Revista de distribución gratuita del Municipio de Rosario del Tala
Espacio adultos mayores y la pandemia
Edición N° 1 | Mayo 2020

En Cuarentena

Gobierno de
Rosario del Tala

|Salud|

PREVENGAMOS EL CORONAVIRUS

¿Cómo se transmite el virus?
Se transmite de una persona a otra a través de las gotas que emanamos de la nariz o la boca cuando la persona infectada tose, estornuda o habla, por contacto con manos, superficies u objetos contaminados.

¿Existe una cura o vacuna?
En la actualidad no hay vacunas, medicamentos ni tratamientos que nos protejan contra el Covid-19. De esta manera, el diagnóstico temprano y la atención se tornan fundamentales. Por esto, es fundamental mantener las medidas más importantes para prevenirlo: mantener el distanciamiento social, no salir de casa y en caso de hacerlo por razones de fuerza mayor, tomar las precauciones de contacto que se describen a continuación:

Al toser o estornudar cubrirse con un pañuelo descartable o hacerlo e el pliegue del codo.

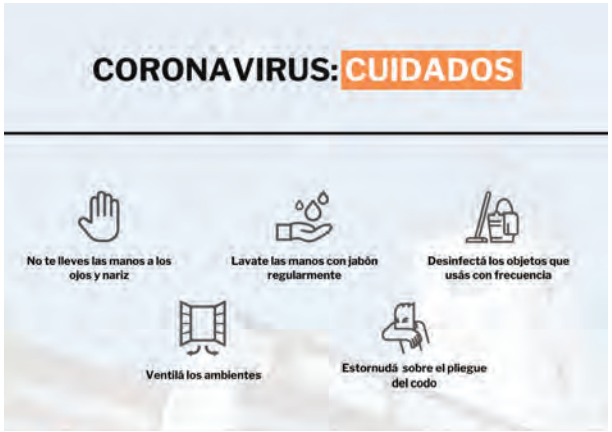
Ventilar ambientes, limpiar las superficies y objetos que se tocan con frecuencia.

Lavarse las manos de forma frecuente con agua y jabón.

No llevarse las manos a los ojos o la nariz.

Evitar el contacto cercano con personas con síntomas respiratorios.

Usá el tapabocas cuando concurras a lugares como comercios, farmacias o dependencias públicas.



|Salidas de esparcimiento|

PROTOCOLO OBLIGATORIO PARA LLEVARLAS A CABO CON RESPONSABILIDAD.

· Las salidas se deben realizar en horario diurno y antes de las 18:30 hs.

· No alejarse más de 500 mts. de su residencia y una duración máxima de 60 minutos.

· Deben ser individuales, a excepción de personas que necesiten acompañamiento (personas con movilidad asistida, discapacitados, menores de edad).

· Está prohibido el uso de los juegos de niños y aparatos de gimnasia.

· Deben cumplirse las normas establecidas de uso obligatorio de tapaboca y distanciamiento de 2 mts.

LA CIUDAD DE LA HISTORIA

Iglesia Católica Nuestra Señora del Rosario

Se considera que el principal elemento que influyó en la formación de Rosario del Tala, fue el espíritu congregante de la Iglesia. El 29 de julio de 1799 los vecinos manifestaron la necesidad de construir una capilla para profesar el culto y la fe en Dios. El 7 de noviembre de ese mismo año, el Virrey del Río de la Plata, otorgó la licencia para su edificación. La nombraron Nuestra Señora del Rosario.
Hacia 1850 el templo era un rancho de adobe, como de cuarenta metros de largo por seis de ancho, techado de paja y con una pequeña alcoba que servía de Sacristía. Aquel templo de construcción primitiva estaba ubicado donde está hoy la iglesia actual.
Como este templo era muy precario, años más tarde se formó una junta de fomento con la finalidad de refaccionarlo. Hacia 1881 se inaugura el nuevo templo que contaba con una sola nave central, el techo era de tejas francesas y el piso de baldosas rojas. Tenía dos torres donde estaban ubicadas las campanas. Una puerta principal y una cancela que son las mismas que existen actualmente. Este templo recibió numerosas donaciones y ayuda de las familias de la ciudad. El altar mayor fue donando por Juan B. Rondan, su señora donó el altar de la Virgen del Carmen y Francisca Trivero de Rebagliati el altar del Corazón de Jesús. Estos últimos se encontraban mirando al centro de la iglesia, no como están actualmente. Los bancos fueron donados, en su mayoría, por distintas familias de la época.
En 1938 se inicia la remodelación de esta segunda parroquia, dando como resultado la que conocemos hoy en día.

