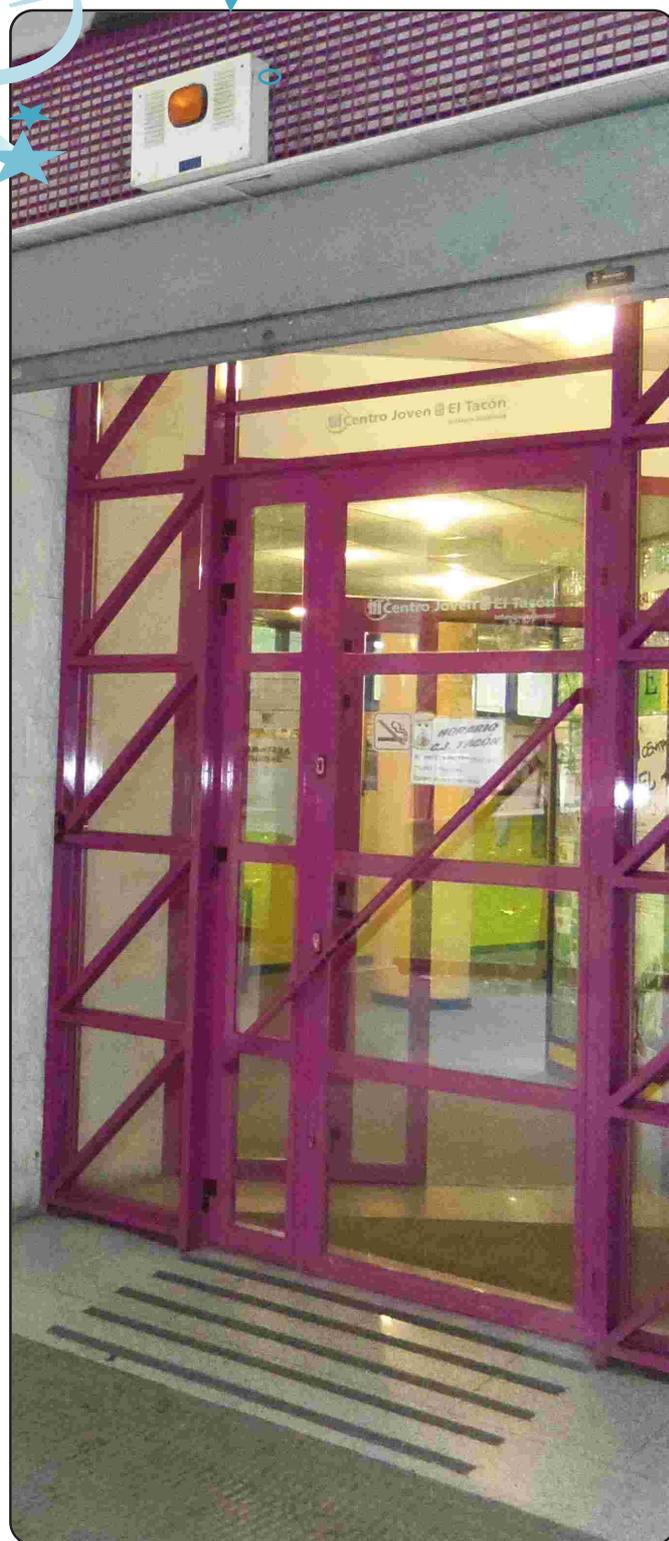


BIG BANG TACÓN

Revista Digital Centro Joven El Tacón

Nº 24



BIG BANG TACÓN

Tu revista digital del Centro Joven El Tacón,
con vuestros artículos y las actividades que
más te interesan.
¡No te lo pierdas!

