



# Alumear



Revista de la Asociación Lucense  
de Ayuda a Enfermos Mentales

## SUMARIO

Patrocinadores.....	Pág 2
Presentación.....	3
Al final, todo es normal.....	4
Dificultades laborales.....	5 y 6
Km 0, visita a Ribadeo.....	7
Bautismo de mar.....	8
Experiencias personales.....	9
Entrevista: Sr. Besteiro..	10-11-12
Eliminando barreras.....	13
Encuentro de Familias.....	14
Sociedad.....	15
Atrévete.....	16
Recetas de cocina.....	17
Sección de S.S.....	18
Empezar a recoger.....	19-20-21
Un lugar de Lugo: Abadín.....	22
Sección de Humor.....	23
Deportes.....	24-25
Colaboración.....	26
Patrocinadores.....	27
Contraportada.....	28







“Las enfermedades sólo son la prueba de cuán frágil es la vida”



### Equipo de redacción

Silvia Deus

Mery Rey

Ramón Estoa

Antonio Sánchez

Emilio López

Arturo Rodríguez

Higinio Fernández

Isabel Arias

Paz Busto

Armando Fernández

Miguel Ángel Pena

Ana Lagarón

Belén Núñez

Mónica López Vidal

### El equipo de redacción les envía un saludo

#### Agradecemos especialmente la colaboración de:

Todos los usuarios y educador del Centro de Día de Alume en Guitiriz:

Oscar Polín, José Antonio Losada, Carmen González, Elena Castelo, Matilde Cabarcos, Moisés Cabarcos, José María Ferrero, José Antonio Rego, Susana López y Laura Torres.

Y a los colaboradores esporádicos de Alume en Lugo:

Argimiro López

Miguel Montaña

José Ramón Romay

Jesús Scijas

Iván Batres

Mar Rivas

Asun Arias

Alberto Valín

### GRACIAS A TODOS

*Esta revista fue realizada en el Taller del Centro de Día de Alume entre noviembre de 2009 y octubre de 2010*

*Puedes participar en la revista enviando tus artículos o acudiendo al taller de revista, los lunes de 4´30 a 5´30 de la tarde*

**MUCHA ENFERMEDAD PERO AL FINAL... TODO ES NORMAL!**

Una persona cuando enferma, por ejemplo de esquizofrenia, suele tener su personalidad y su forma de ser configurada. Es muy difícil volver a "desenredar" la tremenda maraña de complicaciones que provoca el ser enfermo mental en la vida de cada uno de nosotros. Por eso, que al hablar de lo que supone una enfermedad mental, según la experiencia de mi caso, diría que se trata de algo así como de sortear un arrecife enorme, que en la vida de alguna gente nunca logran bordearlo, y otros en cambio, logran seguir navegando a pesar de que muchas veces les cueste un tremendo esfuerzo, es un lastre lo que nos supone la enfermedad. Lo que me parece que no soluciona nada es, si a raíz de la enfermedad, intentas olvidar las facetas de la vida que te gustan, las aficiones pueden ser muy positivas, y no sirve la excusa de que eres enfermo mental y por tanto, has de hacer vida de enfermo. Eso es, sencillamente, hacer caso de lo que te priva de hacer, el miedo a lo desconocido, y el pesimismo que va asociado a una bajísima autoestima... Todo ello, hace una "bola" y se pone en medio de todos los proyectos que te propones, abortándolos. A mí, siempre me gustó la psicología un montón, y actualmente leo libros de texto como los que usan en la Universidad, por el afán de aprender, simplemente. Y así, podría hablar de mis otras vocaciones, o hobbies, como el teatro, la interpretación, dibujar y escribir... Lo que quiero mostrar es que aunque uno trabaje no significa, a la postre, que tengas que renunciar a lo que te genera pasión. A fin de cuentas, después de llevar un tiempo trabajando, y haberte habituado a la monotonía de acudir cinco días por semana al trabajo, comprendes que sólo se trata de un medio para proporcionarte dinero para tus gastos y para llevar una calidad de vida, en lo posible, satisfactoria. No obstante, yo desde que comencé a trabajar apagando incendios forestales, intenté buscar una satisfacción personal en una profesión que es muy emocionante y gratificante, pero eso depende de cada uno.

Por último, no nos olvidemos de una parte del entorno del enfermo mental que es muy importante; me refiero a la medicación. La medicación te permite mantenerte estable y que te sientas con ánimo de progresar. De no tomar la medicación, porque ya te sientes bien, lo que ocurriría es que, primeramente, no íbas a mejorar más, y segundo, que al no estar en un estado mental superior a la enfermedad, al final empeorarías e irías retrocediendo hasta tocar fondo.

Texto y dibujo de Miguel



## DIFICULTADES DE LOS DISCAPACITADOS PARA LA INSERCIÓN EN EL MUNDO LABORAL

Con motivo de la aprobación de la jubilación anticipada de los discapacitados en noviembre del 2009, se acordó que las personas con un grado de minusvalía superior al 45% y 15 años cotizados, tienen derecho a jubilarse a los 58 años; y en el mismo caso, los que tienen un grado superior al 64% se pueden jubilar a los 52 años. Este cambio es debido, a que la esperanza de vida es menor, a la de la población en general y comprende a todos los discapacitados. (Autismo, Síndrome de DOWN, Esquizofrenia, Trastorno bipolar...)



