LA REVISTA IMPRESA DE FUNDACIÓ ESPURNA PRIMERA EDICIÓN

ESPURNA HUI

Enero-Marzo / WWW.ESPURNA.ORG / NÚMERO 22/ AÑO 2014

V VOLTA A PEU DE PALMERA.

En el punto de salida se respiraba un ambiente de emoción e ilusión por alcanzar un objetivo común: correr los 8 kilómetros de la V Volta a Peu de Palmera que se celebró el pasado 9 de febrero. Más de 800 atletas participaron en este evento deportivo. Los atletas de Espurna compitieron en las categorías de Senior Masculino y Femenino. Destacamos la marca de nuestro compañero Miguel Frutos que terminó en 32´.45”. Ángela Cebrián acabó en 54´.49”. Todas las semanas, por la tarde, entrenan para participar en distintas carreras populares. El número de atletas de nuestro Club Deportivo crece cada día.

Correr, caminar, lanzar y saltar son movimientos naturales del ser humano y, de hecho, el concepto de atletismo se remonta a tiempos muy lejanos. Esta saludable tradición sigue vigente y persiste, afortunadamente, en la actualidad.

El deporte representa un estilo de vida y, como tal, nos ayuda a relacionarnos con otras personas. Mejora, por tanto, nuestro estado anímico y facilita en cierta medida nuestro día a día. Las actividades deportivas también representan una herramienta educativa y terapéutica para personas con discapacidad.

El deporte se ha convertido en unos de los fenómenos más importantes de las sociedades, un elemento muy influyente en la cultura popular, moviliza energías, medios de comunicación y cumple sueños que con esfuerzo y dedicación son posibles de alcanzar.

El deporte se ha convertido en unos de los fenómenos más importantes de las sociedades, un elemento muy influyente en la cultura popular, moviliza energías, medios de comunicación y cumple sueños que con esfuerzo y dedicación son posibles de alcanzar.
El deporte ha emergido en la sociedad moderna como una institución de interrelación entre los individuos, transmisora de valores sociales. El deporte expresa los valores de coraje, éxito, integridad y también competición. No obstante, la competición debe ser entendida como un medio de motivación y superación de uno mismo.

Un gran ejemplo de superación es Juan Vicente Martinez, atleta del Club Atletismo Daimuz Tecnosport, y su hija Laura, compañera de Espurna. Ambos participaron en la carrera. A Juan Vicente le apasiona correr y ha transmitido esta pasión a Laura, por eso la acompañó en este reto para ella. Entrenaron juntos durante varias semanas y finalizaron, orgullosos, este bonito sueño: correr juntos en Carreras Populares, como por ejemplo la V Volta a Peu a Palmera.

ESFUERZO Y SUPERACIÓN.

Los compañeros de viviendas entrenan todas la semanas.

PADRE E HIJA COMPARTIENDO LA AFICIÓN POR EL DEPORTE.

Laura y su padre participaron juntos en esta carrera.

NUESTRA EQUIPACIÓN.

La “espurnina" es nuestra insignia que nos identifica como comprometidos y fuertes atletas.

REDACCIÓN

FUNDACIÓ ESPURNA

Calle san Ramón , 4

46702 Gandía (Valencia)

Teléfono : 96-296 51 55

Fax: 96 296 58 64

Correo electrónico :

espurna@espurna.org

Página web:
www.espurna.org

Coordinación:

Grupo de prensa y fotografía Fundació Espurna.

Redactores :

Portada: Club deportivo de Espurna. Editorial: Javier García. Centro de Día: Equipo de profesionales del Centro de Día. Deporte: Aquatic Club Gandia. Equipo de Atención Temprana Dignavall. CEE: y Damián Climent. Viviendas Gandía: Viviendas Torrent:. Sandy Herraiz. Taller de cerámica:. Pcpi de cerámica. Educativa y Pcpi: Alba Creix. Ocio: Borja García y Jordan

Maquetación:

Grupo de prensa Fundació Espurna.

PODRÉIS ENCONTRAR MUCHAS MÁS NOTICIAS Y FOTOS EN NUESTRA WEB
www.espurna.org

Hoy nos habla… Javier García

Director de Centro Especial de Empleo y miembro del Club Deportivo Espurna.

VOLUNTARIADO

Mucha gente se pregunta el porqué del éxito de la Fundación y como consigue en este tiempo convulso, hacer funcionar el Centro Especial de Empleo, porqué tenemos trabajo en el Centro Ocupacional, o cómo somos capaces de generar tanto Ocio entre nuestro sinfín de actividades. Uno de los motivos es sencillo de explicar: El buen hacer y las buenas prácticas generan confianza y atraen a muchos voluntarios. Voluntarios que dan todo, sin esperar nada a cambio. Voluntarios con Mayúsculas.

