

JULIOL | 2020



Gràcies a tothom!

Aquesta revista sorgeix a principis del confinament quan ens plantejàvem com podríem seguir amb el programa de forma no presencial.

Vam pensar que seria bona idea realitzar una revista on poder recollir el que anéssim fent durant el confinament i que podria ser un projecte comú entre tots/es. També, preteníem que es seguís generant cohesió i sentiment de grup tot i el confinament.

Poc a poc li hem anat donant forma i hem anat omplint de contingut variat que les persones del grup ens van proporcionar en funció dels seus interessos i les seves inquietuds.

Hi ha entrevistes de les persones, fotos, dibuixos, històries...

La revista s'ha pogut construir gràcies a l'esforç i la col·laboració de totes les persones que han volgut participar i que formen part del programa de Temps per a Tu: els i les participants, les voluntàries i l'equip de professionals.

“

**Ens vols
conèixer una
mica més?
Endavant...**

PROGRAMA TEMPS PER A TU

El programa Temps Per A Tu del districte de Sants Montjuïc és un servei que depèn del Departament de Serveis de Vida Independent que forma part de l'Institut de Persones amb Discapacitat (IMPD).

Aquest servei pretén oferir acompanyament a persones majors d'edat amb diversitat funcional per a realitzar activitats de lleure així com donar el suport necessari per accedir-hi. Així mateix, permet a les famílies o als principals cuidadors disposar de temps lliure mentre els joves i

adults participen de les diverses activitats lúdiques planificades. Les activitats són planificades i dinamitzades per un equip de professionals. Per a dur a terme les activitats, s'ha fet ús del Centre Cultural Albareda com a punt de trobada.

Primerament, un dels objectius del programa és promoure la participació en activitats de lleure a persones amb diversitat funcional a la vegada que es promou la seva participació en la tria i selecció d'aquestes d'acord amb els seus interessos i preferències. Un altre

objectiu és oferir un temps de respir als familiars i/o a les persones cuidadores principals. I, finalment, el programa pretén oferir un espai d'inclusió a través del qual la persona que participa pugui gaudir de les activitats que es realitzen al seu barri, districte o ciutat.



Hola!

Índex.

P06 Nosaltres

- P06 · Álvaro
- P08 · Àlex
- P10 · Andrea
- P12 · Bea
- P14 · Xavi
- P16 · Jordi
- P18 · David
- P20 · María Sabaté
- P22 · Mireia
- P24 · Raquel
- P26 · Sara
- P28 · Marc
- P30 · María Santos
- P32 · Mariami

P34 Historias confinadas. ¡Te invitamos a leer!

P39 Vamos de viaje... ¿Te apuntas?

P45 Passatemps

P47 Cuáles son los miedos más comunes durante el confinamiento

Álvaro.

27 de enero de 1996
Color de ojos: Marrón verdoso

¿Prefieres la playa o la piscina? **Playa**
Grupo de música favorito: **Black Eyed Peas**
¿Cantas en la ducha? **Sí, mucho y siempre**
Color favorito: **Azul**
Una cosa que te dé miedo: **Arañas**
¿Qué hay en las paredes de tu habitación? **Estanterías con cactus y fotos**
¿Duermes la siesta:? **Muy a menudo**
¿Tocas algún instrumento musical? **No, aunque sé un poco de guitarra y flauta**
Número de la suerte: **21**
Comida favorita: **Burritos mexicanos**
Una cosa que te enfada mucho: **Que me controlen**
Película favorita: **El planeta libre**
Una canción que te gusta mucho: **Río abajo (Pocahontas)**
Estación del año favorita: **Verano porque no tengo ni alergias ni resfriados**
Las tormentas, ¿te gustan o te asustan? **Me gustan pero me asustaban**
Bebida favorita: **Coca-Cola**
Una persona especial para ti: **Mi madre**
Un lugar para ir de vacaciones: **Jerez de la Frontera**
Algo que te dé mucho asco: **Marisco**
Un recuerdo feliz: **Un viaje al Congost de Mont-rebei**
Un recuerdo triste: **La pérdida de familiares**
Un defecto: **Poca capacidad de decir “No”**
Un hobby para pasar el tiempo libre: **Jugar a la PS4 y ver pelis o hacer senderismo**
Un libro que te haya gustado: **La restauradora**
Tu fruta favorita: **El kiwi**
Un deporte que te guste: **El atletismo**
¿Te han operado alguna vez? **Sí**
¿Qué consejo le darías a otra persona? **Que sepa que no hay mal que dure 100 años**
Asignatura que más te gustaba en el cole: **Historia**
¿Qué harías si te tocara la lotería?
Repartirlo con mi familia y amigos que más necesitasen, según la cantidad, ¡claro!
¿A qué famoso te gustaría conocer? **Leonardo Da Vinci**
¿Dulce o salado? **¡Saladísimo!**
¿Viajarías al pasado o al futuro? **Al pasado**
Tu animal favorito: **El gato, ¡de hecho tengo uno!**
Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? **Teletransportarme donde quiera**



La foto de sota la vaig fer al mig del confinament, a l'altra feina on estic donant suport en aquests moments ja que molts serveis socials necessiten un cop de mà extern.



No podia acabar l'entrevista sense mencionar als meus bitxos, la Wendy que és la gossa de l'esquerra i el Guantes que és el gat que es pot observar a la dreta, encara que a la fotografia se'ls hi vegi tranquils. Un amb l'altre normalment el gat sempre està renyant a la gossa quan es posa pesada i aquesta com li té por li fa més cas que a mi!

Àlex.

29 de junio de 1989

Color de ojos: Mis ojos son marrones

¿Prefieres la playa o la piscina? **Me gusta más la piscina**

Grupo de música favorito: **ABBA**

¿Cantas en la ducha? **No me gusta cantar**

Color favorito: **Azul**

Una cosa que te dé miedo: **Las arañas**

¿Qué hay en las paredes de tu habitación? **Hay una foto del puerto**

¿Duermes la siesta? **A veces la duermo y a veces no**

¿Tocas algún instrumento musical? **No, pero me gustaría tocar la guitarra**

Número de la suerte: **No tengo número de la suerte**

Comida favorita: **Los macarrones con bechamel**

Una cosa que te enfada mucho: **No me gusta que la gente se ponga muy histérica, de mala hostia**

Película favorita: **Solo en casa 1**

Una canción que te gusta mucho: **Mecano**

Estación del año favorita: **Verano**

Bebida favorita: **Coca-Cola**

Una persona especial para ti: **Mi padre es muy especial para mí**

Un lugar para ir de vacaciones: **Me gustaría ir a Grecia con mis padres**

Algo que te dé mucho asco: **La caca**

Un recuerdo feliz: **El taller d'Àspasim. Antes iba allí**

Un recuerdo triste: **Cuando murieron mis abuelas**

Un hobby para pasar el tiempo libre: **Escuchar música**

Un libro que te haya gustado: **No me gusta leer**

Tu fruta favorita: **Fresa**

Un deporte que te guste: **Básquet**

¿Te han operado alguna vez? **Sí**

¿Qué consejo le darías a otra persona? **No lo sé, no sé qué le diría**

Asignatura que más te gustaba en el cole: **Matemáticas**

¿Qué harías si te tocara la lotería? **Viajaría. Me iría a Canarias**

¿A qué famoso te gustaría conocer? **Jesús Quesada de Camera Café**

¿Dulce o salado? **Salado**

¿Viajarías al pasado o al futuro? **Al pasado**

Tu animal favorito: **El perro**

Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? **No lo sé. Hay muchos**



Un poquito más de Àlex...

Tu eres un experto en gastronomía... ¿puedo hacerte algunas preguntas sobre cocina? **¡Sí!**

¿Qué plato recomendarías para comer en invierno?

Sopa de arroz y fideos

¿Y para la primavera? **Para la primavera ninguno en especial**

¿Qué te gusta comer en otoño?

Boniatos y panellets

¿Te gusta hacer panellets?

No me gusta, prefiero comprarlos

¿Cuáles son tus preferidos?

Sobretudo los de piñones

Pronto llega el verano... ¿qué plato recomiendas para esta época de calor?

Pasta fría como ensalada de pasta

¿Qué restaurante me recomendarías para comer marisco?

Ninguno en especial

¿Qué restaurante me recomendarías para comer hamburguesa?

El McDonald's

¿Cuál es el primer restaurante que visitarás después de la cuarentena? **La Bombeta**

¿Qué platos ofrecen allí?

Croquetas, calamares, ensaladilla rusa, rabas...

¿Qué restaurante recomendarías a una persona que visita Barcelona por primera vez? **La Bombeta**

Y, ¿qué plato le recomendarías? **Las rabas**

¿Cuál es tu plato preferido? **La pasta con bechamel**

¿Con qué bebida te gusta acompañar la pasta?

Con Coca-Cola, que es mi bebida preferida

¿Prefieres comer en casa o en restaurantes?

Me gusta mucho comer en restaurantes

¿Te gustan las pizzerías?

Me gustan las pizzas, sobre todo las de jamón y queso

¿Cuál es tu postre preferido?

Mi postre preferido es el pastel de chocolate

Andrea.

19 de julio de 1995
Color de ojos: Marrones oscuros

¿Prefieres la playa o la piscina? **La playa**

Grupo de música favorito: **The Beatles**

¿Cantas en la ducha? **De vez en cuando**

Color favorito: **Azul**

Una cosa que te dé miedo: **Ser secuestrada**

¿Qué hay en las paredes de tu habitación? **El mapa del mundo**

¿Duermes la siesta? **Sí, cada vez que puedo**

¿Tocas algún instrumento musical? **No, pero me gustaría aprender piano**

Número de la suerte: **El 19**

Comida favorita: **Ceviche**

Una cosa que te enfada mucho: **El derroche y que la gente no sepa valorar**

Película favorita: **La saga de Harry Potter**

Una canción que te gusta mucho: **Blackbird**

Estación del año favorita: **Primavera**

Las tormentas, ¿te gustan o te asustan? **Me gustan**

Bebida favorita: **Chicha Morada**

Una persona especial para ti: **Mi mamá**

Un lugar para ir de vacaciones: **Tailandia**

Algo que te dé mucho asco: **Los insectos**

Un recuerdo feliz: **Estar en la casa de mis abuelitos y pasar tiempo con ellos**

Un recuerdo triste: **Cuando me despedí de mi familia en el aeropuerto**

Un defecto: **Impuntual**

Un hobby para pasar el tiempo libre: **Yoga**

Un libro que te haya gustado: **Las travesuras de la niña mala**

Tu fruta favorita: **Lúcuma**

Un deporte que te guste: **Fútbol**

¿Te han operado alguna vez? **No**

¿Qué consejo le darías a otra persona? **El cielo es el límite**

Asignatura que más te gustaba en el cole: **Matemáticas**

¿Qué harías si te tocara la lotería? **Crear un albergue para animales en Latinoamérica**

¿A qué famoso te gustaría conocer? **Paul McCartney**

Dulce o salado: **Ambos**

¿Viajarías al pasado o al futuro? **Pasado**

Tu animal favorito: **Delfín**

Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? **Teletransportarme**



Bea.

