

PERIÓDICO DE CIVITAS

Edición 1 - Agosto de 2023

PODCAST

RADIO CIVITAS

Todos los lunes nos reunimos en la clase de informática para preparar y grabar nuestro podcast.

Primero, elegimos el tema mediante consenso. Son temas de interés en el centro. Como por ejemplo: fiestas, convivencias, excursiones, actividades y novedades.

Seguidamente, nuestra redactora ayuda sobre lo que vamos a decir en la sesión de radio y ensayamos el guion hasta tenerlo controlado.

Una vez controlado, procedemos a grabar nuestra sesión del podcast y nuestros editores Eloy y Diego se encargan de componer el audio para que todo salga perfecto.




NUEVO PODCAST

El jueves día 3 de agosto se estrenó una nueva edición del podcast, donde se hicieron entrevistas a nuestro personal del centro.

Con ello, se ha querido dar a conocer las distintas profesiones, los talleres que se imparten y las nuevas novedades que habrán. Como por ejemplo: las fiestas y próximas excursiones.

EL TIEMPO

Lunes	martes	Miércoles
28° 	29° 	31° 
Jueves	Viernes	Sábado y domingo
37° 	26° 	26° 



NOTICIAS DE DEPORTES



YINCANA DE ORIENTACIÓN ESPACIO-TEMPORAL

La semana pasada las 18 unidades participaron en la yincana el departamento de educación física prepararon para nosotros.

La yincana consistía en realizar un recorrido por distintas zonas del centro realizando varias pruebas para ganar necesitaríamos cumplir todas las pruebas en el menor tiempo posible. Resultando ganador quien complete todas las pruebas en el menor tiempo posible.

La yincana estaba compuesta por las siguientes actividades:

La primera prueba se llamaba "la estrella" consistía en realizar una estrella humana con las piernas de los compañeros unidas y sacar una foto.

La segunda prueba se basaba en realizar una orquesta mediante la percusión corporal y grabar un vídeo.

En la tercera prueba teníamos que pintarnos la cara todas las personas del grupo.

La cuarta prueba consistía en montar dos figuras iguales que las tarjetas.

Finalmente, la última prueba se basaba en realizar un dibujo del educador/a que estuviera acompañándolos en cada prueba.

Los ganadores fueron tres unidades del centro y pudieron disfrutar de un fantástico polo de hielo.

LUCHA DEL GARROTE

La asociación Civitas participó en la jornada adaptada en Las Palmas de Gran Canaria.

La lucha del garrote es un sistema de combate heredado de los antiguos canarios que utilizaban el garrote (palo grande y robusto) como arma y escudo.



CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ATLETISMO FEDDI 2023

Durante la jornada del 13 al 16 de abril nuestros compañeros del Club Deportivo tomaron rumbo a Jerez. Participando en el Campeonato de España de Atletismo de la Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual de 2023, que se disputó en Jerez, en el estadio de Chapín.



YINCANA DEL AGUA

Con el objetivo de disfrutar este verano a lo grande de las instalaciones del centro las 18 unidades participarán en una competición cada viernes donde encontrarán retos de agua.



PRÓXIMAS FIESTAS



FIESTA DE LA RAMA

DÍA VIERNES 4 DE AGOSTO DEL 2023

Durante este mes de agosto se realizarán una serie de actividades con el objetivo de darle un toque divertido a este verano 2023.

Comenzaremos con la fiesta de La Rama el día **4 de agosto**, en la que se pondrá música y juntos bailaremos con nuestras ramas en la mano.

TRAÍDA DEL AGUA

El **11 de agosto** haremos la traída del agua. La Traída del agua del barrio de Lomo Magullo, en Telde, es la adaptación de un rito aborigen en el que se rogaba a los dioses que trajesen el agua a esta zona. Este evento se enmarca dentro de las Fiestas de la Virgen de las Nieves, que tiene lugar la primera quincena de agosto, y que se realiza en Telde, Gran Canaria

Consiste en coger cubos, pistolas globos y tirarnos agua los unos a los otros.

OTRAS FECHAS IMPORTANTES

El **18 de agosto** tenemos hinchables, globoflexia y pintacaras y pasaremos un gran día todos juntos.

El **25 de agosto** tenemos la fiesta de La Vará del pescado.



RECETA DE MOJITO SIN ALCOHOL

¿Qué ingredientes lleva?

- 1 lima.
- 15 hojas de menta fresca.
- 1 cuchara sopera de azúcar moreno.
- 1 puñado de hielo picado.
- 1 botella de Seven Up.

¿Qué es el mojito sin alcohol?

El mojito sin alcohol es una bebida refrescante para un día de calor.

