



*No debería haber nadie que necesite ser incluido
en un mundo que también le pertenece.*

CADF Arucas

22 Aniversario



2024

Editorial

El CADF de Arucas es el único servicio especializado de la provincia de Las Palmas en la atención integral a las personas con discapacidad física.

A tal fin, ISCAN Servicios Integrales, empresa gestora del centro, desarrolla un proyecto de gestión basado en el **Modelo de Atención Centrado en la Persona** con el fin de mejorar la calidad de vida y bienestar de la persona teniendo en cuenta sus derechos, intereses, necesidades, dificultades y preferencias.

Con este objetivo, el equipo multi e interdisciplinar del CADF desarrolla una serie de intervenciones y actuaciones haciendo uso de una metodología **participativa y activa** de la persona, partiendo del respeto **pleno a su dignidad**, desarrollando su potencial, facilitando **la igualdad de oportunidades** y fomentando la **integración e inclusión** en la comunidad.



A continuación les presentamos algunas de nuestras actividades:

Talleres de Estimulación Cognitiva cuyo objetivo principal es optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas como la memoria, el razonamiento, la resolución de problemas evitando la desconexión social, manteniendo relación con el entorno y potenciando las relaciones sociales.



Los **Talleres de Arte** fomentan la formación artística promoviendo la capacidad creativa y de expresión reforzando la autoestima.



En nuestro **Taller de Jardinería** disfrutamos de la conexión con la naturaleza mientras trabajamos a nivel motor, cognitivo y social. Es un espacio donde el estrés y la ansiedad desaparecen gracias a la relajación y gratificación que nos aporta trabajar tierra. ¡Y qué bonito estamos poniendo nuestro CADF!



Encuentros Literarios en colaboración con la Biblioteca Pública de Arucas. El CADF de Arucas en el mes de diciembre se convierte en el punto de encuentro de residentes, familiares y vecinos de



Arucas que participan en esta actividad cultural que promueve la inclusión.



En el **Taller de Cocina Terapéutica** proporcionamos un espacio de convivencia común en el cual se consoliden actitudes favorecedoras de la inserción a través de las actividades propias de la gastronomía reforzando la psicomotricidad fina y gruesa, además de fomentar la estimulación sensorial.



El Club de Lectura cuyo el objetivo general es incrementar el interés por la lectura y la cultura reforzando paralelamente el nivel de comprensión fomentando relaciones personales y la cohesión social con la comunidad.



Campañas Solidarias, desde el CADF se realizan varias Campañas de Sensibilización con el objeto de ayudar promoviendo valores de tolerancia y cooperación en conmemoración del Día Mundial de la Asistencia Humanitaria, Día Internacional de Solidaridad y en Navidad.



Las Fiestas del Carnaval, la celebración del Carnaval es el evento por excelencia para las personas usuarias del CADF Arucas y se caracterizan por la participación activa de las personas que desean participar en el Carnaval; ellos toman decisiones acerca de la temática, disfraz, música, atrezos, títulos de alegrías, coreografías...



cumpléndose con ello los principios básicos del Modelo Centrado en la Persona en relación a la promoción de la autonomía, el empoderamiento y centralización en las capacidades. Con el objeto de fortalecer los vínculos y compartir estas experiencias tan especiales se

informa a las familias y redes de apoyos de las personas usuarias del CADF para que les acompañen en los mismos. El CADF de Arucas participa comúnmente en los siguientes eventos: Gala Provincial de



Carnaval para Personas con Discapacidad en el municipio de Galdar,



Gala Del Carnaval por la Integración de Las Personas Con Discapacidad de Las Palmas de Gran Canaria; Gala Sin Barreras en el Carnaval Internacional de Maspalomas y Cabalgata de Arucas.

El Taller de Terapia Animal, la terapia con animales es un método terapéutico y educativo que influye positivamente al desarrollo cognitivo, físico, emocional, social y ocupacional.



Proyecto de Playa, la playa aporta incuestionables beneficios convirtiéndose en un lugar de interés para el disfrute del ocio y tiempo libre que permite desconectar de la rutina, establecer nuevas relaciones y relajarse.



Concursos: Certamen PROBOSCO, el CADF de Arucas participa anualmente en el certamen insular de cortos que tiene como objetivo promover la inclusión y la creatividad de las personas con discapacidad.



Dicho certamen apuesta por la inclusión real y les informamos que El CADF de Arucas ha ganado hasta en tres ocasiones y de forma consecutiva el primer premio.

Acciones Formativas, en el CADF de Arucas se realizan intervenciones de orientación, formación e información de interés para el grupo a través de charlas, jornadas de sensibilización y convivencia.



