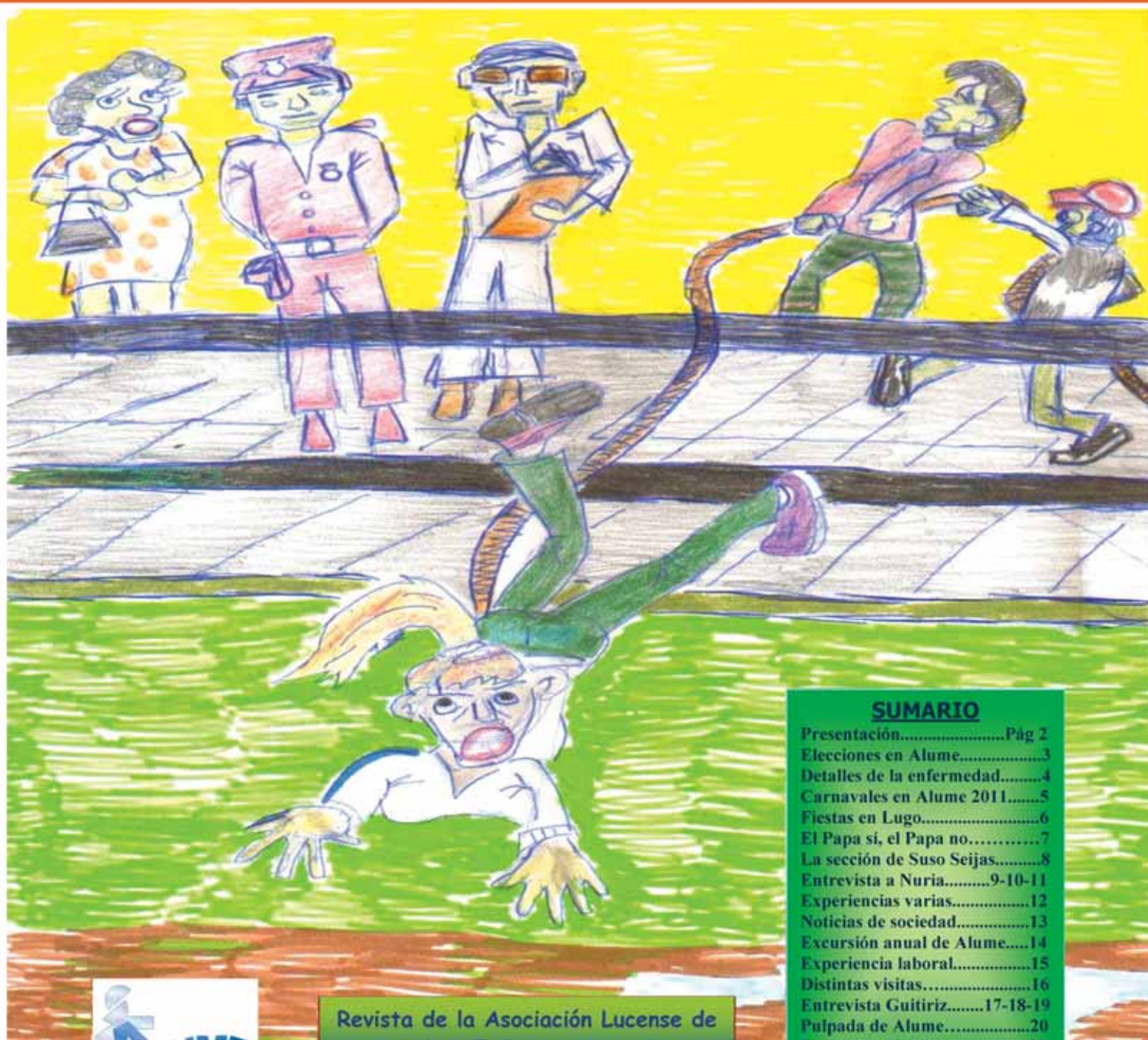


Alumear



SUMARIO

Presentación.....	Pág 2
Elecciones en Alume.....	3
Detalles de la enfermedad.....	4
Carnavales en Alume 2011.....	5
Fiestas en Lugo.....	6
El Papa sí, el Papa no.....	7
La sección de Suso Seijas.....	8
Entrevista a Nuria.....	9-10-11
Experiencias varias.....	12
Noticias de sociedad.....	13
Excursión anual de Alume.....	14
Experiencia laboral.....	15
Distintas visitas.....	16
Entrevista Guitiriz.....	17-18-19
Pulpada de Alume.....	20
Cocina en Alume.....	21
Sección de Humor.....	22-23
Contraportada.....	24



Revista de la Asociación Lucense de
Ayuda a Enfermos Mentales



Todos somos
lo que somos
en la vida
gracias a
otros



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

Aina Lagarón

Belén Núñez

Mónica López

El equipo de redacción les envía un saludo

Agradecemos especialmente la colaboración de:

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

Oscar Polín, Flor Rodríguez, José Antonio Losada, Carmen González, Elena Castelo, Matilde Cabarcos, Moisés Cabarcos, José Ma 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 Seijas

Iván Batres

Asun Arias

Mariló Casas

Paqui Galán

Asociación Lucense

¡ GRACIAS A TODOS !

Esta revista fue realizada en el Taller del Centro de Día de Alume entre noviembre de 2010 y noviembre de 2011

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



ELECCIONES EN ALUME

Fueron celebradas el día 4 de Febrero en el Uxío Novoneyra. Compuesta por dos candidaturas:

Cristina Barreiro González
Manuel Fernández Prado

Tuvieron lugar a las 18:30 de la tarde la primera convocatoria, y a las 19:00h. la segunda, en las que se expusieron las cuentas y las actividades del año pasado.