| Interés general |

LA CIUDAD DE LA CULTURA

Martiniano Leguizamón, poesía y narrativa de estas tierras

Con más de 220 años, nuestra ciudad guarda en cada rincón una historia grande por contar. Hoy, recordamos al escritor, narrador y poeta destacado de nuestra cultura: Martiniano Leguizamón.
Su especialidad como narrador, autor teatral y poeta se forjó en nuestra tierra donde adquirió su estilo y vivió la historia que luego escribiría, la de aquellos hombres de a caballo que vivían en la selva entrerriana.
Fue un ferviente defensor de los valores de nuestra identidad, a los que, a través sus palabras, imprimió sello de permanente reivindicación y vigencia.
Martiniano, hijo del Coronel Leguizamón que sirvió bajo las órdenes de Justo José de Urquiza, fué considerado por distintos sectores de la cultura argentina como el custodio del criollismo y patriarca de la literatura típicamente entrerriana.
Su casa natal, el Museo Martiniano Leguizamón, se encuentra a metros de Plaza Libertad y forma parte del patrimonio histórico de nuestra ciudad y provincia.

| Actividad física |

Durante el aislamiento obligatorio, es fundamental que aunque estés en casa, no te quedes quieto. Por eso, seguí estos ejercicios para mantenerte en movimiento y cuidar tu salud.

EJERCICIOS PARA ADULTOS MAYORES

Brazos:

Vuelos laterales

Hombros

Triceps

Piernas:

Sentadillas

Elevación de piernas

Extensiones

3 SERIES DE 10 REPETICIONES POR EJERCICIO

30” DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE

ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA MANTENERNOS SALUDABLES

¿Qué es la estimulación cognitiva?
La estimulación cognitiva es grupo de acciones que se dirigen a mejorar o mantener las funciones cognitivas. De esta manera, haces ejercicio mental y mantienes activo el cerebro. Porque no sólo hay que ser activos físicamente, sino también mentalmente.
Y ¿cuáles son estas funciones cognitivas, las que podemos entrenar y mejorar?

· **Memoria.** Es la capacidad de almacenar y recuperar información. Gracias a ella se recuerdan emociones, experiencias, conocimiento, personas, objetos.

· **Orientación.** Gracias a esta función, puedes ser consciente de ti mismo, dónde te encuentras y en qué momento estás. Saber tu edad, el año en que vives o a dónde vas son algunos ejemplos de la orientación.

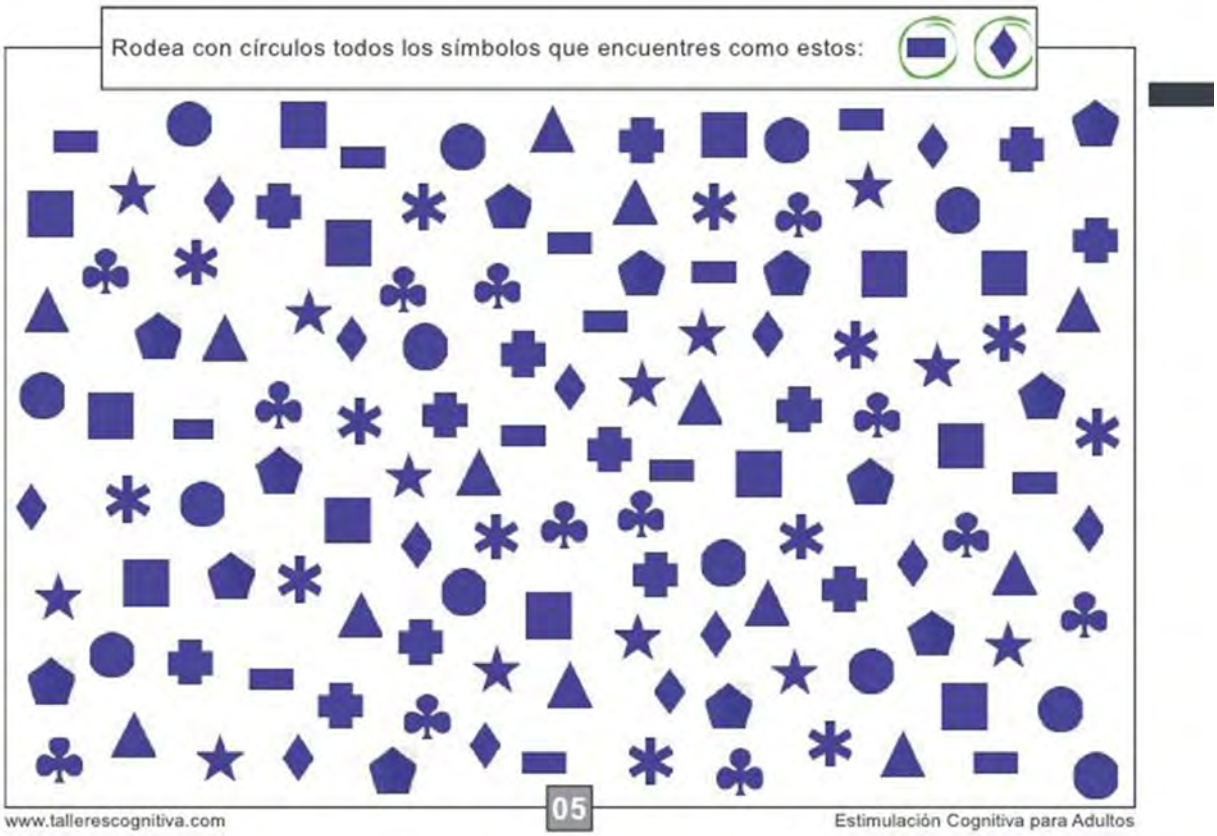
· **Atención.** Cuando diriges tu atención sobre alguna tarea o por ejemplo si lo haces sin dejar que otros estímulos te distraigan.