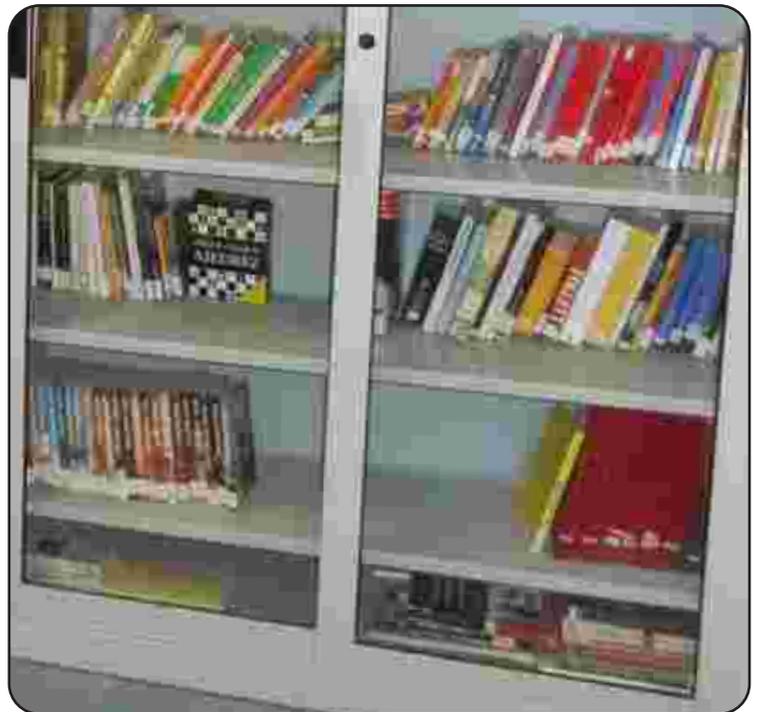
Big Bang Tacón todos los cuatrimestres en tu
correo electrónico

CONTENIDO



Lo que hemos hecho	2
Lo que vamos a hacer	3
Novedades	4
Primeros días	5
Boccia	7

Especial Halloween	8
Para Jóvenes	9
Para Padres	10
Participa	11
Contacto	11



EQUIPO DE REDACCIÓN



Equipo de redacción de este número:

Dina Safraoui, Tania Caravaca, Rodrigo Monasterio, Darius Chioc, Ismail Mouloud, Ahmed Khihal, Aisa Bouziani y el equipo de monitores del Centro Joven El Tacón

Esperamos que en el próximo número aparezca tu nombre.

LO QUE HEMOS HECHO



Viernes de cous-cous



Visitamos San Mateo

Yoga



Apoyo al estudio



Degustación de champis



Bolas antiestrés

Deporte - Zumba



Fiesta de Halloween



Paellada vacacional



Tarta de nocilla

LO QUE VAMOS A HACER

Especial Navidad



Pista de hielo

Ven con los Centros Jóvenes a patinar a la pista del polideportivo Municipal de Lobete. Pasa una tarde divertida y diferente con esta actividad que tendrá lugar el martes 29 de diciembre de 17:00 a 20:00. La cuota de la actividad es de 1€. No te la puedes perder, apúntate ya, las plazas son limitadas.



Tiro olímpico

Tras el éxito de los últimos años, este año repetimos con el tiro olímpico. Nos desplazaremos hasta la sala de tiro de la Federación de tiro de Logroño para realizar esta actividad. Anímate y participa el viernes 8 de enero de 17:30 a 20:30. La cuota es de 1€ y las plazas son limitadas.



Matinal de Cine

Las nuevas tecnologías han cambiado hasta nuestra forma de felicitar las navidades. Realiza con nosotros este taller y envía tus felicitaciones navideñas a través de la web. Martes 23 de diciembre de 12:30 a 13:30.

Primer trimestre



Carnaval

Como todos los años, el Centro Joven E Tacón participa en el desfile de Carnaval del Ayuntamiento de Logroño. Apúntate con nosotros y forma parte de esta actividad. Enero lo dedicaremos a hacernos nuestro propio disfraz para tenerlo listo para el 6 de febrero, día del desfile. ¡¡Apúntate!! (Cuota:3€)



Pijamada

Otro año más nos volveremos a juntar en el Centro joven Lobete para pasar una noche juntos, un fiesta de pijamas. Juegos, pelis, videoconsolas y muchas risas te esperan en esta noche de pijamada. ¡¡Te esperamos!! (Cuota 1€)



¡IMPORTANTE!