Fue después, cuando tuvo lugar la exposición de los programas de cada candidatura.

Sobre las ocho, tuvo lugar la votación que transcurrió con normalidad.

Participaron la mayoría de los socios y se resolvió la plaza de directriz a favor de

Manuel Fernández Prado, con 145 votos contra 102.

Es de esperar, que tenga la misma eficiencia, durante los próximos cuatro años como hasta ahora, pues él, ya



estaba en el equipo de la Junta Directiva. Merecen una felicitación tanto él como Cristina por la labor realizada. Y le deseamos a la Nueva Junta, un futuro prometedor, eficiente,.. etc. De ello depende nuestro futuro, así que ánimo para todos que en los tiempos que corren van hacer buena falta.

Bienvenidos a
ALUME!!!



Texto de Fernando Sánchez,
Antonio, Suso, Asun, Mery
y Paqui.



DETALLES DE LA ENFERMEDAD

La medicación es fundamental para controlar los síntomas, aunque no lo es todo; hace falta fuerza de voluntad para salir adelante día a día porque hay daños que se compensan mediante la rehabilitación en centros como el de Alume.

Algo que tenemos que superar es el estigma que los demás tienen sobre nosotros porque todo lo que sale en los medios de comunicación nos encasilla y es una barrera difícil de romper: piensan que no somos normales, que somos violentos, conflictivos; Pero la realidad es que se puede hacer vida normal tomando el tratamiento y con terapias ocupacionales, para mejorar y desarrollar habilidades sociales y laborales.

Nosotros llevamos tiempo de enfermedad, hemos progresado mucho pero todavía nos queda un largo camino de lucha. Nuestros objetivos son independizarnos y encontrar un trabajo que nos permita sentirnos valorados. En definitiva una vida normal como cualquiera.

Texto de Isa, Antonio, Susi, Fernando S., Miguel, Antonio, Paqui, Mery y Ramón

OPINIONES: EL SUEÑO Y LA MEDICACIÓN

Uno de los problemas de las pastillas es el sueño que producen así que, cuando por culpa de los fármacos te dé sueño, procura distraerte haciendo actividades.

Fernando Sánchez

Consejos para poder vencer el sueño:

1º: Salir a la calle a pasear.

2º: Ver televisión.

3º: Leer.

4º: Hacer crucigramas.

5º: Viniedo a Alume.

Arun

O sono, os bostezos: ¿Cómo vencelo? Espertando.

O sono comprende unha zona vital do noso ser. Durmir 8, 9, 10 horas, durmir pola tarde ¼, ½ h. De seguido, facer actividades: Ximnasia,...

Bostezar, e o que segue ó espertar.

Silvia

Para combatir el sueño hago pasatiempos, intento estar distraído y leo algún libro cada día antes de acostarme. Aunque el sueño me sienta bien y me relaja.

Miguel Peña

La medicación me da mucho sueño sobre todo la del mediodía. Para combatir esto, voy a Alume y hago cosas y salidas con Feafes.

Carmen Couso

La medicación me afecta mucho en lo que se refiere al sueño. Además, tengo costumbre de dormir la siesta. Para compensar, salgo por ahí a andar y así me despejo.

Isa Arias



CARNAVALES 2011



Como cada año se ha celebrado la fiesta de disfraces de carnaval en Alume donde, con mucho jolgorio y alegría, han participado la mayoría de los usuarios. En nuestra opinión es una fiesta importante pues es una buena ocasión para disfrutar en grupo y además es una tradición en la que siempre hay risas y buen rollo.

La fiesta consistió en un desfile de disfraces con premios y regalos para casi todos, entregados por un jurado, y repartidos entre comparsas, parejas e individual.

Primeros premios:

- ✓ Individual: el bebé
- ✓ Pareja: los abuelos
- ✓ Comparsa: los mosqueteros

Una vez entregados los premios, comenzó el baile y la degustación típica de carnaval, fue una tarde muy amena y divertida.



Texto de Fernando Sánchez, Asun, Mery y Miguel

ESTRENO DE LOS PANDERETEIROS

El pasado día 16 tuvo lugar un gran acontecimiento: el estreno de los Pandereteiros de Alume en el Centro de Día para Mayores Arroupar.

Las canciones que interpretamos fueron la Rumba de Arxeriz, la Danza y Jota de Lousame, A Carolina y otras más.

El concierto terminó con una gran chocolatada. Nos gustó mucho ir y fue una buena experiencia que esperamos repetir pronto porque nos salió bastante bien a pesar del poco tiempo que llevamos. Vinieron a vernos la Directora de ALUME, Josefa, nuestra voluntaria de pintura y manualidades y las voluntarias Conchita y Verónica quienes nos prepararon en aproximadamente dos meses.



Dibujo de Paz

Texto de Fernando S., Suso F. y Antonio



FIESTAS EN LUGO

ARDE LUCUS

El Arde Lucus en su décimo aniversario ha batido su propio record de asistencia. Hubo muchas actividades, la más importante fue la lucha romana que resultó muy divertida. También pudimos ver por todas las plazas y calles de la ciudad gente vestida de época.



Dibujo de Paz

Destacamos la actuación de la Fundación Anade en la que nuestros compañeros de Alume Arturo y Juan Carlos demostraron lo bien que lo hacen. La variedad presidió la fiesta romana hasta el final. Hubo buen tiempo, lo que hizo que mucha gente se animase a venir desde otras provincias gallegas. Y los indignados aprovecharon la ocasión y se manifestaron contra el Pacto del Euro vestidos de esclavos y recorrieron el adarve de la muralla para acabar congregados en la Plaza Mayor donde leyeron un manifiesto.