El problema que se presenta es que el mercado laboral no acepta de buen grado a los trabajadores con discapacidades. Por ejemplo,

es muy común que al ir a buscar trabajo te rechacen por tener una enfermedad mental aunque hayas pasado la entrevista. Hay un dato

alarmante es que el 12% de la población tiene algún tipo de discapacidad, de los cuales, solo el 33% trabaja. Las edades comprendidas son entre 16 y 64 años. Este dato, indica que es muy difícil encontrar trabajo, además, la discriminación también existe en el empleo como son los salarios inferiores, reparto injusto de tareas y en muchos casos el trato con los compañeros. Por encima, a los pacientes psiquiátricos se nos suma la falta de seguridad, los estereotipos y el desconocimiento del mercado de trabajo.

Con el paso del tiempo se han conseguido muchas mejoras para las personas con discapacidad, pero todavía son muchos los obstáculos por superar, para llevar una vida plena y participar como los demás ciudadanos, es decir,



en igualdad.

*Sí tener trabajo es una medicina porque mejora la salud y las relaciones sociales, pues nosotros queremos trabajar.*

*Texto de César, Eva, Mery, Manuel y Miguel M.*



### Experiencia laboral

*Empecé a trabajar para realizarme como persona y sentirme útil, superada esa barrera, trabajo por dinero. Tengo suerte de que no me ponen obstáculos para ir al médico, también influye que cumplo mis responsabilidades aunque me cuesta cuando estoy con bajón.*

*(Le recomiendo a todo el mundo que trabaje y a los jefes que tengan en cuenta nuestra enfermedad y no tengan tan presente nuestros errores y temores).*

*Texto de Alberto Valín.*



*Fotos realizadas a las brigadas de jardinería de Alume en Lugo y Guitiriz.*



## KILÓMETRO CERO : VISITA A RIBADEO

El día 12 de mayo realizamos una excursión con el llamado km 0. A las 10 de la mañana quedamos en el edificio de la Diputación, donde nos reunimos todos los de la asociación y el hospital de día. Antes de salir, nos recibió el presidente de la Diputación, que nos impartió una charla sobre lo que es el Km 0, el motivo de su creación y lo que se pretende conseguir con el mismo.

Besteiro se mostró cercano, hizo una charla muy amena e incluso nos hizo reír.

La excursión era a Ribadeo, pero antes de ir hacia allí, hicimos una parada en el paseo del rato, en donde vimos proyectada una película y fotos.

El viaje fue tranquilo y cómodo. Como llegamos cerca de la hora de comer, lo único que vimos por la mañana fue un castillo y, seguidamente nos dirigimos a comer. El

restaurante era muy bonito, al lado del puerto, con unas vistas increíbles, pero lo mejor no fue esto, sino la sorpresa que nos llevamos con el menú: de primer plato; PERCEBES!!! (Algunos de nosotros nunca los habíamos probado, ni sabíamos como se hacía para comerlos). Después de la comida, tuvimos la suerte de poder dar un paseo en barca por la ría de Ribadeo (decimos

suerte porque el día no acompañaba mucho), nos dividimos en dos grupos y mientras unos iban en barca, los otros paseaban

por el puerto. Luego por el centro de Ribadeo, donde visitamos la Torre de los morenos y el convento de las Clarisas, en donde para hacer la compra de sus dulces se utiliza el torno para no ver a las monjas, que son de clausura.

En resumen, fue un día dichoso. Ojalá volvámos!!

Texto de Mery, Higinio y Asun.



CLUB DE AMIG@S - km0





## BAUTISMO DE MAR

*El día cuatro de noviembre un grupo de 8 personas de Alume realizamos un viaje programado por el club náutico de A Coruña.*

*La experiencia consistía en un cursillo para manejar un barco de vela, pero debido al temporal que amenazaba la zona de Galicia con alerta naranja no se pudo realizar, quedó la cosa pendiente hasta nuevo aviso.*

*Lo que sí pudimos hacer fue un recorrido en una zodiac por el puerto. Nos distribuimos en dos grupos que nos llevaran de paseo por el puerto hasta el castillo de San Antón.*

*La gente del club náutico se portó muy bien con nosotros.*

*Nos dieron unas clases de teórica del manejo de las velas*

*y a continuación un vídeo donde pudimos ver como gente con discapacidad manejaba la vela y también, había barcos adaptados para personas en silla de ruedas, eso fue todo lo que nos dió el día, regresamos a casa dando un recorrido por Coruña aunque llovía a mares.*

*La anécdota más graciosa fue que casi fuera de Coruña tuvimos que dar la vuelta pues a Suso se le olvidó el paraguas. Nos reímos mucho. Menos mal que pudimos volver este año y el tiempo esta vez sí que nos acompañó, pudimos montar la vela del barco e ir a dar una vuelta en él. Toda una experiencia!!*



*Texto de Arturo, Emilio, Higinio y Paz*



## EXPERIENCIAS

*Hace 6 años que estoy en Alume y me parece una experiencia positiva. Cuando empecé a venir me encontraba mal, pero con el paso del tiempo y gracias a este centro me encuentro mucho mejor. Me gustan todos los talleres y actividades que aquí hago; deportes, taichí, piscina... Me alegro de haber venido y espero continuar para seguir mejorando y aprendiendo más cosas todavía.*

*Texto de Armando*

*Llevo varios años en Alume, hasta hace poco vivía en un piso tutelado por este centro, pero ahora estoy otra vez en mi casa. Gracias a vivir en el piso conocí a Paz, una de mis compañeras, que me ayudó con mi mal humor y a la que tengo mucho cariño. En Alume realizamos muchas actividades; bailamos, nos disfrazamos en carnavales, hacemos pulseras, actividades para hacer funcionar el cerebro... Estoy muy contenta con este centro y con mis compañeros.*

