

ABRIL
MAYO
JUNIO
2021

Boletín informativo Residencia Universitaria Fundación CB. N°9



WE ARE RUCAB BOLETÍN INFORMATIVO





BOLETÍN INFORMATIVO SUMARIO

Nº 8 ABRIL - MAYO - JUNIO 2021

RUCAB

RESIDENCIA UNIVERSITARIA
J.A. MARCOS BLANCO

Taller de Lectura y Escritura para niños en la RUCAB
Página 1 - 2

Celebramos el Día Mundial del Circo en la RUCAB
Página 3 - 4

Taller de Sushi en la RUCAB con Carlos Lévano
Página 5 - 6

Javier Vázquez, ejemplo de vida saludable en la RUCAB
Página 7 - 8 - 9

Mejora tus Técnicas de Estudio con Javier Martín
Página 10

Nuevo Menú saludable en la RUCAB
Página 11

Fondo documental de Enrique de Aguinaga en la RUCAB
Página 12

Gran Cena de Fin de Curso 2020/2021 en la RUCAB
Página 13 - 14

Entérate: ¡CRISIS CLIMÁTICA!, conferencia en la RUCAB
Página 15



Primavera de letras

Plazas
GRATIS

TALLER DE LECTURA Más ESCRITURA CREATIVA

Abril y mayo 2021

De 7 a 10 años

Los viernes
de 17.00 a 18.30 h.

Inscripciones en
www.fundacioncb.es

¡Lee, imagina y crea
tu propio mundo!



Taller de Lectura y Escritura para niños en la RUCAB

Taller de Lectura y Escritura creativa gratuitos en la RUCAB, para niños de 7 a 10 años y de 11 a 14 años. Con el objetivo de fomentar la lectura, la creatividad, comunicación y el trabajo en equipo, durante los meses de abril y mayo.

La Residencia Universitaria de Fundación CB, RUCAB, realizará un Taller de Lectura y Escritura bajo el título 'Primavera de letras', durante los meses de abril y mayo en las instalaciones de la residencia.

El objetivo es conseguir que los participantes, en este caso niños y jóvenes, se entusiasmen con la lectura, adentrándolos en una aventura en la que ellos mismos se convierten en protagonistas, mejorando la capacidad de expresión y comunicación, el potencial creativo y el trabajo en equipo.

Los talleres se realizarán los viernes en horarios de 17.00 a 18.30 horas, donde se dispone de 45 minutos para cada taller, quedando un total de una hora y treinta minutos. Son gratuitos y las inscripciones se realizarán desde la página web de Fundación CB. El programa consta de cuentacuentos, dramatización, actividades contra el acoso escolar, música, cine, manualidades, poesía y pintura; los contenidos están adaptados a las edades y necesidades de cada niño.

Todas las sesiones estarán realizadas bajo un estricto protocolo de seguridad, que incluye distanciamiento social, uso obligatorio de mascarilla, uso de gel hidroalcohólico y siempre que la climatología lo permita, los talleres serán realizados en el jardín de dicha instalación. Además, se contará con personal cualificado y con gran experiencia en niños.

BALANCE

Todos los viernes durante los meses mencionados, hemos disfrutado de la lectura en grupo y del placer de compartir libros.

Este taller ha sido presencial, con todas las medidas COVID-19 tomadas por parte de la organización.

De los objetivos propuestos en el proyecto inicial que creemos que se han alcanzado. La monitoras Chus y Sol han logrado un clima ameno y lúdico en cada taller, motivando a los chavales a regresar a la siguiente sesión de forma voluntaria y creando interés por los temas a tratar.

La mejora de hábitos lectores, así como la importancia de la lectura como herramienta de ocio, también se ha realizado.

Además de todo eso, hay que destacar también la capacidad para escuchar, para hablar según turnos y de expresar sin temor sus gustos literarios, aspectos muy importantes y que se valoran positivamente en los entornos educativos.

Los niños, tanto el grupo de los pequeños como el de los mayores han estado involucrados y muy proactivos, participando activamente en ellos, resultando una actividad enriquecedora tanto para los niños como para las monitoras.

¡GRACIAS POR VUESTRA PARTICIPACIÓN!



Celebramos el Día Mundial del Circo en la RUCAB

El próximo sábado 17 de abril se celebrará el Día Mundial del Circo, un acontecimiento promovido por la Federation Mondiale du Cirque que busca preservar y promover el valor del circo y su aportación cultural.

Espacio La Rota, academia de circo y artes escénicas con una amplia trayectoria en la ciudad de Badajoz, participará en esta celebración internacional, Día Mundial del Circo, con el apoyo de Fundación CB a través de la Residencia Universitaria RUCAB. El mismo sábado 17 de abril los jardines de la Residencia servirán de escenario para acrobacias, talleres y actividades en familia, todo ello en torno a la temática circense.

- Taller de equilibrio.
- Taller de acrobacia.
- Taller de acrobacia aérea.
- Taller de malabares.

Se realizará en pequeños grupos por núcleos burbujas, que irán pasando por los diferentes puestos de circo al aire libre. En cada puesto habrá un monitor que guíe la actividad.

La programación del 'Día Mundial del Circo' comenzará a las 10:00 horas con la actividad 'Circo en familia', hasta las 12:00 horas; la jornada matinal continuará con una actuación de 'VakasFlacas y Brocolina & company', de 11:00 a 14:00 horas. Por la tarde se celebrará otra sesión de 'Circo en familia', de 17:00 a 18:30 horas, y finalizará la celebración con una Masterclass de acrobacia aérea, de 19:00 a 21:00 horas.

DÍA MUNDIAL del CIRCO

17 de
abril

Plazas
GRATUITAS
limitadas

Inscripción en:
Fundacioncb.es





Taller de Sushi en la RUCAB con Carlos Lévano

Residentes de la RUCAB participan en el Taller de Sushi con el chef Carlos Lévano, donde han podido descubrir como se realizan algunas de las elaboraciones más deliciosas de esta popular cocina.

Residentes de la RUCAB participan en el Taller de Sushi con el chef Carlos Lévano, donde han podido descubrir como se realizan algunas de las elaboraciones más deliciosas de esta popular cocina.

Hemos contado con medidas de seguridad como ventilación, higiene de manos y uso de mascarilla. Preparados para recibir toda la información que Carlos Lévano ha ido desglosando poco a poco.

Tres han sido las elaboraciones que el chef nos ha enseñado:

Maki roll fusion fish and red.

Uramaki Itadakimasu de salmón y mango.

Roll maki vegetariano crujiente.

En la primera elaboración se ha tardado un poquito más al ser el primero, para la segunda y tercera el aprendizaje ha sido más fácil y rápido. Los residentes han disfrutado mucho, ¡nos lo hemos comido todo!.

Para finalizar, Carlos Lévano los ha invitado a participar haciendo una presentación creativa de las elaboraciones que han ido preparando durante el Taller de Sushi.

El primer premio ha sido para Gabriel Casatti y el segundo premio para Inés Centeno. Carlos les ha entregado a cada uno, su libro 'El menú de mi vida'.



Javier Vázquez, ejemplo de vida saludable en la RUCAB

Todos en la residencia conocemos a Javier Vázquez, más conocido como 'Duffman', hace un año no imaginábamos el cambio que iba a experimentar este residente, hoy en día es un ejemplo de superación y de estilo de vida saludable, hablamos con él para descubrir su proceso de cambio, su evolución, inquietudes y rutina.

1. ¿De dónde eres y cuántos años tienes?

Nací en Cáceres y allí he estado viviendo hasta empezar la Universidad, aunque también me considero un poco de mi pueblo, que es Torre de Don Miguel, que está por la Sierra de Gata. Tengo 22 años y estudio Química.

2. ¿Por qué decides pasar tu etapa universitaria en la RUCAB?

Pues al principio estuve mirando residencias y ésta fue la que más nos convenció por instalaciones y cercanía a la facultad, luego te quedas por el buen ambiente que se respira con el resto de residentes y trabajadores de cafetería, de limpieza...

3. Después de el confinamiento decides cambiar tu estilo de vida, ¿qué te motivó a cambiar?

Después del confinamiento y de los exámenes de junio y julio vi que me había descuidado bastante, yo siempre fui un chico que nunca ha estado realmente en forma, siempre había sido el 'más grande' de clase o del grupo, pero nunca había llegado hasta ese punto. Llegué a pesar 117 kilos midiendo 1,85 y la ropa que me quedaba antes bien ya no me valía, así que vestía con ropa ancha. Fue un 23 de julio que decidí que hasta aquí había llegado y que iba a cambiar de estilo de vida, actualmente peso poco menos de 85 kilos.

4. ¿Cómo te sientes ahora que llevas un estilo de vida diferente?

Puede parecer un tópico y que es lo que siempre se dice, pero la verdad es que te sientes infinitamente mejor, no solo físicamente, que también, pero lo cierto es que cambia todo, tienes más confianza en ti mismo, te levantas por la mañana y te miras en el espejo y sabes que va a ser un mejor día de lo que sería normalmente y también en el ámbito social es mucho mejor, son pequeños detalles que al final te hacen sentirte a gusto en compañía de gente.



5. ¿Cuál es tu rutina diaria?

Más que rutina diaria, me gusta estructurarme semanalmente, me considero un chico súper disciplinado, así que organizo mis días en función de si voy al gimnasio o no, para mí es una prioridad más que un complemento, hago cuatro días semanales y siempre intento hacer una cantidad de pasos diarios, aunque eso es más secundario.

En el tema comidas es más variable, como cuando tengo hambre y cuando no tengo hambre no me obligo a comer, que parece raro, pero es peor comer cuando no tienes hambre que al revés. Al fin y al cabo, intento llegar a las calorías que tengo marcadas y sobre todo cumplir con el tema de macronutrientes necesarios.

6. ¿Crees que estar en la residencia ha favorecido tu cambio físico?

En parte sí, sobre todo al principio que no tienes la rutina de saber qué tienes que comer y qué cantidades; ayuda que esté el menú medianamente estructurado, además que haya gimnasio tan cerca y pistas de fútbol, tenis, baloncesto y vóley playa favorece el movimiento.

Aunque también es cierto que tienes muchas distracciones para no hacer deporte, pero si uno quiere puede hacerlo.

7. ¿Hay cosas que ahora puedas hacer y antes no?

La verdad es que sí, muchas veces me asfixiaba al subir escaleras o una cuesta, y ni hablar ya de hacer deporte un tiempo prolongado, además mentalmente te atreves a hacer cosas que antes no te atreverías por miedo o por vergüenza, el límite te lo pones tú mismo.

8. ¿Qué es lo que más valora Javier Vázquez de su nuevo estilo de vida?

Valoro todo, porque me encanta. Pero si tuviera que quedarme con algo sería el poder salir a comer fuera de vez en cuando y no sentirme mal porque sé que lo que hago normalmente me permite darme esos pequeños lujos.



9. Sabes que estamos en proceso de cambio de un menú más saludable en la RUCAB, ¿crees que esto puede ayudar a más residente a seguir tu camino?

Puede ser un pequeño punto de inflexión, pero el cambio empieza en uno mismo, aunque te den todo masticado el primer paso lo tienes que dar tú, y el segundo y el tercero...

10. ¿Qué consejo le darías a un residente que quiere empezar a cuidar su alimentación y actividad física?

Pues que se anime y que cualquier duda que vaya teniendo que pregunte y que se informe, que en este tema nunca se para de aprender. Y sobre todo que tenga paciencia, que es un proceso muy largo, y que al principio pensará que no es capaz y que lo que está haciendo no vale para nada, pero en cuanto ves un pequeño resultado y te empieza a gustar ya no puedes parar ni aunque quieras.

11. ¿Cómo te ves en el futuro?

A corto plazo me gustaría seguir tal y como ahora, seguir estudiando, haciendo cada vez más y más deporte y disfrutando de la compañía de la gente.

A largo plazo siempre he pensado, que un día me gustaría mirar hacia atrás y que la gente que haya tenido contacto cercano conmigo, tengan una buena imagen de mí, pero eso el tiempo lo dirá.



Mejora tus Técnicas de Estudio con Javier Martín

Javier Martín Morientes es antiguo residente de la RUCAB durante casi cuatro años y actualmente es profesor de clases particulares de matemáticas, física y química. Imparte sesiones de Técnicas de Estudio y memorización. Es el creador de @academia5c, una Academia Online para estudiantes de ciencias.

Se acercan los exámenes y os da una serie de tips para que los sigáis en épocas de exámenes.

Estas son tres técnicas que os da Javier os ayudarán con vuestros exámenes:

- **Técnicas de estudio:** resúmenes, esquemas o formularios para que vayáis interiorizando todo el temario. Recomiendo hacerlo con tiempo de antelación para que en los días previos a los exámenes solo tengáis que revisarlos y repasarlos. Además, con unos buenos apuntes normalmente se hace más ameno el estudio. ¡Todo esfuerzo suma!

- **Técnicas de memorización:** existen muchas técnicas de memorización (palacios de la memoria, técnica de las letras iniciales, memoria visual...). Si solo pudiera daros aquí un consejo, os diría el siguiente: activad la mente. Y cuando estéis saturados de estudiar, despejad la mente. Si por ejemplo, estamos estudiando y llevamos mucho tiempo en silencio, una opción es empezar a estudiar en voz alta (siempre que no molestéis a nadie, claro está). Activará vuestro cerebro y la variedad de técnicas y estímulos cerebrales son siempre positivas.

- **Simulacros de exámenes:** no hay mejor forma de estudiar para un examen que recreando la situación del examen, respondiendo a posibles preguntas del temario que te examinas. Además, permite hacerte una idea de cómo estás preparado para la prueba. Y contribuye a ir preparado mentalmente para la prueba, lo que puede reducir un poco los nervios el día del examen.

El uso de herramientas digitales también puede ayudarnos en nuestros estudios, siempre y cuando sepamos utilizarlas. Tres apps que os salvarán la vida, todas gratuitas:

- **Forest:** una aplicación para concentrarse mejor. Es similar al método Pomodoro (sesiones de estudio en intervalos temporales) pero gamificado. La app mide el tiempo que estudias diaria, semanal y mensualmente y planta un árbol virtual por cada sesión que logres finalizar. Además, puedes contribuir a plantar árboles en la vida real.

- **Trello:** una aplicación para organizarse, puedes crear tarjetas para volcar toda la información en ellas (por ejemplo, lo puedes organizar por asignaturas) e incluir checklist de tareas. Es una herramienta de trabajo colaborativo por lo que es ideal para hacer trabajos grupales o para grupos de estudio.

- **Google Lens:** con esta aplicación vais a alucinar. Con hacerle foto a una pizarra o a unos apuntes, la app procesa la información y la pasa de formato imagen a formato texto ¡Es súper útil para estudiantes!

Nuevo Menú saludable en la RUCAB

Ponemos en marcha un nuevo 'Menú saludable' para los residentes con el objetivo de adaptarnos mejor a sus necesidades nutricionales que en el periodo universitario son necesarias. Para ello hemos contado con la ayuda del Nutricionista Álvaro Méndez López, quién ha diseñado junto con el Catering Pedro Méndez y la RUCAB un menú más equilibrado, nutritivo y saludable.

Este menú es mensual y está dividido semanalmente por:

- Dos días de legumbres.
- Dos días de pastas.
- Dos días de arroz.
- Todos los días habrá carnes y/o pescados (cena y/o comida)
- Un día 'libre' siguiendo las indicaciones nutricionales.
- En la comida principal el postre siempre será fruta, quedando el postre de la cena para natillas, arroz con leche, fruta en almíbar, gelatina...

Se han producido mejoras como:

- Incorporación de comidas de temporada como gazpacho, salmorejo, ensaladilla rusa, vichyssoise...
- Tanto en la comida como la cena, siempre habrá ensalada de cinco y cuatro ingredientes.
- Se llevarán a cabo diferentes maneras de cocinar un mismo ingrediente (pastas, arroces, legumbres...)
- La guarniciones de las comidas estarán compuestas de ingredientes con alto valor en macronutrientes.
- Dado el perfil universitario de la residencia y los gustos y preferencias de muchos jóvenes por comidas como pizzas, hamburguesas, patatas fritas, perrito, bocadillos... se incluirá de manera puntual.
- Una vez al mes habrá 'comidas del mundo' para ofrecer alternativas a la comida mediterránea y descubrimiento de otros tipos de comidas.