Atentos a la programación especial para la semana de Pascua. Del 29/3 al 1/4 en horario de 12:00 a 14:00 y de 17:30 a 20:30h

NOVEDADES

Con la llegada del fin de año tenemos novedades en el Centro Joven el Tacón en cuanto a DVDs, libros, juegos de mesa y videojuegos. Aquí tenéis una muestra pero hay mucho más así que pásate por el Centro y descúbrelas.



DVDs
"Sinsajo. Parte I", "Los Vengadores. La era de Ultron", "Insurgente", "Divergente"... Acércate y descubre cuántos más.

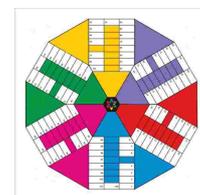


VIDEOJUEGOS
Tenemos juegos nuevos para nuestras consolas. "La Liga de la injusticia", "Minecraft Story Mode" entre otros. Ven y descúbrelos.

JUEGOS DE MESA



Entre otros hemos adquirido, "Swish", divertidísimo juego para todas las edades donde demostrarás tus habilidades. Y el tan esperado parchís para 6 jugadores.



LIBROS

Entre otros muchos ahora tenemos: "La Marca de atenea", "La Casa de Hades", "La Sangre del Olimpo" con los que completamos la colección de Los héroes del Olimpo. La Trilogía del Corredor del Laberinto y "Cuatro" El libro que cuenta la historia de este personaje de la saga Divergente.



Con la llegada del nuevo curso, son muchos los que se acercan al Tacón para hacerse socios, después de llevar tiempo asiosos por cumplir la edad para entrar. Recogemos aquí las impresiones de algunos de estos nuevos usuarios en sus primeros días en el Centro Joven.



PRIMEROS DÍAS EN EL TACON por Dina Safraoui Zella

El 1 de septiembre me apunté al CENTRO JOVEN EL TACÓN situado en la plaza Fermin Gurbindo. Yo estaba la mar de contenta y creo que mis compañeros de clase también porque nos apuntábamos al Tacón, un sitio que desde peques siempre nos llamó la atención y la verdad siempre hablamos de aquel Centro pintado de un color fucsia que me encantaba. Siempre que llegaban las vacaciones quedábamos en el parque y empezábamos a jugar. Para entrar al Tacon hay

que ir a sexto. Cuando llegaba el verano quedábamos en las piscinas o en el parque para jugar y como veíamos a todos los adolescentes entrar nos mataba la curiosidad.

¡¡¡POR FIN!!!. Llegó el turno de los niños que pasarían a sexto y me moría de ganas de entrar por esa puerta y apuntarme sin duda alguna, pero tenía que esperar hasta que llegase el día 1 de septiembre. Los días para mi se hacían eternos, pero llego el 1 de septiembre y como una bala fui a apuntarme.

Nada mas entrar ese lugar me sorprendió bastante: esa mesa de ping-pong, esa estantería repleta de juegos de mesa que me moría por abrir, una sala de videojuegos, otra sala de talleres, una biblioteca fascinante, unos baños: unos para chicas y otros para chicos sin olvidar los de minusválidos y una sala de ordenadores. Cada lugar era mágico, era como si la magia de los cuentos de hadas se hubiese apoderado de cada sala.

Día 2: Vinieron nuevos compañeros e hicimos un espectacular taller de juegos de mesa. Tania, la monitora, nos enseñó a jugar al dos juegos superchulos. El primer juego fue el JUNGLE SPEED un juego chulísimo al que no dejábamos de jugar, pero el segundo juego no estaba mal DOOBLE un juego fantástico. Los dos eran estupendos y muy chulos.

Día 3: El día empezó bastante bien y lo pasamos genial pero el problema era que hacia muy mal tiempo y nosotros jugando al ordenador. Yo veía desde la ventana que llovía y no era muy buena señal.