10 de febrero de 1996
Color de ojos: Verde azulado claro

¿Prefieres la playa o la piscina? **La piscina**

Grupo de música favorito: **Malú**

¿Cantas en la ducha? **Sí**

Color favorito: **Dorado y plata**

Una cosa que te dé miedo: **Las películas de miedo en las que hay muertes y asesinatos**

¿Qué hay en las paredes de tu habitación? **Fotos personales de la familia en Navidad**

¿Duermes la siesta? **No**

¿Tocas algún instrumento musical? **No**

Número de la suerte: **No me acuerdo**

Comida favorita: **La pizza barbacoa y la pasta en general**

Una cosa que te enfada mucho: **No hay algo que me enfade especialmente**

Película favorita: **Desayuno con diamantes**

Una canción que te gusta mucho: **“Lucky” de Britney Spears**

Estación del año favorita: **Verano**

Las tormentas, ¿te gustan o te asustan? **Me asustan y me dan miedo**

Bebida favorita: **Coca-Cola light y Fanta de naranja**

Una persona especial para ti: **Mi hermana y mi madre**

Un lugar para ir de vacaciones: **Kenya**

Algo que te dé mucho asco: **Los gusanos, los escarabajos, las hormigas y las termitas**

Un recuerdo feliz: **Cuando se reúne la familia en Navidad: los primos, los tíos...**

Un recuerdo triste: **Echo de menos las islas Canarias**

Un defecto, algo que te gustaría mejorar: **Practicar más las matemáticas y el inglés**

Un hobby para pasar el tiempo libre: **Escribir en papel o en el ordenador**

Un libro que te haya gustado: **Los libros de animales**

Tu fruta favorita: **La naranja**

Un deporte que te guste: **No me gusta practicar deportes porque me cansan mucho, pero de vez en cuando veo el ciclismo por la tele**

¿Te han operado alguna vez? **Sí, del pie izquierdo dos veces. La primera porque me atropelló una moto y la segunda para quitarme las placas y los tornillos**

¿Qué consejo le darías a otra persona? **Viajar, salir y disfrutar de los paisajes**

Asignatura que más te gustaba en el cole: **Antes la lectura y ahora las matemáticas**

¿Qué harías si te tocara la lotería? **Me compraría un avión privado y llevaría a mis padres a donde ellos quisieran, e invitarles a un restaurante elegante, con buen ambiente**

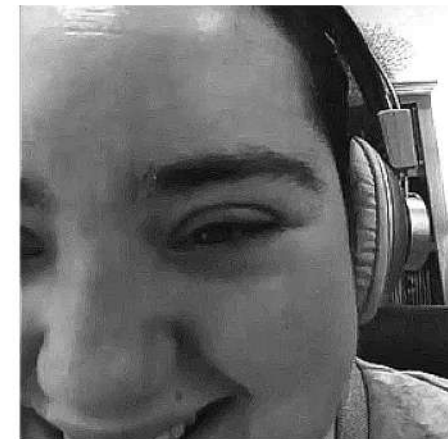
¿A qué famoso te gustaría conocer? **Robert Pattinson (actor de Crepúsculo)**

¿Dulce o salado? **Las dos cosas me gustan, pero a veces prefiero lo dulce**

¿Viajarías al pasado o al futuro? **Al futuro**

Tu animal favorito: **El perro y, concretamente Bogart y Luna**

Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? **Volar y salvar al mundo**

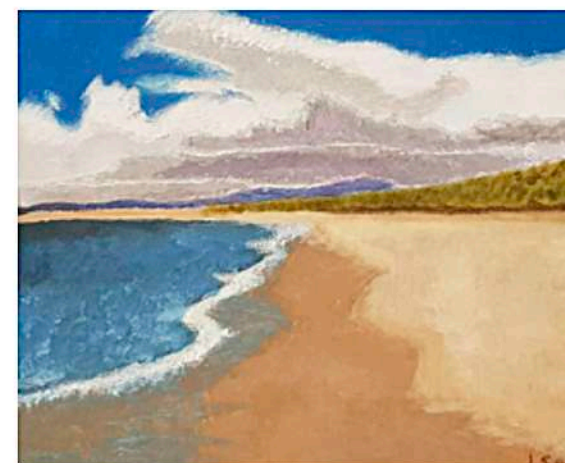
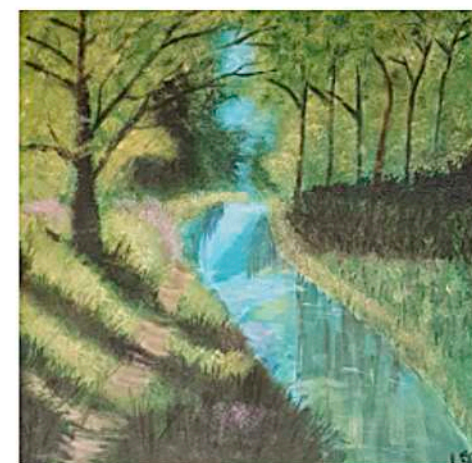
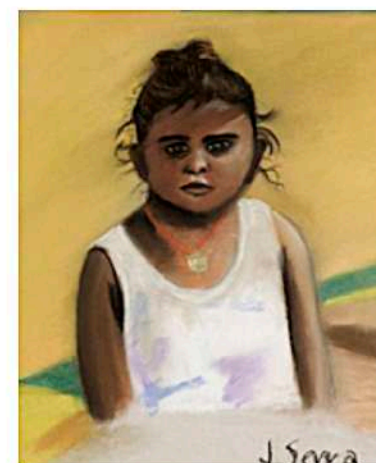


Xavi. | 20 de mayo de 1978
Color de ojos: Marrones

¿Prefieres la playa o la piscina? **La playa**
Grupo de música favorito: **Michael Jackson**
¿Cantas en la ducha? **Sí**
Color favorito: **Azul**
Una cosa que te dé miedo: **Las alturas**
¿Qué hay en las paredes de tu habitación? **Nada en especial, aparte de estanterías con mis cosas**
¿Duermes la siesta? **Sí**
¿Tocas algún instrumento musical? **Quiero aprender a tocar la guitarra y el órgano (para poder componer canciones con software de ordenador)**
Número de la suerte: **El 7**
Comida favorita: **Sushi, toda la comida oriental menos insectos y cosas de esas y comida italiana**
Una cosa que te enfada mucho: **Cuando no soporto el carácter de una persona**
Película favorita: **Michael Jackson's Moonwalker**
Una canción que te gusta mucho: **Thriller de Michael Jackson**
Estación del año favorita: **Primavera**
Las tormentas, ¿te gustan o te asustan? **Me gustan, aunque a veces me asustan si son muy fuertes**
Bebida favorita: **Coca-Cola Zero**
Una persona especial para ti: **Raquel y mi familia**
Un lugar para ir de vacaciones: **Reus**
Algo que te dé mucho asco: **Los vómitos, mierda y todo lo tipo gore (tripas, etc...)**
Un recuerdo feliz: **El día que ví a Michael Jackson en concierto y también otro año a los The Jackson's**
Un recuerdo triste: **La muerte de Michael Jackson**
Un defecto: **Soy cabezota porque soy tauro**
Un hobby para pasar el tiempo libre: **Los videojuegos**
Un libro que te haya gustado: **Michael Jackson's Moonwalk**
Tu fruta favorita: **Fresa**
Un deporte que te guste: **Artes Marciales**
¿Te han operado alguna vez? **Sí**
¿Qué consejo le darías a otra persona? **Que aprenda de sus errores y de los errores de los demás para mejorar cada día y ser mejor persona**
Asignatura que más te gustaba en el cole: **Plástica y música**
¿Qué harías si te tocara la lotería? **Comprarme un piso para vivir independiente y lo demás ya se verá**
¿A qué famoso te gustaría conocer? **Michael Jackson en persona, si estuviese vivo, porque sólo lo vi en concierto al igual que The Jackson's**
¿Dulce o salado? **Salado**
¿Viajarías al pasado o al futuro? **Pasado**
Tu animal favorito: **Perro**
Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? **Ser un Super Saiyajin como Son Goku o Vegeta**

Algunas aficiones de Xavi...

- Componer y editar pistas de música electrónica
- Pintar con diferentes técnicas y sobre diferentes soportes



Jordi.

16 de diciembre de 1964
Color de ojos: Azules-grises

¿Prefieres la playa o la piscina? **playa**
Grupo de música favorito: **Todo tipo de musica menos el flamenco**
¿Cantas en la ducha? **Bueno, alguna canción alguna vez**
Color favorito: **Blanco-rojo-azul-verde**
Una cosa que te dé miedo: **Pues esto nunca me lo he preguntado**
¿Qué hay en las paredes de tu habitación? **pues no tengo nada**
¿Duermes la siesta? **Sí, duermo la siesta por las tardes siempre que puedo**
¿Tocas algún instrumento musical? **Me gusta la musica electronica**
Número de la suerte: **5-9-7-6-2-3**
Comida favorita: **Como toda clase de comida**
Una cosa que te enfada mucho : **Me enfadan mucho las tonterias**
Película favorita: **Bailando con lobos, el fugitivo**
Una canción que te gusta mucho: **La canción del guardaespaldas**
Estación del año favorita: **A mi me da igual**
Las tormentas, ¿te gustan o te asustan? **No me asustan**
Bebida favorita: **Coca Cola , cerveza, café y alguna sin alcohol**
Una persona especial para ti: **Toda mi familia**
Un lugar para ir de vacaciones: **No tengo un lugar preferido**
Algo que te dé mucho asco: **Ver tanta mierda por la calle**
Un recuerdo feliz: **Cuando hice la comunión con mis hermanos**
Un recuerdo triste: **Nunca me lo he planteado**
Un defecto: **Que soy un bocazas**
Un hobby para pasar el tiempo libre: **Pues salir a estirar las piernas y comprar coca cola**
Un libro que te haya gustado: **No soy de leer libros**
Tu fruta favorita: **Me gusta toda la fruta**
Un deporte que te guste: **El futbol**
¿Te han operado alguna vez? **2 veces de la boca i 1 de la pierna**
¿Qué consejo le darías a otra persona? **Que no cometa los mismos errores que yo**
Asignatura que más te gustaba en el colegio: **Apenas pude estudiar**
¿Qué harías si te tocara la lotería? **Comprar una barbacoa**
¿A qué famoso te gustaría conocer? **A Julio Iglesias**
¿Dulce o salado? **Dulce**
¿Viajarías al pasado o al futuro? **Prefiero vivir el presente y luego el futuro**
Tu animal favorito: **Gato**
Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? **Leer mentes**



David.

