

Magazine



NÚMERO 30 VERANO 2017

| | |
|---------------------------------|----|
| ■ HÁBITOS SALUDABLES | 2 |
| ■ NOS VISITA ASPRODEMA | 3 |
| ■ ECOCUBO | 4 |
| ■ RESPETO A LA DIFERENCIA | 5 |
| ■ PINTORES NOVELES | 6 |
| ■ HIPERREALISMO | 7 |
| ■ ACERTIJOS EN EL SITIO | 8 |
| ■ NUESTRAS PRÓXIMAS ACTIVIDADES | 9 |
| ■ NUESTRAS FOTOGRAFÍAS | 10 |



ACÉRCATE AL CENTRO

*Te invitamos a que nos presentes
tus sugerencias, ideas, opiniones.*

*Los monitores Ainhoa, César y Chelu,
estamos aquí para lo que necesites.*

Puedes contactar con nosotros:

 941 200394

 cjculo@logro-o.org

www.lojovent.es

www.centrosjovenes-lojovent.es

y en



HÁBITOS SALUDABLES

Está claro que una de las claves para alcanzar un buen estado de salud es adoptar un estilo de vida saludable. Para entender el alcance de esta afirmación primero tenemos que conocer algunos elementos que describen a nuestra sociedad de principios de siglo XXI.



Parece una obviedad decir que si nos dan la posibilidad de pedir tres deseos, muchos caeríamos en el tradicional "salud, amor y dinero". También, que si nos pidieran que eligiéramos el más importante de esos tres, nuestra elección seguramente recaería en la salud, la de cada uno de nosotros y la de nuestros seres queridos.

Sin embargo, pocas veces nos paramos a pensar sobre la influencia que tienen en nuestro estado de salud las diferentes acciones y comportamientos que adoptamos en el día a día. Nuestra forma de alimentarnos, el modo en que nos relacionamos con los diferentes ámbitos en los que desarrollamos nuestra vida, los vínculos familiares y sociales, nuestros hábitos de actividad física y de consumo de sustancias como el tabaco o el alcohol... todo ello va conformando un puzzle que condiciona y determina nuestro estado de salud. Y no sólo el nuestro: el hecho de ser referentes de nuestros hijos e hijas, un espejo en el que ellos se miran y aprenden de forma más o menos consciente ciertas conductas, hace que con nuestro accionar estemos también condicionando la salud del resto de los miembros de la familia.



Habitualmente escuchamos algunas frases con las que todas las personas podemos estar de acuerdo:

Alimentarse bien es indispensable para alcanzar y mantener un buen estado de salud.

Una nutrición sana y equilibrada es básica para que nuestros hijos e hijas puedan tener un adecuado desarrollo físico, psíquico y social.

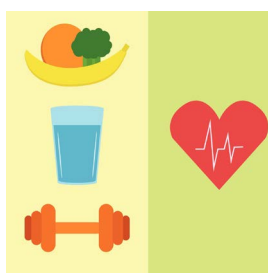
Las personas que tienen una vida activa son más saludables.

El tabaco es perjudicial para la salud de los fumadores y de las personas que están en su entorno (fumadores pasivos).

Tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida.



Todas estas sentencias son verdaderas y están avaladas por innumerables estudios científicos. Pero más allá de estas generalidades se esconde un muro oscuro y difuso para muchos de nosotros: ¿Qué se entiende por estilo de vida saludable? ¿Qué es alimentarse bien? ¿Qué es una nutrición sana y equilibrada? ¿Qué se entiende por tener una vida activa? ¿Cómo podemos incorporar hábitos saludables en nuestra vida?



Todas estas preguntas tienen sus respuestas, algunas muy sencillas y otras más complejas y con matices. El objetivo de esta publicación es precisamente ir dando respuesta a esas preguntas, buscando que la información y los consejos de salud aportados permitan a padres y madres de familia tener herramientas prácticas para tomar decisiones saludables en su día a día que afecten de forma positiva a su salud y a la de sus hijos e hijas. Agradecemos esta guía a la Confederación española de asociaciones de padres y madres de alumnos (CEAPA).