Fueron días bastantes oscuros y también lluviosos. Los días pasaban, un mal ambiente invadía toda la plaza pero dentro del Tacón se respiraba un ambiente muy tranquilo y bastante amistoso. Llegó el viernes y vinieron de Calahorra unos niños para visitar nuestro Centro Joven. La verdad es que todos nos divertimos y ya llevo una semana.



EL TACÓN LUGAR PARA LOS JÓVENES, CASA DE TODOS LOS JÓVENES Y LUGAR AMISTOSO.

PRIMEROS DÍAS

PRIMEROS DÍAS EN EL TACON por Tania Caravaca

Primer día en El Tacón

Cuando llegó el 1 de septiembre del 2015 no me lo pensé ni una sola vez en entrar al Centro Joven. Era como un sueño hecho realidad. ¡Por fin estaba en el Tacón!

No me lo creía por fin estaba dentro, tanto tiempo esperando y ya por fin estaba dentro. Estaba ilusionada y emocionada porque tenía muchísimas ganas de divertirme con mis amigos, hacer actividades y jugar con mis amigos.

Ese día fue uno de los mejores días de mi vida. Estuve jugando sin parar; al ping-pong, al Sing star, a juegos de mesa.....

Y sobre todo lo mejor de todo estuve con mi amiga Dina y jugamos a todo hasta estuvimos cogiendo libros.

Cuando entras lo primero que ves es como una salita en la que están los monitores, lo segundo cuando sales de la salita de los monitores ves una mesa de ping-pong, después, a la izquierda hay otra salita que esa es la biblioteca, al lado, está la sala de la Play y la Wii, justo al lado está la sala de talleres en la que hacemos talleres de cocina, actividades divertidas.....

A la izquierda están los baños de chicos, chicas y de discapacitados, a la derecha está el almacén en el que guardan todo; el material de las actividades, disfraces..... y para finalizar, está la sala de los ordenadores y de tablets ahí puedes hacer trabajos para el cole o jugar.....

En Halloween iremos a una casa encantada jajaja, ¡¡qué diver!!!, dicen que da miedo pero no me lo creo. Es en Nieva De Cameros, ¡tengo unas ganas...!

Luego, en Carnaval haremos nuestros propios disfraces y luego tendremos que ir al desfile y desfilas porque hay un concurso y queremos ganarlo pero aunque no ganemos va a ser una experiencia de 10000000000000000 y lo importante es participar, así que vamos a hacerlo lo mejor que podamos, bueno yo no sé los otros, pero yo creo que lo vamos a hacer lo mejor posible. Yo tengo ideas para hacer disfraces pero tienen que ser de chicos y de chicas entonces, tengo pensado de superhéroes, mariposas y orugas o algo parecido.



Mi segundo día en El Tacón

Quedamos para venir Darius, Akima, Aya y muchos más. Estuvimos jugando mucho al ping-pong, a juegos de mesa y luego estuvimos en la sala de talleres bailando. ¡AH! y estuvimos bastante tiempo en los ordenadores! Traje a Alexia para que viera todo y que se apuntara. Le gusto bastante, entonces nos pusimos a jugar a todo. Le enseñé todo y le gustó, se divirtió mucho.

Mi tercer día en El Tacón

El tercer día también quedé con todos y con Alexia. Pensar que ya estaba en El Tacón me parecía que era un sueño hecho realidad nunca pensé que iba a divertirme tanto en mi vida.

Os recomiendo que os apuntéis porque hacéis amigos, por ejemplo el otro día vinieron los de Calahorra e hicimos amigos. Otra cosa es que no paras de divertirse y te lo pasas genial, juegas, ríes, hablas, te diviertes....etc.

Bueno en general, que os apuntéis, es lo mejor.



JUGAMOS A LA BOCCIA

El viernes 4 de diciembre Sandra y Elisa componentes de la Asociación Riojana de Deporte para Todos nos visitaron para mostrarnos el deporte de la boccia.



De manera divertida nos explicaron en que consiste, entendimos las normas y nos pusimos a jugar y competir contra Sandra y Elisa.