26 de julio de 1988
Color de ojos: Verdes

¿Prefieres la playa o la piscina? **La piscina**

Grupo de música favorito: **Miley Cyrus**

¿Cantas en la ducha? **No**

Color favorito: **Verde suave**

Una cosa que te dé miedo: **La oscuridad y las alturas**

¿Qué hay en las paredes de tu habitación? **Pósters de películas manga y varias fotos de mi viaje a Eurodisney**

¿Duermes la siesta? **No**

¿Tocas algun instrumento musical? **No**

Número de la suerte: **El 10**

Comida favorita: **Macarrones con tomate**

Una cosa que te enfada mucho: **Que me ignoren**

Película favorita: **Batman y Space Jam**

Una canción que te gusta mucho: **Miley Cyrus - Can't Be Tamed**

Estación del año favorita: **Verano**

Las tormentas, ¿te gustan o te asustan? **Me asustan**

Bebida favorita: **Pepsi**

Una persona especial para ti: **Xavi, de Temps per a tu**

Un lugar para ir de vacaciones: **Italia**

Algo que te dé mucho asco: **La mierda de paloma**

Un recuerdo feliz: **Cuando estaba la familia unida**

Un recuerdo triste: **Cuando me cambiaron de colegio**

Un defecto: **Me gustaría ser más abierto**

Un hobby para pasar el tiempo libre: **El ping pong**

Un libro que te haya gustado: **Harry Potter**

Tu fruta favorita: **Sandía**

Un deporte que te guste: **El baloncesto para jugar y el fútbol para verlo por la tele**

¿Te han operado alguna vez? **Sí**

¿Qué consejo le darías a otra persona? **Que no coja nada de nadie**

Asignatura que más te gustaba en el cole: **Informática**

¿Qué harías si te tocara la lotería? **Lo repartiría con mi madre y me compraría música**

¿A qué famoso te gustaría conocer? **Miley Cyrus**

¿Dulce o salado? **Dulce**

¿Viajarías al pasado o al futuro? **Al pasado**

Tu animal favorito: **El perro**

Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? **Ser super rápido**



María Sabaté.

9 de junio de 1997
Color de ojos: Marrones

¿Prefieres la playa o la piscina? **La playa**

Grupo de música favorito: **ZOO**

¿Cantas en la ducha? **Suelo cantar en la ducha. Me paso el día cantando**

Color favorito: **Naranja**

Una cosa que te dé miedo: **La soledad**

¿Qué hay en las paredes de tu habitación? **Ahora mismo no hay nada puesto aunque me gustaría colgar unas ilustraciones que hace poco me compré**

¿Duermes la siesta? **A veces sí**

¿Tocas algún instrumento musical? **No, pero hice clase de piano durante 1 año**

Número de la suerte: **El 9**

Comida favorita: **Berenjena rellena**

Una cosa que te enfada mucho: **Que la gente sea impuntual y que no cumpla con sus promesas**

Película favorita: **El fotógrafo de Mauthausen**

Una canción que te gusta mucho: **Pa amb oli i sal de Blaumut**

Estación del año favorita: **Primavera**

Las tormentas, ¿te gustan o te asustan? **Me gustan aunque si son muy fuertes me puedo llegar a asustar**

Bebida favorita: **Zumo de naranja**

Una persona especial para ti: **Mi amiga Anna**

Un lugar para ir de vacaciones: **Marruecos**

Algo que te dé mucho asco: **Pisar la hierba con los pies descalzos**

Un recuerdo feliz: **Cuando me gradué en la universidad**

Un recuerdo triste: **Cuando murió mi abuelo**

Un defecto: **Soy muy cabezota**

Un hobby para pasar el tiempo libre: **Hacer deporte**

Un libro que te haya gustado: **El principito**

Tu fruta favorita: **La sandía**

Un deporte que te guste: **Hockey hierba**

¿Te han operado alguna vez? **Sí, de pequeña**

¿Qué consejo le darías a otra persona? **Si tienes ganas y te esfuerzas, ya tienes un 60% de éxito asegurado en aquello que quieras conseguir**

Asignatura que más te gustaba en el cole: **Economía**

¿Qué harías si te tocara la lotería? **Viajar mucho**

¿A qué famoso te gustaría conocer? **Freddie Mercury**

¿Dulce o salado? **Salado**

¿Viajarías al pasado o al futuro? **Futuro**

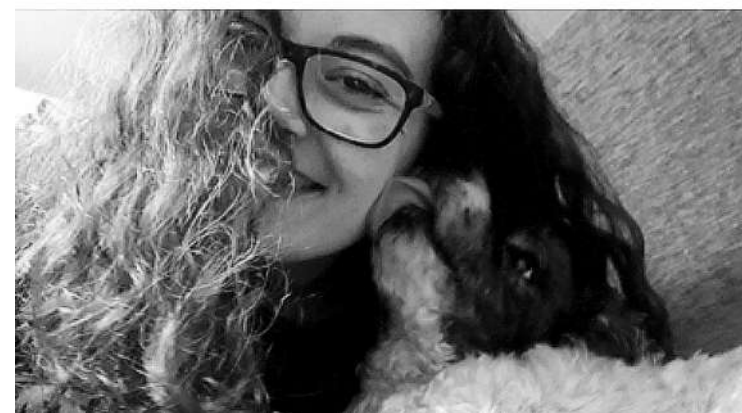
Tu animal favorito: **Perro**

Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? **Teletransportarme**



Por un lado, adoro leer ensayos relacionados con la sociología y la antropología. Por ejemplo, uno de los ensayos que más me han gustado: Sexo y mentiras. La vida sexual en Marruecos de Leila Silmani. También me gustan las novelas como por ejemplo: Americanah de Chimamanda Ngozi Adichie.

Por otro lado, me gusta escribir sobre mis emociones y pensamientos. Me es muy útil para desahogarme y conocerme más a mi misma



Algo que me gusta mucho hacer es leer y escribir. Son dos actividades que hago sobre todo cuando tengo tiempo libre y puedo estar conmigo a solas. Con ambas puedo reflexionar y aprender y disfruto mucho haciéndolo. Sobre todo, me gusta cuando puedo hacer alguna de estas dos cosas escuchando algo de música de piano.

Me gusta leer y escribir en mi terrado tomando el sol o bien en mi terraza. Aunque siempre que puedo, voy a lugares abiertos.



Mireia.

30 de junio de 1978
Color de ojos: Marrones

¿Prefieres la playa o la piscina? **Las dos**

Grupo de música favorito: **Pablo Alborán**

¿Cantas en la ducha? **A veces**

Color favorito: **Negro**

Una cosa que te dé miedo: **Las arañas**

¿Qué hay en las paredes de tu habitación? **Dos cuadros y dibujos**

¿Duermes la siesta?: **No**

¿Tocas algún instrumento musical? **Ahora no, tocaba piano y guitarra**

Número de la suerte: **13 y 5**

Comida favorita: **Sushi y comida mexicana**

Una cosa que te enfada mucho: **Las mentiras**

Película favorita: **Coco**

Una canción que te gusta mucho: **I don't want to miss a thing (Aerosmith)**

Estación del año favorita: **Verano y últimamente el invierno también**

Las tormentas, ¿te gustan o te asustan? **¡Me encantan!**

Bebida favorita: **Agua y cerveza**

Una persona especial para ti: **Mis hijos**

Un lugar para ir de vacaciones: **Nueva York**

Algo que te dé mucho asco: **La gente que hace ruido comiendo**

Un recuerdo feliz: **Cuando nacieron mis hijos**

Un recuerdo triste: **Cuando falleció mi pareja**

Un defecto: **Mandona**

Un hobby para pasar el tiempo libre: **Cocinar, leer y bailar**

Un libro que te haya gustado: **El guardián invisible**

Tu fruta favorita: **Plátano**

Un deporte que te guste: **Básquet y rugby**

¿Te han operado alguna vez? **Sí, varias veces**

¿Qué consejo le darías a otra persona? **Disfruta de la vida que estamos de paso**

Asignatura que más te gustaba en el cole: **Ciencias Sociales y Plástica**

¿Qué harías si te tocara la lotería? **Comprar una casa y viajar**

¿A qué famoso te gustaría conocer? **Pablo Alborán**

¿Dulce o salado? **Los dos**

¿Viajarías al pasado o al futuro? **Quizás al pasado para despedirme de mi pareja**

Tu animal favorito: **Perro, gato, tortuga y lobo**

Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? **Tendría el poder de asignarme un poder cada día, así nunca se acaban los poderes**



Un poquito más sobre Mireia...

¿Te gusta cocinar? **Sí, mucho**

¿Sueles cocinar sola o acompañada?

Sola, aunque en esta cuarentena me ha ayudado mucho mi hijo

¿Qué plato te gusta más cocinar?

Bacalao con almejas

¿Cual es el plato que menos te gusta cocinar?

Por ahora ninguno

¿Te pones delantal para cocinar?

No, porque no tengo

¿Buscas recetas por internet? **Sí**



Raquel. I

18 de enero de 1987
Color de ojos: Marrón

¿Prefieres la playa o la piscina? **Piscina**

Grupo de música favorito: **Xuxa**

¿Cantas en la ducha? **No**

Color favorito: **Rosa**

Una cosa que te dé miedo: **Ninguna, me gustan las películas de miedo**

¿Qué hay en las paredes de tu habitación? **Un atrapasueños, una foto de pequeña, un muñeco en un coche, un hada y una flor del Ikea**

¿Duermes la siesta? **Sí**

¿Tocas algún instrumento musical? **Tocaba la flauta**

Número de la suerte: **Ninguno**

Comida favorita: **Macarrones con bechamel**

Una cosa que te enfada mucho: **Los coches con música alta**

Película favorita: **Todas, Los descendientes, Crepúsculo, Dirty dancing, Grease, Monster high**

Una canción que te gusta mucho: **La primera de los Back Street Boys**

Estación del año favorita: **Verano**

Las tormentas, ¿te gustan o te asustan? **No, me dan miedo**

Bebida favorita: **Coca-Cola**

Una persona especial para ti: **Mi novio y mi madre**

Un lugar para ir de vacaciones: **Blanes**

Un recuerdo feliz: **Cuando fui a EuroDisney**

Un recuerdo triste: **Cuando se rompió mi disco de los Back Street Boys**

Un hobby para pasar el tiempo libre: **en Temps per a tu**

Un libro que te haya gustado: **El patito feo y La caperucita roja**

Tu fruta favorita: **Plátano**

Un deporte que te guste: **Fútbol y kárate**

¿Qué consejo le darías a otra persona? **No hagas caso a los extraños malos**

¿Qué harías si te tocara la lotería? **Me iría con mi novio a un sitio caro**

¿A qué famoso te gustaría conocer? **Los Back Street Boys**

¿Dulce o salado? **Dulce, sobre todo las oreos**

¿Viajarías al pasado o al futuro? **Al pasado**

Tu animal favorito: **Los perros**

Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? **Querría ser Supergirl**



Sara.

