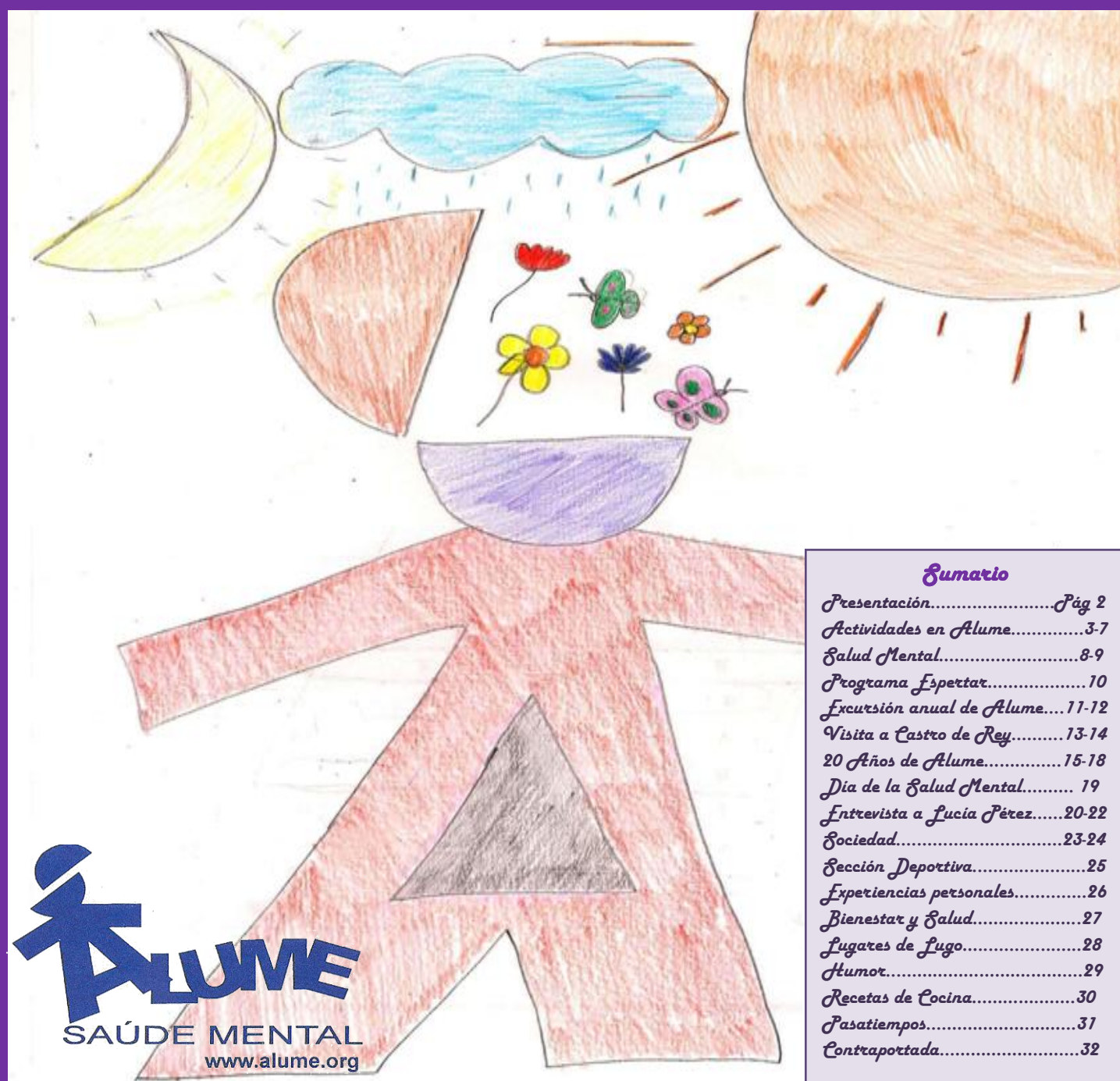




Alumear

Sumario

<i>Presentación.....</i>	<i>Pág 2</i>
<i>Actividades en Alume.....</i>	<i>3-7</i>
<i>Salud Mental.....</i>	<i>8-9</i>
<i>Programa Espectar.....</i>	<i>10</i>
<i>Excursión anual de Alume.....</i>	<i>11-12</i>
<i>Visita a Castro de Rey.....</i>	<i>13-14</i>
<i>20 Años de Alume.....</i>	<i>15-18</i>
<i>Día de la Salud Mental.....</i>	<i>19</i>
<i>Entrevista a Lucía Pérez.....</i>	<i>20-22</i>
<i>Sociedad.....</i>	<i>23-24</i>
<i>Sección Deportiva.....</i>	<i>25</i>
<i>Experiencias personales.....</i>	<i>26</i>
<i>Bienestar y Salud.....</i>	<i>27</i>
<i>Lugares de Fuego.....</i>	<i>28</i>
<i>Humor.....</i>	<i>29</i>
<i>Recetas de Cocina.....</i>	<i>30</i>
<i>Pasatiempos.....</i>	<i>31</i>
<i>Contraportada.....</i>	<i>32</i>



Presentación:

Somos un grupo de compañeros que se reúne cada semana para la realización de esta revista. Cada lunes por la tarde hablamos sobre los temas de actualidad y decidimos con cariño los artículos aquí publicados. Esperemos que disfruten de esta decimotercera edición de la revista Alumeat.

