



**ALUME**  
SAÚDE MENTAL

Memoria  
2023





Agradecemos a las administraciones públicas y entidades privadas, personas anónimas, voluntariado y socios/as, su colaboración desinteresada, ya que sin ellos no se podrían realizar las actividades reflejadas en esta memoria.



Os presentamos nuestra memoria. En ella, hemos querido reflejar los principales datos y acontecimientos que han comprendido nuestra actividad durante el 2023.

Confiamos que así, se conozca mejor nuestro trabajo y que los resultados que en ella retratamos nos sirvan de estímulo para seguir cumpliendo, con el mismo rigor, la misión que en su día, allá por el año 1995, iniciamos con tanta ilusión.

# ÍNDICE

<u>LA ASOCIACIÓN</u>	6
<u>MISIÓN, VISIÓN, VALORES</u>	8
<u>HISTORIA</u>	10
<u>ÓRGANOS DE GOBIERNO</u>	23
<u>DISPOSITIVOS</u>	25
<u>RECURSOS</u>	28
<u>RECURSOS HUMANOS</u>	29
<u>INTERVENCIONES</u>	33
<u>PERFIL DE LOS USUARIOS</u>	34
<u>COLABORACIÓN CON OTRAS ENTIDADES</u>	36
<u>ACTIVIDADES</u>	38
<u>TALLERES</u>	88
<u>ALUME EN LOS MEDIOS</u>	94

# LA ASOCIACION





ALUME Saúde Mental fue fundada en octubre de 1995 por varios familiares de personas con trastorno mental y profesionales de la Salud Mental de Lugo con la intención de sensibilizar a la sociedad sobre los problemas y las necesidades de este colectivo y sus familias, así como de luchar por un aumento de los recursos sanitarios de la provincia en esta materia, ya que en aquella época existía un déficit importante.

### Objetivo general:

“Promover la recuperación y la integración social, mejorar la asistencia y la calidad de vida de las personas que padecen trastornos mentales y de sus allegados, así como la defensa de sus intereses y derechos.” (Art. 2 de los Estatutos de la Asociación).



### Objetivos específicos:

“Promover en la sociedad una actitud realista y comprensiva con los problemas de las personas que sufren una enfermedad mental.”

“Promover y potenciar iniciativas que favorezcan la integración laboral.”

“Organizar actividades y crear servicios de tipo ocupacional, laboral, educativo, cultural, residencial, y lúdico, acordes con estos fines.”

“Instar a las autoridades políticas y administrativas a tomar medidas que faciliten la integración social de las personas que padecen enfermedad mental, tanto en el cumplimiento de la legislación existente como promover iniciativas legales.”

“Actuar como punto de referencia y apoyo para las personas que sufren enfermedad mental, sus familias y amigos, así como ser un intermediario entre ellos para el intercambio de experiencias y mutua ayuda.”

(Art. 3 de los Estatutos de la Asociación).

El Sistema de Gestión de Calidad de ALUME se basa en el modelo definido por la Norma Internacional UNE ISO 9001/2015. El Sistema de Gestión de Calidad, aporta confianza a los usuarios/as, familias y administración pública, al mismo tiempo, fortalece la imagen corporativa de ALUME.



## Misión:

ALUME es un Centro de Rehabilitación Psicosocial y Laboral que presta atención diurna, globalizadora y multidisciplinar a personas con Trastorno Mental Severo estables y a sus familiares. El objetivo es rehabilitar e integrar socialmente a los usuarios.

## Visión:

ALUME quiere ser una entidad consolidada y dinámica, capaz de responder a las necesidades cambiantes de los usuarios y familiares con eficacia y agilidad.



## Valores

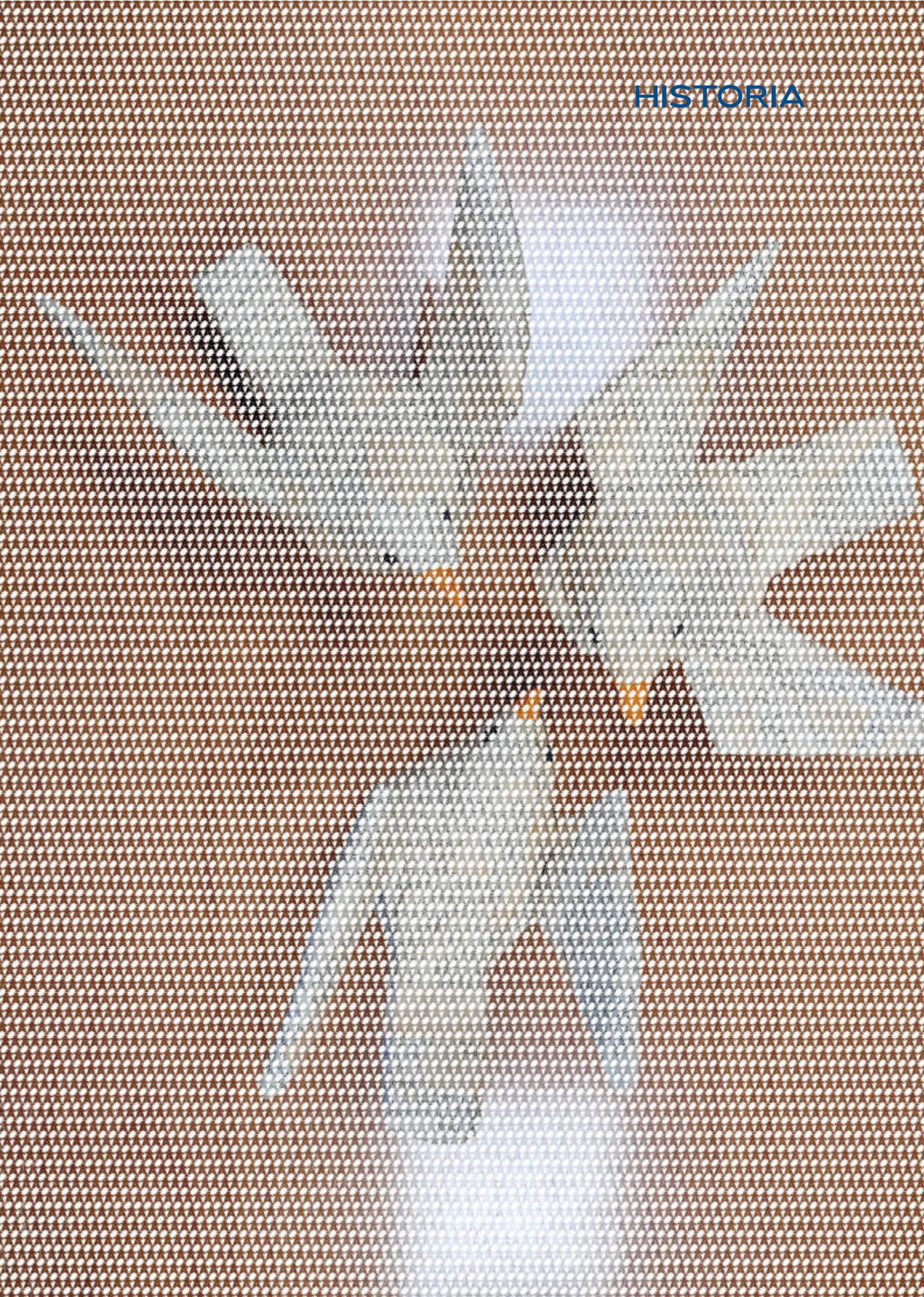
Igualdad: se trabaja desde la igualdad por la igualdad de las personas con TMS.

Compromiso: como entidad sin ánimo de lucro, el trabajo en el CRPL exige una alta implicación personal.

Calidad asistencial: mejora continua.



# HISTORIA



# HISTORIA

## 1995

El 23 de octubre ALUME fue inscrita en el Registro Público de Asociaciones con el N° 1662. En su primera etapa, la Asociación organizó un ciclo de charlas sobre distintos aspectos relacionados con la enfermedad mental: cuestiones familiares, legales, laborales, médico-sanitarias, asistenciales, sociales, etc. que sirvieron a muchos familiares para conocer aspectos interesantes sobre la enfermedad y sus consecuencias y también para entrar en contacto con personas que padecían problemas similares.

Para la Asociación, aquel ciclo organizado en el antiguo Café Monterrey supuso su presentación ante la sociedad lucense y ante las personas afectadas, muchas de las cuales decidieron asociarse.

La entidad también fue inscrita en el Registro de Entidades Prestadoras de Servicios Sociales con el N° S-874 y en el Registro de la Consellería de Familia, Muller e Xuventude con el N° 0707.

## 1996

Nos inscribimos en Feafes Galicia, Federación autonómica de asociaciones que trabajan con personas con enfermedad mental.



## 1997

En este año se produce un cambio muy importante en la orientación de ALUME, al recibir la propuesta de la Xunta de Galicia de poner en marcha un Centro de Día para la rehabilitación psicosocial de personas con enfermedad mental, que estaría financiado por la propia Xunta, pero cuya gestión al completo sería responsabilidad de la asociación.

Pese a que el cometido con el que nació ALUME no fue el de constituirse en una entidad prestadora de servicios, se decidió asumir ese reto, para conseguir dotaciones que la Administración no estaba dispuesta a poner en marcha de otra manera y mantener la actitud reivindicativa con la que nació la Asociación.

En este año se inicia la actividad en el centro situado en la calle Pintor Corredoira. Nos registramos en FEAFES, federación nacional que trabajan con el colectivo.

## 2000

Se crea el servicio de comedor.

# HISTORIA

## 2001

Empieza a funcionar el primer piso protegido de la asociación, así como el servicio de atención a domicilio y nuestra web ([http:// alume.org](http://alume.org)).

## 2004

En este año empieza la labor de la entidad en el área de A Terra Chá, iniciándose un programa de rehabilitación en el que colabora el Ayuntamiento de Guitiriz.

## 2005

Alume sigue creciendo y se abre un segundo piso protegido para mujeres víctimas de violencia y con enfermedad mental. Este piso supone un referente a nivel autonómico ya que era el único recurso de estas características hasta el momento.

A su vez se amplía el Programa de Rehabilitación en A Terra Chá y se abre un centro de Rehabilitación Psicosocial en Guitiriz.

## 2006

En este año empieza a funcionar un tercer piso protegido para atender al colectivo.

Es también el año en el que se celebran las I Jornadas de Alume organizadas que llevaban por título "Salud Mental y Salud Legal" declaradas de Interés Sanitario.



# HISTORIA

## 2007

El centro de Pintor Corredoira se hace pequeño y nos trasladamos al centro de Nicomedes Pastor Díaz. Además, nuestra asociación obtiene el “Primer Premio BMS/Otsuka al mejor proyecto de Integración Sociolaboral de las Personas con Esquizofrenia”.

La Consellería de Vivenda e Solo nos cede un local en Guitiriz en el que actualmente está situado nuestro Centro de Rehabilitación Psicosocial y el ayuntamiento de esta localidad nos facilita un terreno para la realización de labores de jardinería.



## 2008

Abrimos un cuarto piso protegido. Además, comenzamos el mantenimiento del jardín del centro de día de personas mayores de la localidad gracias a una cesión del Ayuntamiento. En 2008 tienen lugar también las II Jornadas de Alume que llevan por título “Salud Mental y Salud Laboral”.

## 2009

Inauguración del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Guitiriz. El centro, incluido en la red de la Consellería de Sanidad, contó con las ayudas del IGVS que cedió el inmueble, y AGADER que concedió una importante ayuda.

## 2010

En este año se celebran las III Jornadas de Alume con el título de “Salud Mental y Derechos Constitucionales”. En este año también se afianza la colaboración con otras entidades:  
Convenio con la USC para mantener una zona verde.  
Convenios con el servicio de voluntariado de la USC y la Unión Democrática de Pensionistas.  
Convenios con la UNED, COGAMI y el IES Xograr Afonso de Sarria para la realización de prácticas en la entidad.

# HISTORIA

## 2011

Colaboramos en el Proyecto NISE de la FEGAS, con talleres formativos contra el estigma de la enfermedad mental en colaboración con psiquiatras de la red pública. Iniciamos nuestra colaboración con el Programa PAIEM, Protocolo de Atención Integral a Personas con Enfermedad Mental, en los centros penitenciarios de Monterroso y Bonxe.

El Diario Oficial de Galicia publicó el 27 de mayo la resolución de la Consellería de Presidencia por la que se declara a Alume como Asociación de Utilidad Pública. Este año se ha celebrado la I Jornada dedicada a nuestro voluntariado.

La entidad Preescolar na Casa impartió un taller en la Asociación a las usuarias con hijos y la Fundación BALOGAL colaboró con nosotros fomentando el deporte y la creación de hábitos saludables.

Nuestro presidente, Manuel Fernández Prado, fue nombrado Vicepresidente de Feafes Galicia y se crean las cuentas de Facebook ([facebook.com/alumelugo](https://facebook.com/alumelugo)) y Twitter ([twitter.com/alumelugo](https://twitter.com/alumelugo)).

## 2012



En este año seguimos contando con la formación impartida por Prescolar na Casa a usuarias que son madres. Colabora con nosotros también la Fundación Balogal, a través del programa Tempos y Quérote+, que ofrece información sobre sexualidad.

Recibimos las visitas en marzo y en septiembre de la Secretaria de Igualdad, Susana López Abella. Participamos por primera vez en los mercadillos de Fontiñas, Fonsagrada y en la Semana Verde de Silleda.

En enero se clausura el psiquiátrico de Castro y empiezan a funcionar las Unidades de media y larga estancia en el Hospital de Calde.

Empezamos a ofrecer información en el HULA en un local cedido a las asociaciones. También trabajamos dos huertos cedidos por la Diputación en el Paseo del Río Rato.

Nuestros usuarios de Guitiriz reciben un galardón del Ayuntamiento por su participación activa en las actividades deportivas. La UDP nos invita a participar en su VIII Encuentro de Voluntariado

# HISTORIA

## 2013

Participamos en el Programa Tempos, de fomento del deporte, en colaboración con Balogal y la Diputación de Lugo. Colaboramos con AECC impartiendo un taller de memoria en su sede. Expusimos por primera vez nuestros productos en Expoboda Lugo y en junio celebramos la II Jornada dedicada a nuestros voluntarios.

Fuimos seleccionados por la Fundación Barrié para participar en el Programa Más social ofreciéndonos consultoría, formación y la contratación de un gestor profesional dedicado a comunicación y marketing.

Comenzamos la implantación del sistema de gestión de calidad.

Se edita un calendario solidario para 2014 en colaboración con la Sociedad Protectora de Animales y Plantas de Lugo, en el que nuestros usuarios posan junto a animales acogidos.

La Fundación Anade nos concede el primer premio de integración social por nuestra labor a favor del colectivo de personas con enfermedad mental.

La concellería de Deportes de Lugo nos dona un porcentaje de las inscripciones en la XI Carrera Lugo Monumental y elaboramos los trofeos para la misma en nuestros talleres.

## 2014

Conseguimos el certificado de calidad ISO9001 con el número ES055955-1.

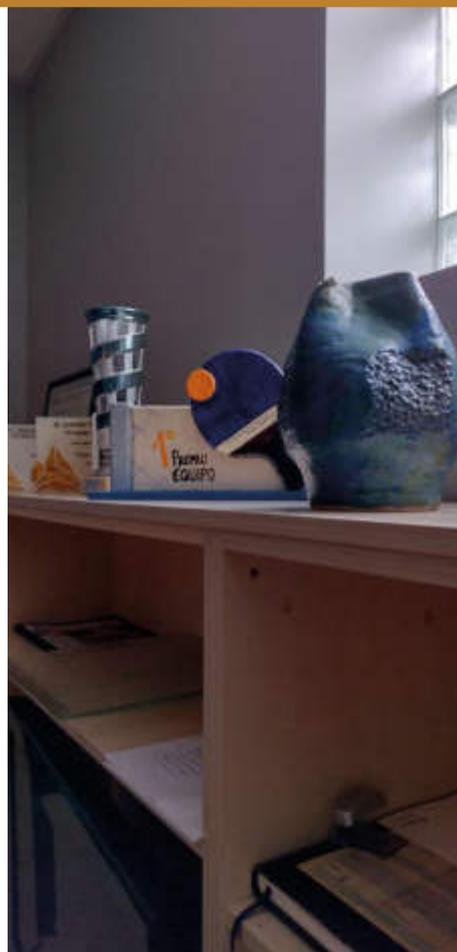
Iniciamos nuestra campaña en Tumblr (<http://lugo-contraelestigma.tumblr.com/>) contra el estigma de las personas con enfermedad mental.

Mostramos nuestra creatividad con la exposición en el CENTRAD (Centro de Artesanía y Diseño) sobre instrumentos medievales que realizamos en cerámica y con el mural “Nós tamén pintamos algo” en la piscina municipal.

Comienza a andar el programa “Espertar” en el que trabajamos con personas sin techo que tienen una enfermedad mental.

Por segundo año expusimos nuestros productos en Expoboda Lugo y en junio celebramos la III Jornada dedicada a nuestros voluntarios. En junio también participamos en la Expo “Un mundo de posibilidades” sobre distintas discapacidades.

Continuamos con el programa de fomento del deporte Movémonos en colaboración con Balogal y la Diputación de Lugo.



# HISTORIA

## 2015

En este año cumplimos 20 años. Se consolida el programa “Espertar”, que trabaja con personas sin techo con trastorno mental severo.

En junio celebramos la IV Jornada dedicada a nuestros voluntarios.

Continuamos con el programa de fomento del deporte Movémonos en colaboración con la Diputación de Lugo.

Participamos por primera vez, y nuestro grupo es campeón, en la categoría de personas con discapacidad de la V Carrera Solidaria del Colegio Cervantes.

Quedamos segundos en el Torneo de Ping-pong para personas con discapacidad de Ferrol. Participamos en la campaña de Navidad “Ningún árbol vacío” de la asociación Bonhomía. Somos premiados en el concurso de fotografía de la Fundación Anade.

## 2016

El centro de Nicomedes Pastor Díaz se nos queda pequeño y nos trasladamos a la actual sede en el barrio de Montirón, (R/Illa Coelleira 3, bajo). Inauguramos esta nueva sede el 10 de octubre con motivo del Día de la Salud Mental.

La Asociación Penitenciaria Concepción Arenal nos entrega su medalla por nuestra labor en las prisiones de Bonxe y Monterroso.

El conselleiro de Política Social visita nuestra asociación.

En junio celebramos la V Jornada dedicada a nuestros voluntarios.

Participamos en la categoría de personas con discapacidad de la VI Carrera Solidaria del Colegio Cervantes.

Organizamos el torneo de ping-pong de Feafes Galicia, uno de nuestros usuarios se proclama campeón y nuestro equipo como mejor equipo.

Una monitora de tiempo libre, un integrador social y dos psicólogas sanitarias realizan sus prácticas en Alume.

Participamos en la campaña de Navidad “Ningún árbol vacío” de la asociación Bonhomía.

Dos usuarios de nuestro centro participan en el programa de Radio Nacional “Mi gramo de locura”. Organizamos el mercadillo de asociaciones de diversidad “Diversiarte”.



# HISTORIA

2017

Colaboramos con las Facultades de Veterinaria y Formación del Profesorado de la USC dentro del programa de Aprendizaje-Servicio, que pretende dar a conocer las diferentes realidades a los nuevos profesionales para eliminar prejuicios y conocer de primera mano la realidad de la enfermedad mental.

Tenemos la oportunidad de conocer la historia y cultura mexicanas de la mano de Isa y Sus, dos voluntarias de México.

Participamos en la VII Carrera Solidaria organizada por el Colegio Cervantes y el Club Montepenarubia. Nuestro presidente ofrece, a petición del centro, una charla dirigida a los alumnos para que conozcan la asociación y cómo se trabaja en ella. Recibimos, también, por parte del alumnado un donativo que consiguieron diseñando una campaña para captar fondos, destinada a nuestra entidad.

Celebramos nuestra VI Jornada destinada al voluntariado.

Participamos por primera vez en el mercadillo de San Juan organizado por la asociación de hosteleros de Fontiñas.

Una psicóloga sanitaria y un monitor de tiempo libre realizan las prácticas en nuestro centro. Nos visita la Directora Xeral de Voluntariado Cecilia Vázquez.

Participamos en la campaña para el Día Mundial De la Salud Mental diseñada por Feafes Galicia #oqueteñonamente, “E ti, cómo fomentarías a saúde mental no traballo?”, distribuyendo carteles por la ciudad, con mesas en el HULA y la Plaza Maior, y fomentando la participación a través de nuestras redes sociales.

Participamos en la campaña de Navidad “Ningún árbol vacío” de la asociación Bonhomía.



# HISTORIA

## 2018

Seguimos colaborando con la Facultad de Formación del Profesorado de la USC dentro del programa de Aprendizaje-Servicio, que pretende dar a conocer las diferentes realidades de primera mano a los nuevos profesionales para eliminar prejuicios y conocer de primera mano la realidad de la enfermedad mental.

Colaboramos con la Universidad Complutense de Madrid en el estudio Medium II.

Nuestro presidente habló en Valladolid sobre nuestro programa para mujeres con enfermedad mental víctimas de violencia de género en la I Jornada “Mujer y Salud Mental” organizado por Feafes Castilla y León y nuestra directora dio una charla formativa en el CIFIC Politécnico al alumnado del Ciclo de Atención a Personas en Situación de Dependencia.

En junio celebramos la VII Jornada dedicada a nuestros voluntarios.

Participamos en la categoría de personas con discapacidad de la VIII Carrera Solidaria del Colegio Cervantes.

