

Cubo Magazine



NÚMERO 24 VERANO 2015

■	DÍAS DE EUROPA EN EL CUBO	2
■	EXCURSIÓN AL BARRANCO DE LOS INFIERNOS	3
■	INVITAMOS A... ASOCIACIÓN CARDUELI RIOJA	4
■	FIESTA DE PIJAMAS	5
■	LA MEDITACIÓN EN LA JUVENTUD	6
■	LIBROS Y ROSAS	7
■	CESTAS CON FLORES DE PAPEL	8
■	NUESTRAS PRÓXIMAS ACTIVIDADES	9
■	NUESTRAS FOTOGRAFÍAS	10



ACÉRCATE AL CENTRO

*Te invitamos a que nos presentes
tus sugerencias, ideas, opiniones*

*Los monitores María, Oscar y Chelu,
estamos aquí para lo que necesites*

Puedes contactar con nosotros:

 941 200394

 cjubo@logro-o.org

www.lojoven.es

www.centrosjovenes-lojoven.es

y en



DÍAS DE EUROPA EN EL CUBO

Vamos a contaros lo que hicimos en Los días de Europa, Luqman Ali e Ismael. Tenemos 11 y 15 años respectivamente. Participamos en la actividad de la Semana de Europa que se desarrolló el 7 y 8 de mayo.



Jueves 7 de Mayo:



El primer día lo iniciamos haciendo unos imanes con chapas de botellas. Dentro de cada chapa dibujamos una bandera de un país de Europa, lo rellenamos de cola y luego les pusimos un imán por la parte de atrás para poderlos colocar en nuestras neveras o en nuestro frigoríficos. A los mayores nos resultó fácil realizarlo, y ayudamos a los más pequeños a hacerlo.

Cuando finalizamos los imanes dibujamos sobre un cartel un mapa de Europa con temperas y con rotuladores. La idea consistía en viajar en un autobús, recorriendo los distintos países, viendo los edificios más emblemáticos de cada ciudad europea, sus gastronomía, sus ríos, montañas... El viaje por Europa lo fuimos completando entre distintos socios del Centro, desde los más pequeños hasta los mayores.



Y para completar la tarde, hicimos unos crepes de chocolate con nata, mermelada, jamón york y queso fáciles de preparar y más fáciles de comer. Estaban muy ricos, mas bien, riquísimos!!.



Viernes 8 de Mayo:

Comenzamos el segundo día haciendo pulseras de macramé con hilo de tela, que se parece a los nudos marineros. Al principio nos resultó difícil a mayores y a pequeños dado que eran muchos nudos complicados, pero poco a poco fuimos aprendiendo todos. Y nos quedaron unas pulseras ¡super bonitas!

A continuación, dibujamos y pintamos banderas de los distintos países Europeos. Esta actividad nos costó mucho tiempo, porque eran muchas banderas, que luego íbamos a utilizar para decorar el circuito de los Karts.



Cuando terminamos las banderas, que por cierto nos sirvió para saber y conocer cada país al que pertenecía, lo siguiente que hicimos fue la actividad de los Karts. Primero montamos el coche (que no costó tanto como parecía), luego diseñamos la pista con conos y colocamos las distintas banderas que servían para ir de país en país. Estábamos tan contentos, que nos volvimos locos porque llegase nuestro turno. Sin pensarlo cuando acabamos, nos pusimos los jumpers para saltar por el patio del Colegio.



Al final de la tarde, nos reunimos unos cuantos socios, hicimos 2 grupos de 5 personas cada uno. María la monitora, nos iba preguntando sobre las capitales, costumbres, curiosidades de los países de Europa. A continuación hicimos un juego que era ponernos sentados como indios y el ultimo de la fila iba pasando el balón hacia delante y cuando el balón llegaba al primero, salía corriendo y así continuamente.

El otro juego era la bomba, consistía en hacer un círculo y uno se colocaba en medio, los demás que estaban de pie se pasaban el balón hasta que el del centro decía: ¡¡¡BOMBA!!!. En ese momento el que tenía el balón se sentaba. Ganó el último que se quedó de pie.



Estos dos días nos lo pasamos muy bien, aprendimos nuevas capitales y disfrutamos al máximo.

A mí me parecieron muy atractivas las actividades y desde luego no me he aburrido nada... las actividades del centro joven me han gustado mucho las de los dos días ... bueno todo fue una gran diversión... me fui a casa con ganas de comer más creps, ya que a María y a mí nos salieron muy buenas... de verdad que me gustaría repetirlo....

