



AFANIAS CANILLEJAS
Avda. Canillejas a Vicálvaro, 28.
28022 MADRID
Telf: 917415700/Fax: 917415399
www.afanias.org

BOLETÍN Nº 59
ENERO-FEBRERO-MARZO-ABRIL

SUMARIO

EDITORIAL: "SEMANA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR"
- ENTREVISTA: VICTOR MANGUEL LÓPEZ
- ENTREVISTA: LORENZO PUERTA
- ENTREVISTA: JOAQUÍN RUIZ
- CANILLEJAS EN IMÁGENES
- ADICTOS AL CINE : ANIMALES FANTÁSTICOS, LOS SECRETOS DE DUMBLEDORE
- CÉNIT BOHÉMIO: RELAX ALMERIENSE
- LA PARCELA DE VICENTE: PIXINEOX
- LAS VIVENCIAS DE FRAN: PREPARANDO LA HUERTA PARA EL VERANO
- COMITÉ DE SABIOS: SALUD Y BIENESTAR
- CON LAS MANOS EN LA MASA
- VIAJES DE OCIO CON AFANIAS

REDACCIÓN

FERNANDO LLORENTE
VÍCTOR PARRA
SILVIA CONDE
VICENTE MARCO
ARANCHA FERNÁNDEZ
NOEMÍ MULA
SARA FERNÁNDEZ
FRAN MARTÍN
PILAR TRILLO
ANA SÁNCHEZ
SANTIAGO BASULTO
PILAR ALVAREDO
EQUIPO DE VALIDACIÓN DE TEXTOS DE CANILLEJAS

EL BOLETÍN INFORMATIVO DE AFANIAS- CANILLEJAS

EDITORIAL: SEMANA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

Del 25 al 29 de Abril se celebró en AFANIAS la "VI SEMANA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR", y en Canillejas quisimos celebrarlo realizando diferentes actividades.

En los talleres se trabajó de forma grupal sobre diferentes temas: Tabaco, Alimentación sana, Vida Activa y Uso de móviles y tablets.

También aprovechamos esta semana para recordar lo que hay que hacer si suenan las alarmas en caso de incendio.

Nosotras, Mihaela e Isabel, somos las enfermeras del centro y nos encargamos de dar una pequeña formación a todos sobre hábitos de vida saludable para que se entienda la importancia de mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades. Para ello explicamos que hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

Hablamos de los tipos de alimentos, cuales podemos comer a diario y cuales de vez en cuando por su alto aporte de calorías y de las enfermedades causadas por una mala alimentación como las cardiovasculares, diabetes ect...

Ha sido una formación muy dinámica en la que todos han participado de manera activa aportando diferentes vivencias y puntos de vista.

Mihaela e Isabel

Sexta semana de la salud y el bienestar



Los usuarios y profesionales de Afanias celebramos la semana de la salud y el bienestar todos los años.

En Afanias Canillejas lo hemos celebrado con distintas actividades.

Los usuarios del centro ocupacional lo han trabajado en grupos.

Los temas que han trabajado son:

- Tabaco
- Alimentación sana
- Deporte
- Uso de móviles y tablets
- Que hacer en caso de incendio

Mihaela e Isabel somos las enfermeras de Afanias Canillejas.

Nosotras hablamos sobre:

- alimentación sana
- los alimentos que podemos comer y los alimentos que debemos evitar
- enfermedades que podemos tener
- la importancia de no fumar y evitar las bebidas alcohólicas.

La alimentación y el deporte son importantes para prevenir enfermedades.

La formación fue muy buena y todos los usuarios participaron.

ENTREVISTA A : VÍCTOR MANUEL LÓPEZ

Pregunta: Hola Víctor Manuel. Bienvenido a Canillejas. ¿Qué tal estás? ¿Qué tal llevas la adaptación al centro?

Respuesta: Bueno, me está costando un poco sobre todo la parte del trabajo ocupacional, por que yo venía de una residencia dónde no se hacían tantas cosas, no había talleres.

P: Y el resto de tiempo que no estás en centro ocupacional, ¿qué tal?

R: Lo llevo bien.

P: ¿Qué es lo que más te gusta de todo este centro?

R: Las salidas que hago por la tarde en mi tiempo libre. Doy paseos por el barrio para conocerlo un poco. El barrio me gusta, no está mal. De momento no tengo amigos, pero llevo muy poquitos días y coger confianza me cuesta.

P: ¿Qué cosas te gustan o qué aficiones tienes?

R: Me gusta el cine, la música, los deportes. También me gusta ir a las discotecas y ver museos. Me gusta mucho viajar, tanto ir a la playa como conocer una ciudad.