*Texto de Ana Lagarón*

*Hace casi 2 años mi psiquiatra me habló de una asociación en donde seguiría mi rehabilitación al salir del hospital. Empecé con muchas ganas por todo lo que enseñaban y porque había personas en mi misma situación con las que podía hablar de mi enfermedad y que me entendían. En este centro me encuentro muy bien y me está sirviendo para salir adelante ya que de lo contrario sé que mi recuperación nunca sería igual. Bendita la hora en que mi psiquiatra me dijo que viniese!! Ahora pienso en otras personas que ya han pasado por aquí y que están recuperadas.*

*Texto de Asun*



*Dibujo de Miguel Montaña*



## ENTREVISTA A J.R. GÓMEZ BESTEIRO



*Desde Julio de 2007 José Ramón Gómez Besteiro es presidente de la diputación de Lugo.*

¿Dónde nació?

*En Lugo, en el barrio de Lamas de Prado, en la calle Ortiz Muñoz 56 2º, hoy ya no existe.*

¿Cómo fue su infancia?

*Tengo un recuerdo muy agradable. Soy el más pequeño de 3 hermanos, mi hermano me lleva 10 años y mi hermana 8 y yo debí de ser un fallo...Me explico, cuando íbamos por la calle le preguntaban a mi padre ¿y este niño? La respuesta de mi padre era: fue un fallo.*

¿Cómo estudiante que tal era? ¿Tenía muchos aprobados?

*Bueno, había de todo... Me considero del montón. En la facultad suspendí más que en el instituto y en EGB que era mejor estudiante. Cuando acabé derecho preparé las oposiciones de inspección de trabajo, eché casi 4 años, pero al final no las saqué y decidí no más oposiciones.*

¿Ejerció la profesión de derecho?

*Sí. Sí. Casi 4 años, después de dejar las oposiciones y volveré a ejercer cuando acabe aquí.*

¿De todos los cargos que desempeñó cual le gusta más?

*Son distintos, me gustan los 2.*

*El ayuntamiento está más cerca del ciudadano, más próximo, siempre tienes al vecino que te puede tocar en la puerta por cualquier problema que tiene. La Diputación es más distante, distinto, pero sirve para mucho. Me gustan los dos. En el ayuntamiento estuve 8 años, aquí llevo 3. Está bien cambiar, todo se convierte en rutina y aburre.*

¿Cree que debe seguir habiendo pensiones no contributivas?

*Sí. El otro día estaba un hombre discutiendo que las personas que no cotizaron no deberían tener derecho a pensión y, es verdad que no pueden tener el mismo sueldo que las que cotizaron pero sí, todos podemos renunciar a una parte de cotizar a la seguridad social. Creo que es una labor muy importante.*

¿Cree que son bajas las pensiones?

*Hombre, no son altas pero, hay que pensar en la gran cantidad de dinero que se destina a estas pensiones, y además, ahora estamos en un momento complicado económicamente, por lo que lo*



*importante es que no se pierdan, acordaros que hace 10 años no las había.*

¿Qué opina de la crisis económica?

*El caso es que la hay, es muy fuerte, pero hay que trabajar y quejarse poco. Intentar arrimar el hombro todos porque si no, no salimos de ella. Vivimos una época muy buena en la que la gente vivía incluso por encima de sus posibilidades, en donde nadie se preocupaban por pagar y, ahora probablemente estemos en la medida de lo que somos. Creo que va a pasar pronto.*

¿Cómo afecta la crisis a la diputación?

*Mucho, los ingresos que tiene la Diputación dependen de la recaudación de impuestos, si estos bajan, el dinero*



*destinado a la Diputación es menor. Este año, casi fueron 17 millones de euros menos, que es dinero!*

¿Cree que hay empleo suficiente para las personas con discapacidad?

*No, pero se avanzó mucho. Es necesario que haya más y,*



*sobre todo es bueno porque el trabajo dignifica a la persona. El trabajo es vida, te ayuda a relacionarte con la gente, te sometes a un horario, haces cosas...*

¿Cree que está igual de preparada la persona que tiene una discapacidad?

*También en eso se avanzó mucho. Antes las personas con discapacidad estaban condenadas a estar en casa y ser un mueble. Hoy se están incorporando al mundo laboral aunque también hay que crear más oportunidades para que se integren.*

¿Qué ciudad de Galicia le gusta más?

*Lugo. Las otras también son bonitas, Santiago, que fue donde estudie, también me gusta, pero yo me siento cómodo en Lugo, es una ciudad que tiene ya 100000 habitantes, que no es ni muy grande ni muy pequeña, puedes ir a todos los sitios andando, tienes el río al lado, no es como otras ciudades grandes en las que tienes que*



*coger el coche para todo. Esta ciudad es justo lo que yo quiero.*



¿Qué fiesta es la más bonita para usted?

*El San Froilán, puede que a otra gente le guste más otra pero, como lo viví desde pequeño es la que más me gusta.*

¿Qué deporte es el que más le gusta?

*El fútbol y, soy forofó del Real Madrid. Pero admiro mucho los deportes que requieren esfuerzo: ciclismo, natación...*

¿Su tiempo libre a qué lo dedica?

*Me gusta ir a Fazouro, un pueblo que está entre Foz y Burela. No me muevo mucho.*

¿Qué prefiere la playa o la montaña?

*Yo soy de la montaña pero, me gusta mucho el mar y, ¿por qué hay que elegir si se*



*pueden hacer las dos cosas?*

¿Cómo surge la idea del RM. O?