No solo hablamos de los voluntarios que asisten a los campamentos como Lourdes, o que nos ayudan en los programas de ocio como Carmen. Voluntarios como Toñi, que por las tardes y con un grupo de pintores, se dedican a trabajar el arte. O como la madre de Vicente, de Berta,... que nos venden un sinfín de productos de la botiga. O como el padre de Marta que cada vez que se entera que tienen ordenadores viejos se acuerda que en Espurna nos encantan las nuevas tecnologías. O como la madre de Carles que además de paraguas y pulseritas, nos vende ella sola más lotería que la "Bruixa d'or". O como la madre de Juanan que nos hace fotos cuando nos vamos a las carreras populares. O como el equipo de madres "paelleras" formado por Alicia, Rosa, Nuria, Feli, Maruja... y muchas más que nos acompañan el Gran Día Fallero elaborando las mejores paellas. O como Isabel de Xeresa que cuida con mimo los pies de nuestros chavales. Hay muchos más anónimos, muchas más familias, o muchos más profesionales que contribuyen día a día, y tal vez sin saberlo, a hacer grandes los proyectos de nuestra Fundación.

Existen también otros voluntarios, que son los profesionales que trabajan en la casa y que aportan sus horas extras en fomentar el deporte, en trabajar con las familias, en coordinar el ocio, diseñar coreografías o simplemente en vender nuestros extensa variedad productos o servicios (paraguas, limpieza, "meninas"...). Voluntario es todo aquel aporta su grano de arena para que los chavales de la Espurna estén mejor atendidos. No importa de que manera. Sólo importa que podamos aportarles ilusión y que sepan que encomiendan su labor a una gran tarea. No importa que seas ajeno a la Fundación como Toñi, Lourdes, Jordan o Jasmina. o familiar, como los papás de Marta, Juanan, Alicia, Vicente o Carles. Si trabajas con nosotros, también puedes serlo y puedes aportar mucho.

Siendo voluntario creces personalmente. Cada vez que colaboras y te involucras en los proyectos, te llenas de energía.

Si eres voluntario. Mil gracias. Si todavía no lo eres, también te necesitamos. tenemos un hueco para ti.

ESPURNA CON EL DEPORTE.

EL AQUATIC CLUB GANDIA NOS AYUDA Y NOS MOTIVA A PRACTICAR NATACIÓN.

TODOS LOA AÑOS PARTICIPAMOS EN LAS JORNADAS ACUATICAS.

EL EQUIPO DEPORTIVO DE ESPURNA SE PREPARA PARA LAS COMPETICIONES DE TRIATLÓN.

LA NATACIÓN ES MUY IMPORTANTE PARA NOSOTROS.

ENTREVISTAMOS AL AQUATIC CLUB GANDIA.

Entrevistamos al equipo del Aquatic Club Gandia que nos explica su experiencia profesional en el ámbito del deporte.

El Aquatic Club Gandia se creó en el 2012 dando salida a unas necesidades que año tras año les demandaban sus alumnos de la escuela de natación dirigida por la empresa Assersafor. El Aquatic Club Gandia es el Club Deportivo de Natación Sincronizada y Waterpolo que ofrece además cursillos de natación y aquagym.

En el Aquatic Club se ofrecen programas de formación educativa tanto a nivel individual como de equipo.

Espurna y el Aquatic Club Gandia compartimos todos los años un evento en el que todos disfrutamos de una jornada muy emotiva y divertida. Nos referimos a las Jornadas Acuáticas Solidarias que celebramos cada año en beneficio de la Fundació Espurna. Cuando les preguntamos cual es la razón de colaborar con nuestra Fundació, ellos nos responden: “Nosotros no necesitamos justificar este tipo de colaboración, simplemente nos nace así.” .

Además, algunos miembros del Club Deportivo de Espurna entrenan habitualmente en el Aquatic Club Gandia para prepararse en las competiciones de triatlón. El triatlón es un deporte individual y de resistencia, que reúne tres disciplinas deportivas: Natación, Ciclismo y Carrera a pie. Se caracteriza por ser uno de los deportes más exigentes que existen en el panorama competitivo internacional actual. Los deportistas que lo practican mantienen un estricto calendario de entrenamientos para poder superar todas las pruebas, con esfuerzo, disciplina y valor.

Los profesionales del Aquatic Club Deportivo coinciden en que la natación es el deporte más completo por excelencia, se puede practicar a cualquier edad, en cualquier circunstancia (lesión, embarazo, rehabilitación , etc), por eso nos recomienda que la practiquemos de manera habitual.

NOS ENTRENAMOS PARA COMPETIR.

MARAVILLA EN EL CENTRO DE DÍA

EL CENTRO DE DÍA

EXPRESIÓN CORPORAL.

En el Centro de Día practicamos la expresión corporal y nos gusta mucho desarrollarla porque tiene muchos beneficios. La Expresión Corporal es la forma mas antigua de comunicación entre las personas, incluso anterior al lenguaje escrito y hablado. Es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. De esta forma, el cuerpo se convierte en un instrumento irreemplazable de expresión humana que permite ponerse en contacto con el medio y con los demás. La expresión corporal busca el desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad , desarrolla la sensibilidad, la creatividad y la comunicación. El resultado de lo anterior, es el enriquecimiento de las actividades cotidianas y del crecimiento personal. Por otra parte enseña a encontrar formas de comunicación mas profundas y sencillas, lo que repercute en el contacto con los demás. El ser humano se ha expresado a través del movimiento y la danza desde su aparición en la Tierra, y desde esta manera ha manifestado alegrías, tristezas, emociones, rogativas y agradecimientos. Todo esto requiere de cinco elementos fundamentales como el ritmo, la forma, el espacio, el tiempo y la energía. De esta forma llegamos a definir la danza como el desplazamiento efectuado en el espacio con una o todas las partes del cuerpo del bailarín, diseñando una forma, impulsado por una energía propia, con un ritmo determinado, durante un tiempo de mayor o menor duración. En definitiva tiene muchos beneficios como: la capacidad de disfrute y alegría, desinhibición, respeto, actitud imaginativa frente a la vida, comunicación, exteriorización e interiorización, cooperación, confianza, encauzar la agresividad, sensibilización, desarrollo de la memoria, actitud mental, la atención y afán de superación.

