es moverse! Incluso 20 minutos al día pueden mejorar significativamente su bienestar.

Las máquinas de ejercicio al aire libre permiten a las personas hacer ejercicio gratis sin tener que ir a gimnasios de pago. Esto es especialmente importante para las personas con recursos económicos limitados, los escolares, los jubilados y los padres jóvenes.

Las áreas de fitness se están convirtiendo en lugares donde interactúan diferentes generaciones. Los padres pueden practicar deportes junto a sus hijos y los jubilados pueden encontrar la actividad y la comunicación adicionales necesarias.

Las actividades al aire libre tienen un efecto especialmente beneficioso para la salud: reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, fortalecen el sistema inmunológico y normalizan el peso y el estado general del cuerpo.

Los residentes de la zona portuaria necesitan urgentemente estas zonas. Por favor considere instalar equipos de ejercicio en la playa cerca del Club Náutico Port D'Aro y otros lugares de la ciudad.

Este paso tendrá un impacto positivo en la salud de la población.

Hará que el entorno urbano sea más atractivo para los residentes e invitados de la ciudad. También demostrará el cuidado de la administración por los residentes.

¡Muévete con placer, vive con alegría!



¡¡Lo principal es querer!!

Oleg Muraviev · A2

Todos los fumadores conocen la frase: ¡Fumar mata!" pero no lo toman en serio.

¡¡Yo también era así!! Fumé durante más de 35 años. Fumaba mucho, un paquete al día. Pero últimamente me ha empezado a molestar. Me sentí mal, me faltaba el aire y rápidamente me cansaba. Y también fue una pena gastar tanto dinero en esto. ¡Con mi dinero estaba arruinando mi salud!

Y decidí deshacerme de este mal hábito. Pensé que sería difícil o casi imposible. ¡Pero lo principal es tener un objetivo!

Fui al médico y le hablé de mi decisión de dejar de fumar. Me habló del programa de tratamiento y me recetó pastillas. Y en 25 días me deshice de esta adicción. No fue fácil, tenía muchas ganas de fumar pero lo soporté todo. Y estoy feliz de tenerlo hecho.

Y les digo a todos: "¡Nunca es tarde para empezar una nueva vida!" ¡Cuida tu salud y sé feliz!

Mis rutinas para cuidar la salud

Igor Payos · A2

Hace tres años que vivo en España.

Todos los días voy a la playa a pasear con los perros. Por las mañanas hago ejercicio y nado en el mar. En verano es fácil. El agua no está fría y el sol la calienta. Pero decidí intentar nadar en el mar no solo en verano, sino también en otoño, invierno y primavera.

Nadar en el agua fría le enseñó a mi cuerpo a lidiar con el estrés, fortalece mi cuerpo y me ayudó a ordenar mis pensamientos.

Ahora no me visto tanto en invierno. Me congeló menos, mi sueño ha mejorado y dejé de enfermar. Me gusta nadar en el agua fría. Creo que nadar en agua fría ha mejorado mi salud.

La vida saludable

Irina Makedonkaia · A2

Cuerpo y mente en equilibrio. La actividad física es fundamental para estar en forma: ayuda a fortalecer los músculos y a encontrar el equilibrio entre cuerpo y mente. Es importante moverse, pero también relajarse.

El yoga, una disciplina tradicional de la India, es una buena opción. Las posturas (o "asanas") requieren fuerza muscular y fases de concentración, pero también de relajación.

El equilibrio de las emociones es tan importante para una buena salud como el ejercicio físico o la buena alimentación.

Para vivir hasta los 100 años es necesario comer un poco menos y hacer un poco de ejercicio todos los días.

En España es fácil mantener una dieta mediterránea: mucha fruta, mucha verdura, mucho pescado, añadir cereales. No comas mucha carne, come mucho cordero.

El organismo necesita dos litros de agua y medio al día. Además, podrás beber buen vino y cocinar con aceite de oliva.

No agregue demasiada grasa ni demasiada sal.

Ver la vida de forma positiva y evitar los sentimientos de culpabilidad puede ser una buena ayuda para conseguir el equilibrio psíquico. Hay que señalar que unos hábitos regulares suponen también una buena ayuda: acostarse y levantarse cada día a la misma hora y tener horarios regulares diarios para el desayuno, la comida y la cena.

Ideas importantes: hacer ejercicio físico de forma regular y constante, controlar los alimentos, comer buenas comidas, dormir más de ocho horas, un paseo diario, disfrutar del tiempo libre, vivir sin prisas y estrés, llevar una vida tranquila, tener relaciones agradables en la familia y en el trabajo.



La Salud Mental es importante

Rada Bakalaeva · A2

La salud no solo depende de una buena alimentación y ejercicio físico. El bienestar emocional también juega un papel fundamental. Saber manejar el estrés, mantener una actitud positiva y cuidar de la salud mental es tan importante como cuidar del cuerpo.

La “respiratoterapia”: el arte de sanar con la respiración

Stepan Romaniuk · A2

La respiratoterapia es una técnica innovadora que combina la respiración consciente con movimientos suaves del cuerpo para mejorar la salud física y mental. Este método se basa en la idea de que controlar la respiración puede reducir el estrés, mejorar la circulación sanguínea y aumentar la energía.

Los expertos aseguran que practicar respiratoterapia durante solo 10 minutos al día, puede mejorar la calidad del sueño, fortalecer el sistema inmunológico y promover una mayor sensación de bienestar.

El bienestar

Victoria Romaniuk · A2

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social. La alimentación es un factor muy importante para estar sano. Necesitas comer una comida variada y saludable. También para estar sano es necesario hacer ejercicio físico. Puede ser: caminar, correr, ejercicios físicos y demás.

También en nuestro tiempo, la salud mental de una persona es muy importante. Es importante descansar del trabajo y pasar tiempo con tu familia y amigos.

Les deseo a todos salud.

El deporte es parte de mí

Valeriya Smirnova · B1

Cuando era pequeña, yo practiqué ballet durante 11 años en Rusia, por lo que el deporte ya es parte de mí.

Después de estudiar en la escuela de ballet y completar esta etapa, seguí practicando deporte y corría de 4 a 5 km cerca de mi casa a las 5 de la mañana, todos los días.

Ahora vivo en España y ya no me levanto a las 5 de la mañana. Pero cada mañana comienzo con una sesión de una hora en casa para todos los grupos musculares. Así es como me despierto y me cargo todo el día. Además, no bebo ni alcohol ni café. Así me siento joven y saludable.

También trato de acostumbrarme a mis hábitos, a mi familia, concentrarme en las buenas noticias y pensar menos sobre las malas. Así puedo mantener mi estado mental en armonía conmigo misma.

¡Cuando la cabeza está enferma, toma el medicamento por excelencia!

Martine Navarin Aybram · B1

Cuando uno tiene paz, alegría, amor, salud física... No puede tener una salud mental defectuosa.

Si esto ocurre, es porque no hemos consultado al doctor adecuado. ¡El doctor por excelencia!

Tenemos la solución delante de nosotros, gratuita y rápida, pero nunca pensamos en ella, ¡es una pena!

Cuando estés deprimido, triste, desanimado, desesperado... Cuando nada vaya bien, habla con tu padre que está en el cielo: el Dios de la bondad y el amor que ama a sus hijos.

Busca con él un corazón sincero, te escuchará y te responderá.

Donde los médicos, las medicinas, la comida, el deporte, las palabras... han fracasado, él gana siempre porque es la Victoria.

Quizás me dirás que es una mentira.

Te responderé: ¿lo has intentado?

Inténtalo y verás su gloria.

Testifico porque lo he vivido y aún lo vivo.

La medicina y el único que cura y salva es él.

Si te aferras a él, tu mente siempre estará en su mejor momento.

¡Increíble, pero es verdad!



La riqueza que el dinero no puede comprar

Andrés · B1

La vida y la salud de la gente es la riqueza más grande sobre la tierra. Y esta riqueza necesita ser protegida, tenemos que conservarla, cuidarla, defenderla y luchar por ella.

En este sentido, trato de seguir varios principios que permiten mantenerme en una determinada forma física y mental. No hay nada especial. Todo se sabe. Pero lo más importante es levantarse y hacerlo todos los días. La mejor manera de empezar es empezar.

1. Buenas rutinas:

Dormir pronto, despertarme pronto, dar un paseo.

Obligatoriamente hago yoga (30-40 minutos).

Voy al gimnasio 1 o 2 veces por semana.

Paseo entre 5 y 10 kilómetros cada día.

En verano, nado de 7 a 9 veces al día de unos 10-20 minutos. El mar elimina la energía negativa y me da energía positiva (es el sistema del doctor japonés Nishi).

Para una buena forma física, también respiro el aire del mar (entre media hora y 2 horas) cada día durante todo el año. Está bien para recuperar y mejorar mi función pulmonar.

Me gusta leer en la playa y en las zonas verdes. Tomar el sol es bueno para recargar energía.

Platja d'Aro tiene todo lo que necesito para mantener mi salud: el mar, la playa, zonas verdes, aire puro, rutas para caminar...

2. Salud mental y social:

Tengo que ser optimista. Cada mañana me digo a mí mismo: "Gracias Dios por un nuevo día. Hoy va a ser un día con salud y energía". Trato de ser positivo y optimista.

Estoy aprendiendo a vivir sin prisas, con calma, disfrutar de las cosas. Hago solo pequeños pasos en este aspecto. Trato de simplificar mi vida. Me gusta mucho que la gente en España tiene muy buena filosofía de vida: "no pasa nada", "no te preocupes", "tranquilo"...

En mi opinión, este es uno de los secretos para una vida larga en España (que tiene una media de vida de 82 años)

Cada día tengo relación con mis hijos, mis amigos y con los vecinos. Hablamos sobre la vida, la salud, el deporte, el fútbol... Nos explicamos anécdotas por teléfono y en persona y nos reímos mucho. Lo más importante es reír. La risa aumenta la salud y la longevidad.

Leo mucho. Con gran placer estoy aprendiendo español. Me gusta mucho leer libros y el periódico "Sport". El domingo trato de leer "El País semanal" y "El periódico". Veo la tele, veo el fútbol, a veces voy con un amigo a un estadio a ver el fútbol. Esto me ayuda a entrenar mi cerebro.

Para la salud es muy importante dormir bien y tener un sueño profundo. Dormir de forma adecuada elimina toxinas del cerebro, repara las células cerebrales dañadas por el estrés. Un buen descanso también aumenta la creatividad, mejora la productividad...

3. La comida

Considero que la comida es un medicamento. Trato de comer mucha variedad de alimentos. La variedad es muy importante en este punto. Como muchas verduras y frutas diferentes (al menos cinco tipos de verduras y frutas al día).

Prefiero el pescado y el marisco. Como carne solo una vez a la semana. Normalmente como 2 veces al día, tengo intervalos de dieta de entre 15 y 18 horas. Un día a la semana no como nada, solo bebo agua.

Intento no comer mucho. Según una teoría, hay que dejar de comer cuando uno siente que el estómago está lleno al 80%. Pero, en España, esto es muy difícil porque el país tiene una muy buena gastronomía, ¡en mi opinión la mejor del mundo!

Conclusión:

Para la salud, y para la salud mental especialmente, es muy importante no guardar ni acumular rencores ni resentimientos. Es mejor hacer el bien a las personas; respetar sus hábitos, sus opiniones; ser una persona modesta, correcta y decente.

¡Hacer el bien nunca es malo y nunca es tarde!!!



Salud

Maksym Rogovyi · B1

Salud es una palabra muy compleja. Ella consiste en salud física, salud psicológica y bienestar social. Durante muchos años, la gente creía que la salud solo era salud física.

Cuando era pequeño teníamos una canción: “Si quieres estar sano: ¡endurécete!” Esto es un motivo para animar a la gente a que haga deporte y practique un estilo de vida saludable.

Sin embargo, la concentración en la salud física sin pensar en las partes psicológica y social no trae el resultado esperado: la persona consigue el cuerpo de sus sueños, come solo alimentos saludables, no bebe alcohol, mantiene el horario, pero frecuentemente acaba con neurosis y depresión.

En mi opinión, la salud psicológica (o, si quieres, salud mental) es tan o más importante que la salud física.

Me convencí de esto cuando me mudé a España. En mi país natal, Ucrania, la gente normalmente está mucho más seria, responsable y preparada. Por eso está más nerviosa. (Estoy hablando sobre la situación antes de la guerra. La guerra, que ahora dura casi tres años en mi país, está influyendo en todas las partes de la vida horriblemente, incluyendo evidentemente la salud.)

En España, por el contrario, la mayoría de la gente reacciona a las cosas de la vida mucho más tranquilamente y con facilidad: tienes un problema de trabajo: “No pasa nada”; no hay problema si el niño recibe N/A por alguna asignatura; los rivales van juntos al bar para tomar una copa después del partido (a veces en el club de tenis yo pienso que para los socios tomar una copa es más importante que el resultado del partido). Y, al mismo tiempo, aquí hay mucha menos gente que hace deporte hasta el agotamiento, que en Ucrania.

También la gente mayor tiene mucha variedad de actividades deportivas y sociales. A veces, incluso más que los niños y los jóvenes. Por ejemplo, la mayoría de los socios del club de tenis tienen más de sesenta años. Y también en cada Centro Cívico tú siempre puedes quedar con los jubilados, los cuáles bailan, cantan y hacen cosas juntos.

Como resultado, ¡España tiene la esperanza de vida media más larga del mundo!

Con esto, concluyo que la salud psicológica y el bienestar social son tan o pueden ser más importantes que la salud física.

¡Deseo que tengas una buena salud!

¿Qué hacemos para cuidar nuestra salud?

Iryna Omelianovska · B1

Todo el mundo quiere estar sano, mantenerse alegre y energético durante toda la vida y vivir más tiempo. Y para esto no es necesario hacer grandes esfuerzos y agotarse con dietas y entrenamientos.

En mi opinión, para no tener problemas, es necesario seguir algunas reglas. La base del bienestar es el deporte, una alimentación adecuada, el rechazo a los malos hábitos, las emociones positivas y el sueño.

¿Qué hago para cuidar mi salud? Intento caminar más o menos 10 km al día, cuido mi alimentación, no fumo y no abuso del alcohol. Como mucho marisco, pescado y carne, además de verduras y frutas. Trato de comer menos dulces.

También sé que es importante pasar tiempo al aire libre. Por eso, en mi tiempo libre, además de descansar en la playa, el mar, normalmente voy a la montaña o al parque. También cada año voy a esquiar, porque me gusta este deporte. Espero que pueda ir este año.

Además, no me olvido de los médicos.

Creo que nuestro estado físico y emocional están conectados. Por lo tanto, tenemos que cuidar nuestra salud mental también. Para cuidar mi salud mental, trato de obtener emociones positivas en la comunicación, viendo películas y leyendo. La música también me ayuda a distraerme de algunos problemas.

Para estar sanos es importante ganar a la propia pereza y así estaremos llenos de energía y de buen humor. Entonces, he formado hábitos que ayudan a mantener mi cuerpo y mi mente en buena forma.

Y finalmente, un estilo de vida saludable no es una tendencia de moda, es una forma de conservar la salud durante muchos años.



Mi historia de adaptación psicológica en España

Sofya Rudykina · B1

Me llamo Sofya. Hace 3 años vivía en Moscú y no pensaba mudarme a otra ciudad ni siquiera a otro país, pero ahora vivo en Cataluña (España) desde hace dos años y medio.

El primer año de mi vida aquí fue el más difícil, tanto emocional como psicológicamente. Sufrí mucho por la falta de comunicación, por el hecho de que no había personas cercanas a mí y encontrarlas en un lugar nuevo resultó ser una tarea extra. Podía llorar durante horas y días, haciéndome constantemente la pregunta «¿qué hago aquí?».