*Cuando empezamos con esto hicimos una encuesta a la gente para saber los lugares que conocen de su provincia y, nos dimos cuenta de que conocen la comarca donde viven y los sitios de playa, costa, a los que van en verano, entonces decidimos que hay que enseñar los preciosos lugares que tiene esta provincia, la gastronomía y que la gente no conoce.*

¿Le gustaría ser alcalde?

*No, hoy en día no.*



¿Y presidente de la Xunta?

*Nunca puedes decir nada, un año estás aquí y otro fuera de todo esto, donde estés hay que trabajar.*

¿A qué aspira profesionalmente?

*Tener salud para poder trabajar, en lo que me corresponda, de lo que sea, pero no me importa trabajar.*

**¡Muchas gracias!**

*Entrevista realizada por Argimiro, Asun, Mery, Miguel, Paz, Emilio, Arturo, Ramón y Suso.*



## ELIMINANDO BARRERAS A LA DISCAPACIDAD



El lunes 16 a las 5 de la tarde fuimos a una charla ofrecida por la empresa FSC Inserta en un autobús adaptado, estacionado en la plaza de España, con la que pudimos ver que aunque tengas una discapacidad hay muchos métodos y medios para insertarse en el mundo laboral.

Nada más sentarnos, nos pusieron un documental, donde salían 3 personas con problemas de visión, que nos contaban sus experiencias en el mundo laboral y, que nos hicieron comprender que, si quieres puedes. Se les veía muy felices!



La segunda parte de la charla consistió en mostrarnos una serie de aparatos adaptados para diferentes tipos de discapacidad, con los que hacemos la vida un poco más fácil, de los que destacamos; un ordenador que, conforme se iba escribiendo en el teclado él iba diciendo en voz alta lo que escribías, un ratón adaptado para las personas con movilidad del brazo y de la mano reducidas, una gorra que servía de ratón...



Nos pareció una charla muy interesante con la que aprendimos que, aunque tengas una discapacidad hay muchos aparatos y ayudas para poder trabajar y, gracias al vídeo, nos dimos cuenta de que; en la lucha está la fuerza. Todo trabajo cuesta, pero al final obtienes tu recompensa.



*Texto de Paz, Miguel, Pili y Asun.*



## FEAFES: ENCUENTRO DE FAMILIAS

El día 17 de octubre se celebró la 5ª Jornada de Encuentro de Familias, en el Palacio de la Ópera y Congresos de A Coruña, donde se reunieron las asociaciones de salud mental de toda Galicia, en la que hubo mucha participación.

Comenzó a las 10, con un debate sobre salud mental, con la destacada intervención de César Portela (arquitecto), que habló sobre las construcciones pensadas para la curación de los enfermos por encima de los intereses económicos.

Luego, el debate continuó con la intervención de dos enfermos que expusieron su situación en dos pisos tutelados. Tres puntos interesantes de los que hablaron fueron: Dificultad para encontrar empleo hoy por hoy, relación entre enfermo mental y drogas (que cada vez existen más casos) y, dificultad para ligar, encontrar pareja estable...



Una vez finalizada esta exposición llegó el catering, muy sofisticado.

A las cuatro vino la sección de premios, donde Alume recogió el primer premio del blog, realizado por los usuarios de nuestra asociación. Nos llevamos una gran alegría, por todo lo que nos costó realizarlo (la dirección es



[benditaspastillas.blogspot.com](http://benditaspastillas.blogspot.com), os animamos a que escribáis comentarios).

Para terminar, hubo una actuación del grupo de teatro "pinchacarneiros", con mucha calidad en el vestuario y una actuación impecable.

En definitiva, la jornada nos pareció muy positiva por la gran participación de padres, enfermos y familiares que nos acompañaron y participaron en todo, además, de por la calidad de las ponencias.



*Texto de Miguel Montaña*



## SOCIEDAD

### ANA KIRO

*María Dolores Casanova González, una artista gallega, resignada y valiente nos dejó el 24 de septiembre del 2010, a la edad de 68 años. Más conocida como Ana Kiro, quiso que su entierro fuese como su vida, sencillo.*



*Fue emigrante en Barcelona por la profesión de su padre. Allí comenzó su carrera musical.*

*Se casó muy jovencita y tuvo una niña (su única hija), muy pronto se dieron cuenta de que su matrimonio no iba bien y tomó la decisión de separarse en una época en la que no existía el divorcio y las complicaciones eran muchas para una mujer sola y con una hija.*

*Tuvo la suerte y segunda oportunidad al conocer a su segundo marido, Carlos. Fue también su representante y juntos pasaron los últimos 25 años de la artista.*

*Todos destacamos su gran labor y contribución a la cultura gallega tradicional. Editó 30 álbumes que sonaron además de en Galicia en países americanos y europeos.*

*Aunque por lo que más se conocía era por las fiestas y verbenas. Hay que destacar su arte en la pequeña pantalla tanto de presentadora como de actriz.*

*Conocía perfectamente su enfermedad, detectada en el 2005, de la que decía que "al cáncer se le llama cáncer", enfermedad que afrontó con un gran coraje, entereza y dignidad hasta el final.*



*Por todo ello, la artista días antes de morir describió: "mi vida ha sido plena".*

*La recordaremos porque nos queda su música, como su mítica canción: "Como baila Carmiña" y como cantaba Ana Kiro... Hasta siempre!*

*Texto de Pily, Mery, Paz e Isa Arias.*



# ATRÉVETE

Con motivo del año Santo Xacobeo 2010 han venido a Lugo a grabar el programa de radio de cadena Dial llamado Atrévete que se emite de 7 a 10 de la mañana. Nosotros fuimos con una invitación al salón de actos del edificio de la Xunta. Vimos como se gravaba y además vimos la actuación de David Bustamante.