Redactado por Suso Seijas



Equipo de Redacción:

Jesús Amor, Dositeo López, Flora Díaz, Isa Arias, Miguel Pena, Marcos Prado, Silvia Rodríguez, Susana Martín, Suso Seijas, Jesús Santos, Jesús Lustres, Eva Pérez, Carlos García, Javier Pérez, Juan Carreira, Asun Arias, Rebeca García y Cristina López

Agradecemos especialmente la colaboración de:

- *Todos los usuarios y educadores del Centro de Día de Alume en Guitiriz:*

Oscar Polin, Flor Rodríguez, José A. Losada, Elena Castelo, Moisés C., José M^a F., José A. Rego, Susana López y Laura Torres

- *A los colaboradores esporádicos de Alume en Lugo:*

Mónica L., Mónica Montiel, Alberto Valín, Pablo Piñeiro, Félix Pérez, Arturo Rodríguez, Fernando Sánchez, Marisol Fandiño, Pilar Núñez, Jesús Pérez, Paz Bustó y Laura Torres

*Esta revista fue realizada en el Taller del Centro de Rehabilitación Psicosocial y Laboral de Alume entre Noviembre de 2014 y Noviembre del 2015.
Puedes participar en la revista enviando tus artículos al taller revista o acudiendo al taller de revista los lunes de 16.30 a 17.30.*



Actividades en Alume

NUESTRAS FIESTAS

NAVIDADES EN ALUME. Redactado por Susana, Marcos e Isa A.



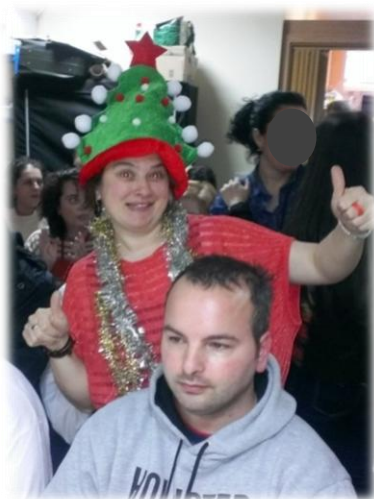
¡Andé Andé Andé...la marimorena...!



Un año más han llegado las Navidades a nuestro centro. Ya suenan los típicos villancicos y el turrón ocupa todos los estantes. Se trata de unas fechas especiales que a unos les gustan más que a otros, pero siempre intentamos pasárnoslo lo mejor posible. Un año más, y parece que se está convirtiendo en tradición, no nos ha tocado nada en la lotería de Navidad, y eso que este año parte del Gordo ha caído en nuestra localidad. Con lo que hemos cumplido este año ha sido con las tradiciones de nuestro centro: La caja de los deseos, la fiesta de navidad, la comida con los compañeros, el famoso mercadillo de navidad "Diversiarte" y el sorteo de

la cesta de productos navideños, que este año le ha tocado a nuestro compañero Jesús Santos. ¡Felicidades Jesús!

Esperamos que el 2015 venga cargado de alegría y salud para todos!!!





CARNAVALES. Redactado por Suso Seijas, Miguel Pena y Eva Pérez

Los carnavales son unas fechas de gran alegría, la gente sale a la calle disfrazada y realizan diferentes bromas. Con motivo de estas fechas los compañeros de Alume hemos realizado una comida en el restaurante Abel, donde disfrutamos de un buen cocido acompañado de risas y anécdotas. El día 12 de Febrero, Alume celebró su tradicional fiesta de carnaval. Disfrutamos muchísimo del desfile de disfraces con las diferentes actuaciones de cada uno de nuestros compañeros. Este año se repartieron tres premios, nuestros compañeros Félix y Moisés se llevaron dos de ellos por sus disfraces de cocodrilo y heavy respectivamente. El primer premio, y no es por alabarme, me lo llevé yo (Suso Seijas) con mi vestido de chico joven. Fue una tarde llena de compañerismo, pinchos, risas y mucho baile.





FIESTA DE VERANO. Redactado por Juan Carreira y Paz Busto

En jueves día 25 de Junio comenzaron los preparativos para la fiesta. Por la mañana limpiamos el centro, fuimos a la compra,



hicimos unas tortillas, decoramos el centro y dejamos todo listo para pasárnoslo bien. A las 4.30 comenzó la fiesta de verano en Alume con un karaoke. Muchas fueron las canciones interpretadas por nuestros compañeros, pero la más votada fué la cantada por Juan que se llevó una comida gratis. Vinieron nuestros compañeros de Guitiriz, con los que pudimos disfrutar de muchas anécdotas acompañadas de un delicioso picoteo. Tras muchas risas, bailes y demás tonterías cerramos la fiesta

refrescándonos con unos helados. Fue una fiesta muy divertida, con muchas actividades de ocio...El año que viene más y mejor!





MO-VÉMONOS

DEPORTE CON BELÉN.

Redactado por Marcos, Miguel, Eva y Suso.

El programa mo-vémonos, promovido por la Diputación de Lugo, tiene como objetivo acercar el ejercicio físico a toda la población.

Entre las asociaciones participantes se encuentra Alume, donde cada martes y jueves realizamos diferentes actividades deportivas con nuestra

monitora Belén. Nuestra monitora es estupenda, las actividades que realiza son muy entretenidas y muy agradables, favoreciendo un estilo de vida más saludable y equilibrada. ¡Muchas gracias por todo;



EXPOSICIONES

Rituais.

Redactado por Flora, Javier y Arturo.

El pasado 25 de marzo fuimos a ver la exposición "Rituais. Artistas Mulleres en primeira persoa". Diez artistas gallegas expusieron en sus obras todo tipo de ritos y rituales de nuestras vidas y costumbres desde el origen de los tiempos. Se trata de una iniciativa que además rinde homenaje al Día Internacional de la Mujer. Fue una exposición fantástica, en la que disfrutamos de grandes obras de arte.





LUGO MÁXICO

Alume se llena de magia. Redactado por Jesús Lustres y Jesús Amor.

Arranca la semana de magia en Lugo. El pasado 4 de Mayo, nos dirigimos al auditorio Gustavo Freire para deleitarnos con la actuación de varios magos. Muchos trucos ya los conocíamos y otros nos sorprendieron gratamente. La jornada hubiera sido perfecta si no fuera por ciertas palabras y comentarios emitidos por uno de los magos, que a nuestro entender, no fueron muy aptos para el público infantil. El martes la magia llegó a nuestro centro. Tanto el mago Manuel Lamas como Jean Philippe, nos hicieron sonreír con sus trucos, llenando Alume de auténtica magia.



