

"JUNTS CONTRA L'ESTIGMA"



Convivir es vivir

Asociación de Familiares y Personas con Enfermedad Mental Ribera Baja

Número 14/diciembre 2024



AGRADECIMIENTOS

La Asociación de Familiares y Enfermos Mentales Ribera Baja quiere agradecer a todas aquellas personas y entidades que colaboran personal y económicamente en el desarrollo de nuestros proyectos de rehabilitación.



GENERALITAT
VALENCIANA



Finançat per
la Unió Europea



Fons Europeus



Ajuntament de Cullera



Ajuntament
de
Riola



Ajuntament
del Perelló



Diputació
de València



MANCOMUNITAT
RIBERA BAIXA

DEPARTAMENT DE SALUT DE
LA RIBERA



Fundació "la Caixa"

Revista nº 14 diciembre 2024

Realiza:

Asociación de Familiares y Enfermos Mentales Ribera Baja,

C/ De l'Hort d'Artal nº 3 46410-Sueca Valencia

Tel. 96 171 18 86 / 678676455

e-mail: afem_rb_sueca@hotmail.com

Facebook: AFEM RB

web: www.afemriberabaixa.com

REDACCIÓN:

Antonio B., Mónica, Fernando C., Fernando A., Cristina, Eugenia, Tere, Mercedes, Paco, Carlos M., Rosa Mª, Bruno, José G., Javi N., Pepe, Sergio, Castillo, Juanjo, Richard, Alejandro, Vicente M., Marcos, Maribel, Vicente Cl., Toni P., José R, L.uisa O.

ESTANCIA EN MORAIRA

Me ha encantado todo. Mis compañeros de habitación han sido geniales. Éramos 6 en la habitación y no hubo problemas. También me gustaron los paseos al pueblo y las paradas en la horchatería para hacernos un rico helado, ummm.. Bajábamos a la playa y hacía mucho calor, pero era genial. Lo único que me costaba mucho era la subida que había del pueblo al albergue. La comida estaba muy bien. El desayuno era a las 9 horas. La comida a las 13,30 y la cena a las 21 horas. Se me hizo muy corta la estancia. Todo ha sido muy agradable. Volveré a repetir, ha sido espectacular. Sé que mis compañeros opinan lo mismo que yo.

Eugenia



Hola, buenos días: Desde el 10 hasta el 13 de julio nos fuimos de campamento a Moraira. Salimos a las 10 h. de la mañana y llegamos sobre las 11,15 h. a Moraira. Recogimos las maletas del autobús y luego almorzamos. Cuando terminamos, nos fuimos a deshacer las maletas a la habitación. Me levantaba sobre las 6,30 h. de la mañana, me lavaba la cara y me vestía. Luego sobre las 7 h. bajábamos al pueblo sobre cuatro personas a hacernos el café. A las 9 h. tocaba el desayuno; sobre las 11 h. íbamos a la playa i cuando nos cansábamos regresábamos al albergue. La hora de comer era sobre las 13,30 h. Después a 14,15 h. jugábamos a las cartas. De 15 a 16 horas era para descansar, porque a las 16 h. nos íbamos a la piscina. A las 18 h., cuando hacía

menos calor, bajábamos al pueblo a merendar o tomarnos un helado. Sobre las 20,30 h. llegábamos al albergue, porque a las 21 h. era la cena. Después de cenar volvía a bajar al pueblo con unos cuantos compañeros para hacernos un helado. A las 23,30 h. estábamos en el albergue. Era hora de tomarnos la medicación y descansar hasta el día siguiente. Me lo he pasado bien, porque he descansado y desconectado.

Fernando A.

El dia 10 de juliol i fins al 13 del mateix mes ens anàrem de campament a l'alberg de Moraira. En la meua habitació estàvem Maribel, Rosa i Glòria. El que més em va agradar: la piscina, la platja i els passejos al poble i sobretot la companyia. El que menys em va agradar: el menjar.

Cada dia ens alçàvem a les 8:00 h. i ens arreglàvem per anar a desdejunar a les 9:00 h.



Després ens posàvem el banyador i baixàvem a la platja. Quan ens cansàvem, pujàvem a la piscina i ens refrescàvem fins a l'hora de dinar. A continuació, qui volia feia la migdiada i els altres jugaven a jocs de taula. A les 16:00 h. tornàvem a refrescar a la piscina. Sobre les 17:30 h. ens llevàvem el banyador, ens dutjàvem i ens arreglàvem per baixar a fer-nos un refresquet al poble, fins a l'hora de sopar. Després, qui volia, se n'anava a dormir i els altres tornaven a baixar al poble. Ha sigut un campament mot bonic. Fins a l'any que ve.

