Hermanas Hospitalarias
RED DE SALUD MENTAL SAN BENITO MENNI

Nubes Blancas

El boletín de los usuarios de la RED

Nº 30
Año 2019

SECCIONES:

Los Escritores Querido Abraham	2
Noticias de la Red	3-6
Mi Vida, Mi Historia	6
Voluntariado Noticias al Paso	7
Cocinando en la Red	8

SOLIDARIDAD HOSPITALARIA CON TIMOR ORIENTAL

Una donación importante del SERVIU

Felices 13 años de aniversario

Mi vida, mi historia

Cocinando en la Red

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!!!*

Querido Abraham:

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

Tú que en paz descansas, nosotros los de Nubes Blancas te deseamos que Dios te cuide mucho allá en el cielo, para nosotros fuiste y lo serás siempre...un buen compañero.

Fuiste muy cariñoso, siempre compartías todo lo que tenías y a veces lo que te traía tu familia. Eras simpático, amistoso, afable y afectuoso, te gustaba mucho bailar cumbia, rock and roll y blues, te gustaba la música y cantar la canción "...y volver, volver, volver a tus brazos otra vez..." y te gustaba contar chistes y eras muy divertido. Te gustaba tomar jugo y bebida y comer cosas ricas como chocolate, marshmallow, pollo asado y pollo arvejado con arroz o con espirales y te gustaba comer tortas del Líder y empanadas y sándwich de don Fernando.

Abraham, siempre estarás en nuestras mentes y que Dios te tenga en su santo reino y que descanses en paz para siempre.

La música es importante en el siglo XXI

Por los del Centro Día SBM

Existe un museo que es del sonido y nosotros lo conocimos el martes 4 de junio, fuimos la mayoría de los usuarios del Centro Día San Benito Menni y lo pasamos muy bien, lo encontramos muy interesante y atractivo porque habían instrumentos musicales antiguos, como vitrolas o gramófonos. Había un ingeniero en sonido, Hernán Rojas, que trabajó en los programas de televisión Magnetoscopio Musical y + Música y él nos dijo que los discos de vinilo aparecieron después del festival del Woodstock de los hippies, pero el vinilo era muy caro para la gente y entonces nació el casete. Vimos también conciertos en videos y fotos de los precursores del museo.

La salida recreativa cultural fue muy instructiva, porque siempre se aprenden cosas nuevas y fue muy relajado y alegre.

Gran encuentro deportivo, un buen día con el deporte

Por los del Centro Día SBM

El pasado viernes 21 de junio tuvo lugar los juegos preolímpicos que organiza Rostros Nuevos, es primera vez que se realiza una jornada clasificatoria para las olimpiadas de octubre y nosotros participamos en diferentes competencias como baby futbol, dominó, ping pong y taca taca y nos fue regular en baby futbol porque varios no pudieron participar y se jugó con 2 jugadores menos, en ping pong nos fue mal, quedando eliminados y en taca taca nos fue no tan mal, pero lo importante no es ganar, sino que participar y pasarlo bien, pero deberíamos tener una participación más activa por que el deporte nos une, nos ayuda a conocer gente y nos hace bien para la salud y el estado físico y mental de las personas.

Una donación importante del SERVIU

Por los del Centro Día SBM

El viernes 5 de julio vinieron de visita 3 funcionarios del SERVIU (Servicio de Vivienda y Urbanización) vinieron a hacer una donación con distintos tipos de artículos u objetos de oficina y aseo personal porque se realizó un acto de celebración por su aniversario y decidieron hacer una donación al Centro Día San Benito.

Ellos llegaron de sorpresa, se presentaron, eran de una alianza y vino el jefe, un funcionario y una funcionaria, conversaron con nosotros y nos contaron quienes eran e hicieron una visita por el centro día.

Nosotros en agradecimiento aplaudimos y quedamos felices con la donación y las personas eran atentas, solidarias y muy educadas, daba gusto conversar con ellos.

NOTICIAS DE LA RED

Ahora Timor Oriental

Por los del Centro Día SBM

Ahora tenemos el agrado de contar entre los centros de las Hermanas Hospitalarias la apertura del Centro en Timor Oriental en el Sudeste Asiático y el viernes 21 de junio se recaudaron fondos en una actividad solidaria en la residencia Juan Pablo II con venta de completos, bebidas, papas a la huancaína y mazamorra morada, también hicieron concursos musicales "Si se la puede cante" y "Yo soy" e interpretaciones musicales con guitarra, completamos refranes y cantamos Karaoke, conversamos y bailamos.