La boccia es un deporte adaptado para personas con discapacidad y similar a la petanca. Para conseguir la máxima precisión y poder darle a la pelota correspondiente Sandra utiliza una canaleta que su acompañante Elisa colocará utilizando únicamente las indicaciones de esta y sin poder ver donde la coloca.

El deporte se compone de dos equipos con tres pelotas cada uno, rojas o azules y una blanca que servirá de diana. Los participantes con bolas azules o rojas tendrán que tirar estas y dejarlas lo más cerca posible de la blanca. Es un deporte que nos permite jugar de manera individual, en parejas o grupos.

Ha sido genial contar con Sandra, ya que es una deportista con gran experiencia en este deporte. Ha sido campeona de España de boccia durante 4 años, en 2012 acudió a las olimpiadas de Londres y ahora se entrena para acudir a los próximos juegos olímpicos en Río.



En el Centro Joven del Tacón disfrutamos de una divertida y diferente tarde aprendiendo y disfrutando a la vez. Agradecemos la compañía de las dos deportistas y la compañera de Gema, la perra de compañía que nunca deja sola a Sandra.

Muchas gracias y ¡¡¡¡¡ánimo para Río 2016!!!!



LA FUERZA DE LA CORRIENTE

Por María Isabel Giraldo Moreno

Quiero hablar desde mi experiencia, desde mi corazón y mi mente; desde mi propia vida. Siempre, aun pequeña, recuerdo haber sido presionada para hacer cosas tanto buenas como malas. Me he dejado seducir por muchas positivas y he sucumbido a otras muchas negativas, a veces sin siquiera saber que existían.

Recuerdo por ejemplo, cuando tenía unos 5 años, hacía muchas travesuras con un primo. ¡Ahora nos reímos de ellas! Nos robábamos los plátanos del jardín vecino, abrimos la jaula al pájaro de una niña que no quiso jugar con nosotros... me agrada pensar que la pobre presionada a cometer estos actos fui yo y mi primo fue el abusador malvado, pero no me sorprendería que fuese al contrario.

Pero también tuve muchas presiones positivas. Cuando tenía unos ocho años, mi hermana mayor empezó a leerse Harry Potter y yo, viendo cómo ella lo disfrutaba, decidí seguirla. Además sentía que si no lo hacía me quedaría atrás. Esta pequeña presión resultó siendo la causa de un hábito de lectura que he gozado inmensamente y hasta ahora mantengo.



En fin, no se trata de contarles todas las anécdotas de mi vida. El hecho es que todos estamos expuestos a las presiones en infinidad de ámbitos, a todas las edades y de parte de muchos.

No es algo de lo que simplemente podamos escapar. Tendríamos que encerrarnos para siempre sin comunicación alguna con el mundo. No podemos elegir alejarnos de ellas y hasta a veces, no podemos evitar ser nosotros mismos quienes ejercemos presión sobre otras personas. ¿Qué nos queda? Saber enfrentarlas. Salir con el paquete completo, preparados para la batalla porque así como pueden ser positivas, o inofensivas, también pueden llegar a ser muy peligrosas. Las presiones son como una corriente de agua que siempre va a existir y nosotros debemos mirar si es bueno dejarse llevar o si, en cambio, tenemos que nadar en la dirección contraria.

Creo que todo en la vida es cuestión de hábitos. Si el día en que mis amigos comienzan a hacer trampa en los exámenes yo resisto la presión de hacerlo también porque "todos lo hacen" o porque "no pasa nada" entonces mi voluntad y la firmeza de mis principios se están entrenando para luego no sucumbir ante las presiones de mi novio o novia a hacer lo que no quiero por excusas parecidas a las de la trampa.

Frases como esas pueden ayudarnos a reconocer una presión probablemente negativa. Claro, como ya dije, también existen las positivas y debemos saber identificarlas. Yo sé que cuando me invitan a un orfanato de niños pobres y todos mis amigos van a ir, la presión que siento sigue siendo emocional como cualquier otra. ¡Es posible que mi interés esté en estar con todos y no quedarme atrás, más que ayudar a los niños! Sin embargo, con la práctica, podemos hacer que esa emoción se vuelva razón porque, si es una presión positiva, encontraré los argumentos correctos dejarme seducir. De igual manera, con algo se empieza y supongo que una motivación banal es preferible a ninguna motivación cuando se trata de hacer algo bueno.