Tere

DIA DE LA DONA

Programación con motivo del 8M en VALENCIA: Piquete informativo de la Asamblea



Feminista de Valencia: a las 8:30 horas en las Torres de Serrano. Creación de un mural colaborativo en la Fundación Cepaim: a las 9:30 horas en la calle Marqués del Campo, 16. Almuerzo popular de la Asamblea Feminista de Valencia: a las 10:30 horas, sitio por concretar. Globotà inclusiva en la Fundación Cepaim: a las 12 horas en la calle Marqués del Campo, 16. Mascletà disparada por la pirotécnica María José Lora, de la pirotecnia Caballer FX: a las 14 horas en la Plaza del Ayuntamiento. Comida "de pa i porta" de la

Asamblea Feminista de Valencia: a las 15 horas en el CIE de Sapadors, avenida doctor Waksman 52-54. Manifestación de la Asamblea Feminista de Valencia: a las 17:30 horas desde el CIE de Sapadors, con final en la plaza de la Virgen. Concierto participativo por el 8M del coro Dona Veu: dos pases, a las 17:30 y a las 18 horas, en las escaleras del Mercado Central. "Tijeretazo al patriarcado", corte de pelo conjunto del Moviment Feminista de València: a las 18:30 horas en la Porta de la Mar. Manifestación por el 8M: a las 19 horas en la Porta de la Mar, con final en la plaza de la Reina. Concierto de La Orquesta de Valencia, Anne Hinrichsen y Varvara por el Día de la Mujer: a las 19:30 horas en el Auditori de Les Arts.





documental, Lidia Hervás. Al finalizar se abrirá un debate sobre la temática de la violencia obstétrica.

El sábado 9 de marzo, a las 20 horas, en el Centre Municipal Bernat i Baldoví, se ofrecerá, en colaboración con la Concejalía de Cultura, la representación teatral 'Sobrepasades' musical a capela, con la finalidad de visibilizar la influencia que el machismo ha tenido, y tiene, a lo largo de la historia. La entrada tendrá el precio de tres euros. Finalmente, el 11 de marzo, de 17 a 19 horas, se ofrecerán unos talleres al alumnado de Formación para Personas Adultas sobre 'Claves para entender los efectos perjudiciales de la nueva pornografía' y 'La invisibilidad no deseada', a cargo del equipo de prevención del Centro Mujer Rural Xàtiva.

Rosa M^a y Cristina

HISTORIA DEL DÍA DE LA MUJER

El Día Internacional de la Mujer es una fecha que se conmemora en muchos países del mundo. Cuando las mujeres de todos los continentes, a menudo separadas por fronteras nacionales y diferencias étnicas, lingüísticas, culturales, económicas y políticas, se unen en este día, pueden contemplar una tradición de no menos de noventa años de lucha en pro de la igualdad, la justicia, la paz y el desarrollo.



El Día Internacional de la Mujer se refiere a las mujeres corrientes como artífices de la historia y hunde sus raíces en la lucha plurisecular de la mujer por participar en la sociedad en pie de igualdad con el hombre. En la antigua Grecia, Lisístrata empezó una huelga sexual contra los hombres para poner fin a la guerra. En la Revolución Francesa, las parisenses que pedían "libertad, igualdad y fraternidad" marcharon hacia Versalles para exigir el sufragio femenino.

Te invitamos a conocer la historia de la mujer y la contribución de las Naciones Unidas en esta página.

Los primeros años clave en el movimiento.

El Día Internacional de la Mujer, que empezó a conmemorarse por la ONU en 1975 y dos años más tarde fue proclamado por su Asamblea, encuentra sus orígenes en las manifestaciones de las mujeres que, especialmente en Europa, reclamaban a comienzos del siglo XX el derecho al voto, mejores condiciones de trabajo y la igualdad entre los sexos

¿Por qué se celebra el 8 de marzo el Día de la Mujer?

Por ello, cada 8 de marzo se conmemora en el mundo la lucha de las mujeres por la igualdad, el reconocimiento y ejercicio efectivo de sus derechos, el cual se hizo oficial en 1975 por las Naciones Unidas.

Fernando C. – Fernando A.

FALLAS



Yo lo que he hecho desde antes de llegar la primavera, me daba por dormir. En Fallas salía a Valencia a ver el ambiente. Fuimos a ver unas cuantas Fallas. Después a comer a un buffet y volvía con un compañero en tren. Me llevé un recuerdo de un pañuelo fallero. Había mucha gente. No nos quedamos a la *mascletà*. Después del cambio de hora, desde hace pocos días...