TRABAJANDO CON LOS PEQUES....

TENER UN HERMANO.

Dibujo realizado por Salva.

Una experiencia maravillosa y especial que muchos hemos tenido la suerte de tener y otros de desear, es tener un hermano. La relación con nuestros hermanos influirá en nuestro crecimiento, desarrollo y aprendizaje. Los padres tenemos que iniciar y promover el saber compartir, el respetar y en definitiva establecer una buena convivencia cosa que a veces a los papas no resulta tarea fácil.

El nacimiento de un hermano, siempre produce un cambio familiar y es lo más normal del mundo, que el niño empiece a notar ya durante la gestación del hermano que ya no se le hace tanto caso, pero será cuando nazca cuando empiece a sentirse "destronado" en esa situación tan extraña y difícil para él.

Es importante que nos sentemos con nuestro hijo y le expliquemos que va a tener un hermano. Los niños no controlan el tiempo, por lo que es importante darle algún referente (en navidades, cuando venga el verano, en vacaciones, en fallas...etc).

Es bueno fomentar que le hable, que le cante o que le de besos durante el momento de la gestación para ir iniciando una buena relación.

Unas semanas antes de la fecha esperada, hay que anticiparle a lo que va a pasar. Podemos contarle una historia, ver un libro ("Voy a tener un hermano" TEO) para que sepa que nos iremos al hospital y estará unos días con algún familiar .

El hecho de traerlos al hospital a que vean a su hermano, desde mi punto de vista no me parece buena idea, más que nada por que a los niños les impacta ver a sus madres en el hospital i les resulta difícil de entender que ellos se marchen y su hermanito y madre se queden allí.

CUANDO VOLVAMOS A CASA:

-Comentarios simples y adaptados a la edad del niño y a lo que el niño te pregunte.

-Abrazarle y preguntarle por lo que ha hecho durante el tiempo que hemos estado en el hospital.

-Hacerle participe de las tareas con el pequeño.

-Enfatizar que él es el hermano mayor.

-Cuando la familia vaya a casa a ver al bebe, no es bueno que se hagan comparaciones: que es más guapa, más alto, más grande… comparándolo con el recién nacido, que es un llorón, que se hace caca encima. Por que estos comentarios hacen que el niño este mas pendiente de los aspectos negativos de su hermano y al mismo tiempo le engrandecen a él y después cuando todo vuelve a la normalidad, reclamará una atención excesiva que ha tenido por parte de la familia. Hay que tratar el tema con total naturalidad y sin comparaciones.

El equipo de profesionales de Dignavall.

DIETA PARA DEPORTISTAS.

Os explicamos algunos ejemplos sobre el tipo de dieta que debe seguir un deportista.

Antes del esfuerzo
El plazo mínimo entre la última comida y el comienzo del esfuerzo debe ser de 3 horas. Este plazo evita trastornos digestivos y previene la falta de energía. Para una digestión óptima, se debe tomar un desayuno fácil de asimilar, rico en glúcidos, por ejemplo:

- Frutas frescas o zumo.
- Cereales
- Lácteos asociados a un producto azucarado (miel, etc.).
- Proteínas (huevo pasado por agua, jamón, bacon, queso, leche de soja).
- Una bebida (café o té).

Durante el esfuerzo:
Para tener más energía, el cuerpo necesita agua y azúcar. Tomar una bebida energética es más eficaz que los sólidos, difíciles de ingerir en algunos tipos de deporte. Toma una bebida energética cada 15-20 minutos para una hidratación adecuada.

Recién terminado el ejercicio:

- Beber agua.
- Bebida energética (zumo, té) asociada con azúcares de absorción rápida (barritas de pasta de frutas).
- Barrita energética.
- Un lácteo.

El tentempié:

- Zumo de fruta.
- Barritas de cereales.
- Pan de especias o barritas de pasta de almendras.
- Aporte lácteo: yogur o vaso de leche.
- Glúcidos: pastel de arroz o de sémola.

Por la noche:

- Féculas para satisfacer las necesidades en glúcidos (arroz, pastas, sémola).
- Verduras cocidas o cortadas en ensalada.
- Proteínas: 120g - 150 g de carne

HOY TRABAJAMOS...

Fundacio Espurna
Trabajando las capacidades

El Pcpi es un programa formativo con contenidos profesionales y de carácter general adaptados al alumnado con necesidades especiales. En nuestra Fundació trabajamos en talleres de cualificación profesional, en las especialidades de cerámica y cocina. Complementamos estas modalidades especificas con la formación básica. El objetivo final es conseguir que el alumnado consiga la inserción laboral, por ese motivo, este año hemos introducido prácticas en empresas. Borja, David y Jose nos cuentan su experiencia en este periodo de prácticas.