· **Lenguaje.** Esta función cognitiva incluye la expresión, la comprensión, la fluidez o la capacidad de nombrar, entre otras.

· **Funciones ejecutivas.** Son actividades complejas que nos permiten organizar, planificar o por ejemplo revisar. Algunas de ellas son el razonamiento, la flexibilidad o la toma de decisiones.

En cada edición de la revista te daremos algunos juegos para que estimules una de estas funciones.

¡Aquí vamos!



SOPA DE LETRAS

L	K	V	B	I	S	C	T	G	D	M	Q	Y	L	F	K	A	C	U	Q	U	L	K	H
S	G	T	L	E	T	S	A	P	Y	Q	J	D	E	G	H	T	N	T	E	Z	V	F	R
V	H	O	T	V	D	C	X	N	M	U	Q	I	B	K	P	G	O	M	W	Q	S	Z	K
R	W	X	T	V	E	A	P	M	O	N	P	K	R	T	B	R	J	D	F	W	Q	G	R
A	Q	J	D	P	A	B	V	F	V	T	T	U	E	A	T	W	T	H	R	U	U	T	U
T	R	B	T	B	E	D	M	O	Y	Y	G	V	U	U	F	E	X	N	R	F	E	U	A
O	R	D	F	O	A	R	K	A	T	Q	A	N	G	Z	K	A	X	D	X	T	S	R	U
N	L	C	U	K	R	I	R	N	N	L	S	A	I	W	O	O	V	O	L	C	O	A	Y
Q	K	C	C	T	Z	J	R	O	L	Z	J	E	L	H	S	G	P	H	M	A	W	F	Q
X	S	A	Z	E	N	O	G	O	Z	R	A	G	B	O	S	H	G	A	T	P	K	V	C
M	J	Q	Z	I	B	P	C	D	H	O	N	N	L	Q	Q	A	L	F	S	Y	K	Q	S
I	V	Q	X	A	W	M	G	Q	B	A	A	T	A	D	O	Y	W	X	E	A	Z	X	X
E	W	K	L	B	B	N	G	I	Y	W	N	F	L	O	T	A	G	K	I	C	P	C	I
A	R	Z	H	Y	Z	A	B	H	F	X	E	A	V	W	E	Q	V	Y	O	A	M	A	L
X	L	F	J	R	Y	Z	L	C	A	K	N	D	Z	M	V	L	Z	T	I	V	H	Y	D
W	K	S	F	E	I	A	O	A	T	Y	H	Z	Z	G	L	L	E	J	R	X	W	Q	T
W	A	X	F	L	O	R	O	H	C	Y	X	Q	E	L	T	S	Z	F	H	Q	R	K	I
F	I	F	N	Q	E	R	T	Q	F	U	H	Q	M	G	U	E	A	V	A	N	E	E	B
R	J	D	P	K	T	I	O	A	B	I	J	D	A	S	Y	D	J	I	I	N	V	U	M
Y	F	S	E	G	W	F	E	M	E	O	J	H	L	L	L	U	S	E	D	J	T	B	D
G	C	G	K	B	W	L	U	K	D	D	H	J	I	C	A	F	S	R	X	P	N	E	T
C	A	L	Q	C	I	H	Q	U	W	Y	A	V	H	E	I	O	K	G	M	P	W	D	N
O	A	E	Z	H	N	O	C	Z	Y	U	V	R	W	T	L	X	K	U	T	D	F	W	F
T	C	E	C	O	I	S	P	Y	N	U	T	V	A	J	E	O	E	T	O	I	E	N	Z