Y para colmo, sin dejar de mirar la tele, se puso a llover. Y me mojé en casa en pocos minutos. Me tocó cambiarme. En definitiva, me lo he pasado muy bien. **Vicente M.**

PASCUA



He ido a cenar con mi tío y mi prima. Comimos una pizza enorme (cuatro quesos) y me gustó mucho. También he hecho deberes, como multiplicaciones, sumas, restas, divisiones, pintar mandalas.

Hemos paseado por el campo y me han regalado flores. He ayudado a mi padre y mi madre a cocinar la comida del día de Pascua.

Mónica

Estas pascuas he ido a caminar y he comido coca de nueces y pasas. Me lo he pasado bien. He ido también a la feria, he comido chocolate, he ido al concierto, a las vaquillas y me lo he pasado muy bien. También fui a almorzar. En los toros he corrido y he disfrutado. A la feria fui con mi amigo y su hijo. En los conciertos he bailado y he disfrutado con una amiga. He visto bajar a la Virgen del Castillo.

Bruno





Hola, vengo al centro muy a gusto. Algunas veces vengo con mi hermano y muchas otras voy con el autobús. Salí las primeras pascuas con mis amigas a comer a Cullera y después a pasear por el paseo de la playa. También fui a comer a Alzira con mis amigas. Las segundas pascuas no salí, ya que mis amigas tenían planes fuera y yo, como que no tenía ganas, no fui. Deseaba que llegara el día 9 para volver al Centro, ya que aquí me lo paso muy bien, me siento arropada, comprendida y hacemos muchas actividades para estar ocupados.

Castillo

Estas pascuas no he hecho gran cosa. Almorzar en el campo básicamente y recolectar habas. Sólo salí dos días, uno por Navarrés a Playamonte, que es un lago artificial con playa y el agua está muy limpia para bañarse en verano. El otro día fui a Viver en el Alto Palancia. Más que nada a comprar aceite de oliva, que allí es muy bueno. En fin, lo pasé más o menos bien.

Carlos M.



En Pasqua m'he anat a menjar la mona a la muntanya. I hem jugat a uns jocs molt divertits i ho he passa molt bé, hem passejat per la muntanya i em vaig trobar amb uns amics. Ha sigut la millor pasqua de la meua vida, perquè també vaig veure a uns familiars al càmping i m'agradaria tornar a repetir-ho per a passar-ho bé. M'agradaria l'any que ve muntar una tenda de campanya al càmping. M'encanta menjar meló d'alger a l'estiu i orxata amb fartons. Em sent feliç amb mi mateix i vull sempre ser aixina, no canviar mai. Tinc un amic molt bo que és feliç i mai canviarà, sempre serà així. I el que més m'agrada és la música de remember discoteca. I abans, els fins de setmana me n'anava a Xàtiva amb el meus amics i ho passava molt bé amb ells. I pujava al tren fins a Xàtiva. **Toni P.**

NAVIDADES



Estas vacaciones me las he pasado muy bien en familia. He estado en el estany de Cullera con mi hermana la mayor y familia. Venían sus cuñados y sobrinos a comer, o íbamos nosotros a su casa. También fuimos a celebrar el cumpleaños de las dos nietas de mi hermana la mayor. Fuimos al castillo de Cullera el día de Reyes. Antes en la Nochevieja fuimos a oír misa en Cullera en la iglesia de los Santos Juanes.

Mercedes

Estas navidades estaba un poco triste por las personas de mi familia que ya no están en este mundo. Comimos lasaña vegetal congelada del súper. Una picaeeta antes de comer. Esto me hizo reflexionar a que extremo hemos llegado. Llegué a la conclusión de que me tengo que espabilar y colaborar más en casa. Ayer estuve en casa todo el día y me puse nerviosa; no me agobié, me pasé el día haciendo cositas por casa.

Maribel

VERANO

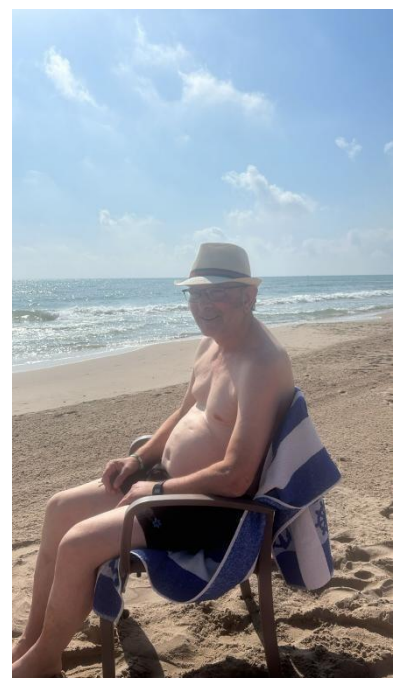
Este verano lo he pasado bien porque, por ejemplo he ido a Sueca a hacerme una horchata alguna que otra vez y he querido experimentar la relajación, pero no soportaba el calor.