En los **Talleres Culturales** se conmemora con varias dinámicas días Internacionales y festividades especiales como el Día Mundial contra el Cáncer, Día de los Enamorados, Día Internacional de la Mujer, Día de Canarias, Semana Santa, Día Mundial del Medio Ambiente, Día Internacional de la Paz, Día Internacional del Libro, Día Internacional de las Personas con Discapacidad, Fiestas Populares como La Rama, Halloween, Finaos y Navidad.



Y también de forma muy especial celebramos cada año el **Aniversario del CADF Arucas**



El **Taller de Yoga** promueve a la autoconciencia del cuerpo y repercute en la mejora del descanso, trabajando la respiración de forma paralela lo cual mejora la calidad de vida aportando autoconfianza, capacidades motoras y autonomía y autocuidado de las personas que lo practican.



Las **Salidas de Ocio** pretenden interrelacionar a las personas con discapacidad con la comunidad y entorno a través de la realización de actividades que promuevan la inclusión: conciertos, museos, circo, rally, paseos por lugares de interés.



También participamos en **actividades de ocio** organizadas por entidades y asociaciones que fomentan la igualdad de oportunidades: Batería Ande, Encuentro de Equinoterapia, Juegos y Deportes Autóctonos, Actividades Acuáticas, Concurso de Baile...



En el **Taller de Comunicación**, trabajamos la articulación y la expresión oral a través de varios recursos entre ellos pictogramas, lectura...etc. con la ayuda frecuente del depresor mejorando la pronunciación y articulación así como el ritmo y el modelo del habla.



Los contenidos de esta Revista están propuestos por las personas usuarias del CADF Arucas, quienes con apoyo y acompañamiento han logrado crear y editar los contenidos.

Damos las gracias a todas las personas usuarias y trabajadores que han participado en su elaboración.

Y a ti, querido lector...

¡Deseamos que disfrutes de la Revista Aniversario 2024 del CADF Arucas!

SECCIÓN LITERARIA “PON UN VERSO EN TU DÍA”

Por *María Luisa, 59 años*

Los poemas son obras escritas que buscan expresar emociones o impresiones del mundo donde es común el uso de la rima.

Tomás Morales es uno de mis poetas preferidos y a continuación, podrás leer una breve biografía de su vida y uno de sus poemas.

BIOGRAFIA

Tomás Morales Castellano fue un poeta español, nació en el municipio de Moya en 1884 donde hay un Museo con su nombre y falleció en Las Palmas de Gran Canaria en 1921. Tomás Morales fue el máximo representante del modernismo lírico insular e iniciador de la poesía canaria moderna. Es considerado uno de los principales poetas del modernismo español o, más exactamente, del posmodernismo.



POEMA

Oda al Atlántico

Puerto de Gran Canaria sobre el sonoro Atlántico, con sus faroles rojos en la noche cálida, y el disco de la luna bajo el azul romántico rielando en la movible serenidad marina...

Silencio de los muelles en la paz bochornosa, lento compás de remos en el confín perdido, y el leve chapoteo del agua verdinosa lamiendo los sillares del malecón dormido...

Fingen, en la penumbra, fosfóricos trenzados las mortecinas luces de los barcos anclados, brillando entre las ondas muertas de la bahía...

Y de pronto, rasgando la calma, sosegado, un cantar marínero, monótono y cansado, vierte en la noche el dejo de su melancolía...

COLUMNA DE OPINION: DISCAPACIDAD Y ORGULLO

Por José Francisco, 51 años

La persona con discapacidad debe de sentirse libre y apoyada cuando expresa sus preferencias sexuales.

La libertad empieza por poder ser uno mismo libremente sin aparentar alguien que no se es, sin miradas que juzguen, critiquen o valoren con quienes deseamos estar y mantener relaciones personales y sexuales.

Una persona con discapacidad siente emociones y una persona con discapacidad puede enamorarse

Cada persona indistintamente de su sexo es especial y merece ser respetada por sus elecciones y preferencias sexuales.

Querido lector, tienes una misión importante que cumplir respetar las diferencias y contribuir a una sociedad libre en igualdad de condiciones



SECCIÓN SEXUALIDAD: “LA SEXUALIDAD ES GLOBAL”

Por Oliver Rodríguez Perdomo, 40 años

Por mucho tiempo, escribir y hablar de sexualidad era tabú.

En una sociedad avanzada como la nuestra podemos acceder a formaciones e informaciones que faciliten tener relaciones sexuales respetuosas y saludables, prevenir enfermedades de transmisión sexual y/o embarazos no deseados.

