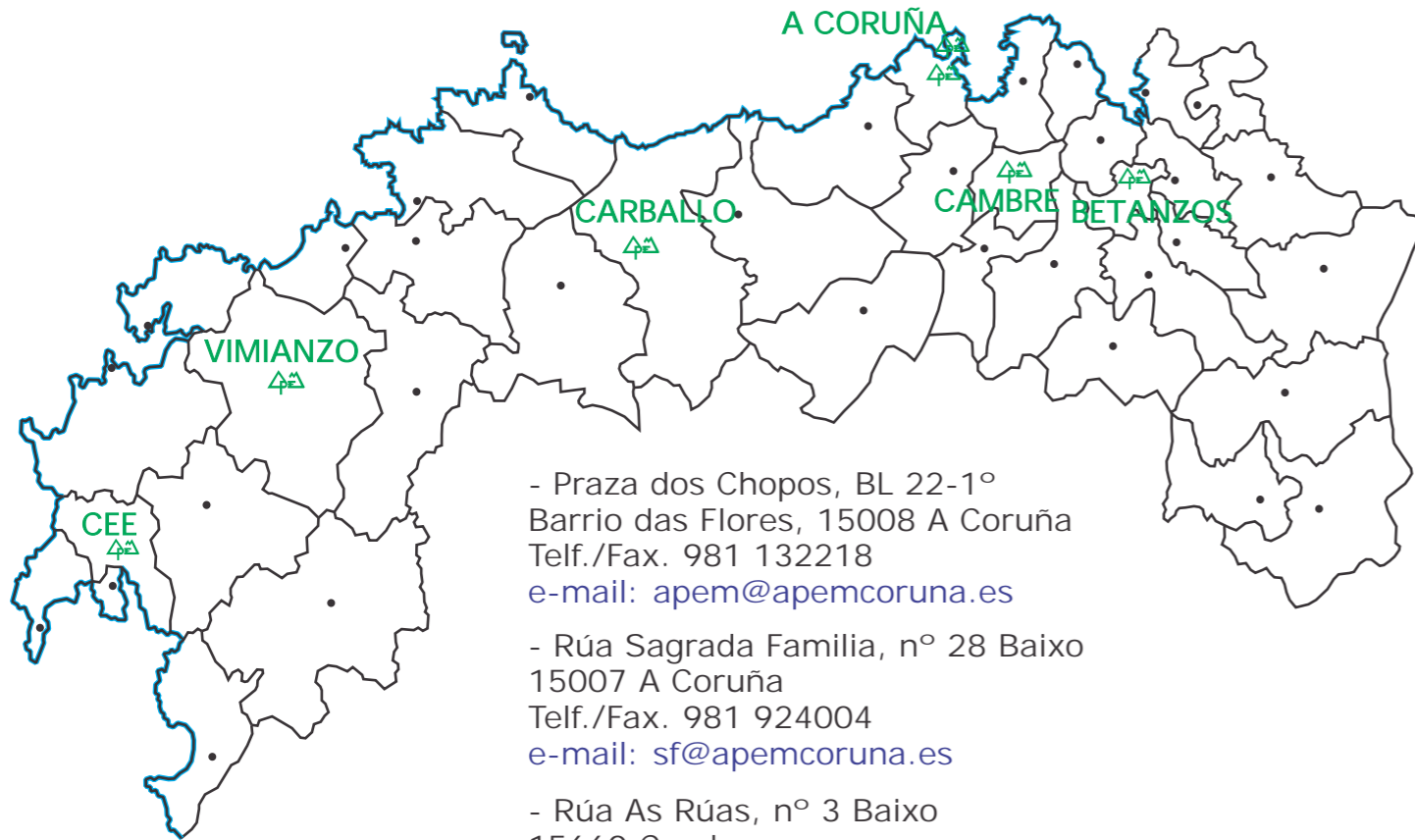


VIMBIOS



- Praza dos Chopos, BL 22-1º
Barrio das Flores, 15008 A Coruña
Telf./Fax. 981 132218
e-mail: apem@apemcoruna.es

- Rúa Sagrada Familia, nº 28 Baixo
15007 A Coruña
Telf./Fax. 981 924004
e-mail: sf@apemcoruna.es

- Rúa As Rúas, nº 3 Baixo
15660 Cambre
Telf./Fax. 981 652082
e-mail: cambre@apemcoruna.es

- Rúa Amapola, nº 14 Baixo
15100 Carballo
Telf./Fax. 981 757177
e-mail: carballo@apemcoruna.es

- Bellavista s/n
15300 Betanzos
Telf./Fax. 981 773047
e-mail: betanzos@apemcoruna.es

- Paseo do Alcalde Pepe Sánchez, 43
15270 Cee - Tfn. 981 747 255
e-mail: betanzos@apemcoruna.es