Ahora bien, no se trata sólo de pensar en las presiones negativas que tenemos encima, sino también en las que nosotros ejercemos. Todos, unos más que otros, tenemos la potestad de presionar y depende de una decisión propia cómo ejercerla.

Trabajar para tener nuestros principios perfectamente claros es muy importante. Podríamos llegar a hacerle mucho daño a alguien presionándolo negativamente y mucho bien si lo hacemos positivamente.



¿Conclusión? La dejo en las manos de cada uno... ¿Ayudará pensar cuáles son mis pequeñas costumbres que no van con mis valores aunque parecen tontas? ¿Tengo claros esos valores? ¿Cómo uso la influencia que tengo sobre los demás? ¿Cuál es mi grado de independencia cuando la influencia la recibo yo? Y... ¿Es esto importante para mi felicidad? La fuerza de la corriente es un arma de doble filo y hay que aprender a usarla y a manejarla. Tomemos control de nuestra vida y no dejemos que alguien más la viva por nosotros. Al fin y al cabo, sólo yo pago las consecuencias o recibo los premios. Es nuestra decisión y de nadie más.

FUMAR MODIFICA EL CERÉBRO DE LOS JÓVENES

En el período comprendido entre la adolescencia hasta la edad adulta temprana, el cerebro sigue en desarrollo, y es precisamente la etapa que coincide con el grupo de edad que más suele fumar. Los efectos en el desarrollo físico del cerebro de los jóvenes adultos han sido expuestos en el último estudio de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) y publicado en la revista *Neuropsychopharmacology*.



La clave para llegar a esta conclusión se encontró en la *ínsula*, una parte de la corteza cerebral ubicada profundamente en la superficie lateral del cerebro y que está involucrada en los sentimientos y en la toma de decisiones relacionadas con ellos (dolor, odio, miedo, felicidad, tristeza...). El hecho de haberse centrado para la investigación en esta parte concreta del cerebro, viene dado porque la ínsula juega un papel muy importante en el sostenimiento de la dependencia al tabaco.

Tras examinar los historiales y esta zona en particular del cerebro de 42 participantes con edades comprendidas entre los 16 y los 22 años, los investigadores encontraron que el grosor cortical de la ínsula de los fumadores era mucho más delgado que el de los no fumadores. Y no sólo eso: cuantos más cigarrillos al día fumaba el sujeto, más fino era ese grosor.

Los resultados del estudio concluyen que los jóvenes fumadores pueden experimentar ciertos cambios en la estructura del cerebro y que, esta modificación no solo sucede con los jóvenes que han fumado durante un largo período de tiempo, sino también con aquellos que lo han hecho desde hace poco.

El estudio sugiere que los cambios neurobiológicos que se producen por fumar durante este período crítico del desarrollo, podrían explicar por qué los adultos que comenzaron a fumar a una edad temprana quedaron finalmente enganchados al tabaco durante toda su vida.



PARTICIPA

- Si quieres ayudar en la edición de la revista porque
- ...piensas que a la revista le falta tu toque especial
- ...crees que contigo los próximos números pueden ser la bomba
- ...quieres escribir sobre algo que te interese
- ...tienes un blog que quieres compartir
- ...quieres hacer tu propia sección en la revista
- ...quieres hacer tu sugerencia
- O

No lo dudes y pásate por El Tacón, te estamos esperando, estamos seguros que con tu ayuda los próximos números de la revista serán mejores.

Si lo que quieres hacer cualquier consulta, aportación, sugerencia o crítica al Centro Joven, también estamos para eso, estaremos encantados de escuchar lo que tengas que decir.



C. J. El Tacón

Plaza Fermín Gurbindo nº8
941 244 600
cjtacon@logro-o.org



Síguenos en:

