

# DESDE EL SALÓN



Velilla de San Antonio  
Cultura



**27 DE MAYO – 02 DE JUNIO**

**Crea y comparte !!!!!**

*Muere lentamente quien no viaja,  
quien no lee,  
quien no oye música,  
quien no encuentra gracia en sí mismo.*

*Muere lentamente  
quien destruye su amor propio,  
quien no se deja ayudar.*

*Muere lentamente quien se transforma en esclavo del hábito  
repetiendo todos los días los mismos trayectos,  
quien no cambia de marca,  
no se atreve a cambiar el color de su vestimenta  
o bien no conversa con quien no conoce.*

*Muere lentamente quien evita una pasión y su remolino de emociones,  
justamente estas que regresan el brillo  
a los ojos y restauran los corazones destrozados.  
Muere lentamente quien no gira el volante cuando está infeliz  
con su trabajo, o su amor,  
quien no arriesga lo cierto ni lo incierto para ir detrás de un sueño  
quien no se permite, ni siquiera una vez en su vida,  
huir de los consejos sensatos...*

*¡Vive hoy!  
¡Arriesga hoy!  
¡Hazlo hoy!  
¡No te dejes morir lentamente!  
¡No te impidas ser feliz!*

Pablo Neruda

# ¡¡VAMOS A POR LA UNDÉCIMA SEMANA!!

# EL HOGAR EN CASA

## UN ESPACIO POR Y PARA NUESTROS MAYORES



Velilla de San Antonio  
Cultura

## Las recetas en casa

- [Merluza a la sidra](#)
- [Chuletas de cerdo en jugo de piña](#)
- [Pollo en su jugo](#)



Video para cocinar  
[Costillas de cerdo al calimocho](#)



## El deporte en casa

Nos mantenemos con lo que encontramos por casa:

[Saludo a nuestros mayores](#)

[GIMNASIA con palo](#)

[Sesión Mantenimiento de espalda](#)

Seguimos con unas sesiones de Taichí:

[Calentamiento Taichí](#)

[Sesión 3 Taichí](#)

[Sesión 12 Taichí](#)

[Sesión 13 Taichí](#)

## La mente en casa

Y como no va a ser todo para el cuerpo y nada para el alma también os proponemos un [CUADERNO DE MEMORIA](#) que os hará mantener la mente ágil en estos días.

# EL HOGAR EN CASA

## UN ESPACIO POR Y PARA NUESTROS MAYORES



Velilla de San Antonio  
Cultura

## La voz de la palabra

Aprender a escribir por amor de Julia Alarilla 

Canción de jinete. F. G<sup>a</sup> Lorca. Voz, Soledad Fernández 

Campos de Soria. VIII de Antonio Machado. Voz, Begoña Castillo 

Lo borro a besos. Anónimo. Voz, Isabel Castillo 

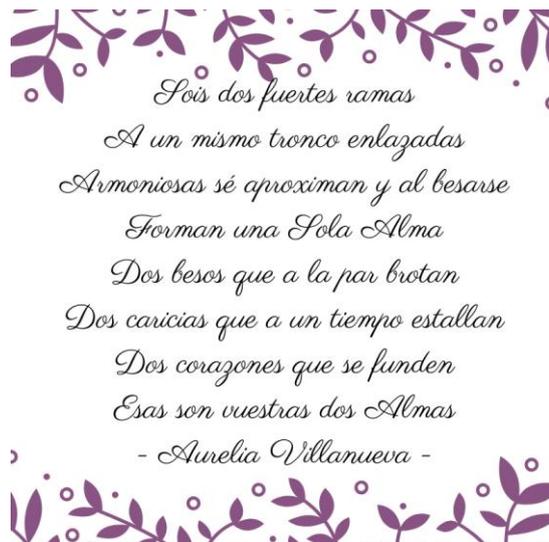
Ni contigo ni sin ti. Antonio Machado. Voz, Julia Denche 

Poema. Ismael Roncero. Voz de su hija Paca 

Rima XXIII. Gustavo Adolfo Bécquer . Voz, Jesús Mata 

Soledad. Voz, Valentín Abanades 

## Micropoesía en tu hogar



# MIÉRCOLES 27. CON MIS MANITAS Y MIS CUENTOS



Velilla de San Antonio  
Cultura

## "CON MIS MANITAS"...

### ATRAPASUEÑOS:

Si has decidido volar y compartir tus sueños, tengo una buena idea para conseguirlos y protegerlos: hagamos juntos un atrapasueños.

<https://bricolaje10.com/como-hacer-un-atrapasuenos-casero/>

### LEYENDA DEL ATRAPASUEÑOS:

En el año 1929, la etnógrafa Frances Densmore relató una antigua leyenda de la tribu Ojibwe según la cual los poderes protectores de las telarañas de los atrapasueños tienen su origen en una "mujer araña" mitológica conocida como Asibikaashi, cuya misión es cuidar de los niños y las personas en la tierra. Cuando la tribu Ojibwe se expandió por América del Norte, a Asibikaashi se le hizo difícil llegar a todos los niños. Para solucionar este problema, las madres y abuelas comenzaron a tejer telarañas para proteger a los niños utilizando aros de sauce, tendones y cuerdas hechas de plantas.



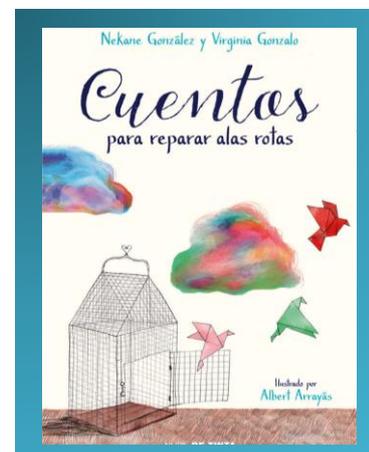
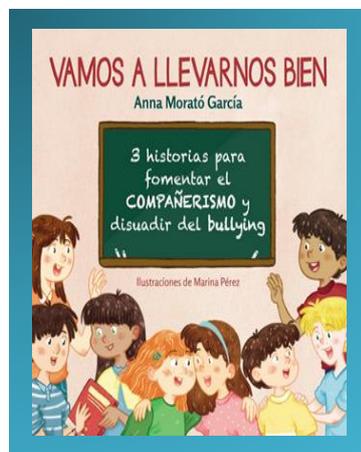
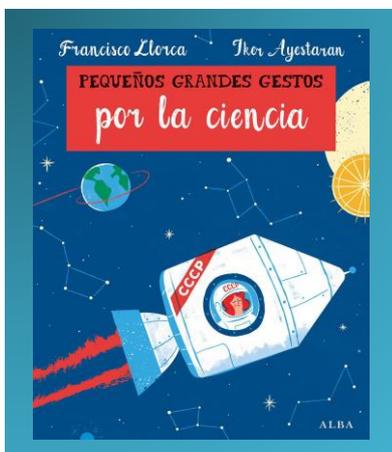
### PRE -ESCRITURA. ¡¡¡VAMOS A COSER!!!

<https://youtu.be/LcSY1sO8jDQ>



Envíanos tu historia de estos días a:  
[culturaenelsofa@gmail.com](mailto:culturaenelsofa@gmail.com)

## "CON MIS CUENTOS"... Os proponemos estos tres libros para esta semana.



**¡¡¡RECUERDA!!!** Ya puedes venir a tu biblioteca a por tus cuentos favoritos. Encuentra los títulos en casa desde el [PORTAL DEL LECTOR](#), comprueba que están en la **Biblioteca de Velilla de San Antonio** y nosotros te lo buscamos y te lo prestamos. ¡Tu solo ocúpate de seguir leyendo!  
L-V de 10 a 13h / 17-20h

## BIBLIOSOFÁ



Y aquí os dejamos el enlace al bibliosofá, con los cuentos que cada semana nos relata nuestra cuenta ["super Vi"](#)

# Jueves 28. DÍA DE LOS MUSEOS



Velilla de San Antonio  
Cultura

**MUSEO DE CIENCIAS NATURALES** [VISITA EL MUSEO](#)



**¡¡¡¡PREPÁRATE PARA LA REAPERTURA, PRONTO PODRÁS IR A VERLOS!!!!**

**Hasta entonces, te dejamos unos recursos digitales**

<https://www.mncn.csic.es/es/visita-el-mncn/actividades/recursos-digitales-o>

**ENVÍANOS LA RECREACIÓN DE TU OBRA PREFERIDA**

Con todas las recibidas inauguraremos la próxima temporada de Programación Cultural con una exposición en nuestra sala Adolfo Suárez (Plaza de las velillas)

**¡¡¡MIRA LO QUE NOS HAN ENVIADO!!!**



*David sosteniendo la cabeza de Goliath. Caravaggio*

# Viernes 29. VIAJE A LA LECTURA



Velilla de San Antonio  
Cultura

Este viernes os proponemos estos dos cuentacuentos:



- ["Fuera de aquí hay un horrible monstruo verde."](#) Contado por La Colasa
- ["El pirata de las estrellas."](#) Contado por Jesús Buiza

Niños y niñas, grandes y pequeños: ¡abrid bien los ojos y las orejas!, para descubrir las fantásticas historias que guardan los libros, y... ¡cuidado!, el placer de escuchar un buen cuento despierta un apetito feroz que solo puede calmar la lectura de más y más cuentos.

[Os dejamos el enlace a nuestra Biblioteca Municipal María Moliner](#)



# Sábado 30. DÍA DEL TEATRO



Velilla de San Antonio  
Cultura

**ESTAS SON LAS PROPUESTAS QUE OS DEJAMOS PARA ESTE SÁBADO...**

## ESPACIO DISPONIBLE. PERIGALLO TEATRO.

[https://youtu.be/P-X\\_k4PI8WM](https://youtu.be/P-X_k4PI8WM)

### SINOPSIS

Palmira y Jenaro, un matrimonio de jubilados, esperan la visita de su hijo durante una memorable noche de insomnio. El hijo, un cooperante expatriado, viene con la intención de llevárselos a vivir con él y así poder atenderles como merecen. Esta visita va a desencadenar en la pareja un divertido conflicto en torno a la defensa del propio espacio, y su sensación de inutilidad en esta sociedad del beneficio.

Una comedia lúcida y actual que reivindica el poder de las cosas aparentemente inútiles pero tremendamente hermosas.

- \*PREMIO AL MEJOR ESPECTÁCULO DE SALA FERIA CIUDAD RODRIGO\*
- \*ESPECTÁCULO RECOMENDADO POR LA RED NACIONAL DE TEATROS\*
- \*PREMIO DEL PÚBLICO AL MEJOR ESPECTÁCULO 37 FESTIVAL VEGAS BAJAS\*
- \*PREMIO AL MEJOR ACTOR 37 FESTIVAL VEGAS BAJAS\*
- \*NOMINADO AL MEJOR TEXTO PREMIOS TEATRO ROJAS 2018\*
- \*PREMIO A LA MEJOR ACTRIZ INDIFEST 2019\*
- \*PREMIO DEL PÚBLICO AL MEJOR ESPECTÁCULO INDIFEST 2019\*



## OTRO GRAN TEATRO DEL MUNDO

CNTC / Uroc Teatro

[https://youtu.be/4\\_RzosNOpbQ](https://youtu.be/4_RzosNOpbQ)



Bajo el nombre de Mi Primer Clásico, la Compañía Nacional de Teatro Clásico estrenó en 2012 OTRO GRAN TEATRO DEL MUNDO con el objetivo de acercar grandes temas del teatro clásico universal al público infantil y familiar. El entusiasmo y la respuesta de los espectadores ante esta iniciativa fueron inmediatos por lo tanto la CNTC ha querido recuperarla.

Además OTRO GRAN TEATRO DEL MUNDO es la obra perfecta para acercar a los niños a la riqueza literaria en nuestra lengua. Porque es divertida, tiene canciones estupendas, está llena de valores y los niños se identificarán con el personaje que revoluciona la obra: Alma, una niña de siete años.

El gran teatro del mundo ideado por Uroc Teatro, se transforma en una comedia musical. Así, los pasajes más famosos del Auto, conservando la pureza del texto de Calderón, se convierten en canciones que ayudan a los más pequeños a comprender mejor la trama y a entender el verso con toda su sonoridad y belleza.

En El gran teatro del mundo, Calderón plantea la vida humana como una gran comedia en la que cada uno representa el papel que Dios le ha asignado y vestido con los trajes que el Mundo le proporciona. Vivimos, y al final de nuestra vida solo podremos llevarnos en el equipaje las cosas buenas que hayamos hecho, sin que importe si hemos sido poderosos o insignificantes, sino solo buenas personas. Pero, ¿qué ocurre con las cosas negativas? ¿Es que no pueden cambiar? ¿Tienen que ser siempre igual? ¿No podemos mejorarlas?