NOS VISITA ASPRODEMA

Somos un grupo de compañeros del CAD "Vareia" de Asprodema, y esta semana hemos ido al Centro Joven del Cubo a dar dos talleres de manualidades. Uno ha sido realizar un cuadro de poliespán y otro hacer figuritas de arcilla polimérica (Fimo).

El martes 27 fuimos a enseñarles cómo hacer la manualidad. En este taller es importante el trabajo en equipo, ya que cada una de las piezas aporta valor al cuadro.

Cuando hacemos de profesores nos gusta saber si a los alumnos les ha gustado, así que al terminar siempre les repartimos unas hojas de evaluación en las que pueden opinar, decir si hemos sido buenos profesores, si hay algo que tengamos que mejorar, si les gustaría repetir... y qué puntuación le dan a la actividad.

Para terminar la actividad había que montar el cuadro que habían coloreado, pero eso quedó pendiente para el jueves, una vez que estuvieran secas las piezas.

El jueves 29, día del taller de Fimo, volvimos al Centro Joven del Cubo con todo el material preparado para hacer llaveros de animales o broches. Cada uno de los chicos vio las figuras que llevábamos de muestra y eligió la que más le gustaba. La mayoría eligió hacer llaveros de animales. A nosotros nos gustan mucho porque tienen colores muy llamativos y quedan muy divertidos.

Les explicamos los pasos que tenían que seguir para ir haciendo sus llaveros y cuando ya los tuvieron los metimos en el horno para que la masa se quedara dura.

Mientras esperaban a que los llaveros estuvieran listos estuvieron pegando el cuadro de poliespán que habían empezado el martes, que era como un puzzle con las piezas que ellos habían recortado y pintado. ¡Les quedó fenomenal!

Esta vez también les preguntamos si les había gustado el taller, aunque viendo sus caras y lo contentos que quedaron con los llaveros imaginábamos que sí.



Fue una experiencia muy enriquecedora para nosotros, porque nos gusta compartir nuestro tiempo y nuestro conocimiento y aportar nuestro granito de arena a la sociedad.

Beatriz Palomero y Begoña Orradre
Asprodema - Rioja

ECOCUBO

El día 26 de abril, miércoles, desde el Centro Joven El Cubo, reporteros con cámara y bolígrafo en mano, recorrimos nuestro barrio para encontrar cosas de nuestro entorno que podrían ser mejoradas y aportar sugerencias.



Después de pasear por los alrededores del Centro Joven El Cubo, en concreto por los parques de Fontanillas y del Cubo, descubrimos distintos elementos mobiliarios y objetos que necesitaban una reparación lo antes posible.

Comenzamos nuestra ruta por el Parque de Fontanillas, que está cerca de la vía del tren, y descubrimos que las alambradas que lo separaban de la misma eran demasiado bajas, con lo cual, cualquier persona las podría saltar, y además en algunos de los tramos a los largo de la vía la alambrada se encontraba deteriorada.

En el interior de los raíles, y a los lados de los mismos se veían plásticos, latas, botellas, y distintos objetos que daban la sensación de suciedad y de cierto abandono.

En nuestra búsqueda, encontramos un carril bici, con el pavimento en mal estado en la zona cercaba a la pasarela, cortándose en la acera y sin llevar a ninguna parte, de modo que cualquier ciclista podría caerse, y tener que buscar la forma de continuar en ruta, y encontrar una manera de llegar a sus destino empleando la carretera.



Continuamos por el parque El Cubo, donde encontramos varios elementos con desperfectos:



Una farola, que tenía la tapa de acceso al cableado tan rota que se podían observar los cables de su interior, lo cual puede suponer un riesgo para los niños que juegan en el parque cercano

La hierba estaba poco cuidada, y seca. El pipican se encontraba en condiciones pésimas y sus vallas estaban rotas prácticamente en su totalidad. Encontramos además un extractor del parking oxidado y con chapas salientes, con las que cualquiera se podría cortar.



oxidado y con chapas salientes, con las que cualquiera se podría cortar.