David y José nos explican que el día 26 de febrero empezaron las practicas en la empresa de textiles de San Mateu. "Nuestro horario es partido de 9.00h a 13:00h y por la tarde de 15.00h a 17:00h de la tarde." Siempre contamos con el refuerzo y apoyo de un monitor que nos orienta y nos explica las tareas que tenemos que desempeñar. Silvia y Trini nos acompañan en esta aventura laboral" David y Jose nos comentan: "Las funciones que realizamos son el doblado perfecto de las camisetas, embolsar y etiquetar."

Borja empezó las prácticas el día 20 de febrero en la conocida empresa Ale-hop que es una cadena de tiendas creadas para ser accesibles a todos los públicos, en las que encontramos complementos de moda, regalos y decoración. El horario de trabajo es media jornada.
Las funciones que realiza Borja son: cortar y plegar el cartón y ponerlo en el carro. Cuando el carro está lleno lo lleva a la máquina de reciclaje de cartones.
"El uniforme de trabajo es el propio del Centro Especial de Empleo de la Fundació Espurna. Nuestro monitor Carmelo nos indica las tareas que debemos hacer. Esta siendo una gran oportunidad para nosotros porque nos abre puertas a un futuro laboral."
Borja valora positivamente esta experiencia y nos expresa su alegría: "Estoy contento por la oportunidad que nos han dado. Por último, quiero agradecer a la Fundació haber mostrado interés en que evolucione y dándome esta oportunidad tan buena."

Tener la oportunidad de trabajar en empresas tan serias y respetadas como esta permite a los alumnos del Pcpi madurar a nivel laboral y personal. Afianzan valores tan importantes como la responsabilidad, la puntualidad, la constancia y el esfuerzo por hacer las cosas bien hechas.

Samuel, David y Borja son alumnos del Pcpi que están desempeñando sus prácticas en empresas.

ENTREVISTAMOS A DAMIÁN CLIMENT.

Entrevistamos a Damián Climent, veterano compañero y trabajador del Centro Especial de Empleo, nos explica como es su día a día en su puesto de trabajo y en su vida personal.

Damián, nos cuenta cómo es su día a día en Espurna y en su hogar.

Inició su trayectoria laboral hace diez años en el CEE en en la empresa Tecatel., también estuvo realizando las tareas propia del equipo de limpieza y en la empresa de empaquetado de golosinas King Regal.

En la actualidad trabaja en la empresa Smattex que se dedica a la fabricación de artículos. para el descanso. Damián nos comenta que algunas de las tareas que realiza son: prensar espuma, picar látex, descargar y cargar camiones...

Damian está casado desde hace 8 años con Encarna y ademas tienen un hijo pequeño llamado Kevin. Entre sus aficiones, Damian disfruta mucho practicando atletismo los lunes y miércoles. También le gusta ver los partidos de fútbol en casa ya que es un forofo del Valencia CF.

Espurna le ofrece a él y a su mujer, pautas y consejos para poder mejorar su organización en la administración de su economía familiar y en la realización de las tareas domesticas. También se les orienta en la educación de su hijo.
Espurna forma parte de su vida diaria y apuesta por conseguir un objetivo definitivo, que Damián alcance la mayor autonomía personal posible.

DAMIÁN CLIMENT, VETERANO TRABAJADOR DEL CEE, NOS CUENTA SU EXPERIENCIA LABORAL Y PERSONAL.

Damián forma parte del equipo del CEE desde hace varios años.

Damián en su puesto de trabajo actual, en Smattex.

Damián y Encarna están casados desde hace 8 años.

ESPURNA CON EL DEPORTE.

II VOLTA A PEU DE ROCAFORT. NUESTRO COMPAÑERO SAMUEL GANO EL PRIMER PUESTO.

EL EQUIPO DE VELA SE ENTRENA PARA ESTAR EN FORMA.

EN NUESTRO TIEMPO LIBRE NOS GUSTA JUGAR AL FUTBOL AL AIRE LIBRE.

REALIZAMOS UNA RUTA DE SENDERISMO HASTA EL PORRAT DE POTRIES.

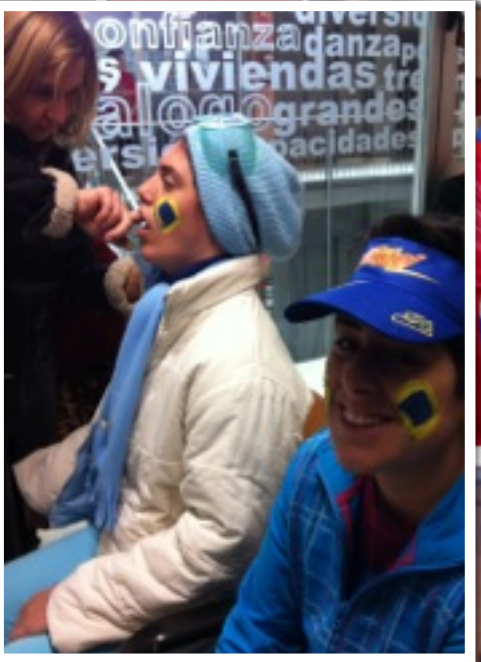
TUVIMOS LA OPORTUNIDAD DE DISFRUTAR DEL GRAN PARTIDO DEL VALENCIA BÁSQUET FRENTE AL FIATC JOVENTUT.