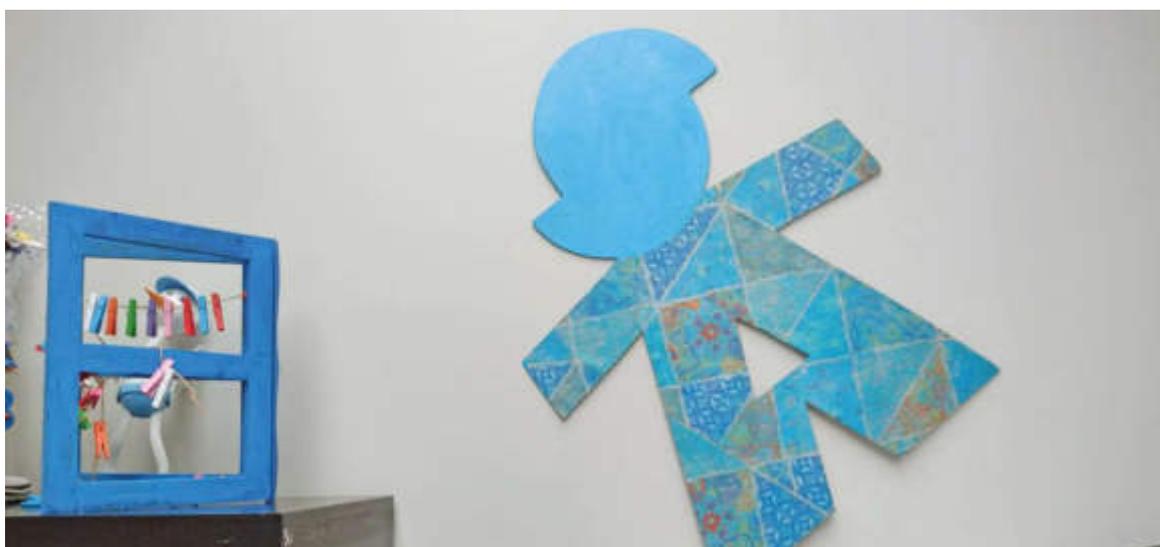
Empieza un nuevo programa, el Programa piloto de apoyo socioeducativo, comunitario y prevención de la dependencia en el medio rural a personas con enfermedad mental, con el que tejer una red de proximidad para la atención, evitar el aislamiento y fomentar la inclusión y participación en la comunidad de personas con enfermedad mental del rural.

Un psicólogo sanitario realiza sus prácticas en Alume.

Participamos en la campaña para el Día Mundial De la Salud Mental diseñada por Feafes Galicia mocidade saudable, “Educación inclusiva, saúde mental positiva”, distribuyendo carteles por la ciudad, con mesas en Guitiriz y la Plaza Maior, informando a docentes, realizando la actividad con el grupo de 6º del Colegio Cervantes y fomentando la participación a través de nuestras redes sociales.

Participamos en la campaña de Navidad “Ningún árbol vacío” de la asociación Bonhomía.

Por último, colaboramos en la campaña del Concello de Lugo en el Día Contra la Violencia de Género y en el Día Mundial Contra el Cáncer de Mama estuvimos presentes en el acto de la AECC e hicimos una aportación con el dinero sacado de la venta de productos de los talleres.



# HISTORIA

2019

Colaboramos con las Facultades de Veterinaria y Formación del Profesorado de la USC dentro del programa de Aprendizaje-Servicio, que pretende dar a conocer las diferentes realidades de primera mano a los nuevos profesionales para eliminar prejuicios y conocer de primera mano la realidad de la enfermedad mental.

Participamos en la IX Carrera Solidaria organizada por el Colegio Cervantes y el Club Montepenarubia. Celebramos nuestra VIII Jornada destinada al voluntariado.

Participamos en la campaña para el Día Mundial De la Salud Mental Conecta coa Vida, de prevención del suicidio.

Recibimos la visita de la presidenta de la entidad Salut Mental Garraf, de Barcelona, que quiere conocer nuestra labor.

Participamos en la campaña de Navidad "Ningún árbol vacío" de la asociación Bonhoma, con regalos para personas sin hogar.



# HISTORIA

## 2020

Este año estuvo marcado principalmente por la pandemia y los nuevos ajustes del centro para poder seguir prestando atención a los usuarios.

El 25 de octubre la asociación cumple su 25 aniversario, y lo celebramos creando una cuenta de Instagram donde diferentes personas nos dedican 25 vídeos de felicitación, a falta de poder celebrar otras actividades por las restricciones.

Desde la Xunta nos ceden a Afalu y Alume las antiguas instalaciones de Aspnaís, lo que nos permitirá contar con más espacio y crear nuevos servicios.

Firmamos el nuevo convenio con el SERGAS, gracias al cual contamos con un nuevo piso protegido. Seguimos colaborando con la Facultad de Formación del Profesorado de la USC dentro del programa de Aprendizaje-Servicio, aunque de forma online este año participando en su Work-shop.

Formamos parte de la Comisión de Prevención del suicidio de la EOXI de Lugo.

Realizamos una pequeña grabación para el videoclip por el Día Mundial de las Personas con Discapacidad en la iniciativa #baixoomesmoparaugas.

Participamos en la campaña para el Día Mundial De la Salud Mental diseñada por la Confederación “salud mental y bienestar: una prioridad global”.

Desde la Delegación territorial de la Xunta cuentan con nosotros para que les enviemos vídeos explicando lo que significa para nosotros la muralla, dentro de la celebración del décimo aniversario de su declaración como Patrimonio de la Humanidad.

Participamos en “Esta Navidad seremos más” de la asociación Bonhomía comprando mascarillas para personas sin hogar.



# HISTORIA

## 2021

Las actividades de la asociación en este año siguieron profundamente marcadas por la situación derivada del COVID-19.

Este año participamos en la II Jornada de Voluntariado Universitario de la USC por el 25 aniversario del Servicio de Participación e Integración Universitaria y en la Jornada organizada por la Rede Museística “Los museos de Lugo como fortaleza mental”.

Gracias a la Rede Museística también podemos conocer los diferentes museos a través de visitas virtuales.

Recibimos la visita del Vicecónsul de México para conocer nuestro centro y asesorar a una de las usuarias. Realizamos una pequeña grabación para el videoclip por el Día Mundial de las Personas con Discapacidad en la iniciativa #baixoomesmoparagras.

Lucía, educadora social del Programa de Atención a Personas Sin Hogar, participa con un vídeo en la Campaña XSolidaria del IRPF.

Alberto, usuario del centro, recibe el 3º premio del concurso fotográfico “Deixádevos de lerias, traballo en igualdade” organizado por el Comité en Primeira Persoa de Feafes Galicia.



# HISTORIA

## 2022

En febrero, ALUME comienza con el programa para jóvenes con primeros episodios psicóticos (PAPEP). Ese mismo mes, iniciamos la formación de salud mental en el ámbito laboral en Fibranor Rábade, que se extenderá hasta noviembre.

En febrero Realizamos un ESCAPE ROOM en el día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia.

En marzo formamos parte de la red voluntariado lucense. Realizamos actividades relacionadas con la igualdad de género en el día de la mujer.

En junio participamos en un congreso con una investigación sobre el impacto del confinamiento en personas con trastorno mental grave

En septiembre participamos en el programa de reciclaje de ECOEMBES. Además, en septiembre, recibimos la Medalla de plata al mérito penitenciario.

En noviembre y tras varios meses de formación, ALUME comienza un nuevo programa de atención al duelo por suicidio (PADS), con el que se pretende abordar una necesidad en la atención a las personas supervivientes del suicidio de un familiar o allegado/a. Ese mismo mes, ALUME coordina un simposio en donde se presentarán los hallazgos de las últimas investigaciones realizadas en el campo del espectro psicótico.

Todo el año participación de la comisión de prevención del suicidio da EOXI de Lugo. En este año también se intensifica la atención comunitaria, rural y urbana a domicilio. Una psicóloga sanitaria realiza sus prácticas de mayo a diciembre.

En diciembre coordinamos un simposio en el XV Congreso Nacional e Internacional de Psicología Clínica. Presentamos un total de 3 investigaciones, además, invitamos a otros/as profesionales (psicólogo clínico, psiquiatra, vicerrector de investigación e internacionalización) para que compartan sus experiencias en nuestro simposio.



# HISTORIA

## 2023

En enero mantenemos reunión con USM para explicar el trabajo de ALUME.

En febrero iniciamos el programa de apoyo para la prevención del suicidio (PAPS) para complementar el programa de PADS que iniciamos el año anterior. Además, realizamos un convenio con Decathlón Lugo e impartimos curso en la Uned.

En marzo comenzamos la formación de la Fundación Barrié: MAS SOCIAL y realizamos una excursión a la Diputación de Fonsagrada.

En abril publicamos la investigación La huella de la pandemia en una población con esquizofrenia: estudio longitudinal, en la revista psiquiatría.com. Damos las tres primeras altas en el PADS, también acudimos a la fundación Breogán a hacer una formación con menores.

El 17 de abril vienen de la Escola Galega do Consumo a dar una charla y a finales de este mismo mes celebramos la asamblea de Alume.

En mayo coordinamos simposio bajo el título Enfoque centrado en la persona: intervenciones en psicosis en el congreso XXIV Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental. Interpsiquis 2023.

En mayo comenzamos una colaboración con Aliad Ultria, en la que se llevó a cabo Terapia Asistida con Animales.

El equipo del rural se traslada a visitar el Museo Interactivo de la Historia de Lugo (MIHL) para la realización de actividades comunitarias e integradoras.

En junio realizamos Actividad multideporte de la mano de Decathlon Lugo.

Más de 300 personas vinculadas la Salud Mental FEAFES Galicia y las asociaciones que la conforman nos reunimos en la Cidade da Cultura de Galicia, para poner en valor el trabajo del movimiento asociativo de salud mental en Galicia.

En este mes también realizamos un viaje imerso a Las Palmas de Gran Canaria.

En octubre nuestro presidente Manuel Fernández participó en la presentación de resultados de la Convocatoria de Proyectos Sociales Galicia de Fundación “la Caixa”.

El 6 de diciembre es el Día Internacional del Voluntariado, para celebrarlo, las entidades que forman la Red de Voluntariado Lucense leyeron un hermoso texto que recoge los principios, valores y objetivos del voluntariado.

Los días 13, 14 y 15 de diciembre Participamos en Diversiarte 2023.



# ÓRGANOS DE GOBIERNO

## Junta directiva

Presidente:  
Manuel Fernández Prado



Vicepresidenta:  
María Elena López Díaz



Secretario:  
Óscar Antonio Rodríguez García



Tesorera:  
Pilar Pena Pena Castedo



## Vocales

Juan Ángel Carreira Valín

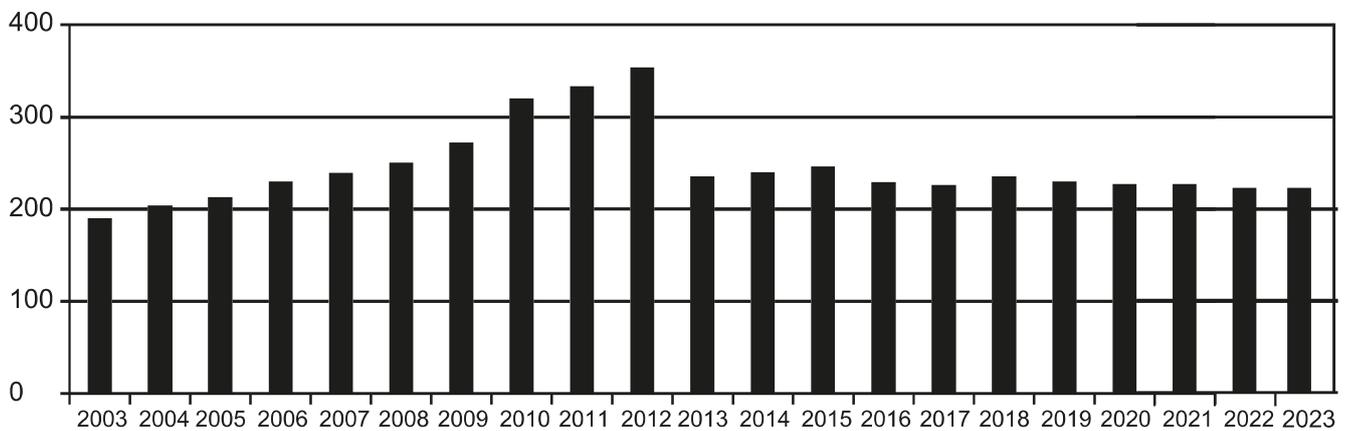


# Asamblea general

**FORMADA POR 223 PERSONAS SOCIAS.**

LA ASAMBLEA GENERAL DE PERSONAS SOCIAS ESTE AÑO SE HA CONVOCADO EL 26 DE ABRIL.

## EVOLUCIÓN DEL NÚMERO DE SOCIOS



# DISPOSITIVOS

## Centros de rehabilitación psicosocial

---

Lugo: local de 400 m2 situado en la Calle Illa Coelleira. El horario de atención es de 10 a 14h. y de 16 a 19 h.

Guitiriz: local de aprox. 100 m2 situado en la calle Amizade. El horario es de 10:30 a 14 h. y de 16 a 18:30 h.

## Pisos protegidos

---

Piso protegido nº1: Para 5 personas.

Piso protegido nº2: Para 4 personas.

Piso protegido nº3: Para 4 personas.

Piso protegido nº4: Para 4 personas.

Vivienda tutelada para mujeres con enfermedad mental víctimas de violencia de género  
Nº1: Para 6 mujeres

## Atención a personas con trastorno mental grave en exclusión social o en riesgo de padecerla

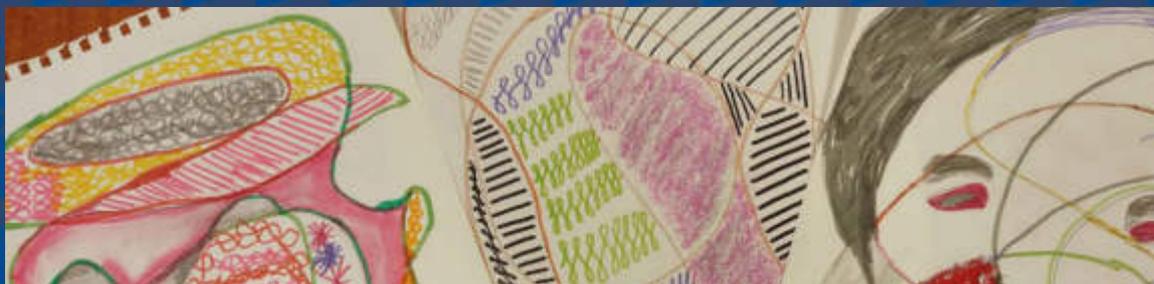
---

La intervención de Alume con personas en exclusión social que padecen enfermedad mental, es una de las actividades que tienen más visibilidad en Lugo. Nuestro equipo recorre las calles de la ciudad, identificado con unos chalecos de color azul.

## Programa de apoyo socioeducativo, comunitario y prevención de la dependencia en el medio rural a personas con enfermedad mental

---

La finalidad de este programa es favorecer la integración de las personas con trastorno mental severo de las zonas rurales, realizando una atención socio-sanitaria integral a domicilio, adaptada a las características específicas de cada usuario, con el fin de mantener a la persona en su entorno comunitario con una calidad de vida digna, acercando así la rehabilitación a los lugares y situaciones más inaccesibles.



## PAIEM

---

Este programa está destinado a dar respuestas personalizadas a la población con enfermedad mental interna en los Centros Penitenciarios de Bonxe y Monterroso atendiendo a la naturaleza y necesidades de cada Centro, facilitando la reincorporación social tras la salida de prisión.

## Programa pluriasistencial de apoyo y rehabilitación con alojamiento para mujeres en situación de especial vulnerabilidad y con enfermedad mental

---

Ofrece atención personalizada y especializada a mujeres de nuestro colectivo en situación de especial vulnerabilidad.

## Intervención familiar

---

Un objetivo prioritario de la Asociación desde que se constituyó ha sido el de apoyar e informar a las familias. Una de las vías es la realización de cursos y talleres para formar grupos de autoayuda.

## Servicio de atención a domicilio

---

En el 2001 se consigue financiar la actividad con la ayuda aportada por el Ministerio de Asuntos Sociales.

Las actividades que se llevan a cabo dentro de este recurso son las relacionadas con mediación comunitaria, mediación familiar y el trabajo directo con el usuario ayudándole con sus hábitos diarios.



## Programa de Atención a los Primeros Episodios psicóticos

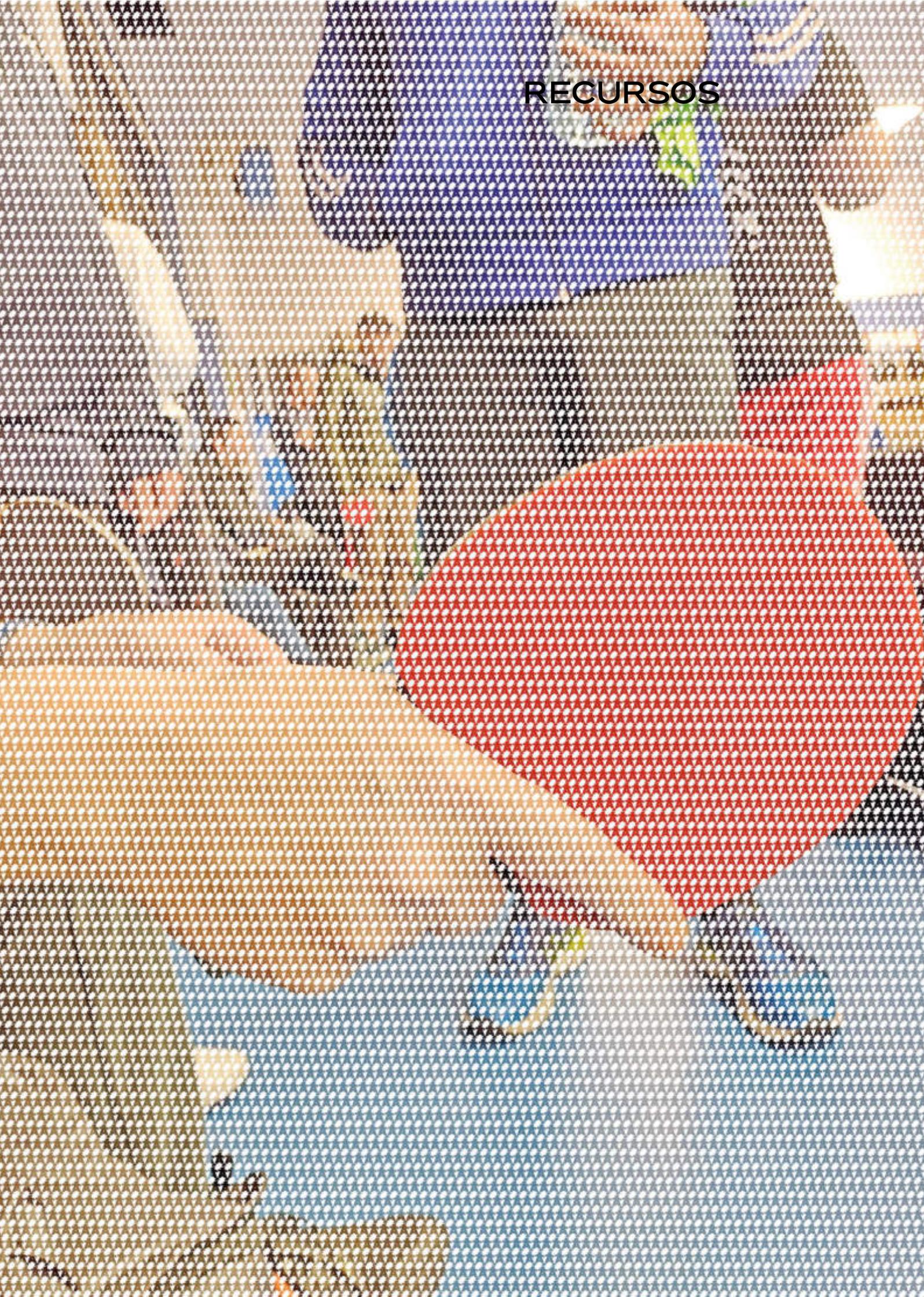
Alume puso en marcha el PAPEP en 2022 con el objetivo de detener el avance del trastorno mental grave desde los primeros brotes de la enfermedad, acercando apoyo social y psicológico a las personas usuarias, siempre en colaboración con el servicio público de Salud Mental.

## Programa de Atención al Duelo por Suicidio

Este programa persigue ayudar a la persona en la elaboración del duelo, intentando reducir la posible patologización y acompañandola en la aceptación de la pérdida, aprendiendo a vivir sin esa persona querida.



# RECURSOS



# Voluntarios

Durante el año 2023, en ALUME participaron 11 voluntarios/as en talleres de estimulación cognitiva, lectoescritura, deporte, y estudiantes de la USC que compartieron con nosotros/as su tiempo y dedicación. El voluntariado consolida la cohesión social y la confianza al promover acciones individuales y colectivas, además contiene en su esencia un sustancial efecto dominó, ya que inspira a otras personas e impulsa las transformaciones.

## Recursos humanos

### PERSONAL

- 1 Directora (psicóloga clínica).
- 1 Subdirector (psicólogo general sanitario).
- 1 psicóloga clínica.
- 2 psicólogas.
- 2 trabajadoras sociales.
- 5 educadoras sociales.
- 1 técnica de atención sociosanitaria.
- 1 auxiliar.
- 5 monitores de taller
- 1 psicopedagogo.
- 1 administrativo.