Siguiendo en nuestra "Eco búsqueda", nos dimos cuenta que algunos adoquines junto a la parada de autobús del parque El Cubo estaban levantados, lo que podría ocasionar tropezos o caídas de las personas, en una zona transitada y que conduce a la parada del autobús.



dejar en su lugar unos nuevos adoquines.

Continuamos por la misma acera y nos encontramos con un trozo de farola aplastada entre los adoquines, que podría servir para colocar una nueva farola o



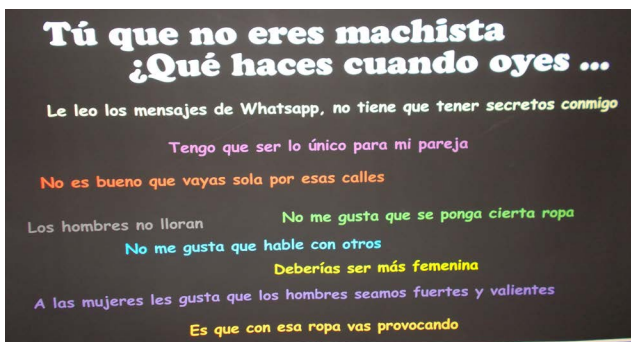
Y, para terminar, también en este parque, echamos en falta una zona cubierta, donde los niños puedan jugar cuando llueva. Con esta últimas líneas de texto ponemos fin a nuestra ruta "Eco-Cubo" por la zona y el barrio de "El Cubo", esperando que nuestras sugerencias y mejoras, puedan ser consideradas y atendidas.

RESPECTO A LA DIFERENCIA

Dentro de la educación en valores, desde los Centros Jóvenes hemos organizado diferentes actividades abordando las diferencias en orientación sexual, razas, sexos, religiones o culturas, desde el punto de vista de la tolerancia y el respeto.

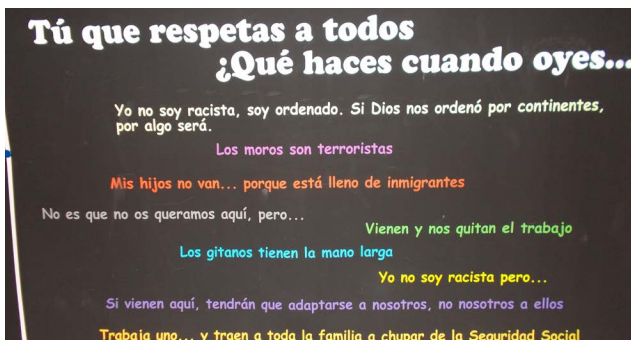
El principal proyecto incluía la campaña 'Respeto a la diferencia'. Se decidió y trasladó a los jóvenes la importancia del respeto ante la diversidad, enmarcado dentro de la formación en valores. La diferencia por orientación sexual, cultura, religión o simplemente por sexos, debe estar marcada por el respeto.

De esta forma se concertó la campaña en torno a expresiones que solemos presenciar en la calle, presididos por la pregunta: Tú que no eres machista ¿Qué haces cuando oyes?; Tú que no acosas ¿Qué haces cuando oyes?; Tú que no respetas a todos ¿Qué haces cuando oyes?. Estas expresiones con distintos contenidos se recopilaron en cuatro carteles resumidos, con los mensajes realizados por los socios y socias. Además participaron en un vídeo-montaje, con la idea del proyecto "Respeto a la diferencia".



Tú que no acosas ¿Qué haces cuando oyes?

Gordo tu no juegas
Cuatro ojos
Dientes de hierro
Tu fuiste un error de tus padres, vete de aquí
Este sitio está ocupado, vete con los tuyos.
Van a pegar a Juan a la Salida
Mira, le ponen verde a sus espaldas
Mira como habla, parece retrasado
Le hincharon el ojo en el patio, como nos reímos
Le has quitado la ropa al payaso de la tele.