En esta edición, vamos a citar los métodos anticonceptivos que una pareja puede usar para evitar embarazos no deseados y que pueden adquirirse en farmacias:

DIU, Anillo vaginal, Píldora anticonceptiva, Parche anticonceptivo, Implante hormonal, Inyección hormonal y el condón masculino y el condón femenino.



SECCIÓN CULINARIA “PON UN CHEF EN TU COCINA”

Por Carmen Santana Jerez, 63 años

Una alimentación saludable mejora nuestra calidad de vida y una dieta variada en frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos y proteínas mejorará nuestro bienestar.

Les presento a Omar Páez, uno de mis chef preferidos que con sus sencillos menús ha conquistado a mi estómago.

Omar Páez creció en Garachico, una villa del norte de Tenerife que fue, especialmente durante el siglo XVI, el puerto más importante de la isla, con tráfico comercial con Europa, América y África.

Este joven chef tinerfeño lleno de curiosidad y optimismo ha puesto su carrera en manos de la sostenibilidad y de su gran amor, el mar.



Omar expresa en sus entrevistas a varios medios que su inspiración fue su hogar.

“Debajo de la escalera de mi casa se cultivaban setas y se guardaban las papas. Un día encontré en un cajón un libro de mi bisabuela fechado en 1912 y con el título Recetas de Garachico; aquí comenzaba mi viaje en este mundo”

Su primer éxito fue el chorizo picante de pulpo y después lo fue el salami de atún, y ha elaborado menús tan dispares y diversos como la morcilla canaria de sangacho de atún del archipiélago, la cecina de calamar y la sobrasada de pescado.



Setas cardo con sopa de leche

Omar Páez también ha expresado que lo más loco que ha hecho en su cocina es un postre de atún con cacao.



Macaron con sobrasada de pulpo

Los básicos imprescindibles en su cocina ha declarado que son pimienta canaria, el aceite de oliva, los vinagres, la rúcala, albahaca, el tomate, el plátano, la papa, la batata y el queso

SECCIÓN HOROSCOPO “DIME EN QUE AÑO NACISTE Y TE DIRÉ QUE PESAD@ ERES”

Por Vanesa Bolaños Ugarte, 45 años

El Calendario Chino es un calendario lunar basado en los ciclos de las fases de la Luna, muy diferente a los calendarios solares de 365 días. El horóscopo chino tiene su origen en la astrología y la filosofía de la antigua China, y se basa en el ciclo de 12 años asociados con 12 animales diferentes y con elementos de la naturaleza.

La cultura china asigna a cada horóscopo un animal (rata, buey, tigre, conejo, dragón, serpiente, caballo, cabra, mono, gallo, perro y cerdo) y un elemento (metal, agua, madera, fuego y tierra). Cada animal y cada elemento corresponden a uno de los 12

¡El 2024 será el año del Dragón de madera!!

El **Dragón** es una criatura noble, poderosa y honorable en la cultura china, por lo que las predicciones de este año son, en términos generales, positivos. El **Dragón** es el quinto animal del zodiaco chino y simboliza el honor, el poder, la nobleza y la suerte.

Si quieres saber cuál es tu horóscopo chino tendrás que mirar cuál es tu año de nacimiento. **¿Te atreves?**

Aquí tienes la información que necesitas para averiguar tu elemento.

- ξ **Metal** si tu año de nacimiento acaba en 0 o 1
- ξ **Agua** si tu año de nacimiento acaba en 2 o 3
- ξ **Madera** si tu año de nacimiento acaba en 4 o 5
- ξ **Fuego** si tu año de nacimiento acaba en 6 o 7
- ξ **Tierra** si tu año de nacimiento acaba en 8 o 9

Y si deseas saber cuál es **tu animal** aquí tienes los años para cada fecha

Animal	Años	Animal	Años
Rata	1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020	Caballo	1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014, 2026
Buey	1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021	Cabra	1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015, 2027
Tigre	1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010, 2022	Mono	1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016, 2028
Conejo	1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011, 2023	Gallo	1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017, 2029
Dragón	1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012, 2024	Perro	1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018, 2030
Serpiente	1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013, 2025	Cerdo	1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019, 2031

SECCIÓN INCLUSIVA: CONMEMORACIÓN DE DIAS MUNDIALES E INTERNACIONALES

Por Yeray, 44 años

Los Días Mundiales e Internacionales tienen por finalidad sensibilizar y concienciar asuntos importantes y pendientes en las sociedades para que a través de la sensibilización las entidades públicas que nos representan tomen medidas.

