



BUTLLETÍ INFORMATIU



Festa de disfresses a la casa de Santa Eugènia



Aquest primer butlletí de l'any, és el més especial de tots, ja que la major part del contingut ha estat realitzat pels residents, com una part de diferents tallers del projecte Mou-te, i amb el suport de les professionals encarregades del mateix.

Aniversaris i Onomàstiques

Durant el primer trimestre de l'any hem celebrat que han complit anys n' Isa i na Maria. També hem celebrat Sant Manel, Sant Sebastià, Sant Ramiro i Sant Josep.



Sortides:

Els residents de Santa Eugènia hem tingut el gust de poder seguir gaudint de les sortides amb els voluntaris, entre aquestes podem destacar:

- Ermita de Bonany de Petra.
- Una passejada a peu per Santa Eugènia fins a la cova de Lourdes. Excursió que recomanem.
- Puig de Santa Magdalena d'Inca i voltants.
- Sa Pobla i Muro.
- Vam tornar a disfrutar de l'entorn, fent una caminada de dues hores per anar de nou a la Cova de Lourdes de Santa Eugènia.

A la Casa de Santa Eugènia es va celebrar el dia de Sant Sebastià fent una torrada al voltant del foc i disfrutarem d'un bon dia i de bona companyia. També férem *senyorets* o també anomenats *crespells* com és tradició en el dia de la Mare de Déu de Candal.

Projecte Mou-te

Un any més l'Associació Siloé està donant continuïtat al projecte Mou-te, per fer-ho tornarem a comptar amb l'ajut econòmic de l'Obra Social Sa Nostra.

Ja fa dos anys que aquest projecte està en marxa i hem comprovat la seva eficàcia, per això apostem per aquests tipus de tallers, que ajudem a millorar la qualitat de vida dels nostres residents.

Hem posat en marxa **la Pàgina Web** de l'entitat, on volem donar a conèixer el projecte i la feina que està realitzant l'Associació. També hi podeu trobar informació vers VIH/sida i d'altres entitats que treballen amb aquest col·lectiu.

Tot això i més a:

www.siloemallorca.org

Visites:

Durant el mes de febrer, hem tingut el gust de rebre a alumnes d'Atenció Sociosanitària a persones depenents en Institucions Socials, de Creu Roja, amb qui l'entitat ha signat un conveni de col·laboració per a la realització de pràctiques als centres.

Hem rebut també la visita dels periodistes del programa Reporters d'IB3 Televisió, amb qui hem col·laborat i participat en el reportatge "Conviure amb la Sida"

Hem assistit:

En aquests mesos Siloé ha assistit a diferents actes; poguent destacar-ne els Premis d'Accessibilitat i la Trobada d'Entitats Socials organitzats per l'IMAS, i la celebració del 50 Aniversari de la constitució de Càritas Mallorca, entitat a la que volem felicitar per la gran tasca que realitza en benefici dels col·lectius més desfavorits.

L'Entitat ha superat satisfactoriament l'Auditoria en compliment de la Llei Orgànica de Protecció de Dades del 2010 i compta també amb l'Auditoria econòmica externa de l'exercici 2009.

Treballem per millorar la gestió i transparència de la nostra entitat

Agraïments:
Volem fer un especial agraïment a tota la gent que de manera altruïsta ha votat el projecte MOU-TEI a l'Obra Social Sa Nostra, suport necessari per continuar amb les activitats. Gràcies també a l'Ajuntament de Sta. Eugènia pel seu suport i per la difusió que n'ha fet.

També volem donar les gràcies a tots els particulars i empreses que ens donen suport econòmic en aquests temps tan difícils i ens ajuden a continuar amb la nostra tasca.

Alguns testimonis dels Residents sobre els tallers:

El passat 4 de març varem celebrar tots junts la festa de distresses. Va ser un dia especial, on tots plegats ens varem divertir. Les distresses eren molt variades, hi havia una colla que anava de "chuches", un altre de capella, un pirata, una Hello Kitty, un bufó etc. Varem riure molt i passarem una bona estona, ens varem fer fotografies, i per la meua part, va ser la festa de distresses més divertida que he passat.

(Pep)



Feta molt de temps que no em distressava i al principi em feia vergonya, però poc a poc em vaig animar.....(Luís)

Hi havia harmonia i diversió, mai havia anat a una festa d'aquest tipus i m'ho vaig passar molt bé. Hi havia tants de colors..... (José)



Ahí i jo també vaig guanyar el premi a la simpatia. Estava molt content i això sembla que ho vaig transmetre. Molt emocionant.....(Carlos)

Fins i tot ens varen donar premis, va ser entretingut. En Pep i jo varem guanyar el premi a la distressa més el·laborada. Hi havia un grup de "chuches"(Paco, Carlos, Jose i Isa) que va obtenir el premi a la distressa més original. És una festa que s'ha de repetir.....(Ramiro)



DESCUBRIENDO LOS BENEFICIOS DEL YOGA

RESPIRACIÓN ABDOMINAL



¿Cómo se hace?

Nos sentamos en postura de concentración. Colocamos las manos sobre el abdomen. Inspiramos la barriga se infla, exhalamos y la barriga se desinfla.

Consejos

El aliento es vida. Podemos vivir días enteros sin alimento o sin agua, pero si nos privan de respirar la muerte sobreviene en pocos minutos. En vista de ello es pasmosa la poca atención que prestamos a la importancia que tiene el respirar.

Beneficios

La respiración es purificadora. Una buena respiración aporta más oxígeno a la sangre y por consiguiente al cerebro. Relaja el cuerpo.

POSTURA ÁRBOL VRIKSASANA

¿Cómo se hace?

Con las dos manos juntas levantamos una pierna doblada, junto a la otra pierna.

Beneficios

Mantener el equilibrio, Aumenta la concentración y aumenta la fuerza de la pierna.

Consejos

Mirar un punto fijo



TRIÁNGULO TRIKONASANA



¿Cómo se hace?

Poner las piernas separadas, los brazos en cruz. Bajamos lateral y ponemos la mano en la pierna.

Beneficios

Se trabajan las piernas y la espalda. Favorece el movimiento de semi torsión. Es un excelente estiramiento lateral. Mejora el funcionamiento del aparato digestivo.

Consejos

Acompáñate con la respiración mientras estás en la postura.

Repite la postura hacia el otro lado