A pesar de las muchas preocupaciones, fui bastante activa durante el primer año que viví aquí. Durante ese tiempo organicé trece eventos psicológicos para mujeres ruso-hablantes en Barcelona y en la Costa Brava. Deseaba tanto la comunicación, el apoyo y la amistad que decidí organizar yo misma tal oportunidad.

Aunque soy psicóloga, la experiencia de la mudanza me resultó muy difícil al principio. Durante casi un año, fui a mi psicóloga dos veces por semana. Sentía que, si no contaba con este apoyo psicológico, no sería capaz de sobrellevarlo. Absolutamente, las mismas experiencias compartieron las mujeres que vinieron a mis eventos psicológicos en España.

Hice muchos esfuerzos internos por adaptarme, mantuve un aprendizaje de idiomas bastante activo y busqué constantemente amigos y oportunidades para desarrollarme, pero, al cabo de un año, empecé a tener problemas en mis relaciones, con mi salud y con los documentos.

Por esta razón, decidí volver a Moscú y desarrollar allí mi carrera profesional de psicología. Pero seis meses más tarde, el amor me trajo de vuelta a España y decidí regresar de nuevo y empezar mi adaptación haciendo borrón y cuenta nueva.

Cuando conocí a mi pareja, yo no hablaba español y él no hablaba inglés. Debido a la gran motivación por entendernos, empecé a aprender activamente primero español y luego catalán. Y mi pareja me apoyó mucho en ello y sigue haciéndolo.

Ahora creo que mi adaptación activa empezó cuando decidí mudarme a España por segunda vez por mi pareja y me sumergí en el idioma, la cultura y la mentalidad de la sociedad local tanto como me fue posible.

Tenía un teléfono con intérprete en la mano las veinticuatro horas del día para reconocer cada palabra nueva, empecé a tener conocidos de aquí, empecé a hacer cursos de idiomas, a desarrollar mi actividad psicológica no sólo online, sino también en España. Hice amigos íntimos.

Es un proceso muy difícil adaptarse a un nuevo país, a una nueva sociedad, cultura, normas... Hay un gran número de matices, limitaciones y preguntas que surgen día a día. Mi principal vector en este camino que ayuda a pasarlo es una sola pregunta: «¿el motivo de mi cambio de vida compensa el esfuerzo, los sacrificios que tengo que hacer todos los días?». Y mientras la respuesta a esta pregunta sea «sí» y vea los frutos, sobre todo de mi trabajo psicológico interior, entonces tiene sentido continuar.

Estoy convencida de que sin apoyo psicológico este camino sería imposible o mucho más difícil. Cuidar tu salud psicológica es el primer y más importante pilar que te apoyará no sólo en el camino de la adaptación, sino también en cualquier otro camino. Esto es algo que nadie puede quitarte: tu apoyo y estado interior, tus habilidades de autorregulación y autorrecuperación.

El mundo moderno nos exige cada año más velocidad y nuestra psique humana a veces no tiene tiempo de adaptarse a estos cambios tan rápidos. Puedes intentar seguir el ritmo actual, pero también puedes perderte en él.

Por lo tanto, puedes hacerte una pregunta: ¿qué es más valioso para ti: vivir tu vida según el ritmo exigido por la modernidad o tener tiempo para sentirte feliz?

Todas tus acciones posteriores y tu estado interior dependerán de la respuesta a esta pregunta.

Con cariño,

Sofya, una luchadora integrada, como tú.



¿Cuáles son los problemas de la salud mental, la soledad y el consumo de sustancias?

Inés Carla Pexsters · B1

Las enfermedades son causadas por el tabaco, beber alcohol en exceso, comer alimentos poco saludables, tener sobrepeso y no hacer suficiente ejercicio. Puede causar por ejemplo, diabetes, cáncer y enfermedades cardíacas.

Un “estilo de vida saludable” garantiza que las personas se mantengan sanas y en forma durante más tiempo y requieran cuidados con menor rapidez.

“Vida sana y en forma”. Las autoridades locales pueden tomar medidas para facilitar el ejercicio y los deportes:

- zonas de juego exteriores adicionales para los niños y clases de gimnasia en la escuela de primaria.
- entrenamiento a personas mayores para evitar caídas y daños. El ejercicio les ayuda a envejecer sanas y fuertes.

“Alimentación saludable”. Sería útil que, por ejemplo, los restaurantes y comedores de hospitales, escuelas y centros deportivos ofrecieran alimentos más saludables, gracias a la ayuda del centro nacional de información nutricional.

Además, el Nutri-Score en los envases de alimentos puede ayudar a las personas a elegir mejor entre productos similares.

Todos los niños deberían poder crecer en un ambiente libre de humo. Esto significa, por ejemplo, que a las mujeres embarazadas ya no se les permite fumar. El gobierno puede ayudar con medidas como impuestos más altos para el tabaco, los cigarrillos y los cigarrillos electrónicos, lo que reducirá drásticamente el número de fumadores.

Se debe impedir que los jóvenes beban alcohol. El alcohol es muy perjudicial para la salud de este grupo, porque sus cuerpos aún se están desarrollando. Como resultado, es más probable que el alcohol provoque intoxicación y daños al corazón, al estómago o al hígado. La posibilidad de tener un problema con el alcohol también es mayor si alguien ha estado bebiendo alcohol desde una edad temprana. Por eso, por ejemplo, las marcas de alcohol no deben anunciarse entre los jóvenes.

Es necesario reducir el número de personas que beben alcohol en exceso.

Hay que prevenir el consumo de drogas. Supone un riesgo para la salud. Por ejemplo, puede provocar trastornos de ansiedad, pérdida de memoria, psicosis y problemas cardíacos. El consumo de drogas también puede provocar violencia y otras molestias. Por lo tanto, debería prohibirse más estrictamente la posesión o venta de drogas. Es por eso que se deben ofrecer programas en las escuelas para combatir el consumo de drogas y alcohol entre los jóvenes y, al mismo tiempo, brindar a los padres consejos sobre la crianza.

Los daños auditivos causados por la música amplificada deben prevenirse o limitarse mediante acuerdos con el sector cultural y del entretenimiento, para que los visitantes de festivales de pop, discotecas y fiestas escolares, entre otros, estén mejor protegidos.

También, hay que poner atención a la salud mental para los jóvenes que se sienten solos o deprimidos, pero también para los ancianos y las personas con poco dinero.

Hay que fortalecer la red social. Si los vecinos, familiares y amigos se apoyan mutuamente cuando es necesario, es menos probable que se necesite atención profesional. A menudo es más fácil pedir ayuda en el vecindario, a (buenos) conocidos.

Una buena red social no sólo hace que sea más fácil encontrar ayuda. Estar entre personas y realizar actividades con otros da la sensación de aportar algo a la sociedad. Igualmente, puede asegurar buenas relaciones sociales, el sentimiento de ser útil y combatir la soledad.

El gobierno local debe alentar a la gente a reunirse y apoyarse mutuamente en el barrio. Por ejemplo, a través de edificios. Las personas mayores tienen mucha experiencia de vida. Por eso, pueden ayudar a otros como formadores, mentores, niños o voluntarios.

Como última medida de apoyo, el gobierno debería ayudar a las personas mayores a seguir siendo independientes el mayor tiempo posible.



Los tres tipos de salud

Natalia Klimona · B1

Cuidar nuestra salud es muy importante para vivir bien. La salud no solo se trata de estar en forma, sino también de sentirnos bien con nosotros mismos y tener buenas relaciones con los demás. Vamos a ver cómo podemos cuidar nuestra salud física, mental y social.

La **salud física** es la base de nuestro bienestar. Para cuidar nuestro cuerpo, podemos hacer lo siguiente:

Hacer ejercicio. Es bueno movernos y hacer deporte. Puede ser caminar, nadar o practicar un deporte.

Comer bien. Tener una dieta con frutas, verduras, carnes magras, pescado y cereales es importante. También debemos tratar de comer menos azúcares y grasas malas.

Beber agua. Tomar suficiente agua al día es necesario para que nuestro cuerpo funcione bien.

Dormir bien. Necesitamos dormir 7-8 horas cada noche, para que nuestro cuerpo y mente se recuperen.

La **salud mental** es bienestar emocional.

Cuidar nuestra salud mental es muy importante. Aquí hay algunos consejos:

Controlar el estrés: lo podemos hacer de diferentes maneras como meditar, respirar profundamente o practicar yoga. Esto nos ayuda a sentirnos mejor.

Tener amigos y comunicarnos con la familia. Es bueno tener relaciones con amigos y familiares. Ellos nos apoyan y ayudan cuando estamos tristes o estresados.

Tiempo para nosotros. Debemos dedicar tiempo a hacer cosas que nos gusten, como leer o escuchar música.

Buscar ayuda si nos sentimos muy tristes o ansiosos. Es importante hablar con un profesional que nos pueda ayudar.

La **salud social** también es importante. Aquí hay algunas maneras de mantener buenas relaciones:

Participar en la comunidad, ser parte de actividades locales o hacer trabajo voluntario nos ayuda a sentirnos conectados con los demás.

Hablar abiertamente. Es bueno hablar sinceramente con amigos y familiares para resolver problemas y fortalecer nuestras relaciones.

Mejorar habilidades sociales, aprender a escuchar y ser amable con los demás mejora nuestras interacciones.

Equilibrar trabajo y vida. Es importante tener tiempo para nosotros después del trabajo. Esto nos ayuda a mantener buenas relaciones.

Conclusión:

Cuidar nuestra salud física, mental y social es esencial para vivir bien. Hacer ejercicio, comer bien, descansar y mantener buenas relaciones nos ayuda a ser más felices. Al cuidar estos aspectos, podemos enfrentar los desafíos de la vida con más alegría y fuerza.



¿Qué hacemos para cuidar nuestra salud?

Alina Rudenko · B1

Cuando era pequeña, a mí me gustaba cuidar de mi salud. Siempre me preocupaba por mi cuerpo. Por eso, a menudo inventaba recetas nuevas.

Cuando tenía 20 años hacía chocolate sin azúcar blanco, es decir con azúcar de coco a base de algarroba. A mí me gustaba mucho.

En nuestros días es muy fácil mantener una buena salud. Ahora en Ucrania puedes comprar dulces saludables en todas las tiendas y supermercados. Estos dulces son muy ricos, pero muy caros también.

En España, encontré un sitio muy bueno con deliciosos bombones sin azúcar blanco y con el chocolate adecuado. En casa siempre mi hija y yo cocinamos galletas de avena sin azúcar, sólo con plátano y nueces.

Para sentirse bien es necesario beber un vaso de agua caliente después de levantarse.

Necesitas desayunar todas las mañanas y tener una vida activa.

Es muy importante cuidar la salud mental también. Si tienes problemas en tu vida, debes hablar con un psicólogo o con una persona de confianza. Puedes correr, escuchar música, leer libros, nadar, andar, pasar tiempo con tus amigos, disfrutar de la naturaleza, viajar, visitar lugares nuevos, comprar ropa nueva y hacer algo que tú desees mucho. Puede ser que estas cosas te ayuden.

Siempre habla y comunícate con las personas que te inspiran y te dan energía.

El peso, la comida y la salud mental

Tatiana Miller · B1

Mantener un peso saludable es fundamental para el bienestar físico, pero también está profundamente relacionado con nuestra salud mental. Muchas personas desarrollan una relación complicada con la comida, que afecta tanto a su cuerpo como a su mente y, en algunos casos, esta relación puede derivar en trastornos alimenticios graves, como la anorexia o la bulimia.

La anorexia, por ejemplo, es un trastorno de salud mental caracterizado por el miedo intenso a ganar peso y una percepción distorsionada del propio cuerpo. Las personas que padecen esta enfermedad restringen severamente su ingesta de alimentos, lo que puede llevar a un peso peligrosamente bajo y afectar al funcionamiento de órganos vitales como el corazón y los riñones. Además, los efectos psicológicos incluyen ansiedad, depresión y aislamiento social.

Por otro lado, algunas personas enfrentan el problema opuesto: comer en exceso como respuesta al estrés, la ansiedad o la tristeza. Este comportamiento puede conducir al sobrepeso y a enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión. Sin embargo, la raíz de este problema muchas veces se encuentra en la salud mental, lo que demuestra la conexión inseparable entre el cuerpo y la mente.

Es importante recordar que el peso no es solo un número en la balanza. Refleja una combinación de factores físicos, emocionales y sociales que deben ser atendidos de manera integral. Desarrollar una relación equilibrada con la comida y cuidar la salud mental son pasos esenciales para mejorar la calidad de vida.

Buscar ayuda profesional, como la de un psicólogo o nutricionista, puede marcar una gran diferencia. Estas guías permiten identificar hábitos perjudiciales, tratar trastornos alimenticios y establecer un equilibrio saludable entre el cuerpo y la mente. La salud, en todas sus dimensiones, es un proceso que requiere cuidado, paciencia y apoyo.

La influència de l'estat anímic i les nostres emocions a la nostra salut

Rosaura Martín · Escritura Creativa en Català

L'estat anímic i les emocions tenen una gran influència en la nostra salut, tant física com mental.

Està demostrat que les emocions negatives, com l'estress, l'ansietat o la tristesa, poden debilitar el sistema immunològic. Això fa que el cos sigui més vulnerable i es pugui alterar el nostre benestar amb infeccions i malalties.

Les emocions intenses, com la ràbia o la por, poden augmentar la pressió arterial i el ritme cardíac, incrementant el risc de patir hipertensió, malalties del cor... Fins i tot poden provocar un infart.

Ben al contrari, les emocions positives com l'alegria ajuden a regular el sistema cardiovascular. És a dir, el bon humor i prendre's les coses de forma positiva ajuden al nostre benestar.

Les tensions i els mals de cap sovint es manifesten al cos en forma de dolor. Com el mal de cap, les migranyes, el mal d'estómac, les contractures... Aquestes afeccions solen estar relacionades amb emocions reprimides o mal gestionades.

Un estat d'ànim positiu millora la resposta als tractaments mèdics i accelera la recuperació de les malalties. El riure i les emocions positives estimulen la producció de substàncies químiques al nostre cos, com les endorfines. Aquestes actuen com analgèsics naturals i milloren l'estat de salut.

Com podem millorar la nostra salut emocional per beneficiar el cos?

- Amb exercici físic moderat, però continuat.
- Amb relacions saludables. Els amics i les relacions socials són molt importants.
- Dormint bé i mantenint una alimentació saludable.

Una activitat que a mi m'ha ajudat molt és expressar les emocions i els records a través de l'escriptura.

En resum, un bon maneig de les emocions i un estil de vida saludable és essencial per mantenir un bon estat de salut.

Comencem a practicar-ho al nostre dia dia!!

Paseando con cáncer

Àngels García Torres



En homenaje a mis padres.

Esta enfermedad no tiene sexo, ni edad, pero hay que gozar de la naturaleza.

Què faig per cuidar la meua salut

Rosa Cufí · Escritura Creativa en Català

El que faig per cuidar la meua salut és portar una alimentació equilibrada amb làctics, llet de soja, iogurts, llegums, verdures, peix i també carn, amb mesura. Tinc lumbàlgia reumàtica, les lumbrars molt al límit. Les dues patologies no em permeten fer gaire exercici físic, només estirada amb l'ajuda d'una cinta.

Per la salut mental: anar a tallers de memòria i jugar a jocs de taula, com el Rummikub, que et fa pensar com posar els nombres.

