

Residencia Orpea

En la residencia Orpea Las Rozas dedicamos dos días al mes a realizar visitas al exterior como puedan ser museos, exposiciones culturales, centros comerciales, cafeterías, parques, monumentos, eventos especiales como conciertos de Navidad u obras de teatro, etc... de este modo, ellos se relacionan con gente de fuera, tienen la posibilidad de acudir a diferentes lugares a realizar compras, fomentar su cultura o conocer sitios en los que nunca han estado. Normalmente son visitas de tipo cultural, pero siempre con un componente lúdico, ya que lo más importante es que los residentes se sientan a gusto. Tenemos muy en cuenta las opiniones de los participantes, gustos y preferencias a la hora de seleccionar los posibles destinos. De este modo conseguimos fomentar la comunicación entre los residentes del centro al igual que las relaciones con personas ajenas al centro, favorecemos la movilidad y psicomotricidad, posibilidad de adquirir conocimientos y desarrollar su cultura,

ra, aumentamos la autoestima, la diversión, el entretenimiento y el sentimiento de autonomía de la persona y, en definitiva, mejoramos su calidad de vida en general.

Algunos ejemplos de lugares que hemos visitado son el Jardín Botánico, Museo del Ferrocarril, Monasterio de El Escorial, La Casita del Príncipe, Museo del Traje, Museo Cerralbo, varios centros comerciales de los alrededores de la residencia, visitas a otros centros del grupo, talleres de cuenta cuentos, salida a las fiestas patronales de Las Rozas, obras de teatro y conciertos de Navidad y otras fechas señaladas, excursiones al supermercado para la realización de compras de ingredientes que necesitaremos para otros talleres que se elaboran dentro de la residencia, etc... en definitiva, actividades variadas que les den autonomía y sobre motivación de poder salir al exterior.



Sara Llobet
Animadora Sociocultural

Escritura creativa y desarrollo personal

Este tema me tiene muy atento, para investigar sobre él. Es un proyecto que surge junto a Lucia Etxebarria, premio Planeta y Nadal, entre otras muchas cosas...al nombrarla a ella, hay personas que me empiezan a hablar sobre sus libros, Un milagro en equilibrio, Beatriz y los cuerpos celestes...y otras personas que la conocieron a través del reality de Telecinco...dime de qué te suena su cara y te diré quiénes...

Lejos de este ejercicio de autoconocimiento, el desarrollo personal tiene que ver con superar ciertos hitos psicológicos, tener un pensamiento sobre la escritura, la vida y la muerte, las relaciones personales...

Para el escritor, su pasado es su último texto, su último poema...para la persona que encarna, el pasado no debería existir, te taponas la creatividad, si estamos en código artístico y no terapéutico...

Alexandre dice que "recordar es obscuro", en el sentido que mantiene atrapados los resortes más técnicos-artísticos en pos de una sanación

prometida. Serían dos visiones sobre lo creativo.

Sinceramente, nunca entendí este adjetivo, "Creativo" quiere decir, colorido, original... ¿Qué es? ¿Por qué no creacionista? ¿El frutero de la esquina, si coloca los cajones de la fruta de manera diferente puede recibir este apelativo?

Parece que asignamos dicha palabra sólo a las personas que nos sacan de nuestra rutina en la lectura o que usan colores muy impactantes. No obstante, hablando con González-Sinde, espero que la conozcan aunque no haya salido en un reality, del oficio del guionista "creativo" ella defendía que es un ejercicio de conocer y respetar normas y directrices en la trama...parecería que nos alejaría sobre esa idea muy extendida de la libertad en las artes o en las ciencias que sea un hábito de "hacer lo que me dé la gana" sino más bien, un compromiso muy fuerte con la literatura, y sus autores. Hace poco hubo un grupo de "intelectuales" que defendía quemar los clásicos para no partir de ellos a la hora de escribir, de pen-

sar...¿Qué locura!

En la vida, en el desarrollo personal como en las artes, lo que te hace evolucionar son los compromisos con los grupos, con tus ámbitos de acción...una sociedad enferma nos hace imaginar que "Hawáy-Bombay" es la panacea de la desinhibición y la felicidad.



Sin embargo, son las cadenas la que te aportan el vuelo, sólo si me someto a las matemáticas, puedo comprar y vender. Ahora bien, a qué autores, o a qué acuerdos nos atamos, eso sí lo decide usted.

D. Sergio García Soriano
Psicólogo TEL:660046657
www.

psicologosergiogarcia.com

'El bio-Catalejo'

Un sabio montañero llamado *smartphone*

El móvil se está convirtiendo en un compañero inseparable a la hora de disfrutar de nuestro entorno natural. Los smartphones nos están permitiendo conocer la Naturaleza de forma mucho más cómoda y rápida que como veníamos haciéndolo hasta ahora. En este sentido, no dejan de aparecer apps que, por ejemplo, nos permiten identificar las aves que nos encontremos en nuestra senda, distinguir la flora y hongos e incluso denunciar posibles daños al medio ambiente.

Ahora, a esa ristra casi interminable de aplicaciones para los móviles, que nos pode-

mos descargar en unos segundos, se une la que acaba de lanzar el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y que han bautizado como Arbolapp. Su nombre ya nos da una pista de lo que nos puede ofrecer; un botánico en el bolsillo que nos sacará de dudas y nos aclarará en un instante las especies de árboles autóctonos con los que nos podamos topar en la península Ibérica y en las islas Baleares. Disponible para los sistemas operativos IOS y Andorid, Arbolapp recoge 118 variedades arbóreas. Con un lenguaje sencillo y asequible para el gran público, nos per-

mite averiguar en muy poco tiempo, justo para no detener nuestra marcha demasiado, qué árbol es el que se yergue ante nosotros, incluyéndose en cada una de las fichas una explicación científica y otras curiosidades sobre la especie en particular que nos darán una 'sabiduría' que nos hará



parecer auténticos especialistas en la materia.

Y es que han sido los propios científicos del Real Jardín Botánico de Madrid los que han recopilado la ingente información que podemos encontrar a un click en Arbolapp (www.arbolapp.es). Una muestra más de cómo el conocimiento natural se hace cada vez más asequible para todos gracias a las nuevas tecnologías que, como apuntábamos más arriba, se han ganado por méritos propios un lugar en nuestras mochilas. Pero Arbolapp es sólo la punta del iceberg, como se suele decir. Haciendo una sencilla búsqueda en Google play

o en App Store descubriremos una lista casi interminable de herramientas que nos mostrarán la Naturaleza de una forma diferente, pudiendo descubrir muchos de sus secretos con solo echar un vistazo rápido a nuestros móviles.

De esta forma podemos esperar que el conocimiento del medio ambiente nos lleve a respetarlo, y seguidamente a su defensa. Un silogismo ambiental muy necesario y que pocas veces ha ofrecido la tecnología como lo hace en nuestros días.

Por Jonathan Gil Muñoz
Director de
EIGuadarramista.com

Ven al gran día de los descuentos el 18 de diciembre

El próximo jueves 18 de diciembre, día único de descuento en todos los servicios de estética en Orel centro médicoestético.

Aprovecha para regalar, darte un capricho o disfrutar del mejor tratamiento con descuentos increíbles:

10% descuento

en todos los productos

15% descuento

en todos los tratamientos faciales

20% descuento

en todos los tratamientos corporales



orel
centro médicoestético

C/ Fernando el Católico, 61

Lunes a Viernes de 10:00 - 21:00 h
Sábados de 10:00 - 14:00 h

91 550 06 62

www.clinicaorel.com