OLIMPIADAS CARNAVALESCAS.

CINCO PAISES COMPETIMOS EN LAS OLIMPIADAS CARNAVALESCAS.

EL ESCENARIO PARA CELEBRAR ESTAS OLIMPIADAS FUE EL PABELLÓN DEL RAVAL.

JAVI Y CARLOS PRESENTARON LAS OLIMPIADAS.



PONIÉNDONOS GUAPAS PARA LA OCASIÓN.

no teníamos cuadrilátero pero si muchas ganas de pasarlo bien

TERMINAMOS LA FIESTA BAILANDO SIN PARAR.

LAS GUAPAS ANIMADORAS ANIMARON CON SUS POMPONES EL EVENTO.

EL PASADO 28 DE FEBRERO CELEBRAMOS LAS OLIMPIADAS CARNAVALESCAS EN EL PABELLÓN DEL RAVAL. DESFILAMOS Y REPRESENTAMOS A NUESTROS PAISES CON MUCHA GRACIA Y SALERO.

VIVIENDO EN TORRENT.

SANDY NOS CUENTA SU EXPERIENCIA EN EL DEPORTE.

Desde que iba al colegio, me han enseñado que el deporte tenía que formar parte de nuestras vidas y no sólo, durante el paso de los años en el colegio. Mientras algunos compañeros se esforzaban para andar bien, otros acudíamos a la piscina cada semana y los profesores nos enseñaban a nadar y sobretodo a hacer que el deporte nos gustase a todos.

En la piscina me sentía muy bien porque era capaz de moverme mejor y en la calle me costaba algo más, no era lo mismo que en la piscina. Ahí no había tanta dificultad y me hacía sentirme muy feliz cada semana y creo que también me ayudaba a moverme mejor en la calle.

Durante mucho tiempo estuve practicando natación y cuando entré en el Centro Ocupacional me incorporé en el grupo de fútbol porque ¡tanto tiempo en la piscina! Quería probar el deporte en equipo, qué se siente cuando compites con otros centros, cuando ganas, cuando pierdes, así que empecé a jugar a fútbol.
Era un deporte difícil para mi, porque no me muevo muy rápido y este deporte lo necesita, pero me gusta esforzarme y como me lo pasaba tan bien me decían que cada día jugaba mejor y yo no me daba cuenta de todo lo que aprendía mientras disfrutaba.
Mis compañeros del equipo me ayudaban mucho en los entrenamientos y también en los partidos que jugábamos aunque no siempre jugaba con ellos porque mis amigos jugaban algunos mejor que yo y nos intercambiábamos.
El deporte en Espurna lo vivo con mucha satisfacción, ya que los jueves, nuestro día de deporte, significa una tarde de disfrutar.
Además que también estoy con otros compañeros con los que no comparto piso y con los que me llevo muy bien. Este año he decidido que voy a volver a piscina.
Me siento, como se dice, “como pez en el agua”.

Soy capaz de recorrer hasta 10 largos e intento cada día esforzarme un poco más. Suelo compartir, esta afición, con mi compañero Miguel que nada muy bien y nos gusta hacer carreras a ver quien llega antes.
Algunos ratos o los días que me duelen las piernas, me voy con el grupo de los que nadan en la piscina pequeña y hacen juegos muy divertidos. Me gusta mucho ver cómo se mueven en el agua Paco Sánchez y Teresa Cañizares que también tienen problemas de movilidad pero nadan muy bien.

El deporte en Espurna para mi es disfrutar, es esforzarme cada día, es jugar en equipo y me gusta sentir que participo y recibo recompensa en mi salud con ello.

PRACTICAMOS NATACIÓN PARA MEJORAR LA COORDINACION CORPORAL.

EL DEPORTE EN TORRENT…

El deporte en Espurna para es disfrutar, es esforzarnos cada día, es jugar en equipo y nos gusta sentir que participamos y recibimos recompensa en nuestra salud con ello.

VIVIENDO EN GANDIA.

PRACTICAR DEPORTE: EL ATLETISMO.

El atletismo es un deporte de competición practicado individualmente o en equipo. Son un conjunto de pruebas que reflejan movimientos naturales del ser humano como caminar, correr, lanzar, saltar… Las pruebas se dividen en tres grandes grupos; las carreras y marcha, saltos y lanzamiento.

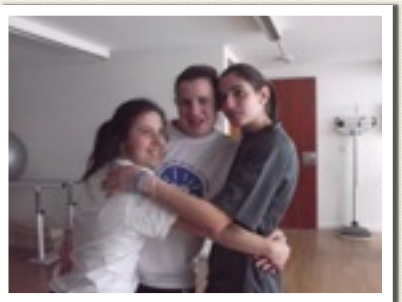
Nosotros nos centramos en correr carreras. Durante la semana entrenamos los lunes y los miércoles corriendo diez kilómetros desde la calle Pellers donde vivimos hasta el puerto de Gandía con la ayuda de nuestro entrenador Lluís.