- Avenida Blanco Rajoy, s/n (Centro Social)
15129 Vimianzo - Tfn. 698 184 307
e-mail: vimianzo@apemcoruna.es

outubro 2014

Nº 1



José Luís Muruzabal Arlegui

José Luís Muruzabal Arlegui

Asociación Pro Enfermos Mentales

Revista informativa da Asociación Pro Enfermos Mentales

Aos efectos do disposto na Lei Orgánica 15/1999 de 13 decembro de Protección de Datos de Carácter Persoal (LOPD), e no Real Decreto 1720/2007, de 21 de decembro, APEM informa que os datos facilitados voluntariamente a través deste formulario, xunto aos obtidos durante a súa permanencia na Asociación, serán incluídos en ficheiros automatizados, titularidade de APEM, coa finalidade de poder prestarlle os nosos servizos e información xeral. Pode exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición previstos na LOPD en calquera momento que o desexa, para iso debe dirixirse por escrito, ben por correo a APEM (Ref. datos persoais), APEM Pol. de los Chopos, Bl. 22, nº1, A Coruña 15008 ou ben por e-mail a: apem@apemcoruna.es

SUMARIO

3 - 4 > ENTREVISTA

Entrevista ó escritor e periodista Manuel Rivas.

5 > TURISMO

Visitantes a Fisterra...

6 > CRÍTICA

Carta ó presidente da Xunta de Galicia.

7 > ACTIVIDADES

Actividades realizadas ó longo do ano nos distintos centros da Asociación APEM.

8 - 9 > COLAGE

Colage fotográfico de actividades feitas en APEM.

10 > TALLERES

Actividades realizadas no taller de ceramica da Asociación APEM.

11 > CURIOSIDADES

curiosidades que son verdadeiras aínda que algunhas soen a lenda urbana.

12 > CULTURA

Crítica da película "Ocho apellidos vascos"

13 > LETRAS

Relato: "Un largo letargo"
Poesía: "Nocturno"

14 > EMPREGO

Emprego Social S.I. Centro Especial de Empleo sen ánimo de lucro.

15 > PASATEMPOS

Encrucillado
Sopa de letras

EDITORIAL

Nuestra asociación APEM, dedicada a la protección y mejora de la calidad de vida de las personas con problemas mentales nace en 1980 con el deseo de conseguir además su integración social.

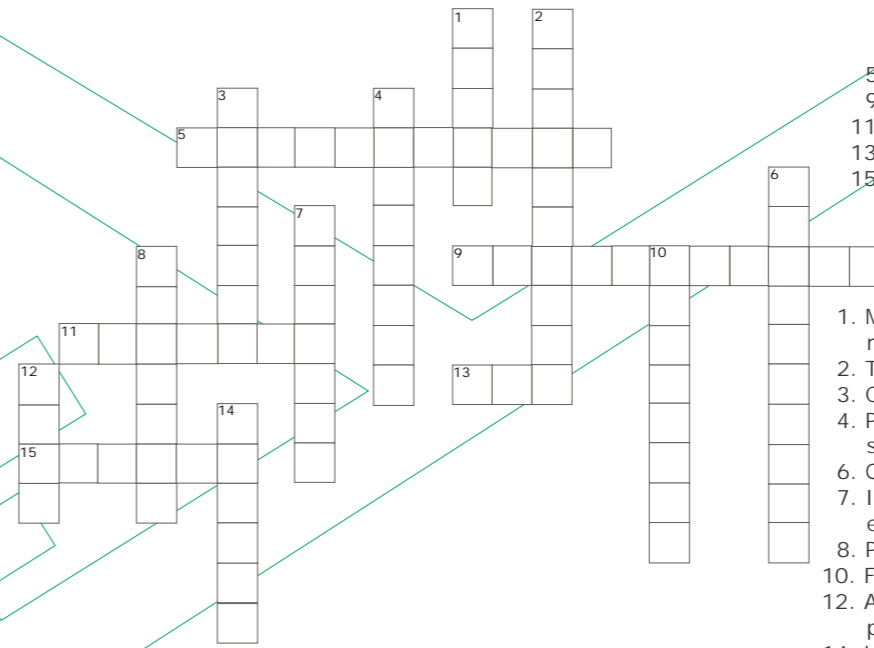
Hoy próximos a cumplir 35 años de existencia podemos decir que hemos recorrido un largo camino, aunque queda mucho por hacer. De aquel pequeño local en la calle J. M^a Hernán Sáez en A Coruña, hemos pasado a tener centros de atención en Cee, Vimianzo, Carballo, Cambre, Betanzos, una residencia en Cee, un centro ocupacional de cerámica, la sede central en un nuevo e innovador edificio en la plaza de Los Chopos, una empresa "Emprego Social S.L." que se encarga de integrar a nuestros usuarios en la vida laboral y la reciente cesión de la "Casa Rosa" en Cambre que destinaremos a nuevos usuarios. Todo este crecimiento bajo la batuta de nuestro inolvidable José Luis Muruzábal, ha permitido atender a más de 2.500 personas a lo largo de estos años y devolver a la sociedad a un buen número de ellos, recuperados de su problema.