CALABAZA	CHILE	ELEFANTE	FLOR
GATO	HIELO	JIRAFA	KOALA
LLAVE	MANZANA	OSO	PASTEL
PERRO	QUESO	RATON	SAPO
TORTUGA	VACA	WASHINGTON	ZANAHORIA

Rodea las palabras que tengan relación con el dibujo

	silla	guante	anillo	flotador

	biblioteca	tren	oso	página

| INFORMACIÓN GENERAL |

NÚMEROS DE UTILIDAD

Municipalidad
03445 422755
Desarrollo Social
03445 15471162
Área de Discapacidad
03445 15471388
Hospital San Roque
03445 421977
Hospital Ellerman
03445 421786
Servicio de Emergencias
107
Policía
101

FARMACIAS DE TURNO MAYO 2020

Viernes 01: Urquiza
Sábado 02: San Roque
Domingo 03: 1 de Mayo
Lunes 04: Kemia
Martes 05: Alasino
Miércoles 06: Del Pueblo
Jueves 07: Rebora
Viernes 08: Santa Lucía
Sábado 09: Urquiza
Domingo 10: San Roque
Lunes 11: 1 de Mayo
Martes 12: Kemia
Miércoles 13: Alasino
Jueves 14: Del Pueblo
Viernes 15: Rebora
Sábado 16: Santa Lucía
Domingo 17: Urquiza
Lunes 18: San Roque
Martes 19: 1 de Mayo
Miércoles 20: Kemia
Jueves 21: Alasino
Viernes 22: Del Pueblo
Sábado 23: Rebora
Domingo 24: Santa Lucía
Lunes 25: Urquiza
Martes 26: San Roque
Miércoles 27: 1 de Mayo
Jueves 28: Kemia
Viernes 29: Alasino
Sábado 30: Del Pueblo
Domingo 31: Rebora

| COMERCIOS CON DELIVERY |

GASTRONOMIA

Comercios con delivery

Dulce salado *Urquiza 305*	422984 / 400118
La turka resto bar *Dr. Rozados 459*	511423
La posta del tala *Av. San Martin 273*	422169 / 475953
Al Toke pizzería *Ntra. Sra. del Rosario y R. S. Peña*	423866
Pelado pizza *Av. Libertad y P. Perón*	474320
Pelado pizza *1° de mayo 76*	536676
Locos x la pizza *9 de julio 372*	11 65328832
Rusti-K bar rock *Yrigoyen y 9 de Julio*	530002
El refugio de los personajes *Urquiza 344*	473674
Rotisería "La turka" *Misael J. Parodi 350*	421154
Rotisería "La chacha" *O. Leguizamón 39*	421581
Cerveza Artesanal Talense	342 6156653
Heladería Susana *Urquiza 333*	551355

GUÍA DE EMPRENDIMIENTOS DE LA ECONOMÍA SOCIAL

Rosario del Tala

Productos	Emprendimiento	Contacto
Galletitas, bizcochuelos, pancitos, facturas (Dulces y salados)	*Artesanales Las María*	3445474470
Galletitas, panes, tortas varias (Dulces y salados)	*Mamushka*	3445403146
Pasteles de membrillo, batata y fritos dulces	*Marijo*	3445645485
Pochoclos dulces y salados	*Sol y Luna*	3445575990
Mermeladas, galletitas, pan con semilla, pastafrola, torta sin harina	*Masy*	1134087287
Galletitas dulces y saladas, pan casero, alfajores de maicena	*La Nona*	3445446974
Saleme, bondiolas, jamón, queso de cerdo	*Chacinados Barcala*	3445408002
Pan, canelones, empanadas, pizzas	*MEI*	3445459713
Pan , empanadas de carne	*Norma*	3445551747
Pan casero	*Chris*	3445532511
Escabeches, dulces, mermeladas, almibares	*Encurtidos Victoria*	3445401693
Pan casero, facturas, empanadas dulces y saladas (todo al horno de barro)	*Panificación*	3445551747

#QuedateEnCasa

#CompráLocal #CompráEconomiaSocial #CompráDesdeCasa

Ministerio de DESARROLLO SOCIAL Gobierno de Entre Ríos

entrerios GOBIERNO

RdT
ROSARIO
DEL TALA