PING-PONG

Una nueva experiencia. Redactado por Jesús Santos.

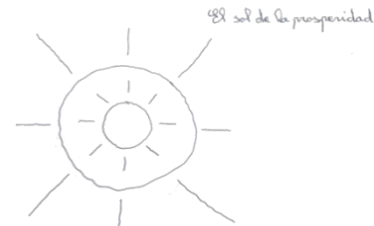


Cada viernes por la mañana, acudimos a jugar al ping-pong con nuestra monitora Belén. Es una actividad que nos gusta mucho y a la que yo personalmente me he enganchado. A raíz de esta experiencia tuvimos la posibilidad de acudir a un campeonato en el que quedé en quinto puesto. Estoy conforme con esta experiencia, aunque me hubiera gustado quedar de segundo o tercero, pero otra vez será... Sé que en el próximo torneo puedo dar mucho más de mí y mejorar mi posición.





Salud Mental



La Esquizofrenia. Redactado por Miguel Pena y Suso Seijas

Personas con esquizofrenia que dejan de medicarse quintuplican las recaídas.

Esta enfermedad llegó a mi vida en un momento en el que estaba trabajando en la Xunta y estaba estudiando Relaciones Laborales en la Universidad.

Estuve dos meses y medio sin tomar la medicación, hasta que tuve una crisis muy fuerte y me tuvieron que ingresar.

Llevo 12 años luchando con esta enfermedad y 10 de ellos en Alume, asociación que recomienda a todos los que tengan una situación similar a la mía.

Miguel P.

La esquizofrenia se caracteriza por alterar el pensamiento, las emociones y el comportamiento de las personas, lo que supone que no pueden pensar con claridad, ni manejar sus emociones, tampoco tomar decisiones ni relacionarse de una forma normal con los demás.

Los expertos inciden en la dificultad de diagnosticar la enfermedad y tratarla debido a la gran variedad de síntomas, la evolución y el pronóstico. Sin embargo, su detección temprana es fundamental para modificar el pronóstico de los pacientes, que son reacios a continuar el tratamiento, lo que les provoca que tengan cinco veces más posibilidades de tener un nuevo episodio de la enfermedad.

Cuando existe una recaída, la capacidad funcional disminuye y cada vez es más difícil su recuperación; "es como bajar cinco escalones y luego sólo poder subir tres".

Fallos y carencias en la atención a personas con enfermedad mental.

Desde el 2012 el programa Acougo, permite a las fuerzas del orden, a personal sanitario y a familiares solicitar que se active un protocolo cuando detectan una descompensación en un paciente psiquiátrico, para que sea internado en un centro sanitario de forma no voluntaria. Sin embargo, el sistema no está funcionando como debiera, debido al desconocimiento, a la falta de recursos o de directrices.

La escasez de recursos a todos los niveles en la atención a personas con enfermedad mental aboca irremediabilmente a recaídas y en algunos casos en prisión, agravándose el trastorno.

Existen numerosos vacíos en la atención a la enfermedad mental, pero no debemos olvidar que la evolución en la atención a personas con enfermedad mental en las últimas décadas ha sido abismal.

¡No dejemos de avanzar!



Terapia con animales para presos con enfermedad mental. Redactado por Dositeo L., Sílvia R. y Pablo P.

La prisión de Bonxe pone en marcha una terapia con animales dirigida a personas con enfermedad mental. Se trata de varias salidas a la Protectora de Animales, donde aprenden a relacionarse con ellos, se encargan de pasearlos y de su limpieza. El objetivo es rehabilitador, se trata de potenciar las habilidades de comunicación y de relación personal, incrementar la autoestima y la autonomía y reducir el estado de ansiedad y depresión. Acuden acompañados de un equipo multidisciplinar, entre los que se encuentran voluntarios de "Alume. Saúde Mental".



Una meta social. Redactado por Susana, Suso y Jesús L.



El colegio Cervantes organizó su quinta carrera solidaria, en la que participaron unas 700 personas de todas las edades. Se celebró en la Milagrosa, con una inscripción de 3€ por persona. Esta carrera incluyó una prueba no competitiva organizada con la colaboración de Cogamí y Alume. El dinero recaudado irá destinado al banco de alimentos, a Cogamí y a Alume. Esta iniciativa nos parece de lo más positiva, es un paso más hacia la normalización de las personas con discapacidad física y psíquica. ¡Esperamos que se vuelva a repetir!





Programa *Esptar*

Esptar. Por un Lugo no que caibamos todos.

Las chicas de azul. Redactado por Marcos, Miguel, Susana y Eva
26/03/2015



Dibujo de Jesús Lustres

“Alume Saúde Mental” pone en marcha un programa de calle dirigido a personas sin techo y con trastorno mental severo. Tres especialistas en salud mental recorren las calles con el objetivo de facilitar el acceso de estas personas a la atención psiquiátrica y a otros recursos asistenciales.

Este programa se lleva a cabo gracias a la financiación y al apoyo de las fundaciones Barrié y Roviralta. Se puso en marcha durante el otoño de 2014 y sólo unos meses después está obteniendo muy buenos resultados. El éxito de este programa se debe a la importantísima colaboración de varios agentes, entre los que destacan: el programa sin techo de la Cruz Roja, la unidad de Salud Mental del Sergas, las diferentes instituciones de la ciudad que asisten a personas sin techo y a más de medio centenar de ciudadanos que ayudan a nivel particular.





