

# ELCHE JOVEN

BOLETÍN DE INFORMACIÓN JUVENIL

Nº 88 17 de Abril 2020

Centro de Información Juvenil

[www.elchedelasierra.es](http://www.elchedelasierra.es)

AYUNTAMIENTO DE ELCHE DE LA SIERRA

## SUMARIO

Página

- CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL ..... 1
- DESDE MI VENTANA ..... 1
- EL GAL SIERRA DEL SEGURA SE SUMA A LA PETICIÓN DE SOLIDARIDAD ..... 2
- DÍA EUROPEO DE LA INFORMACIÓN JUVENIL ..... 2
- FLORES PARA RECIBIR LA PRIMAVERA ... 2
- SERVICIO DE ASESORAMIENTO ON LINE DURANTE LA CUARENTENA ..... 3
- HEMEROTECA ATLÉTICO ELCHE SIERRA ...3
- CLASES EN DIRECTO CON LAURA AMORES Y VICTORIA ROLDÁN ..... 3
- ESTIRAMIENTOS CON NUESTROS MONITORES ANÍBAL Y PURI ..... 3
- ¿CÓMO OBTENER VITAMINA D? ..... 3
- ACTIVIDADES DEL CENTRO JOVEN ..... 4
- TEST DE MATEMÁTICAS. ¿PUEDES RESOLVER ESTOS PROBLEMAS EN 15 MINUTOS? ..... 4
- ESCAPE ROOMS GRATUITOS PARA DISFRUTAR EN FAMILIA DESDE CASA ..... 4

Comenzamos de nuevo con la edición del Boletín de Información Juvenil “Elche Joven” para que en estos días en los que estamos en casa podáis tener recursos e información para que vuestros días sean más amenos.



## CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL

Aunque de forma presencial no podemos atenderte ya que debemos estar en casa, te recordamos que desde el Centro de Información Juvenil del Ayuntamiento de Elche de la Sierra seguimos trabajando e intentando llevarte toda la información que creemos que te puede interesar.

Si tienes alguna pregunta o sugerencia que hacernos sobre cualquier tema que te interese, te puedes poner en contacto con nosotros a través del Teléfono 967410778 o del Email: [cj082@local.jccm.es](mailto:cj082@local.jccm.es).



También nos puedes encontrar en las Redes Sociales: Facebook e Instagram (búscanos como Centro de Información Juvenil de Elche de la Sierra).



## DESDE MI VENTANA

¡HAZ UNA FOTO DESDE TU VENTANA Y ENVÍANOSLA!



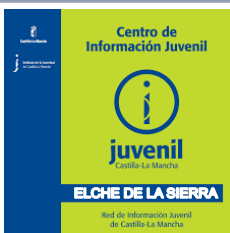
Hace unas semanas, comenzábamos en Facebook con esta actividad que consiste en hacer una foto de lo que ves desde tu ventana para seguir viendo nuestro pueblo, ahora que estamos en casa, y no podemos pasear por sus calles.

Han sido muchas las personas que nos han enviado sus fotos y que vamos subiendo a la Página del Facebook del Ayuntamiento de Elche de la Sierra.

Todavía estás a tiempo de enviarnos las fotos desde tu ventana al correo [cj082@local.jccm.es](mailto:cj082@local.jccm.es).

Con las fotos que nos estáis enviando realizaremos un vídeo sobre nuestro pueblo y una Exposición en la Casa de la Cultura cuando las circunstancias lo permitan.

**ESPERAMOS VUESTRAS FOTOS**



Edita: Centro de Información Juvenil  
Ayuntamiento de Elche de la Sierra  
Realiza: Beatriz Pérez Ortega  
Informadora y Dinamizadora Juvenil

## El GAL Sierra del Segura se suma a la petición de solidaridad para proteger a quienes luchan contra el Covid19

Ante la pandemia del coronavirus Covid-19, y a través de la Red Castellano Manchega de Desarrollo Rural (RECAMDER) y los 29 Grupos de Acción Local de Castilla-La Mancha se ha puesto en marcha una iniciativa solidaria con el fin de recaudar fondos para adquirir Equipos de Protección Individual (EPIs) para todos los profesionales que trabajan en primera línea contra el coronavirus o que cuidan de las personas mayores, que son el colectivo más vulnerable frente a esta epidemia.



