



JARDÍN TERAPÉUTICO MUNICIPAL "LOS SENTIDOS"



BOLETÍN
PRIMER
CUATRIMESTRE
2024

*“Que tus metas sean
más grandes que tus
miedos.”*



Estimadas vecinas y vecinos de Coslada:

Nos complace presentaros el boletín correspondiente al primer cuatrimestre del año. En él compartimos las numerosas actividades llevadas a cabo en nuestro querido Jardín Terapéutico de Coslada. Este espacio ha sido un punto de encuentro para todas y todos, promoviendo la salud, el bienestar y la comunidad.

Durante estos meses, hemos realizado una amplia variedad de actividades, tales como talleres de horticultura, sesiones psicomotricidad, actividad física, festejos, recetas y encuentros intergeneracionales. Estas iniciativas, no solo han servido para mejorar la salud y el bienestar de las personas participantes, sino que también han fortalecido los lazos comunitarios y han fomentado un ambiente de colaboración y apoyo mutuo.

Desde estas líneas animamos al conjunto de la ciudadanía cosladeña a que se sumen a las acciones que se desarrollan en un Jardín Terapéutico que es de todas y todos. La participación es fundamental para seguir construyendo un espacio inclusivo y enriquecedor para el municipio.

Agradecemos la pasión de todas las personas que han participado en nuestras actividades. Su entusiasmo y compromiso son el motor que impulsa este proyecto. Asimismo, reconocemos el arduo trabajo y la dedicación de los profesionales de la Concejalía de Servicios Sociales y Mayores y del propio Jardín Terapéutico, quienes con su esfuerzo diario hacen posible que este espacio siga creciendo y brindando bienestar a nuestra ciudad.

Gracias por ser parte de esta iniciativa y por contribuir a hacer de Coslada un lugar mejor para todos y todas.
Atentamente.



ENERO, VAMOS A POR UN NUEVO AÑO CON ILUSIÓN

"En enero, no te separes de los leños."

Enero siempre es frío, pero moviendo el cuerpo con la gimnasia y resguardados en el invernadero con los calefactores, se está de maravilla.



E
N
E
R
O



EMPEZAMOS EL AÑO HACIENDO COMIDA DE PÁJAROS COMO YA ES TRADICIÓN EN EL JARDÍN. AUNQUE ESTE AÑO HEMOS CAMBIADO LAS PIÑAS POR NARANJAS



INGREDIENTES

- Membrillos
- Azúcar

RECETA MEMBRILLO

1. PELAR Y CORTAR EL MEMBRILLO.
2. MEZCLAR CON EL AZÚCAR (MITAD DE AZÚCAR QUE DE MEMBRILLO) Y COCER.
3. TRITURAR



F E B R E R O



CON LOS CARNAVALES, EL FRÍO SE LLEVA MEJOR

"Abrígate por febrero con dos capas y un sombrero."

Febrero, con sus días cortos y su tiempo desapacible, siempre es un mes complicado. Pero para los usuarios del jardín es un mes de ilusión. Y todo gracias a la fiesta de carnaval, que preparamos durante semanas.



FIESTA DE



CARNAVAL





C
O
L
O
R
E
S



D
E



I
N
V
I
E
R
N
O



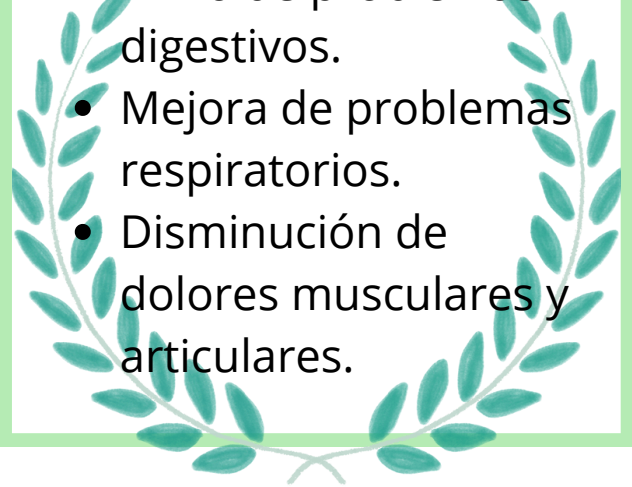
EL LAUREL



Sabías qué...

El laurel es un tesoro natural con propiedades medicinales sorprendentes. Algunas de ellas son:

- Alivio de problemas digestivos.
- Mejora de problemas respiratorios.
- Disminución de dolores musculares y articulares.





EN MARZO LLEGA, POR FIN, LA PRIMAVERA

“Marzo que comienza bochornoso, pronto se convierte en granizoso.”

En marzo, por fin, llegaron las ansiadas lluvias. Lo que ha hecho que el jardín florezca hermoso. Este año está el jardín especialmente bonito. Con flores y color verde por todos los rincones.



