



INICIO	ALCOBENDAS	SANSE	ALGETE	VALDEOLMOS-ALALPARDO	BARAJAS	LAS TABLAS	SANCHINARRO	COMUNIDAD
CULTURA		DEPORTES		ASOCIACIONES				
Contacto	Publicidad	PDA	RSS					



[ALCOBENDAS](#), [SALUD](#), [GASTRONOMÍA](#), [Cultura en Alcobendas](#), [Actualidad en Alcobendas](#)

Un grupo de mayores de Alcobendas aprenden “Cocina de Supervivencia”

El taller está formado, casualmente, solo por hombres y se les enseña a hacer platos sencillos como lentejas, potaje, pisto, calabacín relleno o tortilla de patatas, entre otras cosas

Lunes 04 de abril de 2022, 18:50h

Hasta el mes de junio en el Centro de Mayores de la calle Orense se imparte el taller Cocina para principiantes. Todos los miércoles una decena de alumnos (todos hombres, por casualidad, dado que fue por sorteo) aprenden sencillas y nutritivas recetas de cocina y a utilizar el microondas como una alternativa fácil y cómoda.

del Alcalde, Rafa Sánchez Acera, y de la Concejala de Mayores, Inma to

... cuando miércoles fueron a visitar el taller el alcalde en funciones, Rafa Sánchez Acera y la Concejala de Mayores, Inma Puyalto. Ese día tocaba potaje de vigilia y torrijas “más de temporada, ¡imposible!” dice Carlos, uno de los alumnos.

“Cocina de Supervivencia”

El curso está pensado para que los alumnos aprendan ‘cocina de supervivencia’. Así, por ejemplo, se les enseña a hacer lentejas, pisto, calabacín relleno, manzanas asadas, tortilla de patatas, pescado al microondas... Recetas, todas ellas, sencillas y saludables. “Me encanta comer y no sé cocinar y tampoco a mi mujer le gusta demasiado. Por eso quise apuntarme a este curso. Lo que más me apetece aprender son los guisos”, cuenta Pablo.

Potenciar Capacidades Cognitivas: Atención, Memoria, Planificación...

Además de lo objetivos antes referidos, lo que se busca en este taller es potenciar capacidades cognitivas: atención, memoria, planificación... En este último sentido, cada día, al finalizar la clase, se propone el plato del día siguiente y uno de los alumnos se encarga de hacer la compra. Esta vez, para el potaje y las torrijas, le ha tocado a José Luis: “Soy viudo y aunque me voy apañando necesito saber cocinar más cosas. Además, aquí no solo aprendemos a cocinar sino también a trabajar juntos, a planificar, a comprar, a recoger”.

Compañerismo y Trabajo en Equipo

Potenciar las relaciones sociales, la comunicación, el compañerismo son también características del curso. Se trabaja en grupos y mientras uno pela, otro corta, otro recoge, otro fríega... “trabajamos en equipo. Tanto es así que, la verdad, a veces se nos queda un poco pequeño el espacio”, dice Javier. A su lado, Carlos cuenta a sus compañeros que él se ha

Leer Online



Febrero 2022 / Número 100 / Año X / Ejemplar gratuito / 38.000 ejemplares

Alcobendas | San Sebastián de los Reyes | Alajalgarde | Barajas | Fuencarral-Las Tablas | Hortaleza-Sanchinarro

¡VENDEMOS TU PISO EN 30 DÍAS! Solo viene que llamamos
Tenemos una amplia cartera de clientes interesados en el Alquiler - Venta - Todas las zonas de Madrid
Av. de Castellón, 100, 28.014, Alcala de Henares - Tel: 91 678 56 57, 629 77 56 73

ALCOBENDAS
EN SANSE, CUMPLIENDO PROGRAMA

El Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes ha cumplido los planes de movilidad y mejoras del ámbito de acción en materia de transporte público. El alcalde, Rafael Ángel Sánchez Rodríguez y el Concejal de Deportes, Rafael Sánchez Rodríguez, acompañados por representantes de los clubes de fútbol, el Club Deportivo San Sebastián, Club Deportivo "Indio", Fútbol Club "Indio", Fútbol Club "Indio" y Fútbol Club "Indio", han visitado el campo de fútbol de San Sebastián de los Reyes para comprobar el cumplimiento de los planes de movilidad y mejoras del ámbito de acción en materia de transporte público.