Nace esta revista con el fin de mantener un mejor contacto con todos, usuarios, familiares y simpatizantes, para que sirva de canal transmisor de nuestros proyectos y en la que podréis expresar también vuestras inquietudes. Desde aquí animamos a todos los lectores a que se acerquen a nosotros y colaboren como voluntarios o miembros activos a seguir llevando la Asociación a las metas que nos hemos propuesto. Seréis bienvenidos.

Junta Directiva de APEM

- Dirección: Xunta Directiva.
- Coordinación: Beatriz Glez. de Heredia.
- Maquetación: Xosé Ramón Ramos.
- Colaboradores/as: Esther Monterroso, Evangelina Fondo, Janet Martínez, Miguel Burgos, Nuria Barcia, Pety Vázquez.
- Portada diseñada por: Fran Martín.
- Realizada e diseñada polo persoal e usuarios de APEM.

ENCrucILLADO



- Horizontal
5. Que vale para muchas cosas.
 9. Ciencia que trata de las enfermedades mentales.
 11. Color rojo oscuro.
 13. Preposición.
 15. Dicho de una amistad muy estrecha.
- Vertical
1. Mover algo compasadamente de un lado a otro sin que mude de lugar, como la cuna de los niños.
 2. Tomar parte en algo.
 3. Calzado que usan los indios hecho de piel sin curtir.
 4. Percibir detenidamente y con deleite el sabor de lo que se come o se bebe.
 6. Que se avergüenza con facilidad.
 7. Identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de animo de otro.
 8. Proponer o aconsejar algo.
 10. Falto de sabor.
 12. Alejarse deprisa, por miedo o por otro motivo, de personas, animales o cosas, para evitar un disgusto.
 14. Hacer ruido bronco con el resuello cuando se duerme.

SOPA DE LETRAS

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

- ESCULTORES GALEGOS
- CAXIGUEIRO
- DANIELALONSO
- GREGORIOFERNANDEZ
- MANUELPATINHA
- MXOSEDIAZ
- PEPEGALAN
- RAMONCONDE
- SOLEDADPENALTA

ALTA SOCIO/A EN APEM



Datos persoais:

Nome e apelidos.....Data de nacemento.....

NIF.....Teléfono.....E-mail.....Sexo: Home Muller

Enderezo.....CP.....Poboación.....Provincia.....

Cota de socio/a:

Cota mínima: 12 € Trimestrais 24 € Semestrais 48 € Anuais

Importe desexado: € Trimestrais € Semestrais € Anuais

Domiciliación bancaria:

Nº de Conta:

Sinatura do/a titular

Rogo carguen na miña conta, os recibos presentados pola Asociación Pro Enfermos Mentales (APEM)

Data.....



Emprego Social S.I. Centro Especial de Emprego sen ánimo de lucro

A actividade laboral é unha das principais ferramentas da inclusión social e comunitaria, das persoas con diversidade funcional ou en risco de exclusión social. Tanto dende unha perspectiva científica coma dende a experiencia das persoas que integran este colectivo e as súas familias, faise patente que o emprego ten evidentes beneficios nos ámbitos psicosocial e familiar das persoas con diversidade funcional. Facilita o desenvolvemento das relacións sociais e familiares, permite, en moitos casos, a independencia económica e a autonomía do traballador/a, fomenta e reforza bos hábitos de conduta, mellora a satisfacción persoal, a autoestima, etc. Mellora, en definitiva, a calidade de vida das persoas e das súas familias permitindo a plena integración destas na vida comunitaria.

Tendo en conta todos estes beneficios e as dificultades engadidas que posúen as persoas con diversidade funcional, e en particular as persoas con enfermidade mental para acceder ó mundo laboral, a Asociación Pro Enfermos Mentales da Coruña (APEM) decide adquirir no ano 2004 Emprego Social S.L., calificada e recoñecida como Centro Especial de Emprego sen ánimo de lucro, co obxectivo social de favorecer a "inserción sociolaboral de personas con diversidad funcional ou en riesgo de exclusión social".

Na actualidade, Emprego Social S.L. ten un equipo de 56 traballadores/as, 47 con diversidade funcional, que desenvolven múltiples e diferentes actividades laborais no centro especial de emprego: limpeza viaria, limpeza de interiores, conserxería, traballos de xardinaría, cultivo en invernadoiro de plantas hornamentais de tempada, etc.