Para realizar este esfuerzo seguimos una dieta rica en carbohidratos, que se transforman posteriormente en glucosa, que es la fuente de energía preferida para que trabajen los músculos. Algunos alimentos son el pan, el arroz, la pasta, los cereales, los tubérculos... La dieta es baja en grasas y moderada en proteínas para asegurar una adecuada recuperación de los músculos (carne roja, pollo sin piel o pescado, un huevo entero...). También comemos gran cantidad de frutas (plátanos, kiwis, peras, manzanas, fresas, naranjas...) y verduras (pimientos, espinacas, espárragos, zanahorias...). Además, bebemos muchos líquidos, sobre todo agua. Así el cuerpo se mantiene bien hidratado durante y después de los entrenamientos.

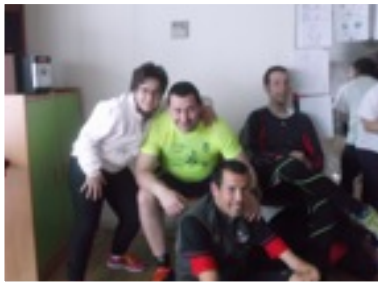
EL DEPORTE FORMA PARTE DE NUESTRA VIDA.

La indumentaria deportiva que utilizamos para movernos con facilidad y libertad son mayas ajustadas largas para no pasar frío, camisetas de tela adecuada y que nos permiten que nuestro cuerpo tenga una buena transpiración y pueda ventilar de forma natural, ropa interior cómoda, calcetines finos, zapatillas deportivas blandas y con una buena amortiguación para prevenir lesiones de pies y rodillas. También llevamos reloj para controlar el tiempo que invertimos en cada kilómetro y así podernos superar cada día más. Nos motiva correr porque hay un progreso y una notable mejoría semana tras semana. Esto hace que en las carreras, me sienta seguro y capaz de afrontarlas con mucha determinación. También, me encuentro más fuerte y más feliz, porque el ejercicio genera endorfinas que producen gratificación. Así se acumula energía positiva.

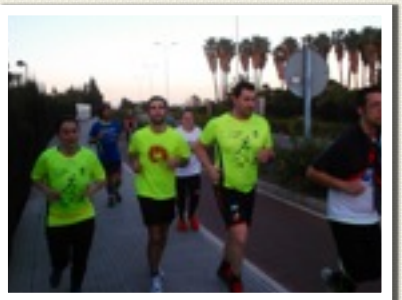
Participamos en carreras populares como ejemplo unas cuantas: Palmera de 8 km, Bellreguart 9 km, La Alqueria de la Contessa 10 km, Gandia 10 km, etc. En cada carrera lo damos todo porque lo importante para la mayoría de nosotros es llegar, aunque sepamos de antemano que no seremos los primeros. La ilusión es la misma y lo más importante.



EL DEPORTE AFIANZA EL COMPAÑERISMO Y NOS TRANSMITE VALORES POSITIVOS.



ANTES DE CORRER CALENTAMOS MOVIENDO Y EJERCITANDO NUESTROS MUSCULOS.



EL DEPORTE GENERA ENDORFINAS (SUBSTANCIAS NATURALES) QUE NOS AYUDAN A SENTIRNOS MAS FELICES.

EN NUESTRO TIEMPO LIBRE ...

¡OLIMPIADAS CARNAVALESCAS EN ALICANTE!

EL ALBERGUE DE ALICANTE SE TRANSFORMÓ EN UNA RESIDENCIA OLIMPICA MUY DIVERTIDA.

Al terminar la Ceremonia de las Olimpiadas Carnavalescas en el Pabellón del Raval, cinco de los 8 países olímpicos asistentes al evento, fuimos seleccionados para participar en las Olimpiadas de Alicante. Al llegar, acudimos a la Residencia Olímpica La Florida donde nos recibieron los responsables dándonos la bienvenida y felicitándonos por haber conseguido la clasificación a este evento deportivo tan importante. Después de instalarnos todos los deportistas y miembros de cada país: Brasil, Argentina, México, Italia y España, asistimos a la cena inaugural de las Olimpiadas de Alicante. Al finalizar la cena, nos reunimos en el salón de actos donde cada país realizamos una exhibición deportiva. El sábado 1 de Marzo comenzamos la jornada con un completo desayuno saludable digno de campeones olímpicos. A continuación iniciamos las competiciones de las diferentes modalidades deportivas en diversas instalaciones deportivas de Alicante. Por la tarde nos preparamos con nuestros "trajes deportivos" y disfrutamos del Sábado Ramblero.

Asistimos al desfile carnavalesco de Alicante, bailamos en la Verbena de Carnaval Rock en la Plaza San Cristóbal, cenamos de pic nic por grupos por el centro de la ciudad.
Para finalizar la noche, acudimos a la gran Disco-móvil de los 40 Principales en la Rambla de Méndez Núñez.
El domingo 2 de Marzo, todos los deportistas nos fuimos de ruta turística por Alicante. Un grupo visitamos el Centro y el Casco Antiguo, asistiendo todos los que quisieron a la Misa celebrada en la Concatedral.

