



Alumear



ALUME
SAÚDE MENTAL
www.alume.org

<i>Sumario</i>	
Presentación.....	Pág 2
Actividades en Alume.....	3-9
Cursos de Jardinería.....	10
¡Adiós a Nicomedes!.....	11
Excursión a Viveiro.....	12
Nuestros voluntarios.....	13-14
Entrevista a Foolmakers.....	15-18
Sociedad.....	19
Sección Deportiva.....	20
Experiencias en Alume.....	21
Experiencias de la vida.....	22
Lugares de Lugo.....	23
Humor.....	24
Recetas de Cocina.....	25-26
Pasatiempos.....	27
Contraportada.....	28



Presentación:

Nos gustaría daros la bienvenida a la vigésimo cuarta edición de la "Revista Alume". Cada lunes por la tarde de las 16:00 a las 17:30 horas, confeccionamos con cariño y buen humor esta revista de tirada anual. Esperamos que disfrutéis de ella tanto como nosotros disfrutamos haciéndola

Fernando S y Susana

Equipo de Redacción:



Jesús Amor, Dositeo López, Flora Díaz, Isa Arias, Miguel Pena, Rebeca García, Susana Martín, SusoSeijas, Jesús Santos, Javier Pérez, José Antonio Torrón, Rocío, Jesús Lustres, Pablo Piñeiro, Félix Pérez, Fernando Sánchez, Marisol Fandiño, Arturo Rodríguez, Moisés, Almudena, Rubén, Jesús López y Cristina López

Agradecemos especialmente la colaboración de:

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

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

- **Y a los colaboradores esporádicos de Alume en Lugo:**

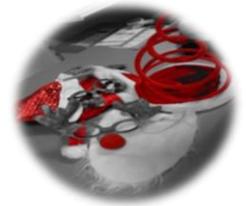
Salustiano Rivera, Silvia Rodríguez, Marcos, José Armesto, Carlos Rigueiro, Pilar Núñez, Paz Busto, Efrén Rodríguez, Mónica López y Dolores Casas

Esta revista fue realizada en el Taller del Centro de Rehabilitación Psicosocial y Laboral de Alume entre Noviembre de 2015 y Noviembre del 2016.

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:



“NAVIDADES EN ALUME” . Redactado por Fernando S. y Susana



Las calles se han llenado de luces y adornos para dar la bienvenida a la Navidad. Todos los años nuestra asociación celebra una gran fiesta para conmemorar estas fechas tan entrañables. El grupo de pandereta de Alume nos deleitó con varios villancicos y pudimos disfrutar de un tentempié compuesto por productos típicos de estas fechas. Fue una fiesta muy divertida, en la que no paramos de bailar.

Como cada año Alume no podía faltar en el mercadillo de Diversiarte. Se trata de un mercadillo organizado por las diferentes asociaciones de discapacidad de la ciudad de Lugo. Este mercadillo permite a los lucenses

completar sus compras navideñas con productos solidarios realizados por personas con discapacidad. Aunque este año hubo menos afluencia de gente que otros años, disfrutamos mucho de esta experiencia.

El sorteo de la lotería de navidad nos dejó otro año más sin ningún premio, por lo que esperamos tener más suerte el año que viene. Más suerte tuvo nuestro compañero Efrén que se llevó la cesta de Navidad que sortea cada año nuestra asociación. ¡Muchas Felicidades!

Esperamos que el 2016 venga cargado de alegrías para todos. ¡Felices fiestas!





“CARNAVALES”

Redactado por Fernando S., Susana M. y Félix



Este año los carnavales han llegado muy pronto. Son unas fiestas muy divertidas, porque la gente sale a la calle disfrazada y llena de buen humor. El pasado 4 de febrero Alume se llenó de color para celebrar, un año más su fiesta de carnaval. Hubo un concurso de disfraces,

en el que cada uno de nosotros desfiló representando al personaje del que iba caracterizado. El primer premio se lo llevó nuestro compañero Carlos Fernández que iba disfrazado de bruja, el segundo fue para el vaquero Efrén y el tercero fue para Tano por su disfraz de “Monje de la Muerte”. Este año, nuestros compañeros de Guitiriz, nos sorprendieron con una gran comparsa sobre el San Fermín, con toro incluido. No paramos de bailar y cantar durante toda la fiesta, y como no podía ser de otra manera, disfrutamos de un delicioso picoteo con productos típicos de esta época. Un año más, los carnavales en Alume fueron un éxito.





“FIESTA DE VERANO” . Redactado por Pili, Gonzalo y Almudena

La fiesta de verano de este año fue muy divertida. Se trataba de la última fiesta que celebrábamos en el centro situado en la calle Nicomedes Pastor Díaz, por lo que aprovechamos la celebración para despedirnos de dicho centro.



Comenzamos la tarde con la actuación del grupo de panderetas de Alume, que como siempre nos sorprendieron gratamente. A continuación, el grupo de baile de nuestra asociación realizó una espectacular coreografía por la que recibieron múltiples aplausos. Como ya es tradicional en esta fiesta, hubo un karaoke el que participamos casi todos. Los ganadores del karaoke fueron elegidos por votación popular, haciéndose con el premio nuestros compañeros Marcos y Efrén. Fue una fiesta muy entretenida en la que nos lo pasamos muy bien y esperamos repetirla el año que viene en nuestro nuevo centro de día.





“EN LA RADIO”. Redactado por Jesús Lustres



El pasado miércoles 17 de Febrero, y mi compañero Marcos y yo acudimos a una entrevista en Radio Nacional, acompañados del presidente y de la Directora de Alume. Nos recibió muy amablemente una

periodista y Manuel, el presidente de nuestra asociación, puso sobre la mesa la realidad sobre la situación actual de nuestro colectivo, haciendo especial hincapié en la necesidad de que nuestras necesidades sean escuchadas. Marcos y yo nos expresamos muy cómodamente sobre nuestras trayectorias vitales. Esta entrevista será radiada a nivel nacional y esperamos que la gente disfrute de un momento agradable con nosotros.

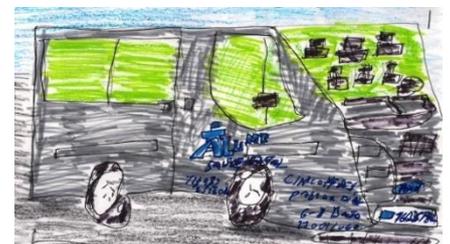
“ALUMENETA”. Redactado por Miguel P.



La Diputación nos concedió una ayuda económica a nuestra asociación para la compra de una nueva furgoneta. Esta furgoneta estará destinada a la realización de las diferentes

actividades de Alume y especialmente para la brigada de jardinería y actividades de ocio. Un grupo de Alume acudió a Diputación para la presentación de la furgoneta. Dicho vehículo, tiene capacidad para diez personas y cuenta con todo tipo de comodidades y sistemas de seguridad. Gracias a ella podremos vivir mil aventuras nuevas.

Dibujo realizado por Miguel P.





“LUGO MÁXICO”

Redactado por Fernando S, Isa A, Dositeo L y Miguel P.

El pasado 5 de Mayo, coincidiendo con la semana de la magia lucense, Alume acudió al Auditorio Gustavo Freire para ver la actuación de Raúl Alegría, Jaime Figueroa, Héctor Sansegundo y Leonardo & Cía. El espectáculo se caracterizó por increíbles efectos especiales y trucos de magia que nos dejaron con la boca abierta. Uno de los trucos que más nos gustó fue cuando uno de los magos hizo desaparecer a una chica de dentro de una caja, y posteriormente la chica apareció detrás de nosotros ¿Cómo lo hizo? Es un misterio sin resolver... Estamos deseando que llegue el año que viene para volver a disfrutar de otra jornada mágica llena de diversión.

“UN FIN DE SEMANA DIFERENTE EN SANXENXO”

Redactado por Arturo R y Félix P,



El viernes 6 de Mayo, salimos de Alume un grupo de nueve personas con dirección a Sanxenxo. El viaje fue un poco largo, hecho que no nos importó porque íbamos dispuestos a disfrutar de un fin de semana lleno de aventuras. Nada más llegar fuimos a hacer la compra y disfrutamos de una rica comilona. Visitamos multitud de sitios, entre ellos el Acuario de “O Grove”, la Capilla de las Conchas en “La Toja” y el Museo de Barcos en “Portonovo”. También fuimos a una bodega de “Cambados” pero empezó a diluviar y no pudimos disfrutar de los

viñedos. Fue un viaje corto pero muy intenso, en el que nos lo pasamos muy bien y nuestras monitoras Mariló y Belén se portaron con nosotros estupendamente. ¡Queremos más viajes como éste!



“EXCURSIÓN A PORTUGAL” . Redactado por Jesús Lustres y Pablo Piñeiro



El 23 de Mayo nos fuimos de excursión rumbo a Portugal. Nuestra primera parada fue en Vigo donde dejamos nuestra furgoneta hasta el día de regreso. Cogimos un autobús, en el que coincidimos con varias asociaciones de Galicia, en total unas 65 personas. Nos hospedamos en un hotel situado en Paredes y por la tarde visitamos Espinho,



donde después de disfrutar de una bebida fría pasamos por delante del Casino. El martes por la mañana visitamos O Porto donde hicimos varias compras, visitamos una estación de tren y pasamos por delante del Estadio de O Porto, donde juega Iker Casillas. También visitamos Vila Real, Guimaraes, Póvoa do Varzim y

Braga dónde estaban celebrando una fiesta parecida al ArdeLucus. El miércoles por la noche hubo baile en el hotel y fuimos a tomar algo antes de acostarnos.

“CARRERA SOLIDARIA” . Redactado por Flora, Rubén y Félix.

Coincidiendo con el día de las Letras Gallegas, el colegio de Cervantes organizó una carrera solidaria en la que participaron varios miembros de nuestra asociación. Nuestro compañero Marcos se hizo con la victoria y muchos de nosotros quedamos en muy buenas posiciones.

En nuestra opinión deberían de organizar más actividades de este tipo ya que se trata de una experiencia muy gratificante.





“VISITA DEL CONSELLEIRO DE POLITICA SOCIAL”.

Redactado por Isa A, Félix y Flora.



El pasado 8 de Marzo, el Conselleiro de Política Social junto con Coro Piñeiro y varios responsables de Feafes visitaron nuestra asociación. Cada uno de nosotros estaba realizando la actividad que le correspondía, mientras José Manuel Rey Varela recorría nuestras

instalaciones. Aunque estábamos un poco nerviosos, disfrutamos mucho de esta visita. El Conselleiro de Política Social entabló conversación con varios de nosotros, interesándose por la labor que estábamos haciendo y por nuestras experiencias en la asociación. Esperamos que esta visita sirva para sensibilizarse con nuestro colectivo y entiendan la importancia de invertir más en salud mental.

“VIAJE A TOLEDO” . Redactado por Elena Castelo e Isabel Pumares.



Tuvimos la oportunidad de viajar a Toledo con la AECC de Guitiriz. Nuestro hotel estaba situado en un alto por lo que pudimos observar unas vistas muy bonitas. Hicimos una visita guiada por toda la ciudad disfrutando de la Catedral de Toledo, el Barrio Judío y la Plaza de Zocodover donde

cogimos un tren turístico para visitar las afueras. Fuimos en coches de 4x4 por el parque natural de Cabañeros donde vimos muchos ciervos y dimos un paseo por las Tablas de Daimiel. El último día estuvimos en el Museo de Don Quijote en Esquivias, un lugar muy bonito. A pesar del calor que pasamos, fue un viaje muy interesante y lo recomendamos a todo el mundo.



Cursos de jardinería en Alume Redactado por Miguel Ángel P.

Durante los años 2013 y 2015 Alume celebró dos cursos de jardinería. Éramos 15 alumnos en cada curso. Tras realizar con éxito el primer curso, muchos repetimos con el segundo, otros eran nuevos y algunos no pertenecían a esta asociación. En el primer curso, vimos los viveros, equipos de maquinaria, esquemas de riego y el control fitosanitario. A nivel práctico, hicimos entre otros, unos semilleros en el huerto. Durante el segundo curso vimos presupuestos y aprendimos el nombre de las plantas en latín. En los dos cursos hicimos las prácticas en el chalet de Pintor Corredoira, Huerto de Alume en el Río Rato, fincas de Ramily en el Hospital de San José. Al finalizar el segundo curso hicimos prácticas individuales en empresas de jardinería, así como prácticas grupales en la Diputación. También hicimos dos excursiones, una a Santiago con Alume y otra al Jardín Botánico de Lourizán (Marín, Pontevedra) donde conocimos los árboles, las comunidades de España y visitamos el invernadero donde había plantas carnívoras. Estos cursos fueron posibles gracias a la Fundación ONCE. Nos dieron una cuantía de 9 euros al día por asistir a cada curso y nos proporcionaron la ropa y el material escolar del curso. También hicimos un grupo con el objetivo de ir a regar el huerto de Alume durante las tardes de verano. Íbamos dos días a la semana de las 20:00 h a las 21:00 h, yo iba los sábados o domingos y los lunes. A mediados del primer curso una monitora me llamó para hacer prácticas en la brigada de jardinería de



Alume, tuve una prueba y desde ese día formo parte de dicha brigada. Estoy muy agradecido a la Fundación Once y a Alume por darme la oportunidad de participar en estas actividades tan gratificantes para mí. He descubierto un hobby con el que disfruto y me relajo mucho.



¡Adiós a Nicomedes!, ¡Bienvenida Illa Coelleira!

Redactado por Susana M, Fernando S, Almudena, Flora D. y Rebeca G.



Antiguo CRP de Alume Saúde Mental Lugo
C/Nicomedes Pastor Díaz

Desde hace aproximadamente siete años, Nicomedes Pastor Díaz es la calle donde se ubica la sede de Alume Lugo. Hace tiempo, el centro se nos ha quedado pequeño, por eso nos trasladamos a uno más grande. Para alguno de nosotros es el segundo cambio que hacemos, ya que nuestra primera sede estaba situada en la calle Pintor Corredoira.

El nuevo centro está ubicado en la calle Illa Coelleira, situada en la zona de Montirón. Es una zona desconocida para muchos de nosotros por lo que hemos realizado varias visitas al nuevo centro para aprendernos el camino. La nueva sede de Alume es mucho más grande, y los espacios están muy bien distribuidos. Se trata de un bajo a pie de calle y tiene al lado un pequeño jardín. El cambio de centro supone una nueva etapa para Alume, ya que los espacios permiten desarrollar nuevas actividades que antes no podíamos realizar. Muchos han sido los momentos vividos en el centro de Nicomedes, y aunque somos conscientes de que Illa Coelleira nos traerá muy buenas experiencias es inevitable sentir morriña por dejar atrás el antiguo centro. Aunque se trata simplemente de un cambio de dirección vamos a necesitar un tiempo para adaptarnos al nuevo local. A muchos de nosotros nos queda más lejos, y dependemos de los buses urbanos. No obstante, Alume seguirá aportándonos la tranquilidad y el bienestar que necesitamos.

Por último, nos gustaría dar las gracias a todo el equipo de nuestra asociación por hacernos sentir cada día mejor.



Nuevo centro de Alume Saúde Mental Lugo
C/Illa Coelleira 3 Bajo Dcha.



Excursión anual a Viveiro.

Redactado por Tano, Juan Carreira, Almudena y Juanjo.



Como cada año Alume organizó su excursión anual. El pasado 14 de Julio a las 9:00 h, salimos de nuestro centro rumbo a Viveiro. El primer lugar que visitamos fue el “Eucaliptal de Chavin”, un lugar lleno de encanto en el que pudimos contemplar un eucalipto de extraordinarias dimensiones. A continuación, fuimos al Museo de Cerámica de Otero Regal, compuesto por diferentes obras de arte y de hermosos paisajes. Muchos aprovechamos la oportunidad para llevarnos a nuestras casas un recuerdo de este ceramista. Posteriormente fuimos al Mirador de San Roque, donde disfrutamos de unas maravillosas vistas de todo el pueblo de Viveiro, el puerto deportivo, la ría de Viveiro, la playa de Covas, la desembocadura del Landro y el puerto de Celeiro. Punto Galego fue el restaurante elegido para comer. Allí degustamos una deliciosa comida compuesta por entrantes, churrasco, tarta helada y café. Por la tarde, nos dirigimos a la Playa de Area. Algunos aprovechamos para pasear y refrescarnos a la orilla del mar y otros estuvimos jugando a las cartas. Fue una excursión muy bonita y tuvimos un día muy bueno.





Experiencias de nuestros voluntarios:



LECTOESCRITURA: Ana María, Adelina y Encarna

Todos los lunes asistimos a Alume a dar un taller de Lectoescritura a seis usuarios. Llevamos muchos años haciendo esta actividad y estamos muy satisfechas. Durante la actividad los vemos felices y muy integrados, entablamos mucha conversación sobre diversos temas y les estamos muy agradecidas por todo lo que nos aportan.

PAN Y REPOSTERÍA: Jesús Fernández

Los viernes vengo a Alume a dar un taller de pan y dulces. La actividad en sí es muy gratificante, me proporciona mucha alegría porque veo que ellos están muy a gusto y prestan mucho interés. Cada día ponemos en práctica una receta y tras elaborarla llega el momento más dulce del taller que es el de probar el resultado. Intento que cuando lleguen a sus casas pongan en práctica lo aprendido y con alguno ya lo he conseguido, lo que me llena de orgullo.

PROGRAMA ESPETAR: Marisa Aguado

Llevo poco tiempo como voluntaria en el Programa Espetar. Se trata de un programa de ayuda a personas sin hogar y con enfermedad mental. Intentamos ayudarles y concienciarles de la importancia de la toma de medicación. Mi misión es la de apoyar al equipo cuando está incompleto. Se trata de una tarea dura pero muy reconfortante.



ANIMACIÓN A LA LECTURA E INFORMACIÓN EN EL HULA:*Isabel Menéndez*

No sabría decir con exactitud cuántos años llevo haciendo el taller de Animación a la Lectura. En mi caso, los grupos son realmente grandes pero lo llevamos muy bien porque se trata de una actividad muy participativa. Además de esta actividad, los martes acudo a la sala de espera de la sección de psiquiatría del HULA para informar de la labor que se realiza en Alume. Gracias a esta labor, los familiares de personas con enfermedad mental ingresados en el hospital conocen nuestro trabajo y con el tiempo algunos terminan acudiendo a nuestra asociación.

VER CINE:*Pilar*

Cuando conocí la labor de esta asociación, enseguida quise colaborar como voluntaria. Tenía múltiples ideas pero al final me decanté por un taller de cine. Por cuestiones laborales, no realizo este taller con la frecuencia que me gustaría, pero cada vez que vengo nos divertimos muchísimo. Nosotros lo que hacemos es ver películas, pero no de forma terapéutica, sino que desentrañamos lo que nos quieren decir sus guiones, dándole un toque de humor.

DEBATE:*Rubén*

Soy estudiante de magisterio y vine a esta asociación movido por la ilusión de explorar el mundo de la enfermedad mental. Realizo un taller de debate los viernes por la mañana. Partimos de las noticias del periódico más controvertidas e intentamos hacer un pequeño debate con la máxima participación de los usuarios. Estoy muy satisfecho de estar aquí, aprendo mucho de ellos y nos lo pasamos realmente bien.

COSTURA Y PUNTO DE CRUZ:*Manuela y Beatriz*

Nosotras llevamos un taller de costura desde hace unos años y tenemos un grupo reducido de usuarios. Estamos muy contentas y satisfechas del buen ambiente que se respira en nuestro taller. Hacemos un poco de todo, entablamos conversación, intentamos ayudarles en lo que nos piden y cada día vamos avanzando más en nuestra labor. La satisfacción es mutua.

PANDERETA:*Conchita*

Llevo muchos años dando el taller de pandereta. Para mí es una forma de darles alegría. Nos lo pasamos muy bien cantando y de vez en cuando conversamos y contamos chistes. Es un placer compartir con ellos un rato tan ameno.



Entrevista a...FOOLMAKERS

Foolmakers es un grupo de jazz formado fundamentalmente por psiquiatras de la capital Lucense. Está integrado por Paula Cores (voz), Luis Vila (piano, teclados), Isidro Gómez (batería), Luis González (guitarra y voz) y Carlos Doval (bajo), el único músico profesional.

1. ¿Cómo surgió la idea de crear vuestro grupo musical?

Luis Vila: La idea surgió a raíz de mi amistad con Carlos Doval, bajista profesional. Llevaba tiempo insistiéndome en que tocara con él en alguna jamsession. Luis G. y yo habíamos coincidido en clase de música, y sabíamos que Isidro y Paula también tenían afición. Hablé con todos ellos y les planteé la idea de formar el grupo. Comenzamos a ensayar y a probar con distintos temas, nos sonó bastante bien y dijimos ¡venga adelante!

2. ¿A qué se debe vuestro nombre?

Isidro: Hay un grupo que se llama “*Miki Nervio & TheBluesmakers*”, los que hacen blues. Debido a nuestra profesión decidimos ponerle al grupo Foolmakers, que significa los creadores de locura, refiriéndonos a ella en el buen sentido de la palabra, entendiéndola como liberación y no como enfermedad mental.

Luis Vila:El nombre fue muy poco pensado. Un día nos llamaron para actuar y teníamos que dar un nombre para el cartel, y “Foolmakers” era uno de los que habíamos hablado y fue con el que nos quedamos.

3. ¿Dónde aprendisteis a tocar?

Isidro: Hace años mis hijos empezaron a ir a la escuela de música de Fingoí, tras verlos en un concierto me dieron envidia y decidí aprender a tocar la batería.

Luis G: Mi padre tenía una guitarra española y la empecé a tocar con la ayuda de un amigo a los 15 años, pero no fui a clases hasta años después.

Luis Vila: Cuando era niño aprendí piano, luego lo dejé. Tras muchos años, debido a mi pasión por el jazz, comencé a tocar el saxofón, pero renuncié debido a las protestas de mis vecinos y regresé al piano. Paula comenzó en el coro “Solo Voces” de Lugo y Carlos Doval, lleva toda la vida tocando.





4. **¿Cómo fueron vuestros inicios?**

Isidro: Nuestros inicios fueron muy divertidos, y aunque llevábamos las cosas más o menos en el aire las piezas nos salían bastante bien.

Luis Vila: Para mí los comienzos fueron bastante divertidos, verme haciendo algo tan distinto con personas que conocía del trabajo era muy estimulante. Comenzamos con letras originales en inglés, pero tras varios ensayos empezamos a adaptarlas al gallego añadiéndole algunas frases en broma.

5. **¿Por qué jazz y no otro estilo musical?**

Luis Vila: Carlos Doval, Luis G y yo nos encontramos muy cómodos con este estilo y arrastramos un poquito a los demás que vienen de estilos musicales muy diferentes.

Isidro: Al principio no me gustaba el jazz, la consideraba música ambiental, tras aprender el ritmo de swing y llevar varios años trabajando al lado de Luis Vila me empecé a aficionar.

6. **¿Cuál es el grupo musical con el que más os identificáis?**

Luis G: Me identifico con los clásicos del jazz de los años 40 y 50. Es la música que hacemos, no hay ningún grupo en concreto.

7. **¿Con qué frecuencia ensayáis y dónde lo hacéis?**

Luis Vila: Habitualmente ensayamos una vez a la semana, durante dos horas, en la escuela “Fábrica de Sons”, donde trabaja Carlos Doval.

8. **¿Quién compone o adapta la letra de vuestras canciones?**

Luis Vila: Yo elijo los temas, generalmente clásicos. A algún tema le adapté la letra al gallego con la ayuda de mi mujer y de otro amigo psiquiatra.

9. **¿Cuál es vuestra canción favorita?**

Isidro: Mi canción favorita, al igual que la de Luis G, es “Ruta 66”, se trata de una canción dedicada a la carreta que va desde Chicago a California, y nosotros la adaptamos a la autopista del Atlántico.

Luis Vila: La que más me gusta es “Rhode Island”. Es una canción que adaptamos a Galicia, en la que vamos señalando las cosas famosas de los diferentes lugares gallegos. Paula se la dedica a su marido, diciendo que “Bayo es famosa por él”.





10. ¿Cuánto tiempo le dedicáis a la música?

Isidro: Luis Vila, probablemente le dedique 24 horas, porque incluso mientras duerme sueña con música. Otros en cuanto nos despistamos estamos haciendo ritmos sin darnos cuenta. Le dedicamos muchas más horas de las que estamos delante del instrumento, pero no te podría precisar.



11. ¿Tiene relación alguna de vuestras canciones con la psiquiatría?

Isidro: Referida a la enfermedad mental no tenemos ninguna, ni creo que la hagamos. En nuestras canciones tratamos de darle un tono de humor a los diferentes problemas de vida, como puede ser el desamor.

12. ¿Qué recordáis de vuestra primera actuación?

Isidro: Recuerdo muchos nervios. Antes de tocar, nervios por decidir que ropa me ponía. A la hora de salir, me temblaban las manos y después de tocar nervioso por saber cómo había quedado la actuación. Fue como una primera vez en todos los aspectos.

Luis Vila: Vinieron muchos compañeros y amigos a vernos, estábamos muy ilusionados. En el fondo sabíamos que lo íbamos a hacer mucho mejor de lo que la gente se esperaba, estábamos muy pendientes de la reacción de la gente.

13. ¿En qué sitios habéis tocado?

Luis G: Hemos actuado en diferentes jamsessions de nuestra comunidad. Tuvimos el placer de tocar en las fiestas patronales de nuestra ciudad, y en el “Medievo” pero donde más hemos tocado es en la sala “Clavicémbalo”.

14. ¿A qué público van dirigido vuestras canciones?

Luis Vila: Nuestra música es para todos los públicos. A veces la gente cree que el jazz es difícil de entender o que es una música rara. Nosotros hacemos un jazz muy accesible, divertido y abierto para todos.

15. ¿Nos podéis contar alguna anécdota graciosa que os pasara durante una actuación?

Isidro: En varias ocasiones, se me ha ido la baqueta de las manos, y he continuado tocando con la mano para no perder el ritmo; intentando a la par, buscarla como podía.

Luis Vila: Para dar un toque simpático me puse un pendiente de imán y en plena actuación ¡plaf! me saltó disparado. *Isidro:* ¡Eso también le pasó a Lola Flores! (Risas)





Luis G: En una de mis primeras actuaciones una compañera me empezó a gritar: ¡Luis colócate bien el sombrero! En ese momento de di cuenta de que me lo había puesto al revés.

16. ¿Os gustaría grabar un disco?

Luis Vila: Ya andamos con esa idea desde hace tiempo. Grabar un disco requiere mucho trabajo y el tema va un poco lento. Por el momento no tenemos pensado el nombre del disco, pero sí las canciones que queremos incluir.

17. ¿Qué os gusta más vuestro trabajo como psiquiatras o como músicos?

Luis G: Son trabajos muy diferentes. Ambos tienen su lado negativo y su lado positivo. Cada uno te gratifica de una manera muy distinta.

18. ¿Qué opinan vuestros compañeros de trabajo de vuestro proyecto?

Isidro: Hay división de opiniones. Tenemos seguidores pero también detractores. En el hospital nuestro grupo ha despertado bastante curiosidad. Incluso hemos oído que hay otro grupo de médicos que están intentando crear otro grupo.

19. ¿Cómo os sentís al ser entrevistados por vuestros usuarios de salud mental?

Isidro: Nos sentimos muy halagados y muy a gusto. A muchos de vosotros os hemos conocido en momentos malos y veros ahora con tantas ganas de seguir adelante es digno de valorar. Agradecemos que nos hayáis invitado a pasar este rato con vosotros, para nosotros es toda una satisfacción.

20. ¿Cuáles son vuestros proyectos futuros?

Luis Vila: Estamos adaptando al jazz varias canciones de estilos muy diferentes, como por ejemplo una copla y en un futuro, como bien hemos dicho antes, nos gustaría poder grabar un disco.

21. ¿Qué visión tenéis de nuestra asociación? Y ¿Qué opináis sobre la enfermedad mental?

Luis Vila: La verdad es que nuestra visión sobre *Alume* es muy positiva. Lleva muchos años peleando por mejorar las cosas en salud mental y tiene una gran variedad de programas y actividades que están dando sus frutos.

Isidro: Sobre la enfermedad mental no podemos tener una opinión buena, hace mucho daño. De hecho nuestro trabajo es combatir esa enfermedad todo lo posible. Lo que debe primar es la persona, la enfermedad mental es una circunstancia. Desde luego vuestra asociación está llevando a cabo un trabajo encomiable.

Muchas gracias por atender nuestra solicitud, os deseamos mucha suerte con vuestros proyectos futuros. Ha sido un placer poder compartir este tiempo con vosotros.



Sociedad

“TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE” . Redactado por Lustres, Rebeca y Miguel P.

Europa ha tenido que hacer frente a muchos retos a lo largo de este año. Por un lado, los atentados yihadistas sufridos en Francia han puesto en alarma a la Comunidad Europea, incrementado las medidas de seguridad y su lucha contra el terrorismo islámico. Por otro lado, nuestro continente se ha visto desbordado por las millones de solicitudes de asilo de los refugiados sirios, situación a la que de momento sólo ha conseguido poner un parche. Otro de los problemas europeos ha sido la salida del Reino Unido de la Unión Europea, lo que pone en riesgo el libre comercio y puede generar consecuencias económicas y políticas.

Nuestro país presenta una gran inestabilidad política. Desde el 20 de diciembre de 2015 los españoles hemos acudido a las urnas 2 veces y desde entonces permanecemos con un gobierno del Partido Popular en funciones. El PP ha ganado en las dos ocasiones, pero no ha logrado una mayoría absoluta por lo que se ve obligado a pactar con el resto de partidos. Aunque ha conseguido el apoyo de Ciudadanos, el PP necesita la abstención del PSOE para poder gobernar. Esta situación ha desembocado en una crisis interna dentro del PSOE con voces a favor de la abstención y otras a favor del no a Rajoy. Las elecciones gallegas celebradas el 25 de septiembre de 2016 se saldaron con la tercera mayoría absoluta de Alberto Núñez Feijoo, representante del PP en Galicia, reforzando a nivel nacional a Mariano Rajoy y poniendo en una situación muy complicada a Pedro Sánchez. Acudir a las urnas una tercera vez sería un fracaso de todos los partidos políticos, pero tal y como está la situación es una opción que no podemos descartar.



Por otro lado, el sector lácteo de nuestra Comunidad Autónoma está atravesando momentos muy delicados. Así lo pone de manifiesto la gran tractorada que acogió nuestra ciudad a lo largo de un mes. Cientos de tractores rodearon la Muralla de Lugo como protesta por los bajos precios de la leche, pero sus manifestaciones no han servido para dar una solución eficaz a esta situación que genera el cierre de cientos de explotaciones ganaderas en nuestra comunidad.

Nosotros confiamos en que se dé solución a todas estas cuestiones de la manera más satisfactoria y favorable para nuestra sociedad. ¡Tiempos mejores llegarán!



Sección Deportiva

“TEMPORADA 2015/2016” . Redactado por Pablo Piñeiro, Juan Blanco y Rubén

Esta temporada nuestros equipos locales han jugado como nunca, pero no han logrado el ascenso. En la Liga Adelante, el Club Deportivo Lugo luchó hasta el final por meterse en los playoff de ascenso a primera división, pero no lo consiguió. No obstante, celebramos un año más su permanencia en la categoría. En la Liga LEB Oro, el Cafés Candelas Breogán consiguió jugar los playoff contra el LeymaBasquet Coruña, pero cayó eliminado en cuartos de final por lo que un año más el Breogán aparca su sueño de jugar en la Liga ACB.

En boxeo, nuestra ciudad acogió el combate de campeón de España en peso supermedio. Fue un combate muy polémico en el que el lucense Alberto Piñeiro “El Piña” debutó contra Manuel Iglesias “El Punky”. La decisión de los jueces de declarar nulo el combate, permitiendo a Iglesias retener el título de campeón fue abucheada por el público y los profesionales de este sector que no encuentran explicación a esta decisión.

El FC Barcelona no pudo repetir el triplete de la temporada anterior, pero logró hacerse con la Liga de Campeones y la Copa del Rey. La Champions League fue para el Real Madrid en una final contra el Atlético de Madrid que se decidió en los penaltis.



Los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016, han dejado la delegación española en el tercio superior de la tabla de medallas. Nuestros deportistas han conseguido 7 medallas de oro, 4 de plata, 6 de bronce y 38 diplomas olímpicos. Estamos muy orgullosos de todos ellos y esperamos que en las próximas olimpiadas el resultado se incremente.

Por último, nos gustaría destacar la victoria de nuestros compañeros de Alume, Marcos Pardo y Jesús Pérez por hacerse con el primer y tercer premio respectivamente, en el campeonato de tenis de mesa para personas con discapacidad celebrado en Lugo. ¡Felicidades compañeros!





Experiencias Personales en Alume

“Mi llegada a Alume”.

- **Flora:** “Si tuviera que señalar una experiencia que ha marcado mi vida, sin duda alguna, sería mi llegada a Alume. Vine derivada del hospital, con la recomendación de uno de los pisos de Alume. Llegué muy nerviosa porque no sabía lo que me iba a encontrar. Me recibió Ana, la directora y Laura, la psicóloga, a las que les estoy muy agradecida. Tenía a personas en mi familia que eran muy reacias al cambio que Alume suponía en mi vida. A día de hoy no me arrepiento de nada. A nivel personal he aprendido muchísimo y cada día me siento mejor.

“Mi gran cambio”.

- **Marisol Fandiño** “A mis 44 años llegué a Alume por primera vez, antes no sabía que existía. Venía de un momento muy bajo en mi vida y había pasado unas navidades bastante malas. Gracias a esta asociación, empecé a conocer a mucha gente con la que realizo muchas actividades agradables. Desde entonces me encuentro mejor, no tengo tantas pesadillas por las noches, y me siento aliviada porque sé que tengo a quién pedir ayuda y contarle mis preocupaciones. Es una pena no haber conocido a Alume antes, porque me aporta muchas cosas positivas y me libera de mis angustias.

“Soy Feliz”.

- **Juan José Blanco** “Desde el día que llegué a Alume y me integré en Feafes me siento muy cómodo. Mi vida ha cambiado bastante desde entonces, ahora he hecho buenos amigos con los que paso ratos muy entretenidos. Hablamos de fútbol y de otras cosas muy interesantes. En Alume hago muchas actividades que me ayudan a estar activo y a sentirme mejor mentalmente. ¡Gracias Alume!



Experiencias Personales de la vida

“Qué difícil es vivir”.

- **Jesús S:** “Nací en Segovia, pero a los 2 años me fui a Badajoz donde viví durante 8 años. Regresé a Segovia y me puse a estudiar. Como no se me daba bien, comencé a trabajar de camarero y luego en una fábrica de embutidos. Por aquel entonces, me entró la afición por la bicicleta. A los 22 años enfermé y tuve cinco ingresos, fue lo peor que me ha pasado. A los 48 años vine a Lugo a vivir con mi madre y volví a tener varias recaídas. Desde hace 2 años, estoy en Alume e intento tirar hacia delante con la esperanza de curarme algún día.

“Mi primer amor”.

- **SusoSeijas:** “Recuerdo su nombre y su edad, así como su físico. Se llamaba Ángeles y era catalana. Tenía 29 años y yo tan sólo 24. Había muchas más chicas que no eran nada feas, pero ninguna como Ángeles. A día de hoy he dejado de creer en el amor, lo considero tan sólo un proceso químico.
- **Rebeca:** “Nos conocimos en haciendo un curso en COGAMI. Él se sentaba detrás de mí y siempre que hablaba conmigo lo hacía con una sonrisa de oreja a oreja. Un día me invitó al cine, fue una cita muy bonita aunque estábamos muy nerviosos. Esta amistad duró 3 maravillosos años, pero como casi todo en la vida llegó a su fin. A día de hoy, sólo tengo buenos recuerdos de aquella bonita relación.

“El gimnasio”.

Fernando S: “Llevo acudiendo al gimnasio desde que tenía 15 años durante dos días a la semana. Me gusta mucho disfrutar de esta experiencia, porque poco a poco voy progresando. Hace tiempo tuve una lesión grave en el hombro y me llevó bastante tiempo recuperarme. Actualmente, aunque me sigue doliendo un poco, continúo haciendo ejercicio. Cada día me siento más activo, con más fuerza y mucho mejor a nivel mental.



Un lugar de Lugo.....

”EL CEREIXAL” . Redactado por Pablo Piñeiro

El Cereixal es un pequeño pueblo lucense situado a dos kilómetros de Becerreá. Tiene muy pocos habitantes, porque como sucede en la mayoría de los pueblos de Galicia, la población ha emigrado a las ciudades. Sin embargo, en los veranos, la gente regresa a sus casas, para pasar las vacaciones, haciendo que su población aumente en esta época. Allí, mi familia tiene una

casa a la que acudimos en cuanto las circunstancias nos lo permiten para disfrutar un buen día en familia. Generalmente, vamos los fines de semana y disfrutamos de un buen churrasco. Actualmente, por circunstancias personales, no podemos acudir con la regularidad que quisiéramos, pero aun así hacemos una escapada en cuanto podemos.