Algúns dos traballos máis significativos son os seguintes:

- Limpeza viaria do concello de Cambre.
- Limpeza viaria e xardinaría do concello de Carral.
- Limpeza viaria do concello de Bergondo.
- Mantemento e acondicionamento dos xardíns do cemiterio municipal de Feáns (concello de A Coruña).
- Mantemento e acondicionamento do parque forestal de Monticaño (Concello de Arteixo).
- Conserxaría, limpeza e cociña da Residencia de APEM en Cee.
- Limpeza dos locais de Apem na Coruña e os do Centro Ocupacional Pascual Veiga.

Non cabe dúbida que Emprego Social, polas súas determinadas características, ten algunhas eivas en relación a moitas empresas ordinarias que traballan nos mesmos sectores, non obstante, o coidado, a adicación, a constancia, o esforzo diario de superación, etc, dos nosos/as traballadores/as, son os mellores activos que nos permiten ser competitivos e acadar un nivel óptimo na calidade dos nosos traballos. Somos Capaces e Profesionais.

Entrevista a Manuel Rivas

Ramón Mouzo Díaz
Luís Prieto-Puga

25 de xullo de 2014

Neste primeiro número da revista temos a honra de poder presentar a entrevista que lle fixemos a un gran escritor e periodista, como é Manuel Rivas. Manuel pasou connosco unha tarde cargada de risas e preguntas, deixando en cada un de nós un pulo de enerxía que tan só el sabe transmitir.

1.-Cremos que o seu nome non é descoñecido para ningún dos nosos lectores, pero por se hai algún despistado que aínda non coñece algunha das súas obras, cal lle recomendarías?

-Non é doado!pero se teño que escoller igual me quedaría cun dos meus primeiros libros que ten unha forte carga sentimental para min, "En salvaxe compañía".

2.-Con tan só quince anos entrou a formar parte de "El Ideal Gallego", de onde lle ven a vostede esta vocación temperá pola arte das palabras?

-Se boto unha ollada a miña infancia vexo os periódicos que o meu pai sempre mercaba, sen embargo cústame ter a imaxe dun libro xa que

eramos unha familia humilde. Pero a arte da palabra, como ben decides, vivina a través da propia boca da miña familia. Miña nai a pesares de non ter estudos tiña moita sensibilidade cara a poesía, sabía poemas de memoria de Rosalía de Castro que me transmitía diariamente.

Meu pai traballou nunha orquesta, pero como el decía "cando chegaba o inverno non había trigo para comer" e finalmente acabou adicándose ó mundo da construción e ó longo das súas diferentes profesións sempre mantivo viva a tradición do periódico. O meu avó e o seu pobo tamén alimentaron a miña vocación con todos os saberes tradicionais que me amosaron e que inevitablemente forman parte do meu interior.

3.-Considérase vostede un home emprendedor?

-Si, no sentido de que me gusta ter sempre a imaxinación activa. Non me gusta estar "anestesiado" e sempre loito contra o "xa está todo feito".

4.-"A lingua das bolboretas", "O lapis do carpinteiro" e "Todo é silencio" son obras súas que foron adaptadas ó cine, con cal se queda vostede?

-Sempre é moi difícil escoller, pero neste caso citaríaa a lingua das bolboretas porque é unha película que me engaiola.

5.-¿Qué cre que lle faltou "O lapis do carpinteiro" para poder levarse o goya?

-Ós premios non hai que darlle tanta importancia! Considero que o dos premios é algo aleatorio, supoño que habería algo nas outras que lles gustou máis. Pero iso non significa



que esa non lles gustase. O importante é o criterio de cada persona, a relación que existe entre cada un de nos e un libro ou unha película é algo moi persoal, é coma un amor. Os best-sellers non teñen porque gustarlle a todo o mundo e non podemos esquecer que na cultura non hai xefes, cada un de nos decide que ler e como valorar esa lectura

6.-No ano 2009 foi escollido como membro da Real Academia Galega e dous anos despois Honoris Causa pola Universidade da Coruña ¿unha satisfacción persoal?

-Eu véxoo como unha enorme satisfacción pero no plano profesional, e ademais sinto tamén como unha responsabilidade porque este recoñecemento crea unhas obrigas de traballo.

7.-Díganos cómo ve o periodismo actual, é dicir, pécelle que é un periodismo libre ou pola contra está sometido ós poderes fácticos?

-O xornalismo está nunha situación de encrucillada, de crise de identidade. Eu diría que actualmente está “domesticado de máis”. A información é unha necesidade, un ben público ó que todo o mundo debería ter acceso, e este acceso debe entenderse como un test de calidade democrática e, lamentablemente, hai cousas que non se contan. É lóxico pensar que o xornalismo ten que ter beneficios pero non a costa de vender e trapichear coa información, non a costa de converterse nun negocio.