Excursión Anual de Alume

SANTIAGO DE COMPOSTELA. Redactado por Pili, Jesús Pérez y Marisol

A Santiago vamos. Redactado por Paz, Jesús Pérez, Pili y Marisol

El destino elegido este año para la excursión anual de Alume fue Santiago de Compostela. El autobús salió a las 9.00 de la mañana e hicimos una parada en Guitiriz para recoger a nuestros compañeros. Cuando llegamos a Santiago nos dividieron en dos grupos para conocer la ciudad. Por la mañana visitamos el “Museo do Pobo Galego”, el “Museo de las Peregrinaciones” y la Catedral.



Al mediodía nos reunimos todos para comer en “Casa Manolo” donde el trato y la comida no pudieron ser mejor. Comimos un menú a elegir entre varios platos, postre y café. La comida fue muy entretenida y un momento óptimo para descansar. Tras la comida un grupo se fue de tiendas por la ciudad para comprar recuerdos del viaje y otro grupo se fue a tomar algo a una terraza. A continuación, estuvimos un rato en la plaza del Obradoiro donde tuvimos la suerte de conocer a Miguel Indurain.



Ya entrada la tarde, dimos un paseo por la Finca do Espiño, donde tiene situada la casa el actual presidente de la Xunta



Alberto Nuñez Feijóo. Más tarde, fuimos caminando hasta el “Parque da Granxa do Xesto”, donde tuvimos la ocasión de disfrutar de unas vistas maravillosas y de tomarnos un helado, ya que el tiempo nos acompañó. Tras un descanso, tomamos el camino de vuelta a Lugo. Fue un día diferente, en el

que nos lo pasamos muy bien, conocimos cosas nuevas y disfrutamos de nuestros compañeros. No sabemos cuál será el destino del año que viene, pero lo que sí esperamos es pasárnoslo igual de bien.



Pili Nuñez:

Me lo pasé muy bien. Me gustó mucho visitar la Catedral, era muy grande y la visita a las tiendas me encantó.

Marisol:

Lo que más me gustó fue el Museo do Pobo Galego. Pasé un día muy ameno con mis compañeros y me gustaría repetir.



Jesús Pérez:

La ciudad de Santiago es muy bonita, tiene un centro histórico estupendo y aunque eché de menos el Botafumeiro me lo pasé genial



Visita a Castro de Rey

Centro de día de Alume en Guitiriz. Redactado por Óscar, Flor, José A., Elena, Moisés, José Mª, José A, Susana y Laura

El pasado 23 de marzo estuvimos visitando Castro de Rey, localidad en la que reside actualmente nuestra compañera Matilde, en la Residencia San Xoan.

Esta pequeña Villa es la capital del Concello de Castro de Rey, en ella podemos encontrar la Residencia San Xoan que antiguamente formaba parte del colegio de dicha localidad. En esta residencia conviven personas menores de 65 con una dependencia o mayores de 65 años.



Paseo por Castro de Rey. Aquí estamos en la zona donde se hace el mercado.

En cuanto llegamos nos recibieron con los brazos abiertos y la Directora, que nos dijo desde el principio: “Esta es vuestra casa”, y la de Matilde. Le gustó mucho la idea de que conociéramos tod@s donde vive y como es su vida en la actualidad.

A pesar de la amenaza de lluvia dimos un paseo por la villa con algún usuario más de la Residencia, alguno de ellos con casi 90 años. Fue un paseo bastante largo donde pudimos disfrutar de los restos de una antigua Muralla, de la Iglesia de la villa y de



diferentes casas señoriales. El Concello tiene situado delante una plaza con árboles alargada que se usa para el Mercadillo habitual de todos los meses y de la fiesta del Pueblo.



Una de las anécdotas de este paseo fue el resbalón que sufrió nuestra compañera Matilde debido a la humedad del suelo. Afortunadamente, se quedó todo en un susto. Fuimos al Área Recreativa situada al lado del río y con una amplia zona verde. Allí suelen organizar una salida con los usuarios de la residencia, a la cual estamos invitados este año.

Castro de Rey es una localidad muy tranquila y dispone de todos los servicios básicos haciendo que la vida en la villa sea muy cómoda. Tras el paseo cayó el chaparrón, por lo que nos fuimos a tomar algo tranquilamente. A continuación, conocimos en profundidad la residencia, donde vimos la habitación de nuestra

compañera, los lugares de descanso, el comedor, el gimnasio y la sala de rehabilitación.



Moisés haciendo músculo en el gimnasio

Comimos todos juntos en las instalaciones de la residencia y aprovechamos para compartir anécdotas y juegos con los nuevos compañeros de Matilde.

Por último, llegó la hora de irnos, nos despidieron con un gran aplauso. Fue un día diferente, en el que disfrutamos muchísimo y que esperamos que sea el primero de muchos más.



20 años de Alume Saúde Mental

¡Nuestros mejores momentos!



Alume cumple 20 años de historia. A lo largo de este tiempo, muchos han sido los retos a los que nos hemos enfrentado con el objetivo de promover la recuperación y la integración social, mejorar la asistencia y la calidad de vida de las personas que padecen enfermedad mental y de sus allegados, así como la defensa de sus intereses y derechos.

Nuestra familia ha ido creciendo paulatinamente con el paso de los años y aunque todavía nos quedan muchos retos por superar hemos conseguido poner en marcha múltiples programas con muy buenos resultados que nos han permitido avanzar hasta lo que hoy somos.

Fue fundada en 1995 por familiares de personas con enfermedad mental y profesionales de la Salud Mental con la intención de sensibilizar a la sociedad y luchar por el aumento de recursos sanitarios. En 1997, Alume se convierte en una entidad prestadora de servicios, teniendo su primera sede en la calle Pintor Corredoira.





En 2007 nos trasladamos a nuestra actual sede situada en Nicomedes Pastor Díaz y recibimos el “primer premio BMS/Otsuka al mejor proyecto de Integración Sociolaboral de las personas con Esquizofrenia”. Nuestra labor en el Área de a Terra Chá obtiene sus frutos en 2009 inaugurando un centro de Rehabilitación Psicosocial en Guitiriz.