SAN FROILÁN 2011, EL MÁS CALUROSO DE LOS ÚLTIMOS 48 AÑOS

Como cada año se celebraron las fiestas del 4 al 12 de Octubre. El pregón de apertura fue dado por Paco Martín, escritor de cuentos infantiles. Las actuaciones corrieron a cargo de grupos gallegos: Di Elás, Hollywater, Os Cempés, La Matumbá, Miro Casabella, Lucía Pérez, Uxía y Dios Ke Te Krew. Los únicos conciertos por los que hubo que pagar fueron los de Luz Casal y Vetusta Morla.

Este año como novedad tuvimos los globos aerostáticos gratuitos que hicieron una exhibición alrededor de la muralla el día 4.

Entre las atracciones cabe mencionar la falta de la Noria y la Uve. Había muchos manteros que cubrieron las aceras de nuestra ciudad y con los que hubo conflictos con los otros feriantes por no pagar por el lugar que ocupaban.



El día 6 de Octubre el Grupo Pinchacarneiros de la Fundación Anade se encargó de la apertura de la Puerta Falsa con una obra en la que interpretaban a un grupo de romanos y a la que acudimos para apoyarlos.

Un año más, otro éxito de fiesta.

iii VIVA EL SAN FROILÁN!!!

*Texto de Yéshica, Ramón, Fran,
Silvia, Miguel y Belén.*



EL PAPA SÍ. EL PAPA NO

¿ESTÁIS A FAVOR DEL PAPA Y SU VISITA?

No, por diversos motivos:

*No somos creyentes.

*Es una sangría de millones de euros que se escaparon de España.

*Debería dejar a los gays y lesbianas vivir como ellos quieran.

*Las palabras melosas que utilizan, los curas, el lujo y la riqueza que tiene la Iglesia no es normal.

*El Papa está en contra del aborto, del preservativo y en contra del sexo antes del matrimonio; chorradas que sólo hacen mover la cabeza.

*La visita fue un fracaso, porque había mucha menos gente de la que se esperaba, acudieron políticos como Mariano Rajoy, Pepe Blanco, Feijoo, Rubalcaba y los príncipes.

*Podríamos decir que lo que realmente hace falta es modernizar la Iglesia o esto irá a pique (es sólo un consejo).

Texto de: Miguel Ángel Pena, Miguel Montaña, Jesús, Ana y Paz Busto.



Sí, lo estamos porque:

*Somos muy católicos y el Papa es la cabeza visible de la Iglesia Católica.

*La Fe nos hace sentir mejor y hasta nos parece curativa.

*Por poner un pero, estamos de acuerdo con el otro grupo en que la Iglesia debería renovarse en temas como el aborto, los matrimonios homosexuales y hasta estaría bien que los propios sacerdotes puedan casarse.

*Con respecto a la visita del Papa a Santiago creemos que estuvo muy bien porque nos trajo riqueza y alegría.

*Todo el Mundo estuvo pendiente de su visita; los medios de comunicación la transmitieron al mundo; la Ciudad y muchos lugares de España se volcaron para ir a ver al Papa en directo.

*Es muy bondadoso y cuando vino a Santiago mostró un mensaje de paz a todos.

Texto de Antonio, Fernando S., Susana, Isabel, Ramón, Pilar y Mery.



Dibujos de Miguel P.



LA SECCIÓN DE SUSO SEIJAS



SI NO CAE LA LOTERÍA DE NAVIDAD...

Con el propósito de seguirle la pista a un céntimo. Se me ocurrió tragármelo. Espero que no me pase nada... Yo cuando me lo tragué pensé que era capaz de digerirlo y eso que la psicóloga me advirtió del peligro que entrañaba tal cosa.

Sí, lo hice. Lo hice por algo relacionado con el amor. Estoy embarazado de un céntimo. Espero que el parto me traiga tres millones de euros y que no me haga falta hacerme una cesárea...

LOS PISOS PROTEGIDOS

Los pisos protegidos son una catapulta para algunos para reinsertarse en la sociedad. Tienen sus pros y sus contras. Hay que darse cuenta que la gente que habita los pisos protegidos debe ser gente responsable que se pueda desenvolver con los compañeros con los que habita.

Estamos sometidos a ciertas normas. Incluso tenemos un libro de normas. No todos estamos aptos para disfrutar de un piso protegido y de hecho hay muchos que no se adaptan y entonces o se van o los echan.

Tenemos una trabajadora de Alume que nos supervisa y nos cuida.

Por lo que se refiere a mí persona tengo capacidad de adaptación pero mi pensamiento no está en el piso. Sería más feliz viviendo con una pareja.



Textos de Suso Seijas





ENTREVISTA: NURIA



Desde el 2005 Nuria trabaja en Feafes como orientadora laboral, en la delegación de Lugo

¿De dónde eres?

Nací en Cospeito

¿Tienes buenos recuerdos de tu infancia?

Muy buenos, tanto del colegio, como del instituto... tuve una infancia muy divertida.

¿Qué estudios académicos tienes? ¿Dónde estudiaste?

Estudie la licenciatura en Pedagogía, en la USC.

¿Cuánto tiempo hace que ejerce?

Finalicé la carrera en el 2004 y en el 2005 empecé a trabajar, con lo cual 6 años.

¿Por qué escogiste esta profesión?

Siempre tuve una vocación social muy marcada, ya en el colegio colaboraba en actividades con personas con discapacidad.