8.-Deixando por un intre o xornalismo e a literatura, temos outra pregunta obrigada. Vostede foi unha das caras máis visibles da plataforma Nunca Mais, ¿Qué opina da recente sentenza do Prestige?

-Como galego e como amante da natureza, preocúpame seriamente a lentitude que mostrou a xustiza! Aínda que a veces parece que foi onte xa pasaron 10 anos. Esta sentenza era un tema vital para Galiza e para todos os que se implicaron e axudaron a salvara. É un tema duro que azoutou con forza sobre o ecosistema, eu califícoo como unha catástrofe, e necesitábase unha sentenza exemplar que invitase a mellorar a lexislación e que propiciase as condicións para que isto non se repetise.

9.-Por último, pero non menos importante gustaríanos saber se na actualidade xa está escribindo algunha nova obra?

-Si, porque eu preciso escribir como respirar. Pero escribir non é só o acto físico, é un proceso interior que nace do escoitar e logo sumado á imaxinación dá lugar ás obras! Sen dúbida á primeira ferramenta do escritor é saber escoitar.

“A tarefa humana é construír lugares, e a revista é un moi bo lugar para concretar información, creacións e emocións, así que deséxovos moita sorte” con esta frase rematou a tarde na compañía de Manuel Rivas e con estas mesmas palabras pechamos esta primeira entrevista que esperamos vos guste.



UN LARGO LETARGO

Hacía tiempo que Rosa había decidido mudarse de casa. Emprendía un largo viaje hacia un pequeño pueblo en las montañas alpinas de Suiza. El viaje en tren fue emocionante y transcurrió sin problemas. Desde la ventana del tren Rosa contemplaba los verdes paisajes y los grandes lagos. Sus pensamientos giraban en torno a aquella lúgubre y enorme mansión en la que viviría durante dos meses. Cuando el tren se detuvo en la estación, Rosa se apeó e inició su camino hacia la decrepita casa.

Había caminado cerca de dos horas para llegar allí y, por fin, se alzaba ante sus ojos una enorme mansión. Rosa abrió la puerta principal y pudo vislumbrar cerca de una de las ventanas la figura de una mujer alta vestida de negro. Acto seguido, se dirigió hacia esa ventana pero la mujer vestida de negro ya no estaba allí. Un escalofrío recorrió todo su cuerpo. La casa estaba vacía.

Rosa subió las escaleras para recorrer el resto de la vivienda pero, de pronto, escuchó un grito. Era el aterrador y espantoso grito de una mujer. Se asustó mucho y fue a mirar al dormitorio. De la pared colgaba una figura: una muñeca vestida de negro. Rosa no pudo contener un grito y comenzó a descender las escaleras apresuradamente, en ese momento un pequeño seísmo agitó toda la casa. Todo quedó en penumbra y se inició un rápido y devastador incendio, cuyas llamas consumían a gran velocidad toda la mansión. Estaba aterrizada y avanzó apresuradamente por el pasillo intentando alcanzar la puerta principal. A pesar del horror que se desprendía de la situación, Rosa, muy alterada, consiguió salir a duras penas de la casa y salvar su vida.

Habían transcurrido dos meses desde lo sucedido. Rosa estaba sentada recordando aquella tragedia junto a su padre, que la escuchaba atentamente y que no podía evitar estremecerse al oír una vez más el relato sin llegar a comprender el porqué ni las causas de aquella experiencia y de aquellas sensaciones .

Javier López Picallo

NOCTURNO

Desde la distante luna su reflejo aparece y en el tétrico vértigo de los acantilados mueren enfurecidas las olas iluminadas.

Es viento, es agua, es frío y es sal que empapan mi rostro en lluvia mortal.

Acompañada, tan solo, por esa quietud Escucho los cánticos de un mar embravecido.

Acaricio la espuma envuelta en recuerdos como el sentimiento lento que me abrumba.

Cerré mis ojos a los sentidos en mi piel, y abracé la noche susurrando su nombre:

Padre.

La mujer del viento



“OCHO APELLIDOS VASCOS”

La película ya se ve venir desde el principio por donde va a ir; el protagonista, Rafa, parodia de señorito sevillano, hace chistes típicos sobre vascos. Como muestra, un botón:

- ¡Oye, que tu hija está con gonorrea!
- ¡Y a mí que, mientras sea vasco!