## Recursos. Ingresos. Ejercicio 2023

ORGANISMO	PROGRAMA	IMPORTE
CONCELLO DE LUGO	PROXECTO PLURIASISTENCIAL DE APOIO E REHABILITACIÓN PARA ENFERMOS MENTAIS	10.000 €
CONCELLO DE LUGO / CRUZ ROJA	TRANSEÚNTES E PERSOAS SEN FOGAR	24.416 €
CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA	APOYO A LA REHABILITACIÓN DE PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL INTERNAS (IRPF)	13.468 €
CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E XUVENTUDE	COÑECE A ENFERMIDADE MENTAL	1.101 €
CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E XUVENTUDE / ÁREA DE INCLUSIÓN SOCIAL	PONTES CARA A DIGNIDADE	10.649,61 €
CONSELLERÍA DE PROMOCIÓN DO EMPREGO E IGUALDADE	PLAN DE INSERCIÓN LABORAL - PROGRAMA DE COOPERACIÓN	42.921 €
	PLAN DE INSERCIÓN LABORAL - PROGRAMA DE COOPERACIÓN	22.050 €
CONSELLERÍA DE PROMOCIÓN DO EMPREGO E IGUALDADE (SECRETARÍA XERAL DE IGUALDADE)	PROGRAMA PLURIASISTENCIAL CON ALOXAMENTO / MULLERES	26.227,29 €
CONSELLERÍA DE SANIDADE	ATENCIÓN COMUNITARIA RURAL E URBANA A DOMICILIO	20.186,56 €
	PROGRAMAS DIRIXIDOS A PROCURA DE EMPREGO - PAPEP	7.000 €
	PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL	19.000 €
DEPUTACIÓN DE LUGO	PREVENCIÓN DA DEPENDENCIA PARA PERSOAS CON TRASTORNO MENTAL GRAVE NO MEDIO URBÁN E RURAL	25.000 €
FUNDACIÓN BARRIÉ	PAIEM	15.000 €
FUNDACIÓN "LA CAIXA"	SALIR ADELANTE	12.000 €
SAÚDE MENTAL FEAFES GALICIA	PROGRAMA APOIO E SOPORTE INTEGRAL	3.230 €
	ACHEGA	5.000 €
	PREVIR	5.778,56 €
	VOLUNTA SAÚDE MENTAL	2.077,03 €
	PSH INCLUSIÓN SOCIAL	24.041,48 €
	PROGRAMA OCIO E BENESTAR	3.249,89 €
	ASORPA	11.000 €
	INFORAPA	21.000 €
ATENCIÓN A PERSOAS CON PROBLEMAS SAÚDE MENTAL RURAL	30.000 €	
SERVIZO GALEGO DE SAÚDE	LOTE 25 (CRPL GUITIRIZ)	46.332 €
	LOTE 27 (CRPL LUGO)	228.150 €
	LOTE 28 (3 PISOS PROTEGIDOS)	65.175 €
	LOTE 29 (1 PISO PROTEGIDO)	20.856 €

## Donaciones

ENTIDAD	IMPORTE
META / FACEBOOK	70 €
HIJAS DE LA CARIDAD DE SAN VICENTE DE PAUL	3000 €
DITRAM AUTOMOCIÓN	1000 €
DONATIVO LOTERÍA NAVIDAD	210 €

## Ingresos actividades propias

CONCEPTO	IMPORTE
COMPLEMENTO ADICIONAL AL CRPL	6419,81 €
CUOTAS DE SOCIOS	4060 €
TALLER DE JARDINERÍA	2161,39 €

## Recursos. Gastos. Ejercicio 2023

CONCEPTO	IMPORTE
Material Oficina	2.424,07 €
Talleres y compras	10.755,99 €
Imprenta	335,77 €
Arrendamientos	41.480,09 €
Reparación y conservación	3.168,71 €
Servicios profesionales (asesoría, prev. riesgos, calidad, limpieza, prot. datos, notaría)	25.984,7 €
Transportes (Envíos, Autobuses, ...)	1.766,72 €
Seguros (furgonetas, pisos, R.C., centros, voluntarios, jardinería)	4.852,89 €
Comisiones bancarias (Mantenimiento, transferencias, devolución cuotas)	564,27 €
Suministros (agua, luz, gas, gasóleo, butano)	21.958,01 €
Otros servicios	192,19 €
Gastos de viajes personal	5.681,25 €
Comunicaciones (teléfono, correos)	9.584,62 €
Tasas oficiales (Impuestos circulación, IVA Guituriz, ITV, IBI, licencias apertura)	735,13 €
Comunidades de vecinos, otros gastos varios	9.678,12 €
Sueldos, Salarios e Indemnizaciones	342.041,22 €
Seguridad Social	114.559,49 €
Gratificaciones Jardinería	1.553 €
Amortizaciones inmovilizado material	11.081,26 €
Hacienda (IVA, Retenciones Trabajadores, Arrendamientos e Impuesto Sociedades)	34.068,57 €
<b>TOTAL GASTOS:</b>	<b>642.466,07 €</b>

# INTERVENCIONES



## Perfil de los usuarios

A continuación, presentamos datos estadísticos sobre las personas que acuden a los diferentes

recursos de la asociación. En Alume ofrecemos dos tipos de servicios diferenciados:

- Los que se ofrecen en el centro de rehabilitación psicosocial y laboral (CRPL)
- Los que se ofrecen en otros espacios, en los que se encuadran los programas de:
  - atención a personas con enfermedad mental penadas en centros penitenciarios (CP)
  - atención a personas con trastorno mental grave en exclusión social o en riesgo de padecerla (ES)
  - apoyo socio- sanitario a personas con enfermedad mental en el medio rural (AMR)
  - Programa Pontes Cara a Dignidade (Inclusión Sociolaboral- PCD)

## Sexo

	CRPL	CP	ES	AMR	PCD
Mujeres	61.7%	7.7%	36.4%	28.6%	36.7%
Hombres	38.3%	92.3%	63.6%	71.4%	63.3%

## Edad

	CRPL	CP	ES	AMR	PCD
< 20	3%	0	2,4%	0	3,4%
20 - 25	3%	0	0	0	0
25 - 34	10%	12,8%	14,3%	0	10,3%
35 - 44	17%	43.6%	14.3%	0	20,7%
45 – 54	38%	41%	38%	28,5%	38%
55 - 64	24%	2,6%	28,6%	43%	20,7%
> 65	5%	0%	2,4%	28,5%	6,9%

## Convivencia

	CRPL	CP	ES	AMR	PCD
Vive solo	10%	0	72.7%	64.3%	76.7%
En piso protegido/ En vivienda tutelada	22%	0	0	0	0
Con familia	58%	0	18,3%	35,7%	16,6%
En prisión	0	100%	4,5%	0	0
Otros	10%	0	4,5%	0	6,7%

## Zona residencial

	CRPL	CP	ES	AMR	PCD
Rural	38%	0	9%	100%	10%
Urbano	62%	0	86,4%	0	86,7%
Programa prisión	0	100%	4,6%	0	3.3%

## Diagnóstico

	CRPL	CP	ES	AMR	PCD
Esquizofrenia	48%	10.25%	33.09 %	64.3%	30%
Trast. Esquizoafectivo	15%	2.6%	4.55 %	7.14%	3.5%
Trast. Bipolar	8%	0	0	14.28%	0
Otros trast. Psicóticos	15%	7.7%	4.55%	14.28%	3.5%
Patología dual	0	48.85%	31.81 %	0	23%
Trast. personalidad	6%	15.3%	13%	0	20%
Depresión	0	0	0	0	0
Otros/ Sin diagnóstico	8%	15.3%	13%	0	20%

## Colaboración con otras entidades

### **A Fundación**

**Adega: Proxecto Ríos, colaboración desde 2007. A Fundación: Programación cultural.**

**Biblioteca Provincial de Lugo y Biblioteca de Guitiriz: Actividades culturales. UDP: Programa de voluntariado (pandereta, costura y lectoescritura).**

**Centrad- Centro de Artesanía e Deseño**

**Centro de Día Arroupar**

**Club Monte Penarubia Running Lugo**

**Club de tenis de mesa Dez Portas**

**Club Petanca Lugo**

**Concellería de Deportes**

**Concello de Lugo: Piscina Municipal, colaboración con trabajadoras sociales, Albergue Municipal.**

**Concello de Guitiriz: Seguimiento de usuarios en coordinación con la trabajadora social, actividades de tipo comunitario y otras actividades culturales.**

**Cruz Vermella: Programa de atención a personas con trastorno mental grave en exclusión social o en riesgo de padecerla.**

**Diputación de Lugo: Actividades deportivas.**

**Feafes: Cursos, seguimiento laboral de usuarios, ocio, Campaña Día Mundial de la Salud Mental.**

**FSC-Inserta**

**Fundación Anade: Actividades de teatro.**

**Fundación Balogal Fundación Novacaixagalicia**

**Fundaciones Barrié y Pwc (Mas Social)**

**FUNGA (Fundación Galega para a Tutela de Adultos): gestiones con pacientes tutelados.**

**Unidades de Salud Mental, Unidad de Agudos del Hospital, Hospital Psiquiátrico Calde, Hospital de Día, Centros de Salud de Atención Primaria, Unidad de Trastorno Mental Severo: Coordinación en la atención a usuarios.**

**Garatuxa Residencia de Mascotas IES Xograr Alfonso**

**La Caixa: Programación cultural.**

**Museo Provincial de Lugo: Actividades deportivas.**

**Quérote+**

**Secretaría General de Instituciones Penitenciarias: PAIEM en los C.P. de Bonxe y Monterroso.**

**UNED**

**Unidades de Saúde Mental, Unidade de Agudos HULA, Hospital de Calde, Hospital de Día**

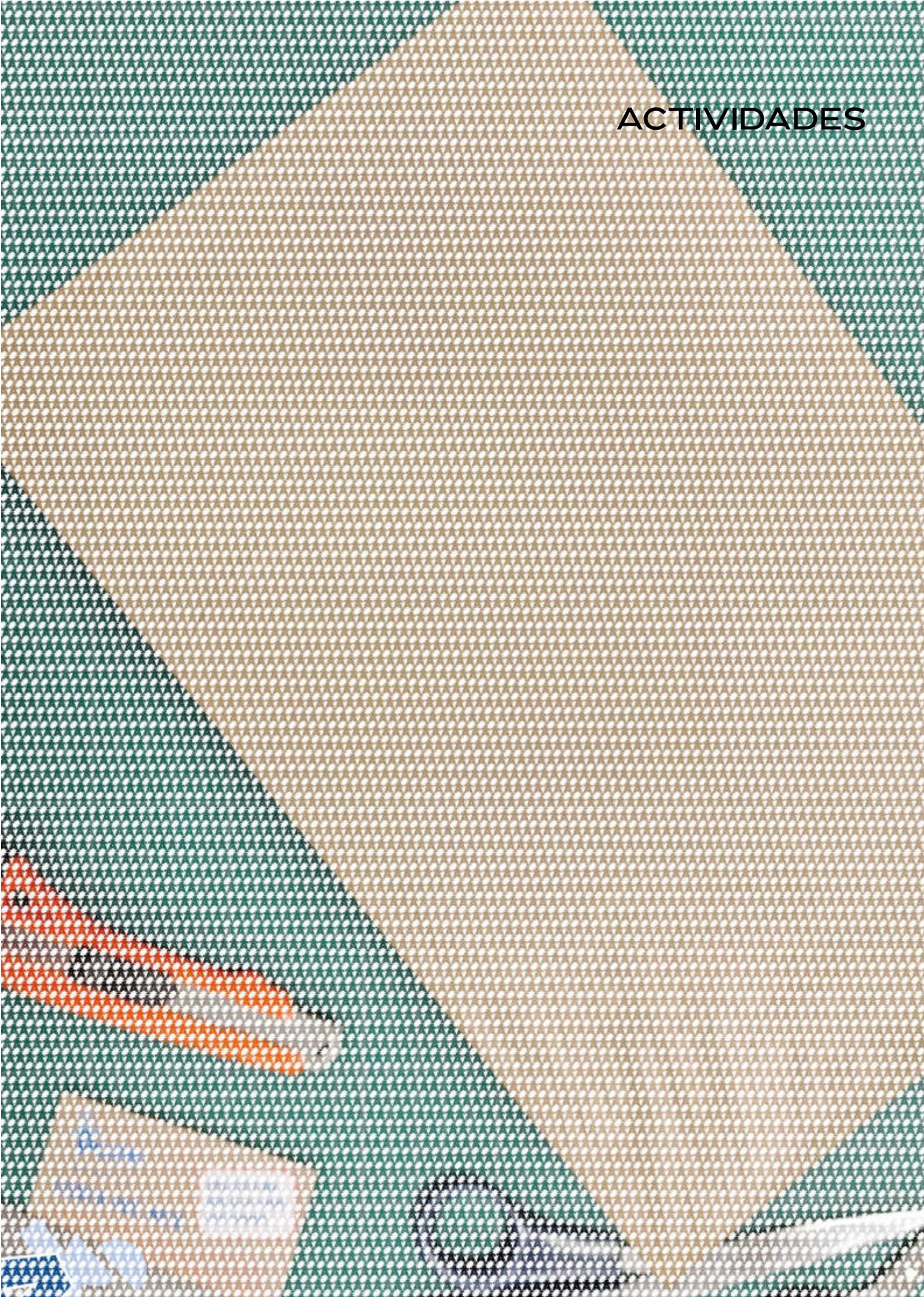
**Unión Democrática de Pensionistas**

**USC: Programa de voluntariado, Programa de prácticas de Psicología General Sanitaria y Programa de Aprendizaje y Servicio.**



NEW ARRIVAL		
1.2L	2.5L	3.5L

# ACTIVIDADES



# Actividades de ocio, culturales, formativas y de sensibilización

## enero

Mantenemos reunión con USM para explicar el trabajo de ALUME

## 3 de enero

En el programa de atención en el rural fuimos a visitar el Belén dos Ancares, visitar el Belén de los Ancares, fomentando así el interés por la cultura tradicional e integrando los usuarios en su entorno social.



## 11 de enero



ALUME apuesta por invertir con fondos propios en la investigación, con el objetivo de evaluar la base de conocimiento respecto las intervenciones que se realizan, y que su vez pueda facilitar el diseño e implementación de programas de prevención y tratamiento para las personas con trastorno mental grave.

De este modo, el grupo de investigación de la Universidad de Santiago de Compostela-UNDERISK (GI-1416) y ALUME Saude Mental establecieron un convenio de colaboración para este año 2023 que permita aumentar la calidad científica de la investigación realizada por el equipo de investigación de ALUME, bajo el seguimiento de los profesionales que componen UNDERISK.

## 17 de enero

El reciclaje de latas y botellas de plástico en Lugo aporta 4.000 Alume y Asorlu.

Gracias al Concello de Lugo y a @Ecoembes por contar con Alume para esta iniciativa. Trabajamos por la rehabilitación y también por la sostenibilidad.



## 16 de enero

Gusanos finalizados. Finalizó el concurso del gusano más original. Los vencedores disfrutarán de una excursión a San Clodio, visitando la “ciudad de las hormigas”.



## 20 de enero



Dentro de las actividades que realizamos en los pisos protegidos, nos desplazamos al Museo Provincial de Lugo a ver una exposición "Trazando Solidaridade, 15 anos da Rede Lucense de Voluntariado" dando valor al papel tan importante que aporta el voluntariado a nuestra sociedad compartiendo su tiempo y experiencias con los usuarios de las entidades colaboradoras

## 21 de enero



En el taller de música estuvimos aprendiendo a grandes rasgos el origen de la música negra: del blues, jazz y el soul. Escuchamos a algunos de sus grandes intérpretes y de la evolución de varios temas musicales a lo largo del tiempo.

## 22 de enero



La finalidad de las acciones en medio rural es favorecer la integración de las personas con trastorno mental severo de las zonas rurales, realizando una atención socio-sanitaria integral a domicilio, adaptada a las características específicas de cada usuario con el fin de mantener a la persona en su entorno comunitario con una calidad de vida digna, acercando así la rehabilitación a los lugares y situaciones más inaccesibles.

## 23 de enero

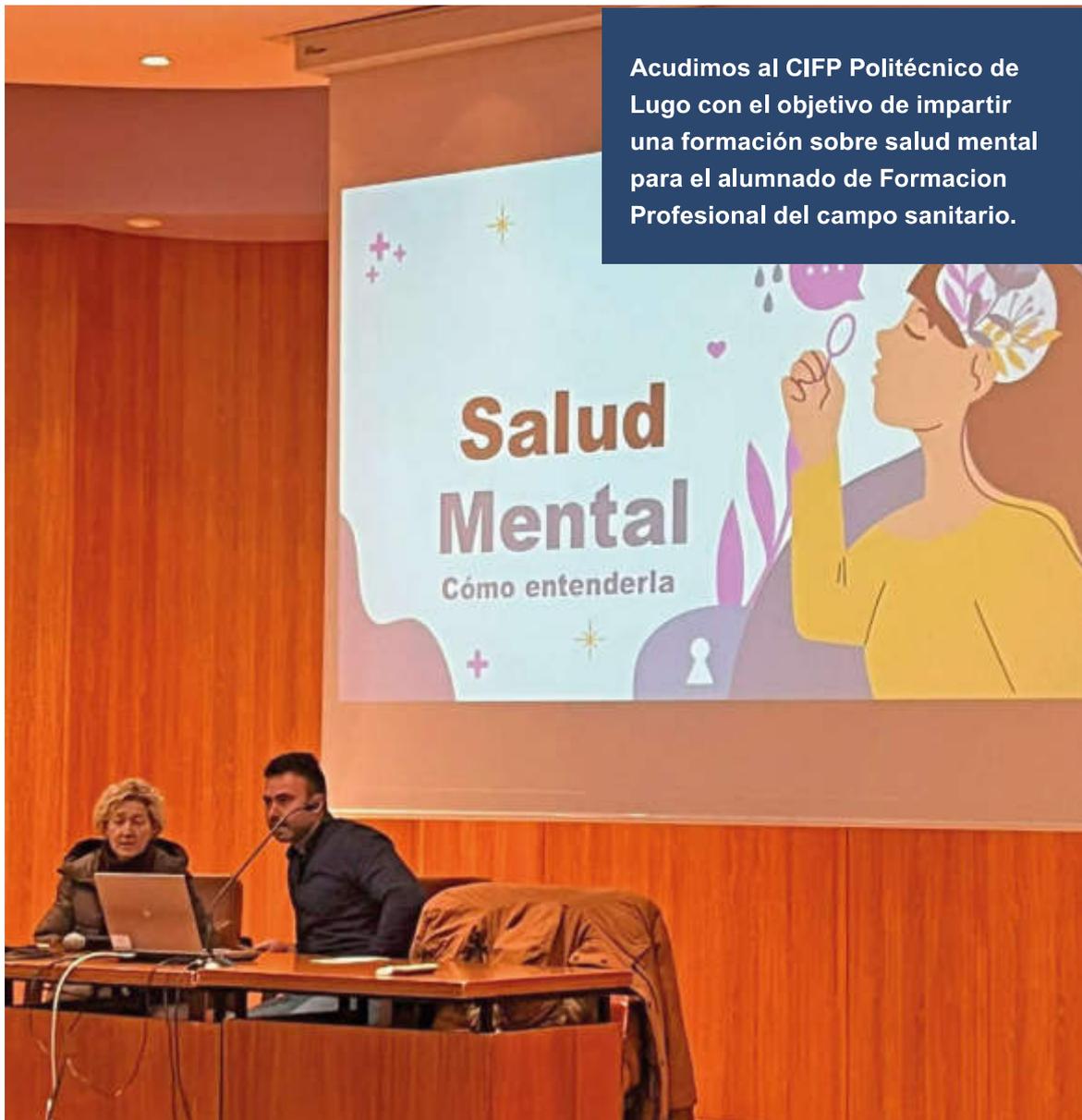
Continuamos con la actividad de natación en la piscina climatizada.

Para acercarnos a este medio ajeno, realizamos una intervención adaptada e individualizada, en función de las necesidades individuales, pues es mejor un paso en firme que un salto sin red.



## 24 de enero

Acudimos al CFP Politécnico de Lugo con el objetivo de impartir una formación sobre salud mental para el alumnado de Formación Profesional del campo sanitario.



## 26 de enero



En las sesiones de terapia grupal se tratan temas relacionados con el ajuste personal: identificación de necesidades, diseño de un plan de acción para alcanzar objetivos, bienestar bio-psico-social y calidad de vida, training afectivo o resolución de problemas.

## 28 de enero

Este miércoles todos los usuarios de Alume se acercaron a visitar la exposición «Trazando solidaridad, 15 años de trabajo en red» en el Museo Provincial de Lugo.

Esta red supone una experiencia única en Galicia, a través de la que se pretende poner en valor y hacer visible el cometido del voluntariado y la importancia de las experiencias compartidas.

Es una buena forma de conocer las diferentes asociaciones que se encuentran dentro de esta Red de Voluntariado.

Desde cómo empezaron hasta el trabajo que se lleva a cabo dentro de ellas.



## 30 de enero

En el taller de papel maché estuvimos preparando el soporte para nuestra figura utilizando la técnica de la cartapesta, técnica de tiras de papel de periódico cortados a mano unidos mediante un pegamento para formar objetos.



## 31 de enero

En el taller de dibujo artístico estuvimos aprendiendo a coger el lápiz, ya no sólo como si fuésemos a escribir, sino que, practicamos otras posturas para conseguir varios tipos de trazos muy interesantes e útiles para futuros dibujos



## 1 de febrero

Estas semanas hemos llevado a cabo un taller de educación emocional, con la finalidad de identificar y mejorar el conocimiento de nuestras propias emociones.

En estas imágenes algunas de las personas usuarias están representando a través de la mímica, alguna de esas emociones.



## 3 de febrero

Desde el rural nos acercamos a conocer el Monasterio de Samos. Promoviendo así un uso acomodado del tiempo libre y valorizando nuestro patrimonio.



## 6 de febrero

Realizamos un taller de manejo del dinero con el fin de mejorar la autonomía económica. En esta sesión nos centramos en las compras del supermercado, ayudándonos de algunos folletos y fijándonos cuánto nos cuestan los diferentes productos.