He visto películas divertidas y he salido de compras sin éxito, porque eran las fiestas del pueblo y me sentía ridículo. Ya pasó con el tiempo, aunque hace falta que llueva. Pero bueno, en el transcurso de septiembre parece que han bajado las temperaturas.

Anónimo

Este verano he hecho de todo un poco. He trabajado en las tareas de casa; lo único que no se me da bien, es hacer la comida. Por lo que respecta al tiempo libre, un primo mío y yo, el sábado pasado fuimos a Alfafar al karaoke y nos divertimos de lo lindo. Yo conocí a una chica que se llamaba Tere y apoyé mi brazo en su muslo y le dije que había cantado muy bien.

Toni B.





Hola, he terminado las vacaciones de verano, que fueron en agosto, y ahora toca ponerse a tono. Han sido las fiestas del pueblo y participé en la carrera a pie. Otro día hicieron una *torrà* de embutido y yo me comí un bocadillo de blanco y negro. Todos los domingos de este mes han venido a comer mis tíos a casa. Por la tarde salía a dar un paseo, luego una ducha y a descansar. He pasado unas vacaciones estupendas.

Fernando C.

Para mí, este verano ha sido muy, muy largo. Mi padre me encargaba la comida para el mediodía. Ya que prácticamente salía. Por la noche mi padre me traía helado. He salido con mi madre a desayunar y cuando acababa el desayuno, me iba a vigilar la casa y no salía hasta el día siguiente. Que eran pocos días. Ese ha sido mi verano.

José G.

Este verano me lo he pasado muy bien en Hawái y en las Islas Griegas.

Todo el mes de agosto lo he pasado viajando. Las playas de Hawái eran un sueño, ver atardecer mientras te bañas desnudo en sus aguas cristalinas es increíble.

La comida de allí estaba muy buena, ya que siempre comía pescado fresco.

La última semana de agosto me fui de crucero por las islas griegas. Hizo buen tiempo y había muchas chicas guapas. Lo que más me gustó de allí fue el yogur.

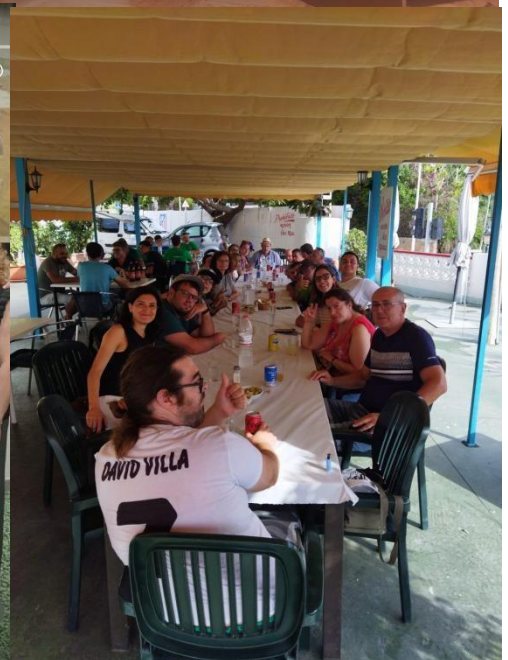
Ahora ya he vuelto a Riola para empezar con mi rutina diaria, que es ir a AFEMRB todos los días.

Pepe



Este estiu tinc que anar a Cullera, a la platja. També a la platja de Les Palmeres. Tinc que arreglar totes les coses personals meues i també les de ma mare. M'agradaria apuntar-me a natació i fer esport. Tot aixó de moment.

Sergio





Galaxy S20 FE
16 de mayo de 2024 14:03

MANIFEST DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

« TRABAJO Y SALUD MENTAL, UN VÍNCULO FUNDAMENTAL »

Com cada any l'Associació de Familiars i Persones amb Malaltia Mental (AFEM RB) i la Fundació Santos Andrés Santiago i Miguel (SASM) ens trobem a la Plaça de l'Ajuntament de Sueca per a donar visibilitat als problemes de salut mental i fer-nos ressò de que la salut mental és cosa de totes i tots.



El lema d'aquest any, seguint a FEAFES es "Treball i salut mental, un vincle fonamental". Aquest manifest expressa les nostres necessitats i preocupacions respecte a un tema tan important.

Nosaltres pensem que les persones que tenen problemes de salut mental tenen, com tot el món, el dret a treballar per poder tindre una bona economia, tindre una ocupació, sentir que som com la resta de les persones, poder independitzar-nos i portar una vida autònoma.