¿Qué servicios ofrece FEAFES?

Varios: el más importante es el servicio de inserción laboral, otros son; el servicio de asesoría jurídica gratuita, el servicio de ocio y tiempo libre, el servicio de información y asesoramiento socio familiar, y, el servicio de comunicación.

Cuando vas a las empresas,

¿Encuentras problemas para

encontrar trabajo para las personas con enfermedad mental?

La verdad es que sí. El estigma social repercute negativamente en las posibilidades de contratación de estas personas. Es verdad que una vez que prueban a trabajar con nuestros usuarios siempre repiten.

¿Crees que se conseguiría más trabajo para otro tipo de discapacidad?

Las estadísticas nos dicen que es más fácil para una discapacidad física o para otro tipo de discapacidad.

¿Es fácil integrar a los enfermos mentales laboralmente?

Es un trabajo a largo plazo, pero sí que es posible.

¿Cuáles son las mayores dificultades de tu trabajo?

La frustración cuando acudes a una empresa y directamente no te quieren atender.

¿Consiguiste emplear a mucha gente?

A bastante. Tuvimos cerca de los 40 contratos y sobre unas 30 personas insertadas, es



decir, algunas repetían contrato. Eso es un éxito.

¿Encuentras satisfacción cuando alguien encuentra trabajo?

Satisfacción plena, es mi objetivo y el de mis compañeros y es muy motivante para seguir trabajando en la misma línea.

¿Crees que el cambio de gobierno puede influir en el empleo de los enfermos mentales?

Esperemos que sean conscientes de las limitaciones que hay y que propongan medidas para poder superar esas barreras.



¿Se nota la crisis en tu trabajo?

Sí, mucho. Priorizas en los programas más importantes y a lo mejor dejas de lado otro que son menos.

¿Qué opinas de la enfermedad mental?

Que es una enfermedad como otra y que, con los tratamientos adecuados se puede conseguir la inclusión social como en otros colectivos

¿Qué requisitos tiene que tener una persona con enfermedad mental para conseguir empleo y/o cursos de formación?

Motivación, con las ganas se mueve el mundo.



Por cierto, los cursos están bien pero, ¿no consideras que estamos en un círculo vicioso? De un curso a otro...

La formación es importante. Si somos capaces de tener una trayectoria profesional que nos avale siempre nos va a beneficiar.

¿Tuviste muchos éxitos laborales con los usuarios de Feafes?

Sí, gente que llegó que no tenía ni formación, ni experiencia y, muchos incluso no habían salido del ámbito familiar, conseguimos que hagan cursos de formación, que se preparen para aquello que más les gusta y, algunos de ellos conseguir empleo. Éxitos siempre.

De no ser este trabajo, ¿Qué otro trabajo te gustaría realizar?

Creo que siempre escogería esta opción pero sino auxiliar de geriatría eso sí siempre de la rama social.

¿Te decepcionó alguno de los usuarios al que le conseguiste trabajo?

No es que me decepcionara a mí, el primer decepcionado debería ser el propio usuario. Sí que es cierto que algunas veces por no esperar el tiempo



suficiente algunos usuarios abandonaron.



¿Te gusta Lugo?

Me encanta, no me planteo cambiar de residencia.

¿Qué aficiones tienes?

Me gusta la lectura, el cine, no practico mucho deporte pero sí que me gustan algunos y, las motos me apasionan.

Hablando de deportes, estamos muy agradecidos con los carnets del azkar pero, visto lo visto, ¿qué carnets nos vas a dar para el año que viene?

Esperemos que se mantenga en primera pero, habría que intentar lo del Lugo ahora que está en pleno apogeo...

¿Qué te gusta más la playa o la montaña?

Quizás la montaña. Me gusta estar morena pero, si pudiera estarlo sin tener que pasar 10 horas debajo del sol mejor.

¿Cuál es tu comida preferida?

Me encanta comer de cuchara; guisos, lentejas...

¿Te gustan los animales?

Mucho. Tengo 3 perros, conejos de india y gatos.

¿Cuál ha sido tu viaje preferido?

No viajé tanto como quisiera, pero este año fui a México y estuvo muy bien; mucha

playa, mucha fiesta... Yo creo que según vaya probando me va a gustar todo lo que visite. ¿La estación del año que más te gusta?

Me gusta mucho andar en sandalias, así que el verano para mí...

¿Qué hay más trabajo en invierno o en verano?

En el verano por la hostelería repunta un poco, pero a nosotros tampoco nos afecta mucho porque nuestros usuarios no es que se encaminen a esa rama, entonces vamos teniendo inserciones repartidas a lo largo del año.

¿Qué aspiraciones tienes a largo plazo?

Seguir en el camino que empecé, formándome en esta rama profesional, si puede ser mejorar profesionalmente pero, tampoco me planteo cambiar, seguir en la misma línea.

Muchas gracias por atendernos hoy. Nosotros seguimos esperando tu ayuda en todo lo que puedas ofrecernos. Ya sabes donde puedes encontrarnos. Que te vaya muy bien.





EXPERIENCIAS VARIAS

CONVIVENCIA EN PAREJA por Carmen Couso

Empecé a vivir con mi pareja en Abril porque desde que nos empezamos a conocer soñábamos con vivir juntos. Antes, yo estuve conviviendo con compañeras en un piso que estaba tutelado por Alume durante tres años y aprendí mucho. Cuando llegué aquí nunca me había imaginado que me independizaría y hoy me quedo pensando cuantas vueltas da la vida. Estoy muy feliz, porque el piso es el que había soñado, es bastante grande y el único inconveniente, es que no tiene ascensor! En las tareas nos turnamos: mientras uno cocina otro friega los platos, para hacer la limpieza que lleva un rato, también nos turnamos. Al lado tenemos vecinos con los que nos llevamos bien.