## 7 de febrero

En el taller de música estuvimos aprendiendo los orígenes del Hip Hop y preparamos nuestro rap contando quiénes somos, nuestras aficiones y haciendo alguna reivindicación algo que es propio de este movimiento.



## 8 de febrero

En el taller de cerámica estuvimos preparando los trofeos para el XIII torneo de tenis de mesa que organiza Feafes Galicia y que este año nuestra entidad es la anfitriona.



## 9 de febrero

Desde el CRPL de Guitiriz, visitamos el Belén electrónico de Begonte, algo que teníamos ganas de hacer, nos encantó la experiencia y esperamos volver a repetir en el futuro.



## 9 de febrero

Esta mañana, Guido Guía Guía Oficial de Turismo de Galicia, turismólogo y profesor en la UNED Lugo nos enseñó el patrimonio histórico y natural del maravilloso barrio do Carne.



## 9 de febrero

La Fundación Breogán tiene el placer de presentar el Proyecto Persoas.

Un proyecto que realizamos en convenio con la Vicepresidencia. Diputación de Lugo y que está orientado a favorecer y promover el deporte, y más en concreto el baloncesto, para personas con discapacidad.

Abrimos de este modo las actividades de la Fundación la este grupo social de nuestra población, a veces bastante olvidado y marginado en lo tocante a las alternativas deportivas.

Persoas es un proyecto inclusivo, reivindicativo e ilusionante, que va a poner de manifiesto que nuestro deporte no es exclusivo de las personas con discapacidad. Contaremos también con la colaboración de Adace Lugo DCA, Alume Saúde Mental, Afulu Alzheimer, Raiolas Lugo, Down Galicia e Federación Cogami Lugo.



## 17 de febrero

Retomamos el taller de revista aprendiendo algunas nociones básicas de maquetación e investigando como resuelven muchas publicaciones conocidas sus portadas y artículos.



## 17 de febrero

Estuvimos trabajando diversos aspectos relacionados con festividades, conociendo tradiciones y fiestas de reconocimiento turístico. También tuvimos tiempo para decorar nuestras instalaciones, en este caso con máscaras hechas por todos y todas



## 19 de febrero

Empieza en la Fundación Breogán el proyecto "PERSONAS", en donde se llevarán a cabo entrenamientos adaptados y guiados por grandes profesionales del sector como Salva Arco Frías



## 20 de febrero

En la sesión de hoy del taller de música realizamos algunos ejercicios sobre géneros de música, aprendimos cosas sobre la salsa y después estuvimos interpretando el célebre tema de Rubén Blades “Pedro Navaja”.



## 20 de febrero

Se firma un convenio con Dechatlon.



## 22 y 23 de febrero

El Centro Asociado de la UNED en Pontevedra aborda el 22 y 23 de febrero el complicado mundo de la psicosis en un curso sobre prevención y reducción del daño que contará como ponentes con Aarón Argudo Palacios, subdirector y psicólogo general sanitario de Alume Saúde Mental y profesor tutor de la UNED; Laura Gallego Fernández, psicóloga especialista en psicología clínica de Alume Saúde Mental, y Ana Luisa Regueira Fuenteseca, directora y psicóloga especialista en psicología clínica de Alume Saúde Mental.



## 22 de febrero

Inicio del programa de apoyo para la prevención del suicidio PAPS.



## 22 de febrero

Apoyos en las actividades de la vida diaria cortando leña.



## 23 de febrero

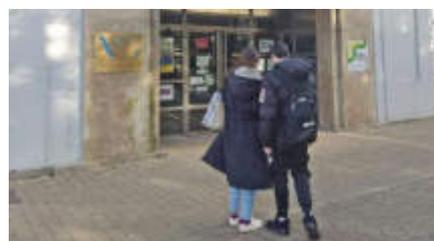
El Diputado Pablo Rivera recibió al grupo de Alume Salud Mental que visitó este jueves el Centro de Audiovisuales

A Diputación de Lugo mantiene una colaboración permanente con la asociación que promueve la inclusión social y laboral de las personas con enfermedad mental.



## 23 de febrero

Enfatizamos el abordaje integral y comunitario, proporcionando acompañamiento y ayuda en la recuperación de itinerarios formativos y prelaborales.



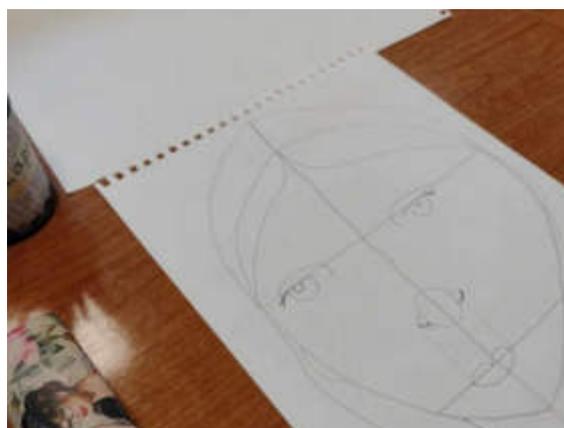
## 26 de febrero

El centro de ALUME en Guitiriz planificó una salida. Acudieron al MIHL para ver la Exposición Paixon Motor Slot, de coches en miniatura para hacer carreras; que es mucho más que los conocidísimos coches de Scalextric. Llegado el mediodía, fueron a comer para posteriormente acabar con una sesión de cine.



## 28 de febrero

En esta sesión del taller de dibujo estuvimos aprendiendo a realizar rostros encajando y dibujando con dos tipos de lápices sobre un A4



## 2 de marzo

Para celebrar el día de la Lengua Madre que se conmemoró el pasado martes 21 llevamos a cabo una pequeña gincana en nuestros talleres. Tratamos de manera cooperativa las distintas lenguas que se pueden encontrar en nuestro país, además del árabe, lengua madre de algunas usuarias.



## 3 de marzo

Estas dos semanas estamos teniendo el placer de disfrutar de las visitas guiadas en "O Vello Cárcere" de Lugo.

Nos explicaron cuál fue la idea inicial al construir la cárcel y su evolución adaptándose a las diferentes épocas durante las que estuvo activa.

Una visita muy interesante y necesaria para conocer una parte importante de la historia de Lugo.



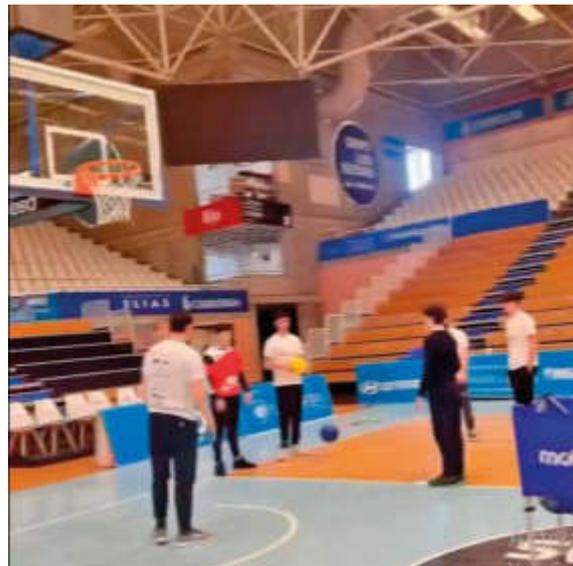
## 3 de marzo

El día 2 de Marzo, fue el Día Mundial del Bienestar Mental en Adolescentes.

Desde Alume le damos visibilidad con nuestro programa de PAPEP (Programa de Atención a los Primeros Episodios Psicóticos)

En este día realizamos una actividad muy importante para trabajar nuestro Bienestar Mental ¡¡El deporte!! en nuestro segundo entrenamiento con el Proyecto PERSOAS de la Fundación Breogán.

El deporte es uno de los mejores recursos para mejorar nuestra salud mental, con numerosos beneficios. En este caso, con el baloncesto, también trabajamos la socialización y el trabajo en equipo, otro de los pilares básicos para nuestro bienestar mental.



## 3 de marzo

Ribera Polusa celebra su V Consejo de Pacientes del que forman parte 13 asociaciones.

Alume, asociación lucense para la recuperación e integración de personas con trastornos mentales, protagoniza una parte de la reunión en la que se también se ha organizado un taller de relajación y canalización de la ansiedad por parte del equipo de psicólogas de las Clínicas Santo Domingo



## 4 de marzo

En el programa del Medio Rural una de las grandes carencias que afrontamos en el entorno es la escasez de recursos lúdicos donde poder desarrollar un ocio normalizado, por eso aprovechamos los pocos existentes, en esta ocasión nos trasladamos al Colegio Público de Baralla donde había una exposición de fotografía llamada "Hai Presente" de una joven artista



## 7 de marzo

Esta semana hemos dado a conocer a las personas usuarias el Comité en Primera Persona y hemos accedido al blog "Mentalización" donde hemos podido leer y analizar los relatos ganadores de la iniciativa "perderle el miedo a escribir".



## 7 de marzo

El Colegio de Médicos de Lugo imparte un curso de comunicación los días 7, 8, 14 y 15 de marzo, sobre habilidades de comunicación online-offline. ALUME participa con una ponencia sobre la comunicación profesional-paciente-familia.



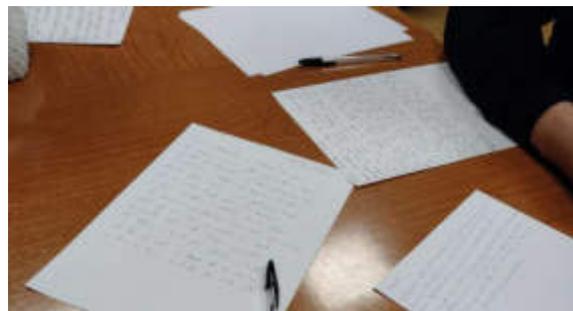
## 8 de marzo

Celebramos el 8 de marzo día internacional de la mujer haciendo una salida con las usuarias del centro de Lugo para conocer el nombre de las calles con nombres de mujeres importantes de la historia de Galicia. Finalizamos el paseo tomando algo y comentando la experiencia.



## 9 de marzo

En el taller de revista se preparan los nuevos contenidos de la misma, este año Alumear tendrá nuevo diseño.



## 13 de marzo

Los trofeos están preparados para los ganadores/as del torneo de tenis de mesa, del que ALUME es la entidad anfitriona.



## 15 de marzo

Nuevos colaboradores se unen el Proyecto Social Total Sport. La asociación Alume Saúde Mental y la ACD Pirin-galla participan en una clase de gimnasia de mantenimiento.



## 16 de marzo

Cada semana se animan más jóvenes a asistir a los entrenamientos con la Fundación Breogán (proyecto PERSOAS)



## 17 de marzo

El Pabellón Frigsa de Lugo es escenario del XIII Torneo de Tenis de Mesa por la salud mental organizado por Salud Mental FEAFES Galicia y Alume, con la colaboración de la asociación local Dez Portas. Se trata de un encuentro lúdico y deportivo en el que participan siete entidades de salud mental procedentes de toda la comunidad autónoma.



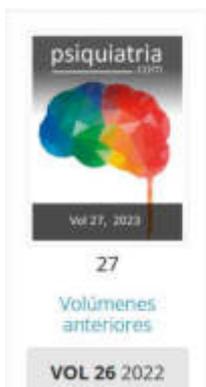
## 18 de marzo

La Escola Oficial de Idiomas de la ciudad nos brinda la oportunidad de poder asistir a una visita guiada de la mano de Lidia de la Fuente. En ella conocemos la historia de algunas mujeres gallegas como Inés de Castro, María Balteira o Araceli González, así como otras más.



## 20 de marzo

Publicamos la investigación La huella de la pandemia en una población con esquizofrenia: estudio longitudinal, en la revista [psiquiatria.com](http://psiquiatria.com)



2023 - VOL 27

La huella de la pandemia en una población con esquizofrenia: estudio longitudinal

**Autor/autores:** Aaron Argudo Palacios , Ana Luisa Regueira Fuenteseca, Laura Gallego Fernández [Seguir al autor](#)

Fecha Publicación: 20/03/2023  
Área temática: Psiquiatría general .  
Tipo de trabajo: Artículo de investigación

[ALUME Saúde Mental Universidad de Santiago de Compostela](#)

## 27 de marzo

Esta semana en Atención a domicilio hemos ido a dar un paseo por el Río Rato, aprovechando el comienzo de la primavera y viendo lo cambios que se han producido con esta nueva estación.



## 30 de marzo

Excursión de la diputación donde diversas personas usuarias pudieron realizar una visita a Fonsagrada



## 30 de marzo

La horticultura aporta múltiples beneficios: fomenta la rehabilitación, la integración, estimula la movilidad, la concentración, favorece la autoestima... Por estos motivos y muchos más, nos encanta trabajar en el huerto urbano adjudicado por la Diputación de Lugo.



## 31 de marzo

Alume es una de las entidades que forman parte de Más Social en esta convocatoria.

Más de medio centenar de entidades sociales de toda Galicia participan en la nueva edición de Más Social.



## abril

En abril damos las 3 primeras altas en el PADS



## 1 de abril

Aprovechando el buen tiempo, desde el Programa de Rúa, llevamos a cabo actividades al aire libre y fomentamos momentos de distensión.



## 1 de abril

Con motivo de la celebración de el Día das Artes galegas el día 1 de abril, en el CRPL de Guitiriz estuvimos visionando el documental “El manuscrito Vindel”, escuchando las canciones que incluye el cancionero del Trovador Martin Codax y leyendo algo sobre él y Pedro Vindel, el librero que encontró el manuscrito en 1914.

Este cancionero es de gran importancia para la cultura gallega por ser el primero, hasta ese momento, que recogía letra y música de las canciones.



## 3 de abril

Acudimos a la Fundación Breogan a hacer una formación con menores.

## 11 de abril

Seguimos, como cada miércoles, acudiendo a las pistas de petanca.



## 12 de abril

Tardes en Garatuxa, dinámicas en TACA



## 16 de abril

Y como lo prometido es deuda, las personas usuarias de Alume Saúde Mental fueron presenciar el partido juvenil celebrado entre a ACD Piringalla e a SD Becerreia 1985.



## 17 de abril

A través de un juego tradicional como el "Tutti Frutti" trabajamos el vocabulario y estimulamos la agilidad mental, la memoria, el lenguaje y la concentración entre otras habilidades.



## 17 de abril

Visita de Ana, desde el departamento de Consumo (Escola Galega de Consumo) para dar una charla sobre los derechos como consumidores, así como otros temas relacionados.



## 22 de abril

Las sesiones de petanca nos permiten desarrollar habilidades motoras, la toma de conciencia del propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento.



## 23 de abril

En el taller de arteterapia experimentamos con patrones y tramas para realizar obras de arte abstracto



## 24 de abril

En el taller de la revista ALUMEAR buscamos noticias y aplicando las siguientes preguntas que en la escuela periodística norteamericana se denominan las 5 W: Qué (What) ha sucedido; Quiénes (Who) son sus protagonistas; Dónde (Where) ha sucedido; Cuándo (When) ha sucedido; y por qué ha sucedido (Why).



## 25 de abril

En el programa de atención a domicilio realizamos actividades de ocio. Hoy, aprovechamos esta mañana tan soleada para jugar al baloncesto.



## 26 de abril

26 de abril asamblea de personas socias de Alume.

## 4 de mayo

Terapia asistida con animales.

Los perros, al igual que las personas, se sienten mejor en entornos limpios y ordenados por eso la tarea de esta semana ha consistido en limpiar los caniles para entender la importancia de la higiene.



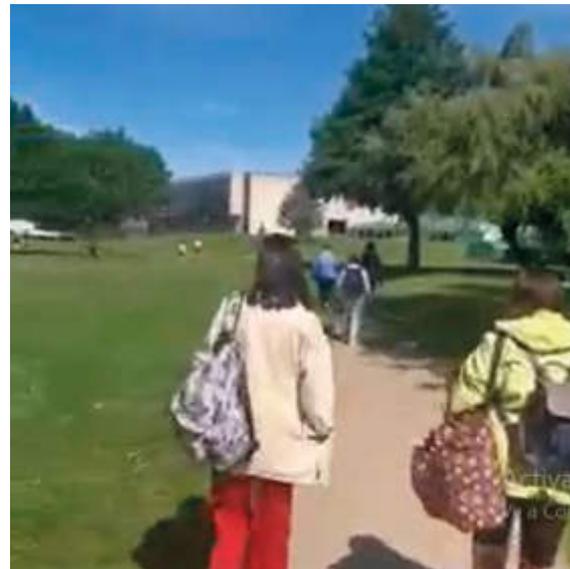
## 8 de mayo

Con motivo del Día Internacional de la Danza realizamos un taller en el que podemos conocer y poner en práctica algunos bailes típicos del mundo, como la danza de los siete saltos de Dinamarca o la danza del dragón de Jade de China.



## 10 de mayo

Dentro del programa de ocio buscamos establecer nuevos lazos entre nuestros usuarios y usuarias, llevamos a cabo actividades específicas para nuestras usuarias en las cuales se encuentren en un espacio cómodo y apoyadas entre iguales. En esta ocasión volvemos a retomarlos y comenzamos haciendo una salida a las Caldas do Miño.



## 12 de mayo

Uno de los objetivos principales que trabajamos es la socialización normalizada; así, aprovechamos las oportunidades de ocio que nos ofrece el buen tiempo para trabajar habilidades sociales.



## 15 de mayo

Comenzamos un periodo de colaboración con Aliad-Ultreia en el que desarrollaremos Terapia Asistida Con Animales en personas con problemas de salud mental. Hace falta destacar que los animales, pueden proporcionar una fuente de apoyo emocional y ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad.



## 16 de mayo

Las sesiones de terapia asistida con animales de este grupo han llegado a su fin. Los perros han contribuido a mejorar su bienestar y nos alegraban la tarde a todos.



## 18 de mayo

Guitiriz. Retomamos taller de cestería.



## 18 de mayo

Actividad realizada en atención a domicilio. La habilidad de manejar dinero con confianza en situaciones de la vida diaria es fundamental para alcanzar la máxima autonomía en nuestra vida.



## 18 de mayo

Guitiriz. Este año dedicamos el día das Letras Galegas a Francisco Fernández Del Riego. Dende Alume ademais de conocer su historia y algunas de sus obras también trabajamos la importancia del gallego y su riqueza.



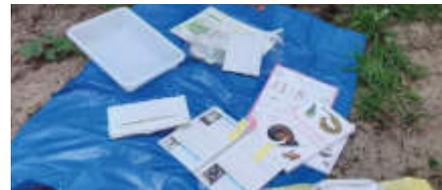
## 19, 20 y 21 de mayo

Viaje y estancia vivienda rural en Casa do Estevo. Ponemos a prueba nuestra autonomía además de disfrutar de unos días de vacaciones.



## 19 de mayo

Guitiriz. Inspeccionamos el tramo de 500 metros del río Forxá dentro del Programa Proxecto Rios, coordinado por Adegas.



## 20 de mayo

A través de las manualidades podemos desarrollar nuestra creatividad y tener momentos de distensión para evadirnos de las problemáticas diarias. En esta ocasión aprovechamos para reciclar una caja de fruta para crear una original herramienta de organización.



## 22 de mayo

Coordinamos simposio bajo el título Enfoque centrado en la persona: intervenciones en psicosis en el congreso XXIV Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental. Interpsiquis 2023.

## 26 de mayo

Visita a la Escola de Arte e Superior de Deseño Ramón Falcón de Lugo, en donde su vicedirector Alejandro Carro, nos estuvo explicando las diversas especialidades artísticas de la misma como: fotografía, grabado, cerámica, diseño gráfico, decoración de interiores... todo enmarcado en un entorno precioso.



## 27 de mayo

El equipo del rural se traslada a visitar el Museo Interactivo de la Historia de Lugo (MIHL) para la realización de actividades comunitarias e integradoras.



## 29 de mayo

Con el objetivo de acercarnos a las elecciones, esta semana se la dedicamos a ponernos al día en el tema y conocer las distintas opciones que existen en el Ayuntamiento de Lugo, también trabajamos como es el proceso de votación e incluso representamos una mesa electoral.



## 31 de mayo

Taller de música: en la última sesión estuvimos aprendiendo las características básicas de un controlador Akai Mpk Mini y su utilización con un software de música.



## 1 de junio

Taller de dibujo: en la sesión de hoy estuvimos reinterpretando a algunos cuadros clásicos como La venus de Botticelli o el David de Miguel Ángel.



## 5 de junio

Actividad multideporte de la mano de Decathlon Lugo. Pudimos practicar distintas modalidades deportivas como tiro con arco o baloncesto, recalcando la importancia de la actividad física y pasando un buen rato con nuestros compañeros y compañeras del Hospital de Día.



## 5 de junio

Estuvimos manos a la obra creando nuestras flores de los mayos. No podía pasar este mes sin descubrir en que consiste la tradición de los Mayos y que cosas se llevan a cabo para festejarla, aprendimos sobre las cantigas típicas y las construcciones de los propios mayos.



## 8 de junio

Concierto didáctico llevado a cabo por los profesores y profesoras de la Tradescola, la escuela de música tradicional de Lugo. En él descubrimos la música tradicional gallega, así como algunas canciones y bailes.



## 12 de junio

Mostramos las primeras imágenes del viaje a Canarias





## 22 de junio

En nuestros talleres ya estamos empezando a discurrir cosas sobre el Arde Lucus!

En esta ocasión estuvimos preparando unas coronas para poder caracterizarnos en estos días de fiesta.



## 24 de junio

Dibujar bosquejos con técnicas geométricas, da lugar a expresiones como estas. Estamos aprendiendo diseño cartoon.