Luqman Ali - Ismael El Harrak

EXCURSIÓN BARRANCO DE LOS INFIERNOS

Hola somos Saray e Irene, dos hermanas del Centro Joven el Cubo. El domingo 10 de mayo salimos del Ayuntamiento de Logroño a las 10:00 de la mañana, hacia el Barranco de los Infiernos, y os vamos a contar lo que hicimos.

Cuando llegamos hasta la parada junto al túnel de Viguera, bajamos del autobús y los monitores se pusieron un chaleco reflectante porque íbamos por la carretera. Fuimos todos en fila de uno en uno, por el lado izquierdo, para ir con toda seguridad.

Cuando cruzamos la carretera, ya dentro del camino, comenzamos la ruta por el barranco disfrutando del bonito paisaje, de la naturaleza y de algunos animales y pájaros que encontrábamos en nuestro recorrido.

Estuvimos alrededor de una hora caminando, hasta el lugar donde íbamos a almorzar. Durante el camino pasaron muchas cosas: cruzamos por muchos riachuelos, vimos vacas y una se salió del establo. También hubo algunos resbalones y algunas pequeñas caídas, pero como íbamos juntos nos ayudábamos y nos reíamos de nuestros "tropiezos".

Llegamos a una cascada, paramos para realizar unas fotografías y a partir de este lugar ya no era posible continuar, por lo que después de disfrutar de un paisaje muy bonito, comenzamos el ascenso donde íbamos a comer nuestros "bocatas y sándwiches".

Al fin llegamos al alto, donde pudimos ver todo tipo de árboles y explanadas, donde comimos nuestro almuerzo, escuchando todo tipo de música que teníamos en nuestro reproductores.

La bajada nos costó un poco, por estar el camino muy seco y con mucha piedrilla suelta, pero con ayuda de los monitores y de algunos de los socios más mayores, fuimos bajando sin problemas.



Cuando llegamos a una zona más llana, volvimos a encontrar con las vacas "las saludamos y nos saludaron con sus mugidos" y los monitores tuvieron que hacer de "vaqueros" para poder pasar por un vallado. La verdad es que eran bastante mansas, por lo que pudimos continuar nuestra excursión.



Continuamos el camino para llegar a Islallana. Volvimos a pasar por el túnel de Viguera, hasta llegar a un puente, que cruzaba el río Iregua. Atravesamos el puente y fuimos andando un rato por la orilla del río, hasta llegar al lugar donde íbamos a comer. Los monitores buscaron una arboleda con mucha sombra y al lado del río, para comenzar nuestro merecido descanso. Lo más maravilloso fue meter los pies en el agua. Agradecemos el fresquito de la sombra y del agua del río, después aprovechamos para comer nuestros bocatas ¡¡ricos, ricos!!.

Después de comer, los monitores nos dejaron ir al parque. Estuvimos jugando a "polis y cacos" y fue muy divertido. Alrededor de las cuatro teníamos que estar donde los monitores, para coger el autobús y volver a casa.



Nos lo pasamos muy bien y conocimos a chicos y chicas de los otros Centros Jóvenes. Fue un día genial, aunque muy, muy... ¡¡caluroso!!.
UNA BONITA EXCURSIÓN.

Saray e Irene Jiménez Izco

INVITAMOS A... ASOCIACIÓN CARDUELS RIOJA

Carduelis-Rioja es una asociación Comitológica, cultural y silvestrista formada por aficionados de los pájaros y de su canto.

Cuando acudieron a visitarnos, trajeron varios pájaros para que pudiésemos verlos y aprender más de ellos. Pudimos ver la verdecilla, el verderón, el jilguero, el pardillo y un mixto con canaria. Nos enseñaron a diferenciarlos por su aspecto y como saber si uno es macho o hembra.

Aprendimos que viajan al sur en otoño llegando hasta más allá del estrecho y que viajan al norte en primavera para anidar y reproducirse llegando en algunos casos hasta Siberia.

También nos contaron como la comunidad autónoma se preocupa de que no puedan cazarlos a voluntad persiguiendo a los furtivos, como el más mínimo susto puede hacer que los padres dejen el nido abandonando los huevos y además estas aves pueden llegar a poner hasta tres nidadas al año.