Ahí!, también tenemos un parquecito para jugar los niños. En fin, que es una pasada, merece la pena. Animaos!

EXPERIENCIA EN ALUME por Miguel Pena

Empecé en Alume el día 3-12-2.004, después de haber sufrido una crisis cuando trabajaba en la Xunta y estaba estudiando Relaciones Laborales. Estuve ingresado en Calde durante 12 días y cuando me iban a dar de alta, un psiquiatra me recomendó este lugar. Al principio solo iba 2 mañanas y después empecé a ir por las tardes porque había actividades que me interesaban como: la pintura, la cerámica, cestería...También participo en la revista Alume (a la vista está!), e iba a deporte hasta que empecé a andar mal debido a la medicación, y descubrieron que padecía principios de Parkinsonismo aunque ahora ya estoy mejor.

En cuanto a la relación con el personal de Alume es buena, y con los compañeros depende de como es cada uno y hay que respetar, también quiero que me respeten y que sea uno más. Un saludo.

EXPERIENCIA EN ALUME por Paqui

Mi idea básica de Alume es que es un centro en el que se brinda apoyo a las personas con enfermedades mentales, el cuál a cada uno dentro de sus carencias nos es necesario. Primero porque los enfermos mentales tenemos derecho a ser tratados como personas, y no como enfermos. Y aquí tenemos la ayuda de profesionales y de voluntarios preparados, esto es primordial e imprescindible. La medicación también es esencial y debe de acompañarse con diversas terapias, llámense deportivas, de habilidades, "talleres", o terapias para ejercitar la mente, entre otras...De las que siempre sacamos provecho de alguna manera. Mejoramos también la integración tanto social como laboral y desde luego mejoramos nuestra calidad de vida hasta el punto de hacer una vida normal que es a lo que aspiramos.



NOTICIAS DE SOCIEDAD

LEY ANTITABACO

Se prohibió fumar en todos los espacios públicos cerrados (bares, discotecas, pubs...). Se dijo que se habilitarían zonas para fumadores en los hoteles, hospitales, en las cárceles, y psiquiátricos y en la parte que nos toca, decir que el fumar un poco va bien para mantener estable la salud mental, la ansiedad, la inquietud...En el caso de ser fumador claro! Por lo tanto, el tabaco ayuda en la estancia en un psiquiátrico que es como estar en una jaula, y las zonas de fumadores deberían de mejorar, se tendrían que poner extractores. Es decir, si se puede fumar, poder hacerlo dignamente.

Texto de Arturo, David, Moly y Ramón.

Es un buen tema para debatir porque no todos estamos de acuerdo con facilitar a la gente el que se fume ya que, a cualquier persona le conviene cuidarse lo máximo posible y fumar es perjudicial y nocivo. Yo como fumador ocasional, me doy cuenta de que tiene muy poco sentido el fumar. Quiero dejar constancia de que el tabaco es un VENENO lento. Quizás así, además de darme cuenta, pueda tenerlo presente para el siguiente cigarro...

Texto de Paquí Ferreiro

PROSIGUE EL CULEBRÓN:

la Duquesa de Alba se casa por tercera vez!

Cayetana de alba y Alfonso Díez se casaron el día 5 de Octubre, en el Palacio de Dueñas. Para poder casarse tuvo que hacer el testamento en vida porque si no sus hijos no permitían el enlace. A la ceremonia acudieron 37 invitados, muy pocos para ser una boda de tanta alcurnia, entre ellos Carmen Tello, Curro Romero, Fran, Cayetano Rivera, Victorio y Lucchino.. Destacó la ausencia de algunos de sus hijos: Eugenia, por motivos de salud y Jacobo. Al ser sus terceras nupcias no pudo ir de blanco, por lo que escogió un tono rosa palo. Lo más destacado de la boda fue que a pesar de la edad, se arrancó por sevillanas. Les deseamos mucha felicidad y que sea la definitiva!

Texto de Isa,
Fernando S.,
Yésica,
Suso,
Antonio,
Fran y
Arturo.

Dibujos de
Miguel Pena





EXCURSION ANUAL DE ALUME

Este año teníamos 2 opciones a elegir; Monforte de Lemos o la playa de las catedrales. La escogida fue esta última.

El 1 de julio salimos de Alume sobre las 9 de la mañana un grupo de 42 personas para dirigirnos, en primer lugar a la fábrica de Sargadelos.



Allí, nos repartimos en 2 turnos para poder ver las instalaciones. Nos mostraron primeramente el taller, con una explicación de todos los pasos a los que se someten las piezas y, por último vimos la tienda, con todos los productos a la venta. La verdad que es un trabajo muy laborioso

y cuidado. Entendimos mejor porque las piezas de Sargadelos tienen un precio tan alto!

Después fuimos a comer al mirador de Santa Cruz, donde estuvimos muy tranquilos y relajados. Tenía unas vistas increíbles!

Al terminar, nos dirigimos a la playa de las catedrales, la que no pudimos ver desde abajo puesto que la marea estaba alta, así que nos fuimos a la cafetería de las Catedrales a tomar algo y, luego, para poder bañarnos fuimos a la playa de San Miguel, que era la más cercana. Allí estuvimos el resto de la tarde, unos bañándose, otros paseando y otros en los chiringuitos.

A las 6 recogimos y volvimos para Lugo, a donde llegamos a las 8.