Fondo documental de Enrique de Aguinaga en la RUCAB

Si estás pensado en estudiar la carrera de Periodismo en la Universidad de Extremadura, te interesará saber que en la Residencia Universitaria de Fundación CB, RUCAB, contamos con el Fondo Documental del periodista Enrique de Aguinaga, recientemente donado a la Fundación CB de esta residencia.

El pasado sábado 29 de mayo, se llevó a cabo en la RUCAB el acto oficial de presentación del fondo documental de Enrique de Aguinaga, referente del periodismo nacional, este profesional es de Valverde del Fresno (Cáceres) es catedrático y uno de los principales cronistas de Madrid. Por acuerdo de 10 de febrero de 2020, Enrique de Aguinaga dona su biblioteca y archivo de Periodismo a Fundación CB.

Altruistamente Aguinaga ha donado cerca de cien archivadores con documentos y al rededor de mil libros sobre periodismo. Todo el archivo está ubicado en el centro documental de la RUACB. Actualmente el fondo está siendo gestionado y organizado por la Fundación CB hasta su completa digitalización y distribución. Al finalizar este proceso se podrá acceder de manera online o mediante visitas físicas a la instalación, siendo este el comienzo de un sistemático proceso para organizar la copiosa documentación del catedrático y periodista, resumen de toda una vida activa y que podría servir de base de un Centro Universitario de Documentación Periodística.

Sobre Enrique de Aguinaga

Sus cincuenta y seis años de docencia periodística han transcurrido en la Escuela Oficial de Periodismo, Facultad de Ciencias de la Información UCM (en las que desempeñó la Secretaría), Escuela de Periodismo de la Iglesia, Facultad de Humanidades San Pablo- CEU y Master de Periodismo de ABC-UCM, como fundador y primer director.

Maestro de Primera Enseñanza, Oficial Técnico de Telecomunicación y Doctor en Ciencias de la Información. Decano de los Cronistas de Villa y directivo del Instituto de Estudios Madrileños del que ha sido Presidente. Delegado de Servicios del Ayuntamiento de Madrid y Director Gerente de Mercamadrid (1964-1981). Ha ejercido

el periodismo desde 1945 en 'Arriba', 'La Vanguardia', 'Hoja del Lunes', 'Ya', 'La Voz de Madrid', 'Radio Nacional' y 'La Gaceta'. Fundador y director de la revista 'Ilustración de Madrid' (2006-2013). Ha ejercido la representación profesional en la Asociación de la Prensa de Madrid como Secretaria General (actualmente es el asociado número 1) y en la Federación de Asociaciones de Periodistas de España como Secretario Técnico. En 1994 ingreso en la Real Academia de Doctores, como primer Doctor en Ciencias de la Información.





Gran Cena de Fin de Curso 2020/2021 en la RUCAB

Sabemos que no ha sido fácil, el Covid-19 ha marcado un año de dificultades, que poco a poco se han superando, por eso, desde la Residencia Universitaria de Fundación CB, hemos querido ofrecer a nuestros residentes una Cena de Fin de Curso inolvidable.

El evento se dividió en dos partes, Acto y Cena:

Acto Fin de Curso:

- Actuación en solitario de Cristina Menayo al piano, interpretando 'Faded' de Alan Waker.
- Discurso antiguo residente por Manuel Carmona.
- Entrega de becas a los residentes de tercer y cuarto año.
- Entrega de placas fin de estudios universitarios.
- Actuación de Ignacio Barbero al violonchelo y Cristina Menayo al piano interpretando 'Someone you love' de Lewis Capaldi.
- Actuación de Alicia Bernal cantando y Cristina Menayo al piano interpretando '2U' de David Guetta y Justin Bieber.
- Proyección vídeo 'Expediente R'.

Cena Fin de Curso:

- 21.15 h Inicio de la cena en el jardín.
- Gala presentada por Marta María Sánchez y Sandra Nieto.
- Entrega de bandas y diplomas de categorías de residentes, por Juan Cortés, José Ángel Cabezón, Carlos Orellana y Pablo Mateos.
- Sorteo de premios.
- Concierto Betto Jones y su banda. 00:00 h. Despedida.