Sempre m'ha agradat viatjar amb els amics de tota la vida i fer excursions, però ara, arran de les meves limitacions, cada vegada em costa més fer aquestes sortides. El que no he deixat són les classes d'Escritura Creativa, ja que em sento molt bé amb els meus companys, tots més o menys de la mateixa edat, fent treballs conjuntament i gaudint d'una estona d'intercanvi d'opinions.



La salut

Mario Moner Ramell · Escripura Creativa en Català

Per gaudir d'una existència agradable i tranquil·la és imprescindible tenir una bona salut. Per tenir-la cal cuidar els nostres hàbits de cada dia, des que un és jove. En aquesta vida, si es perd la salut s'ha perdut el benestar.

Quan ens trobem malament anem al metge perquè trobi i ens curi el que ens fa sentir malament. Quasi sempre ho aconseguim, però, perquè això no ens passi, hem de portar una vida ordenada.

Fa uns quaranta anys o potser més, en una revisió rutinària per renovar el carnet de conduir, van descobrir que tenia la pressió molt alta. Em van dir que havia de menjar amb molt poca sal. Des de llavors són molts els dies que no la provo i, amb una medicació adequada i sense fer excessos amb el menjar i el beure, la vaig tornar a tenir bé.

Quan era jove m'agradava jugar a futbol i, ja de més gran, anava caminant cada dia des de casa meva fins on hi ha la Creu Roja de Sant Feliu: uns dotze quilòmetres. Però ara, a l'edat que tinc i amb les meves dificultats físiques, no ho puc fer. Per no engreixar-me menjo menys que abans i així tinc la bàscula a ratlla. Per esmorzar prenc una tassa de llet desnatada i una torrada; per dinar una porció de verdures o llegums

bullides amb un tall de carn o peix a la brasa o a la planxa i una peça de fruita; per berenar, que ja em serveix de sopar, una amanida i una torrada. Hi ha dies que ho acompanyo amb un peix, també a la brasa o a la planxa, i una altra peça de fruita. Em va dir el metge que, per no augmentar de pes, podia menjar la mateixa carn o peix que abans, però a la brasa o a la planxa, res de rostits ni salses. Per beure, aigua i mig gotet de vi, després de la fruita. Abans la tendència era a augmentar de pes, però, amb aquesta dieta, s'ha acabat.

Als que tenen tendència a engreixar-se els vull dir que, amb aquesta dieta, no tinc problemes amb la bàscula.

Per tenir una bona salut mental, i fins ara la tinc, faig treballar molt el cervell. Vaig a les classes de català de l'Aula d'Adults i al Taller de Memòria i escric i llegeixo molt. Abans jugava molt a escacs. Això no vol dir que en sabés molt, de jugar-hi; jugava amb persones del meu nivell i contra l'ordinador. Amb aquest aparell jugava contra persones de qualsevol lloc del món, per molt allunyades que visquessin de casa meva. Ara no hi jugo quasi mai, tot i que cada dia provo de solucionar el problema que surt al diari, però, com que solen ser finals de partides de jugadors d'un nivell molt més alt que el meu, no me'n surto quasi mai.

I així vaig gaudint d'una salut que, per l'edat que tinc i tot i alguna xacra, no em puc queixar.

Poniol, marialluïsa i farigola

Imma Pou · Escripura Creativa en Català

Als matins, quan els pares van a llevar els seus fills per anar a l'escola, moltes vegades es troben amb un: "em fa molt mal la panxa"... Serà veritat? O és que avui toca examen de mates? Solució: "tinc aquell xarop que va molt bé, el portaré al mestre per si de cas et continua fent mal; però tu cap a l'escola".

Quan jo era petita, també hi havia dies que tenia mal de panxa i tampoc volia anar a l'escola, igual que la meva filla i que totes les filles i fills. Aleshores, agafava un "ansat" amb aigua i hi posava tres herbes: poniol, marialluïsa i farigola, a bullir una estona. Això ho havia après de la meva mare i ella de la seva. I així, got a got, amb aigua i herbetes naturals, el mal de panxa ja era història.

Un remei que funciona

Pilar Bonavia · Voluntariat

Mentre feia unes vacances a les Canàries, un taxista em va donar un molt bon consell. Jo tenia un fort refredat amb tos d'aquella tan enganxada al pit. Em va dir:

- Talla un tros de fulla d'aloè vera d'uns 4 cm.
- Treu-li la pela i posa l'interior gelatinós tallat a trossos al recipient de la batedora.
- Afegeix-hi el suc d'una taronja i una cullerada de mel.
- Tot ben batut i ho beus al matí.
- En tres o quatre dies de prendre aquest remei, la tos s'ha reduït.

Us ho aconsello.



La salut i l'esport

Antonio Comes Giné · Escripura Creativa en Català

Sembla que tothom està d'acord que una nutrició sana i l'exercici físic són dues coses bones per la salut de les persones. El pes excessiu no és bo per ningú.

Així veiem que molts de nosaltres anem al gimnàs, correm pels carrers i parcs, anem en bicicleta, anem a nedar, anem a... Per estar el que se'n diu "en forma". Fins aquí cap problema. Però això ho fem bé? Tots hem vist córrer pels carrers persones, algunes ja de certa edat, amb la cara desencaixada, vermella com un tomàquet, la carrera vacil·lant i les cames pesades com ploms. Hem vist ciclistes, un migdia a ple estiu, pujant per una carretera d'un desnivell considerable, esbufegant i suant de debò. I tot això segur que no és bo. Acudit o no, tots hem sentit dir que un home de més de vuitanta anys explicava que: "Això de l'esport pot ser molt bo però jo, que no n'he practicat mai, he anat a l'enterrament de tots els meus amics esportistes". Està clar que és un cas concret i l'home potser hauria tingut una bona salut i un règim nutricional adequat. Però vigilem fins on podem arribar.

Recordo el dia que, després del confinament per la pandèmia del Covid, es va permetre sortir a fer esport als carrers. Es va veure tanta gent que va donar la impressió que som el país amb més atletes i corredors del món. El que fa estar tants dies tancats a casa!

Als que som jubilats, el que ens va bé són les classes de gimnàstica de manteniment, exercicis suaus sense forçar gaire "la maquinària" i també la natació. Un passeig diari, amb un caminar no de mirar botigues sinó amb la "segona marxa posada" que, durant el temps en què l'agulla dels minuts del rellotge ha fet una mitja volta, segur que ens anirà molt bé. A Platja d'Aro, el Passeig Marítim i el Parc dels Estanys són espais ideals i perfectes per fer-ho.

Entre els humans sempre ha existit el demostrar qui és el millor caçant, qui és el més fort, qui és el més àgil, qui corre més o qui és més hàbil. A Grècia, fa

més de dos mil anys, aquest esperit de competició es va canalitzar. Es tractava que, periòdicament, es reunissin i competissin en la lluita, en córrer, en saltar o en el llançament de pesos, javelines o fletxes, i els que destaquessin en aquestes disciplines s'honoressin com a guanyadors. Fa més de cent anys (1896) es va decidir l'organització periòdica d'uns Jocs que es van dir Olímpics, en memòria de la ciutat grega d'Olímpia, on es celebraven en aquells temps antics. A les persones (homes i dones) que hi participen se'ls anomena atletes. Els participants dominen algunes de les proves. La seva aparença física és molt variada, tots estan ben entrenats però, en les curses pedestres, són prims (sobretot en les llargues distàncies) i, en altres pràctiques, mostren una corpulència i una fortalesa molt destacable.

La imaginació humana, que no es distén mai, ha anat creant disciplines i jocs que, a més d'exercici físic, tenen com objectiu l'enfrontament individual o col·lectiu per demostrar certes habilitats. I això, que inicialment era totalment per aficionats, en un segle i mig s'ha transformat en grans espectacles que, amb l'invent primer de la ràdio i després de la televisió, han tingut una gran difusió mundial i un èxit extraordinari amb milions d'espectadors. Els participants, els protagonistes, ja són professionals i, uns quants escollits (ja ídols) amb uns ingressos econòmics exorbitants.

I hem d'acabar amb un comentari que no es pot obviar: així com els protagonistes (els jugadors) dels espectacles són persones, normalment joves, atlètiques i sanes que es passen hores i hores entrenant, els espectadors, tant en els camps com a l'altre costat de la pantalla dels televisors, la gran majoria, són el contrari. No fan mai cap mena d'exercici i es passen l'estona bevent cerveses, menjant salsitxes, crispetes, patates fregides... I només s'aixequen del sofà o la butaca, en el descans, per anar al servei. A tots aquests jo els diria: "feu una mica d'exercici i no mengeu tant. Apa! No tingueu mandra, només una horeta cada dia i el vostre cos ho agrairà. Segur".



La salut: excepcions

Miquel Moreno · Escriitura Creativa en Català

Des de l'inici de la humanitat, l'home ha pensat en les dues preguntes que sempre ens hem fet: d'on venim i on anem. On estàvem abans de néixer i què passarà quan morim.

Una resposta a la segona pregunta és buscar consol a la religió. Totes les religions ens diuen que després de morir hi ha una vida que és eterna, però, per poder gaudir d'aquesta vida, hem de complir una sèrie de preceptes que normalment són els mateixos: no fer el mal, ser bona persona, etc. Cada una de les religions té manaments diferents, com no menjar en uns dies determinats o no beure coses calentes. De fet, les religions ens ensenyen a viure més anys. La gola és un pecat en moltes religions o el beure alcohol, cosa que els endocrins ens diran que està molt bé per poder viure més anys.

Si ets un descregut de les religions i vols viure més anys, has de fer una dieta baixa en greixos i en aliments ultraprocessats, no beure una gran quantitat d'alcohol, no fumar, no drogar-te i caminar cada dia almenys mitja hora. És el que diríem una bona vida. Una vida ideal per no haver d'anar "al calaix" abans d'hora.

Això que he explicat ho sabem tots, però sempre em pregunto, què passa amb les excepcions? És a dir, amb aquelles persones que fumen, beuen, es droguen i mengen el que volen i arriben a una edat en què si la gent que es mira totes aquestes coses no assoleixen perquè es moren abans.

Doncs són les excepcions i us faré cinc cèntims d'algunes biografies d'aquells a qui no els passa res si no fan el règim ideal.

Compay Segundo va morir amb noranta-cinc anys. Es va fumar un puro havà cada dia des dels set anys i, segons ell mateix em va dir, "hi ha molt pocs dies que no me n'he fumats un". Home molt vital, el vaig conèixer quan ja tenia noranta anys i estava casat amb una mossa d'uns vint-i-cinc. Tenia amistat amb una persona que jo coneixia i va ser una experiència molt bona per a mi poder parlar tota una tarda amb ell.

Keith Richards encara a dies d'ara està viu. Té vuitanta-un anys. A l'edat de disset anys ja jugava amb les drogues, concretament l'heroïna, i si ens atenem a les notícies sense confirmar, anava a Suïssa cada any a canviar-se la sang, per estar en bones condicions físiques. Segons les seves declaracions, encara pren haixix i alcohol.

Chavela Vargas va morir amb noranta-cinc anys després d'una vida de lluita pels drets de les dones. La cantant, en una entrevista, va reconèixer que, al llarg de vint anys, podia haver begut uns quaranta-cinc mil litres de tequila.

Charles Bukowski era un prolífic escriptor, rei de l'underground. Morí als setanta-tres anys, més jove que els anteriors, però si mirem la seva biografia, veurem que va passar més de vint-i-cinc anys bevent whisky, més d'una ampolla diària, però això sí, escrivint.

I aquí, per acabar, posaré el cas d'un amic meu i soci que té vuitanta-un anys i avui dia menja i beu com si el món s'hagués d'acabar demà. Tota la seva vida ha begut grans quantitats de vi i altres destil·lats, begudes blanques -diria un altre amic meu- i ha menjat com un rei sense que el seu pes sigui el d'un hipòtam petit. "Noi, si vols viure molts anys no facis el que jo faig, però si et vols divertir, comença a beure, menjar i f ..."

I fins aquí l'article. Sigueu bons minyons i beveu i mengeu amb moderació perquè, els que surten aquí i d'altres que n'hi ha, són excepcions.

Estat complet de benestar: físic, mental i social

Ricard Ibáñez · Escriptura Creativa en Català

El meu nom és Ricardo Ibáñez Calvet. Nascut a Barcelona l'any 1946, o sigui tinc 78 anys, visc a Platja d'Aro des de 2002 i em vaig empadronar en aquest municipi l'any 2011.

Què faig per cuidar la meua salut:

Vaig a la piscina del Riembau cada setmana, dos dies, i faig aquagym a les magnífiques instal·lacions de què disposa. Hi ha uns grans professionals que ens guien per mantenir els nostres cossos més elàstics.

També m'agrada passejar pel municipi, acompanyat de la meua dona i amics, tant per comprar i visitar botigues, que a Platja d'Aro en tenim moltes, com pels diferents centres comercials, bars i restaurants de què disposa el nostre municipi.

Pel que respecta a la salut, en els aspectes mentals, faig el següent: aprendre a escriure i llegir en català, als tallers preparats pel Centre Cívic, amb el grup tan magnífic de formadores de què disposa l'esmentat centre. Allà també col·laboro amb el grup de voluntariat, on mantenim converses en castellà amb persones estrangeres que ja dominen l'idioma, però que intenten millorar la seva comprensió i expressió.

També formo part de la junta de l'Associació de la Gent Gran on, gràcies a les subvencions que rebem de l'Ajuntament, s'organitzen festes d'aniversari, quines, tornejos de dòmino, excursions d'un o de diversos dies per visitar llocs emblemàtics de la nostra terra i país.

En l'àmbit social, com ja he indicat, estic amb les parelles lingüístiques formant part de l'associació i, els últims anys, participo activament al grup de Teatre on, gràcies a un conjunt d'amics i d'una molt bona professora amb molta paciència, participem en els finals de curs anuals, festes de Nadal i esdeveniments que van sortint dins del Centre Cívic, on col·laborem i ens ho passem molt bé plegats i, pel què notem, ho fem passar molt bé també a la nostra gent.

Després de tot l'exposat, voldria donar les gràcies al municipi, als socis de l'associació, al Centre Cívic, al grup de formadores i educadores, al grup de voluntaris i al grup de teatre per mantenir-me tan viu.

Gràcies!

Remeis casolans

Rosa Cufí · Escriptura Creativa en Català

Bullir set o vuit fulles d'olivera, tres o quatre minuts, i fer una infusió. Va bé per reduir la pressió alta.

Bullir farigola i, un cop freda, amb una gasa, posar-la als ulls per la conjuntivitis. Fer-ho dos cops al dia.

Aigua freda, un bon grapat de sal i vinagre i a glopejar fins que el mal de queixal desaparegui.

Mi buena salud

Antonia Garcia · Escriptura Creativa en Català

Me llamo Antonia vivo en Castell d'Aro pero vine de Arenas (Málaga) hace muchos años siendo jovencita. Me vine recién casada, y aquí tuve a mis tres hijos. Mi salud siempre ha sido muy buena, me he tenido enfermedades graves G. a D. solamente algún resfriado. Este año fui de excursión a Santa Paule y la Fageda d'en Verdà, me lo pasé muy bien.
Antonia Garcia



La importància de decidir sobre la nostra salut

Rosaura Martín García · Escripura Creativa en Català

Decidir sobre la nostra salut és un dret fonamental i una responsabilitat que té un impacte directe en la nostra qualitat de vida.

Cada decisió que prenem, des de l'alimentació fins a l'activitat física, passant pels controls mèdics i l'ús de tecnologia de salut, pot influir en el nostre benestar present i futur. Avui dia, tenim accés a una gran quantitat d'informació i eines digitals que ens ajuden a monitorar la nostra salut. Rellotges intel·ligents, aplicacions de seguiment de la son, tensiòmetres digitals i altres dispositius, ens proporcionen dades constants sobre el nostre cos. Això pot ser molt útil per a la prevenció i el control de malalties, però també pot generar estrès i sobrecàrrega d'informació, fent-nos més dependents de les dades que dels nostres propis senyals corporals.