A partir de ahí, empieza una retahíla de gracias y chistes típicos sobre vascos, andaluces y los desencuentros entre ambos. El director, Emilio Martínez Lázaro, es conocido por haber hecho otras comedias famosas, como El otro lado de la cama, que a mí no me gustó demasiado. Esta película no destaca por el gran trabajo de interpretación; lo que se le pide a los actores es estar graciosos y lo consiguen la mayor parte de las veces. Me gustó la ambientación de la película, el pueblo en el que se desarrolla es el típico pueblo vasco, está muy bien recreado.

La historia es la típica “chico conoce chica”, por ahí no va a llamar la atención. Lo que está haciendo que tanta gente vaya a verla es que es algo diferente a lo que hay últimamente: superhéroes, ciencia ficción y thrillers.

En fin, si queréis pasar un rato divertido, sin tener que pensar demasiado, ir a verla; pero si buscáis una película buena, buscad otra cosa.



Rafael Martínez

“OCHO APELLIDOS VASCOS”

Cando o todo é mellor que a suma das partes.

De verdade que me rin moito con esta película. Para min a palabra clave é frescura, o argumento é fresco, os actores tamén dan esa impresión e sobre todo os chistes funcionan como se nunca escoitases cousa parecida.

Creo que as primeiras escenas, que te collen un pouco por sorpresa, son claves nesta película para que saíra redonda.

É un filme sen complexos que busca a audiencia masiva, pero que non ten medo a arriscar usando ingredientes que se non se combinan de maneira precisa non só poden arruinar a película, se non que tamén molestar a moita xente. Os tópicos sobre andaluces e vascos están convenientemente esaxerados pero os personaxes que os encarnan non son inverosímiles.

Finalmente, para redondear a obra, hai algunhas escenas que semellan antolóxicas como é a busca durante cinco minutos do teléfono que soa con un ton “inconveniente” ou a escena a partir da cal se obtén o título da película.

Juan Pallas

VISITANTES A FISTERRA!!!!!!!

Fisterra=Finisterrae, significa fin de la tierra donde la tierra acaba y el mar comienza, donde se sumerge el sol en sus aguas y el faro alumbra a sus vecinos marineros del peligro de sus aguas del océano atlántico. (Mar de fóra).

Es en Fisterra donde se entrelazan temas religiosos, marítimos y elementos pétreos como Ara Solís, Ermita de San Guillermo, Orca Vella, Piedras Santas...

Las leyendas envuelven todo el pueblo. En la montaña que conocemos como Facho se encuentran las Piedras Santas a las que se le atribuyen dones desde que supuestamente durmió allí Nuestra Señora. Y también en esta montaña se habla de la Orca Vella, una mujer rodeada de misterios y poderes que decidió morir allí enterrándose junto a un pastor. Dicen que los gritos de este se escucharon en todo el pueblo pero debido a unas serpientes que salían de la tumba nadie pudo ayudarlo. La Ermita de San Guillermo es otro lugar rodeado de leyendas y es aquí donde existe una gran losa horizontal en la que dormían los matrimonios estériles para mejorar su fertilidad.

Pero sin duda la leyenda más conocida es la del Santo Cristo. A partir do S.XIV, cuenta la leyenda como unos pescadores de la zona vieron a un barco en dificultades en el medio de una tempestad sin poder avanzar, como si estuviese anclado.

Observaron cómo desde la embarcación arrojaban una caja al mar y que tras verse librado de la carga el barco pudo seguir su viaje.

Una vez que la caja llegó a su tierra, los marineros al abrirla descubrieron la imagen del Santo Cristo.

Podría escribir un inmenso artículo de las bellezas que tenemos en Fisterra pero es mejor que vengáis y la visitéis vosotros mismos! Por mi parte os dejo tres especiales recomendaciones!:

- Hacer la ruta de San Guillermo que es corta pero muy bonita.
- No os engaños, el mejor lugar para ver la puesta de sol no es el faro sino es Mar de fóra donde viviréis con gran esplendor como el sol se hunde en el mar.
- Y por último, para comer bien y barato pasaos por Sardiñeiro donde hay un mesón/marisquería llamado Cabanel donde se come la lubina a la brasa y el marisco está a la orden del día...

Raquel Blanco Redonda

Carta o Presidente da Xunta de Galicia

¿Onde esta o servizo do 065?

Querido Presidente:

Diríxome a vostede como máximo responsable das políticas Sociais que ten este país, tan querido por vostede, por min e pola maioría dos galegos/as. Ben e certo que hai cousas que me unen a vostede e outras que me separan.

Son unha persoa que estou afectada por dúas discapacidades, por un lado padezo unha enfermidade mental crónica e por outro teño problemas de deambulación.

Son un usuario activo do servizo da Xunta que hasta fai pouco viña funcionando que era o 065 (servicio de transporte adaptado) e que agora funciona moi parcialmente con outro nome. Viñamos tendo este servizo en horario de mañá e tarde todos os días da semana para acudir dende o domicilio ao noso Centro de Rehabilitación en Carballo, (eu concretamente vivo en Laracha). Non soamente me trasladaba a min, senón a máis usuarios da Laracha e Caión. A partires de marzo só podemos acudir luns, mércores e venres en horario de mañá, e aínda sen ser fixa a hora de recollida.