Lo que más nos llamó la atención fue el buen ambiente que había entre ellos cuando nosotros pensábamos que era una cosa más formal. Hubo mucha participación por parte del público, sobre todo, cuando nombraban a Lugo y aplaudíamos a rabiar.

El momento más álgido de la tarde fue con la actuación de Bustamante que además de hacer su baile de cadera,



también enseñó musculitos y hasta se atrevió a cantar en gallego (se nota que va al Luar de Gayoso). El programa duró 3 horas pero se hicieron cortas porque por el medio jugamos al bingo (que lástima porque el premio se lo llevó un familiar), escuchamos las bromas de Isidro Montalvo y Javier Cárdenas y cogimos los regalos que tiraban por los aires, en fin, lo volveríamos a repetir!



Texto de Mery, Antonio, Ramón, Pily y Paz.





## RECETAS DE COCINA

### CROQUETAS DE JAMÓN

#### Ingredientes

2 cucharadas de mantequilla  
1 litro de leche  
3 cucharadas de harina  
200gr de jamón

1 huevo  
Pan rallado  
Aceite de oliva

En una sartén, ponemos dos cucharadas de mantequilla y tres de harina. Lo ponemos en el fuego y removemos hasta que empieza a coger un color dorado, lo quitamos del fuego y añadimos leche templada, amasamos hasta conseguir una pasta dura y volvemos a poner en el fuego durante unos minutos removiendo sin parar. Volvemos a poner un poco más de leche (siempre fuera del fuego), removemos hasta que la masa sea algo más cremosa y llevamos otra vez al fuego, removiendo sin parar, hasta de hierva. Cuando esté lista, añadimos el picadillo de jamón cocido en la leche, y removemos bien. Una vez hecha la masa se deja enfriar en la nevera hasta el día siguiente. Se les da la forma, se pasan por huevo batido, luego por pan rallado, se dejan reposar un par de horas en la nevera, y se frien en abundante aceite de oliva bien caliente.

Texto de Pily

### DORADA AL HORNO

#### Ingredientes

1 dorada de 1Kg, aprox.  
1/2 Kg de patatas  
1 vasito de vino blanco  
Aceite

1 cebolla  
2 tomates  
1 hoja de laurel  
Sal

2 dientes de ajo  
1 copa de Brandy  
Pimienta blanca  
Perejil

#### Preparación:

Una vez limpio y salpimentado el pescado se unta con aceite la bandeja del horno. Pelamos y cortamos las patatas en rodajas no muy gruesas y las distribuimos en la bandeja. Por encima de estas colocamos la dorada y luego la cebolla y el ajo picados, junto con los tomates en rodajas. Añadimos la hoja de laurel y el perejil picados en la bandeja. Rociar con el brandy y, al final añadir el vino. Mantenemos en el horno a temperatura media durante 35 o 40 minutos. Por último ir rociando el pescado con el mismo jugo de la cocción y, listo para servir.

Texto de Mery



## SECCIÓN DE S.S.

### CRÓNICA POLÍTICA

*Ante la crisis, los políticos, dicen que hay que arrimar el hombro. Por un lado, Zapatero dice:*

*Que la cosa va bien, y ni el mismo se lo cree.*

*Y por otra parte, Rajoy dice: Que tiene la fórmula para salir de la crisis.*

*Cada uno opina de la crisis, a su manera.*

*Para mí, la crisis es un modo de vida y la vida está llena de altibajos.*



### GRATA SORPRESA

*Todo empezó con el Km 0. que patrocinó la Diputación, y de paso vimos al presidente, personaje que no conocía. Después de oírlo*



*hablar, me llevé una sorpresa, me pareció un hombre sencillo, y con carisma. Espero que cumpla su promesa y nos reciba para hacerle una entrevista, iré gustosamente.*

### PISO PROTEGIDO:

*Reconozco que estoy viviendo dependiendo de una asociación. La convivencia dicen que no es fácil en ningún sitio, nosotros con nuestros vicios y virtudes lo vamos llevando.*

*Lo que menos me gusta es hablar mal de mis compañeros, si yo pudiera, me iría a vivir a otro sitio, pero de momento, no puedo.*

*Mi sueño, sería ser feliz como era de pequeño, cuando estaba en mi casa. Por el momento, viene el verano y se presenta muy atrayente.*



*Texto de Jesus Seijas*



## BUENO CHICOS, EMPEZAR A RECOGER

*Este título la verdad seguro que por ahora no aclara nada de nada. Si nos paramos a pensar un poco en él y el significado de esta frase, podemos sacar algo. Teníamos otros títulos como UN CORAZON INOLVIDABLE, UNA PALOMA QUE VOLO, UN PERSONAJE QUERIDO, MIRAD AL PUBLICO CHICOS y hasta OS CUELGO DE UN PINO. Todos estos títulos tienen en común que tratan sobre el cariño, el recuerdo o de más particular.*



*Nos referimos a que "mirad al público" o "os cuelgo de un pino" son frases como más caseras y que pertenecen a un lugar y ámbito más particular. Está claro que hablan de alguien, y que éste significó algo en nuestra vida,*

*que sea como sea, estará más o menos presente en nuestros recuerdos. Esta persona consiguió de nosotros sacar muchas cosas enterradas y pulirlas, como otras nuevas. Sobre todo logró que fuésemos más persona y con muchas más experiencias.*