## 28 de junio

La terapia hortícola brinda a los participantes una experiencia gratificante y transformadora. Al presenciar el crecimiento y desarrollo de las plantas que han sido sembradas por ellos mismos, se fortalece su autoestima y se genera una sensación de logro personal.



## 29 de junio

Masculinidades. Después de la tercera sesión de igualdad, en un ambiente abierto y de confianza, expresamos libremente nuestras ideas y valores. Huimos de tópicos y prejuicios para alcanzar una perspectiva de género actualizada que nos permita participar en el debate social.



## 30 de junio

Que mejor que disfrutar del buen tiempo también en nuestras sesiones del CRPL de Lugo. En esta ocasión salimos para realizar una actividad en la que tratamos el medio ambiente a través de distintas pruebas.



## 3 de julio

Los juegos de entretenimiento de toda la vida muchas veces también se convierten en buenas herramientas. En esta ocasión estuvimos dándole vueltas a los sudokus, comenzando primero con una versión de colores. Estos ayudan a mejorar la concentración, entre otras cosas.



## 4 de julio

En esta sesión estamos aprendiendo a dibujar expresiones a modo de caricatura.



## 5 de julio

Trabajo en proceso. A través de la cartapasta y con algún libro roto podemos crear figuras como la que veis en la foto



## 7 de julio

La semana pasada disfrutamos del último entrenamiento de esta temporada con el Proyecto PER-SOAS de la Fundación Breogán.

Esperamos poder seguir entrenando con ellos el curso que viene.



## 10 de julio

Tenemos un taller para conocer la historia y la cultura de Egipto, tanto la antigua como la actual. Un viaje por todos los rincones históricos y mágicos de este país tan misterioso.



## 11 de julio

Taller de gestión emocional, donde además de identificar lo que estamos sintiendo, hemos conocido diferentes técnicas para saber manejarlas, como por ejemplo la respiración diafragmática.



## 17 de julio

Los jueves por la tarde llevamos a cabo el taller de lectura donde un grupo de personas usuarias leen un libro de manera conjunta y lo comentamos. Nuestro objetivo es mejorar la comprensión lectora, así como fomentar hábitos de lectura.

Además, conseguimos crear un ambiente donde las personas participantes disfrutan de un espacio de ocio saludable.



## 18 de julio

Atención comunitaria: entre las actividades que hacemos se encuentra tenis de mesa. Una oportunidad perfecta para establecer vínculos con iguales y mover el cuerpo, fundamental para la buena calidad de vida.



## 20 de julio

En verano tenemos la suerte de acudir a las piscinas municipales exteriores. Allí además de tomar el sol y refrescarnos también tuvimos tiempo para jugar la algún juego de cartas, facilitando así nuevas interacciones y relaciones entre nuestros usuarios y usuarias.



## 21 de julio

Nuestras primeras cosechas del huerto urbano.



## 24 de julio

Atención comunitaria: Algo tan sencillo como un paseo en buena compañía es la oportunidad ideal para generar adherencia terapéutica y detectar necesidades en un ambiente de distensión y confianza.



## 25 de julio

No podía pasar el 25 de Julio sin dedicar un taller nuestra comunidad autónoma. Estuvimos descubriendo diferentes cosas sobre Galicia y sobre la propia celebración de nuestro día.



## 26 de julio

En el taller de dibujo y pintura hemos dado rienda suelta a nuestra creatividad para expresar diferentes emociones como: alegría, miedo, enfado... Técnica en A4 con lápices y rotuladores.



## 27 de julio

En el taller de música estamos preparándonos para una nueva sesión de karaoke.



## 28 de julio

Acudimos a la Sede Afundación de Abanca para visitar la exposición "A vida lenta. Memorias e ritmos do rural galego, en Lugo". En ella pudimos ver fotografías y vídeos vinculadas al rural gallego.

Con esta actividad promovemos la integración social y la participación comunitaria de nuestras personas usuarias.



## 31 de julio

Esta semana hemos llevado a cabo "mindful walking" o "paseo consciente". Esta práctica consiste en moverse con atención plena, tomando consciencia de nuestro entorno y de cómo se siente nuestro cuerpo y nuestra mente mientras se mueven. Esto nos da la oportunidad de centrar nuestra atención en el presente, y evitar otros pensamientos que a menudo nos distraen.

Durante el paseo hemos descubierto lugares, sonidos y olores que antes nos habían pasado desapercibidos.



# 1 de agosto

Jugando con nuestra creatividad. Utilizamos los dados para contar historias de diferentes maneras y hasta escribimos diálogos de cómics.



# 2 de agosto

En el centro de ALUME en Guitiriz hicimos talleres relacionados con la participación ciudadana y el derecho a voto en unas elecciones, distinguiendo y explicando las diferencias entre la representación del Congreso y el Senado



# 3 de agosto

Día de Cestería na Casa Habanera de Guitiriz en colaboración con el Concello.



# 8 de agosto

Día de Piscina en Guitiriz.



# 9 de agosto

Disfrutamos de la belleza del entorno boscoso del Balneario de Guitiriz tras su reapertura este año! Nos encanta cómo quedó y pasear junto a la encantadora Mezquita.



## 14 de agosto

En esta ocasión nos acercamos a la playa de la Magdalena en Pontedeume.

A pesar del clima disfrutamos de un bonito día con la playa para nosotras, un paseo por la naturaleza de la zona, un picnic en el pinar y conocer el pueblo.

Es un momento perfecto para crear lazos y compartir experiencias entre mujeres.



## 15 de agosto

Disfrutando de la piscina de Frigsa.

Hoy ha tocado mañana en la piscina. Hemos disfrutado del agua, de jugar a juegos de mesa y de tener conversaciones interesantes entre nosotros.

Este es el momento perfecto crear nuevos vínculos y compartir inquietudes entre iguales.



## 22 de agosto

Seguimos preparando contenidos en el taller de revista para nuestro próximo número de "Alumear"



## 23 de agosto

Nos adentramos en los orígenes de la música country y sus diferentes géneros en el taller de música.



## 24 de agosto

En nuestro taller de papel maché seguimos realizando elefantes, ya tenemos una buena manada.



## 25 de agosto

Actividad en la que realizamos ejercicio, visitamos murales que se están realizando en Lugo y aprendemos a utilizar el teléfono móvil para leer códigos QR.



## 28 de agosto

Estuvimos disfrutando en la Casa Habanera de Guitiriz de una sesión de cine; vimos “Devolviendo o Golpe” en la plataforma GaliciaLe, que es una auténtica demostración de la superación de los límites impuestos por la vida.



## 29 de agosto

En esta actividad compaginamos la promoción de la actividad física con el conocimiento de nuestro entorno. Fuimos de paseo hasta la plaza de las Islas, de camino descubrimos curiosidades sobre distintas islas gallegas que dan nombre a las calles que salen de esta plaza.



## 30 de agosto

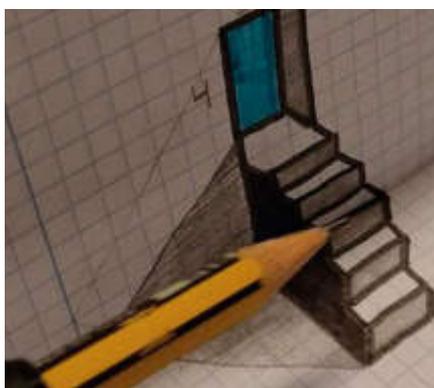
### EXCURSIÓN A PONTEDEUME:

A pesar de la lluvia, pudimos conocer y disfrutar de los puntos turísticos más emblemáticos del pueblo: la torre de Andrade, el Mercado municipal, el mirador de Aresito, paseo marítimo y la playa de la Magdalena.



## 4 de septiembre

En el último taller de Arteterapia hemos aprendido a dibujar con efecto 3D.



## 7 de septiembre

Seguimos añadiendo contenidos a la revista, en este caso en el apartado de pasatiempos.



## 8 de septiembre

Disfrutamos de un espectáculo de magia, nos reímos y recibimos algún susto que otro en la actuación del Mago Paco que estuvimos viendo en la Casa Habanera de Guitiriz, dentro de su gira "Contamaxias" por las bibliotecas de Galicia.



## 11 de septiembre

Pasamos un día increíble en medio del bosque que rodea la caseta forestal del Área Recreativa de San Xoan en Guitiriz, un espacio cuidado con gran atención por la Mancomunidad de Montes de San Xoan de Lagostelle. Esta área se encuentra junto al pantano que abastece de agua al pueblo de Guitiriz. Disfrutamos de un relajante día en el que paseamos por el bosque, jugamos a juegos y compartimos una comida deliciosa. Fue una experiencia que realmente apreciamos.



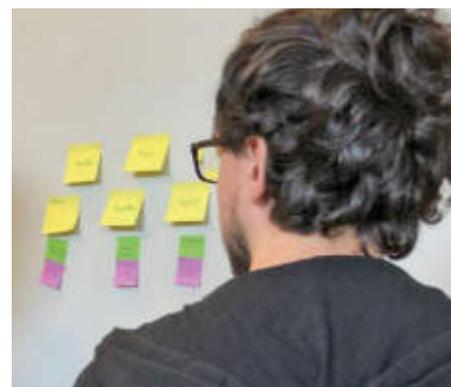
## 13 de septiembre

En los talleres semanales tampoco dejamos atrás ponernos manos a la obra. En esta ocasión estuvimos diseñando y haciendo realidad diferentes opciones de marcapáginas, trabajando así diferentes habilidades.



## 15 de septiembre

En el programa para jóvenes identificamos patrones recurrentes de emociones de nuestra vida y cómo estas emociones pueden estar relacionadas con ciertos eventos, pensamientos o situaciones.



## 19 de septiembre

En el taller de dibujo realizamos rostros a partir de formas básicas formando un rostro de cada uno de nosotros.



## 20 de septiembre

Nos sumergimos en el mundo de la cocina para experimentar con ingredientes muy nutritivos. ¿El protagonista de hoy? ¡Los garbanzos!

Hemos transformado estas legumbres en unas deliciosas albóndigas de garbanzos. Este ejercicio no solo nos permite disfrutar de una comida deliciosa, sino que también nos ayuda a desarrollar habilidades de la vida diaria que son fundamentales para la independencia y el bienestar.



## 26 de septiembre

Guitiriz. Cada primavera y otoño, participamos en el “Proyecto Ríos” de la asociación ADEGA. Realizamos observaciones, tomamos muestras de agua y de los macroinvertebrados presentes en el río Forxá, específicamente en el punto de muestreo situado a los 500 metros del tramo del que somos inspectores. La conclusión es que el río mantiene un buen estado de salud.



## 28 de septiembre

Después de disputar el torneo de tenis de mesa el día 14 de septiembre ya estamos de vuelta con nuestro entrenamiento semanal para preparar el siguiente.



## 30 de septiembre

En nuestro taller de arteterapia, continuamos explorando el arte del autorretrato, revelando la belleza y esencia de cada uno de nosotros.



## 2 de octubre

En el taller de papel maché nuestro nuevo proyecto empieza a coger forma.



## 3 de octubre

Acompañados del tiempo, pasamos una agradable mañana en las Caldas do Miño, disfrutando del entorno y de las instalaciones de reciente creación. Propiciando la actividad interacciones socias en contextos menos habituales y una experiencia divertida y relajante.



## 4 de octubre

Estuvimos trabajando sobre la información que nos dan los símbolos de los productos que podemos encontrar en el comprado. Además de esto recordamos los derechos que tenemos como personas consumidoras y hablamos sobre las hojas de reclamaciones.



## 9 de octubre

Esta semana hemos realizado unos talleres para mejorar nuestra autoestima. Para ello hicimos varias tareas como describir a nuestros/as compañeros/as y a nosotros/as mismos/as usando únicamente términos positivos.



## 9 de octubre

“Empregar sen prexuízos. Creando oportunidades”  
Representantes de Salud Mental Feafes Galicia, de Alume Salud Mental, profesionales de la salud mental y personal de los museos provinciales participaron hoy en este encuentro, en el que se evaluó la colaboración que Red Museística Provincial de Lugo y las asociaciones mantienen desde hace nueve años en el ámbito laboral, a través de la contratación de personas en prácticas en los museos provinciales.



## 10 de octubre

Este 10 de octubre en el restaurante Abel de Lugo, Alume celebró una comida para conmemorar el Día de la Salud Mental. Este año el homenajeado fue el doctor D. Luis Vila Pillado, jefe del Servicio de psiquiatría del HULA de Lugo que se acaba de jubilar por estas fechas.



## 11 de octubre

En nuestro taller de cerámica seguimos diseñando y dándole forma a las distintas piezas.



## 12 de octubre

Aprovechamos las fiestas de San Froilán y el buen tiempo para ir de gymkana fotográfica por el centro.



## 13 de octubre

Estos días hemos realizado unos talleres sobre la adecuación en la vestimenta y cómo debemos adaptar nuestra forma de vestir según el clima y el lugar. Además, hicimos un pequeño recorrido sobre la evolución de la ropa en los últimos años



## 16 de octubre

La papiroflexia es el arte de plegar el papel y conseguir crear diferentes figuras. Nuestras usuarias son unas artistas y estuvieron aprendiendo a hacer mariposas y zorros



## 17 de octubre

Estuvimos hablando sobre la importancia de los diferentes boletines oficiales y todas las cosas que podemos encontrar en ellos.



## 20 de octubre

Retomamos la actividad de piscina con dos incorporaciones.



## 23 de octubre

En nuestro taller de arteterapia estamos experimentando con pinceles, esponjas, rotuladores... Para crear texturas sobre las que superpondremos nuestros dibujos.



## 25 de octubre

El pasado domingo, La Opinión A Coruña - laopinioncoruna.es se hizo eco de nuestro programa.



## 26 de octubre

Nuestro presidente Manuel Fernández participó en la presentación de resultados de la Convocatoria de Proyectos Sociales Galicia de Fundación "la Caixa".



## 27 de octubre

Seguimos en el emocionante viaje de la lectura para potenciar nuestras habilidades cognitivas, enriquecer nuestro vocabulario, fortalecer la memoria y la concentración.



## 30 de octubre

Taller de hip hop de la mano de nuestra voluntaria Sara.



## 31 de octubre

Cocinar mejora atención y concentración, mientras que comprar inteligentemente evita compras impulsivas.



## 2 de noviembre

Con la llegada del otoño quisimos darle un poco de decoración a nuestro centro, con un poco de destreza y de papeles reciclados hicimos este árbol.



## 3 de noviembre

La Terapia Asistida con Animales es un enfoque innovador que utiliza el vínculo con animales para mejorar la salud mental y emocional.



## 6 de noviembre

Celebramos Halloween en Alume con manualidades de fantasmas para decorar la sala y un breve repaso sobre el origen de esta festividad y la tradición de las calabazas.



## 6 de noviembre

Desde la oficina de consumo se acercaron a explicarnos muchas cosas sobre nuestras facturas de la luz y del gas.



## 7 de noviembre

En nuestro día a día es importante experimentar y entrenar cosas cotidianas, como pueden ser el oído, el olfato etc. Nos aprovechamos para llevar a cabo un taller sensorial donde poner a punto nuestros cinco sentidos.



## 14 de noviembre

¡No nos quedamos atrás para celebrar la época de la castaña! A pesar de no realizar un magosto como tal estuvimos realizando diferentes actividades que giraban alrededor de ellas, curiosidades sobre los magostos antiguos, recetas con este producto, y mismo jugamos con castañas a diferentes juegos.



## 15 de noviembre

Del 6 a 19 de noviembre se celebra la semana de la ciencia y de la innovación. No se nos ocurrió mejor manera de celebrarla que poniendo la prueba distintos experimentos.



## 16 de noviembre

Después de tanto temporal y con los parques cerrados por las alertas, volvemos a nuestra actividad más tradicional en el terreno de juego que más nos gusta, la petanca.



## 17 de noviembre

Cepillar y bañar a un perro no solo son actos de cuidado físico, sino también gestos de conexión y confianza. A través de estas acciones, se nutre un vínculo afectivo, reforzando la relación emocional y la comprensión mutua entre humano y animal.



## 17 de noviembre

Celebramos el primer encuentro de la liguilla de tenis de mesa que haremos con el Hospital de Día.



## 20 de noviembre

Estamos preparando nuestros artículos y cada uno de ellos tendrá su ilustración correspondiente.



## 21 de noviembre

En esta sesión de música estamos preparando nuestros guiones y grabaciones.



## 24 de noviembre

El personal de Alume se formó en primeros auxilios.



## 24 de noviembre

Acudimos con nuestros usuarios/as a visitar la exposición "Desmontando o Machismo" en la Plaza Mayor de Lugo, como parte de nuestra campaña para concienciar sobre el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer el 25 de noviembre.



## 28 de noviembre

En nuestros talleres estuvimos conmemorando las dos fechas señaladas en esta semana, el día de la música y el 25N. Lo hicimos de manera conjunta, analizando canciones que tratan la problemática de la violencia de género y reflexionando sobre ellas. También nos pusimos manos a la obra con creación de collages con motivos de esta fecha señalada.



## 30 de noviembre

Seguimos descubriendo otra de las tantas posibilidades que tiene el papel para realizar figuras, en este caso hemos hecho un original marco para nuestras obras.



## 1 de diciembre

En la sesión de esta semana de terapia de grupo tratamos el día internacional de las personas con discapacidad, lo cual se celebra el próximo domingo 3 de Diciembre.



## 4 de diciembre

Llevamos a cabo una reunión de coordinación con las trabajadoras sociales del área sanitaria de Lugo, con el objetivo de fortalecer y mejorar las estrategias y respuestas en la intervención.



## 6 de diciembre

Hoy es el Día Internacional del Voluntariado, una fecha que reconoce a labor de miles de personas que dedican su tiempo y sus recursos a causas sociales, ambientales y humanitarias.

Para celebrarlo, las entidades que forman la Red de Voluntariado Lucense leyeron un hermoso texto que recoge los principios, valores y objetivos del voluntariado.



## 11 de diciembre

En nuestro creativo taller de papel maché, estamos finalizando con gran entusiasmo nuestras obras artísticas, culminando así un proceso lleno de imaginación y destreza manual



## 13 de diciembre

Visitamos el mercadillo navideño que está colocado en la Plaza Mayor de Lugo y el alumbrado navideño que está por el centro de la ciudad.



## 13, 14 y 15 de diciembre

Participamos en Diversiarte 2023, un mercadillo navideño donde las diferentes entidades sin ánimo de lucro de Lugo exponen los trabajos de las personas usuarias



## 22 de diciembre

Finalizamos las sesiones de la actividad de TACA y les entregamos un pequeño recuerdo para que guarden un bonito recuerdo de esta experiencia. Además, nuestro estudiante en prácticas del Máster de Psicología General Sanitaria tuvo el honor de hacer la entrega.

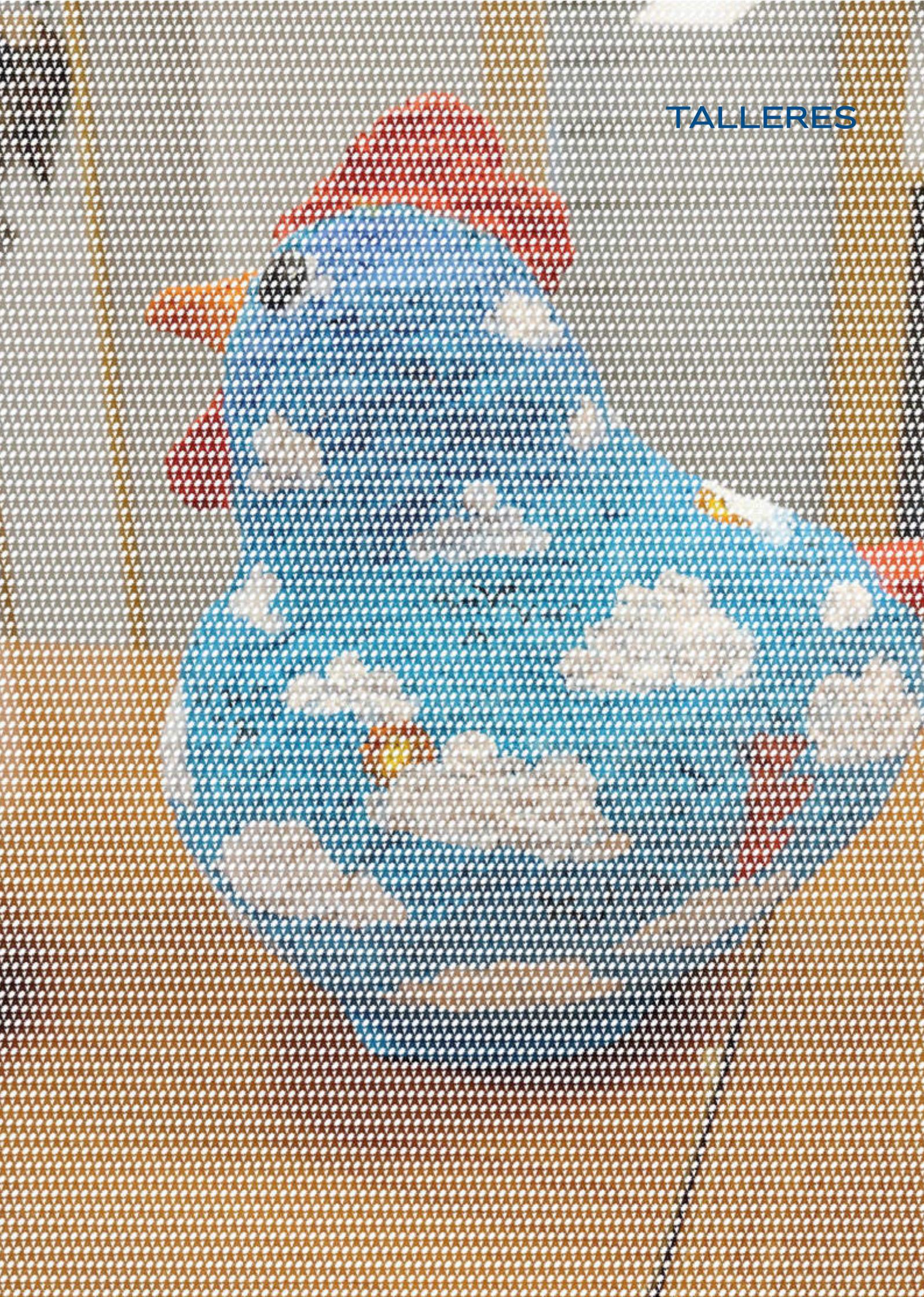


## 26 de diciembre

Desde el programa de atención en el medio rural fomentamos la participación en actividades comunitarias, visitamos el famoso Belén de los Ancares y realizamos un recorrido por el pueblo visitando los distintos decorados navideños que realizaron



# TALLERES



# Talleres

## Actividades de la vida diaria

**Objetivos:**

Mejorar o mantener la independencia funcional.