‘Solidaridad rural’ es el lema de esta campaña que cuenta con la colaboración de Eurocaja Rural y que apela a la solidaridad del tejido socioeconómico del mundo rural para “no dejar solos a los que nos están ayudando”. Una campaña a la que, como no podía ser de otra manera, nos sumamos desde el Grupo de Acción Local (GAL) Sierra del Segura.

Ayuntamientos, empresas, emprendedores, asociaciones y población en general puede colaborar en esta iniciativa haciendo donaciones económicas para la adquisición de material de protección para los profesionales sociosanitarios. Este material se entregará a la Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha que será quien lo distribuya entre hospitales, centros de salud, consultorios médicos, residencias de ancianos, viviendas tuteladas y servicio de ayuda a domicilio.

**Las personas, empresas y entidades que deseen participar en esta campaña solidaria pueden hacer sus donativos en la cuenta de Eurocaja Rural ES97 3081 0300 5234 5868 9522.**

## DÍA EUROPEO DE LA INFORMACIÓN JUVENIL

La Asociación Regional de Informadores y Dinamizadores Juveniles de Castilla-La Mancha quiere celebrar el **Día Europeo de la Información Juvenil** mostrando a todo el mundo a través de este **VIDEO** las caras de los profesionales que ejercen su tarea día a día con la juventud de su tierra, **informándoles, asesorándoles, ayudándoles en su desarrollo personal...**, porque la información es participación, es empoderamiento,... Profesionales que creen en el potencial de la juventud como parte de nuestro presente y futuro. Para ello **más de 30 profesionales** han participado mostrando además todas las **temáticas y valores que desde un Servicio de Información Juvenil se trabajan para y con la juventud.** 🙌🙌Extraordinario trabajo en Equipo🙌🙌.



## FLORES PARA RECIBIR LA PRIMAVERA

Todavía puedes continuar con el reto que propusimos para recibir la primavera, aquí te dejamos una serie de manualidades para hacer flores y recibir la primavera, te animamos a que las realices en casa y que nos las muestres, para ello, mándanos una foto de tus flores al correo [cj082@local.jccm.es](mailto:cj082@local.jccm.es) y, entre todos, recibiremos la primavera de forma diferente mientras nos quedamos en casa.

<https://saposyprincesas.elmundo.es/.../manualidades-de-flor.../>

Aitana, Rubén, Óscar y David ya nos han enviado *las* suyas:



<p><b>SERVICIO DE ASESORAMIENTO DEPORTIVO ON LINE DURANTE LA CUARENTENA</b></p>	<p><b>SERVICIO DE ASESORAMIENTO DEPORTIVO</b></p> <p>Desde las Escuelas Deportivas Municipales ofrecemos un nuevo servicio a la población, destinado a todos los colectivos.</p> <p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mantenimiento de la forma física</li> <li>-Evitar riesgos de lesiones posteriores</li> <li>-Desarrollo de la condición física</li> <li>-Mejora de la elasticidad</li> <li>Ejercicios saludables.</li> </ul>	<p>Los monitores estudiarán tu solicitud propuesta y nos encargaremos de realizar tu plan específico e individualizado.</p> <p>Dispondrás de él en el formato que te sea más cómodo: e-mail, Whatsapp, videos...</p>
---	--	--

## HEMEROTECA DEL ATLÉTICO ELCHE SIERRA



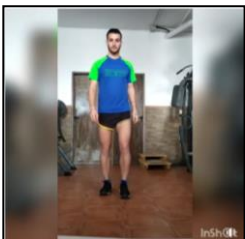
Desde la Casa de la Cultura queremos agradecer la iniciativa y la posibilidad que nos ofrece nuestro paisano Miguel Angel Núñez, de poder publicar esta hemeroteca histórica de nuestro querido Atlético Elche Sierra, de las temporadas 1982/83 (Segunda Regional), 1983/84 (Primera Regional) y 1984/85 (Regional Preferente), de la Federación Murciana de Fútbol.

Esperamos disfrutéis de ella en estos días de confinamiento.