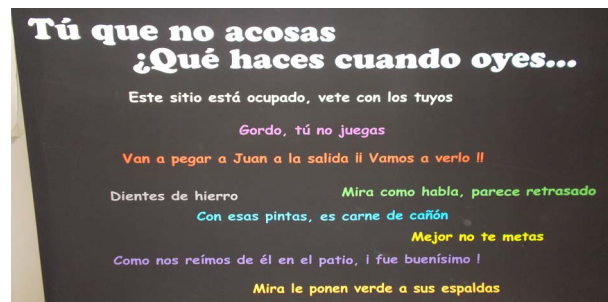


Tú que aceptas la diversidad sexual ¿Qué haces cuando oyes?

Esas dos necesitan un buen hombre
No te agaches a por el jabón del suelo, que viene el marica
Menuda pluma tiene el del arco iris
Ya sabemos quien de las dos es el hombre
Tu lárgate come-almohadas
Con esas dos montaba un bocadillo de tortilla
Tranquilo que tu homosexualidad es una enfermedad que se cura
Vamos a pegarles a esos que van de la mano, ¡¡Maricas!!
Esos no se aclaran, solo tienen vicio
Esta chica está mal de la cabeza, mira que ponerse barba
Como ha podido ganar "Esto" el Festival de Eurovisión

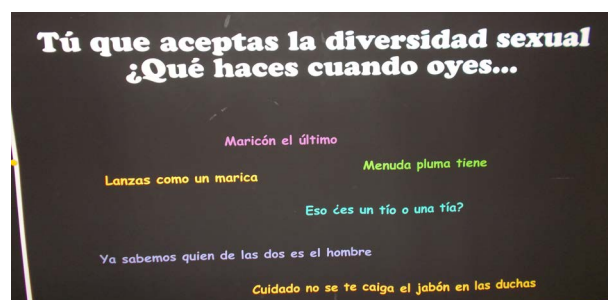
Tú que no eres machista ¿Qué haces cuando oyes?

Le leo los mensajes de WhatsApp, no tiene porqué tener secretos conmigo
No me gusta que hable con otros.
Es mi pareja y la tengo que cuidar y proteger
No me gusta que se ponga cierta ropa
Los hombres hacen mejor los trabajos físicos
Tengo que ser lo único para mi pareja
Las mujeres son más emocionales/sensibles
No es bueno que vayas sola por esas calles
Corres como una niña
Es que con esa ropa vas provocando
A las mujeres les gusta que los hombres seamos fuertes y valientes
Deberías ser más femenina
Los hombres no lloran.