## Hip Hop

**Objetivos:**

Mejorar la coordinación.

Mejorar la psicomotricidad gruesa.

Estimular la expresión emocional mediante el lenguaje musical y la danza.

Favorecer la coordinación de miembros superiores e inferiores



## Habilidades cognitivas

**Objetivos:**

Estimular las funciones cognitivas: percepción, atención, concentración, orientación, funciones ejecutivas, memoria, razonamiento y lenguaje.



## Habilidades sociales

**Objetivos:**

Conocer los componentes de la comunicación humana, diferenciar los contextos donde se produce, favorecer el ajuste personal y la inserción social.



## Jardinería

**Objetivos:**

Dotar de conocimientos y habilidades para la integración laboral, adquirir los conocimientos y la práctica necesarios para mantener un jardín, crear una brigada de jardinería.



# Talleres

## Tenis de mesa

**Objetivos:**

Aumentar la actividad física diaria, incorporar hábitos de salud, regular el peso, hacer uso de recursos comunitarios.



## Piscina

**Objetivos:**

Aprender a nadar. Favorecer la coordinación de miembros superiores e inferiores, Fomentar respuesta de relajación, aprender a hacer uso de los recursos socio- comunitarios (bus urbano, instalaciones deportivas) y desarrollar habilidades de la vida diaria relacionadas con el aseo y vestido..



## Terapia Asistida con Animales (TACA)

**Objetivos:**

Favorecer la expresión de emociones, paliar el sentimiento de soledad, trabajar la estimulación sensorial, reforzar la comunicación afectiva, fomentar la actividad física.



## Petanca

**Objetivos:**

Promover la actividad física, establecer el deporte como medio de integración, mejorar movilidad y coordinación óculo-manual, potenciar la orientación espacial, mejorar las funciones motoras.



# Talleres

## Huerto ecológico

### Objetivos:

Acercar la naturaleza a los usuarios como medio estimulante, fomentar actitudes de respeto y cuidado hacia el medio ambiente, conocer las técnicas de cultivo de la agricultura ecológica, conocer y utilizar de las herramientas y útiles propios para el trabajo en la huerta.



## Expresión emocional.

### Objetivos:

Conocer la variedad de emociones que existen, diferenciarlas entre ellas y de los sentimientos, trabajar la expresión e identificación de las emociones y aplicarlo en su día a día comunicándose de manera eficaz con su entorno y gestionarlas de manera correcta.



## Cerámica

### Objetivos:

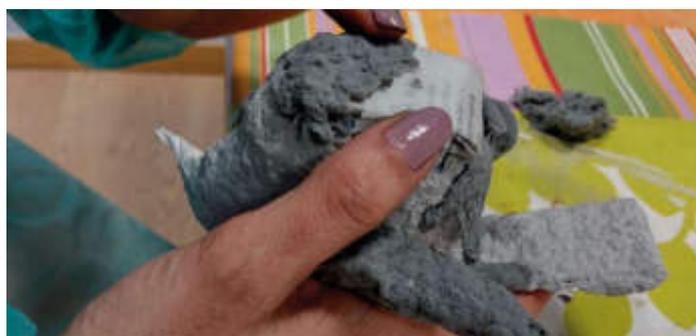
Ejercitar la psicomotricidad fina, promover la creatividad, conocer y trabajar las diferentes técnicas, favorecer la interacción social.



## Papel maché y cartapesta

### Objetivos:

Fomentar la creatividad y la expresión artística. Favorecer la respuesta de relajación y la expresión emocional. Trabajo en grupo, colaborar...



# Talleres

## Igualdad

### Objetivos:

Comprender mejor la sociedad en la que vivimos y los cambios que se están produciendo en materia de igualdad de género. Estar informados y poder participar en debates constructivos usando conceptos adecuados fuera de tópicos y prejuicios (relativos a la igualdad de género). Prevenir la violencia de género mediante actividades de concienciación y sensibilización.



## Música

### Objetivos:

Trabajar HHCC. Favorecer la expresión emocional. Entrenar HHSS. Fomento de la interacción social.



## Prensa

### Objetivos:

Fomentar la orientación temporal. Favorecer la toma de conciencia de la realidad. Entrenar habilidades de lectoescritura. Fomentar la creatividad y el trabajo en equipo. Crear la revista de la entidad



# Talleres

## Lectura

**Objetivos:**

Objetivos:  
Mejorar la lectura.  
Mejorar la expresión y comprensión oral.  
Mejorar el lenguaje.  
Enriquecerse con nuevas ideas



## Arteterapia

**Objetivos:**

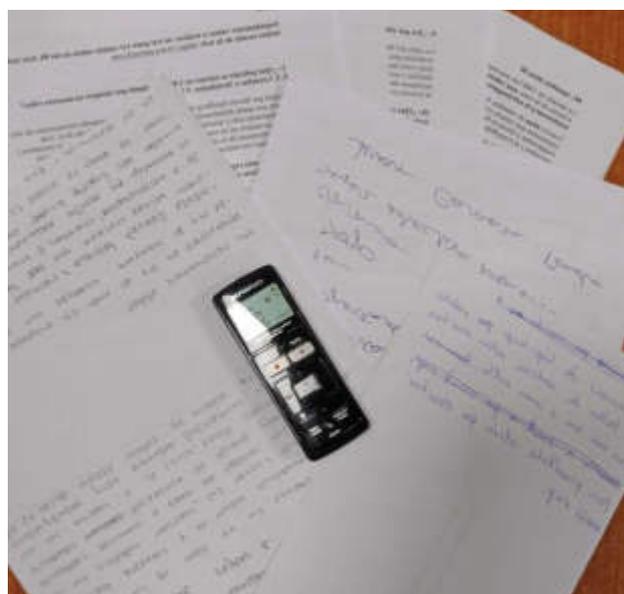
Fomentar la creatividad y la expresión artística.  
Favorecer la respuesta de relajación y la expresión emocional.



## Podcast

**Objetivos:**

Fomentar la orientación temporal y organizativa. Entrenar habilidades sociales y de comunicación. Trabajar habilidades cognitivas.



# ALUME EN LOS MEDIOS



# El Progreso. 11 de enero 2023.

## El reciclaje de latas y botellas de plástico en Lugo aporta 4.000 euros a Alume y Asorlu

El uso de la app Reciclos por parte de más de 5.000 vecinos permite colaborar con entidades sociales y la siguiente beneficiaria será Acadar, de mujeres y niñas con discapacidad



El presidente de Alume y Manuel Fernández, vicepresidente de Ecoembes, junto al ayuntamiento de Lugo, durante el repartimiento de este dinero y la entrega de los 4.000 euros.

GARMEN GZ · 11 ENERO 14:48 · ACTUALIZADO 11 ENERO 14:48

**Alume**, asociación que agrupa a personas con enfermedad mental y a sus familias, y **Asorlu**, de la que forman parte personas sordas o con problemas severos de audición, recibieron este miércoles sendos cheques de 2.000 euros. Les fueron entregados por la alcaldesa de Lugo, **Lara Méndez**, y por un representante de **Ecoembes** en Galicia, **Bruno de Liano**, ya que fueron logrados gracias a la iniciativa **Reciclos**, que permite a los vecinos reciclar latas y botellas de plástico y a la vez colaborar con entidades sociales de la ciudad.

Para hacer uso de este sistema de devolución y recompensa, los ciudadanos solo tienen que descargar la **app gratuita Reciclos** y escanear el código de barras de la lata o botella de plástico que quieran reciclar antes de tirarlos al cubo de la basura. Una vez en la calle, cuando acuden al contenedor amarillo con su bolsa de envases, deben escanear el **código QR** que hay en el recipiente. Si se está en la calle con una lata también se puede escanear su código y tirarla directamente al contenedor, escaneando igualmente el código que hay en este.

Con cada lata o botella escaneada, el ciudadano recibe un reciclo o punto para acumular y participar en sorteos de regalos o para convertir en dinero, que Ecoembes entregará después a una **entidad social**. Los puntos tienen un límite semanal con el fin de que los ciudadanos no solo reciclen más y mejor sus envases sino también para que consuman de forma responsable, según explica Ecoembes.

Las entidades sociales beneficiadas son las que el Concello propone a Ecoembes. La administración optó por seguir el orden alfabético, por eso las primeras receptoras han sido Alume y Asorlu. La siguiente será **Acadar**, que agrupa a mujeres y niñas con discapacidad, porque este proyecto "viene para quedarse", aseguró el representante de Ecoembes.

El presidente de Alume, **Manuel Fernández**, agradeció la iniciativa a Ecoembes y al Concello porque sirvió a los miembros de Alume para, en primer lugar, concienciarse más sobre la importancia del reciclaje e introducir este concepto en sus dinámicas de rehabilitación. También les sirvió para dinamizarse, y ayer muchos de los usuarios de Alume que llevan meses colaborando en el proyecto acudieron junto a Fernández a recibir el cheque, que contribuirá al mantenimiento de los servicios que ofrece la asociación. "Todo axuda", afirmó Fernández.

Asorlu destinará su parte al servicio de intérpretes de lengua de signos, según explicó su presidente, **Daniel Lourís**. Se trata de una prestación crucial para las personas sordas y en general escaso en la sociedad.

## El reciclaje de latas y botellas en Lugo aporta 4.000 euros a Alume y Asorlu

El uso de la app Reciclos por parte de más de 5.000 vecinos permite colaborar con entidades sociales y la siguiente beneficiaria será Acadar, de mujeres y niñas con discapacidad



## La Xunta definirá en un plan la conservación y nuevos usos de la muralla

El presidente de la Xunta, **Nicolás Durán**, anunció que el Gobierno gallego definirá en un plan la conservación y nuevos usos de la muralla de Lugo.

### Unos 5.300 usuarios de Reciclos en Lugo

"Estos son os días bonitos", afirmó la alcaldesa, quien destacó la triple vertiente de este proyecto: ambiental, social y tecnológica. Agradeció la implicación de los lucenses y les animó a seguir participando en **Reciclos**. De Liano, por su parte, destacó el hecho de que una ciudad bilingüe como Lugo, y que ya es circular, dijo en alusión a la muralla, esté a la vanguardia de las acciones sostenibles y solidarias.

De hecho, Lugo no solo ha sido la primera ciudad de la provincia en sumarse a este proyecto de Ecoembes sino que, de entre todas las urbes gallegas que participan en él, es la que tiene la mayor ratio de colaboración ciudadana, ya que hay unos **5.300 usuarios**.

# El Progreso. 15 de enero 2023.

## LUGO

### Alume y Afalu desisten de arreglar la vieja sede de Aspnaís por su coste

La división de espacios también resulta compleja y la Xunta estudia qué hacer con su edificio ante necesidades sociales que siguen y crecen



Antigua sede de Aspnaís, un edificio y una parcela que son propiedad de la Xunta. XESUS PONTE



CARMEN LIZ



15/ENE/23-13:02

## LUGO

### Alume y Afalu desisten de arreglar la vieja sede de Aspnaís por su coste

La división de espacios también resulta compleja y la Xunta estudia qué hacer con su edificio ante necesidades sociales que siguen y crecen

El edificio de Aspnaís, un inmueble de gran valor histórico y patrimonial, se encuentra en un estado de conservación que requiere una inversión económica considerable para ser rehabilitado y adaptado a las necesidades actuales. Sin embargo, el coste de esta obra es tan elevado que el consistorio lugonés ha decidido desistirse de ella. La Xunta de Galicia, propietaria del inmueble, también ha optado por no intervenir en su restauración, lo que deja a la ciudad de Lugo con un espacio urbano que necesita ser reconvertido para dar respuesta a las demandas sociales que van en aumento.

El gobierno local aprueba la idea de crear una unidad para la atención temprana. El consistorio de Lugo ha aprobado la creación de una unidad de atención temprana para niños con discapacidad intelectual o trastornos del espectro autista. Esta medida forma parte de un plan más amplio de servicios sociales que busca mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias.

El BNG analiza con miembros de Cogama las necesidades de accesibilidad de la ciudad. El BNG ha convocado una reunión con los miembros de Cogama para analizar las necesidades de accesibilidad de la ciudad. Los representantes del partido han discutido con los usuarios de sillas de ruedas y otros dispositivos de movilidad las dificultades que encuentran al utilizar el espacio público y las medidas que se deberían tomar para mejorar la accesibilidad.



#### La vieja Aspnaís: 3.000 metros y aspecto exterior

El edificio de Aspnaís, un inmueble de gran valor histórico y patrimonial, se encuentra en un estado de conservación que requiere una inversión económica considerable para ser rehabilitado y adaptado a las necesidades actuales. Sin embargo, el coste de esta obra es tan elevado que el consistorio lugonés ha decidido desistirse de ella.

El BNG analiza con miembros de Cogama las necesidades de accesibilidad de la ciudad. El BNG ha convocado una reunión con los miembros de Cogama para analizar las necesidades de accesibilidad de la ciudad.

El BNG analiza con miembros de Cogama las necesidades de accesibilidad de la ciudad. El BNG ha convocado una reunión con los miembros de Cogama para analizar las necesidades de accesibilidad de la ciudad.



Pontevedra viva. 20 de febreiro 2023.  
<https://www.pontevedraviva.com>



Centro asociado da UNED Pontevedra  
© UNED Pontevedra

Pontevedra

## A UNED de Pontevedra pon en marcha un curso para abordar o mundo da psicose

Por Álvaro Arosa Barco  
ás 14:31 do Luns 20 de Febreiro, 2023

Os días 22 e 23 de febreiro levarase a cabo no centro asociado da UNED en Pontevedra un curso titulado "Abordaje de la psicosis: de la prevención a la reducción del daño". Impartirase vía *online*, en directo ou en diferido, de 16:00 a 21:00 horas e terá un custo de matrícula de 20 euros por alumno.

Neste curso tratarase de abordar o complicado mundo da psicose mediante a colaboración de **Aaron Argudo Palacios**, subdirector e psicólogo xeral sanitario de **ALUME Saúde Mental** e profesor titor da UNED; **Laura Gallego Fernández**, psicóloga especialista en psicoloxía clínica de **ALUME Saúde Mental** e **Ana Luisa Regueira Fuenteseca**, directora e psicóloga especialista en psicoloxía clínica de **ALUME Saúde Mental**.

O curso estará dirixido por **María Luisa Mondolfi Miguel**, profesora-titora do **Centro Asociado da UNED en Pontevedra**, e contará coa coordinación de **Rafael Cotelo Pazos**, responsable de Extensión Universitaria e Actividades Culturais.

A programación dividirase en dous días, **comezando o xoves 22 ás 16:00 horas introducindo o tema da psicose** para despois abordar as ferramentas de avaliación e técnicas de tratamento. Para acabar, o venres 23 iniciarase á mesma hora e tocaranse temas como a prevención de recaídas, sinais máis habituais ou manexos dunha crise entre outros.

Rematará o curso **Aarón Argudo Palacios** abordando **as novas perspectivas no espectro psicótico, investigacións en terapia asistida con animais, o impacto do confinamento nun centro de rehabilitación psicosocial e experiencias no programa de atención aos primeiros episodios psicóticos**.

## Faro de Vigo. 21 de Febrero 2023.

La UNED abordará el mundo de la psicosis a través de un curso de prev... <https://www.farodevigo.es/pontevedra/2023/02/21/uned-abordara-mund...>

 **FARO DE VIGO** 

# Pérdida poder adquisitivo Navidad Vigo Celta abismo Elecciones en Argentina Guerra Israel-Palestina

**PONTEVEDRA** > MORRAZO DEZA-TABEIRÓS AROUSA OURENSE SOCIEDAD CONCELLOS GALICIA

### La UNED abordará el mundo de la psicosis a través de un curso de prevención



REDACCIÓN

Pontevedra | 21-02-23 | 06:01

PUBLICIDAD

**E**l Centro Asociado de la UNED en Pontevedra abordará el 22 y 23 de febrero el complicado mundo de la psicosis en un curso sobre prevención y reducción del daño que contará como ponentes con Aarón Argudo Palacios, subdirector y psicólogo general sanitario de Alume Saúde Mental y profesor tutor de la UNED; Laura Gallego Fernández, psicóloga especialista en psicología clínica de Alume Saúde Mental, y Ana Luisa Regueira Fuenteseca, directora y psicóloga especialista en psicología clínica de Alume Saúde Mental.

Este curso, bajo el título "Abordaje de la psicosis: de la prevención a la reducción del daño", estará dirigido por María Luisa Mondolfi Miguel, profesora-tutora del Centro Asociado de la UNED en Pontevedra y contará con la coordinación de Rafael Cotelo Pazos, responsable de Extensión Universitaria y Actividades Culturales. Será impartido los dos días online y tendrá un coste de matrícula por alumno de 20 euros.

Este curso pretende ser una aproximación de conocimientos y adquisición de herramientas que faciliten el proceso de evaluación e intervención y va dirigido a profesionales y estudiantes.

Hospital Ribera Polusa. 3 de marzo 2023.

© 2023 Hospital Ribera Polusa | Aviso legal | Política de privacidad | Política de cookies

Actualidad Aseguradoras y mutuas Trabaja con nosotros Intranet Laboratorio 982 222 854



≡ Menú

## Ribera Polusa celebra su V Consejo de Pacientes del que forman parte 13 asociaciones

3 de marzo de 2023

- Alume, asociación lucense para la recuperación e integración de personas con trastornos mentales, protagoniza una parte de la reunión en la que se también se ha organizado un taller de relajación y canalización de la ansiedad por parte del equipo de psicólogas de las Clínicas Santo Domingo
- La Dirección del hospital presenta como novedad la nueva consulta de Nefrología, que lidera el doctor Secundino Cigarrán, cumpliendo así con el compromiso adquirido con Alcer, la asociación de pacientes con patologías del riñón

El hospital Ribera Polusa ha celebrado su V Consejo de Pacientes, del que ya forman parte un total de 13 asociaciones, y que participan periódicamente de estos encuentros con la dirección del centro sanitario. En este órgano consultar todas las partes proponen y exponen consultas, iniciativas y actividades que tienen como objetivo mejorar la atención y experiencia de los pacientes.

En la reunión celebrada ayer, **Alume**, la asociación lucense para la recuperación de integración de personas con trastornos mentales, protagonizó una parte del encuentro, con el fin de exponer las características y necesidades específicas del colectivo de pacientes al que representa y sus familias. En este contexto, el equipo de Psicología de las Clínicas Santo Domingo organizó un taller de relajación y canalización de la ansiedad.

Durante la presentación de novedades del hospital Ribera Polusa, la Dirección aprovechó la ocasión para poner en valor la nueva consulta de Nefrología que ha puesto en marcha el centro sanitario del grupo Ribera en Lugo y que liderará el doctor Secundino Cigarrán, cumpliendo así con el compromiso adquirido con **Alcer**, la asociación de pacientes con patologías del riñón.

Asociación de Daño Cerebral Adquirido; **AECC**, la Asociación Española contra el Cáncer; **Afadi**, Asociación de Familiares y Amigos de Disminuidos Físicos y Psíquicos; **Afalu**, Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer de Lugo; **Alucem**, Asociación Lucense de Esclerosis Múltiple; **Apalu**, Asociación de Parkinson de Lugo; **Asorlu**, Asociación de Personas Sordas de Lugo; **Aspnais**, Asociación de Padres o Tutores de personas con discapacidad intelectual de Lugo; **Cogami**, Federación de Asociaciones de Personas con Discapacidad de Lugo; y **Fademga**, la Federación Gallega de Asociaciones en favor de las personas con discapacidad intelectual.

## Saúde mental Feafes Galicia. 22 de marzo 2023. XIII Torneo de Tenis de mesa.

Twitter Facebook LinkedIn YouTube Instagram

☎ Teléfono gratuito  
FEAFES Galicia: 900 102  
661

Galego Español

SAÚDE MENTAL  
FEAFES GALICIA

Cóñecemos - Saúde mental - Servizos - Actualidade - Transparencia - Colabora - Contacto

Novas

# Diego Agís gaña o XIII Torneo de Tenis de Mesa

22 de Marzo de 2023

*O trofeo viaxa a Vigo neste XIII Torneo de Tenis de Mesa organizado por Saúde Mental FEAFES Galicia e Alume en colaboración coa asociación*

Un total de 45 xogadoras e xogadores de Alume (Lugo), Andaina (Dodro e Ordes), Avelaiña (A Guarda, Baiona e Pontearreas), Doa (Vigo e Cangas), Lenda (Redondela), Saúde Mental Ferrol (Narón), Saúde Mental FEAFES Galicia (Lugo, Vigo e Santiago), trasladáronse ata Lugo para gozar desta xornada.