Per això, és important trobar un equilibri: aprofitar la tecnologia com una eina de suport, però no deixar que substitueixi el criteri mèdic ni la nostra intuïció. També cal ser crítics amb la informació que consumim, perquè no tota és fiable ni adequada per a tothom. Al final, la millor decisió sobre la nostra salut és aquella que prenem amb coneixement, sentit comú i, quan calgui, amb l'acompanyament de professionals sanitaris.

La importància de decidir sobre la nostra salut no s'atura només en la prevenció i el tractament de malalties, sinó que també inclou com volem viure els nostres darrers moments. La mort és una part inevitable de la vida, i tenir el control sobre com volem afrontar-la és un acte de dignitat i autonomia.

El document de voluntats anticipades (també conegut com a testament vital) permet deixar constància de les nostres preferències en situacions mèdiques crítiques en què no puguem expressar-nos. Això inclou decisions sobre tractaments invasius, mesures de reanimació, sedació pal·liativa o donació d'òrgans. D'aquesta manera, evitem que familiars o metges hagin de prendre decisions difícils sense conèixer els nostres desitjos i ens assegurem que es respecti la nostra voluntat.

Una mort digna significa poder marxar sense patiment innecessari i en les condicions que nosaltres escollim, sempre dins del marc legal i ètic. Cada cop més països reconeixen aquest dret i ofereixen opcions com les cures pal·liatives avançades o, en algun cas, l'eutanàsia o el suïcidi assistit. Però, independentment de les lleis vigents, tenir el document de voluntats anticipades és una eina poderosa per garantir que la nostra veu sigui escoltada fins al final.

Decidir sobre la nostra salut també inclou decidir sobre la nostra mort. Parlar-ne amb la família i deixar-ho per escrit no només ens dona tranquil·litat a nosaltres, sinó que també allibera els nostres éssers estimats d'una càrrega emocional i moral molt pesada.

A Platja d'Aro, l'associació Dret a Morir Dignament va obrir un punt d'informació l'any 2023. Aquest va ser el primer que s'obre al Baix Empordà.

Des d'aquest punt es dona a la ciutadania, de manera gratuïta, informació i atenció personalitzada sobre el final de la vida, els drets del pacient, la nova llei de regulació de l'eutanàsia i, específicament, el Document de Voluntats Anticipades.

Ens trobareu, amb cita prèvia al telèfon 654 060 760, els divendres de 17h a 19h al Centre Cívic Vicenç Bou (c/ Escoles, 2, Platja d'Aro).

La Magia de la Neurografía: Sanando a Través del Arte

Elena Dontsova · Voluntariat

La neurografía es una técnica artística relativamente nueva que combina el arte y la psicología para promover el bienestar emocional. Desarrollada por el psicólogo ruso Pavel Piskarev en 2014, esta técnica ha ganado popularidad en todo el mundo debido a sus múltiples beneficios para la salud mental y su accesibilidad.

La práctica consiste en dibujar líneas libres, llamadas "líneas neurográficas", que representan los pensamientos o emociones. Luego, se conectan las líneas y se agregan formas para crear un diseño completo. Este proceso estimula el cerebro, relaja la mente y fomenta la creatividad.

Un Viaje Emocional

Imagina poder liberar tus emociones más profundas, aquellas que a veces ni siquiera puedes poner en palabras. La neurografía te ayuda a hacerlo a través de líneas curvas que fluyen libremente. Cada trazo representa tus pensamientos, a veces caóticos, a veces suaves, y cada intersección simboliza tensiones internas que puedes suavizar. Es un proceso de sanación, donde cada curva que añades es un paso hacia la armonía.

El color también juega un papel esencial. Al rellenar las áreas entre las líneas estás dando vida a tus emociones. Es una experiencia que te conecta con tu yo más profundo, una forma de explorar y transformar lo que sientes.



Beneficios Transformadores

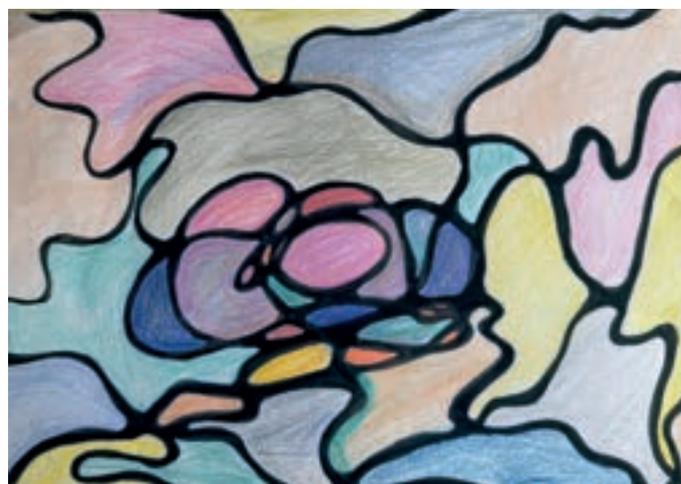
La neurografía no solo es una herramienta creativa, sino también una poderosa técnica para mejorar tu bienestar:

- Reducción del Estrés: Al centrarte en el dibujo, el ruido del mundo exterior desaparece. La mente se calma y el cuerpo se relaja.
- Expresión Emocional: A través de las líneas y colores, puedes expresar emociones que quizás no podrías expresar en palabras.
- Fomento de la Creatividad: La neurografía te invita a ser creativo sin miedo al juicio. No hay reglas estrictas, solo la libertad de explorar y crear. Es un recordatorio de que todos llevamos un artista dentro, esperando a ser descubierto.
- Mejora de la Concentración: Al enfocarte en el proceso del dibujo, entrenas tu mente para estar en el presente. Es una forma de meditación activa que mejora tu capacidad de concentración y atención.

Lo maravilloso de la neurografía es que no necesitas ser un artista profesional para disfrutarla. Con solo un papel, unos lápices y la disposición para explorar, puedes embarcarte en este viaje creativo. Cada línea que trazas, cada color que eliges, es una expresión única de ti mismo, una obra de arte que refleja tu mundo interior.

Tu momento de Paz

La neurografía es más que una técnica artística; es un camino hacia el cambio, el crecimiento y la sanación. Toma un lápiz, deja que tus manos se muevan libremente, y descubre cómo, a través de este proceso creativo, puedes encontrar paz, claridad y una conexión más profunda contigo mismo.





Unas Castañadas no pasadas por agua

Equipo educativo

Llega el mes de octubre y con él, se supone que el frío y la lluvia.

Y como no, nuestras queridas Castañadas.

Como cada año, la asociación de voluntariado del CFFPA nos ayuda a animar al alumnado a participar en las fiestas, pasando por las clases informando de las fechas de las fiestas e introduciendo a los grupos más iniciales el vocabulario típico del otoño y los productos de esta época del año. Lo pasamos genial con sus visitas, algunas castañeras y castañeros incluso nos hacen bailar y cantar.

La primera Castañada se celebró el 26 de octubre en Castell d'Aro y aunque había una fuerte previsión de lluvia y todo se organizó en el interior del Espai Escolles Velles, finalmente no llegó la temida lluvia. Esto no dificultó que niños y mayores disfrutaran de la fiesta, de las castañas, el moscatel, los juegos, las conversaciones, las risas... convirtiendo el día en una gran fiesta del pueblo.

El día 31 de octubre era el turno de Platja d'Aro y su gran fiesta con la colaboración de las AFAS de los colegios del pueblo, asociaciones, las "colles" carnavaleras... Nuestro voluntariado preparó un taller de pintura para los niños -y desde el CFFPA se realizó un taller de decoración de letras con las hermosas hojas secas típicas de esta época del año.

Fue una tarde variada: entretenida, alegre, musical, artística... Y, finalmente, terrorífica.

¡Gracias a todo el alumnado y voluntariado que disfrutó tanto de los preparativos de las fiestas como de su realización!



Salida de otoño

Equipo educativo

Este año, dentro de las actividades de conocimiento del entorno y relacionado con el tema del curso "La salud", hicimos una salida en otoño, que además permitió al alumnado de diferentes niveles participar en una misma actividad para conocerse y relacionarse durante un paseo saludable por el pueblo.

Acompañados por dos monitores del servicio de deportes del Ayuntamiento, nos guiaron en una caminata hasta el puerto y nos enseñaron los diferentes parques saludables que hay en el municipio para hacer ejercicio, nos explicaron las actividades dirigidas y los horarios, así como las diferentes rutas semanales dirigidas que realizan todos los viernes por la mañana. También pudimos disfrutar de la compañía de otros participantes, personas del pueblo que utilizan este servicio, algunas de ellas cada semana.

Fue una salida muy interesante al mismo tiempo que pudimos experimentar una de las rutas saludables del municipio y aprendimos sus iconos de señalización. De esta forma, siguiendo estas indicaciones que están por todo el municipio, podemos realizar estas rutas en cualquier momento por nuestra cuenta.

Desde el centro de formación agradecemos a los monitores del Servei d'Esports que nos acompañaron en esta actividad, nos informaron de su servicio y adaptaron la visita para nuestro alumnado. Gracias también a nuestro voluntariado y, por supuesto, gracias al alumnado participante.



Fiesta de Navidad

Equipo educativo

Principios de diciembre. La iluminación de las calles, la decoración del centro cívico realizada por los voluntarios, las bolas pintadas por el alumnado que alegran las ventanas, los preparativos para la época festiva... Todo tiene olor a Navidad. Nos encontramos en una de las épocas más entrañables del año. Aún cuando escribo estas líneas, a viernes 3 de enero.

Trabajo desde noviembre en el CFPA como profesora de español y participé por primera vez en la Fiesta de Navidad el pasado jueves 12 de diciembre. Un bonito crisol de nacionalidades y culturas, una gran familia, donde todo el mundo tiene cabida, donde lo que importa son las ganas de pasar un buen rato juntos comiendo, cantando, bailando, compartiendo... Sin importar idiomas, edades, sexos o razas. Una "excusa" más para reunirnos, para crear y construir juntos, para disfrutar de esta parte del camino de la vida... Como en los talleres de turrónes o de decoración navideña que tuvieron lugar ese día.

El tíó, las uvas de la suerte, las tradiciones navideñas en Cataluña y España, la lista de las fechas clave, las risas, los regalos, las miradas emocionadas, los abrazos, los buenos deseos... Fueron los protagonistas en las aulas durante la última semana de clases antes de Navidad.

También se sentían en el ambiente sentimientos de añoranza y melancolía, entremezclados con sentimientos de esperanza e ilusión por el nuevo año y sus oportunidades.

Unas palabras especiales de cariño para aquellas personas que, en estas fechas, sufren por algún motivo, para aquellas que puedan sentirse solas, para aquellas que echan de menos a seres queridos que ya no están entre nosotros, para aquellas que estáis lejos de vuestras casas y que no habéis podido pasar estas fechas con los vuestros. No estáis solos, entre todos y todas, alumnado, voluntariado, profesorado y personas del municipio vinculadas al Centro Cívico, tejemos una bonita red donde crecer y construir juntos y donde compartir momentos con aquella ilusión de cuando éramos niños, desde la espontaneidad y la magia de vivir la vida desde el corazón... No solo en Navidad...





Setmana Cultural

Equipo educativo

Taller d'Artteràpia i Expressió Artística

Hem començat la Setmana Cultural amb aquest taller d'artteràpia gestalt per oferir un espai d'autocura a l'alumnat. El taller l'ha dinamitzat l'artterapeuta Sara Toro, que ha acompanyat un espai de treball personal, cuidat i molt respectuós on les persones han pogut participar deixant de banda els prejudicis i la mirada des d'un punt de vista "estètic", per expressar-se lliurement i estimular la seva creativitat.

El taller ha proposat molts exercicis diferents. Els primers han convidat a les persones participants a trobar el ritme del seu cos i després jugar a seguir el dels altres, com si pintéssim un quadre. Després ha proposat expressar-se amb pintura de dits on, en una cartulina en blanc, han pogut compartir tot allò viscut i el que s'han endut d'aquest espai.

Totes les dones han sortit molt contentes d'haver participat i amb ganes de repetir!!

Taller de Arteterapia y Expresión Artística

Hemos empezado la Semana Cultural con este taller de arteterapia gestalt para ofrecer un espacio de autocuidado al alumnado. El taller lo ha dinamizado la arteterapeuta Sara Toro, que ha acompañado un espacio de trabajo personal, cuidado y muy respetuoso donde las personas han podido participar dejando a un lado los prejuicios y la mirada desde un punto de vista "estético", para expresarse libremente y estimular su creatividad.

El taller ha propuesto muchos ejercicios diferentes. Los primeros han invitado a las personas participantes a encontrar el ritmo de su cuerpo y después jugar a seguir el de los otros, como si pintáramos un cuadro. Después ha propuesto expresarse con pintura de dedos, donde en una cartulina en blanco han podido compartir todo aquello vivido y lo que se han llevado de este espacio.

¡¡Todas las mujeres han salido muy contentas de haber participado y con ganas de repetir!!



Taller musical

A segona hora del dilluns, hem gaudit d'un taller musical de la mà de Pep Bergadà, que ens ha deixat uns minutets abans del concert per triar les cançons que volíem escoltar. D'aquí que el taller s'anomenés "Cançons a la carta". Durant una hora i mitja els 14 assistents han gaudit d'un gran ventall de cançons de cantautors com Serrat, Llach...

Aquest apassionat de la música d'Arenys de Mar pertany al grup d'havaneres "La vella Lola" i avui ens ha sorprès amb l'assistència d'un dels seus components, la Marta Bombí, que l'ha acompanyat amb la seva meravellosa veu.

No podien faltar cançons com "Paraules d'amor" de Serrat o la sardana "Girona m'enamora", "La barca chica", "Mare vull ser pescador",...

La cançó "Carrer de les 40 portes" va ser escrita pel propi Pep i dedicada als pescadors del seu poble.

I, com no podia ser d'una altra manera, per acabar hem cantat "La Vella Lola" amb els mocadors ben amunt.

Taller musical

A segunda hora del lunes, hemos disfrutado de un taller musical de la mano de Pep Bergadà, que nos ha dejado unos minutos antes del concierto para elegir las canciones que queríamos escuchar. De aquí que el taller se denominara "Canciones a la carta". Durante una hora y media los 14 asistentes han disfrutado de un gran abanico de canciones de cantautores como Serrat, Llach...

Este apasionado de la música de Arenys de Mar pertenece al grupo de habaneras "La Vella Lola" y hoy nos ha sorprendido con la asistencia de uno de sus componentes, la Marta Bombí, que lo ha acompañado con su maravillosa voz.

No podían faltar canciones como "Paraules d'amor" de Serrat o la sardana "Girona me enamora", "La barca chica", "Mare, vull ser pescador",...

La canción "Carrer de les 40 portes" fue escrita por el propio Pep y dedicada a los pescadores de su pueblo.

Y como no podía ser de otro modo, para acabar hemos cantado "La Vella Lola" con los pañuelos bien arriba.





Taller de teatre i moviment terapèutic

Hem posat fi a les activitats del dilluns amb una sessió molt divertida i reconfortant. La Geòrgia Bonell, professora de teatre i terapeuta gestalt, ens ha ajudat a veure'ns a nosaltres mateixos i a veure "l'altre", a sentir i posar en escena les nostres emocions.

