

PERIÓDICO DE CIVITAS

Edición IV - Noviembre de 2023

NUESTRO PATIO HUELE A CASTAÑAS

CELEBRAMOS LOS FINAOS

El pasado martes, 31 de Octubre, celebramos en nuestro centro, el Día de Los Finaos. Festividad de tradición canaria que se celebra la noche antes del Día de los Difuntos (1 de noviembre), en numerosos lugares del archipiélago con la que se rinde culto a los “finaos” que significa “difuntos”.

Tradicionalmente, esta festividad se sacaba a las calles de los pueblos de todas las islas, donde al son del timple y el ron miel, se reunían las familias para recordar los seres queridos que ya no se encontraban con ellos y contar sus anécdotas. Mientras, los más pequeños de las familias, iban por las casas de los pueblos preguntando si ahí habían santos o no y las familias les obsequiaban con higos, almendras o castañas. De ahí, es popular que hoy en día los canarios celebremos este día con castañas asadas.



EL TIEMPO

Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15
25° 	25° 	23° 
Jueves 16	Viernes 17	Sábado 18 y Domingo 19
20° 	20° 	19° - 21° 



NOTICIAS DE DEPORTES



EL CLUB DEPORTIVO SE TRASLADA A LA PLAYA

Entre los meses de Septiembre y Octubre, cada viernes por la mañana, los atletas de nuestro Club Deportivo realizaron salidas a diferentes playas para realizar una serie de entrenamientos específicos donde el objetivo era seguir acumulando carga de trabajo para afrontar la temporada.

Entre otros ejercicios, los chicos y chicas del club deportivo Civitas, realizaron circuitos de fuerza y carreras por la arena de la playa de Melenara en Telde. Aprovechando la avenida de la misma playa, para realizar varias series de carreras cortas con resistencia al avance usando el paracaídas. Trabajo de carreras en cuesta y escaleras para mejorar la potencia aeróbica en la zona del muelle de la playa de Taliarte, también en el municipio de Telde.

Con este tipo de entrenamientos, además de fomentar la mejora de la condición física de nuestros atletas, la propuesta se orientó a crear un aliciente que motivase los entrenamientos al salir del lugar habitual de los mismos.



PROMOCIÓN LUCHA DEL GARROTE

El pasado miércoles, **8 de Noviembre**, los integrantes del equipo de Lucha del Garrote adaptado, junto con los integrantes del equipo del Centro Adepsi, se presentaron al examen para obtener el Primer Grado de "Garrotista" que tuvo lugar en el gimnasio municipal de Escaleritas.

Dicho examen consistía en conocer la terminología e historia del



Garrote, su procedencia y el significado del logo de la Lucha del Garrote adaptado de la federación. Así como, la adecuada puesta de la vestimenta. Dicho examen, fue guiado por el gran Maestro Carlos Barrera Vera, presidente de la Federación de Lucha del Garrote.



A nuestra Profe de Educación Física Carla, por enseñar siempre con **CORAZÓN.**



PRÓXIMAS FIESTAS



CELEBRAMOS EL DÍA DE MUERTOS (MÉXICO)

El día de muertos es una festividad tradicional y cultural que se celebra los días 1 y 2 de Noviembre de cada año.

Es una de las celebraciones más importantes de México.

A diferencia de lo que se suele pensar, el Día de Muertos es una celebración alegre, llena de colores con música y bailes. Las familias mexicanas preparan precisos altares en todos los hogares, donde colocan ofrendas con flores, fotografías de los seres queridos difuntos, inciensos, bebidas, comidas, golosinas y velas. Además, se les honra con rituales y sobre todo con la unión de las familias que se reúnen para recordar a los que ya no están.



Existe la fiel creencia, de que en estos días, los espíritus de los seres queridos regresan al mundo de los vivos para reunirse en el hogar con sus familias. Es por ello, que se prepara una larga alfombra con pétalos de flores que les muestra el camino hacia casa.

RECETA DE LAS TORTITAS DE CALABAZA

INGREDIENTES

500 g de calabaza
5 g. de sal
4 huevos
100 g. d, azúcar
5 g. de anís en grano
300 g. de harina
100 g. de leche
1 limón, rallar solo la parte amarilla
aceite para freír

ELABORACIÓN

Cortar la calabaza en trozos y en abundante agua con la sal, sancocharla.

Una vez la pinchemos y esté tierna, escurrimos el agua y la escachamos con un tenedor. Reservamos.

En un bol, batimos los huevos y añadimos el azúcar, la leche, la ralladura de limón y el anís. Mezclar.

Añadir la calabaza y mezclar.

En abundante aceite caliente, ir friendo las tortitas.



NOTICIAS DE LA ACTUALIDAD



EMPIEZAN LAS ACAMPADAS

Llega Noviembre y con éste nuevo mes comienzan las ansiadas acampadas para nuestros chicos y chicas.

