Hermanas Hospitalarias
RED DE SALUD MENTAL SAN BENITO MENNI

Nubes Blancas

El boletín de los usuarios de la RED

Nº 29
Año 2019

SECCIONES:

Los Escritores A mí me gusta	2
Noticias de la Red	3-6
Noticias al Paso Cocinando en la Red	7
Aconsejanzas	8

ANIVERSARIO DE LAS HERMANAS

Salidas comunitarias

Cocinando en la Red

ACONSEJANZAS

Historias, cuentos y mucho más...

Los escritores del boletín

Queridos lectores, este Boletín fue escrito en su totalidad por dos grupos de usuarios de la Red de Salud Mental San Benito Menni, los del Centro de Día Nuestra Señora del Sagrado Corazón de Jesús de La Granja y San Ramón, y los del Centro de Rehabilitación Psicosocial San Benito Menni de Santiago Centro. *Esperamos que lo disfruten!!!*

A MI ME GUSTA!

Buena fiesta de cumpleaños

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

Era sábado 18 cuando Pablito nos invitó a su cumpleaños en la Residencia San Juan y estábamos todos los de la casa esperando a que empezara la celebración.

Comimos torta y papas fritas y tomamos bebida, no bailamos pero le cantamos el Happy Birthday Lo pasamos bien y tranquilos y el cumpleañero se veía contento y alegre porque

fue su hermana la Estercita y le llevó cosas para celebrar su cumpleaños porque es un buen compañero.

Celebrando a San Benito en Punta de Tralca

Por los del Centro Día SBM

El miércoles 24 de abril nos citaron a las 8.30 en el Centro Día San Benito Menni a los usuarios del Centro Día y a los residentes de Juan Pablo II, para ir a la playa Punta de Tralca, pero salimos 10 para las 10 porque se atrasó el bus y llegamos a la costa a las 11.30 y el viaje fue tranquilo. Llegamos a la casa de ejercicios espirituales del Arzobispado y ordenamos las mesas para comer la colación y después descansamos hasta que empezó la liturgia, pedimos por los familiares, por todos los usuarios de la Red y por el personal y nosotros los aplaudimos porque nos tratan bien. Las Hermanas dirigieron la liturgia y don Rodrigo puso la música con su guitarra, don Claudio inició con unas palabras y la Sra. Berni comentó unos pasajes de la Biblia y todos ellos nos entregaron un mensaje de amor y esperanza. Después de la liturgia, pasamos directamente al casino a almorzar, donde nos esperaba un rico puré con pollo y un postre de manjar blando con nueces; había harta bebida y durante el almuerzo compartimos con unas personas del Hospital Barros Luco de la sección de Cáncer de mama que también andaban de paseo.

Después del almuerzo bajamos a la playa y lo bueno es que había rampas para las personas con silla de ruedas, algunos nos quedamos contemplando el mar desde la costanera y otros bajamos a la playa misma, donde jugamos futbol, cantamos karaoke, caminamos por la playa y nos mojamos las patitas en los charcos de agua. Lo rico de esta playa es que no tenía olas y había poco viento, lo que hacía agradable estar ahí. Dos usuarios de La Granja se bañaron en el mar, pero nosotros encontramos que estaba muy helado para eso.

De vuelta de la playa nos sirvieron la once con pan con pollo o con jamón y tecito y bebida y estaba muy rico. Luego nos preparamos para volver a Santiago y el bus partió a las 5 de la tarde y nos vinimos contentos por el paseo, nos dejaron invitados para ir más al verano y nos sentimos regaloneados y al ser temporada baja, disfrutamos más la naturaleza.

El paseo aparte de ser entretenido nos permitió olvidar un rato los problemas de la vida diaria.

Un encuentro con "Carlanga"

Por los del Centro Día SBM

El día viernes 3 de mayo fuimos al MAVI los usuarios del Centro Día San Benito Menni a ver una exposición de pinturas, fotos y videos de la guerra civil en Siria y de la destrucción humana y cosas malas que han pasado en la historia de la humanidad. Lo especial de esta visita fue la presencia del artista expositor que se llamaba "Carlanga" y que vive en Francia pero es chileno y ha expuesto en el Louvre y tuvo buena disposición para que nosotros le hiciéramos preguntas sobre sus obras y creaciones. Después hicimos una actividad, nos entregaron un cuadernillo de croquis y lápiz para dibujar o escribir sobre los temas que vimos en la exposición y reflexionar sobre lo mismo y una señorita nos sacó fotos de la actividad que hicimos.

Nos sentimos muy a gusto con todo ya que desarrollamos bastante el sentido de la imaginación y la creatividad y adquirimos nuevos conocimientos y reforzamos otros.

