

NUESTRAS REDES SOCIALES

Facebook Fundación Nº1:

<https://www.facebook.com/Fundación-Nº1-Alcalá-104259466772780/?ti=as>

BLOG:

<http://fundacion1alcala.blogspot.com.es/>

Página Web de nuestra FUNDACIÓN:

<http://www.fundacion1alcala.org/>

SECCIONES

Información sobre nuestro proyecto “Corazones Inteligentes”	1- 2
Belleza	3 - 4
Frases y reflexiones optimistas interesantes	5
Sección SECRETA	6 - 7

CORAZONES INTELIGENTES



El 24 de Septiembre comenzamos a compartir emociones positivas a través de dos nuevas actividades

1. NUESTRO CUADERNO VIAJERO

2. ¡¡¡TODOS PARA UNO Y UNO PARA TODOS!!!

NUESTRO CUADERNO VIAJERO contará con una pregunta semanal que responderemos voluntariamente los corazones inteligentes.

En él estarán incluidas todas las respuestas de las personas de nuestro entorno que quieran sumarse a la práctica de la reflexión, promoviendo la mejora de la calidad de las relaciones interpersonales y el desarrollo de habilidades y competencias emocionales.

Todos los miembros de nuestra Fundación podrán llevarse el cuaderno a casa para incluir a otras personas de su entorno que quiera sumarse, dado que a través de nuestro Facebook, cada semana, compartiremos las preguntas.



¡¡UN CUADERNO VIAJERO A TRAVÉS DEL QUE COMPARTIREMOS NUESTRA DIVERSIDAD DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES!!

¡¡TODOS PARA UNO Y UNO PARA TODOS!

Esta nueva actividad pone en valor el uso del lenguaje positivo para lograr que exista en cada equipo una mayor cohesión grupal donde cada miembro pueda desarrollar una autoestima positiva mediante la práctica de habilidades saludables como el agradecimiento, la escucha, la empatía, la cooperación y la comunicación asertiva (respetuosa hacia los demás y hacia uno mismo).

Cada semana un miembro de cada equipo escribirá una palabra positiva con la que todos los miembros se comprometerán a comunicarse, usando esa palabra para emitir halagos honestos hacia quienes observen que realizan una habilidad que enriquece al equipo y nutre a todos sus miembros fortaleciendo la calidad de sus relaciones y de su rendimiento como equipo.

Todos los viernes cada corazón inteligente votará a quien, de todos sus compañeros, haya observado manifestando comportamientos positivos con los que haya experimentado emociones positivas y con los que haya aprendido a motivar a los demás a experimentarlas.

¡¡Al final de cada mes, el compañero/a con más votos... ORGANIZARÁ UNA SALIDA SOCIAL!!

Información
proporcionada por:

PATRI

**CADA EQUIPO CONTARÁ CON UNA PALABRA Nº1 PARA
GENERAR EMOCIONES POSITIVAS PRESTANDO ATENCIÓN EN
LAS MANIFESTACIONES DE LAS CAPACIDADES Y HABILIDADES
QUE CADA MIEMBRO DESARROLLA PARA PROVOCAR UN
MAYOR BIENESTAR SOCIAL Y PERSONAL**



¡¡TRUCOS PARA SENTIRSE GUAPA!!

Las arrugas en la cara o en el cuello y la piel de naranja en los glúteos o muslos molesta a muchas mujeres e incluso a menudo las hacen sentirse inseguras. La edad suele ser un motivo de preocupación pero ¡¡las mujeres somos guapas tengamos la edad que tengamos!!

Os dejamos unos consejos para que, si los queréis llevar acabo, admiréis TODAS vuestra belleza:

El rostro ovalado, se caracteriza por una frente mas ancha que la barbilla y unos pomulos prominentes .Las cejas que mas te favorecerán en este caso son las redondeadas o ligeramente arqueadas, es decir , con angulos suaves . De lo contrario ,alterarías la expresividad de tu mirada .



Cómo ondular el cabello liso:

- Puedes hacerte trenzas en todo el cabello mojado y , una vez se haya secado , soltarlas .
- Otra opción es dividir el pelo en mechones y pasarte las placas de la plancha enrollando los mechones. Después suéltalo y comprueba los resultados. Si lo prefieres, puedes enrollar los mechones del cabello en unos biquidies o en unos rulo, secártelo con el secador y en 10-15 minutos tu melena habrá la forma que desees .



Browintation de talika es el primer tinte sobre tono para cejas no otidativo , que se puede usar fácilmente en casa en uno solo paso , sin necesidad de mezclar varios productos . con un 80 por ciento de ingredientes naturales , intensifica el color natural de las cejas rubio o marron claro y Cataño

Información
proporcionada
por:

VERÉNICA E.



3. Frases y reflexiones optimistas interesantes

5

Os dejamos 3 frases para reflexionar sobre lo importante que es quererse a uno mismo, pues cada uno es diferente y la diferencia nos hace ser “seres especiales”, únicos e irrepetibles:



Información proporcionada por:

LOLA

5. SECCIÓN SECRETA: EVENTOS SOCIALES EN LOS QUE PARTICIPÉ ESTE MES. ALEGRÍA Y FELICIDAD

Mi nombre es Vero, y soy trabajadora de la Fundación N°1. He realizado esta sección para hablar sobre dos eventos en los que he participado y me he sentido muy feliz al poder hacerlo.

