

ÍNDICE

2 Receta India:
Pakora

3 Reciclaje

4 Direcciones
de interés
Colaboraciones

5 Mes del cómic

6 +14



Centro Joven Lobete
Obispo Blanco Nájera, 2
941 249 630
cjlobete@logro-o.org
revistaalade3@gmail.com
centrosjovenes-lojovent.es

 Ayuntamiento
de Logroño

Bienvenid@s a una nueva entrega de nuestra revista digital del Centro Joven Lobete. Esta publicación pretende haceros llegar a vuestro correo electrónico las últimas noticias de lo que ocurre en el Centro e informaros de las actividades que hacemos. Si cambiáis vuestra dirección de correo, acordaos de decírnoslo para que podáis seguir recibiendo todos los envíos.

Además puedes pertenecer al equipo de redacción, que hace posible que esta publicación cuatrimestral salga adelante. Infórmate en el aula de informática del Centro, por correo electrónico o por teléfono.

FOTOS DE ACTIVIDADES

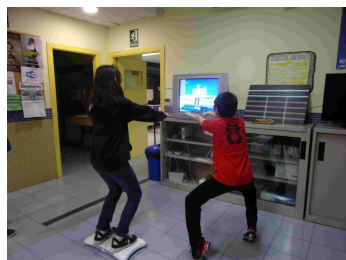
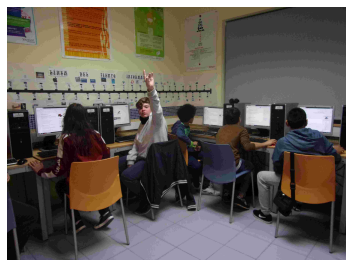
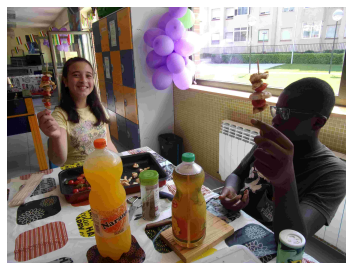


IMAGEN PARA PENSAR



EQUIPO DE REDACCIÓN

Sara Fernández [19 años]
Izhan Raja [16 años]
Mosan Alí [15 años]
Mursaleen Raja [14 años]
Sekou Sangare [13 años]

RECETA INDIA

PAKORA

Nuestra comida favorita es la pakora. Es un plato de la India pero en Pakistán también se come mucho y a mucha gente le gusta.

Hay muchos tipos de pakoras pero las que la gente más come son dos: de pollo y de verduras.

Sus ingredientes son muchos, entre ellos: cebolla, berenjena, perejil, tomate, pollo y patatas.

Ahora os vamos a decir como hacer la receta. Os lo voy a explicar muy rápido para que podáis hacerla en casa porque es muy fácil:



Para poder hacer el pakora estos son sus ingredientes:

- 1 taza de harina de garbanzos
- ½ cucharita de cilantro
- 1 cucharita de sal
- ½ cucharita de cúrcuma
- ½ cucharita de garam masala
- 2 dientes de ajo aplastado
- ¾ taza de agua
- 1 cebolla
- 1 berenjena cortada en rodajas
- ½ cabeza de brocoli y coliflor
- Aceite

Pasos:

- 1) Hay que tamizar la harina de garbanzo en un recipiente y mezclar la sal, cilantro, cúrcuma, garam masala y ajo.
- 2) Luego se echa el agua poco a poco para hacer una pasta.
- 3) Se calienta el aceite.
- 4) Se reboza la cebolla, la berenjena, el brocoli y la coliflor con la pasta de antes y después se tiene que freír 4 o 5 minutos.
- 5) Cuando lo has frito lo tienes que dejar en un papel de cocina para que se quite el aceite porque tiene mucho.

Izhan Raja [16 años]
Mosan Alí [15 años]
Mursaleem Raja [14 años]

RECICLAR SIN FALLAR

Ya estamos concienciados de que tenemos que cuidar el planeta, ahora tenemos que asegurarnos de que lo estamos haciendo como debemos. Antes que nada, repasemos los diferentes tipos de contenedores de residuos:

Contenedor azul: papel y cartón, bolsas de papel, cajas de cartón, carpetas, cartón y cartulina, folios usados, hueveras de cartón, libretas, periódicos revistas y sobres.