P: Teniendo en cuenta estas aficiones, ¿qué recomendación de película, música o deporte les haces a nuestros lectores?

R: una película "Grease", también me encanta el grupo de "Mecano". Mis deportes favoritos son el atletismo, el baloncesto y el fútbol. Soy del Real Madrid, aunque tampoco soy muy forofo.

P: Cuéntanos algo más de ti...

R: Soy de Madrid y mis padres también lo eran, no tengo pueblo. He trabajado como auxiliar administrativo y auxiliar de biblioteca. Estaba en una residencia en Colmenarejo y me he venido a Canillejas porque quiero estar más cerca de mi casa.

Sé cocinar algunas cosas; macarrones, judías, filetes de pollo con patatas. Aunque lo que mejor me queda son los macarrones.

P: Muchas gracias y ¡Bienvenido!



Entrevistadores: Arancha Fernández

ENTREVISTA A : JOAQUÍN RUIZ

Joaquín está con nosotros desde hace poco más de dos meses y estamos muy contentos de que haya elegido AFANIAS Canillejas para continuar su proyecto de vida. Le preguntamos por su día a día en la residencia y los talleres de Vida Activa.

Pregunta- Joaquín, ¿Qué tal tu llegada a la “resi”?

R- Bien, me gusta estar aquí.

P- ¿Qué es lo que más te gusta?

R- Pintar, dibujar....

P- ¿Y las salidas a la calle?

R- No me gusta mucho. Me gusta más los paseos de salir enfrente al parque con las monitoras. Y el fin de semana a tomar un aperitivo.

P- ¿Sueles ir a casa los fines de semana?

R- Viene mi hermana a buscarme y a comer por ahí.

P- Antes de venir a Canillejas, ¿dónde vivías?

R- En Alcalá de Henares, en una residencia. Vine aquí porque me gusta más esta residencia.

P- ¿Has hecho amigos aquí?

R- Sí, algunos.

P- ¿Te gusta vivir aquí?

R- Sí, aquí me cambian la sonda.... por las tardes me gusta la merienda. Me gustaría cambiar de habitación.

P- Al llegar aquí, ¿fue fácil o difícil acostumbrarte a vivir aquí?

R- Fue fácil, las monitoras me tratan muy bien

P- ¿Quieres decir algo más a tus compañeros?

R- Me gusta hacer cosas en el taller, estar entretenido. Yo antes trabajaba en taller de cuero. En el comedor está buena la comida. Me gusta salir al patio fresquito.



Entrevistadores: Ana Sánchez y Fran Martín

ENTREVISTA A: LORENO PUERTA

Lorenzo entró en Afanias-Canillejas en junio del 2021 para poder estar más cerca de su familia, especialmente de su hermano Carlos con el que tiene una estrecha relación. Estamos encantados con su incorporación y por ello nos va a contar su experiencia.

Pregunta: Hola Lorenzo ¿Cómo estás? ¿Cómo ha sido tu llegada a AFANIAS-Canillejas?

Respuesta: Muy bien la verdad. Me gustó el centro y me acogieron muy bien.

P: ¿Te acuerdas de cómo fue esa acogida que te hicieron tus compañeros y monitores?

R: Sí, perfectamente. Me recibieron muy amables y me dijeron que no me iba a faltar de nada y que todo lo que necesitara lo dijera. Hablaron todos mucho conmigo desde el principio.

P: ¿Qué es lo que más te gusta de Canillejas?

R: Me gustan muchas cosas. Lo primero es que tengo al lado a mi hermano. Cuando estaba en el anterior centro le tenía muy lejos y no podía verle casi. También me gusta que aquí tengo mucha libertad cuando hago las cosas bien: puedo ir a la calle a dar un paseo, salir solo a tomar café, salir a tomar el aperitivo con los auxiliares, irme con mi hermano a su casa y al pueblo...

P: ¿Qué te gustaría cambiar de la residencia?

R: Me gustaría que funcionara mejor el internet y la antena porque no se ve bien la televisión.

P: ¿Qué te gustaría hacer en verano?

R: Me gustaría irme 15 días a Benidorm con Afanias y mis compañeros, y otros 15 días con mi hermano Carlos.

P: ¿Qué tal estás con tus compañeros actualmente?

R: Pues he tenido una época con varios conflictos, pero ahora estoy muy bien con mis compañeros y estoy haciendo buenos amigos, sobre todo con los compañeros con los que comparto habitación.

P: Para acabar esta entrevista, ¿qué te gustaría decir a la gente sobre las personas con discapacidad?

R: Les diría que este es un buen sitio para ellos donde cuidan bien a las personas y tienen de todo, sobre todo para aquellos que no tienen padres. Es un sitio donde haces muchas cosas y te sientes a gusto.