CONTRA EL SUICIDIO
Los grupos de apoyo de la comunidad de Alcobendas, organizados por el Ayuntamiento de Alcobendas, se reúnen los miércoles en el Centro de Mayores de la calle Orense para compartir experiencias y recibir apoyo emocional. Este miércoles, el grupo de apoyo se reunió en el Centro de Mayores de la calle Orense para compartir experiencias y recibir apoyo emocional.

VALDEOLMOS-ALALPARDO
Mujeres en Atención y en el campo de Fútbol

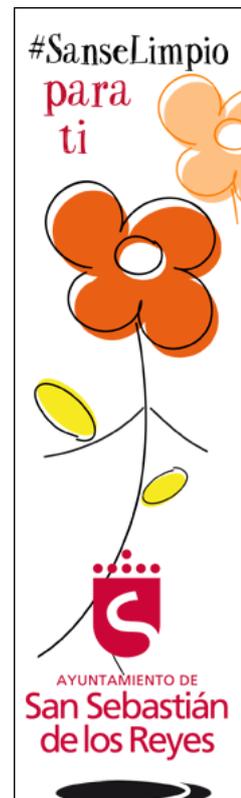
COMUNIDAD
Apoyo emocional de las mujeres

Claudia Gorriñ
COACH

DESCUBRE UNA NUEVA FORMA DE DESBLOQUEAR E IMPULSAR TU CREATIVIDAD Y PRODUCTIVIDAD EN TU DÍA A DÍA

WWW.CLAUDIAGORRI.COM | @CLAUDIAGORRI.COACH | CLAUDIA GORRI HERNANDEZ

ACCEDER A LA HEMEROTECA DIGITAL



adelantado y esta semana ha practcado haciendo torrijas “aprovecho cualquier oportunidad que me ofrecen los Centros de Mayores de apren der. Este taller, por ejemplo, me parece genial. Vivo solo con mis padres y quería echar una mano en casa. Cada día, cuando salgo del curso, ya pienso en cocinar y empiezo a investigar y a probar nuevos platos”. Por eso, además de la receta está siempre muy atento a los “truquillos” que las terapeutas les cuentan como que es mejor “cocer las espinacas a parte para que no suelten agua en el potaje o que, si algo se quema nada de remover, se cambia de cacerola y listo”. Una vez fnalizan los platos, llega lo mejor: los catan, los comparten y se llevan parte a casa para que los prueben los suyos.

¿Te ha parecido interesante esta noticia?  Si (0)  No(0)

 Share    

+ 0 comentarios

Cultura

[La Comunidad selecciona las películas del catálogo “Madrid en corto 2022”](#)

[Díaz Ayuso recuerda que “no hay auténtica libertad sin prensa libre” y destaca a “los valientes que están informando en la guerra de Rusia”](#)

[Alcobendas: Prolongada la exposición Lorenzo Caprile, “Tras el telón”](#)

[La Comunidad de Madrid celebra la II Fiesta del Toro con un circuito de novilladas y un certamen para matadores](#)

Gastronomía

[Se celebra la XX edición de Madrid Fusión, donde la Comunidad de Madrid promociona los productos regionales y su industria](#)

[La Comunidad de Madrid lanza la campaña Por nuestros ganaderos para reivindicar la calidad de la carne local y el bienestar animal en las explotaciones](#)

[La Comunidad de Madrid da luz verde a la Ley Ómnibus para impulsar la actividad económica y modernizar la Administración regional](#)

[La Comunidad de Madrid destina 250.000 euros a la Modernización del Comercio Ambulante](#)

Salud

[Díaz Ayuso traslada su preocupación por que Europa afronte el reto de la natalidad](#)

[La Comunidad de Madrid adapta las medidas preventivas tras la actualización de la Estrategia de Vigilancia y Control frente al COVID-19](#)

[La Comunidad de Madrid evaluará la percepción de los usuarios de la Atención Primaria en la región](#)

[El Gregorio Marañón de la Comunidad de Madrid, primer hospital público de España en incorporar un equipo que secuencía el genoma humano completo](#)