A través de múltiples dinàmiques, proposades per ella, hem practicat també algunes de les coses que treballem habitualment a classe: presentar-nos, conèixer-nos i reconèixer l'altre, expressar-nos... Però també fluir i exterioritzar emocions, representar escenes i connectar amb els companys. Ha sigut realment enriquidor i molt entretingut.

Com deia el gran Shakespeare: "La vida és teatre"

Gràcies, Geòrgia!

Taller de teatro y movimiento terapéutico

Hemos puesto fin a las actividades del lunes con una sesión muy divertida y reconfortante. Geòrgia Bonell, profesora de teatro y terapeuta gestalt, nos ha ayudado a vernos a nosotros mismos y a ver "al otro", a sentir y a poner en escena nuestras emociones.

A través de múltiples dinámicas, propuestas por ella, hemos practicado también algunas de las cosas que trabajamos habitualmente en clase: presentarnos, conocernos y reconocer al otro, expresarnos... Pero también fluir y exteriorizar emociones, representar escenas y conectar con los compañeros. Ha sido realmente enriquecedor y muy entretenido.

Como decía el gran Shakespeare: "La vida es teatro"

¡Gracias, Geòrgia!



Xerrada nutrició i activitat física

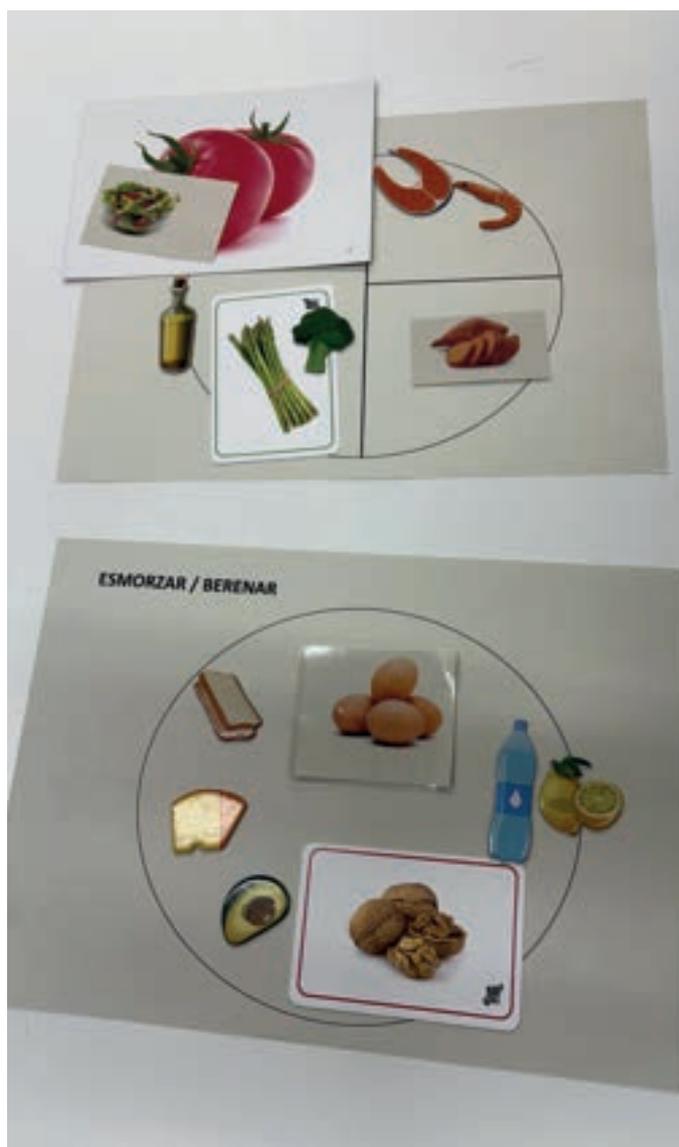
Dimarts al matí els alumnes del Centre de Formació de Persones Adultes van poder participar a la xerrada de nutrició i activitat física que ens van venir a fer la Maria Herrera (fisioterapeuta) i la Sònia Vila (nutricionista) de la Unitat d'Atenció Bàsica de Salut de la Vall d'Aro. Durant la xerrada ens van mostrar la importància d'una alimentació equilibrada, donant consells sobre com millorar els hàbits i les proporcions que hauríem de consumir els diferents aliments. D'altra banda, la fisioterapeuta va ensenyar-nos la importància de l'activitat física per prevenir lesions i millorar el benestar general. A més, va compartir estratègies per mantenir una postura adequada.

Aquesta activitat va promoure la consciència sobre la salut i postura, motivant l'alumnat a aplicar aquests coneixements en el seu dia a dia.

Charla de nutrición y actividad física

El martes por la mañana los alumnos del Centro de Formación de Personas Adultas pudieron participar en la charla de nutrición y actividad física que nos vinieron a hacer María Herrera (fisioterapeuta) y Sònia Vila (nutricionista) de la Unidad de Atención Básica de Salud del Valle de Aro. Durante la charla nos mostraron la importancia de una alimentación equilibrada, dando consejos sobre cómo mejorar los hábitos y las proporciones que tendríamos que consumir los diferentes alimentos. Por otro lado, la fisioterapeuta nos enseñó la importancia de la actividad física para prevenir lesiones y mejorar el bienestar general. Además, compartió estrategias para mantener una postura adecuada.

Esta actividad promovió la conciencia sobre la salud y postura, motivando al alumnado a aplicar estos conocimientos en su día a día.





Xerrada sobre Salut Mental

Aquest any hem comptat amb la psicòloga comunitària de l'Àrea Bàsica de Salut de la Vall d'Aro: l'Eva Martínez. És la referent de benestar emocional, que ha vingut a fer-nos una xerrada per donar a conèixer aquest servei i la importància de tenir una bona salut mental.

L'Eva ens ha explicat quines són les accions principals que du a terme el servei on treballa a nivell de prevenció i l'alumnat ha participat compartint les seves reflexions. Des del CFPÀ ens ha semblat molt interessant donar a conèixer el servei, perquè tothom n'estigui assabentat i si alguna persona el necessita que ho pugui demanar.

Actualment, des de salut, si veuen persones que no tenen xarxa familiar, que estan soles, amb fills/es a càrrec, que comencen a tenir dificultats per gestionar el seu dia a dia, ja les deriven al grup de benestar emocional amb l'Eva, amb ànim d'oferir-los un espai on puguin compartir i fer xarxa. El grup ofereix un espai de cura i acompanyament de la persona, l'ajuda a poder tenir un espai on compartir les seves dificultats i, alhora, trobar recursos per poder-se'n sortir i evitar caure en processos de depressió. Al grup també es treballen exercicis per estimular la creativitat de les persones, amb la finalitat d'ajudar-les a fer front a les seves problemàtiques i a trobar solucions. El grup esdevé molt important per les persones i permet tenir un espai de descàrrega personal també.

La primera visita al grup és individual i es destina un temps a conèixer la persona i a explicar què es treballa al grup. De moment hi poden accedir fins a 15 persones i es treballa amb elles un total de 7 sessions, d'1.5h setmanals.

La xerrada també ha sigut molt interessant perquè s'ha compartit amb el grup els indicadors més importants per tenir una bona salut mental i què podem fer per mantenir-los. Qui vulgui tenir-hi accés, al CFPÀ tenim la informació per compartir-la.



Charla sobre la Salut Mental

Este año hemos contado con la psicóloga comunitaria del Área Básica de Salud de la Vall d'Aro: Eva Martínez. Es la referente de bienestar emocional, que ha venido a impartir una charla para dar a conocer este servicio y la importancia de tener una buena salud mental.

Eva nos ha explicado cuáles son las acciones principales que lleva a cabo el servicio donde trabaja a nivel de prevención y el alumnado ha participado compartiendo sus reflexiones. Desde el CFPÀ nos ha parecido muy interesante dar a conocer el servicio, para que todo el mundo esté enterado y si alguna persona lo necesita que lo pueda pedir.

Actualmente desde salud si ven personas que no tienen red familiar, que están solas, con hijos a cargo, que empiezan a tener dificultades para gestionar su día a día, ya las derivan al grupo de bienestar emocional con Eva, con ánimo de ofrecerles un espacio donde puedan compartir y hacer red. El grupo ofrece un espacio de cura y acompañamiento de la persona, la ayuda a poder tener un espacio donde compartir sus dificultades y, a la vez, encontrar recursos para poder salir y evitar caer en procesos de depresión. En el grupo también se trabajan ejercicios para estimular la creatividad de las personas, con el fin de ayudarlas a hacer frente a sus problemáticas y a encontrar soluciones. El grupo es muy importante para las personas y permite tener un espacio de descarga personal también.

La primera visita al grupo es individual y se destina un tiempo a conocer la persona y a explicar qué se trabaja en el grupo. De momento pueden acceder hasta 15 personas y se trabaja con ellas un total de 7 sesiones, de 1.5h semanales.

La charla también ha sido muy interesante porque se han compartido con el grupo los indicadores más importantes para tener una buena salud mental y qué podemos hacer para mantenerlos. Quién quiera tener acceso, en el CFPÀ tenemos la información para compartirla.





Sortida al Museu d'Història de Sant Feliu de Guíxols

El dimecres 5 de febrer vam començar el dia amb una visita a l'Antic Hospital de Sant Feliu de Guíxols on vam trobar-hi dues exposicions. La primera sota el nom: "Una societat canviant (segles XIX - XXI)" i la segona titulada: "Il·lustrant la història". A l'entrar, ens van fer una petita introducció del que podríem observar durant el recorregut per les diferents sales del museu i, a continuació, vam gaudir de la visita de manera autònoma, i així, tothom la va poder visitar al seu ritme.

En sortir del Museu, vam anar passejant per la rambla fins a arribar al mercat. Allà, qui va voler, va comprar o degustar alguna cosa. Seguidament, vam anar a fer un café tots plegats a l'Aroma.

En acabar, vam anar a passejar pel passeig marítim i, l'alumne i voluntari Miquel Moreno ens va fer una petita explicació sobre el que anàvem veient. Vam caminar fins a la punta de l'espigó i després, vam anar caminant fins al Salvament. Un cop acabades aquestes visites, vam tornar cap a casa, amb nous coneixements i vivències.

Salida al Museo de Historia de Sant Feliu de Guíxols

El miércoles 5 de febrero empezamos el día con una visita en el Antic Hospital de Sant Feliu de Guíxols donde encontramos dos exposiciones. La primera bajo el nombre: "Una sociedad cambiante (siglos XIX - XXI)" y la segunda titulada: "Ilustrando la historia". Al entrar, nos hicieron una pequeña introducción de lo que podríamos observar durante el recorrido por las diferentes salas del museo y, a continuación, disfrutamos de la visita de manera autónoma, y así, todo el mundo la pudo visitar a su ritmo.

Al salir del museo, fuimos paseando por la rambla hasta llegar al mercado. Allí, quien quiso, compró o degustó algo. Seguidamente, fuimos a tomar un café todos juntos a "l'Aroma".

Al acabar, fuimos a pasear por el paseo marítimo y el alumno y voluntario Miquel Moreno nos hizo una pequeña explicación sobre lo que íbamos viendo. Andamos hasta la punta del espigón y después, fuimos andando hasta el "Salvament". Una vez acabadas estas visitas, volvimos hacia casa, con nuevos conocimientos y vivencias.





Salut digital i Seguretat

Dimecres 5 vam tenir l'oportunitat de poder gaudir d'una xerrada intensa però molt interessant i enriquidora sobre salut i seguretat digitals, impartida per Miquel Correyero. Durant dues hores ens va oferir una explicació molt instructiva i amena, explicada d'una manera clara, senzilla, entenedora, molt atractiva, dinàmica i motivadora que va aconseguir arribar d'una manera fàcil i captivadora a un públic divers en nacionalitats i edats.

L'estructura de la sessió es va centrar en 4 eixos principals:

Com hem arribat fins aquí? Amb una introducció sobre què és internet, les infraestructures que comporta, així com l'impacte ambiental que genera, sobretot les grans despeses energètiques i d'aigua. També es va reflexionar de fins a quin punt som conscients de la quantitat de dades que regalem.

Com ens rastregen? Es va parlar dels interessos de les grans corporacions tecnològiques i de les tècniques que utilitzen per recopilar informació sobre nosaltres.

Com ens enganxen i manipulen? Es va analitzar com les plataformes digitals ens influeixen i condicionen el nostre comportament en línia.

Podem escapar de les Big Tech? Es van presentar alternatives per protegir la nostra privacitat, com l'ús de programari lliure i aplicacions de codi obert. D'aquesta manera ni regalem dades ni estem rastrejats.

L'impacte de la xerrada va ser molt positiu. Els assistents van sortir amb una nova perspectiva sobre el món digital i la importància de l'educació en aquest àmbit, especialment per a les futures generacions. La conclusió general va ser clara: calen més iniciatives com aquesta per fomentar una societat digital més crítica i conscient.



Salud Digital y Seguridad

El pasado miércoles 5 de febrero tuvimos la oportunidad de disfrutar de una charla intensa y enriquecedora sobre salud y seguridad digitales, impartida por Miquel Correyero. Durante dos horas, nos ofreció una explicación clara, comprensible y dinámica, logrando cautivar a un público diverso tanto en edades como en nacionalidades.

La estructura de la sesión se centró en cuatro grandes ejes:

¿Cómo hemos llegado hasta aquí? *Una introducción a internet, sus infraestructuras y el impacto ambiental que genera, incluyendo el consumo energético y de agua. También se reflexionó sobre hasta qué punto somos conscientes de la cantidad de datos personales que regalamos.*

¿Cómo nos rastrean? *Se profundizó en los intereses de las grandes corporaciones tecnológicas y las técnicas que utilizan para recopilar información sobre nosotros.*

¿Cómo nos enganchan y manipulan? *Se analizó cómo las plataformas digitales nos influyen y condicionan nuestro comportamiento en línea.*

¿Podemos escapar de las Big Tech? *Se presentaron alternativas para proteger nuestra privacidad, como el uso de software libre y aplicaciones de código abierto.*

El impacto de la charla fue muy positivo. Los asistentes salieron con una nueva perspectiva sobre el mundo digital y la importancia de la educación en este ámbito, especialmente para las futuras generaciones. La conclusión general fue clara: hacen falta más iniciativas como esta para fomentar una sociedad digital más crítica y consciente.



Tallers de l'associació de Voluntariat del nostre CFPA

El dijous i divendres a primera hora li va tocar el torn a la nostra associació de voluntariat, de la mà de la nostra estimada Elena Dontsova, que ens va oferir dos tallers de pintura adaptats al nivell de l'alumnat.

Al taller de dijous es va treballar la tècnica de dibuixos neurogràfics amb alumnat de nivell avançat de llenguatge. Consisteixen en: primer, has de triar el problema o el tema que vols treballar, tanques els ulls i en color negre dibuixes els traços que et facin pensar en el tema. Normalment, seran traços lletjos i irregulars. Seguidament, intentes traçar unes línies més relaxades que travessen els primers traços i que li donin una mena de sortida... A continuació, es tracta d'arrodonir totes les formes que ens han quedat amb forma recta, i d'aquesta manera aconseguiràs rodones i línies de diferents mides.

Finalment, pintes el resultat amb colors que t'agradin, per zones i almenys dues rodones del mateix color per donar harmonia al conjunt. Assenyales amb força la rodona central i altres línies que consideris importants. Pones la data de la realització del teu treball i en uns dies tornes a mirar el dibuix a veure com ho veus i reflexiones com va el teu tema, si ha millorat, si s'ha relaxat... Pots repetir la tècnica per seguir treballant altres temes o el mateix.

El divendres es va organitzar un taller de pintura amb tècniques relaxants per l'alumnat que té un nivell més inicial de la llengua castellana. De les propostes que l'Elena va fer, tothom va triar pintar mandales.