Lo pasamos bien ayudando a un lugar lejano de Asia y el objetivo de la solidaridad pretende que las personas sean más humanas, sensibles y empáticas con el dolor ajeno.

Fue un viernes diferente y compartimos harto antes de irnos a ver el partido de Chile – Ecuador a nuestras casas.

Felices 13 años de aniversario

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

Hace 13 años, el 21 de junio del 2006 fue la inauguración de la Residencia San Benito, éramos como 4 usuarios y después fuimos llegando los demás.

Y el miércoles 13 celebramos el aniversario con una misa que hizo un padre del Santuario, estaba la Hermana Milagros, la Hna. Ximena, el joven Rodrigo y el equipo técnico del Centro de Día. Después abrimos los regalos y nos regalaron muchas cosas para la residencia. También cantamos 4 canciones con el profesor Jaime Maturana. Comimos una torta que estaba muy rica y sopaipillas pasadas por chancaca y sándwich de pan de molde con queso, jamón, tomate y lechuga.

Nos sentimos muy felices y apoyados en la celebración y lo pasamos estupendo.

Feliz cumpleaños en junio

Por los del Centro Día SBM

El jueves se celebraron los cumpleaños de junio en el Centro Día San Benito Menni, el de Juan Acevedo, Enzo, Sebastián, Daniel y la Sra. Edith. Comimos pizza, torta, galletas, queque y cositas para picar y bebida y estaba todo muy bueno, lo pasamos bien, bailamos, cantamos y comimos. Vino don Alberto, sacó algunas fotos y dijo unas palabras bonitas y nosotros dimos las gracias a los estudiantes en práctica porque aportaron un pie de limón que estaba muy rico y ellos planificaron y organizaron el evento y la mesa se veía bonita y también la decoración.

La celebración de los cumpleaños es un hecho bonito que recuerda el nacimiento de la persona.

NOTICIAS DE LA RED

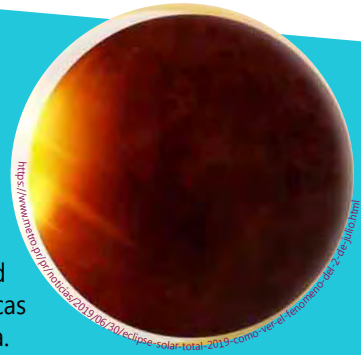
Eclipse total, una vez en la vida

Por los del Centro Día SBM

El eclipse total es un fenómeno astronómico espectacular, pero aquí en Santiago se vio parcialmente y nosotros logramos ver el 92% del total pero en la IV región se vio en todo su esplendor y la penumbra se logró en un 100%.

Nosotros salimos a la calle a verlo, con un lente especial y con un cuadrado para soldar, en uno el sol se veía amarillo y en el otro verde, pero era bonito. Hubo un poco de penumbra y la temperatura bajó cuando se produjo el pick del eclipse y fue un fenómeno maravilloso.

Nosotros nos sentimos contentos de presenciar el eclipse ya que es una novedad que se da pocas veces en la vida.



MI VIDA, MI HISTORIA

Hernán Ubilla

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

Soy Hernán Ubilla, nací en Santiago el 53, tengo 65 años, soy católico y mis padres están Q.E.P.D., mi padre falleció cuando yo tenía 21 años y mi mamá hace 3 años. Tengo 4 hermanos pero uno falleció hace 2 años, en el 2017, tengo 5 sobrinos y 3 viven en Australia.

Recién nacido me fui a Los Ángeles en la 8va región, cerca del Salto del Laja y estudié en una escuela pública de allá hasta 1° de preparatoria porque emigramos de nuevo a Santiago en el 62 y seguí estudiando en Santiago. Estudié hasta los 20 años porque en el 71, 72 y 73 no fui al colegio porque me enfermé de un riñón y terminé el colegio en el 74.

En el 83 se me declaró la esquizofrenia catatónica y llevo 37 años como paciente psiquiátrico, en ese mismo año recibí la pensión por invalidez y trabajé 3 años con mi papá vendiendo libros.

En 2006 llegué a la Residencia San Benito, estuve 2 años y me fui al Hogar Protegido San José y ahí estuve 10 años y del año pasado estoy en la Residencia San Juan, todas de las Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús.

Nunca he tenido polola y nunca me he enamorado, pero soy romántico porque me gusta la música romántica entre otras cosas, me gusta ver tele, los programas educativos y de debates, me gusta bailar, bailo solo, y mi comida favorita es el pastel de choclo, me gusta leer todo tipo de lecturas, sobre todo biografías y novelas.

Para el futuro me gustaría seguir acá y continuar viniendo a los talleres e ir al Mall a comer pizza o pollo asado con papas fritas.