Contenedor amarillo: en general deben depositarse todos aquellos envases identificados por el símbolo del punto verde: aerosoles o sprays, envases de plástico, latas, botellas y bricks.

Contenedor verde: botellas de vidrio, frascos de conservas y recipientes de vidrio.

Todos los demás residuos, deberían ir al contenedor de basura normal, el del resto. Aunque hay que hacer una mención especial a los contenedores para recoger el aceite usado y los puntos limpios que reciben elementos contaminantes que podrían ser nocivos para nuestra salud: aparatos eléctricos y electrónicos, las pilas o las pinturas.

Hasta aquí todo bien. Pero existen ciertos productos que pueden generar confusión, esos que nos hacen detenernos ante el cubo de la basura y plantearnos la pregunta “¿Esto dónde lo echo?”.



- Juguetes de plástico: deben ir al contenedor normal, aunque también existen diferentes ONG que recogen juguetes usados para obras sociales.
- Tapones y tapas de tarros o botellas: da igual que sean, TODOS van al amarillo.
- Medicamentos: los envases que han estado en contacto con el medicamento (frascos, blíster, tubos, aerosoles, ampollas, etc.), aunque estén vacíos, deben ser tratados de forma específica. TODOS deben ir al Punto Sigre, ubicado en farmacias.
- Papel de aluminio: en el contenedor amarillo procurando que no lleve restos de comida.
- Bombillas y fluorescentes: a la basura normal o en el punto limpio.
- Servilletas, papeles y cartones sucios: No se reciclan y deben ir al contenedor de basura general. Si están poco manchadas en el azul.
- CDs: NUNCA en el contenedor amarillo, mejor en el de restos o en el punto limpio.
- Ropa y textil: hay contenedores específicos para este material. También existen ONG que lo recogen para darles una nueva vida.

DIRECCIONES DE INTERÉS

Esta sección pretende informaros sobre páginas que pueden ser interesantes para vosotros, bien porque son divertidas, porque pueden ayudaros a recoger información para vuestros trabajos de clase o simplemente, porque podéis aprender algo de culturilla general.

Inspírate

niice.co

Úsala para contemplar miles de imágenes creativas que pueden servir de inspiración para tus proyectos profesionales o académicos. En Niice también se comentan y valoran las creaciones que suben otros usuarios. Fotos y vídeos que intentan expresar una idea, para luego aplicarla en una página web.

De papel

papelisimo.es

Úsala para crear todo tipo de decoraciones, juguetes, y divertimentos, desarrollados con una simple hoja de papel. O mejor aún, con productos reciclados como periódicos o tetrabriks.

Rutas running

runnericon.com

Úsala para apoyar la iniciativa que pretende que los buscadores de rutas ofrezcan una opción de elegir una ruta running, junto a las clásicas de coche, autobús o bicicleta.

DIY en femenino

www.hadasycuscus.com

Úsala para descubrir originales proyectos de manualidades que puedes crear tu mismo. ¿Te habías planteado alguna vez construir un capazo para bebés, o un escritorio infantil? Aquí te enseñan a hacerlo.

COLABORACIONES

Podéis mandarnos por correo electrónico o traernos al Centro Joven los dibujos, letras de canciones, poemas y/o en general creaciones vuestras de cualquier tipo que queráis que publiquemos en la revista digital. Animaros a expresar vuestra creatividad y a dar a conocer vuestra destreza artística a todo el mundo.



Sara Fernández [19 años]

MES DEL CÓMIC

El mes de octubre fue el mes del cómic en el Centro y los usuarios pudieron realizar diferentes actividades relacionadas con este arte.