A l'hora de triar la forma a pintar és molt important que consideris el que vols treballar: si la salut, la felicitat, els diners... i també conèixer una mica el significat de les diferents formes que componen la mandala triada. Per exemple, el quadrat simbolitza l'estabilitat; l'espiral representa el canvi...

Després concentra't en la teva mandala i gaudeix d'una bona estona de tranquil·litat!

Taller de la asociación de Voluntariado de nuestro CFPA

El jueves y viernes a primera hora le tocó el turno a nuestra asociación de voluntariado, de la mano de nuestra querida Elena Dontsova, que nos ofreció dos talleres de pintura adaptados al nivel del alumnado.

En el taller del jueves se trabajó la técnica de dibujos neurográficos con alumnado de nivel avanzado de lenguaje. Consisten en: primero, tienes que elegir el problema o el tema que quieres trabajar; cierras los ojos y en color negro dibujas los trazos que te hagan pensar en el tema. Normalmente, serán trazos feos e irregulares. Seguidamente, intentas trazar unas líneas más relajadas que atraviesan los primeros trazos y que le den un tipo de salida... A continuación, se trata de redondear todas las formas que nos han quedado con forma recta, así de esta manera conseguirás redondas y líneas de diferentes medidas.

Finalmente, pintas el resultado con colores que te gusten, por zonas y al menos dos redondas del mismo color para dar armonía al conjunto. Señala con fuerza la redonda central y otras líneas que consideres importantes. Pones la fecha de la realización de tu trabajo y en unos días vuelves a mirar el dibujo a ver como lo ves y reflexionas sobre como va tu tema, si ha mejorado, si se ha relajado... Puedes repetir la técnica para seguir trabajando otros temas o el mismo.

El viernes se organizó un taller de pintura con técnicas relajantes para el alumnado que tiene un nivel más inicial de la lengua castellana. De las propuestas que Elena hizo, todo el mundo eligió pintar mandalas.

A la hora de elegir la forma a pintar, es muy importante que consideres la que quieres trabajar: si la salud, la felicidad, el dinero,... y también conocer un poco el significado de las diferentes formas que componen la mandala elegida. Por ejemplo, el cuadrado simboliza la estabilidad; la espiral representa el cambio...

Después concéntrate en tu mandala y ¡disfruta de un buen rato de tranquilidad!





Taller d'artteràpia

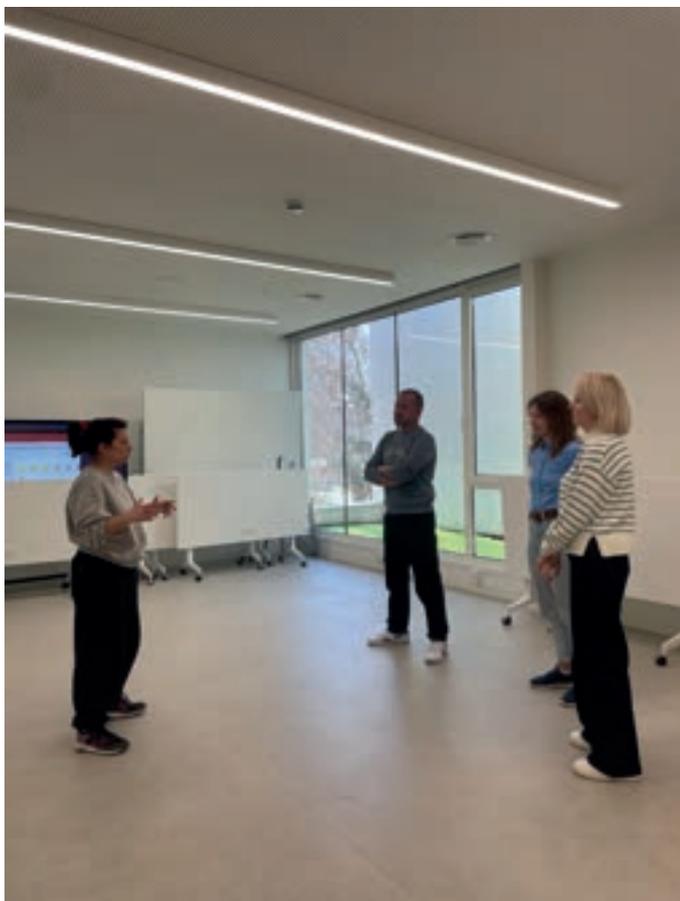
El dijous 6 de febrer, a mig matí, vam fer, novament, un taller d'artteràpia gestalt dinamitzat per Sara Toro. En aquest taller vam poder expressar-nos lliurement. En primer lloc, ho vam fer a través de la música i dels moviments amb el nostre cos. En segon lloc, a través de la pintura i els colors. Tot va ser amb poques premisses i intentant connectar el cos i desconnectar la ment.

Va ser un taller íntim a conseqüència del fet que érem poques persones, però precisament aquest fet va provocar que ens poguéssim obrir més i expressar tot allò que sentíem. Va ser una experiència enriquidora que, tots els participants, tenim ganes de repetir.

Taller de arteterapia

El jueves 6 de febrero, a media mañana, hicimos, nuevamente, un taller de arteterapia gestalt dinamizado por Sara Toro. En este taller pudimos expresarnos libremente. En primer lugar, lo hicimos a través de la música y de los movimientos con nuestro cuerpo. En segundo lugar, a través de la pintura y los colores. Todo fue con pocas premisas e intentando conectar el cuerpo y desconectar la mente.

Fue un taller íntimo a consecuencia del hecho de que éramos pocas personas, pero precisamente este hecho provocó que nos pudiéramos abrir más y expresar todo aquello que sentíamos. Fue una experiencia enriquecedora que todos los participantes tenemos ganas de repetir.



Taller de remeis i alimentació natural

Dijous a la tarda, a l'espai de trobada "La Plaça del Món" més de 40 persones van poder gaudir de la recepta i del tastet d'un brou depuratiu ric en antioxidants per eliminar toxines de l'intestí prim, gruixut i fetge. Aquesta vegada va ser l'Irene Salvador la que va dinamitzar la preparació i posterior tastet.

Mentre el brou feia el seu procés, l'Edith Xiomara, participant de la Plaça, ens va ensenyar a preparar uns remeis casolans ben naturals: un alcohol de romaní boníssim per les inflamacions i un suavitzant per la roba a base de vinagre de poma, i sàlvia o altres herbes aromàtiques.

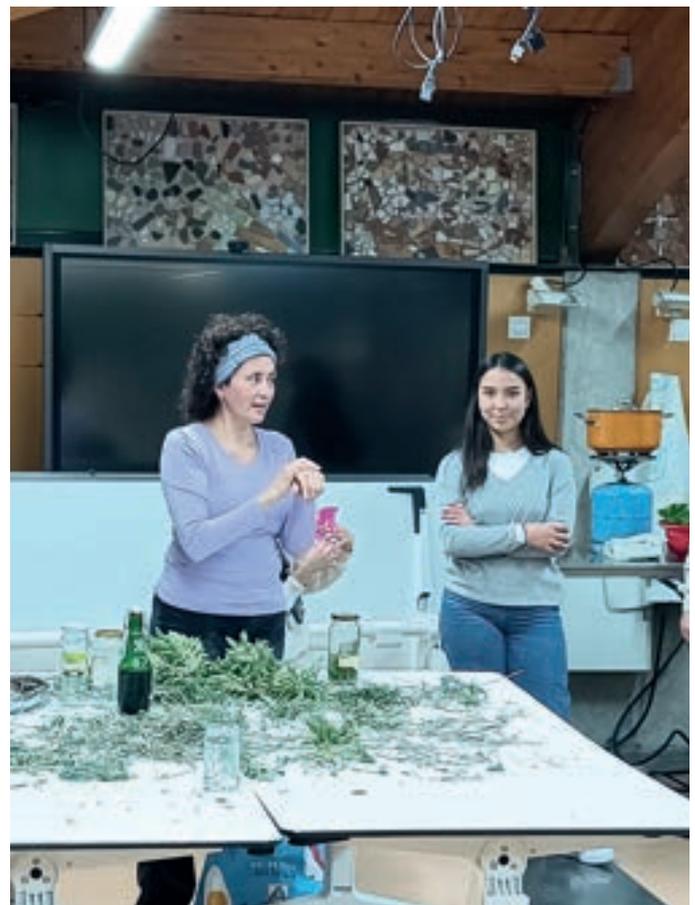
La plaça bullia: calor humana, olors a herbes, brou ben calent... una bona tarda d'hivern al caliu d'activitats relacionades amb la salut.

Taller de remedios y alimentación natural

El jueves por la tarde, en el espacio de encuentro "La Plaça del Món", más de 40 personas pudieron disfrutar de la receta y de la cata de un caldo depurativo rico en antioxidantes para eliminar toxinas del intestino delgado, grueso e hígado. Esta vez fue Irene Salvador la que dinamizó la preparación y la posterior cata.

Mientras el caldo hacía su proceso, Edith Xiomara, es participante de la "plaça", nos enseñó a preparar unos remedios caseros muy naturales: un alcohol de romero buenísimo para las inflamaciones y un suavizante para la ropa a base de vinagre de manzana y salvia u otras hierbas aromáticas.

La "plaça" hervía: calor humano, olores a hierbas, caldo calentito... una buena tarde de invierno acompañada de actividades relacionadas con la salud.





Taller de teatro de la Semana Cultural

Anastasiia Vesich · A1 Mediodía

La semana pasada fue muy intensa en cuanto a eventos dedicados a la salud. El lunes participé en un taller de actuación y, sin exagerar, fue el mejor taller. Lo dirigió una actriz catalana: Geòrgia Bonell. Hicimos ejercicios para sentir nuestro cuerpo, nuestras emociones y las de otras personas, y aprendimos a expresar diferentes emociones: ira, alegría, miedo, envidia y muchas otras. Toda la clase fue como un juego y, por supuesto, en español. Recordé temas como “presentarse”, “me gusta” e incluso aprendí nuevos temas como “la estructura del cuerpo” y “las emociones”. Pero el ejercicio más divertido fue el siguiente: una persona está sentada en el centro y vive una emoción. Tú tienes que acercarte a ella y preguntar “¿qué pasó?”, y luego sigue un diálogo. Debido a que no entendía todas las palabras, creamos una situación cómica en la que todos se rieron. Fue muy divertido, intenso e interesante. No pude dejar de pensar en la tormenta de emociones durante un buen rato y en todo lo que descubrí. Y no solo yo tuve esa reacción. Así que aprender a vivir las emociones, ver las emociones de los demás y aprender la empatía fue muy valioso para mí.

Gracias Sonia, por esta experiencia tan valiosa y por ayudarme en nuestro diálogo.



Autor: Mykyta Vesich

Carnaval

Equip Educatiu

Final de febrero, y con ello empieza el carnaval, una de las celebraciones más esperadas del año.

En el CFPA empezamos la semana con un toque de color, pintándonos las caras y mostrando nuestra creatividad.

Al día siguiente, los peinados se convirtieron en los protagonistas. Cada uno llevó su cabello de la forma más divertida y extravagante.

Y el final llegó con los disfraces, cada uno con su propio toque personal, mostrando que, más allá de los disfraces, lo importante fue la actitud con la que los llevamos.

Además, hemos organizado conjuntamente con la Plaça del Món una actividad donde los “carnastoltes” han venido a saludar y a hacer máscaras con nosotros.

Damos fin a un carnaval, que sin duda, será recordado por todos.







Altres activitats CFPÀ

Equip Educatiu

A l'abril, vam celebrar Sant Jordi. La nostra associació de voluntariat va muntar com sempre una parada de llibres de segona mà per fer vida de poble, fer cohesió de grup i a la vegada ajudar a pagar la seva assegurança amb els diners que treuen de la venda de llibres.

El nostre alumnat va fer una lectura en veu alta de textos en castellà i català propis o triats per ells mateixos.

Al maig, vam fer l'excursió de fi de curs, aquest any relacionada amb el centre d'interès "La salut " on l'alumnat té un altre oportunitat per relacionar-se, practicar la llengua d'estudi i passar un bon dia amb companys/nyes i professores.

Per acabar el curs, el dia 21 de maig al matí vam celebrar la nostra festa de fi de curs amb sorpreses, fotos de records i el repartiment de la nostra revista, que resumeix tot el treballat durant l'any i que és un bon record del curs i una lectura obligada per a l'estiu.







En Joan, el meu alumne preferit

María Tiscar · Equip Educatiu

En Joan era un home molt intel·ligent, avi entranyable, persona molt divertida, alumne treballador... Es feia estimar.

Recordo les meves primeres classes en català amb ell i el seu grup. Sempre em feia preguntes molt interessants i complicades a la vegada, es notava que gaudia de la classe i dels seus companys i companyes. No li agradava gaire llegir a casa ni a classe, però explicava anècdotes superdivertides.

La seva passió era escriure i li agradava practicar amb el seu ordinador.

Quan ja no era la seva professora, aprofitava qualsevol excusa per anar a saludar-lo dient-li “el meu Joan”, “el meu alumne preferit”.

El trobo molt a faltar, la seva tímida presència, la seva pau.

Sempre et portaré al meu cor. T'estimo.



Un petit homenatge a un gran home

Abril Guerrero · Equip Educatiu

Estimat Joan, et trobaré a faltar.

Trobaré a faltar la teva manera de mirar el món, amb la barreja de saviesa i curiositat fent que cada conversa amb tu fos una lliçó, sense que tu ho volguessis. M'has ensenyat molt més del que jo podria ensenyar-te mai, amb els teus valors, alegria i experiència. Sempre recordaré les teves converses, explicant-les amb la teva calma que sempre convidava a escoltar. T'estic molt agraïda per tot el que m'has ensenyat i pel temps compartir amb tu. Descansa en pau, mestre. T'estimo.

Un record

Eulàlia Delgado · Equip Educatiu

Ara ja fa uns quants anys que el vaig conèixer per primer cop mentre treballava al càmping, sempre venia amb un dels seus fills a resoldre algun dels problemes de lampisteria, i ja llavors em va semblar molt bona persona, de molt bon tracte i un excel·lent professional. Poc m'hauria imaginat en aquell moment que, al cap d'uns anys tornàrem a coincidir, al taller de lectura en català, amb la sorpresa de veure el seu talent per l'escriptura. Per a mi va ser un privilegi tenir-lo a classe com alumne. Els seus escrits, la seva aportació i la seva companyia eren una riquesa molt gran a l'aula.

La meva mare s'espera sempre amb il·lusió les revistes “El Mussolet” i de la gent gran, sobretot pels seus escrits, ja que ell hi col·laborava sempre. Li agradaven perquè el coneixia de quan eren joves i vivien a Calonge, i les seves paraules sovint li feien reviure molts records d'aquella època.

Per això, agraïm haver pogut coincidir aquest temps amb ell, el trobem molt a faltar a classe. Una abraçada per tota la família.



Estimat Joan

Anna Palomera · Equip Educatiu

Sempre que recordo en Joan, el primer que em ve a la memòria és la seva cara il·luminada amb un somriure ben gran. Diuen que darrere el sentit de l'humor s'amaga una gran intel·ligència i així era en Joan. També era una persona amb molta inquietud i ganes d'aprendre. El caracteritzava el seu treball, la seva paciència i el gran respecte que sentia per tothom. Sempre tenia coses a compartir. Tenia un gran interès per l'escriptura. Era un dels alumnes més treballadors que he tingut. Sempre escrivint i buscant informació de tot. No li feien por els reptes. Durant la pandèmia, va aprendre a connectar-se online i encara m'enrecordo la cara d'il·lusió quan ens vam veure per primera vegada, a través de l'ordinador!!