Otro grupo de aventureros fuimos a descubrir la zona marítima de la ciudad, disfrutando del buen clima. Paseamos justo delante de un fantástico barco pirata, atracado en el puerto. Al mediodía regresamos a comer a la residencia olímpica.

Después fuimos al campo de fútbol de la Residencia, donde se celebró el acto de Clausura. Nos hicieron entrega de los diplomas olímpicos que acreditaba nuestra participación. Llegamos a casa satisfechos y con la sensación del deber cumplido.

NOS LO PASAMOS GENIAL CELEBRADO EL CARNAVAL.

MI EXPERIENCIA CON EL DEPORTE COMO VOLUNTARIA DE LA FUNDACIÓ ESPURNA.

Conocí Espurna a través de unas prácticas de un ciclo formativo. Desde el principio me gustó mucho todo lo que se vivía allí, así como todas las personas que forman parte del centro. Al finalizar mis prácticas formativas se me ofreció acudir a un viaje en Murcia, a realizar una serie de actividades deportivas. Acepté orgullosa.

Desde el primer viaje que hice he tenido la oportunidad de ver como relacionan la vida diaria y las actividades de ocio con el deporte. En éste primer viaje realizamos actividades como vela y remo en canoa. Me sentí muy bien al ver las caras de felicidad y de orgullo de todos los participantes, mientras aprendían las nuevas técnicas de estos deportes, e incluso algunos de ellos nos enseñaban vela, ya que acuden semanalmente a clases de este deporte.

Mis siguientes participaciones fueron en campamentos de verano. Acudí a dos de los tres que se organizaron.
Ambos con diferente temática, para animar más la estancia, combinaban ésta y el deporte (senderismo, fútbol, baloncesto, tirolina, etc.). En estos campamentos realizamos olimpiadas; pequeñas actividades competitivas para divertirnos y motivarnos. Al finalizar de las olimpiadas todos recibimos un diploma y un gran premio para el recuerdo: una foto de todos los asistentes al turno de campamento.

Actualmente, acudo la mayoría de fines de semana que tengo libres a las actividades de ocio y tiempo libre que se realizan. Algunas de las que hacemos son, por ejemplo, acudir de espectadores a partidos de baloncesto, ir a “porrats", participar en competiciones de natación y en partidos de baloncesto, correr en carreras populares, repartir agua a los corredores en algunas carreras de mayor nivel, etc.

El último campamento que hicimos fue de fin de semana, en carnavales,. Tenía por temática las actividades deportivas. Íbamos todos disfrazados de diferentes deportistas: futbolistas, buzos, tenistas, bailarinas, luchadores, jugadores de baloncesto, tenis de mesa, etc. Realizamos diferentes circuitos de saltos, fútbol, tiros a canasta, puntería, etc.

Mi interés por pasar mi tiempo libre realizando actividades en Espurna se debe a la diversidad de actividades y a que, cada día es diferente, genial e irrepetible.

En una de las actividades deportivas en las que participé, una carrera, me sorprendió mucho la actitud de los participantes. En ocasiones, cuando acudimos a cualquier tipo de competición se lucha por un buen resultado, para ser los mejores, para ganar, si se puede. Durante esta actividad, me di cuenta cómo los compañeros más competentes ayudaban y apoyaban a aquellos compañeros que presentaban alguna dificultad, llegando todos juntos a la meta con un excelente espíritu de equipo.

Esto es un buen ejemplo de las cosas que me motivan a seguir colaborando en las actividades. Ocupar mi tiempo libre con estas maravillosas personas es una decisión que considero de lo más acertada. El hecho de acudir con una gran sonrisa a verlos, y volver con una sonrisa aun mayor es una sensación muy difícil de explicar.

DISFRUTAMOS DEL DEPORTE A TOPE.

VOLUNTARIADO

“Ocupar mi tiempo libre con personas tan maravillosas es una decisión que considero de lo más acertada.”

PRÓXIMAS SALIDAS PROGRAMADAS:

- CAMPAMENTO DEL VIERNES 28 AL DOMINGO 30 DE MARZO EN EL ALBERGUE DE ALBORACHE.
- VIAJE DE PASCUA A LA RIOJA DEL LUNES 21 DE AL SÁBADO 26 DE ABRIL.

MAS ALLÁ DEL BARRO.

EN EL TALLER DE CERÁMICA…

En el taller de cerámica del PCPI, estamos trabajando con diferentes técnicas. Desde hace un tiempo, dedicamos gran parte de nuestra labor a confeccionar trofeos, y obsequios para diferentes eventos deportivos. Creaciones que están teniendo una gran aceptación por parte tanto de los organizadores de las actividades (carreras, galas, competiciones, partidos…) como por los galardonados que los reciben. Muchos vuelven a pedir que les realicemos los trofeos para otras nuevas competiciones.

al poder personalizar cada trofeo, conseguimos darles un toque especial

Todo empieza cuando vienen los representantes o encargados de organizar el evento y piden que les realicemos muestras. Lo que buscan , y les damos como base del proyecto, es que sea un objeto único y personalizado. Saben que no habrá dos piezas iguales y que será fundamentalmente artesana. El objeto estará relacionado con el club organizador, con la localidad, con el deporte o celebración. Se busca esa diferencia de los habitual y la manera que destaque del típico trofeo o copa que acaba oxidándose en el estante y de los que ya se posee algunas mas o menos similares. Algunos buscan que nuestra creatividad busque la solución. Otros ya traen sus ideas muy elaboradas sobre lo que buscan o desean.