*Volviendo al título del artículo, fue y será una frase que por el hecho de pertenecer a una asociación donde los talleres están al orden del día, esta se escucha todos pero todos los días. Además tiene un significado claro, que el tiempo de la actividad llegó a su fin.*

*Un día de septiembre del 2010, escuchamos por última vez estas palabras que hoy tratamos, de una manera más profunda. Sabíamos que algo iba a cambiar. Algo que nunca se espera, que crees que lo que estás viviendo durará para siempre. Pero claro, otra vez sucedió. Ese día no todos nos miramos e internamente no sabíamos si reír o llorar.*





Existía una paralización física y temporal inexplicable; de repente alguien se mueve y parece que todos vamos reaccionando y nos empezamos a abrazar, a despedir y a desear lo mejor a todos. Pues sí, había llegado el momento, ese tan temido de pasar y despedirse.

Poco tiempo después, alguien dijo "sentía un poco menos de alegría" (por el día de la despedida). Al principio a todos nos sonó raro, pero tenía razón. No sentíamos plena tristeza, lo que pasó fue que alguien quiso cambiar y dar un giro a su vida. No había pasado nada triste, nada irrecuperable o una pérdida

irreparable. Simplemente, que sentíamos alegría por esa persona que se marchaba. Es



decir, vamos a aclararlo, estábamos apenados, pero por dentro, sabíamos que en lo más profundo de nuestro ser, nos sentíamos contentos, por ser tan valiente e ir en busca de nuevas tierras que conquistar.

Fueron pasando los días y cada uno de nosotros recordaba que legado teníamos de esa persona, que

por activa o pasiva, hizo que hiciéramos cosas y fuéramos a sitios que jamás en nuestra vida, lo habríamos logrado ni soñado, si no tuviéramos ese apoyo constante. Nos gustan más





actividades, nos aventuramos a nuevas experiencias con menos esfuerzo personal de cada uno,..... Y mucho más, que para explicar cada uno de ellos no nos llegarían estas páginas.

Volviendo, sin pretender pasarnos que está claro, que cada una de las personas que pasa por nuestra vida, que compartieron muchos momentos con nosotros, nos van a destacar más unos estarán presentes actividades que se

dejar huella. Siempre que otros y siempre cuando realicemos relacionen con esas personas.

Especialmente desde Alume Guitiriz recordaremos a Vir (así se llama para nosotros), por todo lo compartido y los esfuerzos que con su trabajo, entusiasmo, energía y alegría, ha conseguido cambiar y mejorar la calidad y ánimo en la vida a cada uno de nosotros. Por todo esto:

**GRACIAS VIR Y BUENA SUERTE!!!**

*Texto escrito por todos los que formamos Alume en Guitiriz.*





## UN LUGAR DE LUGO: Abadín

Me llamó *Silvia*, pertenezco a *Castromayor*, un pueblo de *Abadín*. Es una aldea muy tradicional, donde habita poca gente, mucha de la cual emigró. Esta es una aldea con montañas, parques eólicos, dedicada a los animales (vacas, cerdos, ovejas...) y a la elaboración de sus productos derivados.

Donde se pueden realizar más actividades es en *Abadín*, por ello voy a hablar más de él.

El número de habitantes que compone este municipio es de 3432.

Es conocido por que en él estuvieron personajes ilustres, como poetas, militares y religiosos que le dieron fama a la comarca. Además, también es conocido porque es la ruta de la costa del *Xacobeo*.

Aquí se puede disfrutar de una sabrosa gastronomía, típica de esta zona, donde



tiene un especial interés el caldo gallego, el cocido, los productos derivados del cerdo, así como los lácteos, de hecho hay una fábrica de estos. El paisaje de *Abadín* está compuesto por el río *Ouro* y rodeado de montes. Morfológicamente puedo decir

que está compuesto por un conjunto de elevaciones montañosas que son; la sierra de *Xistral* y la sierra de *Carba*.

En el campo de la artesanía lo más típico son las colchas y las mantas tejidas.

En cuanto al turismo, en este ayuntamiento se puede subrayar el gran potencial paisajístico y ecológico de las sierras de *Cadramón* y del *Xistral*, que son reservas naturales protegidas, las cuales reúnen unas condiciones inmejorables para el senderismo y para el turismo verde.

Además, hay una empresa de deportes de

aventura: *Terraventura*, en la que se



pueden practicar numerosos deportes como; escalada, barranquismo, raftin, *Saint-ball*, rutas en quads...

En fin, que podemos decir que *Abadín* es un ayuntamiento pequeño pero bien aprovechado, porque no tenemos tiempo para el aburrimiento por todas las actividades y deportes que aquí se pueden hacer. Así que, animaros y venir!