La excursión fue muy agradable y aprendimos cosas nuevas y también que la naturaleza es caprichosa. A VER A DONDE VAMOS EL AÑO QUE VIENE!!



Texto de Miguel Pena, Antonio, Mónica Montiel y Asun



EXPERIENCIA LABORAL



Empecé a trabajar el día 5 de septiembre en el museo provincial de Lugo. El contrato es de 3 horas diarias y un período de duración de 3 meses, con posibilidades de renovación. Mi puesto es de recepcionista y ordenanza. El trabajo que realizo consiste en indicar a la gente donde está la información del museo, atender el teléfono, hacer fotocopias e ir a la diputación a llevar papeles.

Estoy muy feliz con mi trabajo, por un lado porque me gusta y por otro porque de nuevo me

vuelvo a ver útil y siento que mi familia y la sociedad en general también.

No es mi primer trabajo, antes había trabajado como auxiliar en un servicio de limpieza y, también como camarera, en Madrid. Estos dos trabajos fueron de los mejores en mi vida, no por

lo gratificantes que fuesen sino porque estaba en la ciudad que quería pero, a causa de la enfermedad tuve que volver a Galicia, donde vive mi familia. Al año de estar aquí empecé a ir a Alume y, poco después entré a vivir a uno de los pisos tutelados de la asociación. Para mí fue una salvación, de nuevo estaba más activa y era más independiente. Mientras no salía ningún trabajo



no perdí el tiempo e hice un curso de atención a discapacitados en instituciones sociales.

Espero poder continuar trabajando en este lugar pero, de no ser así deseo conseguir otro trabajo para así volver a formar parte de la población activa.

Texto escrito por Yeshica



DISTINTAS VISITAS

Salimos de Lugo para hacer una EXCURSIÓN A LA ARZÚA invitados por el Concello de Lugo. Fuimos por Melide, Palas de Rey...y una vez allí visitamos una cooperativa llamada "**ERIKA MEL**". Tuvimos una visita guiada, nos explicaron

como trabajan, es decir, todo el proceso de la

miel. Primero nos enseñaron las colmenas, como llevan el polen para la colmena, que son 4 meses los que necesita como período de elaboración y posteriormente, vimos las máquinas que van mezclando la miel y echando en cada frasco el contenido exacto y tapando los frascos. Nos ofrecieron la degustación de distintos quesos y miel que estuvo francamente bien.



VISITA A "EL PROGRESO":

Fuimos a ver la imprenta de "EL PROGRESO" de Lugo al CEAO, donde nos enseñaron como se hacía un periódico.



Lo primero que nos enseñaron fue un vídeo que contaba todo el proceso y luego en la propia fábrica como situar la noticia o programarla para después imprimirla y hacer un planillo, como imprimir, el papel que se usa que lo hay blanco y salmón(para las noticias de economía de los domingos). Las secciones de "El Progreso" del Fin de Semana se hacen en otra rotativa y hay tres colores. Se distribuyen 23.000 copias diarias para Lugo y Provincia aunque también sale una parte para Madrid y Barcelona.



Texto de Paz, Silvia, Pilg, Isa, Ramón, Susana y Armando.

Texto de Armando, Antonio, Miguel P y Susana



ENTREVISTA GUITIRIZ: ALBERTO

Desde el año 2009 hasta la actualidad Alberto Santamarina Porto es uno de nuestros conductores del o65, y de alguna manera se convirtió en nuestro amigo. Con esta entrevista lo conoceremos mejor.



¿Dónde naciste y cuando?

En el 23 de agosto de 1974 en Guitiriz.

¿Cómo fue tu infancia?

Fui algo traste; después de eso muy tranquila aunque también las notas siempre de suficiente. Pero la recuerdo muy divertida.

¿Qué estudios hiciste?

Hasta FPI, Auxiliar Administrativo.

¿Qué te gustaba ser de mayor?

Futbolista y astronauta.

¿Dónde vives?

Vivo en una casa que conseguí hacer hace cuatro años aquí en Guitiriz.

¿Te gustaría haber estudiado una carrera? ¿Cuál?

Sí; algo relacionado con lo que me gusta; cosas de electrónica e informática.

¿A qué se dedican tus padres?

Mi padre está jubilado, pero fue sastre y mi madre ama de casa, pero fue modista.

¿Cuántos hermanos en casa?

Somos 4 hermanos; y yo que soy el 3º, el único hombre.

¿Estás casado?

Sí, hace 14 años.

¿Tienes hijos?

Sí, tengo 2 niños muy trastes.

¿Les gusta que seas conductor?

Sí, también les gusta el volante.

¿Cuál es tu comida preferida?

La tortilla.



¿Tienes muchos amigos pero amigos?

Sí, lo malo es que tengo poco tiempo para estar con ellos, dos son amigos pero amigos.

¿Cómo te va en el trabajo?

Bien.

¿Siempre fuiste conductor?

No, en esta vida hice algo de todo; estuve casi 10 años en estaciones de servicio, estuve



años de conductor de un camión en ruta nacional y ahora estoy de conductor en el 065 desde hace 2 años; también fui vigilante nocturno.



¿Te gusta ser conductor del 065?
Sí; me gusta conducir.
¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de este trabajo?
Lo que más, el contacto con la gente. Por ejemplo, Moisés siempre me recuerda que ponga la radio gallega, o los 40. Y también el horario porque no hay que madrugar mucho, me levanto a las 7 de la mañana y pongo 2 contestadores. Lo que menos me gusta es trabajar un domingo cada 15 días.
¿Cómo ves el futuro en el 065?
Bien.