### Vigo recolle o primeiro e segundo premio

O torneo comezou ás 10h da mañá e foi sobre ás 13h30 cando **Diego Agís**, de Saúde Mental FEAFES Vigo, se proclamou campión. O seu contrincante na final foi **Manuel Otero**, da asociación Doa de Vigo e Cangas. Tras eles, **Miguel Ángel Rodríguez**, de Saúde Mental FEAFES Vigo, e **Francisco Javier Morán**, de asociación Avelaiña, ocupando os terceiros postos da clasificación.

Na entrega de premios interviron **Mauricio Repetto**, Concelleiro de Deportes de Lugo; **Xosé Ramón Girón**, presidente de Saúde Mental FEAFES Galicia, e **Manuel Fernández**, presidente da asociación Alume. Todas as persoas participantes foron agasalladas cunha medalla para premiar a súa participación e, a continuación do evento, celebrouse unha comida de convivencia.

### Un torneo pola saúde mental

O Torneo de Tenis de Mesa ten como obxectivo **promover o deporte en igualdade, impulsar a actividade física entre as persoas con problemas de saúde mental e loitar contra o estigma social** que sofre este colectivo. A través do campionato, Saúde Mental FEAFES Galicia mostra á sociedade unha imaxe normalizada da saúde mental, combatindo de modo activo os estereotipos negativos e falsos prexuízos que se asocian a estas persoas.

As actividades de ocio e deporte que organizan Saúde Mental FEAFES Galicia axudan a mellorar a calidade de vida das persoas con problemas de saúde mental e das súas familias, pois as persoas participantes



XIII Torneo Tenis de Mesa



XIII Torneo Tenis de Mesa



XIII Torneo Tenis de Mesa



XIII Torneo Tenis de Mesa



XIII Torneo Tenis de Mesa



XIII Torneo Tenis de Mesa



XIII Torneo Tenis de Mesa



XIII Torneo Tenis de Mesa



XIII Torneo Tenis de Mesa

# Fundación Barrié. 31 de marzo 2023.







---

## Más de medio centenar de entidades sociales de toda Galicia participarán en la nueva edición de Más Social.

(índice.php?id=MCW&v\_mod=show&id=1034)

---

El programa Más Social tiene como objetivo fortalecer la gestión directiva de las ONG de acción social de Galicia, a través de la puesta a disposición de estrategias, instrumentos, medios económicos y espacios para el desarrollo de experiencias y contactos que favorezcan su crecimiento estable y permanente.

La 8ª edición de Más Social ofrece de forma integral y coordinada: formación, talleres para una gestión directiva sólida y integrada a entidades de creación o consolidación, servicio de consultoría en posicionamiento SEO para la mejora de la visibilidad de las páginas web; desarrollo de páginas web corporativas modelo CONECTA 3.0, y actualización de páginas web modelo CONECTA 1.0 y 2.0, implantadas en anteriores ediciones del programa.

Más Social nace en 2011 como un programa innovador y pionero que ha contado, hasta la fecha, con una inversión de más de 5 millones de euros y así que se han beneficiado más de 155 entidades sociales.



A Coruña, 31 de marzo de 2023.- Carmen Anxo Barrié, directora de la Fundación Barrié, ha presentado hoy la 8ª edición del programa Más Social dirigido a fortalecer la gestión directiva de las ONG de Acción Social de Galicia, a través de la puesta a disposición de estrategias, instrumentos, medios económicos y espacios para el desarrollo de experiencias y contactos que favorezcan su crecimiento estable y permanente.

En palabras de la directora de la Fundación Barrié: "Esta organización tiene una misión, que es identificar con su misión de ser su identidad, núcleo y núcleo para poder llevar también una acción referente a cómo quiere ser en el futuro de los próximos años. Este programa quiere apoyar a las entidades sociales a cumplir mejor su misión, por cuanto facilita medios y estrategias de gestión que contribuyan a mejorar la organización hacia el futuro."

La 8ª edición de Más Social, con un presupuesto de 200.000 euros, tiene prevista la concesión de los siguientes servicios:

- **FORMACIÓN - 40 ENTIDADES**

Oferta de dos programas formativos (FP) nivel iniciación y FP2 avanzado en formato presencial (40 horas, abril-junio 2023), con el objetivo de dar a los profesionales de las entidades sociales gallegas de las competencias necesarias para una gestión sólida y adaptada a los desafíos de un entorno de cambio e incertidumbre.

- **CONSULTORIA EN POSICIONAMIENTO SEO - 10 PLAZAS**

Asesoración de un servicio profesional de consultoría en posicionamiento SEO (Search Engine Optimisation), con el objetivo de optimizar el posicionamiento orgánico de las páginas web de las entidades sociales en los principales motores de búsqueda. El equipo consultor experto en SEO trabaja en colaboración con cada entidad (ASE), a lo largo de 5 meses para definir una estrategia personalizada que permita aumentar el volumen de tráfico y el número de conversiones de sus páginas web.

- **CONNECTA 1 - 5 PLAZAS**

Realización de un servicio de asistencia técnica (TIC) desde durante 6-8 meses para el diseño y desarrollo de un sitio web modelo CONECTA 3.0. El modelo CONECTA 3.0 está desarrollado en el lenguaje actual del lenguaje PHP lo que permite ser instalado en los mismos servidores de alojamiento contenido, además, con un estilo responsive para su adecuada visualización en dispositivos móviles.

- **CONNECTA 2 - 10 PLAZAS**

Realización de un servicio de asistencia técnica (TIC) durante de 3 meses para la actualización de los sitios web modelo CONECTA 1.0 y 2.0 implantados en anteriores ediciones del programa, así como la mejora de la seguridad y experiencia del usuario.

Alume participa en la nueva edición de Más Social de la Fundación Barrié.

EL DESPERTADOR

NOTICIAS

# Ilusión con doble origen

Artistas gallegos y lusos actuaron ayer en el Gustavo Friere en el festival A Masía do Eixo.

**CON LA MASCÁ** como última comedia, con Chuseteiros gallegos y dos portugueses actuaron ayer el primer día ante el auditorio Gustavo Friere. El festival A Masía do Eixo contó con la participación de Juan Llamaz, José Pablo y el grupo Bala, y los grupos De los Muegos y Solange Karibidny.

Continuó y la programación de los artistas portugueses concluyó con la presentación de los presentadores. El espectáculo giraba en su totalidad en la programación de la Capital de Cultura de Eixo, Vila Verde, un espacio histórico de turismo que se puede visitar en la noche en un lugar espectacular, con pan con chufas horneadas, vitelinas y chicha.



### 'Espazo abandonado' abre el Encuentro de Danza de la USC

El abanico de danza contemporánea de la USC. En el marco del Encuentro de Danza de la USC, que llegó a su vigésimo primer aniversario, con el espectáculo 'Espazo abandonado', el elenco de bailarines de esa pieza, que cuenta con coreografía de Suso Azaña y música de Ludovico Einaudi, está integrado por María Fernández, Carolina Lamas, Inma Novas, Julia Lachos, Gemma Murgas, Brian Rodríguez y Diana Sánchez.

En esta primera jornada tuvo lugar la inauguración 'El espacio' del campo de danza de la Universidad de Vigo y la entrega de la pieza de danza de la USC, junto a la Encuentro de Danza, una actividad del departamento dirigida por Juan Carlos Estévez.



Actuación y actuaciones en el festival de teatro y en el Encuentro de Danza de la USC.



### Usuarios de Alume participan en una sesión de gimnasia con el proyecto Total Social

El proyecto Total Social, que pretende promover el ejercicio físico entre las entidades sociales, celebró ayer una sesión de gimnasia en la sede de Alume y en la que se implicaron muchos usuarios. VICTORIA RODRÍGUEZ



### El CIPF Politécnico celebró una feria de la salud con expositores a cargo de los propios alumnos

El centro del CIPF se encargó ayer de informar a otros estudiantes del centro de algunas cuestiones de salud. La actividad forma parte del programa de la semana de salud, que regalará mucha información. VICTORIA RODRÍGUEZ

### Hoy en Lugo

**Jubilados**  
A las 10.00h. La celebración de jubilados en el marco de las jornadas conmemorativas del 25 de mayo de 1978.

**Debate**  
A las 18.00h. Debate organizado por el grupo de teatro y de teatro documental de la USC en el marco de las jornadas conmemorativas del 25 de mayo de 1978.

**Lugo-Campus**  
A las 18.00h. Actuación de los grupos de teatro y de teatro documental de la USC en el marco de las jornadas conmemorativas del 25 de mayo de 1978.

**Espectáculos**  
A las 19.00h. Conferencia sobre el teatro documental de la USC en el marco de las jornadas conmemorativas del 25 de mayo de 1978.

**Escuelas**  
A las 19.00h. Conferencia sobre el teatro documental de la USC en el marco de las jornadas conmemorativas del 25 de mayo de 1978.

**Recado**  
A las 19.00h. Conferencia sobre el teatro documental de la USC en el marco de las jornadas conmemorativas del 25 de mayo de 1978.

**Juana de Vega**  
A las 20.00h. Conferencia sobre el teatro documental de la USC en el marco de las jornadas conmemorativas del 25 de mayo de 1978.

**Teatro**  
A las 20.00h. Conferencia sobre el teatro documental de la USC en el marco de las jornadas conmemorativas del 25 de mayo de 1978.

**Danza**  
A las 20.00h. Conferencia sobre el teatro documental de la USC en el marco de las jornadas conmemorativas del 25 de mayo de 1978.

**Música**  
A las 20.00h. Conferencia sobre el teatro documental de la USC en el marco de las jornadas conmemorativas del 25 de mayo de 1978.



### Usuarios de Alume participaron en una sesión de gimnasia con el proyecto Total Social

El proyecto Total Social, que pretende promover el ejercicio físico entre las entidades sociales, celebró ayer una sesión de gimnasia en la sede de Alume y en la que se implicaron muchos usuarios. VICTORIA RODRÍGUEZ

## La Voz de Galicia. 2 de mayo 2023

## La Voz de Galicia

LUGO CIUDADES

Elena Candia quiere que el edificio que usó Aspnais en Lugo sea un centro de referencia en salud mental

ELIENA CANDIA  
LUGO - LA VOZ



Fuente: Elena Candia con otras políticas locales de Lugo. ELENIA

Propondrá un acuerdo con la Consellería de Sanidade para hacerlo realidad y propone la creación de un plan municipal para atender a los enfermos

22 May 2023. Actualizado a las 20:32 h.

La candidata del PP de Lugo, Elena Candia, quiere que el edificio en desuso de Aspnais, en la zona de Catasol, se convierta en un centro de referencia en salud mental. Esta propuesta la enmarca la popular dentro de un plan para promover el uso social de edificios del municipio infrautilizados.

Esta propuesta, así como la que ya lanzó de crear un centro de respiro en el Hospital de Calde para pacientes y familiares de personas con alzheimer, se abordará este miércoles 5 de mayo a las cinco de la tarde en una mesa que organiza el PP en su sede local, y a la que asistirá la conselleira de Política Social, Fabiola García, así como representantes de Afalu (Valentín Calvin), Cogami (Alejandro Rouco) y la profesora de Traducción de la Universidade de Vigo Ana Pereira.

Candia afirma que «blindará para usos vinculados à saúde mental o antigo edificio de Aspnais, que agora está pechado e sen uso». Dijo que cuando llegue a la Alcaldía «impulsará un convenio coa Consellería de Sanidade para chegar a acordos e crear neste edificio pechado un centro de referencia en saúde mental».



Imagen de la antigua sede de Aspnais en Lugo, que el PP quiere convertir en un centro de referencia sobre salud mental. ALBERTO LÓPEZ

La federación vecinal había propuesto hace tres años dedicarlo a centro de día de personas con alzheimer, pero al presentarse el proyecto para Calde, pidió que el edificio se reconvirtiera en residencia de mayores.

#### MESA DE TRABAJO

La candidata del PP trasladó su propuesta a la mesa de trabajo que sobre salud mental convocó para escuchar y diseñar un proyecto para la ciudad. «Estamos facendo dun proxecto pode ser unha realidade tendo en conta a oportunidade que nos brindan os fondos sociais europeos para desenvolver iniciativas como esta e que está aliñada cos planes de saúde mental tanto galego como nacional».

En la citada mesa de trabajo participaron representantes de Alume, Cruz Vermella, Agalure, Afar Galicia y un representante del grado y del máster de Psicotoxia de la UNED. En ese encuentro, señala Candia, se acordó la necesidad de desarrollar un plan municipal «que impulse actuacións como a creación dunha rede de vivendas tuteladas na que o Concello alugaría os pisos cedéndolle a «xestión à Xunta que pode facer a tutela dos usuarios de forma directa ou ben ceder o servizo a oenegués ou entidades».

Candia también quiere impulsar, a través de este plan municipal, unidades de contra el acoso escolar, unidades de suicidio (con acompañamientos a los afectados, facilitar información y derivar a los servicios sanitarios), de la adicción a las redes sociales y el fomento de hábitos saludables para prevenir trastornos de alimentación en los jóvenes.

También en La Voz  
Archivado en: Lugo ciudad: Elena Candia: Alzheimer

Sanidade prevé el pico de la gripe esta semana y llama a la vacunación

16/05/2023 10:30



## Candia acuerda con Sanidade arreglar la sede de Aspnaís para salud mental

► La alcaldable del PP dice que gestionará el uso del edificio para Alume, Cruz Roja y el Concello

**E.A.**  
LUGO. La candidata del PP a la alcaldía, Elena Candia, está dispuesta a poner en marcha un plan de salud mental desde el Concello si es alcaldesa y a rehabilitar y a aprovechar edificios públicos que ahora están en desuso. En ese contexto, ayer anunció que tiene un acuerdo con el conselleiro de Sanidade, Julio García Comesaña, y con dos entidades de la ciudad, Alume y Cruz Roja, para cruzar en el antiguo edificio de Aspnaís un centro de referencia en salud mental.

Candia explica que la forma de materializar este proyecto sería a través de un acuerdo entre el Concello y Sanidade para cofinanciar la rehabilitación del inmueble—el coste no está estimado, dice— y para la cesión del uso de este a la administración local. Se trata de un edificio de grandes dimensiones, con dependencias a mayores y una parcela amplia, por lo que habría cabida para que en él puedan ampliar servicios entidades que ya trabajan en el ámbito de la salud mental, como Alume y Cruz Roja, e incluso para que el Concello lleve a cabo alguna acción en este campo bien directamente o a través de convenios con alguna entidades. Así, una de las iniciativas que Candia quiere llevar adelante es un programa de prevención del acoso escolar y de trabajo con acosados, una demanda que le trasladó la Plataforma de Organizaciones da Infancia de Galicia, como hizo previamente al actual gobierno local, según asegura la candidata.

Candia también ve necesario impulsar unidades de prevención y atención al suicidio, de trastor-



Candia, reunida con miembros de varias entidades del ámbito de la salud mental.

nos de alimentación y de adicción a redes sociales, ya que existe una demanda de atención que ni el sistema público de salud ni el privado ni las asociaciones que trabajan en esos ámbitos son capaces de cubrir.

La alcaldable popular cree que son realidades indiscutibles que la salud mental es un problema en auge, que está en el centro del debate público, que existen necesidades no cubiertas y que hay asociaciones que trabajan con mucha profesionalidad y que necesitan más espacios y recursos. Y en este contexto, Candia cree que el Concello, como administración más cercana, debe tomar la iniciativa, sin que eso suponga necesariamente hacerse cargo de



**Elena Candia**  
Candidata del PP a la alcaldía

«Estamos falando dun proxecto que pode ser realidade tendo en conta a oportunidade que nos brindan os fondos da UE»

competencias sanitarias y sociales que corresponden a la Xunta, aclara. Es algo que están haciendo ya otras ciudades, como Barcelona,

que tiene un plan municipal de salud mental desde hace años, o A Coruña, que lo tiene en proceso de licitación.

Ese plan de salud mental sería en Lugo el paraguas bajo el cual se prestarían toda una serie de servicios sociosanitarios a la vez que se pondrían en funcionamiento edificios públicos que ahora están infrautilizados, como la antigua sede de Aspnaís.

Candia abordó esta iniciativa en una mesa de trabajo con representantes de las principales entidades que trabajan en el ámbito de la salud mental (Alume, Cruz Vermella y Alar Galicia) y con un representante del grado de Psicología y del máster de Psicología General Sanitaria de la Uxod.

### Tras la pandemia Reenfoco de un antiguo proyecto

El edificio de la antigua sede de Aspnaís, en la Rampla de Claudio López, es propiedad de la Xunta y, antes de la pandemia, está llegó a firmar un acuerdo con Alume y con Afalu para que estas entidades, dedicadas a la salud mental y al Alzheimer, respectivamente, se repartieran el inmueble y pudieran ampliar en él sus servicios.

Alume quería abrir un centro de atención a nuevos perfiles de enfermos mentales, como personas jóvenes y con trastornos de personalidad, y Afalu pretendía hacer una residencia de respiro familiar. Sin embargo, la complejidad de atender en un mismo edificio a dos colectivos tan distintos y, sobre todo, de afrontar una reforma de tanto calado, aunque fuera con ayuda pública, disuadió a ambas entidades.

### Afalu, a Calde

Afalu llegó a un acuerdo con la Xunta, promovido también por Candia, para que le sea cedido espacio que hay libre en el hospital de Calde, donde funciona la unidad de larga estancia de psiquiatría de día. El acuerdo todavía no ha sido rubricado, pero hoy este plan será abordado por la propia conselleira de Política Social, Fabiola Candia, en Lugo, en un encuentro con entidades del ámbito social que promueve el PP en su sede y que es abierto

### Claudio López

Si la antigua sede de Aspnaís es rehabilitada por la Xunta y el Concello, Alume y Cruz Roja están dispuestos a llevar allí nuevos servicios, según asegura Candia.

## «Muchos pacientes con asma no quieren corticoides porque creen que engordan»

► La neumóloga del Hula Nagore Blanco repasa los falsos mitos sobre la enfermedad

### MARÍA PÉREZ

LUGO. El asma afecta a unos tres millones de españoles y más de la mitad no tienen la enfermedad controlada, fundamentalmente por falta de adherencia al tratamiento. En el Día Mundial del Asma, la neumóloga del Hula Nagore Blanco repasa los falsos mitos más extendidos sobre la enfermedad y cita las evidencias a los corticoides.

«Muchos pacientes creen que engordan y no quieren tomar-

los por ese motivo. En consulta les explicamos que, al tomarlo inhalado, la cantidad de glucocorticoides que pasa a la sangre es muy pequeña. Si engordas es por otro motivo», apunta la doctora Blanco, que también se encuentra a menudo con la necesidad de desmentir que el salbutamol, el principio activo de los inhaladores de rescate (aquellos que se usan durante un ataque), crea adicción.

Explica que, pese a ser una enfermedad prevalente, el asma y

su tratamiento sigue siendo una gran desconocida para muchos de los que la padecen. Una de las creencias erróneas más comunes es la de que el tratamiento solo se toma cuando se tienen síntomas, que si uno se siente bien se puede abandonar.

Lo cierto es que muchos de los pacientes con asma leve—los que tienen asma grave suelen tener buenas adherencias porque en su caso es una enfermedad más incapacitante si no se trata—entran en un círculo vicioso de tratarse, encontrarse mejor, dejar los fármacos, empeorar y volver a tratarse hasta notar mejoría. Esa intermitencia se produce a menudo



Nagore Blanco.

porque no son conscientes de que se trata de una patología crónica.

Otros creen erróneamente que es una enfermedad que debuta únicamente en la infancia, o atribuyen sus síntomas a otras razones, ignorándolos aunque sean

recurrentes. La doctora Blanco admite que entiende esa percepción porque ella misma tiene asma leve y no le fue diagnosticada hasta que empezó a ejercer en el Hula hace unos tres años, cuando su tos hizo que un compañero la animase a hacerse una espirometría. «Puedo comprender que no se le preste atención a alguno de los síntomas, pero lo cierto es que la tos me afectaba a la hora de dormir, por ejemplo, y en cuanto empezó a tomar el inhalador se me fue por completo», asegura, animando a los pacientes a cumplir el tratamiento sin excepción y controlar así la enfermedad.

Recuerda que la espirometría, junto a la clínica del paciente, es la única prueba para el asma y que un diagnóstico no es firme si no se cuenta con una, ya que los síntomas pueden confundirse con otras patologías.

# El Progreso. 5 de mayo 2023

LUGO

## Sanidade avala el plan para un centro de salud mental en la vieja Aspnaís

Dice que "encaixa" con su modelo de crear nuevos servicios y reforzar entidades sociales ▶ Candia propone que el Concello cofinancie la obra y se ceda el uso a Alume y Cruz Vermella



Antigua sede de Aspnaís. ACP



CARMEN UZ



05/MAY/23-13:17

ACTUALIZADO: 05/MAY/23-17:54



PUBLICIDAD

Anuncio servido por Google

Opciones de anuncio

Enviar comentarios

La **Consellería de Sanidade** está dispuesta a involucrarse en el plan de la candidata del PP, [Elena Candia](#), para convertir la antigua



**Sanidade avala el plan para un centro de salud mental en la vieja Aspnaís**

La Consellería de Sanidade avala el plan de la candidata del PP, Elena Candia, para convertir la antigua sede de Aspnaís en un centro de salud mental. La propuesta de Candia, que forma parte de su programa electoral, prevé la creación de un centro de salud mental que se ubicaría en la antigua sede de Aspnaís, un edificio de gran valor histórico y cultural que se encuentra en el casco antiguo de Lugo.

Según explica Candia, el plan de Sanidade incluye la creación de un centro de salud mental que se ubicaría en la antigua sede de Aspnaís, un edificio de gran valor histórico y cultural que se encuentra en el casco antiguo de Lugo. El plan también prevé la creación de un centro de salud mental que se ubicaría en la antigua sede de Aspnaís, un edificio de gran valor histórico y cultural que se encuentra en el casco antiguo de Lugo.