Visitando el Centro Cultural La Moneda

Por los del Centro Día SBM

El día martes 7 de mayo hicimos nuestra salida comunitaria y fuimos al Centro Cultural de La Moneda a ver una exposición de acuarela y objetos. Entramos a una sala de cine donde vimos dibujos animados que mostraban los problemas que hay en las ciudades, como la locomoción y la forma de comunicarse de las personas.

Nos sentimos relajados y contentos y muy felices por lo que conocimos ya que nos entremos de algunas cosas que no sabíamos y que hay otras cosas interesantes para visitar en los alrededores, como librerías, juguetes reciclados y confiterías.

El día de la Madre

Por los del Centro Día SBM

Para el día de la madre nos preparamos para festejar a la mamá haciendo tarjetas de saludo para ella y quedaron muy bonitas porque las hicimos con mucha dedicación y amor.
Algunos escribimos una canción en la tarjeta, otros, dedicatorias, mensajes y poemas y los que teníamos a nuestra madre viva se la entregamos con mucho amor y los que teníamos fallecida a la mamá, la recordamos con mucho cariño y recordamos cómo fueron en vida con nosotros y las enseñanzas que nos dejaron.
Nos sentimos contentos y fortalecidos por expresar nuestros sentimientos y gratitud ya que para ella es un día muy especial.

Nos gustó el Pollo Caballo

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

El lunes 20 de mayo nos preparamos todos los usuarios de San Benito, San Juan y San José para ir a almorzar al restaurant El Pollo Caballo. Cuando el reloj marcaba los 12.15, llegó un bus que nos llevó al restaurant y también nos vino a dejar.

Esto se puso bueno, aquel lunes 20 de mayo, la comida estaba muy buena, los garzones nos atendieron muy bien y había una linda terraza para ir a fumar. Comimos consomé de entrada, la mayoría comió pollo asado con papas fritas y de postre helado almendrado y tomamos bebida. Al finalizar el almuerzo, cayeron unos chubascos pero no nos mojamos aunque no llevamos paraguas.

Nos sentimos muy bien y bien acogidos, nos sentimos muy contentos porque era un lugar cálido y cómodo y muy limpiecito, había calefacción y los mozos eran muy agradables y buenos. Lo pasamos caballo en el Pollo Caballo.

Feliz celebración del Centro Día

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

El miércoles 29 se celebró en el Centro Día Nuestra Señora de Sagrado Corazón de Jesús su 11° aniversario. Vinimos usuarios representantes de cada dispositivo, de San Juan, de San Benito y San José y había hartos invitados, la sala estaba adornada y bonita y don Claudio y la hermana Ximena dieron un discurso. También había un coctel que estaba rico y exquisito.

Nos sentimos bien y lo pasamos bien celebrando el cumpleaños del Centro Día porque aquí se hacen los talleres casi todos los días del año que nos ayudan a reforzar nuestro conocimiento y nuestras habilidades.

NOTICIAS DE LA RED VOLUNTARIADO

Nos visitó una persona de buen corazón

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

El sábado 18 de mayo degustamos unos ricos pásteles en la Residencia San Benito porque nos visitó una ex madre de la Parroquia Los 12 Apóstoles. Fue una visita sorpresa y la señorita llegó muy alegre. Los pasteles se veían caseros y estaban exquisitos y deliciosos y nosotros nos sentimos muy bien porque nos agradó mucho. Nosotros le dimos las gracias y nos sentimos muy bien con su visita.

Celebración de los 138 años de las Hermanas Hospitalarias

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

El jueves 30 de mayo celebramos a las Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús los usuarios de San Juan, San Benito y San José en la Residencia San Juan y en el Residencia San Benito porque cumplían 138 años de la Congregación en el mundo.

En San Juan fueron la hermana Albertina con una amiga fiel, la hermana Milagros y la jefa hermana Ximena y don Claudio, celebramos con bebida, torta y completos, le hicimos un regalo a las hermanas y algunos cantaron karaoke; y a la Residencia San Benito Menni también fueron las hermanas y el joven Rodrigo, almorzamos completos con bebida y torta, cantamos y la señorita Berni dijo algunas palabras y se le dieron regalos a las hermanas.

Lo pasamos estupendo y vimos a las hermanas muy contentas y nos sentimos muy bien porque estaban felices con sus regalos y por estar de aniversario y por la acogida que les dimos.

Linda celebración de las Hermanas

Por los del Centro Día SBM

El pasado 31 de mayo se conmemoraron los 138 años de la creación de las Hermanas Hospitalarias y en representación vinieron las hermanas Albertina, Ximena y Milagros a la Residencia Juan Pablo II a celebrar su cumpleaños. Asistieron los de administración y nosotros los usuarios de Juan Pablo II y del Centro Día San Benito Menni. Los de Juan Pablo II hicieron una representación del Chavo del 8 que fue muy bonita y simpática, se continuó con algunas palabras de agradecimiento a las Hermanas Hospitalarias de los diferentes representantes de los usuarios, se les entregó un ramo de flores y un presente a cada una de ellas. Después se procedió a una convivencia en que comimos completos, torta y bebida.