Durante el evento se han sucedido varios momentos muy significativos, desde las actuaciones y palabras de los residentes, como la entrada de presentación de Sandra Nieto y Marta María Sánchez con un discurso que empezaba así:

«Buenas noches a todos, estamos aquí después de tanto tiempo sin fiestas como antes las conocíamos, sin celebraciones por todo lo alto, es más; hoy, en un día tan importante para algunos residentes, faltan personas aquí, como la familia y los amigos. A día de hoy podemos decir que poquito a poco el virus va desapareciendo de nuestras vidas, permitiéndonos la celebración de este acto de un modo peculiar. En primer lugar, hace poco más de un año, nadie se imaginaba que desaparecerían cosas tan cotidianas como salir a la calle, quedar con un amigo para echar una cerveza, ir a ver a los abuelos... Además, para nosotras es nuestro primer año en la residencia, pero lo hemos vivido de una manera muy intensa a pesar de las dificultades. Desde el primer día aquí, empezamos a entablar amistades que según se dice duran para toda la vida, pues el espíritu de una residencia universitaria no es de simplemente amistad, ya que somos una gran familia»

Para concluir hemos contado con el artista Betto Jones y su banda, en 2020 fue aspirante para Operación Triunfo, a Betto te lo puedes encontrar en las calles de Madrid pero también en las calles de Badajoz, ofreciendo su música en directo y totalmente gratis.

Este artista ha estado amenizando la noche con un repertorio de canciones de lo más entretenidas y actuales, donde los residentes no han podido resistirse a su entusiasmo y buen rollo.





Entérate: ¡CRISIS CLIMÁTICA!, conferencia en la RUCAB

El profesor de Física de la Uex, Marcelino Núñez, nos habla sobre Crisis climática: ¡El planeta está gritando!. En abril Marcelino ofreció una conferencia de este tema, hoy dedicamos un post a explicar de manera resumida los puntos más relevantes de esta emergencia.

«Entérate: ¡CRISIS CLIMÁTICA!» ¿Qué motiva este alarmante título? Pues los hechos siguientes:

A nivel global, el 2020 fue uno de los tres años más cálidos de los que se tiene constancia, a pesar del fenómeno de enfriamiento de La Niña. La temperatura media mundial fue de aproximadamente 1,2 °C superior a los niveles preindustriales (1850-1900).

Los seis años transcurridos desde 2015 son los más cálidos de los que se tienen datos.

La década de 2011 a 2020 fue la más cálida jamás registrada 'El informe sobre el estado del Clima en España', recientemente publicado por AEMET, nos muestra que no hay tiempo que perder: El clima está cambiando, y los impactos ya son demasiado perjudiciales para las personas y el planeta. Es indispensable adoptar medidas ya.

Los países deben comprometerse a lograr emisiones netas de valor cero, a más tardar, en 2050.

Algunos organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud, reconocen que a pesar de la pandemia del COVID-19 la crisis climática es la mayor amenaza contra la salud mundial en el siglo XXI.

Todas las magnitudes y variaciones relacionadas con la crisis climática las magnitudes como decir su intensidad su velocidad de cambio nos hablan de que estamos ante una crisis global con consecuencias muy graves para la actividad humana y es esto por lo que hay que adoptar ya medidas intensas para afrontar este problema.

Los niveles de CO₂ en la atmósfera cada año baten récords, incluso a pesar de la pandemia, y la lógica reducción de actividad y las mayores emisiones provienen de los países más desarrollados como Estados Unidos, Alemania, China, Unión Europea, España, Francia, etc.

La solución actual pasa por consumir menos energía y cambiar nuestro modelo energético hacia una energía verde y sostenible.

En España y en Europa ya se está actuando, pues la región mediterránea es actualmente una de las regiones más vulnerables y que está sufriendo más alteraciones e impacto graves debido a la crisis climática. Esta actuación debe hacernos optimistas, pero no complacientes, y hay que seguir concienciándonos del problema y adoptando las soluciones que a día de hoy están al alcance de nuestra mano, que son muchas y se están demostrando eficaces.

Marcelino Núñez físico en la Universidad de Extremadura y Meteorólogo en la Agencia Estatal de Meteorología de Extremadura.

Nº 9 ABRIL - MAYO - JUNIO 2021

RUCAB

RESIDENCIA UNIVERSITARIA
J.A MARCOS BLANCO

RUCAIB

RESIDENCIA UNIVERSITARIA

- EST. 1985 -

J. A. MARCOS BLANCO