Conocimos como funcionan los concursos de canto, que se hacen en la época de apareamiento para que los cánticos salgan de forma natural y que antes de ir a un concurso hay que acostumbrar a los pájaros a estar con desconocidos para que el miedo escénico no les impida cantar.



Aprovechamos que en el Centro Joven hay gente de orígenes muy distintos para comparar las distintas aves que nos habían traído con los animales que había en sus países de origen. Viendo como algunos de los pájaros que nos habían traído, llegaban hasta esos lugares y eran conocidos también allí por los silvestristas locales.

Además nos dijeron que este año iban a hacer muchos concursos de silverstrismo aquí en la Rioja y nos invitaron a visitarlos y disfrutar de ellos. Estaban muy orgullosos porque uno de los concursos que se iban a hacer era el XVII Concurso nacional de pájaros cantores. También nos dejaron unas revistas en las que hablaban varias personas importantes sobre el concurso.

Al consultar la revista, nos llamó la atención la información sobre el paisaje de La Rioja, la cultura amable de nuestra tierra y la suerte que tenemos por tener una naturaleza tan bonita en nuestro entorno. Además, el presidente de la Asociación Carduelis-Rioja habla de lo ilusionados que están de que se haya elegido a La Rioja como sede de ese concurso y de lo importante que es preservar la naturaleza y todo lo que forma parte de la misma.



Youssoft Ouali Saghir

FIESTA DE PIJAMAS

El día 25 de abril de 2015 los chicos y chicas, socios y socias de los Centros Jóvenes de Logroño, planeamos realizar una fiesta de pijamas en el Centro Joven Lobete.



Al llegar al Centro Joven Lobete, lo primero que hicimos fue cenar junto con los otros chicos y chicas de los Centros Jóvenes y con los monitores.

Cenamos en grupos, y cada uno dispuso de cosas diferentes: unos trajeron bocadillos, otros macarrones, e incluso trajeron hasta dos pizzas.

Al acabar de cenar cada uno se apuntaba al torneo que quería.

Los torneos eran los de ping-pong, just dance y futbolín. Los torneos fueron muy divertidos y todos participamos con nuestros compañeros de actividad, rotando y probando suerte en cada uno de ellos.

Cuando finalizamos los torneos, nos cepillamos los dientes y nos colocamos nuestros pijamas. Algunos de los pijamas eran muy iichulis!!

Después de asearnos, nos "amontonamos" todos en la sala de juegos y nos colocamos los sacos de dormir y muy nerviosos esperamos a que nos trajeran las palomitas y los refrescos, para ver una peli de zombies.

Cuando acabó la peli, nos pusimos los sacos y...¡¡¡¡¡ dormir!!!!. Algunos quisieron seguir la noche sin dormir y los monitores hicieron que se comportaran, para conseguir dormirnos todos como "lirones".

El domingo nos despertamos a las 07:00 de la mañana, con ¡¡mucho, mucho... sueño!!.

Nos levantamos con cara muy dormida pero fuimos a lavarnos la cara y ya no estábamos tan dormidos. Esperamos un par de minutos para que nuestros padres vinieran a recogerlos y... ¡¡nos lo pasamos genial!!.

Esperamos volver a una nueva fiesta de pijamas!!.



Carmen Rusu

LA MEDITACIÓN EN LA JUVENTUD

En este nuevo número de la revista os presentamos un artículo para meditar. Encontraréis los beneficios que supone la meditación, para vuestro bienestar, y vuestra salud física, mental y emocional.



La meditación es el estado de conciencia por el cual podemos acceder a nuestro inconsciente, pensamiento, deidad, etc. La búsqueda personal es un hecho que sucede a lo largo de toda la vida pero cobra vital importancia en la etapa de la juventud, la primera gran crisis vital. La meditación consciente nos ayuda a realizar esta búsqueda así como a otras facetas positivas de nuestra salud, física, mental y espiritual.

"La transformación es mas fácil que se produzca en tu juventud, porque en esta época eres más flexible. Los niños son aún más flexibles que los jóvenes, pero no tienen suficiente comprensión. Necesitan un poco de experiencia. La juventud está justo en medio; no eres un niño, conoces ya los caminos de la vida pero aún no estás asentado en tus valores como los adultos. Estás en un momento de transición, y los momentos de transición son perfectos para saltar fuera de la rueda de la vida y la muerte. La juventud es la mejor época para dar cualquier salto, porque para saltar necesitas energía, necesitas valor, necesitas ser capaz de arriesgarte."