Sempre compartia tot el que buscava i tenia un gran recull d'escrits, amb els que sempre em deia...

- "té, fes-ne el que vulguis".- Jo me'ls llegia tots i li deia: - això ho has de publicar Joan! - I, ell em mirava i reia...

Participava a tots els concursos que hi ha a prop i sempre amb molta il·lusió!!! Era una persona molt propera, que de seguida s'obria i així vaig conèixer a la gran persona que era.

Joan, em quedo amb tot el que hem compartit i m'has ensenyat. T'estimo molt.

Homenatge a Carmen Liarte, voluntària de l'Aula d'Adults

Equip Educatiu

La Carmen Liarte va ser voluntària des dels inicis de l'Aula d'Adults, quan encara estàvem a la Masia Bas, des de l'any 2000. Va participar molts anys al projecte i quan vam tenir el Centre Cívic Vicenç Bou, va venir amb nosaltres cap allà per seguir acompanyant i ensenyant a més persones adultes, la llengua. Ella, de professió era pediatra, sempre estava pendent de tota la mainada que venia al centre i els donava molt bons consells a les mares per la criança dels seus infants (pel que fa a nutrició, cures, higiene...) Mentre ensenyàvem llengua s'acollien les necessitats de les dones i de les seves famílies i podien resoldre dubtes o inquietuds.

La recordo una dona empoderada, valenta i solidària. Sempre disposada a ajudar. Molt estimada per tot l'alumnat! També es feia estimar per totes les persones que l'envoltaven; altres voluntàries i les professionals que treballàvem al centre cívic i a l'escola. Va participar durant molts anys a les classes i a totes les activitats que vam fer. Amb els anys, a mesura que vam anar creixent a nivell de participació, d'alumnat i de voluntariat, ella va deixar de venir a les classes, però va seguir vinculada a altres activitats del centre i ens vèiem de tant en tant. Va venir quan vam celebrar els 20 anys de l'escola de persones adultes i els 20 anys de Centre Cívic, i vam recordar moltes anècdotes i moments viscuts.

Aquest final d'any 2024 ens va deixar i va ser un cop dur per totes les persones que l'hem conegut, però sempre la recordarem i estarà en l'esperit i l'essència del nostre projecte i en la memòria de molta gent. Moltes gràcies, Carmen, per tot el que has donat i compartit!! Hem après molt de tu i sempre et tindrem al nostre cor!

La nostra estimada Piedad

Equip Educatiu

La Piedad Cabezuelo va ser alumna nostra fa molts anys, quan vam arribar al Centre Cívic Vicenç Bou, l'any 2002. Era una alumna molt discreta, treballadora i compromesa. Venia cada dia i sempre tenia coses per compartir. Sempre participava en tot i donava tot el que tenia.

La recordo molt bona persona, sempre contenta i sonrient.

Amb els anys va deixar de venir a classe, però va seguir participant al centre cívic, a totes les festes i activitats.

Venia cada dia a fer el cafè amb el seu marit i li encantava trobar-se amb les seves amigues: la Santa i la Lucía. Sempre s'interessava per saber com estàvem totes, nosaltres i les nostres famílies.

Quan es va posar malalta, venia menys, però sempre que la portaven les seves filles a fer el cafè, encara que ja no ens recordava, quan li dèiem alguna cosa, ens rebia amb un gran somriure.

Gràcies Piedad! La teva essència estarà sempre amb nosaltres!





Brioche, el gato más feliz del mundo

Rosella Carollo · A2

Bonjour, hola.

Me llamo Brioche y soy un gato guapo y francés.

Durante algunos años he vivido en París con una familia muy amable y cariñosa.

Pero aquel año fue muy, muy triste para mí, porque mi gatita, Fifi, me dejó para irse con otro gato, Monsieur, que vivía en una ciudad muy grande con parque y piscina. En resumen, se enamoró de su dinero. ¡Qué tristeza!

Desde entonces yo no comía ni bebía más, y mi vida me parecía vacía.

Ese mismo año, en verano, mi familia, y yo, vinimos a S'agaró para disfrutar del sol y del mar, pero yo seguía triste, nada me alegraba.

Un día, paseando por las calles, pasé frente a una casa y miré a través de una valla. Allí vi a una familia feliz: un abuelo que cuidaba de las plantas y jugaba a sudoku; una abuela que, en el jardín, charlaba con su amiga Mercedes; el padre que cocinaba en la barbacoa, la madre que preparaba la mesa, dos niñas de 10 años que jugaban en la piscina y una gatita muy guapa.

Mi corazón comenzó a latir salvajemente. En ese momento entendí que algo había cambiado en mí. Escuché que la llamaban Estrella. ¡Tenía que hacer algo!

Empecé a maullar como si fuera una canción, y ella se dió la vuelta y miró. Sus ojos azules brillaron como estrellas. Poco a poco, se acercó a mí, y desde ese momento, mi vida se llenó de amor y felicidad.

Ahora vivo aquí, con esta familia, y sobre todo con Estrella. En estos años, ella ha tenido dos gatitos. El primero se llama Cielo, porque me recuerda al color

azul de los ojos de Estrella, y la segunda se llama Bella, porque es tan hermosa como su madre.

Todo esto me ha enseñado que, aunque en algún momento la vida te parece muy triste, nunca debes rendirte porque siempre van a venir días mejores.

Ahora me firmo a mí mismo:

Brioche, el gato más feliz del mundo.

Bonjour, ciao.

Mi chiamo Brioche e sono un gatto francese di bell'aspetto.

Per alcuni anni ho vissuto a Parigi con una famiglia molto amabile e premurosa.

Quell'anno fu molto, molto triste per me, perché la mia gattina, Fifi, mi lasciò per fidanzarsi con un altro gatto, Monsieur, che viveva in una villa molto grande con parco e piscina. Insomma, si innamorò dei suoi soldi. Che tristezza!

Da allora non mangiavo e non bevevo più e la mia vita mi sembrava vuota.

Nello stesso anno, in estate, la mia famiglia, e io, venimmo a S'Agaró per godere del sole e del mare, ma io continuavo a essere triste, nulla mi rallegrava.

Un giorno, passeggiando per le strade, passai di fronte a una casa e guardai attraverso il cancello. Vidi una famiglia felice: un nonno che curava le piante e giocava a sudoku; una nonna che, in giardino, chiacchierava con la sua amica Mercedes; il padre che cucinava al barbecue; la madre che preparava la tavola; due bimbe di dieci anni che giocavano in piscina e una gattina molto attraente.

Il mio cuore cominciò a battere forte. In quel momento capii che qualcosa era cambiato in me. Sentii che la chiamavano Estrella. Dovevo fare qualcosa!

Iniziai a miagolare come se fosse una canzone e lei si voltò e mi guardò. I suoi occhi azzurri brillarono come stelle. Piano piano si avvicinò a me e, da quel momento, la mia vita si è riempita di amore e felicità.

Adesso vivo qui, con questa famiglia e soprattutto con Estrella. In questi anni, ha dato alla luce due gattini. Il primo si chiama Cielo, perché mi ricorda il color azzurro degli occhi di Estrella, e la seconda si chiama Bella perché è stupenda come sua madre.

Tutto questo mi ha insegnato che, anche se in qualche momento la vita ti sembri molto triste, non ti devi arrendere perché ci saranno sempre giorni migliori.

Ora mi firmo...

Brioche, il gatto più felice del mondo.



Autora: Tetiana Lytovchenko

Cuadros de Vera Borodulina



Cuadros de Olesia Vikina





Cuadros de Àngel Iglesias



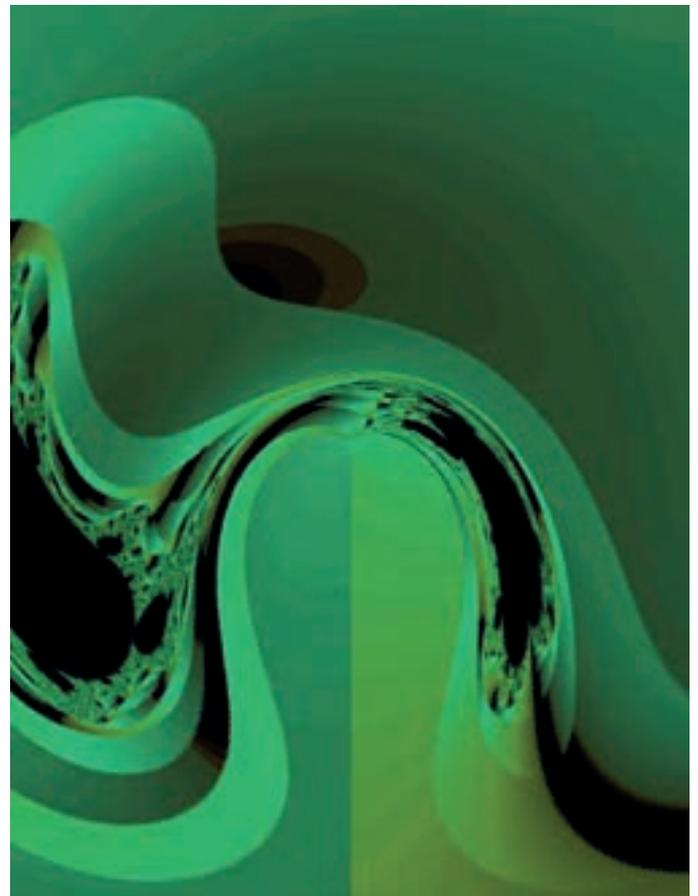
Platja Cornwall: Aquarel·la
Visió particular platges Anglaterra sud



Digital - Constel·lació



Platja i gavines: Aquarel·la
Visió particular platges Anglaterra sud



Digital

Cuadros de Tatiana Shulgina



Dibuix de Jiahao Hong



AULA D'ADULTS (acròstic)

Antoni Comas · Escripura Creativa en Català

A molts pobles de Catalunya hi ha
Una Aula d'Adults en la que,
Les persones d'edat
Amb ganes d'aprendre i
D'anar adquirint coneixements, poden anar-hi.
A vegades un local és compartit amb una associació
De gent gran per passar-hi hores d'esbarjo.
Un pot escollir: esbarjo, anar aprenent o
Les dues coses alhora.
Tot s'hi val, tot és bo.
Segur que, qui s'hi apunti, s'ho passarà bé.



AULA D'ADULTS (acròstic)

Mario Moner · Escriptura Creativa en Català

Quan era petit, a l'escola només ens van ensenyar castellà. De català, gens ni mica. I, a mi, m'hauria agradat saber el català.

El febrer de 2009, l'Aula d'Adults va començar a donar lliçons per ensenyar aquesta llengua. Vaig anar-hi des del primer dia i aviat vaig adonar-me que era un idioma més difícil d'aprendre que el castellà. La primera aula estava ubicada al Centre Cívic de Ca la Rafaela, a Castell d'Aro. En tots aquests anys he tingut molt bones professores. De cada una n'he après alguna cosa. La primera que vaig tenir va ser la Maria, una andalusa que ens va dir que havia estudiat a la Universitat de Granada. Té molt de mèrit el que ha fet: adaptar-se a una llengua que no és la materna fins a poder ensenyar-la és una cosa que no està a l'abast de tothom. L'única pega que li trobava era que a vegades hi havia paraules que no les sabia pronunciar bé i, si no paràvem atenció, a l'escriure un dictat ens equivocàvem.

Andalusia
Universitat
Llegir
Atenció
Difícil
Adaptar-se
Dictat
Ubicada
Llengua
Tenir
Saber

Acròstics: Castell d'Aro, Platja d'Aro i S'Agaró

Imma Pou, Salvador Torregrossa i Rosa Cufí

Escriptura Creativa en Català

Silenci i remor de mar

Aigües cristal·lines

Gavines juganeres

Albades rogenques

Rierols que desemboquen al mar

On hi ha casetes de colors

Castell de Benedormiens

Atractiu per als visitants

Silenci les nits d'hivern

Terra de pagesos

Estació i parc dedicats al Carrilet

Llum que encén l'estrella del Pessebre

L'ambient és molt tranquil

Dins el castell boniques exposicions hi trobareu

Amics i parents s'hi troben per les festes

Riures i abraçades

Omplen el poble

Platja molt gran

La taula ben plena

Activitats diverses

Tothom és benvingut

Jocs a dojo

Amor a primera vista

Demostracions variades

Amics per sempre

Riure per tot

Ocupació massiva

Rodolins relacionats amb la salut

Mario Moner Ramell · Escriptura Creativa en Català (Castell d'Aro)

Amb les paraules INFERMERES i METGES he fet uns rodolins en què la primera lletra de cada una forma aquestes paraules (un acròstic). A classe, amb l'Antoni, vam fer el mateix amb la SALUT.

I Íntim amic teu serà el metge que et curarà

N Només cantant la malaltia no es va curant

F Fent el que et digui el metge mai et farà mal el fetge

E El metge ha dit que el malalt s'ha d'estar al llit

R Remeis casolans és el que es feia servir abans

M Més val prevenir que guarir

E Estrany ho trobaràs si quan estàs refredat no et raja el nas

R Rient, rient la infermera et fa prendre el medicament

E El mal de panxa li passarà quan una bona dieta farà

S Si curar-te el refredat vols pren suc de llençols

M Mentre res no et fa mal no cal anar a l'hospital

E Estaràs ben cuidat quan el metge t'hagi visitat

T Tenia mal a la vista i vaig anar a veure l'oculista

G Greu malaltia vaig tenir i el metge em va guarir

E És quan no et trobes bé que el metge a veure't ve

S Si et fas una bona rascada t'hi has de posar una pomada

Si tens bona salut el metge és un desconegut

Anar a la farmàcia no em fa cap gràcia

Lluny de l'hospital si no estàs malalt

Una malaltia es cura medicant-se cada dia

Tapat de nas et robaràs quan molt refredat estaràs

Ocells

Miquel Alejandro Martínez

Esriptura Creativa en Català

Aquesta és una petita història real, que he viscut amb un grup d'ocells durant aquest hivern. Des de fa temps havia penjat un niu decoratiu a les branques d'un arbre que tenim al pati.

Com que he hagut de fer repòs, he passat molts dies a casa. Una forma d'entreteniment era observar els ocells que venien al jardí. Els veia amb l'ansietat de trobar menjar i aigua i vaig pensar en una solució.

Vaig comprar per internet el menjar adequat per ells. Cada dia al matí els posava menjar i aigua. Al principi quan em veien sortir al pati, aixecaven el vol i s'amagaven, fins que va arribar un dia que jo ja no els hi feia por i es quedaven al meu costat. Els dies que jo havia

de matinar, quan tornava ja m'estaven esperant i segur que entre ells comentaven que en Miquel ja havia tornat. Al final hem agafat una bona amistat.

Això m'ha servit molt i estic content per diversos motius:

Primer: per ajudar a sobreviure els ocells en dies d'hivern.

Segon: ara sé que tindrè més amics i també per conèixer la varietat d'ocells que ens envolten com: pardals, gafarró, pit-roig, cuarets, cadernerres, etc.

Aquest escrit està dedicat a ells. Ara que ja és primavera, venen de visita.

Quan arribi l'hivern tornaran a l'espera que l'amic Miquel els torni a posar menjar.

I així serà, fins quan vulgueu, amics meus!

Sempre em trobareu al vostre costat!

Les noves modes de criaça. Mares esgotades, fills sense límits i pares relegats

Rosaura Martín García · Esriptura Creativa en Català

Ser mare mai ha estat fàcil, però les modes actuals de criaça semblen complicar-ho encara més. Pràctiques com la lactància a demanda il·limitada, el porteig constant i l'obsessió per l'alimentació "natural" s'han convertit en normes gairebé obligatòries, condicionant completament les mares. Però més enllà de l'esgotament matern i dels nens que creixen sense límits, hi ha un altre gran perjudicat en aquest model: el pare.