Però en molts casos per a nosaltres no és fàcil mantindre un treball, ja que, ens costa controlar l'estrès i això pot baixar el nostre rendiment.

És per aquest motiu que hui volem reivindicar la necessitat de fomentar treballs que estiguen adaptats a les nostres necessitats i que ens permeten traure tot el nostre potencial, ja que, treballar és molt bonic si es fa de manera correcta, és a dir, si t'aporta salut.

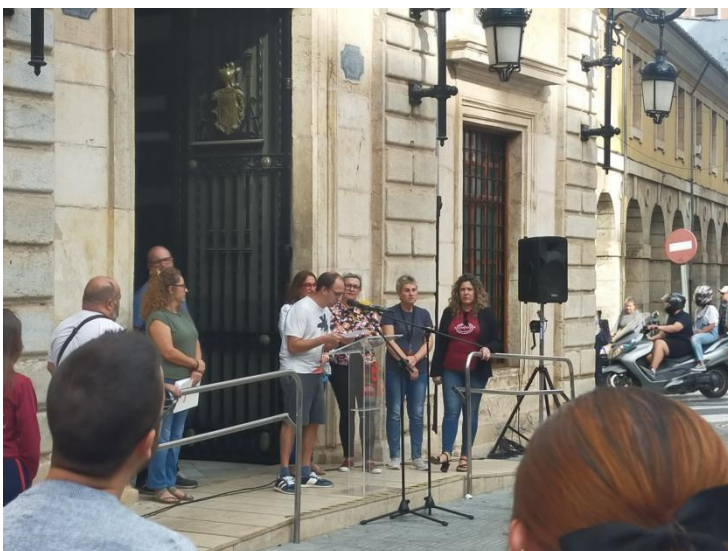
Dit açò volem puntualitzar que si les empreses prioritzaren que en els llocs de treball hi haguera harmonia i les persones es trobaren a gust, augmentaria la producció i disminuirien les baixes laborals. És un fet comprovat que en els darrers anys han augmentat les baixes laborals relacionades amb la salut mental.

Per a nosaltres totes les persones tenen dret de disfrutar d'un entorn laboral saludable, ja que, l'entorn laboral és un dels principals factors que influïxen en el benestar de les persones.



Per tot açò hui volem:

1. Sensibilitzar al teixit empresarial, que ha d'implicar-se per a crear entorns laborals segurs, saludables i inclusius, en els quals es cuide i es parle de salut mental, sense tabús ni prejuís.
2. Reclamar a les empreses un sistema de suports i adaptacions que faça valdre el dret al treball de les persones amb problemes de salut mental, igual que s'adapten els llocs de treball per a altres discapacitats, respectant a més la nostra privacitat. També volem animar als companys i companyes de treball a donar el seu suport a la persona amb problemes de salut mental.



3. Finalment, pensem que l'administració pública ha d'impulsar mesures contra la precarietat laboral i el control de riscos laborals psicosocials en les empreses per a que el treball siga una font de salut i benestar per a totes les persones.

Per a que el treball aporte salut:
"Treball i salut mental, un vincle fonamental"

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando nos enfrentamos a la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta y la vejez.

¿Por qué es importante la salud mental

La salud mental es importante porque puede ayudar a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Mantener buenas relaciones
- Contribuir en forma significativa a la comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial



¿Cómo puedo mejorar mi salud mental? Mantener una actitud positiva: Es importante tratar de tener una perspectiva positiva. Algunas formas de hacerlo incluyen: Encontrar el equilibrio entre las emociones positivas y negativas: Mantenerse positivo no significa que nunca sienta emociones negativas como tristeza o enojo. Necesita sentir las para poder pasar por situaciones difíciles. Pueden ayudarle a responder a un problema, pero no va a querer que esas emociones le superen. Por ejemplo, no sirve seguir pensando en cosas malas que le sucedieron en el pasado o preocuparse demasiado por el futuro. Intentar mantener emociones positivas cuando las tienes. Tomar un descanso de la información negativa: Sepa reconocer cuándo dejar de ver o leer noticias. Use las redes sociales para buscar apoyo y sentirse conectado con los demás, pero hágalo con cuidado. No caiga en rumores ni discusiones. Tampoco compare negativamente su vida con los demás.

Practicar la gratitud (sea agradecido): Esto significa estar agradecido por las cosas buenas de su vida. Es útil recordarlo todos los días, ya sea pensando en lo que está agradecido o escribiéndolo en un diario. Estas pueden ser grandes cosas, como el apoyo que tiene de sus seres queridos, o pequeñas cosas, como disfrutar de una buena comida. Es importante darse un momento para darse cuenta de alguna experiencia positiva que haya tenido. Practicar la gratitud puede ayudarle a ver su vida de manera diferente. Por



ejemplo, si está estresado, es posible que no note que también vive momentos en los que siente emociones positivas. La gratitud puede ayudarle a reconocerlos.