Nosotros apostamos por conseguir diseños cada vez más originales, teniendo en cuenta no obstante que la pieza no sea muy compleja y que permita la mayor participación en su elaboración posible. Así como también es necesario recordar que el encargo se haga con tiempo, ya que la cerámica necesita un proceso mínimo de elaboración, secado, cocción y decoración, para obtener un resultado óptimo. Una vez elegido el modelo es el momento de iniciar el proceso. Trabajamos contando con las diferentes habilidades de cada alumno. Utilizamos las técnicas más adecuadas para dicha labor, que son diferentes en cada momento y que dependen del encargo. Para concluir, decir que para nosotros es una enorme motivación, ya que nos visitan directamente en el taller tanto deportistas como organizadores, que pueden comprobar nuestras capacidades y cómo realizamos el trabajo.

Algunos encargos van dirigidos a carreras populares, lo que representa que muchos de nosotros somos protagonistas directos en ellas y podemos comprobar en la entrega de premios y en directo el resultado final del trabajo.
Pueden ver la alegría que supone para el corredor que le entreguen este valioso trofeo del que ellos mismos forman parte y siempre podrán decir “nosotros hemos hecho estos trofeos”.

CADA DIA TRABAJAMOS TEMAS DE LA VIDA COTIDIANA, CÓMO LA ALIMENTACIÓN.

LA PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS.

TRABAJAMOS LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS.

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN.

En el taller de educativa y PCPI trabajamos la importancia de llevar una dieta equilibrada y sana. De manera que en el PCPI de Cocina elaboramos platos variados y saludables. Esta práctica la acompañamos con teoría abordando temas relacionados con la alimentación: como la pirámide de los alimentos, composición de los mismos, cocción, etc. La alimentación es la base de nuestra salud, pues todo lo que el cuerpo necesita para estar sano y funcionar adecuadamente lo obtiene de los alimentos que ingerimos. Una buena alimentación debe formar de parte nuestra vida.
Conocéis nuestra gran afición por el deporte y sabemos que esta práctica debe combinarse con una alimentación adecuada. En esta ocasión vamos a centrarnos en la dieta del deportista. El rendimiento atlético depende de diversos factores. La alimentación. es un factor muy importante a la hora de lograr el éxito en un deporte, a tal punto que el tiempo de entrenamiento y preparación pueden verse malogrados por una alimentación incorrecta. Pero esta relación rendimiento y alimentación no está del todo comprendida por los atletas, es así que diversos estudios refieren que la alimentación que actualmente siguen algunos "campeones" no difieren de la dieta de la población general y en algunos casos es mas desequilibrada y monótona. La dieta del deportista debe tratar de mantener el adecuado estado de nutrición, cubrir las demandas energéticas de la actividad y mantener el peso corporal adecuado.

Necesita una alimentación distinta porque sus necesidades son distintas, tanto en la cantidad total de calorías, hidratos de carbono, proteínas y grasas

La ingesta de calorías de una persona no deportista abarca la cantidad que debe consumir para poder realizar sus actividades diarias como: trabajar, estudiar, vestirse y hasta dormir, y también estará en función de la edad, sexo, talla, etc. Pero una persona que realiza una actividad física necesita un aporte extra de calorías acorde a la frecuencia, intensidad y duración de la misma, porque obviamente su gasto energético será mayor.

Cuando realizamos una actividad física intensa, hemos de aumentar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales: arroz, maíz, cereales en copos, galletas, pan, pastas alimenticias; patatas; frutas ya que de agotarse las reservas, se produce la temida pájara, ese estado de fatiga y desfallecimiento que reduce al mínimo la intensidad del ejercicio e, incluso, obliga a pararse). Respecto a las grasas, como hay grandes reservas, no es preciso ingerir cantidades extras.
También hemos de mantener una hidratación adecuada. La deshidratación influye negativamente en el rendimiento físico y puede llegar a provocar una sensación de mareo, náuseas e, incluso, vómitos y diarreas. En ejercicios de menos de una hora de duración, no es necesario beber líquido, pero si el esfuerzo se prolonga por más tiempo, se aconseja tomar tres vasos de agua 1 ó 2 horas antes de iniciar el ejercicio, dos vasos 15 minutos antes y un vaso, cada 20 minutos aproximadamente, durante el desarrollo de la disciplina deportiva.

"La alimentación es la base de nuestra salud, pues todo lo que el cuerpo necesita para estar sano y funcionar adecuadamente lo obtiene de los alimentos que ingerimos."

¡ELABORAMOS TROFEOS Y MEDALLAS!

PERSONALIZAMOS TROFEOS Y MEDALLAS DE CERÁMICA PARA CUALQUIER EVENTO DEPORTIVO.

CONFECCIONADOS ARTESNALMENTE.

DISEÑOS ÚNICOS Y ORIGINALES.

¿YA TIENES EL TUYO?