¿Qué pasos debo seguir?

El primer paso para preparar este famoso cóctel consiste en lavar y trocear la lima. Corta en 6 partes y reserva una o dos rodajas finas para decorar.

Para hacer el mojito sin alcohol utiliza un vaso no muy alto de boca ancha. Añade en él los trozos de lima, el azúcar moreno y tritura con la ayuda de un mortero. Golpea contra el fondo del vaso hasta aplastar por completo los trozos de lima, mezclando con el azúcar.

A continuación, lava las hojas de menta y añade al vaso. Puedes utilizar menta o hierbabuena y recuerda que la medida estándar para el azúcar es una cucharada pero puedes añadir más o menos dependiendo de qué tan dulce te guste el trago.

Vuelve a utilizar el mortero, pero esta vez tritura las hojas de menta muy suavemente, no las machaques en exceso porque pueden amargar el sabor del mojito. Llena el vaso con hielo picado y presiona con la mano para que quede muy compacto. Si no tienes hielo picado puedes darle un toque al hielo normal en la batidora o golpear con el mortero hasta trocear.

Por último, añade Seven up hasta el tope del vaso y mezcla con una cuchara larga de forma envolvente. Procura que se mezclen bien los trozos de lima y las hojas de mente, deben repartirse por todo el vaso.

NOTICIAS DE LA ACTUALIDAD



NUEVO PROYECTO "NUESTRO VIVERO"

Tenemos un nuevo vivero en el centro donde aprendemos a plantar, cultivar y trasplantar gran variedad de plantas.

A día de hoy, contamos con las siguientes especies:

- La Lavanda.
- La Monstera.
- La Bromelia.
- La Amarilis.
- El Helecho.
- El Poto.
- La Samia.
- La Orquídea.
- La Planta de la Moneda.
- El Jacinto.
- La Menta.
- El Coleo.
- Esclepias.
- La San Severia. (Lengua de Suegra)
- La Espina del señor.
- El Gladiolo.
- La Hiedra.
- El Geranio.
- El Aloe Vera.
- El Romero.
- La Albahaca.
- Kalanchoes.
- Entre otros.

ENTREVISTA SOBRE LA PARTICIPACIÓN EN "NUESTRO VIVERO"

¿Qué es lo que más les gusta de participar en este nuevo proyecto?

Lo que más nos gusta es el poder disfrutar cuidando a las plantas, plantándolas y cultivándolas en un ambiente diferente.

¿Qué han aprendido sobre las plantas?

Hemos aprendido a regarlas adecuadamente, a plantarlas y a saber identificar cada especie.



EL GOLPE DE CALOR

¿Qué es el golpe de calor?

Son trastornos ocasionados por el aumento de las temperaturas del cuerpo como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas y humedad o el esfuerzo físico intenso (ejercicios) en altas temperaturas.

Síntomas

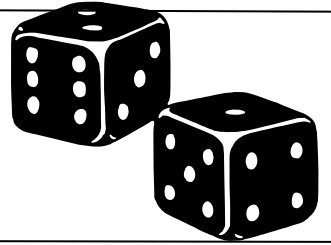
Durante un golpe de calor la piel esta caliente, enrojecida y en ocasiones, seca. Puede hacer sudoración o no, a pesar del calor.

Debido a la alteración cerebral, la persona puede manifestar confusión y desorientación y puede llegar a tener convulsiones.

¿Cómo combatirlo?

- Poner a la persona en un sitio fresco a la sombra, y colocarle los pies en alto. De continuar al sol, la temperatura no descendería e incluso podría subir más.
- Llamar al teléfono de urgencias.
- Intentar disminuir la temperatura corporal, colocando tela mojada o hielo en las axilas o ingles.
- Si es posible, mover a la persona afectada a zonas con aire acondicionado o ventilador.
- Si la persona tiene una temperatura superior a 40°C bañarla con agua fría hasta llegar a 38°C. En ese momento se debe dejar de aplicar frío para evitar posibles hipotermias.
- Controlar cada 15 minutos la temperatura, para que en el caso que suba someterle a tratamientos más fríos.

PASATIEMPOS



SOPA DE LETRAS



ENCUENTRA LAS CINCO DIFERENCIAS



POEMA

"El valor de la amistad"

Eres, una de las mayores razones por las que soy feliz.

Tener tu amistad es un privilegio para mí, porque en las buenas y las malas siempre esta aquí,

Me has enseñado que en la vida siempre es importante sonreír para ser feliz.

Gracias por compartir conmigo tu amistad, nunca olvides que en mi corazón y mi mente te voy a llevar.

LABERINTOS