NOTICIAS DE LA RED

Nos cortaron el pelo los peluqueros

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

El jueves llegaron temprano los peluqueros a la Residencia San Benito Menni y los chiquillos de San Juan y de San José fueron a cortarse el pelo con los peluqueros. Eran 5 peluqueros muy amables y preocupados de dejarnos bien, muy profesionales, eran muy simpáticos y vienen a menudo a cortarnos el pelo.

VOLUNTARIADO

Nosotros nos sentimos bien y contentos con ellos y quedamos con nuevo look.

Buen aprendizaje con las Ursulinas

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

La última semana de junio, como del 24 al 30, nos visitaron 3 personas estudiantes del Colegio Santa Ursulina de Las Condes, llegaron un lunes y se quedaron a alojar en la casa de la Hna. Milagros. Todos los días llegaban después del desayuno y tomaban su guitarra y su ukelele y tocaban canciones, nos preguntaron qué canciones nos gustaban y con su celular ubicaban las letras de las canciones, cantamos "Mira Niñita" y "Todos Juntos" de Los Jaivas y "Los caminos de la vida".

Eran personas de 17 años muy agradables, simpáticas y educadas,

nos sentimos bien tratados y entretenidos y sus voces y su guitarra sonaban muy bonito.

NOTICIAS AL PASO

El circuito futbolístico de hombres y mujeres

Por los del Centro Día SBM

El 7 de junio se inició el Campeonato Mundial de Futbol de mujeres y el 14 de junio la Copa América de los hombres, lo cual nos mantiene muy entusiasmados y alegres porque participan los mejores equipos de la liga mundial y de América, entre los cuales se encuentra Chile.

La selección femenina ha jugado 2 partidos y ha perdido los 2, pero se ha destacado la arquera, la cual está catalogada entre las mejores del mundo y a pesar de las derrotas, han tenido una buena actuación ya que considerando que la mayoría de las jugadoras son locales y estas son las únicas instancias de adquirir un roce internacional para poder logar mejores resultados.

En cuanto a la participación de Chile en la Copa América, han jugado 1 sólo partido y fue con Japón y se ganó 4-0, Vargas hizo 2 goles, Alexis 1 gol y Pulgar otro tanto y con esto Vargas y Sánchez pasaron el record del Matador Salas en goles convertidos.

Nosotros nos sentimos felices porque ganó Chile por goleada y nos hizo sentir cómodos y relajados y nos re encantó el futbol de la generación dorada.

Como dato anecdótico, en el Buín Zoo hay un tapir que escoge al ganador de cada partido, eligiendo las verduras y las papas de un tarro con la bandera chilena y no con la del otro equipo, pero con el partido de mujeres, comió de los 2 tarros.

COCINANDO EN LA RED

El deleite de la cocina

Por los del Centro Día SBM

El año pasado nos ganamos un fondo para un proyecto de cocina y compramos un horno grande, unas ollas y sartenes y utensilios de cocina; y los días lunes en el taller de cocina los ocupamos y este lunes hicimos pizzetas, quedaron buenísimos y eran fáciles de hacer. A continuación les damos la receta.

Pizzetas de pan de molde

https://www.recetasgratis.net/receta-de-mini-pizzas-con-pan-de-molde-6548.html

Ingredientes:
Pan de molde 1 paquete, queso ¼ kilo, jamón ¼ kilo, tomate 2, orégano.

Preparación:
Picar el queso y el jamón en cuadraditos chicos. Picar el tomate en cuadraditos chicos. Armar la pizzeta con el pan de molde, poner los trocitos de jamón en la base, después poner el queso, el tomate y después esparcir el orégano. Llevar al horno caliente por unos 7 minutos hasta que se derrita el queso. Cómaselas calentitas.

La receta de un queque con 1 huevo

Por Cecilia Osorio

http://informatesalta.com.ar/noticia/138146/brindaran-un-taller-para-aprender-a-hacer-un-menu-navideno-para-diabeticos#&gid=1&pid=1

Ingredientes:
2 tazas de harina (sin polvos de hornear), 1 taza de azúcar, 2 cucharadas de mantequilla, 1 huevo, 2 cucharadas de polvos de hornear, Leche

Preparación:
Se mezcla la harina con el polvo de hornear, con el azúcar, la mantequilla y el huevo. Se bate en un bol. La mezcla debe quedar cremosa, si es necesario agregar un poco de leche. Luego se enmantequilla el molde.
La mezcla se echa en el molde, se coloca al horno por 20 minutos. Se saca del horno y listo para servirse.