3 de enero de 1988
Color de ojos: Marrón

¿Prefieres la playa o la piscina? **Piscina**

Grupo de música favorito: **Scorpions**

¿Cantas en la ducha? **No**

Color favorito: **Rosa**

Una cosa que te dé miedo: **Las alturas**

¿Qué hay en las paredes de tu habitación? **Un cuadro con varias fotos**

¿Duermes la siesta? **No**

¿Tocas algún instrumento musical? **Tocaba el piano**

Número de la suerte: **El 7**

Comida favorita: **El salmón ahumado**

Una cosa que te enfada mucho: **Me molesta que la gente sea irrespetuosa**

Película favorita: **Mientras duermes**

Una canción que te gusta mucho: **Wind of change (Scorpions)**

Estación del año favorita: **Primavera**

Las tormentas, ¿te gustan o te asustan? **Me encantan**

Bebida favorita: **Agua**

Una persona especial para ti: **Mi madre**

Un lugar para ir de vacaciones: **Suiza**

Algo que te dé mucho asco: **Las lentejas**

Un recuerdo feliz: **Cuando fui a Estambul**

Un recuerdo triste: **Cuando murió mi abuelo**

Un defecto: **Me cuesta madrugar**

Un hobby para pasar el tiempo libre: **Hacer excursiones**

Un libro que te haya gustado: **Un paseo para recordar**

Tu fruta favorita: **Las fresas**

Un deporte que te guste: **El patinaje**

¿Te han operado alguna vez? **Sí**

¿Qué consejo le darías a otra persona? **No te preocupes demasiado de lo que opinen los demás**

Asignatura que más te gustaba en el cole: **Inglés**

¿Qué harías si te tocara la lotería? **Daría una vuelta al mundo y me compraría una casa cerca del mar**

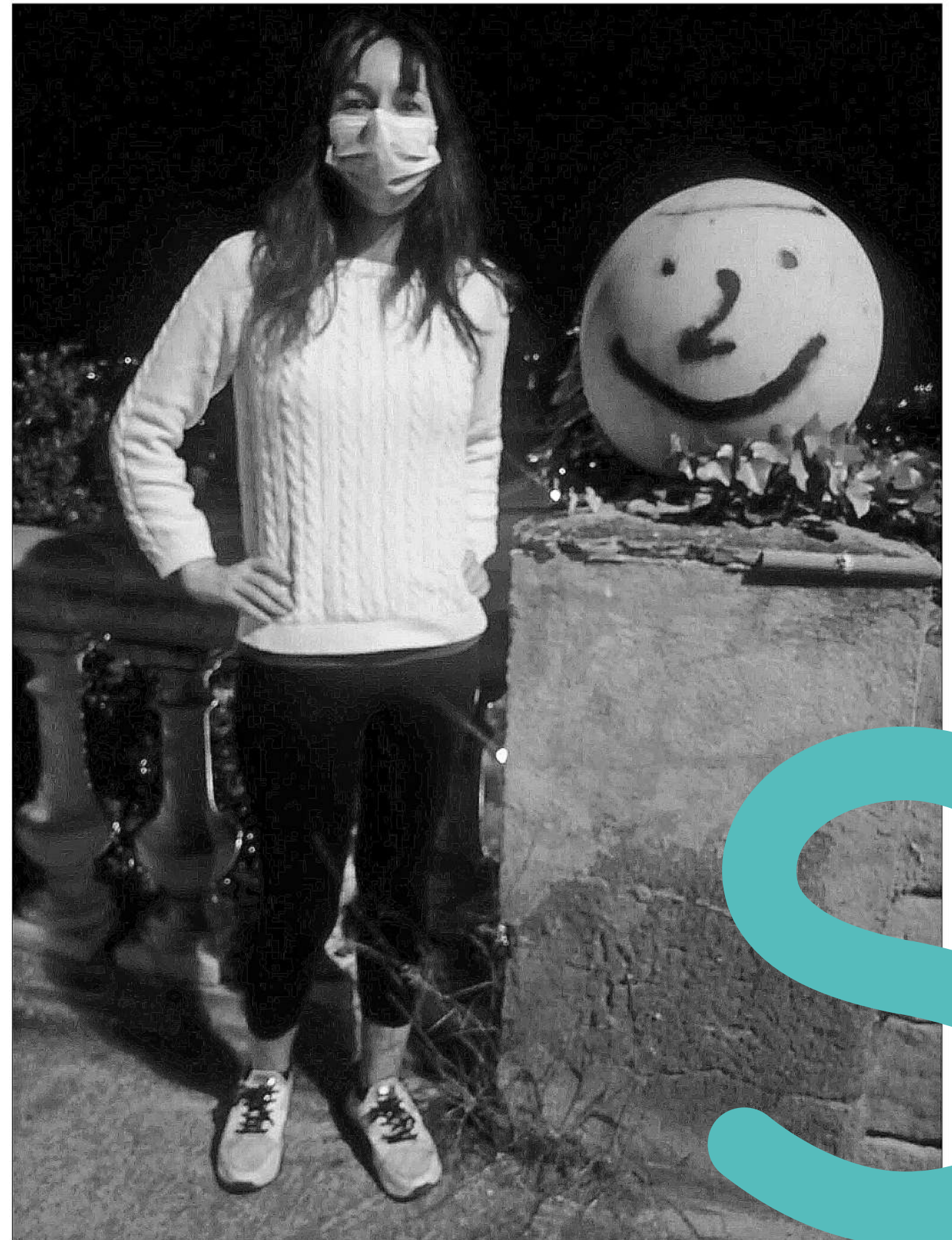
A qué famoso te gustaría conocer: **Victor Küppers**

¿Dulce o salado? **Salado**

¿Viajarías al pasado o al futuro? **Al pasado**

Tu animal favorito: **El gato**

Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? **Querría volar**



Marc.

17 de septiembre de 1986

Color de ojos: Marrones

¿Prefieres la playa o la piscina? **Piscina**

Grupo de música favorito: **David Bisbal**

¿Cantas en la ducha? **No canto en la ducha**

Color favorito: **Lila**

Una cosa que te dé miedo: **Me dan miedo las serpientes**

¿Qué hay en las paredes de tu habitación? **Tengo posters. Uno de mitología y el otro de sirius black**

¿Duermes la siesta? **Sí, duermo la siesta**

¿Tocas algún instrumento musical? **No toco ningún instrumento**

Número de la suerte: **13**

Comida favorita: **Burritos mejicanos**

Una cosa que te enfada mucho: **Que me digan “NO” a algo**

Película favorita: **La saga de películas de Harry potter**

Una canción que te gusta mucho: **Yo perreo sola de Bad Bunny**

Estación del año favorita: **Verano**

Las tormentas, ¿te gustan o te asustan? **Me asustan**

Bebida favorita: **Coca-Cola Zero**

Un lugar para ir de vacaciones: **Londres**

Algo que te dé mucho asco: **Las cucarachas**

Un recuerdo feliz: **Cuando se me declaró David**

Un recuerdo triste: **La muerte de mis dos abuelas**

Un defecto: **Tengo vergüenza cuando no conozco a la persona**

Un hobby para pasar el tiempo libre: **El ordenador**

Un libro que te haya gustado: **Mi libro favorito es Harry potter y el legado mal**

Tu fruta favorita: **Melón**

Un deporte que te guste: **Básquet pero no sé mucho**

¿Te han operado alguna vez? **Sí me han operado alguna vez**

¿Qué consejo le darías a otra persona? **Que se portara bien y haga las cosas como debe**

Asignatura que más te gustaba en el colegio: **Ciencias Naturales**

¿Qué harías si te tocara la lotería? **Iría a los estudios de Harry Potter en Londres**

¿A qué famoso te gustaría conocer? **Bad Bunny y Nyno Vargas**

¿Dulce o salado? **Dulce**

¿Viajarías al pasado o al futuro? **Futuro**

Tu animal favorito: **Gato**

Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? **Leer mentes**

¿Qué música te gusta? **Las canciones de amor de David Bisbal**

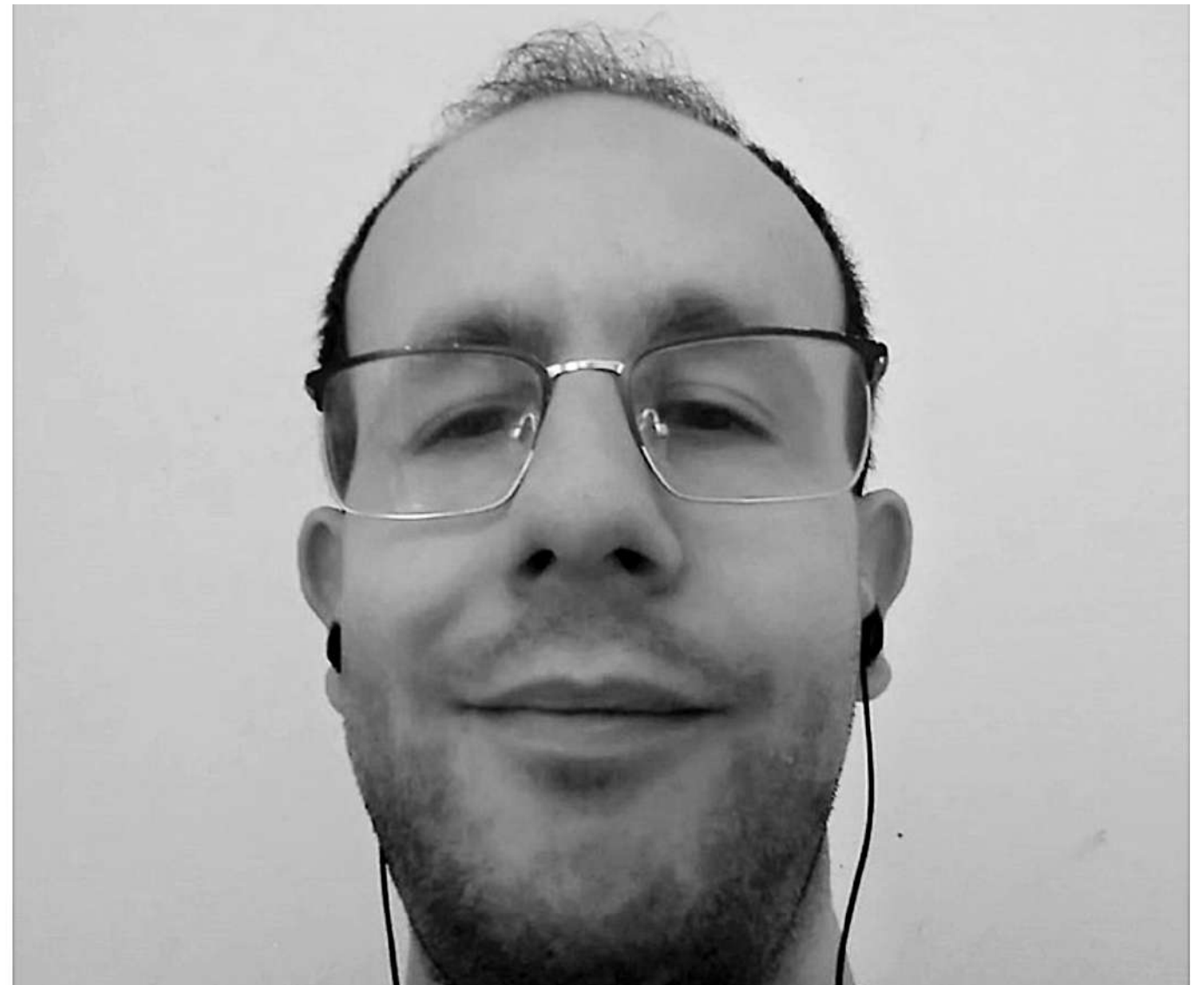
¿Cual es tu videoclip favorito? **Yo perreo sola de Bad Bunny**