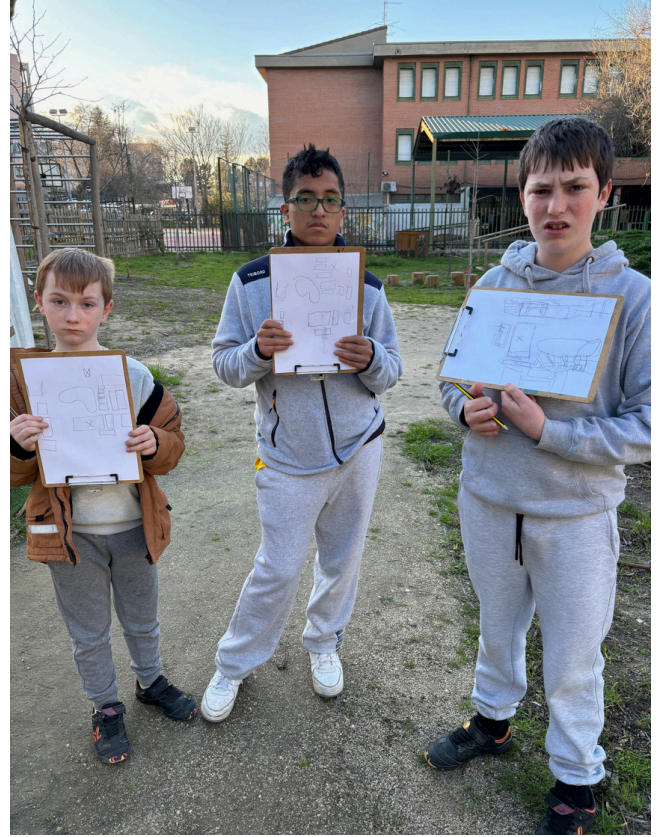
M
A
R
Z
O



**DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, SIEMPRE VIENE BIEN
RELAJARSE UN POQUITO**



DESPUÉS DE LOS MESES DE INVIERNO, EN LOS QUE ESTAMOS MÁS INACTIVOS CON LAS TAREAS DEL HUERTO, EN MARZO RETOMAMOS POR COMPLETO LA ACTIVIDAD ¡Y NOS ENCANTA!





A

B

R

I

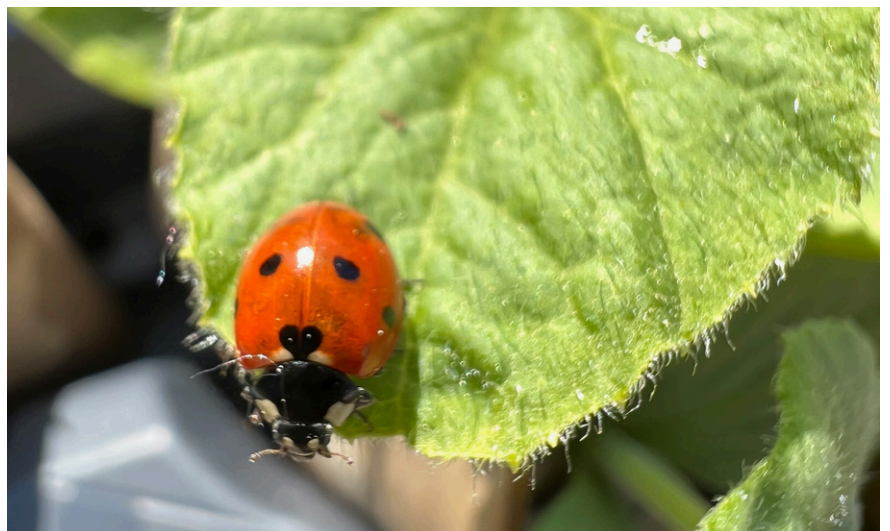
L



ABRIL LLEGÓ CON MUCHAS LLUVIAS QUE HAN DADO VIDA AL JARDÍN

"En Abril, cortas un cardo y te crecen mil."

Y cuánta razón ha tenido este refrán este año. Después de las tan esperadas lluvias de la Semana Santa, el jardín tiene un verdor como hacía años que no veíamos. Así que, en cuanto nos descuidamos, nos crecen las malas hierbas por todas partes.





PARA LAS ACTIVIDADES DE EJERCICIO FÍSICO, CUALQUIER RINCÓN DEL JARDÍN ES BUENO. LINA SIEMPRE ENCUENTRA LA FORMA DE APROVECHAR CADA ESPACIO AL MÁXIMO





EL CÉSPED, LA ZONA DE PSICOMOTRICIDAD, LOS CAMINOS... ADEMÁS SIEMPRE USAMOS MULTITUD DE MATERIALES, PARA QUE CADA ACTIVIDAD SEA DIFERENTE