Pincha en el siguiente enlace y accede a toda la información:

<https://www.elchedelasierra.es/.../HEMEROTECA%20ATLETICO%20EL...>

## ESTIRAMIENTOS CON NUESTROS MONITORES RUBÉN Y PURI



Y si quieres algo más tranquilo, nuestros monitores Rubén y Puri nos ofrecen unos vídeos con estiramientos saludables muy sencillos para hacer en casa (clic en los enlaces para ver vídeos):

- <https://drive.google.com/file/d/1LGrVwEOxUW1gyuACMNgq47sKJBeYKSNc/view?usp=sharing>
- <https://drive.google.com/file/d/1J0ZrtHSANbuRQ-nJuxlUSZF4-IPzYb6R/view?usp=sharing>
- <https://drive.google.com/file/d/15pWMnoi049NNliGV9FhXPEwZPZoHuTly/view?usp=sharing>
- <https://drive.google.com/file/d/1bSiDJC1bOM2lf6t7EvSGzVop2Mn8bTgZ/view?usp=sharing>

## CLASES EN DIRECTO CON LAURA AMORES Y VICTORIA ROLDÁN

<p>APP: </p> <p>Usuario: lauragarciaamores</p> <p><b>Clase en Directo</b></p> <p><b>Martes y Jueves</b></p> <p><b>18:00h - 19:00h</b></p>	<p>APP: </p> <p>Usuario: lauragarciaamores</p> <p><b>Clase en Directo</b></p> <p><b>Lunes y Miércoles</b></p> <p><b>19:15h - 20:15h</b></p>
<p>APP: </p> <p>Usuario: lauragarciaamores</p> <p><b>Clase en Directo</b></p> <p><b>Lunes y Miércoles</b></p> <p><b>18:00h - 19:00h</b></p>	<p>Hoy clase en directo a través de <b>Twitch</b></p> <p><b>Martes y Jueves</b></p> <p>18:00h Zumba Kids 19:00h Zumba Fitness</p> <p>Usuario: victoriaroldan</p>

## ¿Cómo obtener vitamina D durante el confinamiento?



Con la exposición a la luz solar. Abrir la ventana o salir al balcón y exponer la cara, las piernas y los brazos al sol durante 15 minutos al día.



Con la alimentación. Los pescados grasos como el atún, el salmón y la caballa se encuentran entre las mejores fuentes de vitamina D.



Otros alimentos que proporcionan vitamina D son el queso, las yemas de huevos y los hongos, como los champiñones.



Otra alternativa es tomar alimentos enriquecidos con vitamina D como leche y zumos durante el tiempo que tengamos que permanecer en casa.

## ACTIVIDADES DEL CENTRO JOVEN

Desde el Centro Joven, nuestra Monitora Eva Belmonte nos envía una serie de actividades para que los niños y niñas paséis un rato divertido.

## TEST DE MATEMÁTICAS ¿PUEDES RESOLVER ESTOS PROBLEMAS EN 15 MINUTOS?



¿Listo para otra de nuestras divertidas pruebas de matemáticas?

Este test comienza fácil, pero se vuelve más difícil, por lo que es mejor que use su tiempo limitado sabiamente.

Tienes 15 minutos para resolver 14 problemas matemáticos. Intenta pasar por los primeros rápidamente para que tengas tiempo para los más difíciles. No se permiten calculadoras, PERO un bolígrafo y papel pueden ayudar ... ¡Buena suerte!

<https://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=19096>

## ESCAPE ROOMS GRATUITOS PARA DISFRUTAR EN FAMILIA DESDE CASA

Con los escape rooms se fomenta el trabajo en equipo y se pone en marcha el ingenio de todos los participantes. En estas propuestas para hacer en casa y de manera gratuita, toda la familia puede convertirse en un alumno de la escuela de magia de Harry Potter o ponerse en la piel de un científico que está investigando la vacuna para acabar con el Coronavirus. ¡A jugar!

<https://www.educaciontrespuntocero.com/ocio/escape-rooms-gratuitos/>



¿TIENES ALGUNA IDEA O SUJERENCIA? HAZNOSLA LLEGAR AL CORREO [cj082@local.jccm.es](mailto:cj082@local.jccm.es)