¿Cuando escuchas música? **Cuando hago la siesta**

¿Podrías vivir sin música? **No podría**

¿Te gusta bailar? **No me gusta**

¿Nos puedes recomendar alguna canción para bailar? **Alguna de Shakira**



Un poquito más sobre Marc...



¿Nos puedes recomendar alguna canción para escuchar cuando estamos tristes? **Cuidar nuestro amor de David Bisbal**

¿Nos puedes recomendar alguna canción para escuchar cuando queremos relajarnos? **Alguna de relajación donde se oigan las olas del mar**

¿Tienes alguna canción que te recuerde a alguien especial? **Amorfoda de Bad Bunny**

¿Cuál es la última canción que has escuchado?

Enamorado de mi

¿A qué concierto te gustaría ir? **A alguno de Bad Bunny**

¿Normalmente por dónde escuchas música?

Por la residencia

Si te encontraras a un cantante que te gustara mucho...

¿cómo reaccionarías? ¿qué le dirías?

No sé como reaccionaría

María Santos.

2 de septiembre de 1981
Color de ojos: Marrón

¿Prefieres la playa o la piscina? **La playa, pero sin estar abarrotada**

Grupo de música favorito: **Quedarme con un sólo grupo me resulta imposible... me gusta muchísimo la música, pero sí puedo decir que Héroes del Silencio, Manu Chao y Joaquín Sabina han sido grandes compañeros de viaje.**

¿Cantas en la ducha? **Sí, y en cualquier otro lugar. ¡No paro de cantar!**

Color favorito: **Para vestir, el negro. Para vivir... ¡todos!**

Una cosa que te dé miedo: **La profundidad del mar**

¿Qué hay en las paredes de tu habitación? **Una foto mía junto al poema No te rindas de Mario Benedetti, un espejo grande, telas de Nepal, un par de cuadros y varias plumas**

¿Duermes la siesta? **Nunca he sabido... eso de los 20 minutitos a mí se me va de las manos**

¿Tocas algún instrumento musical? **¡Ojalá!, pero no es así. Le he pedido a los Reyes Magos que, si no me da tiempo en esta vida, en la próxima aprenda a tocar uno**

Número de la suerte: **Siempre me gustó el número 7, aunque el 8 tiene su magia**

Comida favorita: **Me encanta el arroz y las patatas fritas bien crujientes**

Una cosa que te enfada mucho: **¡Los atascos!... cada vez que me encuentro en uno, saldría gritando por la ventana, pero después respiro y subo la música**

Película favorita: **Desde siempre, Pesadilla antes de Navidad es una de mis películas top**

Una canción que te gusta mucho: **“Noches de boda” de Joaquín Sabina**

Estación del año favorita: **¡Cada una tiene su magia!, pero tanto la primavera como el otoño marcan el cambio y las siento como dos estaciones especiales**

Las tormentas, ¿te gustan o te asustan? **Me gustan muchísimo**

Bebida favorita: **Disfruto mucho tomando una cerveza fresquita**

Una persona especial para ti: **Mi abuelo Olegario**

Un lugar para ir de vacaciones: **Estoy deseando conocer Mongolia y poder viajar a África**

Algo que te dé mucho asco: **Todo lo relacionado con heridas, sangre, operaciones...**

Un recuerdo feliz: **Las noches durmiendo al raso en Picos de Europa**

Un recuerdo triste: **Cuando pienso en momentos vividos con personas a las que quiero y que, por circunstancias, están lejos y ya no forman parte de mi día a día. Es una mezcla de nostalgia y tristeza**

Un defecto o algo que te gustaría mejorar: **Mi falta de confianza. Me enredo mucho pensando en lo que puede pasar y eso me genera mucha inseguridad a la hora de tomar decisiones**

Un hobby para pasar el tiempo libre: **Música, una libreta, boli, dos pinceles... ¡y la creatividad!. Si se puede pedir algo más, también pido un trocito de montaña, por favor**

Un libro que te haya gustado: **La montaña es mi reino de Gaston Rébuffat**

Tu fruta favorita: **Las cerezas bien rojas**

Un deporte que te guste: **Hacer senderismo y dar largos paseos por el bosque. También disfruto haciendo deportes de aventura como barranquismo, vías ferratas y, en su momento, la escalada**



Un poquito más sobre María...

¿Te han operado alguna vez? **Sí, dos veces.**

¿Qué consejo le darías a otra persona? **Que se escuche a sí misma y sea fiel a lo que siente**

Asignatura que más te gustaba en el cole: **La plástica y la literatura**

¿Qué harías si te tocara la lotería? **Hacerme una casa en el campo y comprar una furgoneta. Dedicarme al arte y hacer voluntariados en diferentes lugares del mundo... ¡sin calendario ni reloj!**

¿A qué famoso te gustaría conocer? **Pepe Mújica**

¿Dulce o salado? **salado**

Viajarías al pasado o al futuro: **muchas veces me encuentro paseando por un recuerdo y otras muchas alargo el brazo tratando de ver qué se cuece en el futuro, así que lo que realmente quiero es sentarme aquí y disfrutar del presente**

Tu animal favorito: **Entre el elefante y el lobo, me quedo con la pantera o la abeja. ¡Imposible escoger un animal entre tanta belleza!**

Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? **Erradicar la corrupción, la desigualdad social y el abuso de poder**

No consigo salir de casa sin un libro, y es fácil encontrarme con un bolígrafo, un lápiz o un pincel... tampoco me cuesta sentarme en el suelo y jugar. Siempre he disfrutado escribiendo, dibujando y haciendo cualquier cosa de tipo creativo, pero hace 8 años el arte entró en mi vida con la intención de instalarse en ella y no marchar. Poco a poco, de ser un hobby, se ha convertido en mi estilo de vida.

Además, soy una completa enamorada de la naturaleza. Podría pasarme horas sentada a los pies de un árbol, y dormir en el bosque es el mejor regalo que me pueden hacer. Una cerveza, patatas fritas, y tierra... mucha tierra.

Durante estos días de confinamiento, mirar al cielo ha sido el gesto más habitual... cualquier pájaro que se cruzara conmigo, era una alegría. Después respiraba y continuaba con el día.

Mariami. I

1 de febrero de 2001

Color de ojos: Mis ojos son marrones

¿Prefieres la playa o la piscina? **Sin dudarlo, piscina**

Grupo de música favorito: **Me gusta la música para bailar como la canción de Despacito**

¿Cantas en la ducha? **No canto en la ducha. Donde más canto es en el colegio**

Color favorito: **Verde**

Una cosa que te dé miedo: **No tengo miedo de nada**

¿Qué hay en las paredes de tu habitación? **Tengo 2 cuadros**

¿Duermes la siesta? **Sí, me gusta hacer a siesta**

¿Tocas algún instrumento musical? **No tengo instrumentos en casa y no tengo ninguno pero me gustaría saber tocar algún instrumento de percusión**

Número de la suerte: **No tengo**

Comida favorita: **me gusta mucho el queso**

Una cosa que te enfada mucho: **Que me molesten en la escuela algunos compañeros**

Película favorita: **No tengo película favorita, pero me gusta mucho una seire georgiana de comedia, en el medio de la ciudad**

Una canción que te gusta mucho: **Despacito**

Estación del año favorita: **Otoño**

Las tormentas, ¿te gustan o te asustan? **No me gusta la lluvia. Tampoco es que me asuste.**

Bebida favorita: **Coca-Cola**

Una persona especial para ti: **No tengo una persona especial tengo muchas. Por ejemplo mis amigas georgianas con las que me llamo algunas veces por WhatsApp.**

Un lugar para ir de vacaciones: **Por ejemplo me gustaría ir a Berlín ya que solo estuve un día**

Algo que te dé mucho asco: **Naranja, pimienta y kiwi**

Un recuerdo feliz: **Cuando estuve en Alemania con mi familia viviendo**

Un recuerdo triste: **Cuando fui por primera vez al colegio en Barcelona, fue complicado**

Un hobby para pasar el tiempo libre: **Me gusta pasear por la montaña y me gusta pintar**

Un libro que te haya gustado: **Cuentos de Hadas de Angela Carter**

Tu fruta favorita: **Plátano**

Un deporte que te guste: **Básquet y natación**

¿Te han operado alguna vez? **No, no me han operado**

¿Qué consejo le darías a otra persona? **No sabría qué decir**

Asignatura que más te gustaba en el cole: **Actualmente voy al colegio y me gusta mucho ir a comprar y cocinar**

¿Qué harías si te tocara la lotería? **Me compraría una casa con muchas habitaciones**

¿Dulce o salado? **Dulce**

¿Viajarías al pasado o al futuro? **Al pasado**

Tu animal favorito: **Perros**

Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? **Leer mentes**



Historias confinadas. ¡Te invitamos a leer!