A lo largo de estos años, conseguimos poner en marcha cuatro pisos protegidos, uno de ellos para mujeres víctimas de violencia de género y con enfermedad mental. Arranca el programa de atención a domicilio, se inician labores de jardinería, se firman múltiples convenios y se realizan varias jornadas formativas. Desde el 2011, Alume colabora con el programa PAIEM en los centros penitenciarios de Bonxe y Monterroso y en el 2014 conseguimos el certificado de calidad





ISO9001. También es en este año cuando ponemos en marcha nuestra campaña contra el estigma y nuestro innovador programa ESPERTAR dedicado a personas sin techo con enfermedad mental.

Desde Alume consideramos de vital importancia continuar luchando por los derechos de las personas con enfermedad mental, mejorando su calidad de vida, así como la de sus allegados. Por ello, estamos dispuestos a asumir nuevos retos y a derribar todas aquellas barreras que impidan la consecución de nuestro principal objetivo.



Por último, nos gustaría dar las gracias a todas aquellas personas y entidades que han colaborado con nosotros a lo largo de estos años, facilitando nuestra labor y haciendo posible el avance.

¡Felicidades Alume!





Día Mundial de la Salud Mental

¡Pulpada en Alume! Redactado por Flora, Silvia y Susana

El día 10 de Octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, y con este motivo todos los socios y usuarios de Alume se reúnen para celebrarlo. Coincidiendo con el 20 aniversario de Alume, nuestra asociación decidió nombrar como socia de honor a título póstumo a nuestra antigua Directora Dolores Osorio, una de las personas más importantes en la historia de Alume. Se presentó la nueva imagen de nuestra página web www.alume.org y se hizo mención a la labor de Alume a lo largo de sus 20 años. Disfrutamos de una jornada llena de risas y buen humor y fuimos a dar una vuelta por el San Froilán, donde Alume tenía un puesto con nuestros productos a la venta. Nos los pasamos genial y esperamos repetir el año que viene.





1. *¿Dónde naciche? ¿Cómo foi a túa infancia?*

2. *¿Cómo é a túa vida fóra do escenario?*

É como a de calquera rapaz da miña idade. Compaxínei a vida artística cos estudos de maxisterio musical e pedagogía. Agora dedícome a traballar nas miñas actuacións, xa que hai moitas cousas antes de subirse a un escenario.

3. *¿A qué idade comenzache a cantar?*

Sempre me din que aínda non falaba e xa tarareaba. Comenzou sendo un hobby, desa nena que suben o escenario a cantar nas festas do pobo, e terminou convertíndose na miña profesión.

4. *¿Cuál es a tua canción favorita?*

Ufff... é complicado! Cada momento ten unha canción. Unha das miñas favoritas e a de Joaquín Sabina titulada “Contigo”. E dentro do meu repertorio se me tivera que quedar con unha sería a de “Después de ti”.

5. *Se non triunfaras na música... ¿A qué che gustaría dedicarte?*

Bueno, o de triunfar na música é relativo...Ainda que eu si que me sinto triunfadora porque estou vivindo diso. Pero se as cousas foran mal gustaríame dar clases de música ¡É o que máis me gusta!

6. *¿Canto tempo lle dedicas a música?*

Pois esta profesión, é moi irregular...No verán dedicolle practicamente as 24 horas do día, e durante o inverno teño máis tranquilidade para preparar material.

7. *¿Sabes tocar algún instrumento musical?*

Sei tocar a guitarra e un pouco de piano. Teño o grado medio de guitarra clásica, aínda que habitualmente non a levo as miñas actuacións porque todavía non me sinto moi cómoda... ¡É a miña asignatura pendiente!



8. *¿Compós as túas propias cancións?*

A verdade, e que diso ocúpase Chema Purón. Teño unha medio composta dedicada o Concello do Incio, pero foi o meu único atrevemento. De todas formas sempre intento transmitirlle as cousas que me gustaría que aparecieran nas letras.

9. *¿Con qué dificultades atopache o longo da túa traxectoria musical?*

Ninguén che regala nada... Hai xente que di ¡Qué sorte Eurovisión! Pero realmente houbo moito traballo detrás de iso, concertos con pouco público, con sonido pésimo... Nesta profesión hai que loitar minuto a minuto. Pero ten moitas cousas bonitas como o ánimo e o cariño da xente.

10. *¿Algunha anécdota graciosa que che pasara sobre o escenario?*

Pois a verdade e que teño varias... Nun concerto en Pontevedra tiña a unha das miñas fans que durante toda a miña actuación non deixaba de berrarme unha e outra vez ¡Guapa! ¡Guapa!. O final do concerto acercouse para pedirme un autógrafo e dinme conta de que era invidente!!! Ela víame guapa pola miña voz!!

11. *¿Cómo foi a túa experiencia en Eurovisión? ¿Cómo che cambiou a vida? ¿Repetirías?*

Eurovisión foi un festival moi seguido por min dende que era nena, incluso miña nai inspirábase na roupa dos artistas para facerme a roupa para os concursos. ¡Quen me ía dicir que anos máis tarde sería a primeira galega en ir a Eurovisión! Foron moitos meses de traballo duro e aprendizaxe moi rápida. Ía moi mentalizada con mostrar unha imaxe adecuada do noso país e facer unha boa actuación. Sabíamos que íamos quedar bastante baixo debido o tinte político que hay detrás, pero non deixa de ser un dos maiores espectáculos do mundo da música. Eu



sentínme moi ben e repetiría sen pensalo, pero gustaríame levar un tema co que me sentira máis cómoda. “Que me quiten lo bailao” trouxo moitas cousas boas e moitas actuacións en países que xamáis imaxinei cantar.



12. *¿Pódese vivir da música?*

Eu teño o privilexio de vivir da música, pero tamén sei que un mundo moi inestable polo que hai que ter os pés na terra. Moitas veces me din que debería de dar o pelotazo cunha canción...e sempre lles digo que o abano é moi amplo, que hai moitos artistas que non son tan coñecidos e que viven dela e están ahí facendo as súas creacións.