Fue una agradable reunión, las hermanas se veían contentas y agradecidas y con ganas de seguir trabajando cada vez mejor y nosotros nos sentimos muy contentos y alegres por la hospitalidad y acogida de las hermanas.

NOTICIAS AL PASO

Novedades del sismo en el Norte del Perú

Por los del Centro Día SBM

En el día de ayer, se difundió la noticia de un nuevo movimiento telúrico en Perú, y decía que fue en el Amazona peruano y fue de 7,5 a 8 grados Richter. Se alcanzó a sentir en Colombia, Brasil y Ecuador y murió una persona aplastada por una roca mientras dormía en su casa. Fue impactante porque se cayeron las cosas, hubo cortes de luz, afectó a hospitales y escuelas y se cayó un puente y esto afectó a la población entera. Nosotros como chilenos que sabemos de terremotos, deseamos que el pueblo peruano se pueda reponer de su impacto y de su desgracia y que no tenga más tragedias ni réplicas.

https://exitosanoticias.pe/v1/banco-mundial-evalua-activacion-de-seguro-contra-terremotos-para-peru/

https://sabes.cl/2019/06/02/gobierno-entregara-tarjetas-con-dinero-a-afectados-por-tornado-en-talcahuano-y-concepcion/

El tornado furioso

Por los del Centro Día SBM

El jueves y el viernes a fines de mayo se produjeron 3 episodios de un fenómeno climático muy inusual en Chile, ocurrieron tornados en el sur de Chile, en Los Ángeles, Collipulli, Talcahuano y Concepción, los tornados afectaron a la población por los fuertes vientos y las ondas destructivas, se volaron techumbres, árboles y autos, se rompieron vidrios de las casas y edificios y la gente estaba muy asombrada y asustada, a tal punto que suspendieron las clases y las actividades laborales y la gente se puso a resguardo y fue al encuentro con sus familiares afectados y a revisar sus casas.

El Presidente se hizo presente en la zona afectada y nosotros vimos por las noticias y nos alarmamos ya que el cambio climático ya llegó para quedarse en nuestro país.

COCINANDO EN LA RED

Por los del Centro Día SBM

Los lunes estamos haciendo el taller de cocina los usuarios del Centro Día San Benito Menni y hacemos recetas básicas y no básicas de platos y postres que consumimos y degustamos al final del taller y que nos trae delicias al paladar.

Qué ricas las cocadas!

Ingredientes:

1 paquete de galletas de vino, ¼ kilo de manjar, 100 grs de coco rallado, chocolate rallado o granulado.

Preparación:

Moler las galletas finamente con las manos limpias o con una cuchara. Mezcle el manjar con las galletas dentro de un pocillo. Después con la mano saque un poco de la mezcla y con las 2 manos haga la forma de una bolita. Finalmente poner el coco o el chocolate en un pocillo y pasar la bolita por ahí.

ACONSEJANZAS

Consejos para saber cómo pasar este invierno

Cuidémonos este invierno para no enfermarnos y pasar este invierno felices y calentitos en cada hogar donde vivimos y para eso sigue estos consejos que te damos:

1. No resfriarse y si se resfría vaya al doctor.

2. Abríguese este invierno.

3. No se olvide de su paraguas cuando llueva.

4. Para el resfrío tómese una limonada bien caliente o agüita de tilo con miel.

5. Use bufanda para abrigarse el cuello.

6. Páselo bien este invierno.

7. No exponer demasiado la cabeza al agua fría en la ducha.

8. No acercarse a la estufa para no salir con el cuerpo caliente a la intemperie.

9. Prevenga no bañarse mucho con agua helada.

10. Cuídese de las pozas de agua este invierno cuando llueve.

11. Arroparse y no mojarse.

12. No salir a la lluvia.

13. Use Mentholatum y tome vitamina C.

14. Cuídese y abríguese los pies con buenos zapatos para el hielo y la lluvia.

15. Si en la noche tiene los pies helados, use una chomba de lana y se los envuelve o use calcetas.

16. Use un charlón o un poncho este invierno.

17. Use impermeable cuando llueve.

18. Use gorro de lana para los oídos.

19. Use guantes de lana para abrigarse las manos.

20. Si tiene guatero úselo con precaución.

21. Para calentarse use estufa, no carbón porque es dañino para la salud y la contaminación del medio ambiente.

22. Tome harto líquido.