Rompemos en hilo con la primera de ellas, realizada en los últimos días de Octubre, pero no por ello vamos a pasarla por alto. Se realizó en la zona de camping de la Presa de Las Niñas, en Tejeda. Esta acampada es ideal para nuestros chicos y chicas más aventureros, ya que durante 5 días harán vida al aire libre, dormirán en casetas y sacos de dormir y realizarán las caminatas por los senderos más intrépidos de la zona. La acampada fue todo un éxito, donde los usuarios del centro se divertieron a lo grande. Todo ello, en medio de la naturaleza.

TEJEDA Y TEROR

La segunda acampada, es todo un lujo. Es destinada a los chicos y chicas de NTP y se realiza en la Finca de Osorio, Teror. Todos nuestros usuarios pasan los días acomodados en cabañas, realizan senderos sencillos por la finca y disfrutan de la comida casera del lugar. Un respiro en la naturaleza que les proporciona bienestar y unos días muy divertidos fuera de lo cotidiano.



PRÓXIMAS ACAMPADAS PREVISTAS

NOVIEMBRE

- Del 20 al 24: Albergue de Camaretas, Vega de San Mateo.

ENERO

- Del 22 al 26: Aula de la Naturaleza Las Tederas, Santa Lucía de Tirajana.

FEBRERO

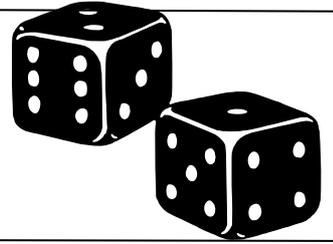
- Del 19 al 23: Aula de la Naturaleza Lomo Jurgón, Arucas.

MARZO

- Del 26 Febrero al 1: Aula de la Naturaleza Las Tederas, Santa Lucía de Tirajana.



Aula de la Naturaleza Las Tederas



SOPA DE LETRAS

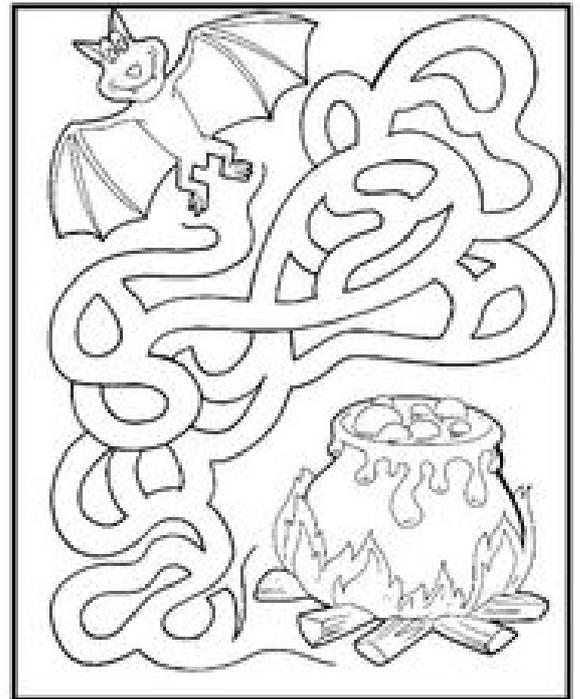
La Noche de Brujas

F	E	A	L	W	B	R	A	Z	O	M	N	Y	U	A
U	R	E	R	Ú	W	M	W	I	R	U	I	M	B	I
V	Y	A	H	A	S	O	V	V	E	R	C	W	D	M
Y	A	O	N	A	Ñ	E	Y	S	R	C	E	E	I	U
A	I	M	T	K	S	A	Q	A	B	I	S	H	J	T
R	Z	N	P	C	E	U	G	J	M	É	D	C	J	F
L	A	A	O	I	E	N	H	Z	O	L	M	A	O	H
F	I	B	B	L	R	N	S	O	S	A	G	L	Y	K
Q	A	M	E	A	B	O	Ó	T	Z	G	H	D	L	L
A	V	T	B	B	L	X	F	I	E	O	I	E	O	B
B	O	B	R	U	J	A	A	W	C	I	Z	R	B	A
S	E	C	L	U	D	A	C	F	G	O	N	A	I	M
F	M	O	N	S	T	R	U	O	J	Z	P	M	C	F
O	R	G	E	N	O	T	A	G	Z	L	O	D	D	J
A	N	U	L	Y	R	N	M	A	G	M	Q	C	U	P

"No camines detrás de mí, puede que no sepa el camino.
No camines delante de mí, puede que no te siga.
Simplemente camina a mi lado y seamos amigos."

-Winnie the pooh.

LABERINTOS



ENCUENTRA LAS CINCO DIFERENCIAS