Osho: The Dhammapada: The Way of the Buddha, Vol. 8, #5



Claves de la meditación para jóvenes

1 Te convierte en alguien amigable

La meditación ayuda a reducir el estrés y nos ayuda a florecer nuestro máximo potencial. Hacer amigos y mantenerlos se hace más fácil. Preocuparse por los demás se transforma en nuestra segunda naturaleza.

2 Convierte tus sueños en realidad

Como jóvenes, queremos tocar el cielo con nuestros sueños y ambiciones. La meditación nos da la fuerza y confianza de creer y convertir estos sueños en realidad.

3 Potencia la creatividad

Cuando vamos a un mercado de autos, tendemos a elegir el último modelo más comunes. Cuando meditamos, la creatividad aparece y somos capaces de pensar con ideas nuevas, pensar diferente y hacer sin esfuerzo un espacio para nosotros mismos.

4 Fomenta la confianza en uno mismo

La meditación trae fuerza interna y sentido de aceptación que ayuda a lidiar situaciones con una mente calma. También trae un mayor sentido de responsabilidad y nos ayuda a evolucionar como una mejor persona. No podemos controlar la lluvia, pero podemos seguir adelante con una mayor confianza cuando tenemos un paraguas con nosotros. La meditación es como el paraguas durante las épocas de problemas.

5 Mejora tu bienestar

Rompe con viejos hábitos. La meditación ayuda a dejar de fumar y a reducir la cantidad, actuando como un sustituto permanente.

La meditación es una forma natural de sentir elevación, sin perder conciencia o salud. La meditación simplemente libera la mente de cualquier ansia o urgencia de fumar o tomar y cualquier otro hábito adictivo no deseado. ¡Así que deja de fumar y empieza a vivir!



6 Canaliza tu energía

Como jóvenes, somos un océano de energía, entusiasta y creativos. La meditación nos ayuda a explorar las profundidades de nuestro propio potencial. Nos volvemos más innovadores y dinámicos y somos capaces de canalizar nuestra energía en hacer cosas creativas y positivas.

7 En paz con tu familia

Cuando meditamos, somos capaces de comunicarnos pacífica y hábilmente con nuestros padres. Esto reduce las brechas de comunicación entre nosotros. La meditación también nos ayuda a ser más conscientes y habilidosos en la toma de decisiones que establecen un equilibrio entre nuestros deseos y los consejos de nuestros padres.

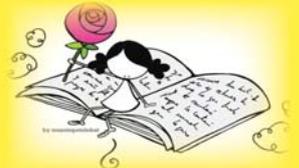


Os dejamos el enlace referente al artículo:
<http://www.artofliving.org/ar-es/7-claves-de-meditaci%C3%B3n-para-la-juventud>

LIBROS Y ROSAS



el mejor amigo
del hombre...



Durante el mes de abril hemos tenido la celebración del día del libro, una celebración internacional creada para fomentar la lectura y la protección de la propiedad intelectual. Se celebra el día 23 de abril porque es la fecha en la que murieron Cervantes, Shakespeare y Garcilaso de la Vega entre otros sirviendo así como un pequeño homenaje a estos grandes escritores.

La idea original para celebrar el día del libro surgió en Barcelona en 1923, en un principio se propuso como fecha para la celebración el 7 de Octubre fecha en la que ellos creían había sido el nacimiento de Cervantes. No fue hasta 1930 cuando la fecha se colocó el 23 de abril coincidiendo con San Jorge-Sant Jordi patrón de varios países como Alemania, Grecia, Inglaterra... y algunas comunidades autónomas de España como Cataluña o Aragón y es un día en el que es tradición que los enamorados intercambien libros y rosas. Aunque fue una tradición que se extendió rápidamente en las ciudades universitarias estuvo desaparecida en otras ciudades durante muchos años y no fue hasta la década de los 80 cuando la tradición se recuperó y se hizo fuerte en algunas ciudades españolas tan importantes como Madrid.

No fue hasta 1995 cuando el día del libro superó las fronteras españolas y se convirtió en una fiesta a nivel mundial. España, junto con la Unión Internacional de Editores presentaron esta fiesta a la Unesco y se proclamó el 23 de Abril como "Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor".

