

Mientras esperas...

RED.Í

Enero 2024

#ROCKSOLIDARIO

Sábado 20 de enero

Sala Borja

Mesetarios Blues Band & The Jamones

Los que han conseguido las entradas lo cuentan con los pies bailarines y una sonrisa. El **concierto solidario** del sábado pasado fue increíble. Empezaron los Mesetarios con canciones de blues y rock inglés; los Jamones siguieron roqueando en español y al final las dos bandas cantaron juntas.

La gente empezó sentada pero fue imposible resistir a los temazos así que hubo mucho jaleo por los pasillos y bajo al escenario. Fueron tres horas de pura diversión, todos estaban animadísimos. Un 20% de lo recaudado del bar y el 100% de las entradas fue donado a Red Íncola para utilizarlo en **becas escolares**. **Gracias** a Mesetarios Blues Band y The Jamones por vuestra música y solidaridad.



Conozcamos a ...!

Nacho, profesor voluntario de español y de competencias digitales en Red Íncola



¡HOLA!

- **En tu infancia ¿Qué deseabas ser de mayor?**

Quizás ingeniero como mi padre.

- **Si pudieras tener un superpoder ¿Cuál elegirías?**

Conseguir que las personas siempre lleguen a un acuerdo después de discutir sobre algo.

- **¿Cuál es tu comida favorita y de qué país?**

Mi comida favorita es el gazpacho, comida española 100% solo en verano. En invierno...las patatas fritas.

- **¿Qué cambiarías de Valladolid?**

Quitaría las nieblas. El frío no me importa.



- **¿A qué lugar del mundo te gustaría viajar?**

Sudáfrica es una zona que me gustaría conocer.

- **Personas que te inspiran...**

Mi padre me inspira muchísimo, es una persona que ha vivido siempre de forma positiva y ha sido un hombre muy capaz. Que no conozca... Rafael Nadal me parece excepcional, como deportista y como persona.

- **¿Cuál es la fiesta que más te gusta?**

Las fiestas que más me gustaban eran las fiestas de mi pueblo en Madrid, Villaviciosa de Odón, en septiembre. Eran super divertidas, teníamos pandillas cada una con su camiseta y hacíamos diferentes actividades.

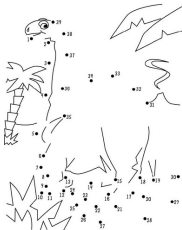
- **Secreto confesable...**

Cuando abro las patatas fritas de bolsa soy incapaz de comerme una. Soy un vicioso de las patatas fritas. Todos los secretos son inconfesables.



RED.i PEQUES

Conecta los puntos de 1 a 39.



¿Qué baile le gusta más al tomate?

¡La salsa!



Veganuary

Es un desafío anual de Inglaterra: comer vegano durante el mes de enero osea no consumir productos de origen animal.

A continuación, una receta fácil y deliciosa para lograrlo.

CURRY DE GARBANZOS 😊

- 1) Picar 1 cebolla, 2 zanahorias y 1 calabacín.
- 2) Ponerlos en una olla a sofreír con aceite 10 minutos aproximadamente.
- 3) Añadir 2 cucharadas de tomate concentrado, 1 cucharada de curry y 200 gramos de leche de coco.
- 4) Incorporar 400 gramos de garbanzos cocidos y dejar reducir durante 5 minutos.
- 5) Servir junto a arroz.

¡Buen provecho!

Comer legumbres al menos tres veces por semana mejora la salud digestiva y previene enfermedades cardiovasculares. ¡Además es barato! 😊



In sha Allah, "si Dios quiere". El "ojalá" español tiene origen árabe debido a los años de dominio de los Árabes. Antes de llegar a la forma actual del ojalá se pasó por **OshaAllah** que todavía se usa en portugués (Oxalá). Inshallah es una palabra que se usa muchísimo, sobre todo para dar ánimo y desear lo que uno quiere que ocurra.

ESTA PREVENIA SI LO



Fuente: Genoveva De Paz

¿Qué mejor forma de leer que con un poquito de música de fondo?



SCAN HERE

Frase célebre

"La vida siempre hay que mirarla como si fueras un aprendiz. Nunca se acaba de aprender."

(Nacho H., 2023)

GRACIAS

por leernos

¿Preguntas?
¿Curiosidades?
¿Propuestas?

Escribenos a
voluntareu@redincola.org

y estaremos felices de contestarte.

fundación
red incola

C/ Olmo 63, 47010 Valladolid