Red de Salud Mental
San Benito Menni

Nubes Blancas

El boletín de los usuarios de la RED

Nº 4
NOTICIAS DE
JUNIO 2015

SECCIONES:

Los Escritores	2
Mi Vida, Mi Historia	2
Música del Recuerdo	2
Noticias al Paso Consejos de invierno	3
Noticias de la Red	4 - 5
A mí me Gusta!!! Recetas	6
Rimas, Poemas y algo más	7

CAMPEONATO FUTBOL INTER RED

Aniversario Residencia San Benito

La Copa América

La Panadería

Historias, poemas 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!!!*

Lucía Medel
Jacqueline Fuentes
Hernán González
Cecilia Osorio
Juan Pablo Badilla
Elsa Rojas
Juana Cocio
Francisco Riquelme
Josefina Moraga
Erika Gacitúa
Nidia Muñoz
Juan Cáceres

Rodrigo González, Sebastián Espinosa, Andrés Riveros, Fernando Muga, Nicole Bernardt, Juan Cáceres, Nancy Valenzuela, Loreto Méndez, Karina Rojas, José Aburto, Elizabeth Musatadi Roger Soto, Daniel Martínez, Patricio Asenjo, Alejandro Cerda, Pablo Pérez, Marcelo Villanueva, Lorena Valdés, Juan Acevedo, Diego Espinoza, Eduardo Rojas, David Jimenez, Claudio Araneda, Sergio Bertoloto, Paulo Montero, Juan Sandoval

MI VIDA, MI HISTORIA

Por Elsa Rojas

Cuando era chica, fuimos a la playa con mi familia. Nos fuimos en bus y comiendo unos huevos duros. Cuando llegamos a Cartagena, nos pusimos traje de baño y nos metimos al mar, de repente vino una ola y nos botó, primero nos asustamos pero después nos largamos a reír.

MÚSICA DEL RECUERDO

La Ley

Por Elsa Rojas

El grupo musical que me gusta es La Ley, los escuchaba cuando tenía 12 años. Es un grupo chileno de rock y su vocalista se llama Beto Cuevas, son conocidos en el extranjero y se han ganado varios premios. Su primer tema que sonó por la década de los '90 fue "Prisioneros de la piel", llegando a ser primer lugar en el ranking de la época.

NOTICIAS AL PASO

La Copa América

Por Juan, Juan Pablo y Francisco

La Copa América, comenzó el 11 de junio y durará alrededor de un mes.
Los partidos se juegan a todo lo largo de Chile y participan varios países americanos, tales como Chile, Perú, Uruguay, Paraguay, Brasil, Bolivia, Argentina, México, entre otros. Consideramos que los partidos han estado muy buenos, dan ganas de verlos, tanto que nos gustaría ser parte de la selección chilena.
Queremos que los finalistas sean los siguientes: Chile, Brasil, Uruguay y Argentina.

Los estadios de la Copa América

Por Roger, Sergio, Diego, Alejandro, Fernando, Karina, Nicole, Eduardo

Como Chile es país anfitrión de Copa América se remodelaron y se construyeron estadios en el norte, centro y sur del país, en Antofagasta, La Serena, Coquimbo, Viña del Mar, Valparaíso, Santiago, Rancagua, Concepción y Temuco. Estos trabajos se hicieron para dejar una buena impresión para todo el mundo, también para cumplir con estándares internacionales, para dar comodidades en los estadios, para más capacidad de público y con buenos servicios higiénicos. El futbol y su historia es de 1893 a 2015.

Consejos para no pasar frío este invierno.

Por Lorena, Rodrigo, Loreto, José, Andrés, Elizabeth y Juan

Acá le vamos a dar algunos consejos prácticos para no pasar frío en el invierno.

Use guantes, unos zapatos y botas.
Use calzoncillos largos, panty de lana y pantalones gruesos.
Póngase poncho.
Use camiseta blanca o negra.
Use calcetines y bufanda.
Use un gorrito grueso para calentarse.
Use abrigo grueso.
Prenda la estufa. Sírvase un té con limón. Tome mate con leche. Tome café.
Coma una cazuela de vacuno o de pollo. Sírvase un caldillo de congrio. Coma chocolate, sírvase una paila marina y una sopaipilla pasada.

Por Juan, Francisco y Juan Pablo

Ponerse ropa gruesa como: bufanda, parca, chalecos, botas, camisetas de polar, calzoncillos largos, gorro, guante, cuello.
Tomar sopas calientes, leche caliente, huevos fritos, café y té.
Cuidarse los resfríos tomando medicamentos y yendo al médico.
Tener hartas frazadas en la cama, tener cubrecama.
Bañarse con agua caliente.
Prender estufas.
Estar al lado de una mujer calentita.

Visita del Voluntariado

Por Nidia, Hernán, Cecilia y Lucía

El miércoles 10 de junio en la mañana, se realizó una actividad con un grupo de estudiantes de pedagogía en la Residencia San Benito Menni. Nos llevaron regalos, hubo un picadillo, bebidas, galletas, juegos y baile, porque ellos nos quisieron regalonear y colaborar con el centro.

Nos gustaría que volvieran más seguido, para conocer gente nueva, porque fue entretenido, muy agradable la visita, nos sacaron sonrisas a todos, y fue bueno bailar.

Venta de Empanadas en el Campeonato de Futbol

Por Cecilia, Lucía, Juana

Se realizó venta de empanas de la Agrupación de Usuarios el día del Campeonato en el Parque La Bandera de la comuna de San Ramón, para juntar fondos para los paseos que se hacen en el año. Los usuarios se juntaron en el campeonato y además se vendieron bebidas. La venta fue un éxito.

