



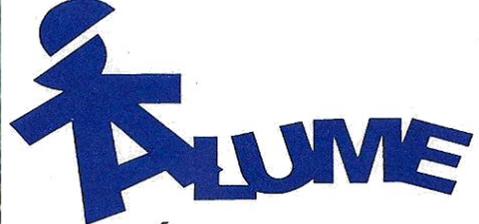
Alumear



Sumario

Presentación.....	2
Salud Mental.....	3
Fiesta de Navidades.....	4
Carnavales.....	5
Excursiones.....	6-7
Entrevista a la Junta	
Directiva.....	8-12
Talleres de Alume.....	13
Mandalas.....	14
Literatura.....	15
Ruta del Agua.....	16
Sociedad	17
Drogas y Salud Mental.....	18
Partido de fútbol sala.....	19
Carrera Solidaria.....	20
Experiencias personales.....	21-22
Un lugar de Lugo.....	23-24
Humor.....	25
Cocina.....	26
Pasatiempos.....	27
Contraportada.....	28

*Luchar siempre,
rendirse jamás.*



ALUME
SAÚDE MENTAL
www.alume.org



Presentación:

Bienvenidos a la vigésimo quinta edición de la “Revista Alumear”. Cada lunes por la tarde de las 16:00 a las 17:30 horas, confeccionamos granito a granito esta revista, donde cada uno de nosotros aporta sus opiniones. Esperamos que os guste y que disfruten de ella un año más.



Equipo de Redacción:

Dositeo López, Fernando Sánchez, Félix Pérez, Isa Arias, Javier Pérez, Jesús Santos, Jesús Lustres, Rebeca García, Rubén Fernández, Miguel Pena, Susana Martín, Suso Seijas, Carlos García, Arturo Rodríguez, Manuel Seijas, Flora Díaz y Pablo Freire

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 A. Rego, Susana López y Laura Torres.

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

Almudena, Jesús Amor, Marcos, M^a Paz, Juanjo, Ana Belén, Moisés, Pilar Núñez, Paz Busto, Efrén Rodríguez, Mónica López, Dolores Casas, Cristina López, Belén Núñez, Cristina Rivero, Vanesa García.

Esta revista fue realizada en el Taller del Centro de Rehabilitación Psicosocial y Laboral de Alume entre
Noviembre de 2016 y Octubre del 2017.

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.



“Día Mundial de la Salud Mental”.

Redactado por Miguel Pena, Suso Seijas y Flora Díaz



El 10 de Octubre es el Día Mundial de la Salud Mental y coincidiendo con esta fecha, Alume celebró la inauguración oficial de su nueva sede situada en la C/Illa Coelleira nº 3. A este acto acudieron múltiples autoridades locales, representantes de entidades colaboradoras, socios y usuarios de nuestra asociación. Todos ellos tuvieron la oportunidad de conocer nuestras instalaciones y de escuchar las palabras de nuestro Presidente Manuel Fernández, que realizó discurso muy entrañable. Tuvimos un pequeño picoteo en la asociación amenizado por el grupo de música tradicional gallega

“Caivanca” y a continuación, fuimos caminando todos juntos hasta la Parrillada Abel. Una vez allí, nuestra asociación entregó la distinción de socio de honor, que este año fue para Carlos Montero, presidente del “Club MontePenarubia” por su colaboración constante en eventos deportivos con nuestra asociación. Luego disfrutamos de una deliciosa comida, consistente en numerosos entrantes, pulpo y café.

Éramos un grupo muy numeroso y después de comer muchos de nosotros subimos al ferial de San Froilán, a disfrutar de nuestras fiestas patronales.

En general podemos decir que fue una jornada muy emotiva y que todo estuvo muy bien organizado.





“Navidades 2016”

Redactado por Félix, Fernando, Lustres, Miguel, Isabel, Ana Belén y Javier



Las fiestas navideñas son un momento para disfrutar en familia y con los amigos. Las calles de nuestra ciudad se han llenado de luces y delante de nuestro ayuntamiento han puesto un impresionante árbol de navidad. En Alume celebramos estas fechas con una gran fiesta, que este año tuvo lugar el día 22 de diciembre. La fiesta estuvo amenizada por un coro de villancicos y un concurso de chistes, cuyo ganador fue nuestro compañero Tano con un total de 42 puntos. Disfrutamos de un picoteo con productos típicos de estas fechas y luego bailamos hasta el final. Un año más la lotería de Alume no nos ha dejado ni un céntimo, esperamos tener más

suerte el año que viene. En Nochebuena y Fin de Año nuestras mesas se han llenado de deliciosos manjares y Papá Noel y los Reyes Magos nos han dejado varios regalos. En general, el 2016 ha sido un buen año para nosotros y deseamos que el 2017 venga cargado de salud, dinero, amor y muchas alegrías para todos.



Nuestros deseos para el 2017

- **Fernando:** *“Al año nuevo le pido que me siga dando salud y que la vida me siga sonriendo”*
- **Isabel:** *“Pido salud y que me toque algo de lotería”*



Carnavales. Redactado por: Isa Arias, José Antonio Quiroga y Jesús Santos.

Alume se viste de fiesta un año más para celebrar el carnaval. Como ya es tradicional, cada uno de nosotros desfiló con su mejor disfraz para optar a los distintos premios, que en este año fueron en la categoría individual para Marcos por su disfraz de Medieval, Carlos disfrazado de Mujer y Rebeca con su disfraz de Geisha. El premio grupal fue para Rubén y Pilar disfrazados de Abba.

La fiesta comenzó a las 16:00 y se alargó hasta las 19:00 horas. En este tiempo, disfrutamos del desfile y de un gran picoteo, entre ellos destacaríamos las filloas hechas por nuestra compañera Flora y las tortillas preparadas por Dolores, Jesús Santos y Paz Busto. No paramos de bailar y de compartir buenos momentos. Hubo

disfraces muy creativos como el de Niña de nuestra compañera Susana, el de Médico de Félix y la gran Comparsa de Sevillanas de nuestros compañeros de Guitiriz.

La música fue especialmente animada, incitaba a bailar a todo el mundo. Algunos de nosotros no nos disfrazamos porque no es algo que nos guste mucho, pero nos divertimos muchísimo con el buen ambiente que hubo en la fiesta.

Nos gustaría que el año que viene la fiesta de carnaval fuera tan participativa como la de este año. Todo estuvo de maravilla, muchas gracias a la organización por darnos la oportunidad de disfrutar de una fiesta tan bonita.





“Excursión a Cuntis”. Redactado por: Félix Pérez y Rubén

El pasado día 8 de marzo, un reducido grupo de Alume nos fuimos de excursión al balneario de Cuntis, Pontevedra. Allí, pudimos disfrutar de un relajante circuito termal, con sauna, jacuzzi y cabina de hielo. La comida, estaba muy rica. También visitamos los yacimientos de Castro Landín y una exposición de ollas de barro. Por último, fuimos al ajardinamiento del Pazo de Rubianes, situado en Vilagarcía de Arousa. Disfrutamos de una impresionante colección de camelias y de todo tipo de especies botánicas, algunas de ellas, con más de seiscientos años de antigüedad. Nos lo pasamos muy bien y nos gustaría repetir esta experiencia.





“Excursión a Puerto de Vega”

El pasado jueves día 13 de Julio, un grupo de unos veinte y tantos usuarios de Alume, junto con 6 monitores y un grupo de usuarios de Alume-Guitiriz, con el monitor; salimos a las 9h de la mañana de excursión a Puerto de Vega, donde llegamos a las 11h de la mañana.

Cuando llegamos, nos paramos a tomar un café en un bar ; luego vino una guía para enseñarnos el pueblo, que tenía un museo, donde después vimos dos exposiciones sobre la pesca de ballenas, además de esto vimos:

El jardín, el puerto, la cofradía de Pescadores, el monumento a Jovellanos junto con la casa donde el murió, su capilla y la iglesia parroquial y el centro del pueblo donde acabó la visita donde nos hicieron varias fotos.



Al mediodía nos fuimos a comer a Navia, y nos dieron de comida: Entrantes de tortilla, croquetas y empanadillas, de segundo nos dieron un plato de ternera con patatas, y de postre requesón o helado a elegir y para acabar un café.

Luego a la tarde nos dirigimos a la playa de Navia, donde había bares y merenderos. Estaba en bandera amarilla, por lo que era peligroso bañarse en el mar. Por último, fui al bar, donde jugamos unas partidas de fútbolín y nos tomamos unos refrescos.

Lo pasamos genial, esperamos repetir viajes como este.





Conociendo a nuestra Junta Directiva



1. ¿Cómo, cuándo y por qué empezó vuestra vinculación con Alume?

Isabel: Mi vinculación con Alume empezó sobre el año 2000 . De primeras, no vine a ayudar, si no a pedir ayuda. Recibí muchísima ayuda y posteriormente estuve de voluntaria.

Óscar: Formo parte de la directiva desde unos 5 años. Además, tengo vinculación con la enfermedad mental debido a que tengo un familiar con dicha enfermedad.

Manuel: Soy uno de los socios fundadores en 1995. Fui Secretario de la Junta Directiva hasta 2011 , que fue el año donde adquirí la presidencia. Además, mi hermana es usuaria del centro desde hace años.

Juan: Formo parte de la directiva porque me propusieron echar una mano y yo acepté encantado. Además, mi hijo también es usuario de esta asociación.

Iván: Pertenezco a Alume desde el año 1997-1998, echándole una mano a Dolores(anterior directora, y persona muy importante para la creación de Alume). Posteriormente, en el año 2000-2001 entre en la directiva.

Elena: Mi vinculación con Alume ronda ya los 20 años. Cuando enfermó mi hermano y me empecé a interesar sobre la enfermedad mental.



2. ¿Qué es lo que les motiva para formar parte de la Junta Directiva de Alume?

Isabel: Intentar ayudar en todo lo posible.

Óscar: Ayudar en una causa que considero justa, además de la vinculación que tengo con un familiar.

Manuel: Ver el esfuerzo que hacen las personas que padecen enfermedad mental por superar esta.

Juan e Iván: Porque consideramos que hacemos una función importante y si podemos aportar nuestro granito de arena , por nuestra parte, mejor.

Isabel: Lo único que me motiva es aportar mi granito de arena si es posible. Veros la cara a todos para mí ya es suficiente para estar ahí.

3. ¿ Qué función tiene la Junta Directiva de Alume?

Es el órgano de gobierno de la asociación. Es la que toma las decisiones más importantes.

4. ¿Cuáles son sus vuestras funciones dentro de la Junta Directiva?

Al presidente, (Manuel) le toca representar a la asociación, a la vicepresidenta(Elena), sustituir al presidente, el secretario(Óscar) es el responsable de certificar todo lo que sucede y las decisiones que se toman y el tesorero(Iván) es el encargado de llevar las cuentas. Juan e Isabel son vocales.

5. ¿Qué decisiones se toman en vuestras reuniones?

Decisiones para poner en marcha recursos nuevos o dejar de mantener algunos recursos o programas. Nosotros escuchamos lo que nos dicen los trabajadores o vosotros mismos como usuarios nos aportáis y se busca la forma de satisfacer esas peticiones.



6. A los más veteranos. ¿Cómo fueron los inicios de Alume?

Manuel: Partíamos de una situación muy pobre. En el año 1995 no había ningún centro como este en Lugo. Fue un inicio difícil pero destacaría a una persona llamada Dolores. Puso en marcha el centro y los pisos.



7. ¿Por qué decidieron el nombre de Alume para esta asociación?

Manuel: Pensamos en que el nombre tendría que ser: “asociación lucense de axuda a enfermas mentais”, cuyas siglas serían ALAEM. No nos gustaba demasiado, entonces decidimos cambiarle las letras finales y añadiendo una U quedaba una palabra que no existe, que además sonaba a gallego, que tiene una resonancia como a luz, como a iluminación.

8. Manuel: ¿ En qué momento adquiere la presidencia de Alume? ¿ Que ha supuesto para usted?

Soy presidente desde 2011. Para mí supone dos palabras: responsabilidad y privilegio.

9. ¿En qué sentido consideran ustedes que nos han afectado los recortes durante la crisis?

Iván: No se han subido las subvenciones desde hace varios años, en más difícil conseguir ingresos...Para que os hagáis una idea, tenemos menos dinero que hace unos años pero sin embargo tenemos más usuarios en el centro.



10. Manuel: ¿Qué posibilidad tiene nuestro colectivo de encontrar trabajo?

No intervengo directamente en la gestión de las oficinas de empleo de FEAFES. Sin embargo, considero que se están dando pasos muy pequeños y poco a poco creo que se está avanzando en este proceso.

11. ¿Cómo valoran el servicio de psiquiatría del Hula, Calde y del Centro de Día y que mejorarían de estos servicios?

Hay un buen entendimiento, con programas que tenemos en marcha y percibo que son realmente buenos. Podemos sentirnos afortunados, porque se nos escucha y sobretodo hay un buen trabajo en común y una disposición a colaborar.

12. Cuáles son los proyectos futuros que tiene Alume?

El proyecto más importante es mantener y mejorar lo que ya tenemos. Además, siempre hay que mirar un poco hacia delante y buscar proyectos nuevos. Gracias a esta actitud salió el programa Espertar, que está teniendo una incidencia muy importante en la ciudad. El reto más importante sería la extensión del servicio a domicilio fundamentalmente en el ámbito rural.

13. ¿Qué veis en nosotros para apoyarnos tanto?

Manuel: Yo me quedaría con el esfuerzo que hacéis. El hecho de poder ayudar y observar que tu trabajo o aportación sirve para mejorar la vida de otras personas es una satisfacción que no te la da casi ningún trabajo.

Isabel: Lo primero que veo son personas, no hay que hablar de enfermos si no, de personas.

14. ¿Qué opinión tienen sobre el centro actual de la asociación?

Creo que hemos salido ganando, nos permite hacer todo lo que queremos pero estamos abiertos a cualquier sugerencia por parte de los que realmente lo usáis.



15. ¿A qué os dedicáis?

Isabel: Fui maestra en un pueblo durante muchos años. Lo viví muy bien y lo pasé genial con los niños. Actualmente, estoy jubilada.

Óscar: Estudié derecho y llevo trabajando en el juzgado de Lugo desde hace 25 años.

Manuel: Estudié periodismo, trabajé en el Progreso durante 2 años y en el gobierno civil. Posteriormente, probé con la informática y es a lo que me dedico actualmente.

Juan: Estudié formación profesional hace 30 años de automóviles. Trabajé como vendedor y administrativo.

Iván: Desde niño siempre me gustó la informática, fue lo que estudié.; después me fui centrando más en llevar contabilidades y ahora estoy combinando ambos campos.

Elena: Tengo un bar. Conozco muchos tipos de personas, todos los días estoy aprendiendo algo y me gusta lo que hago..

16. ¿Cuáles son vuestras aficiones?

Isabel: Destacaría leer por encima de mis otras aficiones.

Óscar y Juan: Nos gusta todo lo relacionado con la naturaleza.

Manuel: El atletismo.

Iván: Viajar y jugar al pádel.

Elena: Leer o simplemente estar con la gente hablando, y si es una persona mayor mucho mejor, ya que son gente con la que aprendes mucho.

Nos gustaría felicitaros por la gran labor que realizáis y daros las gracias por dedicarnos vuestro tiempo y esfuerzo.



Talleres de Alume

Miguel P: “**Jardinería** es mi favorito y se me da bastante bien”

Fernando S: “Me gusta el **Baile** y el taller de **Pandereta**, son muy divertidos y disfruto mucho”

Susana: “La **Piscina** es muy relajante”

Moisés: “El taller de **Cerámica** es encantador, estoy muy satisfecho con este taller”

Jesús Santos: “**Memoria** me gusta, me lo paso bien e intento dar lo mejor de mí”

Javier P: “Mi taller favorito es el de **Pan y Repostería**, intento practicar lo que aprendo en él”

A lo largo de los años, Alume ha ido ampliando poco a poco la oferta de actividades en sus centros de día. Actualmente, cuenta con actividades muy diversas que mejoran nuestro día a día. Cada uno de nosotros acude a los talleres que mejor se adaptan a nuestras necesidades y gustos. Actividades como prensa y

revista, generan mucho debate y nos mantienen informados sobre la actualidad. Memoria y habilidades cognitivas ponen en marcha nuestra mente y nos proponen retos nuevos cada día. Los talleres de relajación y mandalas, nos enseñan a liberar tensiones y preocupaciones. El uso de las nuevas tecnologías, son fomentados por talleres como informática blog e internet, donde compartimos opiniones e impresiones. Aprovechamos para recordaros la página de nuestro blog “benditaspastillas.blogspot.com” donde podéis seguirnos y dejar vuestros comentarios.

El toque artístico lo ponen los talleres de pandereta y baile, donde nos desinhibimos y no paramos de reír. Ya sabemos de la importancia de los hábitos saludables por eso el deporte no puede faltar. Las manualidades son muy relajantes y tenemos el privilegio de poder disfrutar de una gran diversidad: cuero, alambre, cerámica o cestería. Sin duda alguna, aquí cada uno tiene sus propias preferencias. Nuestros productos son puestos a la venta en diferentes mercadillos y en nuestro centro los podéis encontrar a lo largo de todo el año.

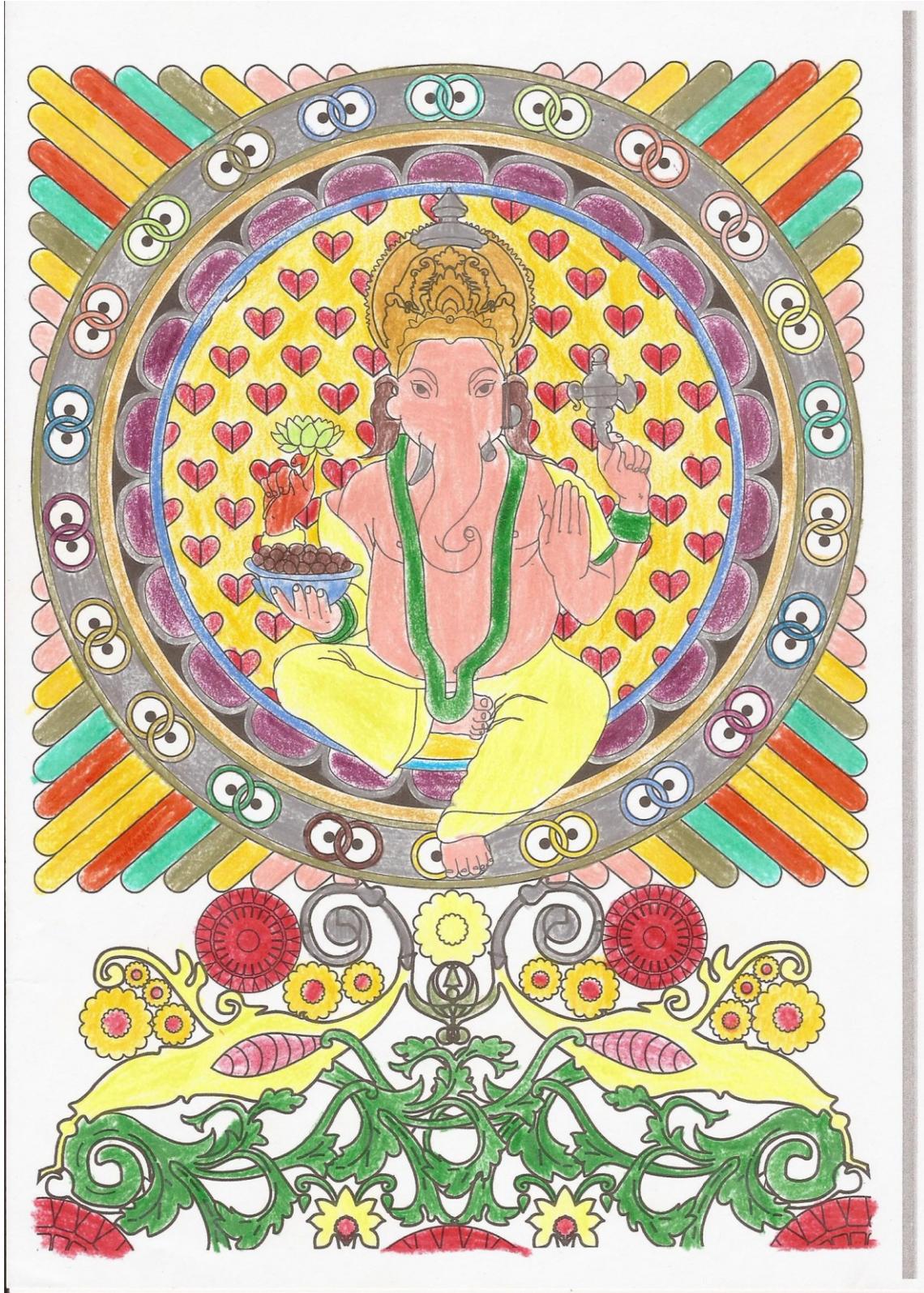
Lustres: “La **Terapia de Grupo** me ayuda a superar los problemas de la vida”

Almudena: “Me encantan las **Habilidades Cognitivas**, me mantienen activa y me lo paso muy bien”

Flora: “Mi taller favorito son las **Mandalas**, me relajan mucho y no requieren mucho esfuerzo”



Mandalas

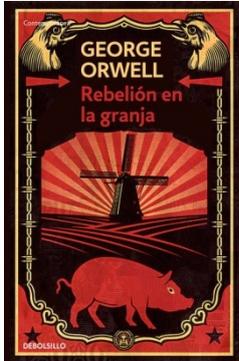


En la imagen podemos ver uno de los Mandalas que fueron pintados en este taller, en este caso, uno pintado por Carlos F.



Literatura

Resumen de Rebelión en la granja. (Jesús Santos)



Es el mejor libro de George Orwell. Una narración de cómo los animales pueden parecerse a los humanos. Snowball es un berraco que toma el poder en Granja Animal y echa a sus dueños. Napoleón es otro berraco que derroca a Snowball e impone una dictadura cada vez más severa. Los demás animales toman partido por uno u otro, pero Napoleón toma medidas muy duras contra los insulgentes haciendo matar a muchos de ellos. Al final, los ricos se dan a la buena vida y los pobres tienen que trabajar. El autor nos muestra un cuento ficticio muy brillante y bien ideado al que no le faltan vicisitudes y humorismos que dan mucho que pensar. Lo presento como un libro imprescindible de leer.

Viva Rosalía y su poesía. (Jesús Lustres)



Hace 180 años del nacimiento de la que sus enemigos políticos le llamaban “A Tola”, Rosalía de Castro. Hacían celebraciones de su obra con vídeos y publicaciones de poemas suyos. Después de los “Sécalos Escuros” vino el “rexurdimento”, con Rosalía, Curros y Pondal. Rosalía moviliza nuestra conciencia colectiva ya que estaba adelantada a su tiempo. Los concellos declaran el 24 de Febrero como día de Rosalía tanto en Coruña como en Lugo. Se defiende a Rosalía como una mujer sin complejos, en Lugo hay un parque con su nombre, un lugar público donde puede acceder todo el mundo que quiera.



LA RUTA DEL AGUA

La Ruta del Agua de Guitiriz ocupa parte de la naturaleza, historia, literatura y etnografía de este hermoso ayuntamiento.

Tiene una longitud de 19,6 km, es decir casi 20 kilómetros y según los pasos de Díaz Castro, el poeta, atraviesa los ríos Parga y Ladroil.

El camino se extiende desde el puente de la capilla de San Alberta hasta la robleda de Pardiñas.

DATOS TECNICOS:

Longitud: 19,6 km

Duración estimada: 6 horas y 30 minutos.

Recorrido: Fácil, en cualquiera de los dos sentidos de la marcha.

Esfuerzo físico: Medio



El Puente de San Alberta, la fuente de Valdovin y por último el Río Forxa (también dentro de la ruta), donde vemos a usuarios de Alume.



Sociedad

“” . Redactado por: Equipo de Redacción.

A nivel internacional, la preocupación por el terrorismo yihadista crece cada día más. El pasado mes de Marzo un terrorista arrolló a varias personas en el puente de Westminster, estrelló un vehículo contra una verja y a continuación apuñaló a un agente de policía. No fue un acto aislado, Europa se siente amenazada y ha incrementado las medidas de seguridad. Sin embargo, cada día nos sentimos más impotentes por no poder encontrar una solución eficaz a esta situación.

La elección del republicano Donald Trump como presidente de EEUU abre una nueva etapa llena de preocupaciones en las relaciones internacionales. Su victoria no ha dejado indiferente a nadie, miles de ciudadanos estadounidenses se echaron a las calles para mostrar su descontento. La salida de acuerdos comerciales, la deportación de ilegales con antecedentes penales y la construcción de un muro en la frontera de México son los proyectos que Donald Trump ha

puesto sobre la mesa en menos de dos meses de mandato. Sin duda, un gobierno de mucha acción y poca reflexión.

A nivel nacional, nuestro gobierno ha conseguido estabilizarse sin que los ciudadanos españoles acudieran a las urnas por tercera vez. El PP consigue gobernar en minoría gracias a la abstención de 68 diputados del PSOE, poniendo punto y final al período más largo de inestabilidad en la democracia constitucional de España. Toda esta situación ha pasado una gran factura al PSOE, la dimisión de Pedro Sánchez provocó que el mandato de Ferraz fuera asumido por la gestora, la cual tuvo que hacer frente a una gran división interna entre los partidarios de la abstención a la investidura de Rajoy y los partidarios del “no es no”.

La Audiencia de Palma ha zanjado el caso Nóos condenando a Iñaki Urdangarín a 6 años y 3 meses de cárcel, considerándolo culpable por tráfico de influencias y de dos delitos contra la hacienda pública.



Salud Mental:

“Drogas y Salud Mental”. Redactado por: Isa Arias, Fernando Sánchez y Suso Seijas

Las consecuencias psíquicas del consumo de drogas suelen ser las más desconocidas. El alcohol, el cannabis, la cocaína o la combinación de diferentes drogas conducen a las personas a sufrir una alteración de conducta, delirios y alucinaciones principalmente.

La psiquiatra María José Rivas señala que al menos una vez al mes un paciente ingresa en el Hula a causa de un brote psicótico tras el consumo de tóxicos. Algunos consumidores, tras el primer brote desarrollan una enfermedad mental crónica y deben de estar a tratamiento toda la vida. Hay personas que tienen cierta predisposición a padecer una enfermedad mental, y la droga puede actuar como un claro disparador.

El trastorno psicótico de un consumidor provoca una gran angustia y durante el ingreso en la unidad de agudos de Psiquiatría se

le proporciona un tratamiento farmacológico y se somete a terapia. Sin embargo, los reingresos suelen ser frecuentes.

La reacción de un consumidor ante una droga es impredecible y no depende de la cantidad ni de la frecuencia.

El testimonio de un compañero nuestro, pone de manifiesto el profundo arrepentimiento que siente por haber sido consumidor de drogas. Señala que las drogas sólo le han traído consecuencias negativas: *“Me han arruinado la vida”*. Actualmente, está entregado a recuperar la vida que debiera haber tenido y no pudo.

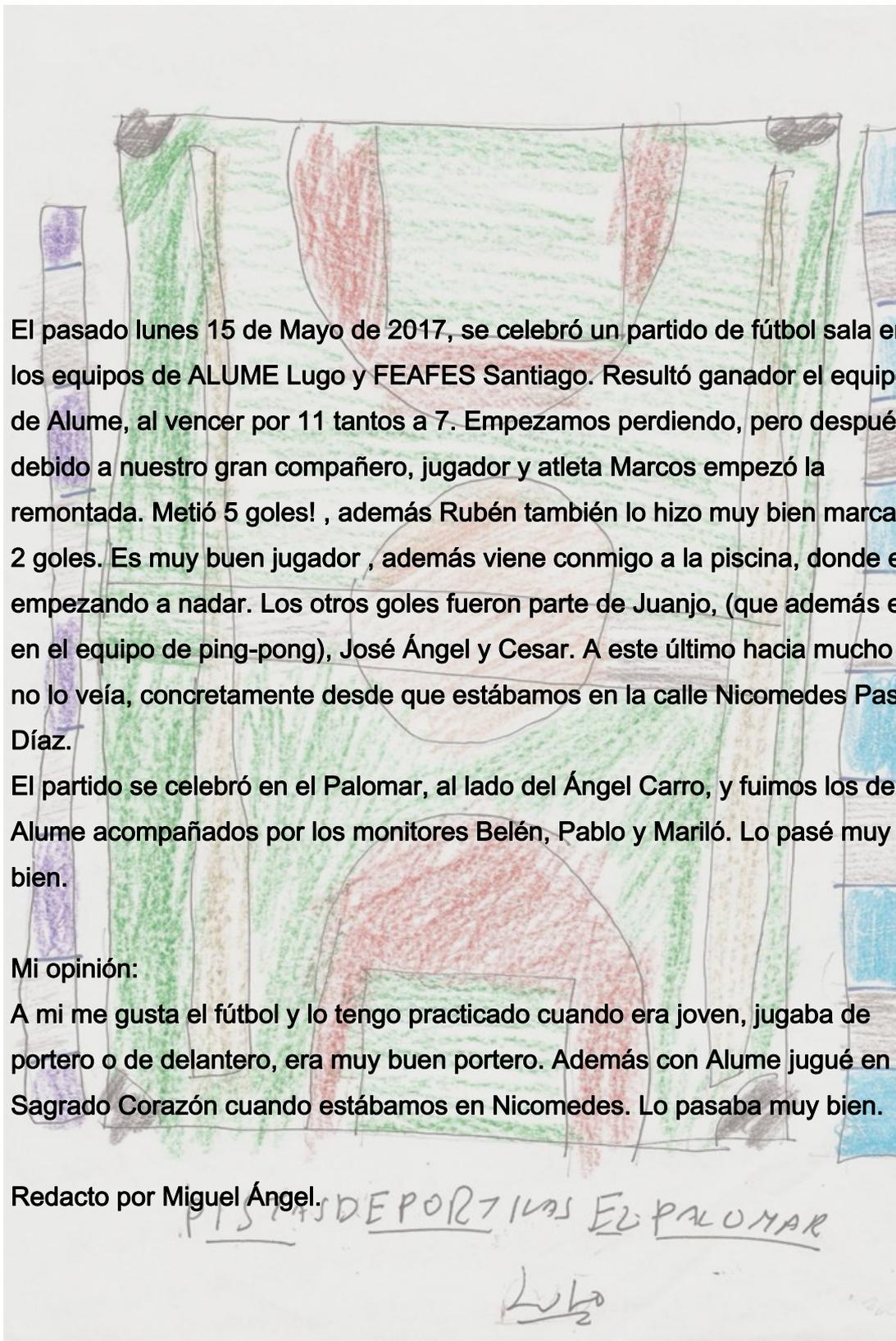
Desde aquí nos gustaría apoyar a nuestro compañero, y poner de manifiesto la importancia de saber decir NO a las drogas.





Sección Deportiva:

La victoria del equipo de fútbol sala de Alume



El pasado lunes 15 de Mayo de 2017, se celebró un partido de fútbol sala entre los equipos de ALUME Lugo y FEAFES Santiago. Resultó ganador el equipo de Alume, al vencer por 11 tantos a 7. Empezamos perdiendo, pero después, debido a nuestro gran compañero, jugador y atleta Marcos empezó la remontada. Metió 5 goles! , además Rubén también lo hizo muy bien marcando 2 goles. Es muy buen jugador , además viene conmigo a la piscina, donde está empezando a nadar. Los otros goles fueron parte de Juanjo, (que además está en el equipo de ping-pong), José Ángel y Cesar. A este último hacía mucho que no lo veía, concretamente desde que estábamos en la calle Nicomedes Pastor Díaz.

El partido se celebró en el Palomar, al lado del Ángel Carro, y fuimos los de Alume acompañados por los monitores Belén, Pablo y Mariló. Lo pasé muy bien.

Mi opinión:

A mi me gusta el fútbol y lo tengo practicado cuando era joven, jugaba de portero o de delantero, era muy buen portero. Además con Alume jugué en el Sagrado Corazón cuando estábamos en Nicomedes. Lo pasaba muy bien.

Redacto por Miguel Ángel.

PISCINAS DEPORTIVAS EL PALOMAR

Alume



Carrera solidaria Colegio Cervantes

El día 17 de Mayo celebra como todos los años el colegio Cervantes su carrera solidaria, en la cual participaron varias asociaciones, entre ellas, Alume.

Flora: Mi experiencia en la carrera fue positiva, pero teniendo lo poco que puedo andar a mi me resultó un poco cansada, pero bastante bien, unas veces corría y otras caminaba deprisa.

Miguel: Adelanté a algunos de mis compañeros y monitoras. Esto se lo dediqué a mi psiquiatra, que si no fuera por la medicación que estoy tomando no estaría así.

Fernando: Me pareció una carrera muy bonita e interesante debido al carácter solidario, yo fui andando y corriendo lo pase bien.

Susana: Me parece muy bien que se hagan estos asuntos solidarios y espero que cada año sean mayores los participantes en esta carrera.

La carrera ganó Ángel, de segundo Marcos y de 3º Carlos Fernández, todos ellos compañeros de Alume, de premio nos dieron unas medallas, una pieza de fruta, una botella de agua a cada uno y para las asociaciones unos chorizos, unos pinchos de jamón y lomo y unos trofeos de cerámica para Alume que fue la asociación que ganó la carrera. La directora y el presidente de Alume participaron en la grande.





Experiencias Personales en Alume

Lustres: Mi primer día en las actividades de Alume, estaba algo tímido y no sabía mucho de esta asociación. Poco a poco, fui conociendo a mis compañeros y ahora me siento muy cómodo. Las actividades me gustan todas, con la excepción de las manualidades.

Alume me ayuda a seguir bien psiquiátricamente. Me gusta venir aquí y espero seguir viniendo durante muchos años más

Rubén: Llegué a Alume hace mucho tiempo, no conocía a nadie. Hoy en día me siento más integrado sobretodo gracias a mis compañeros, tengo algún amigo y eso me hace más feliz. Vivo en un piso con compañeros de Alume, la verdad es que estoy muy contento. Los compañeros me hacen la vida más fácil aquí en Lugo, que por cierto, es una ciudad que me gusta mucho.

Suso: Las experiencias personales para mí son el día o día, las vivo tanto en Alume como en casa. Intento vivir experiencias positivas cada día. Alume es una buena válvula de escape. Para mi, los fines de semana son horribles. Un enfermo mental sin Alume naufragaría.

Fernando Sánchez: Llevo muchos años en Alume. Me mandó venir el psiquiatra para que mejorara poco a poco con mi enfermedad y así fue. Poco a poco me fui sintiendo mejor. Me sentí bien acogido por los compañeros y los monitores fueron muy cariñosos conmigo, ahora tengo amigos y compañeros que me hacen pasar grandes ratos que antes no tenía. Los talleres que se hacen me gustan mucho y me hacen sentirme mejor.



Arturo: Mi experiencia en Alume comenzó el 2 de julio de 1997. Mi madre me llevó a Pintor Corredoira, aquel día estaba muy nervioso. Mejoré mucho desde ese día, y mi recuperación se la debo a Alume y a su personal de trabajo

Rebeca: Para recuperarme de mi experiencia he entrado en Alume. Es un sitio muy acogedor, me han recibido con los brazos abiertos desde el primer día. He aprendido muchísimo de mis compañeros, me han integrado en el grupo con una persona más como si nunca estuviera enferma. Son muy buenas, tienen buen carácter.

Gracias a Alume he podido terminar con la rutina que llevaba desde hace años, para mi salir de casa y venir aquí es alcanzar esa libertad e independencia que jamás tuve. Hablo con ellos cosas que en casa no cuento, hago talleres muy entretenidos. Gracias Alume por recibirme y gracias Alume por dejarme estar aquí.

Susana: Mi primer día en Alume, recuerdo que fuimos a dar un paseo por el parque Rosalía de Castro, yo no hacía más que llorar. Llegué a Alume recomendada por el psiquiatra que me llevaba por aquella época.

Ese día estaba super nerviosa y me sentía muy extraña. Pasados unos días me encontré más seguro y fui perdiendo los nervios. Llevo en Alume 16 años y he mejorado mucho desde entonces, ya no lloro tanto y me relaciono más con la gente. Además, me concentro más en lo que hago y también he mejorado en mi forma de pensar





Un lugar de Lugo...

“**Monforte**”. Redactado por Javier Pérez

Monforte es la capital de la Ribeira Sacra, se asienta en un valle regado por el río Cabe y cruzado por un puente nuevo y otro romano. En el centro está situado el Monte de San Vicente con un impresionante castillo medieval en lo alto. Antiguamente fue gobernado por varios Condes de Lemos y tenía un gran ejército. Actualmente conserva la Torre del Homenaje y el Monasterio de San Vicente de Pino con una iglesia cuya patrona es la Virgen de Monforte.

Cuenta con varios parques, el más céntrico es el Parque de los Condes y justo al lado se encuentran los maravillosos jardines de los Escolapios con una gran fuente.

En Monforte, años atrás existió un nudo ferroviario, el más importante de Galicia y poco a poco fue en declive a favor de la ciudad de Ourense. Tiene un proyecto de regadío muy importante, pero actualmente está abandonado con canales y acequias rotas.



Su zona de ocio se reparte en la Compañía y en la Calle Duquesa de Alba, donde hay muchos pubs, bares y tres discotecas que actualmente permanecen cerradas. El centro de Monforte discurre por la calle de O Cardenal donde se centra su actividad comercial.

El día más importante del mes es el 24 de feria, que se hace a los alrededores, actualmente hay poco ganado y la mayoría de la gente va al mercadillo y a comer el pulpo.

Este municipio cuenta con una importante industria del calzado, y con la actividad vinícola más importante de la provincia.

¡Ven a conocer Monforte, no te arrepentirás!



Avenida de Fontiñas. Redactado por Miguel Pena

Esta avenida la abrieron en los años 80, antes era un camino de huertas; primero le llamaron "Avenida Luis Carrero Blanco" que murió en 1.973, el año que nació yo.

En el primer año que llegamos, conocimos a unos vecinos, con los que íbamos a jugar al fútbol y a las hogueras, que eran en el barrio da chanca, en la que a lo largo del tiempo se construyeron edificios.

Había pocos bares, pasando los años se fueron abriendo bares, tiendas, bancos, empresas de ascensores, electrodomésticos, peluquerías, farmacias y ferreterías. También abrieron dos pulperías, una al principio y otra al final, el la que solo abren por el mes de San Froilán.



Cambiaron de nombre la avenida porque había una fuente en la que íbamos los vecinos a llevar garrafas de agua y así le llamaron "Ronda das Fontiñas":

Esta avenida tenía una línea de bus que era el 6, que tardaba dos horas en hacer el recorrido, luego la reforzaron con la línea 10 que tenían un recorrido distinto, después pondría el bus del hospital Hula que es la 14B.

Aquí se celebra desde hace varios una feria medieval en la cual participa Alume y tiene una gran venta.

Este barrio es muy bonito y para mí fue una experiencia muy bonita vivir aquí en este barrio donde tengo unos vecinos que me saludan al verme y me preguntan como estoy y yo siempre digo que estoy bien.

Ahora pasó por aquí para ir al nuevo Alume que está en Montirón, en la que vengo andando desde casa y luego vuelvo en bus a la salida de Alume.



Humor

- ¿Qué tal te va con tu mujer?
- No me puedo quejar
- ¿Y eso?
- Porque la tengo a mi lado

Rebeca

- ¿Qué le dice un váter a otro?
- No nos quitan el ojo de encima

Fernando S.

- ¿Qué le dice un spaghetti a otro?
- ¡El cuerpo me pide salsa!

Susana

Un hombre en el oculista:

- ¿Qué letra ve allí? - La "A".
- No se precipite, ¿qué letra ve? -La "A".
- Pero fíjese bien... - La "A".
- Está usted nervioso... Por última vez, ¿Qué letra ve? -La "A".
- El oculista se acerca a la pared y dice: -Anda, si es la "A"

Javier P.

- ¿Qué le dice un semáforo a otro?
- No me mires que me estoy cambiando

Dositeo

¿Sabes por qué los de Lepe tiran a los niños al pozo?

- Porque en el fondo son buenos

Félix.

- ¿Sabes por qué los de Lepe usan todos boina en invierno?
- Porque es "funda-mental"

Miguel P.

- Doctor, me siento solo
- Yo también, sentarse sólo es fácil

Lustres

Iba Jaimito paseando con su abuela y de repente ve una chocolatina en el suelo y su abuela le dice:

- Jaimito, las cosas del suelo no se cogen

Al cabo de un rato la abuela tropieza y cae al suelo y le pide a Jaimito que le ayude a levantarse y Jaimito le responde:

- No puedo abuela, porque las cosas del suelo no se cogen

Isa A.



Recetas de Cocina:

“**Brownies de Chocolate**”. Redactado por el taller de Pan y Repostería: Javier Pérez, Jesús Amor, Julio y Jesús Santos

Ingredientes:

- 150 gr. de azúcar de caña
- 50 gr. de azúcar blanco
- 25 gr. de maicena
- 25 gr. de harina
- 80 gr. de aceite de girasol
- 125 gr de chocolate para fundir
- 3 huevos
- 225 gr. de queso de untar
- 1 cucharadita de aroma de vainilla



Preparación: Tenemos que hacer dos masas distintas...

Masa de chocolate:

5. Derretimos el chocolate al baño maría junto al aceite. Una vez derretido lo retiramos del fuego e integramos el azúcar de caña. Reservamos
6. En otro recipiente mezclamos la harina y la maicena. Reservamos
7. Batimos 2 huevos y lo agregamos a la mezcla de chocolate. Luego añadimos cuidadosamente la harina y la maicena hasta que quede una masa homogénea. Reservamos

Masa de queso:

1. En un bol batimos un huevo, agregamos el queso, el azúcar blanco y el aroma de vainilla. Luego, le añadimos la masa de chocolate y removemos.
2. Por último, preparamos un molde o una fuente con papel para hornear y vertemos en ella la masa final.
3. Metemos la fuente en el horno precalentado a 160 grados durante unos 35 minutos.
4. Fuera del horno se deja enfriar y se corta en porciones.

¡Buen provecho!



Pasatiempos:

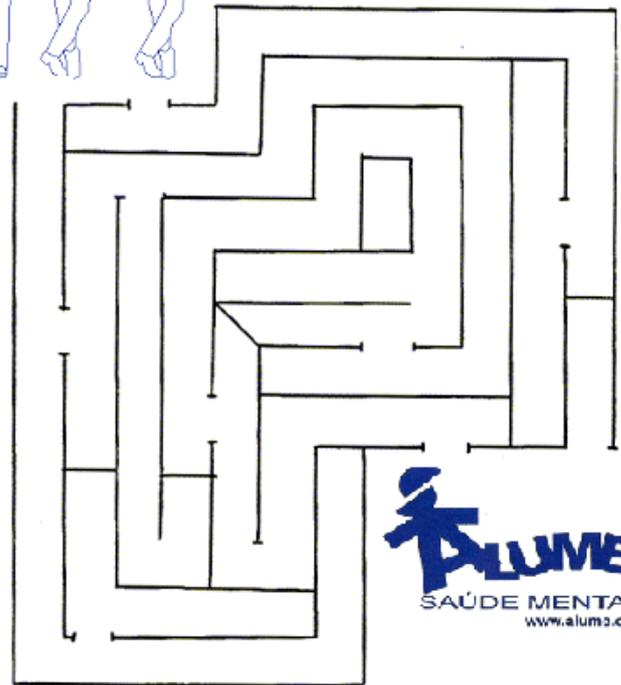
SOPA DE LETRAS

LABERINTO

Participantes na revista

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

Fernando	Carlos	Seijas
Suso	Jesús	Sandra
Lustres	Miguel	Javier
Susana	Flora	
Dosi	Isa	



BUSCA LAS DIFERENCIAS





Estamos en:

- C/Illa Coelleira, 3 Bajo Dch (27002-Lugo)

Tel.: 982 251 602

- C/Amizade 19 Bajo (27300-Guitiriz)

Tel.: 982 370 140

www.alume.org