Cuidar su salud física: Su salud física y mental están conectadas. Algunas formas de cuidar su salud física incluyen:

Estar físicamente activo: El ejercicio puede reducir la sensación de estrés y depresión y mejorar su estado de ánimo.

Dormir lo suficiente: El sueño afecta su estado de ánimo. Si no duerme bien, puede sentirse irritado y enojarse más fácilmente. A largo plazo, no dormir bien puede aumentar la probabilidad de tener depresión. Por ello, es importante asegurarse de tener un horario de sueño regular y dormir lo suficiente todas las noches.

Alimentarse saludablemente: Una buena nutrición le ayudará a sentirse mejor físicamente, pero también puede mejorar su estado de ánimo y disminuir la **ansiedad** y el estrés. Además, no obtener una buena cantidad de ciertos nutrientes puede contribuir a ciertos trastornos mentales. Por ejemplo, puede haber un vínculo entre niveles bajos de **vitamina B12** y la **depresión**.

Conectarse con los demás: Los humanos somos seres sociales, y es importante tener relaciones fuertes y saludables con los demás. Tener un buen apoyo social puede ayudarle a protegerse contra los daños del estrés. También es bueno tener diferentes tipos de conexiones. Además de relacionarse con familiares y amigos, puede encontrar formas de involucrarse con su comunidad o barrio. Por ejemplo, puede ser voluntario para una organización local o unirse a un grupo que practique un pasatiempo que disfrute.

Desarrollar habilidades para enfrentar problemas: También llamadas habilidades de afrontamiento, estos son métodos que se utilizan para lidiar con situaciones estresantes. Pueden ayudar a enfrentar un problema, tomar medidas, ser flexible y no renunciar fácilmente a resolverlo.



Meditación: Práctica de mente y cuerpo que consiste en enfocar su atención y conciencia. Existen varios tipos, como la meditación de atención plena y la meditación trascendental. La meditación generalmente requiere: Un lugar tranquilo con la menor cantidad de distracciones posible. Mantener una postura específica y cómoda. Puede ser sentado, acostado, caminando u otra posición. Un foco de atención, como una palabra especialmente elegida, un conjunto de palabras, un objeto o su respiración. Una actitud abierta en la cual deja que los

pensamientos vayan y vengan naturalmente sin juzgarlos.

Técnicas de relajación: Prácticas que buscan producir una respuesta de relajación natural del cuerpo. Esto hace más lenta su respiración, disminuye su presión arterial y reduce la tensión muscular y el estrés.

Los tipos de técnicas de relajación incluyen:

Relajación progresiva: Consiste en tensar y relajar diferentes grupos musculares mientras usa imágenes mentales o ejercicios de respiración.

Imágenes guiadas: Consiste en enfocarse en imágenes positivas para ayudarle a sentirse más relajado y enfocado.

Autohipnosis: Su objetivo es entrar en un estado relajado y de trance al escuchar cierta sugerencia o ver una señal específica

Ejercicios de respiración profunda:

Consiste en concentrarse en una respiración lenta, profunda y relajada. También es importante reconocer cuándo necesita ayuda. La

terapia de conversación y / o medicamentos pueden tratar los **trastornos mentales**. Si no sabe dónde obtener tratamiento, comience por comunicarse con su profesional de la salud.



Juanjo

DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



Hicimos la lectura del manifiesto de “Salut Mental un vincle fonamental” el día 10 de octubre en la Ayuntamiento de Sueca. Luego hicimos la biblioteca humana con los niños de un colegio y los usuarios del centro. Después nos fuimos a almorzar a un bar que estaba al lado. Estaba muy bien la comida; nos sirvieron muy bien. También tomamos café y después nos fuimos a casa.

Rosa Mari

El día 10 de octubre es el día de la Salud Mental. Es un día para reivindicar nuestros derechos y que nos vea la gente como personas normales. Este día vamos al Ayuntamiento a leer un manifiesto. Luego hacemos una biblioteca humana, donde los niños nos preguntan sus dudas sobre la salud mental. En fin, ese día nos lo pasamos muy bien. Nos invitaron la Asociación Afem a almorzar. Este año teníamos este lema: “salut mental i treball un vincle fonamental”.



Javi N.



Em va agradar molt anar a la plaça de l'Ajuntament de Sueca a celebrar el dia de la Salut Mental. Vaig estar amb els meus amics del Centre i els alumnes del col·legi Lluís Vives, amb els que llegírem un manifest. M'agradà molt la tertúlia. Al acabar els actes, l'associació

Afem,RB ens va convidar a dinar d'entrepà.