¿Qué tal es la relación con tus compañeros? ¿Y con los usuarios del 065?

Muy buena con todos.

¿Te gustaría trabajar en otra cosa?

Me gustaría, pero hoy en día las posibilidades son muy malas.

¿Conocías ALUMEAR antes de ser del 065 y sabías a qué se dedica?

Sabía que había una asociación, pero no conocía a los usuarios.



¿Qué te parece el cometido que se desarrolla en el centro?

Un cometido esencial, tanto a nivel mental como social.

¿Asistes a más centros?

Sí, llevamos gente a Cogami, Aspnaís y al centro de día de Guitiriz y de Baamonde.

¿Cada vez que vas por primera vez a un nuevo destino como lo llevas?

La 1ª vez me metí por Pedradita, Sambreixo, no sabía por de dónde andaba, o sea, preguntando se llega a Roma.

¿Tienes GPS en el bus? ¿Lo usas?

Sí; bueno además del GPS nos mandan la ruta y estamos localizados por él.

¿Cuántos Kms haces cada día?

¿Cuántas horas?

El mínimo son 300 Km pero tengo días de 500 km. Y horas, algún día hice 10 horas en el coche, que vienen siendo sobre 8 horas de conducción real.





¿Tienes mascota? ¿Quién la cuida?
Sí; una tortuga de agua que la cuidan mis hijos y se llama Oliver.

¿Te gusta la música?

No tengo mucha afición por la música pero me inclino más por la música folk.

¿Cuánta gente llevas cada día?

Llevo a 10 por la mañana, después venimos unos 8 aquí, es una cosa variable.

¿Te gusta viajar?

Sí, y me gustaría ir a Venecia.

¿Saliste fuera de España o de Europa?

De España sí, a Portugal; de Europa no.

¿Te gusta leer? Qué?

Sí; el periódico todos los días. Leo la Voz de Galicia.

¿Te gusta bailar?

Sí, si me pongo lo hago.



¿Tienes internet en casa? Lo manjean tus hijos?

Sí; lo maneja mi hijo pero se lo restrinjo mucho.

Pues comentarte que tenemos página web (www.alume.org) y puedes ver todo lo que se hace en

ALUME. Muchas gracias por todo y buen viaje!



Entrevista realizada por José Mª, Elena, Susana, Matí, Isa, Moisés, Flor y Oscar.



PULPADA DE ALUME

El 10 de octubre, con motivo del día mundial de la Salud Mental, además de hacer difusión en los medios de comunicación, celebramos la pulpada anual de Alume, a la que acudimos usuarios, familiares, socios y trabajadores de la asociación.



A diferencia de otros años, en esta ocasión el lugar elegido fue el restaurante Abrente, situado en el Carril das Hortas. Antes de empezar la comida el presidente, Manuel, mencionó algunas novedades de la asociación; el nombramiento de la figura de socio de honor, por su labor realizada a favor de las personas con enfermedad mental. Este año la elegida fue Elena Gato, psiquiatra del centro de Castro

Ribeiras de Lea, a la que se entregó un obsequio. Además de esto también se mencionó la actualización de la página web de Alume, en la que además de poder ver las novedades y actividades de la asociación también se incorporó un catálogo con los productos realizados por los usuarios en los talleres. Si queréis estar al día de las novedades de la asociación o encargar productos lo podéis hacer en la página: www.alume.org.

Este año el menú fue más variado, ya que constaba de varios entrantes (ensaladilla, tequeños empanada y croquetas), pulpo con cachelos, a repetir y, postre (tarta helada y filloas con nata). Además del menú, el sitio también nos gustó mucho porque era muy amplio, estaba bien decorado y tenía terraza, para poder



fumar!! Nos encontramos tan a gusto que hasta nos quedamos un tiempo de sobremesa... Esperemos que para el año que viene por lo menos igualemos este año.

Gracias a Alume por dejarnos disfrutar de un día diferente!!

Texto de Asun, Fernando y Antonio



RECETAS DE COCINA

PURE DE VERDURAS

Ingredientes

Pastilla de caldo
Calabacín
Patatas
Zanahoria
Puerro
Cebolla
Aceite
Sal

Receta
elaborada
en el taller
de cocina
de Alume
por Aurita,
Arturo y
Antonio



Preparación

Se pelan todos los ingredientes y se echan en una cazuela, con el agua hirviendo. Se deja cocer todo unos 20 minutos. Cuando estén los ingredientes cocidos se vierte todo en un recipiente y se pasa con la batidora.

POLLO AL CHILINDRON

Ingredientes

Aceite
Pimiento verde
Ajo
Sal
Zanahoria
Medio vaso de agua
Tomate
Cebolla
Perejil
Pollo



Dibujo de
Miguel Peña

Preparación

En una cazuela se pone aceite, cuando esté caliente se dora el pollo, a medio fuego. Una vez que esté dorado se echan los demás ingredientes y, se deja pochar todo. Cuando esté pochado se añade el tomate y, más tarde medio vaso de agua. Finalmente, se deja todo a medio fuego durante 30 minutos.

