

NUESTRAS REDES SOCIALES

Facebook Fundación Nº1:

<https://www.facebook.com/Fundacion1Alcala>

BLOG:

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

Página Web de nuestra FUNDACIÓN:

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

SECCIONES

Información sobre nuestro proyecto “Corazones Inteligentes” 1

Noticias Nacionales 2 - 3

Testimonios de autores y/o personas de interés cultural 4 - 5

CORAZONES INTELIGENTES

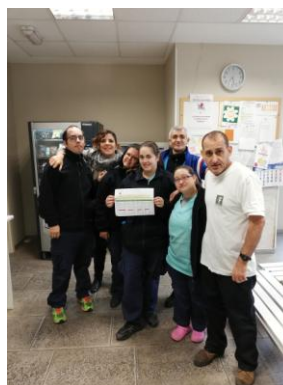


Nuestra compañera **ROSARIO**, organizó la **comida de la que disfrutamos el pasado sábado 17 de Noviembre** en el “**Restaurante Alcalá 2000**” de Alcalá de Henares



¡¡QUÉ BIEN LO PASAMOS!!

Nuestra compañera **MIRIAM**, elegida en el mes de OCTUBRE, organizará la próxima salida: ¡¡**LOS CORAZONES INTELIGENTES COMEREMOS JUNTOS E IREMOS A LA BOLERA DEL “CENTRO COMERCIAL DEL PARQUE CORREDOR” EN TORREJÓN DE ARDÓZ!**



Información proporcionada por:

PATRICIA

Ya están propuestas las dos fechas disponibles:
Sábado 20 y Sábado 29 de DICIEMBRE.

¡¡**COMPARTIR NUESTRAS SONRISAS NOS HACE FELICES!**

2. NOTICIAS NACIONALES

Un estudio apunta que se puede reducir el riesgo de obesidad si se come a una hora determinada

Aunque sigas una saludable dieta mediterránea, el horario puede alterar la microbiota

Saber qué poner en el plato es importante, pero también lo es la hora a la que **comemos**. Así lo concluye un estudio, publicado en marzo en *The FASEB Journal*, que apunta que no comemos solo para nosotros, sino que cada bocado alimenta también a la enorme colección de microorganismos que vive en nuestro sistema digestivo, conocido como microbiota intestinal. Al parecer estos comensales son muy sensibles al horario y no mimarlos lo suficiente puede tener consecuencias inesperadas. Por lo que **hay que comer a las 14.00 horas**, unas seis horas después de despertarse.

El equipo de investigadores analizó durante dos semanas la saliva de 10 mujeres sanas de 25 años y detectó un curioso patrón en la variedad de bacterias que bullían en el fluido. Según mostraron los resultados de los análisis, que se realizaban cuatro veces al día, la diversidad microbiana aumentaba y disminuía siguiendo un patrón claro, como si los 1,5 litros de saliva que tragamos cada día fueran un metro hacia nuestro interior en el que hubiera unas horas punta, en las que se concentraran todo tipo de microbios, y otras horas valle, en las que solo hay unos pocos.

La hora de la comida de las participantes rompió el ritmo de estos viajes

Todas ellas se despertaban a las 8.00 de la mañana (hora a la que solemos levantarnos en España, según publicó Verne), pero algunas comían a las 14.00 y otras a las 17.30 y ahí es donde estaba la diferencia. En las del primer grupo, la diversidad de bacterias disminuía entre las 8.00 a las 16.00 y aumentaba entre las 16.00 y las 24.00; las que comían más tarde presentaban el patrón opuesto: de 8.00 a 16.00 había más microorganismos y de 16.00 a 24.00, menos. En una segunda fase del estudio se cambiaron los horarios de los grupos y los resultados de las pruebas mostraron un cambio en la cantidad de bacterias.

Por esto, la autora de la investigación, catedrática de Fisiología de la Universidad de Murcia e investigadora en el Hospital Brigham and Women's, de la Universidad de Harvard, Marta Garaulet aconseja "no comer más tarde de las 15.00". Esta diferencia horaria "puede producir cambios en la microbiota que favorezcan a la inflamación [una de las causas más comunes de enfermedades como el cáncer] y la obesidad", asegura

ANDRÉS MASA. PERIÓDICO "EL PAÍS"

Prohíben a una joven con síndrome de Down usar la piscina y el ascensor sin un adulto a su cargo

La Federación Española de Síndrome de Down denuncia la situación en una comunidad de propietarios de Boadilla del Monte

LUCÍA FRANCO (PERIÓDICO "EL PAÍS")

Federación Española de Síndrome de Down ha denunciado que una comunidad de propietarios de Boadilla del Monte, provincia de Madrid, ha prohibido a una vecina de 16 años con síndrome de Down utilizar la piscina y el ascensor sin un acompañante mayor de edad, mientras que sí se le permite al resto de adolescentes de su misma edad.