A continuación entre todos los que formamos parte de la familia del CADF hemos creado **lemas** para dar voz a los siguientes días:

Día Mundial del Braille, 4 de enero

Competencia, Independencia e Igualdad

Anónimo

Día Mundial contra el Cáncer

4 de febrero

La ilusión y la sonrisa son tus mejores defensas

Por Vanesa y Oliver

Día de los Enamorados

14 de febrero

Conmigo todos los días son especiales

Por Laura

Día Mundial de las Enfermedades Raras

28 de febrero

Con tu aportación puedes salvar vidas

Por Aurora



Día Internacional de La Mujer

8 de marzo

Ella es vida

Por Yeray

Día Internacional de la Felicidad

20 de marzo

La verdadera felicidad está en apreciar lo que tienes

Por Yaiza

Día Internacional del Síndrome de Down

21 de marzo

Caminamos Juntos

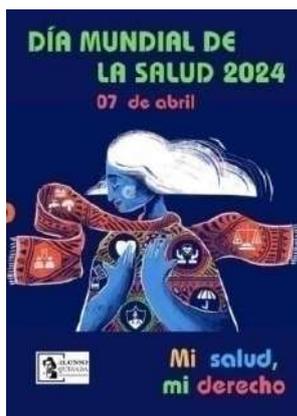
Por Laura

Día Mundial del Agua

22 de marzo

No hay vida sin agua

Anónimo



Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo

2 de abril

De la mano, llegaremos más lejos

Por Isabel

Día Mundial de La Salud

7 de abril

Si cambias tus hábitos, cambia tu vida

Por Yaiza

Día Internacional del Beso

13 de abril

No dejes para mañana los besos que puedes dar hoy

Por Younes



Día Internacional de la Madre Tierra

22 de abril

La Tierra no nos pertenece, nosotros pertenece a la Tierra

Anónimo

Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor

23 de abril

Trabajar la imaginación a través de los libros es la mejor manera de vivir tantas vidas como quieras

Por Natalia



Día Mundial de la Cruz Roja

8 de mayo

Tu ayuda hace grande a la persona

Por Jose Antonio

Día Internacional de la Familia

15 de mayo

La familia no necesita ser perfecta ni de sangre, necesita estar unida bajo los principios del respeto, de la responsabilidad y del amor

Por Laura

Día Mundial sin Tabaco

31 de mayo

Lo posible es intentarlo

Por Isabel

Día Internacional de Chocolate

13 de septiembre

**Cuando nadie te entiende,
el chocolate siempre está ahí**



Por Mar



Día Internacional de las Personas con Discapacidad

3 de diciembre

Juntos Somos Capaces

Por el CADF Arucas

Día Internacional de los Voluntarios

5 de diciembre

Somos lo que dejamos en el corazón de las personas

Por Keyla

Día de los Derechos Humanos

10 de diciembre

**Un derecho no es algo que alguien te debe dar,
es algo que nadie te debe quitar**

Por Sonia



SECCIÓN VIAJE “DIARIO DE UNA VIAJERA”

Por Maru, 43 años

Una vez al año viajo de vacaciones, dejo a un lado mi silla eléctrica y cojo la silla manual cargada de ilusiones para recorrer mundo acompañada de personas especiales que me ayudan a visitar lugares inolvidables.

Llega el viernes, y Vero y yo nos vamos a Lanzarote en el último avión del día, a las 19.00 horas ¡no hay marcha atrás! 45 minutos de vuelo algo turbulentos por no decir mucho porque acabe en el aseo del avión haciendo lo que se conoce como “echar la pota”

Después de pasar página a este suceso como chicas autónomas e independientes una vez en tierra alquilamos un coche automático y nos fuimos directas a la capital, a Arrecife con nuestras mejores sonrisas.

Una vez listas, visitamos La Montaña del Fuego, que está en el pleno **Parque Nacional de Timanfaya**, tuvimos la suerte de disfrutar del espectacular paisaje en la ruta turística y comprobamos de primera mano la actividad volcánica, y como no, en la tienda de souvenir me compré un collar con la figura de del Diablo de Timanfaya.

Y aquí hago un pause de mi viaje para contarles la leyenda canaria del Diablo de Timanfaya; es una historia popular canaria que narra la tragedia de dos jóvenes que se casaron en la isla de Lanzarote en 1730.

Cuentan que, durante la ceremonia, se produjo una erupción en las Montañas del Fuego y una gran roca sepultó a la novia. El joven intentó liberar a su prometida usando una forja de cinco puntas, pero ya había fallecido, así que tomó su cuerpo y vagó por todo el valle, donde se perdió para siempre.

Adiós drama, sigo contándoles mi viaje porque Lanzarote es una isla llena de sorpresas por todos sus rincones.

Visitamos algunos viñedos como **La Geria** disfrutando de sus espectaculares paisajes volcánicos mientras degustamos vino y **Las Salinas de Janubio** las cuales están consideradas como uno de los ingenios salineros más importantes a nivel mundial.

Y como no, no podía faltar en nuestro viaje una pequeña y gran visita a La Graciosa, nuestra octava isla, tan bonita ella.

Han sido cuatro días de viaje inolvidables y nos hemos vuelto a Gran Canaria con la maleta llena de recuerdos.



SECCIÓN ENTREVISTA: HISTORIAS DE VIDA

Por Rita, 36 años

Las personas que forman parte del Equipo de Trabajo de CADF Arucas desarrollan unos valores y actitudes de compromiso admirables. Tengo la suerte de entrevistar hoy a una persona que forma parte del Equipo de Atención Directa, y ella es Lourdes.

¿En qué año comenzaste a trabajar en el CADF y qué edad tenías?

Comencé en el 2003 y tenía en aquel entonces 29 años

¿Qué sentiste cuando entraste?

Emoción, los residentes eran muy jóvenes, hubo muchos residentes que se me clavaron en el corazón, eran especiales y no faltaban el respeto

¿Sentiste afinidad con algún usuario a primera vista?

Sí, pero muchos de ellos ya no están aquí

¿Cómo te describes a ti misma?

Me tomo las cosas muy a pecho, soy sensible, humilde, bastante profesional y muy presumida a la hora de vestir.

¿Y por qué te lo tomas muy a pecho?

Por como soy

(En la entrevista le acompaña otra auxiliar, que se refiere a Lourdes como una mujer luchadora que da el 100% y que le gusta mucho su trabajo)

Háblanos de tus experiencias personales y profesionales

Tenía un bebe de meses cuando empecé a trabajar, era muy madrero y me tenía que ir a escondidas para ir a trabajar

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Leer libros románticos, de suspense y de cultura; también me gusta oír música y mi

grupo favorito es Camela, he conseguido ir dos veces a sus conciertos y mi canción preferida es *Cuando zarpa el amor* y en mi casa tengo la radio siempre puesta

¿Cuál es tu comida favorita?

Lo que te puedo decir es lo que no me gusta, y es el pescado pero soy muy buena comensal

¿Dónde sueles echar copas con tus compis?

Me gusta ir a discotecas y al Karaoke

¿Cuál es tu color favorito para vestir?

El negro y el verde, aunque según como me encuentro, elijo un color.

¿Cuál es tu colonia o aroma preferido?

Me gustan los olores suaves como Carolina Herrera es una de mis marcas favoritas (Tras esta pregunta, Lourdes comienza a reírse)

Uy, ¿por qué te ríes?

Acabo de acordarme que una vez confundí la colonia de Tous con un colgador

¿Cómo celebras las Navidades?

Celebramos en casa el fin de año, no el 24 porque siempre trabaja alguien de la familia y es una tradición el pastel de carne en esta fecha.

¿Cuál es tu deporte preferido?

El baloncesto

¿Algo más que nos quieras contar de ti?

El humor forma parte de mi familia

Gracias Lourdes por participar en esta iniciativa, y compartir tus experiencias y emociones conmigo y con todos.

Me he sentido muy afortunada por entrevistarte y me has hecho reflexionar que detrás de cada profesional que trabaja aquí, hay una persona.



SECCIÓN DE HUMOR: "INSTABROMAS"

Por Davinia, 32 años

La risa es un regalo de la vida
Que nos llena de fuerza y de energía.
Así que lee mi sección con atención
Para que empieces y acabes el día con EMOCIÓN

CHISTES

¿Cuál es el animal que saltó al arca de Noé? el del-fin

¿Qué le dice un gusano a otro? voy a dar una vuelta a la manzana

Una amiga le dice a otra amiga: *¿Qué tal la vida de casada?; pues no me puedo quejar*, le contesta y le vuelve a decir *Ósea que va muy bien ¿no?;* y responde para acabar *No, no me puedo quejar porque mi marido está aquí al lado*

¿Por qué la foca mira siempre hacia arriba?

¡Porque ahí están los focos!

¡Camero!, ese filete tiene muchos nervios.

Pues normal, es la primera vez que se lo comen



Unos creen que quien dice **REFRANES**, dice verdades así que...
si te sientes aludido, date por vencido.

No hay mal que por bien no venga
Más vale maña que fuerza
El que espera, desespera
La fe mueve montañas
El que no la debe, no la teme
Más sabe el diablo por viejo que por diablo
Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente
No hay rosa sin espinas
Quien se pica ajos come
Gota a gota, la mar agota

Y para terminar, te reto, si eres capaz de leer este **TRABALENGUA**
sin equivocarte

¡¡Eres un insta alucinante!!

Cuando cuentas cuentos,
cuenta cuantos cuentos cuentas,
porque si no cuentas cuantos
cuentos cuentas
nunca sabrás cuantos cuentos
cuentas tú

Me han dicho un dicho
que han dicho que he dicho yo.
Ese dicho está mal dicho,
pues si lo hubiera dicho yo,
estaría mejor dicho
que el dicho que han dicho
que he dicho yo.

Y para que acabes con una sonrisa, te dejo estas **FRASES BONITAS**



Hay dos palabras
que te abrirán
muchas puertas:
"jale y empuje"



HOY:
ES EL MAÑANA
QUE TANTO TE
PREOCUPABA
AYER...

SECCIÓN DE ENTRETENIMIENTO “ENTRENA TU MENTE”

Por Youness, 27 años

Los juegos es una forma divertida de ejercitar tu mente y mejorar tu salud
A continuación tienes unos pasatiempos para entretenerte
¡Las respuestas están en la página siguiente!

SOPA DE LETRAS

La teoría del color se remonta a la antigua Grecia, donde los filósofos y artistas comenzaron a explorar la relación entre los colores y las emociones humanas y es por ello que hemos diseñado una sopa de letras de colores, ¡encuentra los siguientes!

Rojo, Amarillo, Azul, Rosa, Negro, Blanco, Gris, Violeta, Marrón, Verde, Naranja, Morado

R	B	A	M	O	R	A	D	O	G	E
O	C	E	A	F	B	M	I	L	O	V
J	O	N	R	M	H	E	F	I	N	O
O	G	C	R	B	A	C	D	V	E	V
C	R	D	O	I	U	R	P	S	G	E
B	L	A	M	C	O	S	I	J	R	R
C	S	R	O	S	A	G	R	L	O	D
S	A	Z	U	L	A	D	H	M	L	E
O	E	F	G	U	G	R	I	S	C	O
P	S	M	A	R	A	N	J	A	G	B
V	I	O	L	E	T	A	T	E	S	R

ADIVINANZAS

- Son doce señoras con medias, pero sin zapatos. ¿De quiénes se trata?
- Puede silbar sin labios y correr sin pies. Además, te pega en la espalda sin que lo puedas ver.
- ¿Dónde hay ríos sin agua, ciudades sin casas y bosques sin árboles?

ACERTIJOS

1. ¿Cuántos meses tienen 28 días?
2. ¿Qué está en el Centro de París?
3. ¿A qué pregunta nunca puedes responder con un sí?

Respuestas

SOPA DE LETRAS

Rojo	Amarillo	Azul	Rosa	Negro	Blanco	Gris	Violeta	Marrón	Verde	Naranja	Morado
R	B	A	M	O	R	A	D	O	G	E	
O	C	E	A	F	M	A	R	R	O	N	
J	O	N	A	M	H	E	F	I	N	O	
O	G	C	M	B	A	C	D	V	E	V	
C	R	D	O	I	U	R	P	S	G	E	
B	L	A	N	C	O	S	I	J	R	R	
C	S	R	O	S	A	G	R	L	O	D	
S	A	Z	U	L	A	D	H	M	L	E	
O	E	F	G	U	G	R	I	S	C	O	
P	S	N	A	R	A	N	J	A	G	B	
V	I	O	L	E	T	A	T	E	S	R	

ADIVINANZAS

Son doce señoras con medias, pero sin zapatos. ¿De quiénes se trata?

Respuesta: EL RELOJ

Puede silbar sin labios y correr sin pies. Además, te pega en la espalda sin que lo puedas ver. Respuesta: EL VIENTO

¿Dónde hay ríos sin agua, ciudades sin casas y bosques sin árboles?

Respuesta: EL MAPA

ACERTIJOS

1. ¿Cuántos meses tienen 28 días? Respuesta: Todos
2. ¿Qué está en el Centro de París? Respuesta: La letra R
3. ¿A qué pregunta nunca puedes responder con un sí? Respuesta: a la pregunta ¿Estás dormido?

SECCIÓN CULTURAL: RAÍCES

Por Kiko, 59 años

Gran Canaria es una región con bonitas costumbres y tradiciones de gran riqueza cultural.

El paso de la historia ha dejado en la isla un patrimonio de alto valor arqueológico, artístico, arquitectónico y etnográfico, testigos de la evolución cultural de esta isla. Algunas de las tradiciones que marcaron nuestra infancia son:

La trasquilada de ovejas, tratamiento y preparación de la lana.