Receta elaborada en el taller de cocina de Alume por Aurita, José Antonio, Arturo y Antonio



SECCIÓN DE

*QUE RELACIÓN
EXISTE ENTRE LA
PALOMA, LA ESPOSA,
EL VIEJO, LA
SOLTERA, EL SOLTERO
Y LA VIUDA, CON LA
PAZ Y EL PÁJARO.*



Dibujo
de Eva

*LA PALOMA
ES EL PAJARO DE
LA PAZ
LA ESPOSA
ES LA PAZ DEL
PAJARO
LA SOLTERA
NO CONOCE LA PAZ,
NI EL PAJARO
EL VIEJO
TIENE EL PAJARO
EN PAZ
EL SOLTERO
NO DEJA EL
PAJARO EN PAZ
LA VIUDA
NO TIENE PAZ SIN
EL PÁJARO*



Texto
de
Paqui
Galán
y
dibujo
de
Miguel
Pena



Muchas gracias, de corazón, a
nuestras SUPERVOLUNTARIAS por
su dedicación y su buen humor



..... HUMOR

RECETA DE COCINA:

POLLO "AL AYUNTAMIENTO"

Ingredientes

Un pollo

Un despacho

Varios chorizos

Preparación

1. Se coge el pollo y se le pone una corbata
2. Se le coloca en el mejor despacho de un ayuntamiento.
3. Se le rodea con unos chorizos frescos.
4. Se le deja a su aire durante un tiempo.
5. Y él solito se va haciendo rico, rico, rico...



¿Qué le dice un
globo a otro?
I glove you.

Mamá, mamá,
en el cole me
llaman "fin de
semana"?
Calla Domingo.

-¿Cómo te llamas?
- Coca-cola, ¿y tú?
-Yo, María
-¡Ja, ja, ja, ja, ja!...
¡Como las galletas!...

¿Qué le dice el
pingüino a la
pingüina?
Como tú ningüina!!

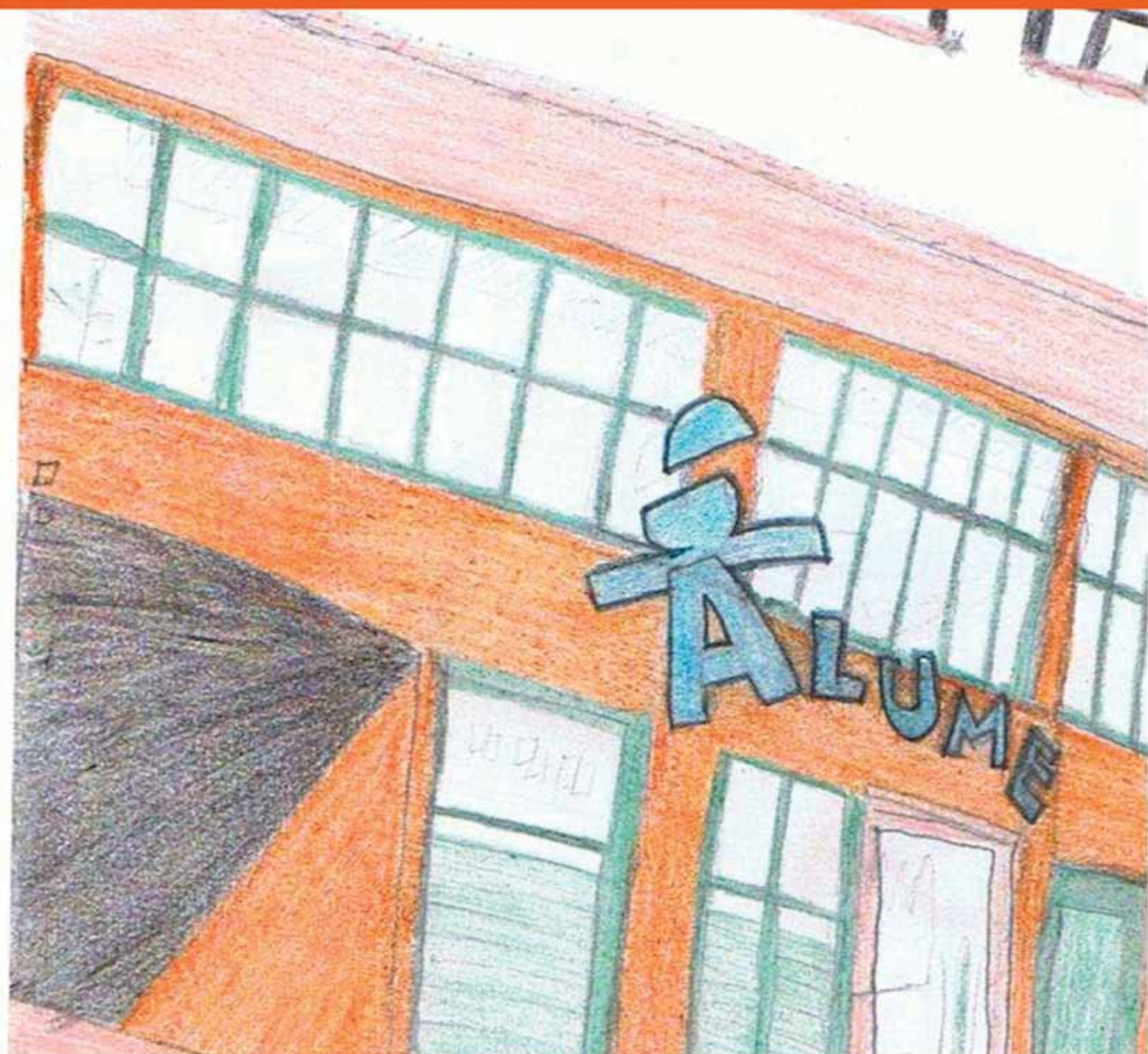
Entra un borracho en un bar, y grita:
- ¡¡De aquí para allá, sois todos unos
gilipollas!! ¡¡Y de aquí hacia allá, unos
subnormales!!

En esto que salta uno y dice:

- Oiga, que yo no soy subnormal.
- ¡Pues ponte al otro lado, gilipollas!

Textos de Antonio y Paqui

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