13. *¿Cál é o recordo máis bonito da túa carreira musical?*

Eurovisión foi un dos máis bonitos, pero tamén teño moitos de cando estaba empezando e ía a eses concursos tinguídos de ilusión. É increíble, como podes facer feliz a tanta xente coa túa música. Aínda onte escribíume unha rapaza enferma de cancro no que me dicía que a miña música lle daba moita forza para seguir a diante...ímaxinate o bonito que é iso ;

14. *¿Qué plans tes de futuro a nivel profesional?*

Entrevista a Encarna
(nai de Lucía Pérez)

¿Cómo era Lucía de pequena e cómo é agora?

Lucía sempre foi moi alegre, boa estudiosa, e algo traste. Sempre lle inculcamos que fóra ela mesma e que non cambiara, cousa que conseguimos. De pequena era moi pesada co canto, e cando lle dicía que parara ela sempre respondía “¡Algún día pagaredes por virme ver!”. É unha persoa moi cercana e incluso saíu nunha reportaxe barrendo o camiño da casa. Esperemos que nunca cambie.

Estamos a preparar unhas presentacións do disco “Quitapenas” en formato acústico, en sitios pequenos, xa que che permiten estar máis cerca das persoas. A corto prazo, tamén temos previsto unha xira por Brasil.

15. *¿Conocías ALUME? ¿Qué opinión tes sobre a enfermidade mental?*

A verdade é que non vos coñecía...pero estou encantada coa labor que levades a cabo. Eu vivín a enfermidade mental moi de cerca. Teño unha tía que padece esta enfermidade dende hai moitos anos e un primo que está loitando con iso. A verdade, vexovos moi ben, contaxiadesvos uns aos outros nas ganas de vivir e loitar.

16. *¿Crees que una persona con enfermidade mental podría ser cantante?*

Claro que sí, incluso podería chegar a ser unha gran terapia. Moitos dos grandes xenios tiveron unha enfermidade mental, e fixeron grandes obras de arte.

Moitas gracias por esta entrevista ¡Desexámoste moito éxito!



Sociedad

Adiós a la querida Duquesa de Alba. Redactado por Marcos, Suso, Miguel y Dositeo
20/11/2014

Cayetana, la Duquesa de Alba, ha fallecido a los 88 años en el Palacio de Dueñas en Sevilla, la ciudad en la que se casó por tercera vez con Alfonso Díez. Más allá de sus múltiples títulos nobiliarios, era un personaje único e irrepetible que no dejaba a indiferente a nadie.

Nos dijo adiós rodeada de su familia, amigos, personalidades y del pueblo de Sevilla. Deja un patrimonio valorado en 3000 millones de euros, que se repartirá entre sus 6 hijos, puesto que el Duque de Alba renunció a casi todo a la hora de casarse, comprometiéndose a cuidarla hasta el final de sus días.

Nuestro más sincero pésame a la familia, siempre la recordaremos como una persona cariñosa y carismática. ¡Hasta siempre Duquesa!



Dibujo de Suso Seijas

Atentado Yihadista en París. Redactado por Isa Arias, Flora y Silvia 17/01/2015

Doce personas han perdido la vida después de que dos Yihadistas entrasen en la sede del semanario Charlie Hebdo y les abatiesen a tiros. Dicho periódico estaba en la diana de los radicales tras publicar caricaturas de Mahoma.

Dibujo de Silvia Rodríguez



Francia elevó su alerta de terrorismo al nivel más alto, mientras que las calles de la región se llenaron de manifestantes con el lema "Je suis Charlie" ("Yo soy Charlie" en francés). Dos días más tarde, los hermanos Saïd, autores de dicho atentado, fueron baleados por la policía cuando salieron disparando de una empresa de señalización, donde habían tomado a varios rehenes.

¡Nosotros también somos Charlie!



Diputación oferta 248 puestos de trabajo. Redactado por Marcos, Alberto y Eva 03/03/2015

La Diputación de Lugo pone en marcha el Plan Ben Empleado, mediante el cual ofertan 248 puestos de trabajo a nivel provincial. Se trata de una medida muy esperada en los tiempos que corren. Los trabajos ofertados tienen una duración de un año con un buen sueldo. Muchos de nosotros hemos realizado la inscripción en diferentes categorías profesionales como la de dependiente, jardinero, gestor administrativo y/o atención a domicilio entre otras. Estas iniciativas deberían de repetirse todos los años debido al gran éxito obtenido. Esperamos tener suerte en la selección.

Panorama en las Gándaras. Redactado por Javier y Miguel Pena

21/03/2015

La comisión de fiestas de las Gándaras obtuvo un gran éxito debido a la invitación por segundo año consecutivo de la orquesta Panorama. No obstante, dicha orquesta no pudo realizar su segundo pase debido a las quejas por el ruido que generaba la verbena. Muchos de nosotros acudimos a lo largo del fin de semana a los festejos donde pudimos disfrutar un gran ambiente, por lo que a pesar del "Panorama" nos lo pasamos genial.

La aventura de la bicicleta. Redactado por Suso Seijas.

23/04/2015



Un andaluz, finalizados sus estudios de arquitectura y viendo que no tenía futuro como arquitecto y que además no le gustaba su profesión o no le convencía...Se tiró al mundo en una bicicleta, en la cual recorrió 25.000Km visitando diferentes lugares del mundo provisto de unas marionetas con las que conquistaba el corazón de la gente. La bicicleta iba provista para cualquier emergencia que se le presentara; por ejemplo llevaba un botiquín y otros menesteres. Pienso que el hombre fue un valiente y me atrae mucho su aventura. Yo la haría.

Música en contra. Redactado: Jesús S., Jesús L. y Silvia R.