Luísa Oller



Me gustó estar con los niños del colegio Luís Vives y mis compañeros en el manifiesto que se leyó en la plaza del Ayuntamiento de Sueca. Después nos invitó la asociación AfemRB a un bocadillo de tomate. Fue muy sano.

Paco M.

El día 10 de octubre fue el día de la salud mental, el cual fuimos a la plaza del Ayuntamiento, donde alumnos del colegio Luís Vives leyeron un manifiesto, al igual que usuarios del centro A.F.E.M.R.B., donde hablaban del trabajo y salud mental un vínculo fundamental. Luego, algunos compañeros y yo hicimos de biblioteca humana. Esta actividad se trata de contestar a algunas preguntas personales que nos hacen unos alumnos de la E.S.O y del colegio Luis Vives de Sueca. Al finalizar, hicimos un almuerzo comida en un bar de esta localidad, que es Sueca.

Fernando C.



El día 10 de octubre celebramos el Día Mundial de la Salud Mental. Fuimos a la plaza del Ayuntamiento sobre las 11 de la mañana. Leyeron varios manifiestos, vinieron varios centros y un curso del colegio Luís Vives que también leyó su discurso, y se expresaron sobre ese día. Fue un día especial, pero salió todo bien.

Después del discurso, que duró sobre una hora, nos fuimos a hacer de biblioteca humana, que consiste en hacernos unas preguntas de los niños a algunos usuarios del centro. Al terminar, la asociación nos invitó a un bar a comer. Me lo pasé muy bien.

Al finalizar todo, me fui al centro a hacer un poco de tiempo para irme luego a coger el autobús hacia mi pueblo.

Fernando A.



En el día de la salud mental 10 de octubre se reunieron las distintas entidades que trabajan con personas con enfermedades mentales. Hicieron un manifiesto que se leyó en la plaza del Ayuntamiento de Sueca, con el lema *"treball y salut mental un vincle fonamental"*.

Una reivindicación para que no haya estigma y que nos traten igual como a la gente normal, entre comillas. Hay personas que tienen otras patologías, como hipertensión, diabetes y otras enfermedades crónicas y toman medicación igual como nosotros. En fin, no tendría que haber tantos prejuicios.

Carlos M.



RINCÓN LITERARIO

EL TÍTULO

Mi título lo escribo, mis preocupaciones también
por eso lo llevo escrito desde que salí al mundo
y empecé a conocerlo
poetizando lo que nos rodea
nuestra escuela y maestros
nuestros familiares y amigos
nuestra fe inquebrantable
nuestro desasosiego por los problemas
nuestro fin bueno conseguido cuando no se rompe la armonía
entre los seres vivientes que pueblan el Universo
que ansía metas más loables.

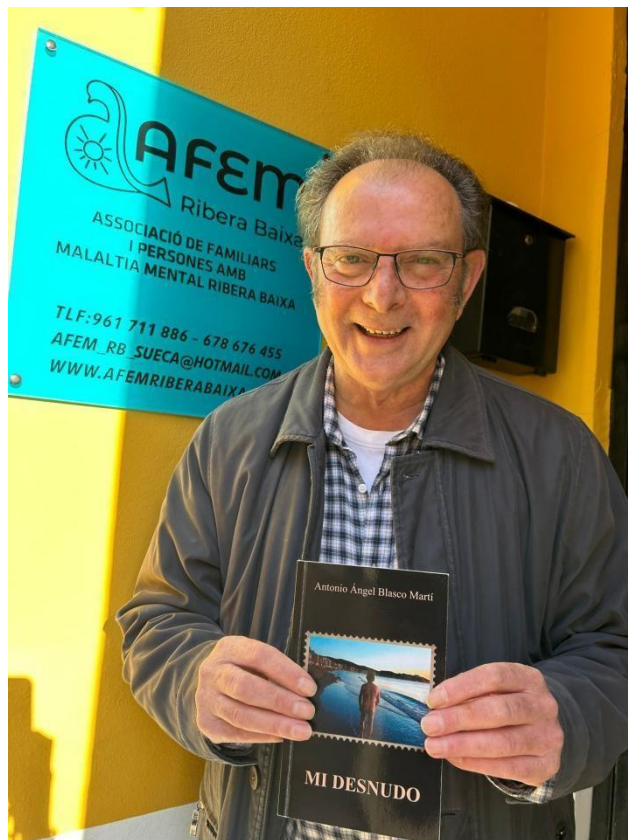
Toni B.



LO PRIMERO

Lo primero son los niños y también lo segundo,
su atención lo merece
su delicadez delicada
embellece y adorna la naturaleza
dándole armonía purificada fresca.