Estábamos todos tan contentos, cando a vostede se lle ocorre a idea de facer un drástico recorte do orzamento e polo tanto no servizo quedando este practicamente desmantelado. Xa coñecíamos e incluso tiñamos relación de amizade tanto cos conductores como co persoal acompañante. Total que nos reduciu vostede máis da metade do servizo, sin que os afectados o poidamos entener. E xa de ter que apretar o cinto, que non sexa o de aqueles que xa de por si máis sufrimos.

Como comprenderá neste tema non podo estar dacordo con vostede. Esta carta non quere ser só de denuncia senón de demanda e suxerencia, xa que como din que as cousas agora van mellor, se restableza o servizo a lo menos as cinco mañás da semana. Espero entenda esta carta como unha crítica constructiva.

Sen outro particular saúdo

Atentamente
Manolo García.

Sabías que...?

Igual que se decía que el mundo se acababa el 21 de diciembre del año pasado, curiosidad sacada y malinterpretada del calendario maya, aquí tenemos otras curiosidades que son verdaderas aunque algunas suenen a leyenda urbana:

- Según cálculos realizados por Arthur C. Clarke, por el planeta Tierra han pasado aproximadamente cien mil millones de seres humanos. Destacar que desde la evolución humana, todos nosotros descendemos de siete mujeres. De ahí, que a pesar de la diversidad numérica, nuestros genes sean muy parecidos, argumento válido para aquellos retrógrados que aún cuestionan la primacía de una raza sobre otra.
- Nevó en el Sáhara el 18 de febrero de 1978.
- El monte Olimpo en Marte es la mayor montaña del Sistema solar . Se eleva 27 kilómetros sobre la llanura circundante, lo que equivale a 3 veces la altura del Everest. Es una coincidencia que las dos montañas más altas de los planetas rocosos, como son Marte y la Tierra, se encuentren en estos planetas que son relativamente pequeños a escala planetaria y quizá la causa es su actividad en el núcleo, a pesar de ser dos planetas que están relativamente dormidos tectónicamente hablando.
- El Krill ocupa, sólo en el Antártico, una biomasa aproximada de quinientos millones de toneladas. Por eso, se cree que puede ser la especie más abundante del planeta. Además es una especie muy prolífera, junto con el plancton, quizás porque de ella depende la existencia de muchos seres marinos, entre ellos la ballena .
- Adam Rainer es la única persona que ha sufrido enanismo y gigantismo. A los 21 años sólo medía 1,18 metros, pero un tumor en la hipófisis (la glándula que produce la hormona del crecimiento, hizo que diez años después ya hubiera crecido un metro). Murió con una estatura de 2,34 metros.
- En las primeras fotos las personas retratadas tenían que permanecer quietas al menos quince minutos para no salir movidas.
- La velocidad media del disparo de fútbol está entre los 87,5 y 94 km/h. Ronaldo suele alcanzar los 105 y Roberto Carlos en 1997 alcanzó los 122km/h.
- La planta viva más antigua del planeta es una picea que se encuentra en Suecia y cuyas raíces tienen 9.550 años. Su tronco y ramas "solo" tienen unos 600 años.
- En cada metro cuadrado de roca hay unos 3.000 millones de organismos. En un pedrusco de 3 metros hay más organismos que humanos sobre la Tierra.
- En 1675 un químico alemán descubrió el fósforo mientras intentaba destilar oro de la orina humana.
- Más de un tercio de los 6.800 idiomas del mundo están en peligro de extinción. Según la Unesco alrededor de 200 lenguas tienen sólo 10 hablantes .
- En seis horas los desiertos reciben más energía del Sol de la que consume toda la humanidad en un año.

Rafael Martínez Diogo

TALLER DE CERÁMICA

El taller de cerámica de la Asociación Pro Enfermos Mentales (APEM), se dedica a la elaboración de piezas cerámicas artesanales desde su inicio en el año 1998. Las actuales instalaciones situadas en C/. Camino de la Iglesia 37-bajo se inauguraron en el año 2012.

En el taller se desarrollan actividades ocupacionales que tienen como finalidad la mejora de la autoestima y la promoción de la adquisición de competencias profesionales y sociales. Se favorece así, el desarrollo motriz, sensorial y cognitivo así como la integración sociolaboral de las personas con enfermedad mental.