FIESTAS PATRONALES de mi pueblo "LEGANIEL"

Las Fiestas Patronales en honor al Santísimo Cristo de la Luz se celebran anualmente el tercer domingo de septiembre. Hay un buen ambiente y alegría en ellas. El viernes 14 dieron comienzo las fiestas con la ofrenda floral y por la noche hubo fuegos artificiales y baile en la plaza del pueblo. El sábado soltaron reses y por la noche hubo baile. Y el domingo 16, por la mañana, Santa Misa y por la tarde procesión en honor al Santísimo Cristo de la Luz por el itinerario de costumbre.

Viernes 14 de septiembre

Las peñas hicieron un pasacalles por las calles del pueblo con una charanga y luego hicieron una ofrenda al patrón del pueblo en la iglesia del pueblo al santo cristo de la luz .

A las 00:00 de la noche hubo fuegos artificiales. Después de correr las vacas de fuego empezó la música en la plaza con la orquesta "La fiesta" .

Sábado 15 de septiembre

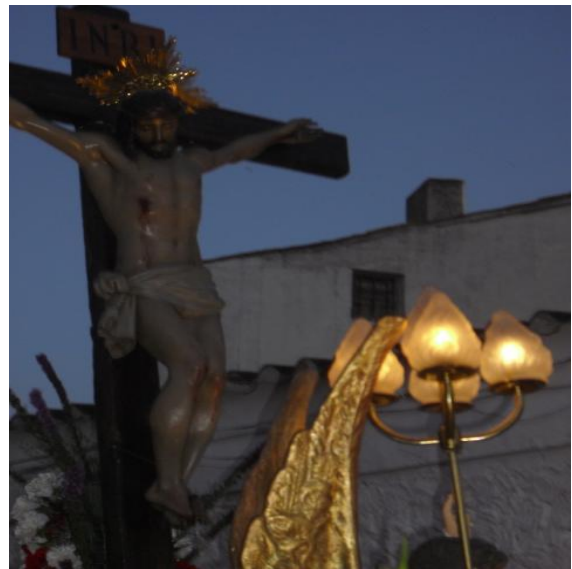
A las 10:30 del sábado tuvo lugar el encierro de reses bravas por el recorrido tradicional.

Por la noche actuó el grupo Alazán en la plaza del pueblo y a continuación, hasta altas horas de la madrugada, tocó la orquesta DDMUSIC.

Domingo 16 de septiembre

Por la mañana tuvo lugar la misa solemne en honor al patrón del pueblo: el santo cristo de la luz.

Y por la tarde hubo una procesión por las calles del pueblo.



Por la noche tuvimos verbena en la plaza de la constitución con una macro discoteca móvil.

Lunes 17 de septiembre

El lunes, por la mañana, disfrutamos de un pasacalle por las calles del pueblo y luego de un encierro de reses brevas por el recorrido tradicional.

Por la tarde hubo una actuación humorística y otra de copla en la plaza del pueblo. Y....

¡¡Yo salí A BAILAR SEVILLANAS CON LA CANTANTE y ME APLAUDIÓ TODO EL PUEBLO!!

CONCIERTO ORQUESTA FILARMONICA CERVANTINA DE LAS 25 VILLAS A BENEFICIO DE LA FUNDACION NUMERO 1

22 DE SEPTIEMBRE DE 2018 A 19.00 H

EN EL TEATRO SALON CERVANTES DE NUESTRA
LOCALIDAD, ALCALA DE HENARES.

Fue un día de emociones para los que somos de la Fundación número 1 y salimos al escenario con los músicos de la orquesta filarmónica.

Algunos de mis compañeros: Vero E., Miriam, Manuel, Patricia y yo, salimos a leer textos; David, otro de nuestros compañeros, estuvo tocando con la orquesta filarmónica y Rosario y Jaime, otros dos compañeros, estuvieron en la estrada del teatro dando folletos del concierto.

A todos nos salió muy bien y disfrutamos mucho. ¡¡Nos aplaudieron y el público nos felicitó a todos los que participamos!! ¡¡El público y todos nosotros salimos muy contentos del concierto!!



"Ese Cervantes me suena..." es una producción de la Orquesta Filarmónica Cervantina en la que su director musical, Radu Stan, ha contado con la dirección literaria de José Manuel Lucía, una de las máximas autoridades sobre la figura de Cervantes en todo el mundo.
En esta ocasión, don Miguel de Cervantes está representado por José Antonio Martínez, que conduce el concierto a través del camino que le marca su propia vida. Si Lepanto fue la más grande ocasión que marcaron los siglos, la presencia de Cervantes en Alcalá de Henares, acompañando nada menos que a su orquesta, la OFC25V, es otra ocasión singular que será recordada durante mucho tiempo.
Y ello sobre todo porque el concierto se realiza a beneficio de la Fundación Nº1 con el ánimo de sensibilizar a la sociedad de que existe un compromiso y una fuerza surgida del trabajo entre entidades que demuestran que las emociones positivas y las relaciones personales favorecen el desarrollo integral. Asimismo, de que la unión y la confianza en la diversidad de las diferentes capacidades pueden por sí mismas hacer un mundo mejor en una sociedad que es diversa en sí misma.

Información proporcionada por:
VERÓNICA L.

FUNDACIÓN Nº1 ALCALÁ
Ctra. Arganda – Loeches
M – 300 Km. 25
Alcalá de Henares
C.P: 28803

Teléfono
91 879 63 51

Correo electrónico
apoyocee@fundacion1alcala.org