Campeonato de Baby Futbol

Por Elizabeth, José, Juan , Sebastián, Daniel, Loreto y Eduardo

El viernes 5 de junio se realizó el campeonato de baby futbol en la comuna de La Granja, donde participaron usuarios de San Benito Menni y usuarios de La Granja. Un grupo de personas colaboró friendo empanadas y otro grupo se equipó para jugar. Esta actividad deportiva se realizó para reunir fondos, para lograr mejor integración entre los usuarios de La Granja y Santiago Centro y conocer lugares nuevos. La actividad se realizó con éxito.

Por Alejandro

El campeonato de Baby Futbol se hizo bajo un sol abrazador en que se hicieron bastantes goles. En este tipo de campeonato lo importante no es competir, sino participar.

Tuvo mucha convocatoria de funcionarios y público en general, porque se jugó a gran nivel. Los equipos que participaron son San Benito Menni de Santiago Centro, San Benito Menni de La Granja y Alsino y los resultados fueron 1er lugar Alsino, 2do lugar Santiago Centro y 3er lugar La Granja.

Por Hernán, Josefina, Francisco y Juan Pablo

Se repartieron premios para los jugadores, el primer lugar se ganó una copa, el segundo lugar ganó medallas y el tercer lugar ganó los diplomas.

No tuvimos mucha suerte porque perdimos 10 - 2.

ANIVERSARIO RESIDENCIA SAN BENITO MENNI

Por Hernán, Elsa y Juanita

El aniversario se realizó el miércoles 17 de junio en la Residencia, se celebraban los 9 años de existencia. Asistieron las Hermanas Hospitalarias y el sacerdote Cristian, los usuarios de San Benito, la funcionaria Martita y la usuaria Elsa de San Juan de Dios, del Hogar Protegido Santa Teresita, Carlos y la monitora Natalia y de Santiago Centro, Lily. Se realizó un almuerzo en donde se comió pollo asado con papas mayo y arroz y de postre, helado y torta. Después del almuerzo se hizo una misa en donde se dio la bendición y se regalaron medallas de cruz a hombres y mujeres y además se regaló un frasco rojo con una velita hecho por los usuarios en los talleres.

Lo pasamos muy bien, fue una fecha inolvidable.

La Posada del Corregidor

Por Juan, Pablo, Daniel, Patricio, Sebastián, Eduardo, Rodrigo, Andrés y José

El viernes 12 de junio del presente año, asistimos a una salida recreativa los usuarios de San Benito Menni, a La Posada del Corregidor, debido a una invitación que formuló la Municipalidad. Se logró ver el balcón, la pileta, el cielo falso hecho con vigas de madera y colihue. Había varias pinturas que se dañaron con el terremoto de 2010, pero se volvieron a reponer; las ventanas eran reforzadas con fierro forjado y tenía un salón de baile que estaba en el 2° piso. El paseo nos sirvió para conocer la historia colonial de Chile y conocer cosas nuevas.

A MÍ ME GUSTA !!!

La Panadería

Por Paulo Montero, Ricardo Pimentel, Juan Sandoval, Wilma Yañez y Regina Díaz

Somos un grupo de panaderos que hacemos el pan en el Centro San Benito Menni de lunes a jueves. Regina prepara los ingredientes, Paulo y Ricardo, uslerean y cortan la masa, Wilma pinta el pan y después va al horno, Juan es el encargado del Horno y también va a dejar el pan a los hogares de La Granja junto con Paulo y Patricio.

Como grupo estamos orgullosos de participar en el taller de panadería, porque es como un premio a nuestra responsabilidad, nos pagan un incentivo, nos sirve como experiencia para poder trabajar fuera, es entretenido, nos distrae la mente, sirve de paseo cuando vamos a dejar el pan. Además vamos a venderlo a los trabajadores de las construcciones cercanas y a la Residencia Juan Pablo II.

Como la venta del pan ha sido un éxito, los clientes nos pidieron sopaipillas y comenzamos a hacer todos los días miércoles.

EL RECETARIO

Arroz Primavera con vienesas

Por Fernando, Juan, Pablo, Andrés, Rodrigo y Diego

Ingredientes: 2 tazas de arroz, 4 tazas de agua, 1 caldo maggi, 2 cdas. de aceite, sal, arvejas, choclo, pimentón rojo, 10 vienesas de pavo.

Preparación: Echar las tazas de arroz en una olla y dejar sofreír junto con las verduras. Luego agregar 4 tazas de agua hirviendo, el aceite, la sal y el caldo maggi. Lo dejamos cocinar por 20 minutos sobre un tostador a fuego lento.
Echar las vienesas en un litro de agua y cocinar por 5 minutos.

RIMAS, POEMAS Y ALGO MÁS

Trabalenguas

Por Josefina, Juan Pablo, Francisco, Hernán

Pedro Pablo Pereira, pobre pintor portugués, pinta paisajes por poca plata para viajar por París.

Tres tristes tigres trigaban trigo en un trigal.

Juanito clavó un clavito, ¿Qué clavito clavó Juanito?

Poemas

Por Cecilia y Érika

Buenas Noches mi amor,
me decía llorando
Y una niña de mi mano,
deja flores en la cruz.
Que mañana tendrás una
nueva ilusión,
duerme en paz, dulce amor
que la vida nos regaló.

Chistes

Por Nicole

¿Qué estaba esperando una ratita?
Un ratito.
¿Qué es el congreso?
Un congrio leso.

Por David

Un día mandaron a comprar a un niñito, le preguntó al vendedor: ¿tiene cigarros sueltos? el vendedor dice: sí
el niño le respondió: entonces amárrelos.

El Señor Pablo Pérez... que llega siempre tarde

Dibujo: Sebastián
Textos: Nicole, Pablo, David y Alejandro