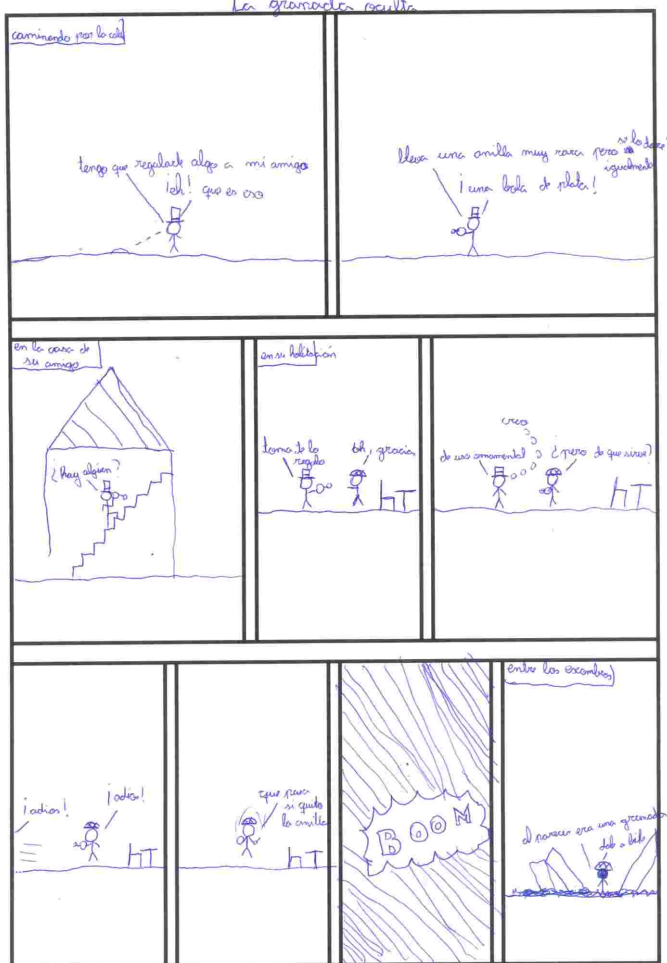
En éste número de la revista podréis comprobar el talento de nuestros socios con estos 2 cómics.

En el primero se trabajó con viñetas mudas en donde se elaboró una historia haciendo uso de los personajes proporcionados.

En el segundo, libremente se creó de cero la historia, creando tanto los personajes como la historia a contar

PLANTILLA A4 - 3 FILAS

La granada se cae



LO QUE DEBES Y NO DEBES HACER EN TU PRIMERA SEMANA DE TRABAJO(II)

Aquí teneis la segunda y última parte del artículo de la semana pasada. Esperamos que os sirva.

Aprende y comparte en busca de sinergias

Es importante que, para ponerte al día, dediques tiempo extra para analizar toda la información que han puesto a tu disposición y leer la documentación sobre el área al que perteneces.



Tu propia reflexión sobre ello te permitirá aportar una opinión de valor al equipo o, incluso, contribuir con información adicional que tengas gracias a tu experiencia previa.

Transmite tu entusiasmo para contagiar a los demás

Mantén una actitud proactiva, haz notar tus continuas ganas de aprender. Demuestra **iniciativa para asumir tareas** y recibe las nuevas responsabilidades con ilusión. Al mismo tiempo, clarifica con tu responsable **qué expectativas tienen sobre ti** y qué se espera de tu rol, para poner todos tus esfuerzos en ello. De esta manera, sabrán que en ti tienen una persona en la que delegar responsabilidades y comprometida con su trabajo y su desarrollo.

Es habitual que nos encontremos con personas menos motivadas con su trabajo, quienes lo transmiten de manera recurrente a través de su discurso. No te contamines, deja los juicios en el cajón; espera a conocer y tener hechos objetivos para dar por válidos o no aquellos comentarios. Cada persona vive su propia realidad teniendo un recorrido y experiencia diferentes. Construye tu propia trayectoria y vive tus propias experiencias.

Date a conocer, interésate por conocer

La integración suele ser una de las cosas que mayor inquietud genera. Sé amable con los compañeros, busca momentos para compartir unos minutos que permitan conocerlos mutuamente. Sé prudente y observa los hábitos que tienen para poder adaptarte a ellos (momento de café, comida, afterworks?). No esperes a que ellos vayan a ti, haz que se note la intención que tienes por integrarte y ser acogido cómo uno más.

Además, es importante conocer las nuevas personas con las que vas a trabajar y sus responsabilidades, así podrás actuar con prudencia y acudir al compañero adecuado.

¡Ve siempre un paso por delante!

Como último consejo, mostrarte natural, tal y como hiciste durante todo el proceso de selección, te garantizará tu integración en tu nuevo trabajo y durante los primeros días.

Sé tú mismo, es la mejor arma para demostrar tu talento.

Por: Andrea Dominguez Paredero, Consultora RRHH, y Henar de Andrés Álvaro, Experienced Senior RRHH en Deloitte España.