**Demanda**

La Consellería de Sanidade avala el plan de la candidata del PP, Elena Candia, para convertir la antigua sede de Aspnaís en un centro de salud mental. La propuesta de Candia, que forma parte de su programa electoral, prevé la creación de un centro de salud mental que se ubicaría en la antigua sede de Aspnaís, un edificio de gran valor histórico y cultural que se encuentra en el casco antiguo de Lugo.

**Un oportuno para utilizar las técnicas de diagnóstico y tratamiento de los trastornos de salud mental que se encuentran en el ámbito de la salud pública del sistema sanitario que se ofrece a través de los servicios de salud pública (y que se ofrece a través de los servicios de salud pública).**

**Un oportuno para utilizar las técnicas de diagnóstico y tratamiento de los trastornos de salud mental que se encuentran en el ámbito de la salud pública del sistema sanitario que se ofrece a través de los servicios de salud pública (y que se ofrece a través de los servicios de salud pública).**



**SOCIEDAD**

## Menos de la mitad de los jóvenes con conductas suicidas recibían ayuda psicológica

AGENCIA ATLAS - 11/05/2023 17:00



Quando tenía 18 años Isthar un día no pudo más y se intentó quitar la vida. "Se me vino el mundo encima y no veía otra opción, quería que parara el dolor", asegura después de que gracias al apoyo de su familia y de profesionales pudo superar esos pensamientos y ahora da charlas en los colegios. "Para dales herramientas a los estudiantes para que se puedan gestionar tanto ellos como las personas de su entorno si se da esta situación", subraya. No detectar las señales de alarma a tiempo y la ausencia de ayuda psicológica, sobre todo en los centros educativos, está detrás del aumento de conductas suicidas entre los menores. Por eso, el presidente del Consejo General de Psicología de España, Francisco Santaolaya afirma que "es importantísimo que aumenten los psicólogos en la educación". A Loía la terapia le salvó después de intentar quitarse la vida en seis ocasiones. "Te ve un psicólogo o psiquiatra cada 4 o 5 meses", apunta. Y a Bernardo perdió a su hijo cuando tenía 17 años. "Observé en él conductas un poco raras, como aislarse, y cuando se observa eso, los padres tienen que ir al psicólogo", señala porque cree que si hubiera reaccionado a tiempo se podría haber evitado. La asociación Alume Saúde Mental ayuda a los familiares tras estos fallecimientos, se les llama supervivientes del suicidio. "Se les considera supervivientes porque es un impacto emocional tan grande, que la vida queda afectada de una manera muy importante", explica su directora. Este tipo de duelo es un proceso largo y doloroso y su atención es vital para que no se cronifique.

### VÍDEOS RELACIONADOS

- 
Torres cree q reconocerá q amnistía "era que hacer"
- 
El mercado la 539.740 afiliat con la menor desde 2007
- 
Una multitud caravana de n entrega a las i el sur de Méxi
- 
Saleh al Arou bombardeo c Beirut, según
- 
La llegada rec migrantes a l de EE.UU. por contra las cue

El Progreso. 10 de septiembre 2023

EL PROGRESO 115

LUGO

Ocho lucenses menores de 50 años se quitaron la vida durante 2023

Los datos registrados por el Iñigo hasta agosto revelan que el más joven tenía 18 y cinco de ellos estaban en la frontera ▶ De siguió produciendo un suicidio consumado a la semana y una tentativa cada día y medio. Once niños ingresaron por ese motivo



RODRÍGUEZ

10 SEPTIEMBRE 2023 - APT. GALICIANO 115 (11) - 100 H

Como en años anteriores, también en 2023 Lugo ha registrado la tasa más alta de suicidios por semana. Hasta agosto, el Instituto de Medicina Legal de Galicia ha contabilizado 29 muertes autoinfligidas confirmadas pero hay otros 6 pendientes de confirmar tras un análisis de laboratorio.

El jefe del Iñigo en Lugo, el médico forense José Luis Casanueva, señala que, por regla general, este tipo de suicidio con una enfermedad, es decir, la habitual es que en los sucesos en los que se sospecha una enfermedad voluntaria de producir el interés sobre suicidándose, por lo que, en realidad, se han producido ya 35.

Aunque la media de muertes suicidas se mantiene desde hace años -lo que estadísticamente entre a Lugo entre las provincias más suicidas de España- este agosto se observa un repunte llamativo, se han consumado más suicidios de jóvenes. Ocho de los 29 confirmados son de hombres de menor de 50 años, 15 de menor edad tenía 18 años.

Familiares

«Los supervivientes deben aprender a desculpabilizarse»

▶ La directora de Alume, Ana Regueira, explica que el programa de atención al duelo por suicidio ya ha dado tres altas en el último año

Los familiares de personas que se han suicidado deben enfrentarse a un duelo complejísimo en el que tienden a culpabilizarse, a percibir que la sociedad les señala como responsables y, en ocasiones, a idealizar de forma desmedida a su ser querido. Con el objetivo de que no se convierta en un duelo patológico, la Asociación Lucense de Enfermedad Mental (Alume) comenzó en el último trimestre de 2022 un programa pionero en Lugo, el único específicamente diseñado para asistir a supervivientes. A estas alturas ya ha atendido a 9 familiares afectados por 6 actos suicidas, de los que tres han recibido ya el alta y otros tres están próximos a hacerlo.

«Los supervivientes deben aprender a desculpabilizarse y el programa les ayuda a empezar a hacerlo y también a hablar sintiéndose entendidos», explica Ana Regueira, directora de Alume, que recuerda que la muerte por suicidio suele implicar una «implosión total» en sus vidas. Los familiares de una persona

suicida no solo se reprochan a sí mismos no haber sido capaces de evitar su muerte sino que se encuentran con el juicio ajeno. «Ven como todas las miradas se vuelven sobre ellos y se les enoja a ellos y a sus familias, se les mira con sospecha. Muchos tienden a pensar 'algo debía de pasar en esa casa para que esta persona se suicidase', algo completamente injusto», señala Regueira.

Además, se encuentran a menudo muy solos porque, incluso entre personas muy próximas, amigos íntimos, hay pocas que les traten con cierta normalidad. «Nadie sabe realmente qué decir a una persona a la que se le ha suicidado un padre, un hijo o un hermano», admite Regueira, que recuerda que los supervivientes también necesitan acompañamiento para actividades, como dar un paseo o tomar un café, sin hablar necesariamente del suicidio.

**SOLO MUJERES.** Todas las personas que han pasado por el programa de Alume son mujeres. Aunque ellas cuentan en la asociación que hablan con otros familiares hombres de lo que les está ayudando ese plan, ninguno se ha decidido a acudir todavía. Las personas que quieran recibir más información pueden llamar al 6981.57652 o al 982251602.



# laborarán para as empresas

medios profesionales y las medidas  
nas, autónomos y comercios



ación, crezca y se  
**OR.** Sabadell Galle-  
lemás, al Consejo

circunstancia que sea relevante,  
se constituyen en grupo de apoyo,  
análisis, debate y fuente de pro-  
puestas para la CEL.  
En la actualidad son más de

## Alume pide atención diversa a problemas de salud mental

Alume recuerda que el espectro de problemas de salud mental es tan amplio que la atención clínica y social merece «tratamientos moi diferentes». Para el Día de la Salud Mental, que se celebra hoy, reclama más profesionales en el sistema público y más dispositivos específicos para trastorno severo.

## Cohesión Social ofrece varias ayudas por 267.000 euros

El área municipal de Cohesión Social lanza tres líneas de ayudas por un importe total de 267.000 euros. Para alquiler de vivienda, se destinan 210.000 euros y la bonificación puede llegar al 50%. También habilitó otra para mantenimiento y uso del taxi adaptado por valor de 19.000 euros en total y una tercera, de 38.000 euros, para gastos del tejido asociativo.

## El PP reclama que se limpie el parque Marcos Cela

El PP pide que se proceda al mantenimiento y limpieza del parque Marcos Cela. Asegura que el entorno está «descoida-

MARÍA DE LA HUERTA  
A OROPUELA

El suicidio es la primera causa de muerte por motivos no naturales en España, donde una media de once personas se quitan la vida cada día. También en Galicia, que registra más de 300 muertes autoinfligidas cada año, y en el área coruñesa (entendida como los partidos judiciales de A Coruña, Betanzos, Carballo y Corcubión) que, en 2022, alcanzó el triste récord de 86 decesos de ese tipo, la cifra más elevada desde que el Instituto de Medicina Legal de Galicia (Imlega) empezó a ofrecer datos, en 2006. Detrás de todas y cada una de esas muertes hay un enorme sufrimiento, el de los que se van y el de los que se quedan. Y es que cada suicidio es una "implosión" para "al menos seis personas" del entorno afectivo más próximo de quienes dicen "hasta aquí", empujados por la más absoluta de las desesperanzas. Padres, hijos, nietos, parejas, hermanos, amigos... se convierten en supervivientes de un trauma sin respuestas que se ven obligados a afrontar aún en demasiadas ocasiones, en soledad y sometidos a un prejuicioso e injusto "escrutinio social" que "solo añade más dolor" a su ya desgarradora situación.

Consciente de esta realidad, el equipo directivo y terapéutico de la asociación Alume Saúde Mental, que desarrolla su actividad asistencial en el área sanitaria de Lugo, puso en marcha hace un año un programa para ayudar a las personas allegadas de víctimas del suicidio a transitar por un duelo "especialmente complicado" y "evitar que se patologice". La iniciativa, pionera en Galicia, donde "no existe ningún otro proyecto similar"—confirman desde la Federación de Asociaciones de Familiares e Persoas con Enfermidade Mental de Galicia (Fafem Saúde Mental)—, es totalmente gra-

## “El suicidio es una implosión en las familias”

La asociación Alume Saúde Mental desarrolla un programa de intervención temprana en el duelo por suicidio, único en Galicia, que busca “evitar la patologización” ▶ En su primer año, atendió a una decena de personas, todas mujeres, con “buenos resultados”



Los psicólogos Ana Regueira y Aarón Argudo, directora y subdirector de Alume Saúde Mental, respectivamente, en la sede de la asociación, en Lugo. // Cadista

### LAS ENTREVISTAS

**ANA REGUEIRA**  
PSICÓLOGA Y DIRECTORA  
DE ALUME SAÚDE MENTAL

“Este tipo de duelos

**AARÓN ARGUDO**  
PSICÓLOGO Y SUBDIRECTOR  
DE ALUME SAÚDE MENTAL

“Intentamos

meros profesionales que tienen contacto” con el entorno afectivo de las personas que se quitan la vida—, así como “de las funerarias”, a donde acuden también las familias en ese momento inicial de “desconcierto absoluto”. Empezaron a derivarnos algún caso por ambas vías y en este primer año que lleva en marcha el proyecto, hemos atendido a un total de nueve personas. Como dato característico, son todas mujeres, lo cual no quiere decir que en ese entorno de las personas que fallecieron por suicidio no hubiese hombres pero, de momento, no ha venido ninguno. Creemos que esto tiene algo que ver con la mayor dificultad que suelen tener los hombres para la gestión de los sentimientos, para hablar de ellos... En el mundo masculino esto es más difícil todavía, y si ya tienen dificultades para hablar de sus sentimientos, imagínate para hacerlo de algo tan impactante como es el suicidio de una persona cercana”, subraya Ana Regueira, quien especifica que las relaciones de las nueve primeras participantes en el programa de acompañamiento en el duelo por suicidio de Alume con las personas que se quitaron la vida “son de todo tipo”.

Alume trabaja en el área de Lugo, pero el proyecto está abierto “a quien lo necesite”

“Hay parejas, madres, hijas, hermanas e, incluso, una nieta. Y es importante también decir que estas nueve mujeres atendidas hasta ahora provienen de seis suicidios, mayoritariamente de hombres, de entre 36 y 82 años, aunque también hemos atendido casos en los que las personas que se quitaron la vida eran mu-

## La Voz de Galicia. 26 de octubre 2023

**1,5 millones de euros para 63 proyectos sociales de Galicia**



La dotación de la Fundación "la Caixa" permitirá atender a más de 10.500 gallegos en situación de vulnerabilidad.

26 de oct 2023 Actualizado a las 20:07 h

La Convocatoria de Proyectos Sociales de la Fundación "la Caixa" ha seleccionado 63 proyectos de entidades sociales en Galicia a los que destinará 1.511.090 euros. La dotación impulsará la acción del tercer sector social y permitirá atender a más de 10.500 gallegos en situación de vulnerabilidad.

Con el objetivo de seguir promoviendo la igualdad de oportunidades, la mejora de la calidad de vida y dando respuesta a las necesidades emergentes de la sociedad, los proyectos seleccionados en esta nueva edición de la convocatoria se enmarcan en uno de los siguientes siete ámbitos de actuación: **salud e inclusión social**; personas con discapacidad o trastorno mental; inserción socio-laboral; salud y enfermedad; personas mayores; acción social; y convivencia e interculturalidad.

«El modelo territorial que pusimos en marcha hace dos años nos está permitiendo estar más cerca de las personas en situación de vulnerabilidad y de las entidades sin ánimo de lucro de cada uno de los territorios, en este caso las de Galicia. Con estas ayudas al tercer sector social queremos seguir avanzando hacia una sociedad más justa, y lo hacemos a través del impulso del mayor número posible de proyectos que promuevan la igualdad de oportunidades, la inclusión social y la mejora de la calidad de vida de las personas», ha señalado el subdirector general de la Fundación "la Caixa", Marc Simón, en la presentación de la resolución de la convocatoria, que ha tenido lugar en la Facultad de Medicina de la Universidad de Santiago de Compostela.

También han estado presentes el director territorial Norte de CaixaBank, Kepa Badiola; el director general de Inclusión Social de la Consellería de Política Social e Xuventude de la Xunta de Galicia, Arturo Parrado; la responsable territorial en Galicia de la Fundación "la Caixa", Susan Santos; y los representantes de siete de las entidades seleccionadas, que han expuesto sus proyectos: Saúde Mental Feafes Galicia, la Fundación Érguete Integración, la Asociación Ourensana de Esclerosis Múltiple, Parkinson y Enfermedades Raras (Aodemper), la Federación Down Galicia, Alume Saúde Mental, la Asociación del Centro de Desarrollo Rural Portas Abertas y la oenegé SenValos.

Entre 1998 y el 2023, la Convocatoria de Proyectos Sociales de la Fundación "la Caixa" ha impulsado 870 proyectos en Galicia a través de los cuales se ha atendido a más de 275.000 personas, con una aportación económica de 16,5 millones de euros.

En el conjunto de España, entre 1999 y 2022, las convocatorias han impulsado 30.805 proyectos, a través de los cuales se ha atendido a más de 9 millones de personas, con un presupuesto global de más de 421 millones de euros.

Actualizado en: Fundación la Caixa

También han estado presentes el director territorial Norte de CaixaBank, Kepa Badiola; el director general de Inclusión Social de la Consellería de Política Social e Xuventude de la Xunta de Galicia, Arturo Parrado; la responsable territorial en Galicia de la Fundación "la Caixa", Susan Santos; y los representantes de siete de las entidades seleccionadas, que han expuesto sus proyectos: Saúde Mental Feafes Galicia, la Fundación Érguete Integración, la Asociación Ourensana de Esclerosis Múltiple, Parkinson y Enfermedades Raras (Aodemper), la Federación Down Galicia, Alume Saúde Mental, la Asociación del Centro de Desarrollo Rural Portas Abertas y la oenegé SenValos.

Diversiarte 13, 14 y 15 de diciembre 2023



Diversiarte, una oportunidad de conocer el trabajo Lucenses y colaborar con ellos comprando sus productos.  
Alume cuenta este año sobre todo con obras realizadas en los talleres de cerámica y papel maché.

La Voz de Galicia, martes 12 de diciembre 2023



La Voz de Galicia, 15 de diciembre 2023



# A Deputación achega 1 millón de euros ás entidades da provincia que traballan polo benestar social

### Asistencia

A colaboración serve para soste toda unha rede de apoio a colectivos en risco de exclusión social, a persoas con capacidades diferentes, persoas que padecen algunha doenza ou para avanzar cara a igualdade real entre homes e mulleres

«TEXTO: B.L.  
FOTOS: EP»

**A** DEPUTACIÓN de Lugo destinou neste ano 2023 preto de 1 millón de euros ás asociacións da provincia vinculadas ao terceiro sector que traballan polo benestar social. Unha colaboración moi importante para soste toda unha rede de apoio e asistencia a colectivos en risco de exclusión social, a persoas con capacidades diferentes, persoas que padecen algunha doenza ou para traballar pola igualdade real entre homes e mulleres.

Desde que chegou á presidencia da institución provincial no ano 2019, José Tomé Roca incidiu na importancia do traballo en rede, da man das entidades sociais. «Temos a sorte de contar cun tecido asociativo amplo e forte que traballa polos colectivos máis desfavorecidos e é de xustiza axudarlles. Non deixar a ninguén atrás, na medida das nosas posibilidades, é unha máxima deste Goberno provincial», indicou.

Cos investimentos da Deputación financianse accións especialmente pensadas para a infancia e a adolescencia, como unha ocoiteca para nenos e nenas con necesidades especiais, ou o transporte para facilitar que rapaces e rapazas con discapacidade intelectual poidan estudar nun centro específico.

A institución inviste tamén no programa Vacacións en paz, para que nenos e nenas do pobo saharauí poidan pasar en Lugo os meses de xullo e agosto; ou para acoller a pequenos rusos afectados pola radioactividade.

No que ten que ver coa saúde mental, a institución provincial achega parte do seu orzamento a entidades que traballan para a súa integración e benestar emocional. É o caso de Foafoe, que aposta pola intermediación laboral; ou Alume, nun programa de prevención da dependencia para persoas con trastorno mental grave.

Grazas ás achegas da Deputación, tamén se fomenta a autonomía persoal e social das persoas con discapacidade con programas como o de Fadas ou o da asociación Síndrome de Down.

Alguns colectivos utilizan ese investimento en financiar os gastos de mantemento dun centro de día, como Cogami ou a Fundación Eu Son.

Tamén se financian accións destinadas a facilitar a inserción de reclusos. Nese sentido, a Deputación axuda á asociación Concepción Arenal para impulsar un



O presidente da Deputación de Lugo, José Tomé Roca, e a alcaldesa, Lara Méndez, na celebración do acto do Día contra o Cáncer de Mama.



Integrantes da asociación Alume no programa Coñece a túa Provincia, e participantes nun acto solidario co autismo.



programa destinado a que as persoas que estiveron na cadea poidan volver traballar, ou a iniciativa de Aliad Utría Preparados, listos, xal, que consiste no financiamento dunha vivenda en Lugo para o desfrute dos permisos penais daqueles persoas que carecen de vinculación familiar.

Entre os colectivos que reciben axudas da Deputación de Lugo figuran ademais os que apoian a persoas con diferentes enfermidades, como cancro, doenzas renaís, párkinson ou alzhéimer.

Ademais, a institución colabora coa Fundación Secretariado Gitano e a Asociación de Promoción e Integración Gitana en Lugo, para axudarlles a financiar a rehabilitación de vivendas e o programa Promociona, destinado a fomen-

tar e potenciar o éxito escolar dos nenos e nenas.

En materia de igualdade, a institución provincial financia iniciativas de diferentes colectivos para a

**JOSÉ TOMÉ INCIU NA IMPORTANCIA DO TRABALLO EN REDE COS COLECTIVOS PARA «NON DEIXAR A NINGUÉN ATRÁS»**

integración da muller ao mercado de traballo, o recoñecemento daquelas con iniciativas empresariais destacables ou ao empoderamento das mulleres que viven ou desempeñan o seu traballo no rural.



José Tomé durante a celebración dos 50 anos de Auxilia.

# Colaboran



Con la colaboración de:





## PONTES CARA A DIGNIDADE

Orde do 27 de xullo (DOG nº 130, de 10 de xullo de 2023)

"Inclusión Social e loita contra a pobreza"

Operación cofinanciada parcialmente co Fondo Social Europeo Plus (FSE+) a través do programa FSE+ Galicia 2021-2027

Obxectivo:

Fomentar a inclusión activa co obxecto de promover a igualdade de oportunidades, a non discriminación e a participación activa, e mellorar a empregabilidade, en particular para os colectivos desfavorecidos

Resultado:

Mellorar a inclusión social e laboral de persoas sen fogar ou risco de exclusión social que sofren de trastorno mental severo na cidade de Lugo



**Axudas a entidades de iniciativa social da Comunidade Autónoma de Galicia para adquisición de vehículos para a prestación de servizos a persoas dependentes ou con discapacidade**



## Subvencións a entidades de iniciativa social para programas dirixidos a mulleres en situación de especial vulnerabilidade

Esta actuación está cofinanciada pola Unión Europea co obxectivo de fomentar a igualdade de oportunidades para contribuír á redución da dobre discriminación na que se atopan as mulleres en situación de especial vulnerabilidade



Programas dirixidos a persoas con enfermidade mental na nosa comunidade autónoma:

**INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN E APOIOS.  
ATENCIÓN SOCIOSANITARIA RESIDENCIAL NO DOMICILIO E FOMENTO DA AUTONOMÍA**



Programas de Cooperación Xunta de Galicia. Entidades sen ánimo de lucro.

**servizo:**

**PLAN DE INSERCIÓN LABORAL**

PROGRAMAS DE COOPERACIÓN XUNTA DE GALICIA. ALUME 2023



**PROGRAMA DE APOIO SOCIO-EDUCATIVO COMUNITARIO E PREVENCIÓN DA SITUACIÓN DE DEPENDENCIA NO MEDIO RURAL PARA PERSOAS CON ENFERMIDADE MENTAL EN GALICIA**

**ALUME**

**SAÚDE MENTAL**

Nº Reg.: C-27-000669





Alume.org



correo@alume.org



@Alumelugo



@Alumelugo



Alume Saúde Mental



604016521



Alume Saúde Mental 982 251 602