Becerreá, es mucho más grande y tiene muchas más cosas para visitar, pero me gusta mucho más este pequeño pueblo, donde he pasado largos períodos de tiempo con mi familia y amigos. Cuando era pequeño los inviernos en esta zona eran muy duros, nevaba mucho y había

grandes heladas. Actualmente, esto está cambiando, los inviernos son mucho más suaves y no nieva con la misma intensidad que antes. Son muchos los recuerdos que tengo de este lugar, en él tanto mi familia como yo hemos compartido muy buenos momentos, por eso cuando hablo del Cereixal sólo tengo buenas palabras. Se trata de un lugar con unas vistas maravillosas, donde se respira mucha tranquilidad y la gente es muy cercana. Por ello, os invito a que no perdáis la oportunidad de pasaros por allí y conocer esta encantadora villa. Seguro que os llevaréis un gran recuerdo de esa visita.





Humor

Un hombre en la consulta del médico:

- No sé que me pasa doctor, si me toco la cabeza me duele, si me toco la nariz me duele, si me toco el pie me duele ¿Qué cree que tengo doctor?
- Pues creo que tiene el dedo roto

Isa Arias

Entra un enano en un bar y va a la barra y empieza a saltar para pedir una fanta.

Como ve que nadie le sirve la fanta, va detrás de la barra a ver que pasa, y ve a otro enano, saltando detrás de la barra diciendo

- ¿De naranja o de limón? ¿De naranja o de limón?

Félix

Se encuentran dos amigos:

- Mira, el otro día apareció un loro en mi casa, me cogió cariño y me sigue a todas pares. No sé qué hacer...
- ¿Por qué no lo llevas al zoo?
- Una gran idea, mil gracias

Diez días más tarde se encuentran de nuevo:

- Oye, ¿llevaste el loro al zoológico?
- No me hables estoy desesperada.. .Le ha gustado tanto que le he tenido que llevar al cine, al fútbol y ahora quiere ir al teatro

Susana

Un hombre va andando por una ciudad grande y se encuentra a un chino y le dice al chino "Hola" y el chino le responde: "Las tles y cualto"

Víctor Manuel

- Perdone, ¿es aquí el examen de jardinería?
- No, se ha equivocado de planta
- Pues sí que empiezo bien

Miguel P.

- Papá, papá, ¿qué es ironía?
- Ironía es que tú seas pelirrojo como el vecino y sea yo el que te tenga que responder tus preguntas

Arturo

Esto es un tonto que va por la calle y pregunta a alguien:

- Oiga ¿es usted tan amable de decirme dónde está la acera de enfrente?
- ¿pero usted está tonto? La acera de enfrente es esa que tiene ahí enfrente. (Señalando con el brazo)
- Pero es que acabo de estar allí y me han dicho que es esta

Lustres

- ¿Por qué dejaron su relación un matemático y una física?
- Porque no había química

Rebeca



Recetas de Cocina

MASA DE EMPANADA. Redactado por el Taller de Pan y Repostería (Rebeca García, M^a Paz Mourelle, Javier Pérez, Jesús Amor, Jesús Santos y Pilar Hortas)

Ingredientes:

- 500 gr. de harina de Trigo
- 1 huevo
- 4 gr. de sal
- 100 gr. de aceite de girasol
- 200 ml leche



Preparación:

El relleno de la empanada lo prepararemos al gusto. Para elaborar la masa de empanada debemos de mezclar muy bien todos los ingredientes y amasar hasta que nos quede una masa homogénea y suave. Extendemos muy bien la masa dándole la forma del molde del que dispongamos. Introducimos el relleno que hemos preparado y la introducimos en el horno a 190° durante 40 minutos aproximadamente y ya podemos disfrutar de nuestra empanada.



Nota:

Cabe tener en cuenta que esta masa de empanada no lleva levadura de ningún tipo.



TORTA DE MAIZ DE GUITIRIZ. Redactado por Laura, José María, Moisés, Elena, Víctor, José Antonio, Isabel, Matilde, Flor y Oscar

Ingredientes:

- 225 gr. de harina de maíz refinada amarilla
- 8 huevos
- 225 gr. de azúcar
- 15 gr. de levadura química (Royal)
- 225 gr. De manteca de vaca
- Azúcar glas para decorar



Preparación:

Separamos las yemas de las claras y batimos éstas últimas a punto de nieve (Reservamos). Batimos el azúcar con la manteca, y añadimos una a una las yemas. Echamos poco a poco la harina tamizada, removiendo lentamente. Incorporamos las claras a punto de nieve, mezclándolas con movimientos envolventes y lentos. Engrasamos el interior del molde y espolvoreamos harina para evitar que se nos pegue. Vertemos la mezcla en el molde y horneamos entre 35 y 40 minutos o hasta que al pincharlo con una brocheta esta salga limpia. Previamente habremos precalentado el horno a 180 grados.





Pasatiempos

SOPA DE LETRAS

Jardinería



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

- ÁRBOL
- CORTASETOS
- DESBROZADORA
- FRUTOS
- HIERVA
- HUERTO
- INJERTO
- PALA
- PODAR
- RAIZ
- RASTRILLO
- REGADERA
- REGAR
- SACHO
- SUSTRATO
- TIJERAS
- TRANSPLANTAR

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/Illa Coelleira, 3 BajoDch (27002-Lugo)
Tel.: 982 251 602
- C/Amizade 19 Bajo (27300-Guitiriz)
Tel.: 982 370 140

www.alume.org