27/04/2015

Detenidos los miembros del grupo "Putas España Musical", por incitar al odio y a la violencia. Sus temas eran ofensivos y discriminatorios y vejaban a las personas con discapacidad. Es increíble que la música pueda ser utilizada para fines espurios. ¡Qué Deus nos vexa!



Sección Deportiva

Lugo. La lucha de nuestros equipos.



C.B. Breogán S.A.D.

Breogán. Lo que pudo ser y no fué Redactado por Marcos y Rebeca

El Pazo Universitario de Lugo ha rugido en varias ocasiones a lo largo de esta temporada. El Ribeira Sacra Breogán ha luchado con todas sus fuerzas para conseguir el ascenso directo a la ACB, siendo derrotado por el Ford Burgos. Esta derrota los llevó a unos reñidos play off, donde el Club Ourense Baloncesto fue el ganador tras un partido muy reñido, en el que las gradas no dejaban de vibrar. Esperamos que la próxima temporada la marea celeste pueda celebrar el tan ansiado ascenso coincidiendo así con su 50 aniversario. ¡Ánimo Breo!



C.D. Lugo y Prone Lugo. Redactado por Pablo, Javi y Marcos

El C.D. Lugo se mantiene en 2ª división tras una temporada llena de altibajos. La primera vuelta de esta temporada estuvo marcada por múltiples derrotas del equipo Lucense, llegando a rozar los puestos de descenso en varias ocasiones. No obstante, los de Setién se pusieron las botas en la segunda vuelta, logrando terminar en el 15º puesto de la clasificación. Este año, ascienden a primera el Betis y el Sporting de Gijón. El ascenso de este último se produjo gracias al empate del equipo lucense en los últimos minutos contra el Girona.

Peor temporada ha tenido el Prone Lugo que tras una trágica temporada desciende a segunda. Esperemos que trabajen duramente para poder regresar el año que viene a primera división. ¡Mucho ánimo!

Grandes Victorias.



El triplete del Barcelona. Redactado por Miguel Pena

¿Podría haber hecho una temporada mejor? El Barça fue sin lugar a dudas el mejor equipo de la temporada haciéndose con la Liga, la Copa del Rey y la Champions. Espero que para el año que viene el resto de equipos se preparen a fondo para que todo sea un poco más equitativo.



Experiencias personales



Dibujo de Javier Pérez

Alume Supervisión. Redactado Jesús Santos

Vine a Alume desde Hospital de Día, que era un centro de salud mental similar a este. Fue una etapa de mi vida un tanto desafortunada y conformista, pues ya llevaba 37 años enfermo, y aquí me dieron un empujoncito más en busca de la paz esperada. Me gusta el centro, del que voy y vengo de lunes a viernes, en el realizamos montón de actividades que nos ayudan a estar activos. Me gustaría olvidarme un poco del pasado, pero ahora me encuentro mucho mejor.

Rebeca y sus historias personales. Redactado Rebeca

Recuerdo que era una niña muy activa y muy feliz, siempre estaba corriendo de un lado a otro. En el instituto, hice una pandilla de amigas con las que salía los fines de semana y disfrutábamos mucho. Fue una época muy feliz de mi vida. Más tarde, mis padres me cambiaron de instituto y tuve que comenzar de nuevo. Terminé mis estudios, pero suspendí selectividad porque caí enferma. A partir de ahí todo fue un desastre, dejé a un lado mis emociones y decidí realizar diferentes estudios; incluso aprobé una oposición, pero me quedé sin plaza. Tuve varias pandillas de amigos a lo largo de mi vida y todos me trataron muy bien, a pesar de estar enferma. Ahora me encuentro en Alume donde disfruto cada día con mis compañer@s y me implico en las actividades del centro.

Mi experiencia personal. Redactado por Susana

Desde el año 2001 llevo acudiendo al centro de rehabilitación de personas con enfermedad mental. Recuerdo que el primer día dimos un paseo por el parque con Flor, yo estaba muy triste y ella me consoló. Vine aquí por recomendación de mi psiquiatra y lo pasé muy mal una temporada porque se murieron dos compañeros. A parte de estos tristes episodios he ido superando poco a poco mis miedos y aunque aún tengo bastantes, cada día me encuentro mejor.



Bienestar y Salud

Los beneficios de la relajación.



Ssssshhhh... ¡Silencio! Suena la música... Cerramos los ojos y comienza el relax... Así comienzan los miércoles en Alume. Nuestra psicóloga Laura es la encargada de empaparnos de los grandes beneficios de la relajación. Gracias a ella, aprendemos el manejo de las técnicas de respiración ante posibles crisis de ansiedad o ante situaciones vitales estresantes. La relajación tiene múltiples beneficios, incrementa nuestra energía, nuestra capacidad de concentración y nuestro buen humor y disminuye la tensión muscular y el estrés. Es una técnica que requiere mucha práctica y la debemos de aplicar al notar las primeras señales de ansiedad. Si estás relajado, no puedes estar tenso... Así de sencillo!

Una buena autoestima.

La autoestima es importante porque la valoración de uno mismo es la fuente de la salud mental. Tener una autoestima alta nos permite ganar seguridad en uno mismo, ser capaz de valorar las cosas que nos rodean, afrontar las adversidades de una manera más adecuada, cuidar más nuestra salud física y psíquica y ser responsables de nuestra propia vida. En nuestro taller, aprendemos, entre otras cosas, a cambiar aquellas distorsiones cognitivas que merman nuestra autoestima, trabajamos a favor de la aceptación profunda de uno mismo y aprendemos a gestionar adecuadamente nuestras emociones. Recuerda que la autoestima es tan importante para nuestro bienestar como las piernas para una mesa. Es esencial para la salud y para la felicidad. ¡Quiérete!