Para conmemorar este día tan importante, en el Centro Joven el Cubo buscamos las citas más famosas de algunos de los libros más famosos y a continuación hicimos un taller en el que aprendimos a hacer rosas de papel para regalárselas a nuestros seres queridos y seguir así con esta maravillosa tradición. Para completar este día, los que así lo quisieron cogieron un libro de la biblioteca que tenemos y se lo llevaron a casa para leer.



23 de abril de 2015

CESTAS CON FLORES DE PAPEL

Cestas con flores de papel:

Si tienes una fiesta o evento, entonces esta manualidad es para ti, es muy sencilla y fácil de hacer. Siguiendo este sencillo tutorial paso a paso, podrás en poco tiempo tener estas bonitas cestas con flores de papel para una fiesta o celebración.

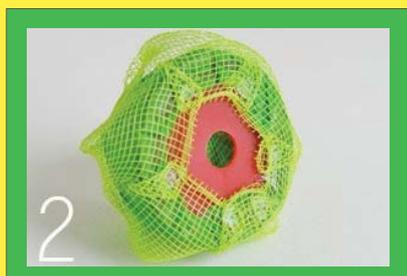
Materiales:

- Maya de plástico verde o del color deseado
- Papel de china o seda color verde o del color deseado
- Tubo de cartón del papel higiénico
- Cartón
- Fielto
- Hilo nailon verde
- Alambre florista
- Cinta verde
- Lazo azul, rosa o rosado delgado
- Tijeras
- Silicona o pegamento



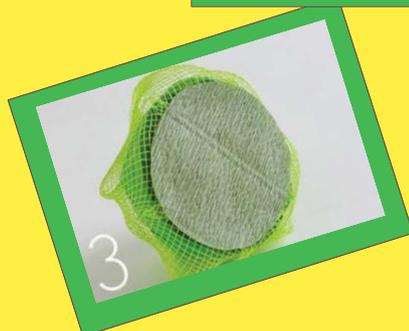
PASO 1.-

Teniendo los materiales, comenzamos a pegar el tubo de cartón a la base circular de plástico. Después hacemos una cesta o envoltorio con el papel de seda o china, posteriormente la forramos con la maya de plástico verde o del color deseado. A estos pasos, debes de aplicar unas gotas de silicona o de pegamento para que no se deshaga nuestra cesta.



PASO 2.-

Para tapar nuestra cesta por la parte de abajo, recortamos un pedazo de fieltro en forma circular, del tamaño de la base y lo pegamos con el silicón o el pegamento.



PASO 3.-

Doblamos la maya hacia adentro de la cesta.



PASO 4.-

Coge el alambre para florista y fórralo con la cinta de florista verde. Coloca el alambre a la esta.



PASO 5.-

Para terminar, usa el lazo azul celeste o rosa o rosado, y enróllalo en el alambre, forrando lo que hicimos anteriormente. Hazle unos adornos para que se vea mejor. ¡Listo! Nuestra manualidad ha sido terminada.



PASO 6.

Para terminar estas cestas con flores de papel, coloca las flores de papel en la cesta, agrégalas unas hojas naturales o artificiales.

Gracias por esta manualidad tan original a:
<http://www.mimundomanual.com/2015/06/como-hacer-cestas-con-flores-de-papel-para-fiesta.html>

NUESTRAS PRÓXIMAS ACTIVIDADES

TE ANUNCIAMOS
NUESTRAS
PRÓXIMAS
ACTIVIDADES



EXCURSIONES

Acampada +14
Lunes 7 y martes 8 de septiembre

Fin de semana de Halloween en Nieva en inmersión lingüística.
Último fin de semana de octubre

Explorando La Rioja: Excursión familiar a la Tejera de Velilla
15 de noviembre.
Gratuita

Excursión a la nieve. Piqueras
21 de Diciembre

No dejes escapar ninguna de estas Excursiones!!

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS

Jueves 10 de septiembre
De 10:30 a 12:30

Viernes 11 de septiembre
De 17:30 a 21:00



Esperamos vuestra visita al Centro Joven!!

SAN MATEO



Degusta San Mateo
Del 22 al 25 septiembre
De 12:30 A 13:30

Estampa tu pañuelo
Martes 22 de septiembre
De 18:30 A 20:30

Tómbola
Viernes 25 de septiembre
De 18:30 A 20:30

Ven a las Fiestas Mateas en el Cubo!!



NUESTRAS FOTOGRAFÍAS