Los pastores y ganaderos en las puertas del verano se reunían para ayudarse unos a otros a cuidar de los rebaños

Recogida de papas

Los agricultores apoyados por sus vecinos sacaban adelante la cosecha a tiempo

Elaboración del pan

Las mujeres eran comúnmente quienes amasaban por la mañana la masa y después de dejarlo reposar unas horas mientras conversaban lo metían en los hornos de piedra; y una vez hecho, merendaban las familias del pueblo juntas



Elaboración de quesos

Muchas familias tenían sus propias vacas y cabras que ordeñaban ellas mismas y elaboraban su propio queso para su autoconsumo; también vendían y/o repartían a sus vecinos y personas más allegadas

Los Juegos y Deportes Tradicionales

Son prácticas lúdicas que han ido pasando de generación en generación, de padres a hijos; forman parte de la cultura canaria juegos como el salto de pastor, el juego del palo, lucha canaria, bola canaria, vela latina, el garrote y juegos de mesa como el dominó y las cartas

Las romerías

Son fiestas tradicionales que cada municipio celebra en unas fechas señaladas donde se visualiza la cultura canaria con atuendos típicos, música folclórica, bailes tradicionales y se realiza ofrendas al Santo



SECCIÓN BELLEZA: SOMOS LO QUE COMEMOS

Por Pino, 46 años

La conexión entre la alimentación y la salud de la piel es innegable.

Los nutrientes que obtenemos de los alimentos impactan directamente en la salud de nuestra piel, cabello, uñas y otros aspectos físicos relacionados con la belleza. Una dieta rica en vitaminas, minerales, antioxidantes y otros compuestos beneficiosos contribuye a mantener una piel radiante, un cabello fuerte y unas uñas saludables.

¡¡Sigue estos consejos para tener un buen estado de salud!!



Para una piel radiante, come fresas, arándanos y las naranjas que aportan vitamina C, esta vitamina estimula la producción de colágeno y ayuda a mantener la elasticidad de la piel.

Para un cabello fuerte debemos consumir alimentos con la vitamina B7 más conocida como la biotina y la podemos encontrar en el plátano, huevos y leche.

Y para unas uñas fuertes asegúrate consumir alimentos ricos en biotina, vitamina E, hierro y zinc y podemos encontrarlos en los huevos, las nueces, las espinacas y los mariscos.

**Elige bien tus alimentos
para mejorar tu bienestar**

SECCIÓN MUSICAL: VIVA LA MÚSICA

Por Oliver, 40 años

La música es una forma de expresión que tiene un gran impacto en las emociones, sentimientos, ideas y actitudes de las personas.

Por lo que no podía faltar en nuestra revista una sección musical que nos haga **tararear, cantar y bailar.**

Armonía Show es una **histórica agrupación** que nos ha acompañado a varias generaciones en los días y noches de verano.

En alguno momento, todos hemos bailado sus canciones *Que no quede huella, Noches de Fantasía, El baile del reloj, La cucaracha, Amor de novela, Fin de Semana* y muchas más melodías que nos ha hecho sentirnos **VIVOS.**

Este grupo musical canario nació en 1978 en La Angostura, barrio de Santa Brígida y surge producto de la casualidad entre 7 amigos; y esta orquesta que llegó a tener hasta 19 miembros conquistó corazones interpretando temas propios y de otros autores en su mayoría de los géneros musicales merengue, la cumbia y la bachata.

Armonía Show ha recorrido **Las Islas Canarias**, comunidades autónomas como **Galicia** y **Madrid** y países como **Portugal.**

Miguel Jorge Moreno fue fundador de la orquesta

Armonía Show y con su inconfundible voz ha sido la imagen de este grupo musical; fallecido en el año 2023 nos dejó declaraciones como ésta “*Somos agentes culturales, estamos acostumbrados a movernos y recorrer caminos similares tanto a la ida como a la vuelta*»



SECCIÓN DEPORTES: JUEGOS PARAOLÍMPICOS 2024

Por Marifi, 62 años

Los Juegos Paralímpicos se han convertido en uno de los mayores acontecimientos deportivos del mundo suponiendo un gran impulso a la inclusión social de las personas con discapacidad.

Este año se han celebrado las Paralympiadas en Paris y han participado más de 4.4000 deportistas (2.202 hombres, 1.859 mujeres y 339 plazas indistintas) que durante 12 días han demostrado al mundo sus capacidades.