*Texto de Silvia Deus*



## SECCIÓN DE HUMOR



*Iba un misionero por la selva y, se encuentra a un león. Mirando al cielo dice: "Señor, inspírale a esta fiera sentimientos cristianos". El león se arrodilla y, haciendo la señal de la cruz dice: "Señor, te ruego bendigas estos alimentos que me dispongo a tomar".*

*Va un explorador por la selva con una flauta, mientras, en la rama de un árbol dos monos lo miran. Aparece un león de 300 Kg y se va hacia el explorador y este, toca la flauta, con lo que el león se va. Los monos se miran. Viene otro león de 200 Kg y sucede lo mismo, el león se va hacia el explorador y este vuelve a tocar y el león se va. Llega otro león de 75 kg, va hacia el explorador y este toca y, el león va hacia él y se lo come. En esto le dice un mono al otro: "ya lo sabía yo, en cuanto apareciera el sordo se acababa el concierto".*



*Entra una señora a la carnicería y dice: Deme esa cabeza de cerdo de allí.  
Y contesta el carnicero: Perdone señora, pero eso es un espejo*

*En un barco viaja un español y un inglés. El inglés se cae al agua y grita:  
¡Help! ¡Help! ¡Help!  
Entonces dice el español:  
Gel no tengo, pero si quieres champú...*



*En una escuela, el profesor saca un reloj de bolsillo y, un alumno exclama: ¡Vaya cebolla!  
El maestro responde: ¡Y entre tanto melón se encuentra de maravilla!*



*Textos de Antonio Sánchez y dibujo de Miguel Montaña*



## DEPORTES

### Euforia en las calles

Este año vivimos un día histórico. El fútbol, el deporte que más pasiones levanta en el mundo, que más seguidores tiene y el que, arrastra multitudes animando a los jugadores, se rindió ante la mejor selección actualmente: la roja.



Millones de personas fueron testigos del magnífico juego que la selección, liderada por Vicente del Bosque y capitaneada por Iker Casillas, hicieron ante Holanda. En Lugo la pasión no fue menos.



El ayuntamiento puso una pantalla gigante en la plaza de Santa El sonido muy bueno, unos potentes altavoces mantenían encandilado al público, que

no quitaba ojo a la pantalla. Sufrimos hasta el último momento, vimos entradas durísimas, numerosas faltas, expulsiones, lo único que nos faltaba era ese gol tan ansiado!! Y, al fin, llegó, de los pies de Andrés Iniesta y en la última oportunidad que nos quedaba antes de los penaltis; en la prórroga.

Antes de que sonara el pitido que señalaba el final del partido y con el cual nos proclamábamos campeones del mundo, numerosas personas llenaron las calles de Lugo, con dirección a la fuente del rey, festejando la primera y, esperemos no la última, victoria de la selección como campeones del mundo. Allí la fiesta se prolongó varias horas. Sólo nos queda decir;

**ENHORABUENA  
CAMPEONES Y, AHORA  
OTRA VEZ POR LA  
EUROCOPA!!!**



*Texto y dibujo de Miguel Montaña.*



**Tras 48 años, lo conseguimos!!**



Llevo toda mi vida siendo del Atlético de Madrid, no he tenido muchas alegrías con este equipo, pero al fin, el día 12 de Mayo fui el hombre más feliz del mundo!! Todo el sufrimiento vivido durante todo el año se veía recompensado. Después de 48 años sin conquistar Europa, por fin, volvíamos a hacerlo. 14 años sin levantar un trofeo, que se dice muy pronto, hasta que llegamos a Hamburgo, donde volvimos a sonreír. Esperamos que no sea la última. Viva el Atlético!!!

*Texto de Armando*

**Vamos Alonso, tú puedes!**

Tras un principio de temporada bastante malo, que hacía presagiar un final pobre en títulos, a falta de 5 carreras para terminar el año, Alonso se encuentra a 11 puntos del líder, Webber, una remontada cargada de emoción, buenos pilotajes,



abandonos, sanciones... Nada que nuestro asturiano favorito no pueda sortear con fortuna para conseguir hacerse con el mundial. Aunque no será este año porque ganó contra todo pronóstico Vettel al que hay que felicitar. Un 2º puesto no está nada mal!



**Y repetimos!**

Parece que Rafa Nadal no se cansa de conseguir títulos y es que, el mallorquín volvió a levantar el trofeo de Roland Garros, el 5º en su carrera deportiva. Esta vez, la victoria fue aplastante ya que, no dejó no dejó escapar ni un solo set, haciéndose con la victoria en 3 sets. Esperamos que siga triunfando y que consiga el premio al mejor deportista del mundo, **TE LO MERECE RAFA!!!**



*Textos de Arturo Rodríguez y dibujos de Miguel Pena*



## COLABORACIÓN

### CRÓNICA DE UNA ENFERMA MENTAL:

Me sumí en quietud, en silencio, siempre en silencio. Mis ojos miraban nada y mi boca hablaba a nadie; y él estaba junto a mí en todo momento, en todo lugar.

Me escucha sin hablarle y le atiende sin oírle, él mira lo que mis ojos le enseñan sin poder huir, y grita lo que yo no me atrevo a decir sin que otros le escuchen, compartimos penas, glorías, sueños y fantasías, pero nunca estoy sola, él no me deja.

Le cuento historias que

conoce, le hablo de filmes que ya ha visto, le menciono todo lo que me aconteció en un día sabiendo que

ese conocimiento ya es suyo; pero aún así se lo digo y me escucha, me aconseja, desahogo mis tristezas con él, practicamos discursos, me alienta aún fracasada, compartimos gustos y apostamos sobre las cosas que asegura no me atrevía hacer, pero gana muy seguido y con mucha frecuencia. Y sus

triumfos le entristecen porque no le gusta verme abatida.

Rompo a llorar en mi interior, soy una cobarde, me escucho en mis adentros, no quiero sufrir más en aquel mundo, sollozo. Y siento que alguien me abraza y un calor cubre mi cuerpo Y... ¿eres feliz en este mundo? Su voz suena y me calma, no contesto, me siento descubierto y la vergüenza toma posesión de mi ser, jadeo y una desesperación me invade, mi cuerpo suelta lágrimas y una reacción se genera afuera,

pero, enseguida reacciono y grito que sí. Aquí no hay males, no hay mentiras, decepciones... solo tú, dice él.