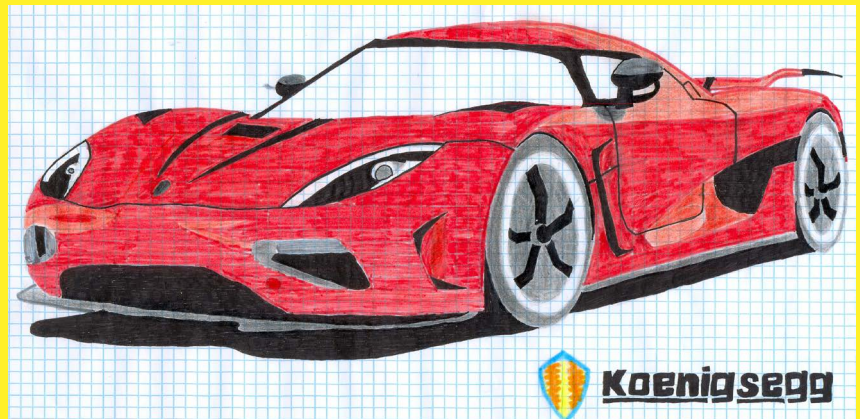
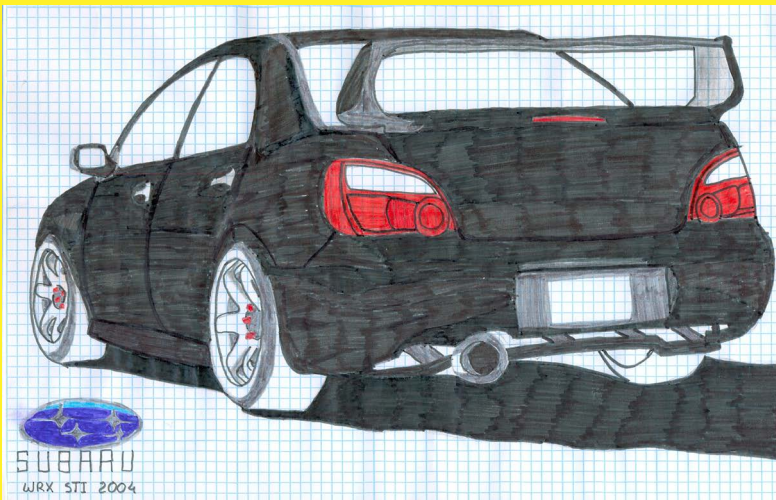
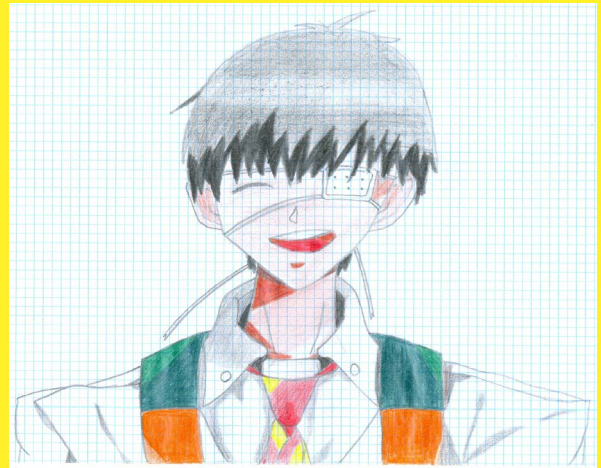
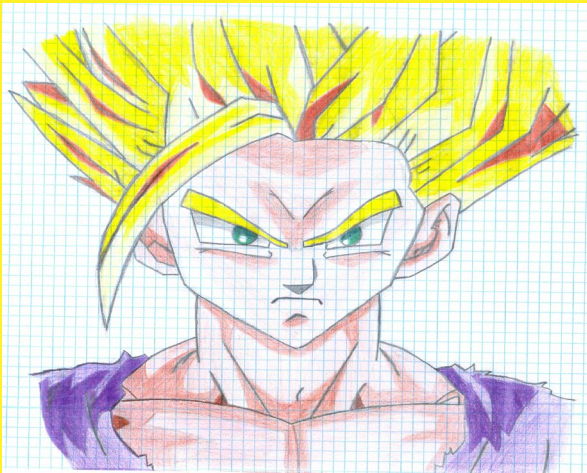


Tú que respetas a todos ¿Qué haces cuando oyes?

Los moros/musulmanes son terroristas.
Mis hijos no van...porque está lleno de inmigrantes.
Yo no soy racista, soy ordenado. Si Dios nos ordenó por continentes, por algo será.
Vienen y nos quitan el trabajo.
No es que no os queramos aquí, pero...
Los gitanos tienen la mano larga.
Mira a ese rumano...Cuidado con la cartera.
Yo no soy racista pero...
Si vienen aquí, tendrán que adaptarse a nosotros; no nosotros a ellos.
No me extraña que estemos en crisis...con tanto inmigrante.
Trabajas como un negro.
Me engañaron como a un chino.
Tienes bigote como las portuguesas.



PINTORES NOVELES



Hassin Zeffy

HIPERREALISMO

Me presento a tod@s vostr@s, me llamo Daniel, y quería hablaros de Arte. He elegido el hiperrealismo, un estilo artístico que se basa en ser lo más realista posible. Mi idea de hablaros de este estilo artístico, es porque es uno de mis preferidos.



Historia del hiperrealismo

En la década de 1920 los pintores del precisionismo ya trabajaron con la ayuda de fotografías. Pero es innegable que el arte pop sigue siendo el precursor inmediato del hiperrealismo porque el fin es el mismo ser lo más parecido posible a la realidad. Posteriormente cambio a un estilo aún más fiel a la realidad: el hiperrealismo.