MOTIVACIÓN A TRAVÉS DE LOS CUENTOS

Yo, Álvaro, quiero hablar de como pequeños cuentos pueden motivarnos, ya sean infantiles, para adultos o para todas las edades. Hay un par de libros que se llaman “Déjame que te cuente...” (del cual saco el cuento que abajo engancharé) y “Cuentos para pensar”, ambos de Jorge Bucay. Estos cuentos he podido leerlos de pequeño y cuando he sido adolescente y me han ayudado y ahora de adulto siguen aportándome motivación y ayuda sobre todo por la moraleja que sacamos y que es no desistir, muy acorde al confinamiento.

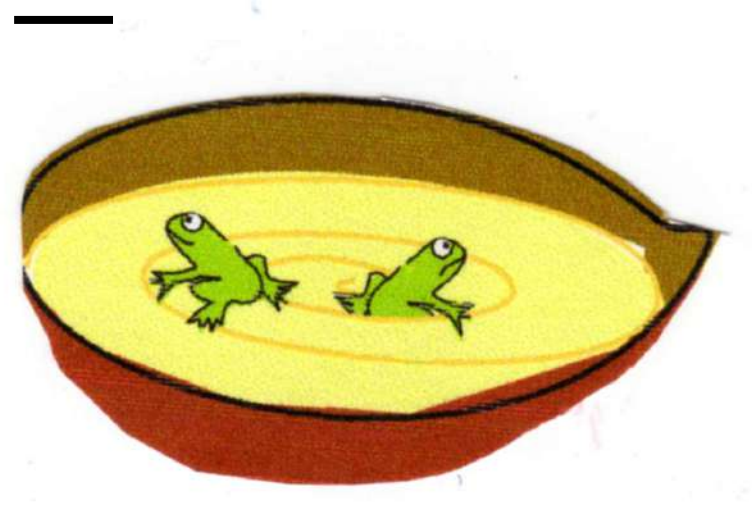
Había una vez... dos ranas que cayeron en un recipiente de nata. Inmediatamente se dieron cuenta de que se hundían: era imposible nadar o flotar demasiado tiempo en esa masa espesa como arenas movedizas. Al principio, las dos ranas patalearon en la nata para llegar al borde del recipiente. Pero era inútil; sólo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse. Sentían que cada vez era más difícil salir a la superficie y respirar. Una de ellas dijo en voz alta: “No puedo más. Es imposible salir de aquí. En esta materia no se puede nadar. Ya que voy a morir no veo por qué prolongar este sufrimiento. No entiendo qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril”.

Dicho esto dejó de patalear y se hundió con rapidez siendo literalmente tragada por el espeso líquido blanco.

La otra rana, más persistente o quizá más tozuda, se dijo: “¡Uff... No hay manera! Nada se puede hacer por avanzar en esta cosa. Sin embargo, aunque se acerque la muerte, prefiero luchar hasta mi último aliento. No quiero morir ni un segundo antes de que llegue mi hora”. Siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar, sin avanzar ni un centímetro, durante horas y horas. Y de pronto, de tanto patalear y batir las ancas, agitar y patalear, la nata se convirtió en mantequilla.

Sorprendida, la rana dió un salto y, patinando, llegó hasta el borde del recipiente. Desde allí, pudo regresar a casa croando alegremente.

DÉJAME QUE TE CUENTE... de Jorge Bucay



Taller de rosas de papel:

CELEBREM UN SANT JORDI... CONFINAT!

¿Escribimos una historia entre todxs?

Cuenta la historia que un sábado por la tarde Bob Esponja se topó con María Santos y se fueron a la playa con sus bonitas chancletas. Mientras tanto, Álvaro estaba en el Centro Cultural Albareda charlando con Xavi sobre un videojuego de Minions zombies muy interesante. Después se pusieron a jugar al ajedrez de Joan Lluís y como era la hora de la merienda, la señora de la recepción le subió una tostada a cada uno. Cuando terminaron de comerlas, se fueron al parque que hay al lado del centro y se encontraron con Jordi, que les ofreció uno de sus puros.

De repente, llegó un gigante de pies muy grandes con los que no podía entrar en el centro Cívico. El gigante estaba muy preocupado porque se le habían escapado las gallinas del corral. Decía que les gustaba mucho ir a la playa a tomar el sol.

El gigante envió un WhatsApp a Sara y a Andrea para que le ayudaran a buscarlas, pero no podían ir porque era el cumpleaños de Bea... ¡cumplía 24 años!

Xavi les estuvo contando que dos perros se comieron su bata y tuvo que venir la policía con las sirenas a tope. Finalmente, al dueño de los perros se lo llevaron a la comisaría.

En esta historia hay muchas intrigas pendientes...

La primera de todas es la de los anillos de Bea, que se habían quedado en fondo bikini y no había como recuperarlos. ¡Tendría que hablar con Bob Esponja! La segunda eran los descendientes de Raquel, que tampoco sabíamos dónde estaban... ¿Quizá con las gallinas del gigante? Además, al bañador de David se le estropeó el color de tanto lavarlo y no podía ir así a la playa... ¡Qué locura!, hasta el presentador de Ahora Caigo llevó al coronavirus a su programa, ¿os lo podéis creer?

Pero la más grande de todas las intrigas, por fin está resuelta. Fue el robo de las películas de Álex que Maria Sabaté organizó junto a las gallinas del gigante. Un pajarillo le dijo a Xavi, mientras otro pájaro volaba por los cielos del parque, que había visto como María estaba compinchada con Mariami para comprarse un disfraz de sirenas.

Total, que después de este enredo, al final todos se encontraron en la montaña para hacer una barbacoa. Marc se quitó los cascos y pudieron comer y bailar al sonido de la música que llevaba. ¡Fue un gran día!

EL ROMANCE FELIZ.

Una historia de Bea

Jaqueline es una chica de Madrid que se ha mudado a Barcelona con unos amigos para buscar trabajo de secretaria en una empresa.

Después de muchos días en su casa, salió a conocer la Rambla de Catalunya y a ver el ambiente que había por allí. Cuando uno llega a un sitio nuevo, tiene ganas de conocerlo porque es muy impactante.

Eran principios de junio y el verano estaba llegando... hacía demasiado calor, así que Jaqueline decidió ir a comer un helado, ¡le encanta el de vainilla y stracciatella! El chico que le atendió era muy guapo y atractivo. Tenía unos ojos azules clarito muy bonitos, y unos músculos impresionantes... ¡estaba como un queso! Pero además, su manera de hablar era amable y cariñosa. Se llamaba Raúl y tenía todo lo que puede tener un hombre.

Se intercambiaron los números de teléfono y al cabo de unas semanas empezaron a salir. Iban al cine y al teatro... ¡a Jaqueline le encantan los musicales!

Raúl quería que sus padres conocieran a Jaqueline y vieran lo maravillosa que es, así que organizó una gran cena con ellos, ¡es un excelente cocinero! Pavo relleno y, de postre, una fondue de queso con chocolate. ¡Riquísima!

A Jaqueline le encantó. Todo fue bien, un encuentro tranquilo y sincero. Los padres vieron que Jaqueline era una chica cariñosa y amable.

Un día, al atardecer, Jaqueline y Raúl estaban en la playa. De repente, Raúl se puso de rodillas frente a ella, igual que hacen en las películas, y sacó un anillo super brillante que llevaba en el bolsillo del pantalón. - Mi amor, ¿me concedes el honor de casarte conmigo?. Jaqueline contestó que sí, que aceptaba el compromiso, y se dieron un beso de esos que duran un buen rato.

Lo celebraron por todo lo alto. Se casaron en la catedral de Barcelona y después fueron a uno de los mejores restaurantes de la ciudad. ¡Fue una boda espectacular!

Jaqueline llevaba un vestido blanco palabra de honor con una larga cola, el pelo recogido en un moño bien bonito que le hicieron en la peluquería, y el ramo era de rosas rojas y tulipanes rojos... ¡era el ramo más bonito del mundo!. Se sentía muy emocionada y Raúl, al verla, no supo qué decir. Los dos estaban muy guapos. Al salir de la catedral, bajo una lluvia de pétalos y arroz, Jaqueline se dio la vuelta y lanzó su ramo. Lo cogió su hermana que, de tanta emoción, se quedó sin palabras. Y es que... el amor de la familia es lo más importante en la vida.



Imagen de la película La Familia Addams

JAQUELINE Y SU FAMILIA.

La historia de Bea continúa...

Jaqueline decidió alquilar un local por una temporada y montar su negocio, ¡una tienda de ropa para perros! Perros de todas las razas y todos los tamaños... grandes, medianos, pequeños... El negocio le va muy bien. Ella es la que diseña y hace los trajes, y ha vendido bastantes. La verdad es que tiene mucho trabajo.

El problema es que tiene tanto trabajo, que no tiene tiempo para ir a Madrid y ver a su familia y amigos. Eso hace que se sienta muy triste porque les echa de menos, y aunque habla con ellos y hace videollamadas por Skype, no es suficiente.

Raúl intenta que se le pase la tristeza saliendo a pasear, a comer a algún restaurante o tomando algo por ahí... y también intenta que Jaqueline hable más con sus padres, pero para ella sigue sin ser suficiente. Ella quiere viajar a Madrid y verlos en persona.

Él sigue preocupado, así que un día decidió darle una sorpresa a Jaqueline y traer a toda su familia hasta Barcelona: padres, hermanos, tíos, primos... todos vendrían en tren. Menos mal que la casa de Jaqueline es muy grande, ¡tiene dos plantas!

Esa tarde, mientras Jaqueline estaba trabajando en la tienda, su familia llegó a la casa y ayudaron a Raúl a

prepararlo todo. La decoraron con velas, porque a Jaqueline no le gustan los globos, y compraron galletitas y bollos... hasta hicieron una tarta de diferentes sabores... fresa, triple chocolate, limón... ¡Eso parecía un cumpleaños!

Cuando Jaqueline llegó a su casa, la familia estaba escondida. Ella abrió la puerta, no vio a nadie y se preguntó: “¿Dónde está mi marido?”. De repente salieron todos gritando “¡Sorpresa!”, y Jaqueline se emocionó tanto que se puso a llorar. Se abrazaron y se dieron besos como mucho amor y cariño... era una familia muy cariñosa y cuidadosa.

Después empezó la fiesta. Se pasaron toda la tarde bailando, cantando y, lógicamente, ¡comiendo! Tenían un karaoke y cantaron varias veces la canción de Mamma Mía, una de las favoritas de Jaqueline.

Ella estaba muy contenta y emocionada de verles a todos. Realmente les echaba de menos. A Raúl le dio un montón de besos y también le dio las gracias por haber hecho ese día tan especial.