LA DIETA de la FELICIDAD

"ALIMENTOS" PROHIBIDOS	"ALIMENTOS" PERMITIDOS
✗ Personas negativas	✓ Equivocarse
✗ Compararse	✓ Risas
✗ Ser perfectos	✓ Besos
✗ Aparentar	✓ Abrazos
✗ Culparse	✓ Autoaceptación
✗ Conformidad	✓ Ser uno mismo
✗ Juzgarse	✓ Intentar todo
✗ Malas caras	✓ Arriesgarse
✗ Quejarse	✓ Buena actitud
Comienza con buena actitud por la mañana y termina con agradecimiento por la noche.	



Lugares de Lugo



Plaza de España.

Un Lugar con encanto. Redactado por Jesús Santos

Me gusta salir a pasear tranquilamente, siempre pensando... Me voy a la Plaza de España y si hace bueno me siento en un banco. Es un lugar hermoso, el jardín, los soportales y el buen ambiente que se respira lo convierten en un lugar especial. En la época medieval, solía celebrarse el antiguo mercado, poco a poco fue creciendo hasta convertirse en la Plaza mayor que es hoy. Está rodeada de edificios emblemáticos como el Ayuntamiento y el Círculo de las Artes. Llevo viviendo en Lugo 13 años y todavía no me he muerto.

La Catedral de Lugo.

Un lugar por descubrir. Redactado por Jesús Amor

La Catedral de Lugo es una de las principales construcciones de esta ciudad. Está dedicada a Santa María y fue diseñada por el Maestro Raimundo de Monforte. Tuve la oportunidad de conocerla más a fondo en una visita que realizamos con Alume. En esta visita fotografiamos los lugares más emblemáticos de esta construcción, y conocimos rincones que sólo unos pocos han visto. Me gusta la catedral y creo que no tiene nada que envidiar a otras.

Las Gándaras.

Un barrio para disfrutar. Redactado por Miguel Pena e Isabel Arias

Nuestro barrio es muy bonito... no sé cómo lo veis vosotros. Su monumento más destacable es la Iglesia de San José, el patrón de nuestras fiestas. También tiene un colegio en el que estudiamos e hicimos muchas amistades. No es un barrio muy extenso, pero está lleno de gente y cada día va creciendo más.

Pígara.

Un pedacito de Guitiriz. Redactado por Suso Seijas



Pígara es mi hermosa aldea. En ella nací y crecí junto a mis hermanos. Lo que más destaco son los paisajes y la gente. A los 9 años me fui a estudiar a Madrid. Mis padres trabajaban de agricultores y cuando veníamos de vacaciones les teníamos que ayudar. Teníamos 12 tierras y 9 vacas, pero no teníamos tractor. Me da morriña hablar de mi tierra, en ella pasé muchas navidades y... ¿A qué niño no le gustan? Me gusta Pígara, es una gran tierra.



Humor



Le dice un amigo a otro:

- “Mí mujer me ha dicho que soy un perfecto imbécil”

Le contesta el otro:

- “Pues la mía no me ve perfecto ni en eso”

Lustres

Se encuentran dos amigos por la calle y le dice el uno al otro:

- Me he comprado este reloj y me han dicho que puedo ducharme con él. El problema es que no le encuentro el grifo por ninguna parte

Marcos



¿Cuál es el colmo de un jardinero?

- Que su hija se llame Rosa y que la dejen plantada

Miguel Pena



- Doctor, me tiemblan mucho las manos.

- ¿No será que bebe demasiado alcohol?

- ¡¡Que va, si lo derramo casi todo!!

Isa Arias



En la mili:

- ¡Soldado!, ¡ice la bandera!
- Pues le ha quedado muy bonita, mi sargento.

- ¡Compañía, armas al hombro!
- ¡¡No, hombre, el del cañón no!!

- ¿Que rango le gustaría alcanzar en el ejército?

-General.

- ¿General? ¿Está usted loco?
- No, ¿hace falta?

Suso Seijas



Le pregunta una señora a otra:

- ¿Qué tal su hijo?
- Muy bien, está trabajando y se encuentra como pez en el agua
- ¡Qué bien! Y luego... ¿Qué hace?
- Pues nada de nada

Marcos



- ¿Quieres que te cuente un chiste al revés? ¡¡Pues empieza por reírte!!

Susana



Receta de Cocina

PAN RÁPIDO. Redactado por el Taller de Pan y Repostería (Jesús, Jesús A, Rebeca, M^a Paz y Javier)

Ingredientes:

- 250 gr. de harina integral de Trigo
- 100gr. de harina de trigo
- 10 gr. de sal
- 15 gr. de levadura química (Royal)
- 280 ml. de agua



Preparación:

En un bol grande se mezclan todos los ingredientes secos. A continuación, se le añade el agua removiendo poco a poco con una cuchara de madera hasta obtener una masa homogénea y pegajosa. En este momento, si queremos podemos añadir nueces, pasas, chocolate...al gusto.

Se vierte la masa en un molde rectangular que previamente hemos engrasado con aceite y harina.

Con el horno precalentado, se introduce la masa a 220° durante 40 minutos aproximadamente.

Truco:

Para igualar la masa en el molde y que no nos queden los dedos pegajosos podemos mojar las manos previamente.





Pasatiempos

SOPA DE LETRAS

Productos de Alume



BROCHES
 MURALES
 CARTERAS
 LLAVEROS
 PULSERAS
 PUNTO DE CRUZ
 TRES EN RAYA
 CERAMICA
 BÚHOS
 MARIPOSAS
 CESTERIA
 FIMO
 ALFOMBRAS
 PLATOS
 DECORATIVOS
 MURALES
 FLORES DE BARRO



Busca las diferencias



Todas la enfermedades mentales producen sufrimiento a los que la padecen y a sus familiares. Los tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos reducen o suprimen este sufrimiento. Por eso los familiares deben de buscar ayuda



*Estamos en:
C/ Nicomedes Pastor Díaz, 6-8 Bajo (27001-Lugo)
Tel.: 982 251 602*

*C/ Amizade 19 Bajo (27300-Guitiriz)
Tel.: 982 370 140*

www.alume.org