Entrevistadora: Pilar Alvaredo

CANILLEJAS EN IMÁGENES



CANILLEJAS EN IMÁGENES



CANILLEJAS EN IMÁGENES



ADICTOS AL CINE : ANIMALES FANTÁSTICOS, LOS SECRETOS DE DUMBLEDORE



Es una película de magia, Dumbledore es un mago que quiere apoderarse del mundo mágico.

Se enfrenta a Grindewalt junto a magos, brujas y antiguos y nuevos animales.



CÉNIT BOHÉMIO: RELAX ALMERIENSE



Vacaciones.

Relax o paréntesis...

Vistas

Frescor Matinal, momentos de descansar,

De desconectar de la rutina diaria y mundana.

Paraíso Almeriense,

Paraíso para encontrarse uno mismo.

Almería:

Ciudad y Municipio,

Vestigios de civilización Árabe

LA PARCELA DE VICENTE: PIXINEOX



Los madrileños buscamos piscinas de invierno para estar entrenados en verano. Hay muchos que tienen que esperar todo el invierno para poder hacer ejercicios en el agua. Pero ahora, los que tienen los músculos flojos están de enhorabuena.

Pixineox es un centro de rehabilitación en el agua, Yo acudo a él , y cuando me toca, voy con mucha alegría. No sólo tengo mis músculos fuertes sino que el miedo que tenía antes lo tengo dominado.

Demian me espera para darme clases ,y como dice el refrán, la cara es el espejo del alma y mi cara refleja mucha felicidad.

LAS VIVENCIAS DE FRAN: PREPARANDO LA HUERTA PARA EL VERANO



En este inquietudes me gustaría contaros que tengo ahora mismo plantado en el huerto,

Todo tipo de tomates, pimientos, calabacín, lechugas, berenjenas, pepino, girasol y me falta por poner sandía y maíz, que poco a poco lo iré plantando.

Ya se está acercando el veranito para poder consumir todos estos productos ecológicos que yo produzco para disfrutarlos.

Os comento también que tengo un canal de YouTube donde voy a ir subiendo todas las semanas un tutorial de cómo hacer algo en el huerto.

El canal se llama: la huertecita de Fran

Y en Instagram podéis encontrarme en : [la_huerta_de_fran](#)

COMITÉ DE SABIOS : SALUD Y BIENESTAR



Julio Calabuig: Yo antes fumaba mucho y ahora sólo fumo un cigarro al día y me tomo mis caramelitos, Me encuentro mejor!



J.Mª Anca : Cuando era joven fumaba pero me fui dando cuenta de que fumar era malo para la salud y estoy muy orgulloso de haberlo dejado por mi mismo



Enrique Luque : Yo hago dos días a la semana hago gimnasia en el parque paraíso para estar activo



Julián Pardos : A mi me gusta mucho salir a pasear , siempre que puedo me apunto!



Armando Rondón: A mi me gusta comer hamburguesa con patatas de vez en cuando pero en la residencia nos ponen también verdura, fruta o pescado para que comamos sano y variado.



Jesús Cotanilla: Lo que más me gusta es hacer actividades al aire libre para tener una vida activa.



Gabriel González: Yo como sano para cuidarme y estar bien pero los fines de semana suelo comer pizza. También me gusta pasear para mantenerme activo.



Vicente Marco: A mi me han parecido muy interesantes las charlas que nos han dado sobre tabaco, hábitos de vida saludable etc.... Aprendí muchas cosas

Desde la comisión de sabios queremos destacar la importancia de llevar una vida sana, hay que comer variado, estar activos... También queremos animar a todo el mundo a abandonar hábitos dañinos para la salud como fumar , beber alcohol...

CON LAS MANOS EN LA MASA

Desde el área de Habilitación para la Vida Diaria hemos comenzado un taller de cocina donde los usuarios del Rescofoil eligen, buscan, compran los ingredientes, preparan y llevan a cabo recetas de cocina.

Este cuatrimestre hemos elaborado las siguientes recetas:



BROWNIE CHOCOLATE



TORTILLA DE PATATA



TARTA DE OREO



PASTA CARBONARA



ALBÓNDIGAS



HAMBURGUESAS CASERAS



LENTEJAS



PISTO MANCHEGO



CROQUETAS DE PATATA Y QUESO

VIAJES DE OCIO CON AFANIAS

Aunque la pandemia no ha frenado nuestro ocio, si lo limitado. Ahora que la situación parece que está mejorando, nuestros viajes con el servicio de ocio de Afanias han vuelto con fuerza. En lo que va de año hemos podido disfrutar de diferentes destinos. Ya estamos esperando las vacaciones de verano para conocer nuevos lugares y amigos.