“Y es que, la familia es lo más bonito. Siempre está ahí, protegiéndote y ayudándote. Para mí son lo más importante y no sé qué haría sin ellos.”



Imagen de la película Mamma Mía

CHUCKY VIENE A TEMPS PER A TU.

Una historia de Raquel

Este cuento va de Chucky, el muñeco diabólico.

Estábamos Sara, David, Álex, Bea, Mariami, mi novio y yo. Habíamos quedado para pasar el día en Santa Coloma de Gramenet, cerca de mi casa. Estaba también el nuevo monitor, el rubio, y la voluntaria que tiene un hijo, y el niño, y las dos Marías. También estaba Andrea.

Chucky quería comerse al hijo de la voluntaria, y yo lo rescataba todo el tiempo. Yo le decía: -¡Deja en paz al niño, que es muy pequeño, solo tiene 6 años! No lo toques, no le hagas nada. Como se te ocurra acercarte, te mato. Si te acercas a él te arrancaré los brazos.

Y ese día también conseguí rescatarlo, porque cogí un machete y le dije que se iba a enterar. Le dije: -Cierra los ojos, ¡ya verás qué guay! Y le clavé el cuchillo :)

A Chucky no lo llevé al médico, porque yo quería que muriera.

Le dije a la madre del niño que, si quería, la acompañaba al hospital, y que el niño estaría seguro conmigo. Yo conducía hasta la parada de metro. Nos dirigíamos al hospital, todos los del Temps per a tu, María del WhatsApp, Maria sin gafas...

Fuimos al Vall d'Hebrón. Fuimos en metro porque corre más que el autobús, por eso me fío más del metro. Entonces nos despistamos y Chucky le hizo sangre al niño en la frente. El niño empezó a llorar. Estábamos en la línea azul.

Cuando llegamos a la parada, el niño estaba en mis brazos, y se había quedado dormido. Le dije: -Eh, pequeñín, que ya estamos en el hospital para que te curen los médicos.

Llamamos a un médico, al niño también le había subido la fiebre. Le pusieron la anestesia para curarlo.

Le pregunté al médico: -¿Podría hacer algo más por el niño? El médico dijo que sí, que lo curaría del todo, y preguntó si de verdad existía ese muñeco llamado Chucky. Entonces llamamos a la policía, y metimos al muñeco en una caja de metal puro con una llave.

A media noche, intentó salir y clavarle el cuchillo a la madre. Pero no pudo. Llevamos el cuchillo a la comisaría para que lo analizara la policía.

El niño estuvo ingresado unos días y las enfermeras lo ayudaron para que no le dolieran las heridas.

A la mañana siguiente, pudimos llevar al muñeco a comisaría. Yo cogí un guante de jardinero para que no me hiciera daño. Lo metimos en una bolsa negra, de esas para congelar, que nos habían regalado. Todos éramos testigos. Y el chico rubio, Álvaro, también.

Así que ellos mismos, los policías, asesinaron a Chucky. Lo metieron en una bañera y lo electrocutaron, y Chucky explotó. El niño se recuperó. Ya no tenía nada, estaba muy curado. Le pusieron yodo en las cicatrices.

Y luego nos fuimos al cine a ver la película de Chucky. Y esta historia la explicamos a los nuevos de Temps per a tu. No hay que fiarse cuando Chucky quiere ser tu amigo.



Fuimos hasta Kenia y nos adentramos en la Sabana para ver algunos de los animales que viven allí. Bea, que ha podido conocer este país, nos habló de la importancia de llevar calcetines y protegerse de las termitas... hay muchas y cuando te muerden se pasa muy mal. Visitamos al pueblo de los Masáis y buscamos información sobre platos típicos del país. También hubo un momento para hablar de la pobreza que hay en África y la desigualdad que existe en el mundo, algo que a todo el grupo nos duele.

Después, volamos hasta Japón... ¡y algo aprendimos! Javi nos enseñó que en japonés se dice Ni- hon-koku, y que para darnos los buenos días utilizan konnichi wa; David nos explica que el karaoke, actividad que tanto nos gusta, nació en este país, y ambos, aficionados al manga, nos hablan de dibujos como Oliver y Benji o Doraimon.

Visitamos Tokio, Osaka, y nos quedamos a las puertas del Templo Otera. Bea, que también ha conocido este país (¡esta chica no para!) nos explica que en verano hace mucho calor y es importante ponerse protección. Dice que los parques y los templos son preciosos, que es fácil hincharse a comer sushi, arroz y pescado crudo, y que las luces de la ciudad por la noche son muy bonitas. Le llamó la atención que hubiera personas que fueran por la calle vestidas con el kimono, y nos avisa que allí los colchones de dormir están sobre el suelo y cuesta mucho levantarse por las mañanas.

Siguiente parada, ¡Perú! Andrea, una de las voluntarias del programa, nos explica que su país está dividido en tres grandes regiones: la costa del Pacífico, donde se encuentra Lima, la sierra y las montañas, donde se encuentra Cuzco, y la parte de la Selva. Ella vive en Santiago de Surco y cuando habla de la comida típica de su país, el

ceviche, se le hace la boca agua. Conseguimos que nos diera la receta: pescado crudo, boniato, maíz y rocoto. También nos dice que Lima sufre mucha contaminación y cuando miras al cielo se ve completamente gris.

David propone viajar a Brasil porque es un país en el que se juega mucho al fútbol, deporte que también les gusta. Aparece el Carnaval como una de las fiestas más importantes del país, y Bea lo compara con el de Tenerife. Nos quedamos con que São Paulo es el centro financiero, y que el cuidado del Amazonas, uno de los pulmones del planeta, es algo tan urgente como importante.

Antes de volver a Barcelona y deshacer las maletas, decidimos acercarnos hasta Marruecos. María Sabaté fue de vacaciones y tiene un gran recuerdo. Nos explica que Marrakech es la capital, y que la mezquita Kutubía está hermanada con la Giralda de Sevilla... ¿lo sabíais?

Muy cerquita está la plaza de Yamaa el Fna, el lugar más famoso de la ciudad. Por las noches ponen un montón de puestos de comida y la plaza se transforma... van a cenar miles de personas y puedes disfrutar de todo tipo de platos. ¡Es delicioso! Hablamos de la dificultad que puede tener hacer un viaje sólo, y la mayor parte del grupo piensa que es mejor viajar con los amigos... por lo menos, si te pierdes, ¡lo haces acompañado!

Finalmente, aterrizamos de nuevo en el salón de nuestras casas, habiendo pasado un rato agradable juntos y disfrutando de los sabores que nos ofrecen otros países. Como dice Bea, el mundo es muy grande y conocerlo es un regalo. ¡Gracias!

Continuamos de viaje y Mariami nos enseña qué se come en su tierra...

GEORGIA

Georgia tiene tres idiomas: mingreliano o megreliano, svano o suano, y georgiano, y su capital es Tiflis.

Platos típicos del país:

KHINKALI

Es una receta tradicional de Georgia. Son una especie de ravioli rellenos de carne, patatas, setas o queso. La masa está en forma de nódulos hechos con harina, leche, aceite, mantequilla y huevo rellenos de carne picada, generalmente de buey o cordero. Se pueden comer prácticamente en todas las regiones del país, pero si preguntas todos dicen que las mejores se hacen en su lugar de origen, en los valles que se encuentran junto a la carretera militar georgiana.

CHKMERULI

Chkmeruli es un plato tradicional de pollo en salsa de crema de ajo. La presencia de grandes cantidades de ajo y el chile le da una agudeza picante. Esta misma receta también se puede hacer con leche.



CHIKHIRTMA

Sopa tradicional georgiana, aromatizada con ajo, canela, cilantro y zumo de limón muy ligera especialmente indicada para el verano. Es un caldo de pollo en el que se mezclan cuidadosamente las yemas de huevo.



KHACHAPURI

Casi todas las regiones georgianas tienen su variante local de khachapuri. El mingreliano tiene el queso no sólo en el interior sino también en la parte superior. Famosa también es la variante de Adjara que se asemeja a un barco con una yema de huevo, una poca de mantequilla y mucho queso flotando en su interior. Otra variante es el kubdari procedente de Svaneti, más pequeño, más grueso y relleno de carne picada con hierbas o el lobiani procedente de Racha, que se rellena con una pasta de alubias, generalmente aromatizada con hierbas, y trozos de tocino.



KUPATI

El kupati es un tipo de butifarra georgiana que se hace con mucha carne de cerdo molida, intestinos o chitterlings, pimienta y cebolla. Es popular en la región del Cáucaso.



PAN ARTESANAL: MCHADI

El Mchadi es un pan tradicional hecho de harina de maíz y agua y se come con queso. En los viejos tiempos, cuando había escasez de trigo o la familia era pobre, el mchadi servía para lo mismo que el pan. Si- gue siendo parte integrante de la cocina georgiana. Existe otra versión del mchadi, llamada chvishtari, que requiere queso rallado mezclado con harina de maíz y agua. Es más suave.



GOZINAKI

Gozinaki o Gozinaqi es una confitura tradicional georgiana hecha de frutos secos caramelizados, generalmente nueces freídos con miel, que se sirven exclusivamente la noche de Fin de Año y en Navidad.



Ahora Andrea nos habla de...

PERÚ

Dónde naciste? :

Chiclayo – Lambayeque (Norte de Perú)

¿Qué lengua o lenguas se hablan en Perú?

El español, aunque hay muchas lenguas indígenas.

¿Comida típica de allí?

Arroz con pollo con papa a la huancaína, Ceviche, Ají de gallina, Rocoto relleno, Causa rellena.

¿Podrías recomendarnos lugares, monumentos, parques... para visitar?

- Macchu Picchu - Cusco
- Montaña de 7 colores - Cusco
- Huacachina - Ica
- Cañon del Colca - Arequipa
- Islas flotantes de los Uros (Titicaca - Puno
- Costa Verde, Barranco y Centro de Lima - Lima

¿Qué música es típica allí?, ¿podrías decirnos algún grupo de música o cantante?

Música criolla y los cantantes más importantes son: Eva Ayllón, Augusto Polo Campos y Arturo Zambo Cavero.

¿Hay algún baile típico?

Depende de la región donde se vive. Yo vivo en la costa y el baile típico es La Marinera. Ambos necesitan un pañuelo y las mujeres lo bailan sin zapatos. Además, es un baile un poco coqueto porque la pareja se mira a los ojos mientras bailan y se sonríen mucho.



Bea ha tenido la suerte de conocer diferentes rincones del mundo...

Y ha querido compartir con nosotros alguna experiencia...