Por fin me

levanto y lo primero que hago es caminar a la cocina por mi café con leche y unas galletas; después, doy un sorbo al agua, para más tarde tomar mi medicamento.

Que sueño más extraño, me digo a mí mismo mientras sonrío por tal ironía.

SÍ, ESTOS SOMOS ALUME Y YO.

Texto de Mar Rivas.





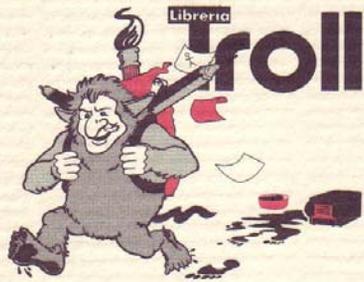
## PATROCINADORES:



*Papa*

*Marcos, molduras y manualidades*

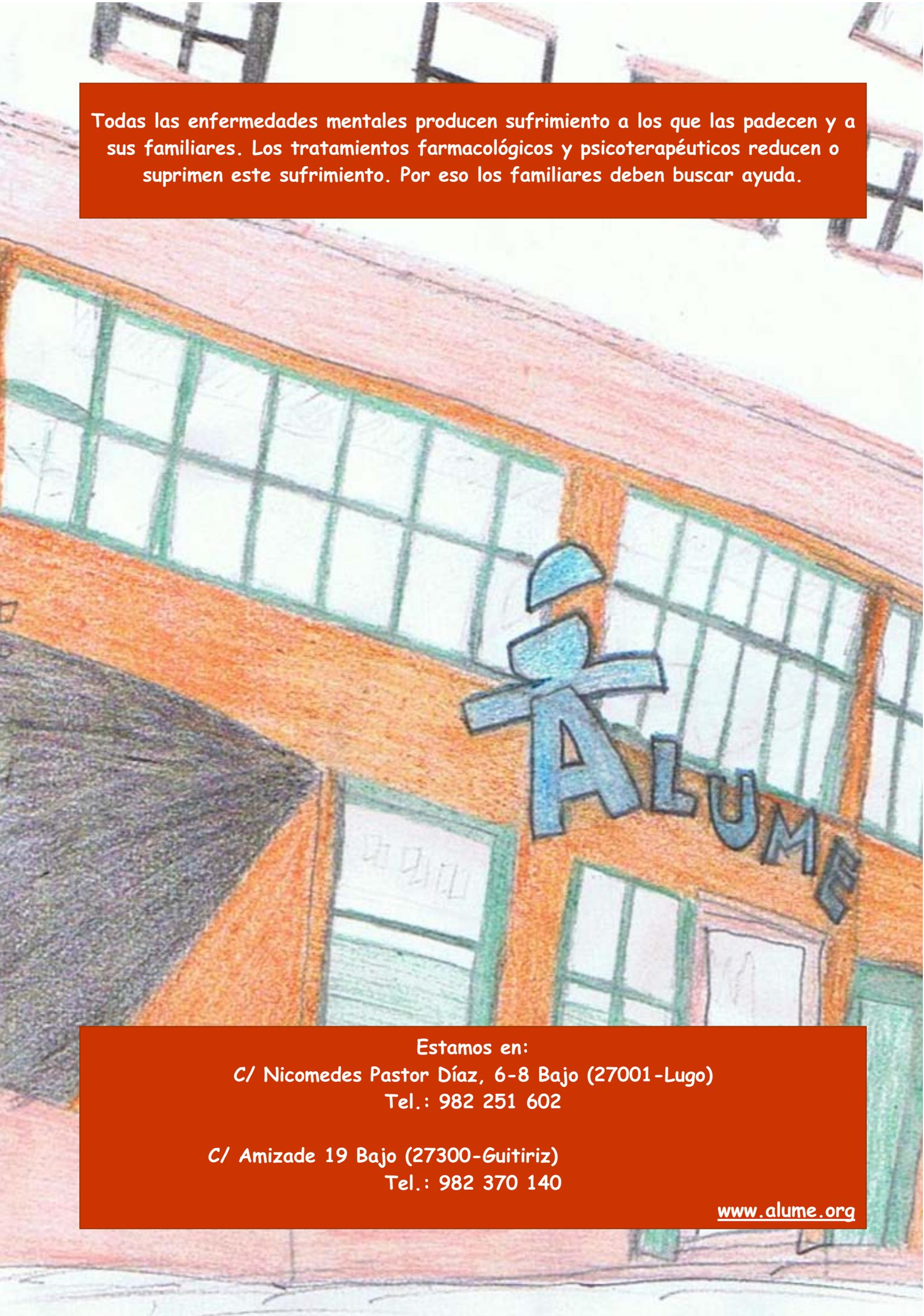
Rda. Muralla, 36 - Bajo  
Tlfno.: 982 24 38 81 - 27002 - LUGO



Librería **Troll**

Plaza do Rei, 16  
Teléfono 982 250 500  
libreriatroll@mundo-r.com

27002 LUGO

A colorful drawing of a building facade. The building has a pinkish-red upper section and an orange lower section. There are several windows with green frames. A large, stylized sign in blue and white letters reads 'ALUME'. The sign features a stylized human figure above the letters. The drawing is done in a sketchy, artistic style with visible pencil or crayon lines.

Todas las enfermedades mentales producen sufrimiento a los que las padecen y a sus familiares. Los tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos reducen o suprimen este sufrimiento. Por eso los familiares deben 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](http://www.alume.org)