Els pares, apartats de la criaça

En moltes de les filosofies de criaça actuals, el pare queda relegat a un segon pla. La lactància materna exclusiva impedeix que pugui alimentar el nadó, el porteig constant fa que només la mare pugui calmar-lo i la idea que el nadó ha d'estar sempre en contacte amb la mare crea una barrera invisible entre el pare i el fill.

Aquest model, lluny d'afavorir una criaça equilibrada, genera un problema doble: d'una banda, la mare es veu obligada a assumir tota la càrrega i, de l'altra, el pare queda apartat, sense poder establir un vincle fort amb el seu fill des del primer moment.

Criant fills amb referents equilibrats

Els infants necessiten veure que el pare també és una figura de cura i afecte. Si creixen en un entorn on només la mare és la seva font de consol, aliment i seguretat, poden desenvolupar una dependència excessiva i una visió desequilibrada dels rols familiars.

A més, implicar el pare en la criaça des del primer dia no només beneficia l'infant, sinó també la mare, que pot tenir espais propis per descansar, treballar o senzillament tenir temps per a ella mateixa.

Repartint la criaça per a una família més sana

Un model de criaça saludable hauria d'incloure tant la mare com el pare de manera activa. Això implica:

- Que el pare pugui alimentar el nadó amb biberó, si cal.
- Que el nadó no necessiti estar sempre en contacte físic amb la mare per sentir-se segur.
- Que la criaça sigui compartida, perquè els dos progenitors tinguin temps per a ells mateixos i per la seva relació de parella.

Criar un fill hauria de ser un projecte compartit, no una càrrega que recau exclusivament sobre la mare. Tornar a donar un paper actiu als pares no només beneficia les mares, sinó també els fills, que creixen amb una visió més equilibrada de la família i amb més seguretat emocional.



El Feliuet

Imma Pou Albertí · Escripura Creativa en Català

Recordeu el tren que anava de Sant Feliu de Guíxols a Girona?

Segur que molts sí que encara el recordeu.

Va fer el primer trajecte el 29 de juny de 1892 i l'últim el 10 d'abril del 1969.

En aquells anys el transport entre els pobles eren bàsicament carros o tartanes, per tant, aquest tren va ser una salvació per a molta gent.

Una anècdota: la família Mont, que vivia a dalt a Vallvanera (on està ara el golf), baixaven a peu per agafar el primer tren per portar els seus recuits a Sant Feliu.

Us imagineu ara fent això? També agafaven els treballadors per anar a les fàbriques o anar a estudiar; en el meu cas, anava els dilluns a estudiar perruqueria a Girona.

A casa meva teníem un hort molt gran on el tren hi passava pel mig. O sigui que, a continuació de la casa, hi havia un pati i un tros d'hort, després les vies i, tot seguit, l'altre tros d'hort.

I sí, des de dins de casa vèiem la gent de dins dels vagons, que tenien bancs a cada costat i a l'hivern, quan feia fred, posaven uns tubs rectangulars plens d'aigua calenta per poder escalfar-se els peus. Comoditats cap. A més, tot estava en mans del bon maquinista també per sentir, més o menys, els sotracs i per fer el recorregut amb dues hores de Sant Feliu de Guíxols a Girona, o al revés.

Segur que si alguna jovenalla llegeix això li sortirà l'expressió tant d'ells: JO FLIPO! Dues hores per anar a Girona...

El gerro

Rosa Cufí Navarro · Escripura Creativa en Català

Hola, sóc el gerro de vidre. Sempre tinc bonics rams de flors, uns d'aniversaris, altres en agraïment, en fi, sempre estic en un lloc ben visible. El meu vidre és de Murano, això em dona més prestància i em sento molt feliç quan aprecien les flors i el valor del meu vidre. Només em fa por que el gat de casa, d'una batzegada, em faci caure, em trenqui i no pugui lluir més els bonics rams i gaudir de la flaire de les flors. Elles també s'hi troben bé al meu interior i tots estem feliços de conviure junts.

La vall d'Aro

Salvador Torregrosa · Escripura Creativa en Català

La meva dona i jo ens vam casar l'any 1982 i, des de llavors, veníem molts anys a Platja d'Aro. Estàvem quinze dies, la segona quinzena de juny. Bona època, perquè fa sol i no hi ha gaire gent.

Fèiem mitja pensió, a l'hotel La Terrassa, al centre, ben situat i s'hi menjava bé.

Recordo el carrer principal, on hi havia dos cinemes. I, a l'altra punta, al nord, la Sarfa, amb una sala petita per vendre els tiquets i alguna cadira per esperar.

M'agradava molt el restaurant Montbar, un restaurant on hi havia de tot però nosaltres sempre demanàvem uns entrepans molt grans i originals per l'època i, per postres, unes copes de nata i maduixots o diferents gelats de xocolata. I, després, el cafè al Ramiro. Aquesta cafeteria feia cantonada al costat de l'Ajuntament, i al carrer principal. Al Ramiro hi anàvem de tant en tant perquè era preciós, de luxe, però això sí, molt car.

En aquella època les botigues eren de luxe i més boniques que les de Barcelona. També hi havia els magatzems Vall, on hi trobaves de tot.

I de discoteques no quedava curta. Hi havia, com a mínim, dues discoteques maques: Tiffany's i Kamel, una a cada punta del poble.

Com la vall d'Aro, ja en aquella època, tenia de tot, nosaltres i molta gent més veníem a gaudir.

Bograch

Natalia Zhikharieva · A1+

En mi familia lo preparaban para una festividad o un cumpleaños. Mi padre siempre cocinaba este plato al fuego en una cacerola grande.

Para cocinar necesitamos:	· pimienta roja dulce
· carne de cerdo	· pimienta roja picante
· carne de ternera	· zanahorias
· costillas de cerdo ahumadas	· patatas
· manteca de cerdo	· sal, pimienta negra,
· tomates	· perejil, ajo.

Comenzamos a cocinar la carne con manteca, agregamos poco a poco las verduras y las costillas. Al final agregamos las patatas, la sal y los pimientos.

Nuestro plato tarda aproximadamente 2 horas en cocinarse. Debe ser muy picante y oler a humo del fuego.

Este es mi plato favorito y vale la pena probarlo.



Limoncello casero

Gianni Manfrini · A2

Ingredientes para preparar limoncello:

- 5 limones grandes y ecológicos
- Alcohol puro al 95°: 500 ml
- Azúcar: 600 g
- Agua: 750 ml

Pela los limones con un pelador de patatas, asegurándote de retirar solo la piel amarilla y no la parte blanca, que podría amargar.

Toma un recipiente de cristal hermético, vierte dentro el alcohol y las pieles de limón, cierra el frasco y deja macerar las pieles en el alcohol durante 30 días en un lugar oscuro.

Pasados los 30 días, retira el recipiente con las pieles y prepara el almíbar: vierte el agua y el azúcar en una cacerola, lleva el almíbar a ebullición y, una vez que hierva, apaga el fuego. Vierte el almíbar en una jarra y deja que se enfríe completamente.

Añade el almíbar al recipiente con el alcohol macerado. Agita el frasco para mezclar el contenido y déjalo reposar durante 40 días, siempre en un lugar oscuro y lejos de fuentes de calor.

Pasado el tiempo de reposo, toma el frasco con el licor, agítalo bien y luego cuélalo con un colador fino. Recoge el licor en una botella.

Tu limoncello casero está listo para degustar.



100 Recetas de cocina para practicar el imperativo en A1 y A1+

Pollo con mantequilla de maní (cacahuete)

Dorcas Sudila Mutwale · A1

Ingredientes:

- Tomate fresco
- Ajos en polvo
- Perejil
- Cebolla
- Un poco de aceite.
- Un poco de sal

Preparación:

Lava el pollo, corta el pollo, pon el pollo en una olla.

Deja cocinar el pollo con todos los ingredientes unos 15 minutos, voltea el pollo de vez en cuando.

Cuando los ingredientes se mezclen bien con el pollo y el pollo esté muy tierno, a continuación, toma un bol con agua, pon 3 cucharadas grandes de mantequilla de cacahuete, remueve y luego viértelo en la olla del pollo. Deja cocinar durante 20 minutos.

Después de 20 minutos todo estará listo para comer con arroz blanco.

Crema de aguacate

Svetlana Tokareva · A1

Ingredientes para 4 personas:

- 400 g de espinacas
- sal y pimienta negra
- 2 tomates
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 aguacates
- 300 ml de caldo de verduras
- 200 ml de nata

Preparación:

1. Lava las espinacas, ponlas en agua hirviendo durante 2 minutos y enfría.
2. Hierva los tomates y pica en trozos.
3. Pon los tomates en un bol y rocía con aceite de oliva, sal y pimienta
4. Pela el aguacate y corta en trozos pequeños.
5. Hierva caldo y añade las espinacas, el aguacate, los tomates y la nata.
6. Bate con la batidora y sirve.

¡Buen provecho!



Sopa mexicana de albóndigas

Sean Duron · A1

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla grande, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 litros de caldo de pollo
- 1 litro de agua
- ½ taza (120 ml.) de salsa de tomate
- ½ libra (230 g.) de judías verdes, sin hilos ni puntas, cortadas en trozos de 1 pulgada (2.5 cm)
- 2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rodajas
- 1/3 (Un tercio de taza) (85 g.) de arroz blanco
- 1 (Una libra) (455 g.) de carne picada
- ¼ (Un cuarto de taza) (57 g.) de hojas de menta fresca picadas
- ¼ (Un Cuarto taza) (57 g.) de perejil fresco picado
- 1 ½ Una cucharadita y media de sal o más al gusto
- ¼ (Un cuarto de cucharadita de pimienta negra recién molida, o más al gusto
- 1 huevo grande
- 1 ½ (Una taza y media) (345 g.) de guisantes frescos o congelados
- 1 cucharadita de orégano seco o 1 cucharada de orégano fresco picado
- Una pizca de cayena, opcional
- ½ (media taza) (120 g.) de cilantro fresco picado

Preparación:

1. Haz la base de la sopa:

Calienta el aceite en una olla grande de fondo grueso para cinco litros a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina hasta que esté tierna, aproximadamente cinco minutos. Agrega el ajo y cocina un minuto más.

Agrega el caldo, el agua y la salsa de tomate. Lleva a ebullición y reduce el fuego a fuego lento. Agrega las judías verdes y las zanahorias.

2. Prepara las albóndigas:

Mezcla el arroz crudo con la carne en un tazón grande, junto con las hojas de menta verde y el perejil, la sal y pimienta. Incorpora el huevo crudo.

Forma con la mezcla albóndigas de 2.5 cm.

3. Agrega las albóndigas a la sopa, deja cocinar a fuego lento y agrega los guisantes:

Agrega suavemente las albóndigas a la sopa hirviendo, todas a la vez. Tapa y deja cocer a fuego lento durante dos horas.

Agrega los guisantes hacia el final de la cocción. Agrega una pizca de orégano y sazona con sal, pimienta y una pizca de cayena al gusto.





Apio con salmón ahumado

Sergey Tokarev · A1

Ingredientes:

- apio - cuatro tallos
- salmón ahumado - cuatro lonchas
- yogur natural - dos tarros
- curry - una cucharada
- aceite de oliva - una cucharada
- sal y pimienta

Preparación: 10 minutos:

Corte el apio en trozos pequeños y envuélvalo con el salmón ahumado.

Salsa: Mezcle el yogur, el curry y el aceite de oliva.

Sazone con sal y pimienta, y coma sumergiendo en salsa. ¡Buen provecho!



Sopa de cacahuetses de Mali

Mahadiba Dembele · A1+

Ingredientes:

- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 20 gr de cacahuetses
- agua
- un poco de sal
- pollo

Preparación:

Pon el pimiento, la cebolla, el tomate, los cacahuetses en agua, con un poquito de sal y hiérve 1h. Después tritura en una batidora. Se puede servir frío o caliente, y con pollo (cuece el pollo un poco antes de añadirlo a la sopa).

Okroshka (sopa fría de verano)

Oleksandr Kolomiets · A1

Ingredientes para 4 personas:

- 2 patatas
- 2 pepinos
- 1 manojo de cebollas verdes
- 2 huevos
- 300 g de jamón cocido
- 6 rábanos
- un manojo de eneldo
- un manojo de cilantro
- kéfir
- sal y pimienta

Preparación:

Hiérve las patatas con piel y después enfríalas, pélalas y córtalas. Pela y corta los pepinos. Corta las cebollas. Hiérve los huevos, después enfríalos, pélalos y córtalos. Corta el eneldo, el cilantro y los rábanos.

Pon todos los ingredientes en un bol y mézclalos. Después separa 4 porciones iguales en 4 platos. Luego añade un poco de sal y pimienta, kéfir y hielo en cada plato, al gusto.

¡Buen provecho!



Draniki

Alla Rekubrackaya · A1

Ingredientes para dos personas:

- 4 patatas medianas
- 1 cebolla pequeña
- 2 huevos de tamaño mediano
- 100 ml de aceite de oliva
- una cucharadita de sal
- una pizca de pimienta

Preparación:

Pela las patatas y la cebolla. Ralla las patatas y la cebolla y después mézclalo todo. Añade los huevos, la pimienta y la sal y mezcla la masa. Después fríela en una sartén con el fuego fuerte.

Se come con nata fresca.



Pastel de mantequilla

Denilson Monteiro · A1

Ingredientes:

- 250 g de azúcar refinado
- 150 g de margarina o mantequilla
- 300 g de harina de trigo
- 4 huevos
- 150 ml de leche
- 40 g de chocolate en polvo - 50% cacao
- 1 cucharada de levadura química

Modo de preparación:

Bate la mantequilla con el azúcar hasta formar una crema blanca, después añade los huevos uno a uno y bate durante 2 minutos.

En un recipiente aparte mezcla la harina de trigo, el chocolate en polvo y la levadura.

Con la batidora a baja velocidad añade toda la mezcla, remuévela y después añade la leche y vuelve remover.

Apaga la batidora y hornea la mezcla en el horno a 180°C durante 30 – 40 minutos.

Manti. Comida turca

Mehlika Buss · A1+

Ingredientes para 4 personas:

- 500 g harina
- 1 huevo
- Un poco de sal
- 1 vaso de agua
- carne picada de ternera
- 1 yogur
- 1 ajo
- especias al gusto: perejil, menta, pimienta negra y roja

Preparación:

Pon la harina en un recipiente, rompe un huevo en el centro, añade un poco de sal y agua, y amasa la masa. Deja reposar durante 1 hora. Por otro lado, mezcla la carne picada, la cebolla, el perejil y las especias. Luego, extiende la masa y con la ayuda de un vaso, córtala en pequeños círculos. Coloca la mezcla de carne en el centro, da forma con la mano y cierra el círculo de masa. Hierva en agua caliente y después de sacarlos, añádeles yogur y una salsa de especias antes de disfrutarlos.

Visita a la exposición de pinturas de artistas locales

Equip Educatiu

Con las alumnas del grupo de conversación en castellano de nivel B1 visitamos a principio de curso la exposición de pintura de los artistas locales en el Castell Benedormiens de Castell d'Aro. De esta forma pudieron practicar el idioma con la visita guiada que nos hizo Míriam, de la Unidad de Cultura, que nos explicó un poco la historia del castillo, y con la voluntaria Àngels que nos contó el significado de su interesante pintura, y pudimos dedicar la mañana a observar y comentar todas las magníficas obras de arte expuestas.





Recuerdos del año