Actualmente, acuden al taller 16 personas mayores de edad. El grupo que se crea en el taller, se organiza para conseguir la adaptación al trabajo y a los procesos cerámicos, fomenta la creación de redes de socialización y la motivación por el vivir día a día. Evita en las personas usuarias, que la ausencia frecuente de relaciones interpersonales y la vida estresante, los precipite en el derrumbamiento personal y en la vulnerabilidad a la enfermedad.

Este año, se ha implantado en el taller el "Proyecto de participación en concursos de arte y artesanía", gracias al cual, una persona usuaria con una de las piezas elaboradas en el taller, ganó el primer premio a nivel estatal de la categoría de escultura del *VII Concurso Nacional de Expresiones Artísticas: El Arte Inclusivo* de la Asociación Roosevelt de Cuenca (al que se presentaron más de 40 entidades dedicadas a la intervención con personas con discapacidad).

Periódicamente se imparten cursos formativos respaldados por diversos organismos públicos y privados, que proporcionan a las personas usuarias formación especializada en cerámica. El último de estos cursos, tuvo una duración de tres meses y fue cofinanciado por el Fondo Social Europeo y Fundación Once.

Diversas entidades de titularidad pública y privada, así como particulares, colaboran con el taller mediante la compra de piezas de diseño personalizado y adaptado a las necesidades de la persona compradora. Se elaboran artesanalmente obras con múltiples finalidades; trofeos de eventos deportivos, premios de eventos culturales, recordatorios conmemorativos, regalos de empresa, logos institucionales, etc.

La obtención de cada una de nuestras exclusivas piezas cerámicas artesanales, está revirtiendo sobre la Asociación que atiende a personas con enfermedad mental en el área sanitaria de A Coruña.



Actividades que se realizan nos centros da Asociación Pro Enfermos Mentales (APEM).

Dende os diferentes centros que compoñen esta asociación traballamos na liña común da creación dun entorno terapéutico e rehabilitador do enfermo, desenvolvendo actividades básicas tales como: *Psicoeducación, Terapia Ocupacional, Habilidades Sociais, Adestramento en Actividades da Vida Diaria,...* Para poder soste esta idea, anualmente planificamos bloques de actividades que complementan estas, e nos axudan a traballar en equipo dotando ós nosos usuarios do maior benestar posible.

TALLERES OCUPACIONAIS

O obxectivo final destes talleres é a preparación para a inserción laboral e a recuperación dos hábitos de traballo que en ocasións se ven mermados pola enfermidade. Cada centro adapta estes talleres ós diferentes perfís dos usuarios e trabállase diariamente dentro dun clima de compañeirismo e responsabilidades comúns. Se vos dades un paseo polos nosos centros poderedes ver en primeira persoa os traballos que se realizan *con foamy, fieltro, cartón pedra, madeira, cerámica, papelería, costura, diferentes tipos de bisutaría,...* E por suposto poderedes degustar os magníficos produtos que se obteñen dos diferentes *invernadoiros e hortos ecolóxicos*.

ACTIVIDADES DE OCIO, TEMPO DE LECER E DEPORTIVAS

O uso axeitado do tempo libre é un factor clave para a recuperación psicosocial e para a calidade de vida dos nosos usuarios. Dentro do propio centro contamos cunha ampla lista de actividades que abrangue dende a *bailoterapia, informática, teatro, coro, guitarra, cociña, festas temáticas (nadal, entroido, o samai, magosto...)*, ata outras actividades que realizamos gracias a diferentes colaboracións. Así, podemos citar as vacacións na *casa rural de Hío, travesías en veleiros, disfrute do centro de hípica...* A actividade psicomotriz realízase case de forma diaria con *ximnasia, natación,...*, pero é indudable que se engadimos un belisco de competitividade ten máis emoción, por iso participamos en *campeonatos de fútbol, de ping-pong,...*

ACTIVIDADES CULTURAIIS

A creación de *clubes de lectura*, as visitas a diferentes *exposicións e museos*, ir ó *cine, feiras (do libro, do comic, ...)* e a *obras de teatro*, son algunhas das ofertas das que podemos disfrutar no noso entorno, completando o amplo abano de necesidades que debemos atender e cubrir.

COLABORACIÓN E SENSIBILIZACIÓN

A busca da integración e normalización supón unha participación activa na sociedade. Para isto tratamos de facernos visibles mediante a presenza en diferentes *feiras de artesanía*, a nosa *carpa "máis que capaces"* en expocoruña e mesmo a *gala solidaria de arteixo* que realiza a propia asociación. O programa *"Mentalízate"*, que se basea no traballo por institutos, está a ser un ferramenta clave á hora de mostrarnos ante a sociedade máis moza. Por outra banda tamén desenvolvemos programas de colaboración con distintas entidades como: *Museo de Arte Contemporáneo, O Museo de Belas Artes, Querote+, Asoc. Anorexia y Bulimia A Coruña,...*

