

El Butlletí



Cosejo de salud: la resiliencia

Últimamente todo el mundo habla de lo que es la resiliencia, os daremos información de lo que es.

Síguenos en nuestra
cuenta de Instagram
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)



#SOMFUNDACIO

Receta de temporada

Podréis encontrar una receta fácil de hacer y adecuada para esta época del año.

ÍNDICE



Página

03

CONSEJO DE SALUD: LA RESILIENCIA

Últimamente todo el mundo habla de la resiliencia, pero ¿sabemos qué quiere decir?

Página

04

DÍA MUNDIAL DEL GLAUCOMA

¿Qué es el Glaucoma? El próximo 12 de marzo es el Día Mundial del Glaucoma.



Página

05

RECETA: CREMA DE CALABAZA

En este espacio podréis encontrar una receta muy fácil de hacer, y saludable para toda la familia.

Página

06

PREGUNTAS FRECUENTES Y NOTICIAS

En este espacio os informaremos del contacto de la Fundació y de las noticias actualizadas de actividades de la Fundació.





Consejo de salud: la Resiliencia

Definición



Según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE) la resiliencia es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

Ser resilientes implica que a pesar de todo los obstáculos que se nos presenten y el gran impacto que tengan en nosotros, seamos capaces de sobreponernos e irnos adaptando bien a lo largo del tiempo.

Las personas resilientes no sólo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que utilizan estas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Para las personas resilientes no hay una vida dura, sino momentos difíciles. Y no se trata de una simple disquisición terminológica, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta viene la calma.

Algunos de los pilares son:

Creatividad

Confianza

Autoestima

Sentido del
humor

Iniciativa

Introspección

Relacionarse

El Glaucoma



El 12 de marzo se celebra el Día Mundial del Glaucoma, la segunda causa de ceguera en todo el mundo. Uno de los principales factores de riesgo es el aumento de la presión intraocular por encima de 21.

El glaucoma es una enfermedad ocular que afecta al nervio óptico, y que, a su vez, actúa como transmisor de la información visual recibida desde el propio ojo hasta su interpretación en la parte occipital del cerebro.

Actualmente, en España el glaucoma afecta a más de un millón de personas. Por este motivo, es muy importante su prevención para que el máximo posible de personas tenga conocimientos sobre esta enfermedad. El glaucoma es más común entre personas de la tercera edad, pero puede desarrollarse en cualquier momento de la vida.



Crema de calabaza

Ingredients para 4 personas

- 1Kg de calabaza sin piel ni semillas
- 1 puerro grande
- 2 hojas de laurel
- 2 ramas de tomillo
- 1 litro de caldo de verduras
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta negra
- Pipas de calabaza



Elaboración

- Troceamos la calabaza en dados.
- Cortamos a trozos el puerro que rehogaremos con el tomillo y el aceite en una cazuela grande durante unos 4 minutos.
- Añadimos los dados de calabaza y salteamos 1 minuto.
- Agregamos el laurel, mojamos con el caldo, salpimentamos, llevamos a ebullición y cocemos durante 25 minutos a fuego bajo.
- Retiramos el laurel y el tomillo.
- Mezclamos y cocinamos durante 5 minutos más.
- Trituramos en la batidora y colamos para que nos quede una crema muy fina.
- Para decorar los platos, añadimos las pipas de calabaza e incorporamos pimienta negra recién molida.

¡Que aproveche!

Preguntas frecuentes y actividades



¿CÓMO PUEDO ESTAR INFORMADO/DA DE TODAS LAS ACTIVIDADES?

Puedes suscribirte al Boletín enviando un correo electrónico a fundacio@agrupacio.es

¿TENÉIS REDES SOCIALES?



¿CÓMO PODEMOS ENVIAR NUESTRAS DUDAS?

Enviando un correo electrónico a fundacio@agrupacio.es