En los años 60 se afianza y une por un lado a la corriente del Pop-Art americano y por otro lado, en Europa, se asocia a un lirismo casi surrealista.

Las técnicas de los pintores hiperrealistas son el óleo y la pintura acrílica, como acuarelas, aerografía, rotuladores...

Artista hiperrealista

Antonio López (Tomelloso, Ciudad Real 1936). Referente del hiperrealismo español, Premio Príncipe de Asturias, es conocido por la meticulosidad con la que planea sus obras es tan meticuloso con sus dibujos que elige siempre una hora para pintarlos. Este artista es uno de mis favoritos, por eso lo he elegido, es conocido por la meticulosidad con la que planea hasta la hora exacta en la que poder pintar para que la incisión de la luz sobre los elementos sea siempre la misma.

Mi opinión sobre el hiperrealismo

Personalmente he elegido este estilo porque me parece muy bien echo, que es interesante, que es bello ... Yo me llamo Daniel Argaiiz y mi padre es pintor y fotógrafo, así que estoy acostumbrado a el "Arte", por lo que conozco muchos estilos, como se trabajan, como son de complicados... pero el estilo que siempre me ha gustado es el hiperrealismo, me ha fascinado desde pequeño, lo exacto que puede ser y la complejidad de el mismo, la calidad de la pintura.

Bueno en fin!, por esto he decidido hablar de el hiperrealismo. Espero que os guste este estilo.

Daniel Argaiiz

ACERTIJOS EN EL SITIO

El día 7 de Junio nos volvimos a convertir en "Detectives Renacentistas",
En una nueva edición del Juego del Sitio de Logroño, por el Casco Antiguo de Logroño. Ahora es toca a vosotros y vosotras descubrir las "Pistas" y localizar el nombre del lugar de cada uno de los seis acertijos.



1. El caballero os esperará,
junto al verde guardián
las monedas de mano cambiarán
y las doce brillantes señoras con las cuerda cantarán..



2. El sabio Monje os ayudará
a saciar vuestra sed de conocimientos,
donde quienes siguen el camino
llenan su cantimplora para seguir hasta su destino.



3. Un vidente esperará...
Por esas fechas la cigüeña verás
Y un montón de rosquillas comerás...
con azúcar glass



4. Bajo el vuelo de un gran pájaro
yacen pastor y ganado
al ver tan extraño pájaro
el ganado se ha escapado...



5. Más allá de un juego tradicional,
descendiendo hacia el puente de metal,
en un hueco entre las sombras oculta,
espera una enemiga y su cataqulta.



6. Antes de comenzar un paseo a cubierto,
junto a la galmajería con más estilo,
espera un escriba boquiabierto,
bajo la fresca sombra de un tilo.

4- Caserío Furián
5- Plaza del Tilo
6- Hueco del Vanorama

1- El árbol de la plaza del Mercader
2- La fuente del Vergirino
3- Plaza Fiestas

SOLUCIONES

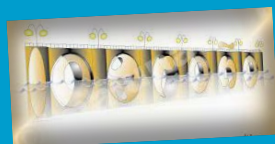
NUESTRAS PRÓXIMAS ACTIVIDADES

TE ANUNCIAMOS
NUESTRAS
PRÓXIMAS
ACTIVIDADES

EXCURSIONES Y SALIDAS

Octubre

Fin de Semana de Miedo (Nieva de Cameros)
Sábado 27 y domingo 28 de octubre



SAN MATEO

Septiembre

(Lunes 18, martes 19, miércoles 20 y viernes 22)

Pintxo Pote a La Rioja
Toda las mañanas
De 12:30 a 13:30

Apps Son Fiestas
Lunes 18 de septiembre
De 18:30 a 19:30

Torneo Mateo Ping Pong
Martes 19 de septiembre
De 18:30 a 19:30

III Soy el que más sabe de San Mateo
Miércoles 20 de septiembre
De 18:30 a 19:30

Juegos Festivos
Viernes 22 de septiembre
De 18:30 a 19:30



NUESTRAS FOTOGRAFÍAS