Finalmente la rebeldía y la pasión de la gente joven, sus preguntas y sus ganas de cambiar las cosas encontrarán en OTRO GRAN TEATRO DEL MUNDO inesperadas respuestas a través de una niña de siete años que intenta hacer al Mundo el mejor regalo de cumpleaños que se pueda imaginar.

Además la obra ofrece una visión del problema de la desigualdad destacando las personas que tienen de todo y las que no tienen nada. Con el objetivo de fomentar valores como: respeto, solidaridad, tolerancia y cooperación. Además de desarrollar su capacidad.

# Domingo 31. TALENTOS



Velilla de San Antonio  
Cultura

## LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD, TE PROPONE...

SER EL/LA MÁS MANITAS DE TU CASA

Próximo 4 de junio

[¡¡INSCRIBETE!!](#)

Fundación Atenea 35 años  
Ayuntamiento de Velilla de San Antonio  
Comunidad de Madrid

### Supervivencia doméstica

BRICOMANÍA EN TIEMPOS DE CUARENTENA

JUEVES 4 DE JUNIO, A LAS 17H

INSCRÍBETE Y APRENDE TRUCOS PARA PRESUMIR DE SER EL/LA MÁS MANITAS DE TU CASA. TE ENVIAREMOS EL ENLACE PARA QUE PUEDES CONECTARTE Y DISFRUTAR DE LA ACTIVIDAD

Inscríbete antes del 4 de junio en el siguiente enlace: <https://forms.gle/GPwkCbQCSeqeGkkc7>

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONTÁCTANOS EN:  
CONCEJALÍA DE IGUALDAD.  
TELÉFONOS: 91 655 19 17 / 692 94 60 42  
CORREO: PUNTOOBSERVATORIOVIOLENCIA@AYTO-VELILLA.ES

Desde el salón

## CONFESIONES DE UNA MADRE TELETRABAJADORA

Veamos que nos cuenta esta semana...

**confesiones de  
una madre  
teletrabajadora en  
estado de alarma  
X**

(o como sobrevivir a un  
confinamiento en casa  
por Real Decreto)

e.g.20

"Nunca jamás en la vida imaginé que ir al pescadero se iba a convertir en un buen plan. Y menos todavía que me encantaría ver los pescados tan bien puestecitos. Cosas de la pandemia.

De camino a casa he comprado un par de libros. Hay que hacer gasto en las tiendas del barrio, que está la cosa muy malita."

Escribe, baila, canta.... Y si quieres envíanoslo a [culturaenelsofa@gmail.com](mailto:culturaenelsofa@gmail.com)

# LUNES 1. COCINAMOS JUNTOS



Velilla de San Antonio  
Cultura

## !!!RECETAS TRADICIONALES!!!



Adivina, adivinanza, ¿¿¿qué cocinamos hoy???

[ROLLITOS DE PRIMAVERA](#)



Envíanos tu comida tradicional, esa que ha pasado de generación en generación para acompañar las reuniones familiares.

No olvidéis que con vuestras recetas estamos elaborando un RECETARIO y formará parte del fondo bibliográfico de la Biblioteca Municipal María Moliner de Velilla de San Antonio.



Con este calor, ¿a quién no le apetece un helado? Colorea y, si quieres, envíanoslo

# MARTES 2. DÍA DE LA MÚSICA Y LA DANZA



Velilla de San Antonio  
Cultura

## “BEETHOVEN, EL MÚSICO VALIENTE”

<https://www.escuelasuperiordemusicareinasofia.es/canal-escuela/b-calvo-y-grupo-beethoven-beethoven-el-musico-valiente>



## “ÉRASE UNA VEZ... UNA MÚSICA DE COLORES: LAS CUATRO ESTACIONES

<https://www.escuelasuperiordemusicareinasofia.es/canal-escuela/grupo-vivaldi-y-grupo-piazzolla-erase-una-vez-una-musica-de-colores-las-cuatro>



También es válido crear nuestra propia coreografía, ensayarla y mostrarla, si tocas algún instrumento también. Si quieres puedes compartirlo en las redes, envía enlace a nuestro mail: [culturaenelsofa@gmail.com](mailto:culturaenelsofa@gmail.com)