Los deportistas españoles han logrado un total de 40 medallas: 7 oros, 11 platas y 22 bronce

ESP	ESPAÑA				Total
	ATLETISMO	1	3	4	8
	CICLISMO DE PISTA	0	1	2	3
	CICLISMO DE RUTA	2	2	1	5
	ESGRIMA EN SILLA DE RUEDAS	0	0	1	1
	JUDO	0	0	1	1
	NATACIÓN	2	4	9	15
	TEJIS DE MESA	0	0	1	1
	TEJIS EN SILLA DE RUEDAS	0	0	1	1
	TIRO OLÍMPICO	0	0	1	1
	TRIATLÓN	2	1	1	4

Los Juegos, al estilo olímpico, para atletas con una discapacidad, fueron organizados por primera vez en Roma en 1960 con la participación de 400 atletas de 23 países pero unos años antes en 1948 Sir Ludwig Guttmann organizó una competición deportiva que involucraba a 16 veteranos de la Segunda Guerra Mundial con lesiones de la médula espinal en Inglaterra.

Sin duda alguna, Los Juegos Paraolímpicos visibilizan las capacidades y destrezas que tienen las personas con discapacidad promoviendo la igualdad de oportunidades.



¡ENHORABUENA A TODOS LOS PARTICIPANTES!

MANIFIESTO DÍA INTERNACIONAL DE LA DISCAPACIDAD 2023

Hola, me llamo Carmen y tengo 63 años. Nací normal ¿sí? Normal, como se suelen decir a las personas que no tienen discapacidad. Me formé en la rama de hostelería en el Hotel Escuela de Santa Brígida y he trabajado muchos años como Cocinera; trabajo que era mi pasión; he tenido la suerte de trabajar en algo que me gusta.

En mi penúltimo trabajo en un Cole como cocinera, en el cual estuve 10 años trabajando empecé a sentirme mal físicamente; comencé a caerme, a no poder agarrar con fuerza los objetos y como consecuencia de ello me despidieron sin ponerse en mi lugar. Yo quería seguir trabajando y buscar una solución a mi malestar.

Por mis méritos, conseguí otro trabajo y en éste sí me pusieron los medios y facilidades para buscar ayuda sanitaria sin despedirme; en esta ocasión, sí empatizaron conmigo y entendieron mi nueva situación.

Después de acudir a varios especialistas sin obtener un diagnóstico claro, ya por ese entonces iba con andador para poder caminar; una traumatóloga entendió lo que me pasaba y en aquel tiempo dejé de sentirme sola, sentí comprensión, apoyo, ayuda y acompañamiento en este duro proceso de mi vida.

Mi diagnóstico fue esclerosis múltiple y poco a poco fui perdiendo mi movilidad y autonomía. Fui víctima de las barreras arquitectónicas en mi propia casa. Yo vivía en un segundo piso sin ascensor y sin grúa para poder traspasarme de la cama a un sofá por ejemplo; y eso me obligaba a estar siempre en mi cama; por otro lado, la calle estaba mal asfaltada y las aceras tenían baches. Por todo ello, estuve 4 años en casa sin poder salir.

Tuve y tengo el apoyo de mis hijas y nietos y entre todos tomamos la decisión de dejar mi hogar para mudarme a un Centro. El Neurólogo y la

Trabajadora Social del Hospital Doctor Negrín nos apoyaron y ayudaron a realizar las gestiones. Siempre les estaré muy agradecida.

Era importante para mí poder cubrir todas mis necesidades y mejorar mi calidad de vida como ducharme, comer, comprar, cambiarme de ropa, peinarme y continuar fortaleciendo mi salud física y mental.

Me siento bien en el Centro, me siento acompañada y arropada, sigo teniendo retos e ilusiones y el equipo de trabajo y mis compañeros me animan a conseguirlos. Ellos me miran como la mujer adulta que soy y respetan mis decisiones y derechos.

Así es la vida, he decidido ante la adversidad poner mi mejor cara y les pido que nos miren igual, que todas las personas con o sin discapacidad nos merecemos respeto y tolerancia.

No somos niños. No somos pobrecitos. No vamos al cole. No damos pena.

Y sí...

- ✓ Sí tenemos derecho a estudiar y trabajar.
- ✓ Sí nos merecemos un trato igualitario, por ejemplo no pagar más por recursos adaptados.
- ✓ Sí merecemos más y mejores espacios accesibles.
- ✓ Sí merecemos mejores adaptaciones en los recursos de ocio como en el cine, en el estadio, en el transporte.

Hoy, aquí, todos juntos y unidos con fuerza e ilusión sigamos luchando por nuestros derechos y una vida digna.

Elaborado por las personas usuarias del CADF Arucas

*Todas las personas que formamos la familia
del CADF
queremos agradecerte tu apoyo...*

Juntos Avanzamos