Los países que Bea recuerda como lugares especiales son Japón, Londres, Marruecos y Kenya.

De Japón, lo que más le gustó fue la comida (shushi) y los templos. Si vamos a Londres nos recomienda un paseo por High Park. Y de Marruecos recuerda lo bonitas que son las casas, y que las personas van con carros tirados por caballos. Pero el viaje del que habla con especial cariño es el que hizo a Kenya. Daban paseos por la noche para poder ver a los animales, y se acuerda de como los monos titís iban hasta la mesa y les quitaban el pan. Recomienda hacer un safari en coche por la Sabana, que es como una ciudad, para sacar fotos. Se pueden ver elefantes, jirafas... y toda clase de animales.

Bea explica que cuando viaja se siente con más alegría.

"Disfrutas de la compañía, la familia, la pareja... y además, también disfrutas de las ciudades y de la naturaleza."



Passatemps.

Què pot ser?

- 1. No son flores, pero tienen plantas y olores
- 2. Lleva años en el mar y aún no sabe nadar
- 3. Iba una vaca de lado, luego resultó pescado

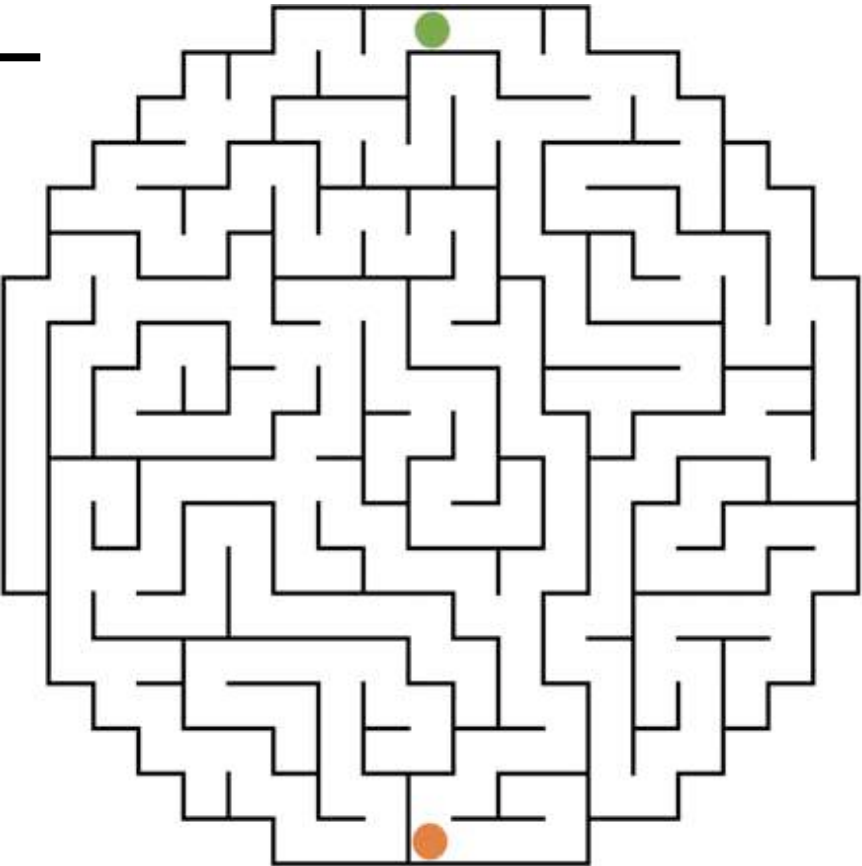
Solucions

- 1. los pies
- 2. la arena
- 3. el bacalao

Trobes els nostres noms?

Albareda Álvaro Bea
Jordi Mariami Mariasantos
Raquel Tempsperatu Alex
Andrea David Marc
Mariasabate Mireia
Sara Xavier

Arribarem al CC Albareda?



E	Q	G	R	S	A	R	A	F	J	O	G	I	R
I	W	R	A	O	W	V	L	H	A	G	A	E	B
A	R	Y	L	P	C	N	B	M	M	R	L	B	E
T	M	A	R	I	A	S	A	B	A	T	E	A	A
E	E	D	E	D	N	G	R	L	R	M	X	A	L
M	V	H	H	E	D	L	E	M	I	A	N	L	A
P	J	M	G	F	R	O	D	I	A	R	B	V	X
S	H	D	R	T	E	Q	A	R	S	I	C	A	M
P	G	A	A	U	A	R	X	E	A	A	K	R	A
E	J	V	Q	J	H	R	I	I	N	M	O	O	R
R	O	I	U	F	L	J	V	A	T	I	N	Y	C
A	R	D	E	Y	L	M	D	L	O	R	X	R	L
T	D	M	L	Y	H	P	C	L	S	T	E	G	H
U	I	G	X	A	V	I	E	R	Q	R	K	C	Y

¡Atención! pregunta...

De qué país es la bandera de la imagen

Cómo se saludan

Un plato típico del país

Nombre de la montaña

País en el que se encuentra

Persona del grupo que ha nacido en dicho país

Nombre de la actriz

Con qué serie se hizo famosa

Sabrías tararearnos alguna canción suya

Nombre del plato que aparece en la imagen

De dónde es típico

Cuáles son sus ingredientes principales

Nombre de la película

Nombre de los personajes que aparecen en la imagen

Creador / Productor

Nombre de la serie de dibujos

Nombre del equipo en el que juega el protagonista

Podrías tararear la canción

Nombre del pueblo de la persona que aparece en la imagen

En qué país y continente se encuentran

Qué persona del grupo ha tenido la oportunidad de viajar hasta allí

Nombre del grupo que aparece en la imagen.

Movimiento musical que aparece en Madrid durante los años 80

Podrías cantarnos alguna de sus canciones

Nombre del estadio y del Club al que le pertenece

Cuántas copas de Europa ha conseguido

Dinos el nombre de, al menos, 5 jugadores

Nombre del monumento que aparece en la imagen

En qué país se encuentra

Sabrías decirnos el nombre del museo y del parque de atracciones más importante de la ciudad



¿Cuáles son los miedos más comunes durante el confinamiento?

TEXTO DE SARA MARTÍNEZ

Ante la aparición del virus COVID-19 y su rápida propagación, hemos vivido una situación completamente nueva para la mayoría de nosotros/as. Hemos tenido que seguir normas muy estrictas de higiene, informarnos continuamente sobre las novedades en la investigación, respetar una distancia de seguridad con otras personas e incluso hemos tenido que llegar a encerrarnos en casa.

Durante el confinamiento obligatorio han aflorado muchos miedos, algunos de ellos ya estaban presentes en nosotros y han tomado protagonismo porque teníamos más tiempo para pensar. Otros, en cambio, son nuevos, asociados a la situación concreta que vivimos, y nos han hecho perder los nervios en alguna ocasión.

Miedo al contagio y a la muerte. Debido a la gran repercusión mediática que ha tenido la pandemia, y a la importante presencia de las redes sociales, nos hemos visto expuestos/as a un bombardeo de información constante durante varios meses. Algunas veces los datos que ofrecían las distintas fuentes eran contradictorios y nos generaban más dudas. El hecho de tener Internet a nuestro alcance no siempre ha sido beneficioso; ha permitido que buscáramos más información y que nuestras dudas y miedos aumentaran. El miedo al contagio y a la muerte no solo incluye el propio contagio, sino, también, el de nuestros seres queridos.



Por otra parte, el miedo es una emoción que se contagia fácilmente y que puede crecer de forma exponencial. Varias personas con miedo que hablan entre ellas pueden generar un estado de pánico colectivo.

Miedo a lo desconocido. Desde la gripe de 1918 no se había dado una situación parecida. Eso hace que nuestra generación esté experimentando una situación totalmente nueva y desconocida. Tenemos tendencia, como mecanismo de defensa, a imaginar lo peor que podría pasar para poder valorar posibilidades de acción. Por este motivo, en gran parte, mucha gente se ha planteado qué ocurriría si, en realidad, los medios estuvieran disfrazando datos y la pandemia fuera a desembocar en una guerra.

Miedo a la debilitación de las relaciones. La soledad ha sido y es uno de los mayores miedos del ser humano. Es relativamente fácil mantener el contacto telefónico con los amigos durante un tiempo, pero todos/as tenemos alguna experiencia en la que hemos perdido el hábito de ver a alguien y la relación se ha debilitado en consecuencia. En ese sentido, es normal que el confinamiento haga aflorar miedos relacionados con la pérdida, especialmente en el caso de las parejas que llevaban poco tiempo o que estaban en crisis y se han confinado por separado.

Miedo a perder el control. Es frecuente que la ansiedad genere en la persona que la sufre cierto miedo a la locura. Ante una situación tan tensa como la que estamos viviendo, pueden aparecer también fobias de impulsión y pensamientos que reconocemos como externos.

Miedo a que dure para siempre. Es fácil, en una situación de confinamiento, que se pierda un poco el contacto con la realidad. Además del teletrabajo, no hay muchas otras rutinas que nos exijan un horario fijo. Perder el contacto con el tiempo hace que nos desorientemos y que el confinamiento parezca más largo.

Por otra parte, debido a los cambios constantes en la organización de la desescalada, algunas personas se han sentido engañadas y han tenido miedo de no poder volver a salir.

Miedo a la falta de contacto físico. Algunos neurólogos han escrito sobre el tema: necesitamos el contacto físico para ser felices, para generar ciertas hormonas y tener mejor salud. De hecho, es una de las necesidades más básicas del ser humano desde el nacimiento. Estar físicamente aislados, incluso de las personas que conviven con nosotros/as, puede hacer que nos sintamos solos y desprotegidos, a pesar de tener a esas personas al lado.

Miedo a encontrarnos con nosotros mismos. Con más tiempo para pensar y una reducción radical de estímulos externos nos vemos obligados a reencontrarnos con nosotros mismos, a enfrentar problemas y pensamientos que normalmente aliviábamos dedicándonos a nuestras rutinas diarias.

Además de estos miedos, hay muchos otros, tantos como personas, pero estos son los que se han dado con más frecuencia, o bien los que la gente ha necesitado compartir en más ocasiones, tanto en consulta como en redes sociales.

A medida que se va llevando a cabo la desescalada, muchas personas van sustituyendo estos miedos por otros.

Algunos/as psicólogos/as creen que, en breve, los problemas por los que más consultará la gente será por depresión y por la ruptura de su relación de pareja, probablemente debido a la ansiedad mantenida en el tiempo y a los problemas de convivencia que se han dado durante el confinamiento.



Gràcies a tothom!



TEMPS PERA TU! Confinats...



Sant Pere Claver®
FUNDACIÓ SERVEIS SOCIALS

www.spcsocial.org/tempspertu