"Es inadmisibile y discriminatorio", señala esta organización, después de que el presidente de dicha comunidad comunicara el pasado mes de agosto a los padres que la joven no podría bañarse más en la piscina sin estar acompañada de otra persona. Además, puso un cartel en la entrada de la piscina en el que advertía de que si las personas con discapacidad no estaban acompañadas de un adulto, el socorrista podría solicitarles que abandonaran el recinto de la piscina o llamaría a un miembro de la junta para que actuara en consecuencia.

"Es muy autónoma, sabe nadar perfectamente y baja sola a la piscina cuando quiere", cuentan sus padres en declaraciones a este periódico. Según su relato, cuando pidieron explicaciones al presidente de la comunidad de propietarios, este justificó que su decisión respondía a una normativa municipal, algo que el Consistorio de esta localidad madrileña desmintió.

Por su parte, el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) ha anunciado este martes que reclamará a la Comunidad de Madrid la aplicación del régimen de infracciones y sanciones a esta comunidad de propietarios, "por discriminación hacia las personas con discapacidad" y "para que las vulneraciones de derechos no queden impunes".

Información
proporcionada por:

LOLA

3. Testimonios de autores y/o personas de interés cultural

JORGE BUCAY

Biografía de Jorge Bucay, nació el 30 de Octubre de 1949 en Buenos Aires, Argentina. Es un sobresaliente representante del psicodrama, además es escritor y un destacado practicante de la terapia Gestalt. Jorge Bucay es ampliamente reconocido en España y Latinoamérica por medio de sus textos de superación personal y autoayuda.

Jorge Bucay cursó estudios de medicina en Buenos Aires y más adelante se acercó a la especialidad de psicoterapia mediante el estudio de diversas enfermedades de tipo cerebral. En su preparación como representante del psicodrama, Bucay se desarrolló a través de conferencias, cursos y congresos vinculados a la psicología de la Gestalt, los cuales lo llevaron por distintas ciudades de América Latina y Estados Unidos.

Durante su etapa de formación Bucay se destacó en diferentes actividades económicas, por ejemplo como representante de seguros, vendedor ambulante, animador de fiestas infantiles, taxista, actor, maestro y muchas más. En estas labores, Jorge Bucay pudo establecer conexión entre las diversas personalidades con las cuales se relacionó y pudo tener su función como coordinador y psicoterapeuta de grupos o de parejas. Además también le sirvió para participar en programas de televisión y se inició en la creación de sus libros.

Se destaca en su biografía, en 1997 participó en el Congreso Gestáltico Internacional como miembro de la representación de especialistas de Argentina. Más adelante, en su labor dentro del Hospital Pirovano desarrolló facultades para servir como psicoterapeuta, formó parte de la Asociación Americana de Terapia Gestáltica y trabajó en laboratorios gestálticos.

En su función, Bucay se ha identificado como colaborador y ejecutor de conferencias para distribuir su material de ayuda por distintos lugares del mundo. Al mismo tiempo, construye herramientas de utilidad para ser puestas en práctica de manera individual mediante la consulta de sus libros, los cuales se han convertido en bestseller en varias ciudades de España y América Latina.

Los criterios de la enseñanza de Bucay tratan de reflejar la importancia de que los niños puedan recibir bases que le van a mantener equilibrados en su etapa adulta, por ello propone la utilización de métodos tradicionales y en la incorporación de elementos que los arraiguen en las costumbres naturales. Por lo tanto, ante esta postura el autor transmite su mensaje de manera sencilla, con un lenguaje fácil de comprender y con una estructura básica.

Entre los libros más destacados de la hoja de Jorge Bucay se encuentran: Déjame que te Cuente, Cartas para Claudia, Amarse con los Ojos Abiertos y Cuentos para pensar. Las obras de Bucay han sido criticadas por muchos y aplaudidas por otros, se han escrito por lo menos en veinte idiomas.

Vida de Jorge Bucay

La vida de Jorge Bucay, su especialización en enfermedades mentales le valió para implementar acciones que le han permitido llegar a muchas personas en medio mundo. Tanto a través de su función como conferencista y como escritor ha propuesto diferentes vías para que las personas puedan acercarse a su reconocimiento espiritual sin que parezca una terapia como tal.

Mediante el establecimiento del psicodrama Jorge Bucay ha podido probar que la interacción de los grupos puede favorecer el equilibrio mental mediante la expresión artística y universal del teatro y otras técnicas utilizadas en este método.



Obras de Jorge Bucay

- (2007) 20 pasos hacia adelante
- (2000) Amarse con los ojos abiertos
- (1989) Cartas para Claudia
- (2006) Cuenta conmigo
- (1997) Cuentos para pensar
- (1999) De la autoestima al egoísmo
- (2002) Déjame que te cuente
- (2004) Edición audio de déjame que te cuente
- (2000) El camino de la autodependencia
- (2010) El camino de la espiritualidad
- (2002) El camino de la felicidad
- (2001) El camino de las lágrimas
- (2001) El camino del encuentro
- (2006) El candidato
- (2004) El cochero
- (2006) El elefante encadenado
- (2008) El juego de los 20 pasos
- (2006) El mito de la diosa Fortuna
- (2008) Las 3 preguntas

Información
proporcionada por:

VERÓNICA L.



empleo especial y servicio excepcional

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