Donde la lluvia se enrojece
donde un saludo se devuelve
donde la luna es un árbol
donde hay tiempo para hablar
donde los números se parecen
donde la superficie es navegable
donde el metro mide
donde la hacienda es renta de pocos
y el trabajo de muchos
donde el cristianismo abunda
donde los bárbaros se cuelan
donde la fe es una esperanza
donde la libertad no se entorpece
donde el mirar atrás
se vea el camino recorrido
y el que nos queda por recorrer.



FIDEUÀ



La versión más conocida del origen de la fideuà narra que surgió a raíz de que Gabriel Rodríguez Pastor, cocinero de una embarcación pesquera del puerto de Gandía, cambiase su receta del arroz a banda y, en vez de hacerla con arroz, añadiese fideos a su caldo de pescado. Este cambio se debió a que el patrón de la embarcación en la que trabajaba era un aficionado del arroz y muchas veces dejaba a sus marineros sin su ración correspondiente. Por este motivo, el cocinero Rodríguez Pastor decidió cambiar el arroz por fideos.

Ingredientes: cebolla y tomate rallado, caldo de pescado, sepia, calamares, gambas, mejillones y fideos.

Elaboración: se sofríe el pescado y marisco. Luego se saca un plato, se añade tomate y cebolla rallados, después se pone el caldo de pescado y el marisco, y por último se añaden los fideos. 20 minutos y listo.

Carlos M. y Richard

LA PIZZA

Se tiene constancia de que en la antigua Grecia era impresionante pensar que los primeros panes elaborados con una especie de masa de cereales (un porridge) puesta al sol, o a una fuente de calor, como puede haber sido una piedra, llevara algún condimento encima. La pizza entendida en su forma más simple: como la mezcla de una masa de pan elaborada al horno y que se cubre posteriormente con salsa de tomate y queso. Necesita de la concurrencia de todos sus ingredientes para establecer su origen. El pan y el queso son alimentos ciertamente antiguos.



Se sabe que antes de la llegada del tomate a Italia, los napolitanos preparaban lo que hoy en día se denomina «pizza blanca» elaborada con ajo, perejil y aceite de oliva.



Marcos

LA MÚSICA

¿Qué es la música y su origen?

El origen de la música se encuentra cubierto de misterio, aunque se estima comenzó en la prehistoria de la humanidad y se lo vincula con los ritos de apareamiento y con el trabajo colectivo. La danza y el canto parecen haber estado desde el principio asociados al modo en que el ser humano comprende el mundo.

¿Qué es la música y el concepto?

Arte de combinar los sonidos de la voz humana o de los instrumentos, o de unos y otros a la vez, de suerte que produzcan deleite, conmoviendo la sensibilidad, ya sea alegre, ya tristemente.

¿Cuáles son los elementos básicos de la música?

ELEMENTOS DE LA MÚSICA: RITMO, MELODÍA Y ARMONÍA



Son las llamadas por los físicos cualidades del sonidos: tono, intensidad y timbre.

Tono: Entonación o altura de cada sonido. Intensidad: Fuerza de cada sonido o conjunto de sonidos. Timbre: Calidad por la que diferenciamos la fuente productora de cada sonido.

¿Cuál es el mejor grupo de la historia de la música?

Son Los Beatles sin duda, la mejor y más importante banda en la historia del rock, así como la historia más convincente.

¿Cuál fue el disco más exitoso de los Beatles?

La mística historia que esconde 'White Album' el disco más vendido de los Beatles.

Alejandro y Vicente C.

PORT AVENTURA WORLD

Es un sitio de ocio y aventuras con toda clases de juegos. Si pasas el fin de semana no te arrepentirás. Las habitaciones están decoradas dependiendo de la temática y son espaciosas. Hay una atracción que se llama Dragón Khan y es la mas agresiva y divertida del centro de ocio. Tiene precios dependiendo de los meses y de la gente que vaya. Cuando fuimos los colegas lo pasamos de lujo. Alquilamos una furgoneta de 7 plazas más el conductor. Nos fuimos en uno de los puentes de fiesta que había en el pueblo y aprovecharlo a tope. Es una experiencia que se la recomiendo a la gente.

José Ramón

XII CONCURSO DE POSTALES DE NAVIDAD

Como cada año, hemos efectuado nuestro XII concurso de postales de Navidad, habiendo resultado ganador de la misma nuestro compañero **Fernando A.**

Con esta bonita postal hemos felicitado a todos los socios de AFEMRB y a todas las entidades colaboradoras.

PRIMER PREMIO



Fernando A.

SEGUNDO PREMIO



Rosa Ma

TERCER PREMIO



Fernando C.

