ASOCIACIÓN PRO ENFERMOS MENTALES

vimbios

REVISTA INFORMATIVA DE LA ASOCIACIÓN PRO ENFERMOS MENTALES

- Entrevista a Carmen Suárez: 'Soy médica, soy penitenciaria y me siento orgullosa'.
- Actualidad: El programa de ocio de FEAFES se consolida en los centros de APEM.
- A 'Casa Rosa', o novo centro de APEM en Culleredo.

Nº4 – JUNIO 2016 – A CORUÑA

PRINCIPALES COLABORADORES

Foto de portada: A 'Casa Rosa', as novas instalacións de APEM no Concello de Culleredo. Trátase dun edificio de estilo indiano tardío, que data da primeira metade de século XX, e que pola súa singularidade está protexido por patrimonio de Galicia. Durante moitos anos foi a vivenda do matrimonio entre Andrés Pan Vieiro e Sara Vázquez, muller que tras a súa morte, cedeu a titularidade do edificio ao concello, que posteriormente asinou un convenio con APEM para a súa cesión.

SUMARIO

3 EDITORIAL
4-5 ENTREVISTA
6-7 ACTUALIDAD
8-9 NUESTROS CENTROS
10-13 NOTICIAS
14-17 COLABORACIONES
EXPERIENCIAS
OCIO
OBRADOIROS
REFLEXIÓNS
18 ACTIVIDADES
19 COLABORA

Vimbios es una publicación periódica de la Asociación Pro Enfermos Mentales de A Coruña.
Nº 4. Junio 2016

EDITORIAL

Otra vez nos dirigimos a vosotros, amigos lectores, para que compartáis con nosotros la aventura del día a día en nuestra asociación.

Sabed que las páginas que estáis leyendo han sido realizadas por nuestros colaboradores, con la alegría y el amor con el que vienen a ejecutar su labor todos los días a APEM.

En estas fechas de incertidumbre, os podemos comunicar que tenemos muchos proyectos en marcha pero nos gustaría transmitiros la ilusión de esta Junta Directiva por el desarrollo de un proyecto en especial: la realización de la nueva Residencia para usuarios de nuestros centros en A Coruña, que permita su integración y mejora de la calidad de vida a los allí acogidos.

Somos conscientes de las dificultades que tiene un proyecto de esta envergadura, pero nos empuja hacia adelante la necesidad urgente y acuciante de ayudar a resolver este problema, que angustia a muchas familias en la zona de influencia de A Coruña.

Por ello estamos seguros de que todos juntos, autoridades, técnicos, entidades y particulares, haremos todo lo posible para adelantar al máximo la resolución del mismo.

A todos/as, muchas gracias.

Junta directiva de APEM

Dirección editorial: Junta Directiva Apem - **Coordinación:** Beatriz González de Heredia - **Comité de redacción:** Esther Monterroso, Evangelina Fondo, Janet Martínez, Petu Vázquez, Nuria Rivera, Xosé Ramón Ramos, Txema Iparraguirre, Miguel Burgos y Marcelino Esmorís.

Edita: APEM • Plaza de los Chopos, BL 22, nº1 - 15008 A Coruña - **Telf.:** 981 13 22 18 - **Fax.** 981 28 08 27 - **E-mail:** apem@apemcoruna.es

Realización: Bannister Global • **Depósito Legal:** C 870-2015

Los contenidos de esta revista han sido elaborados por los usuarios y profesionales de los diferentes centro de APEM, dentro de su programa de actividades diarias.

"Soy médica, soy penitenciaria y me siento orgullosa"

En este número, entrevistamos a Carmen Suárez, exdirectora del Centro Penitenciario de Teixeiro y actual directora de Programas del mismo.

¿Qué le motivó para la elección de esta profesión?

Aparte de la medicina, me gustaban todas las disciplinas del ámbito social. Dentro de todo esto, la medicina era algo completo, porque además de atender el aspecto físico de la salud, también atiende el psicológico y el social. En tercero de carrera conocí a gente que trabajaba en prisión y vi que era un ámbito que reunía todas las situaciones que yo quería ayudar a mejorar.

No hay muchas mujeres que accedan al puesto de directora de centro penitenciario, ¿cuánto tiempo lo ejerció?

Estuve dos años y medio, es un puesto muy bonito, pero también muy duro por la responsabilidad que conlleva. De subdirectora médica ejercí casi siete años y el resto hasta 26 años, de médico.

¿Hubo otras mujeres antes en ese puesto?

Sí, mi antecesora en la dirección fue una mujer también. Como subdirectora médica sí fui la primera mujer en un equipo directivo en Galicia.

¿Qué barreras encontró por su condición de mujer?

El medio penitenciario tradicionalmente siempre ha sido masculino, pero lo que se debe de valorar no es la condición de ser mujer u hombre, sino el trabajo, la profesionalidad y los conocimientos, ampararte en eso e intentar que no te afecte. Con los internos nunca he tenido ningún problema, siempre me he sentido respetada, porque creo que lo que tú ofreces es lo que recibes a cambio. Si te preocupas y tratas con respeto a los demás, ellos también te respetan.

¿Fue difícil la conciliación como directora del centro?

Muchísimo, tengo hijas y durante ese tiempo vivía casi en prisión, porque el puesto exige muchas horas de dedicación. Llegó un momento en que me sentía más en casa en Teixeiro que en mi propia casa. El tiempo que le dedicaba a mi familia era de calidad, pero siempre echaba de menos más vida familiar.

Actualmente es directora de Programas, ¿en qué consiste este puesto?

Llevo el programa de Régimen Cerrado y la coordinación del programa PAIEM. Cuando dejé la dirección, pedí que me dejaran hacer asistencia, porque debes conocer a las personas con las que trabajas, y qué mejor ocasión que la intimidad que te da una consulta para conocer de primera mano los problemas de esas personas.

> "Como subdirectora médica fui la primera mujer en un equipo directivo de prisiones en Galicia"

En su etapa de directora implantó el programa PAIEM, ¿qué necesidades observó para tomar esta decisión?

Nació en 2006 porque se observó un cambio de perfil de los internos que ingresaban. En los años 80, los internos estaban afectados por toxicomanías y enfermedades derivadas como el sida o la hepatitis, que eran la carga asistencial más importante de las prisiones. Pero en las siguientes décadas, se detectó un cambio en la tendencia, ya que había un aumento de los pacientes psiquiátricos, lo cual requería una intervención al respecto. Las prisiones son un reflejo de la sociedad y en la calle estaba aumentando la patología psiquiátrica, lo que se vio reflejado en prisión. No obstante, la incidencia es mayor dentro que fuera de prisión porque en los últimos años desaparecieron las instituciones psiquiátricas.

Carmen y parte del equipo que realizó la entrevista, en el CRPL de Betanzos.

¿Está ayudando este programa?

Todo lo que sea hablar de sus inquietudes, sus problemas y su enfermedad, ayuda a los internos. A veces lo que necesitan es ser escuchados, en concreto en el PAIEM por profesionales, en un ambiente que genera confianza y donde pueden exponer sus inquietudes sanitarias, sociales, personales y psicológicas.

¿Cuál es el motivo de tan elevado número de presos con problemas de salud mental?

Hay varios perfiles. Hay gente que no tiene un diagnóstico previo o que no tenía contacto con la red sanitaria, incluso en prisión no se detecta cuando ingresan sino cuando llevan un tiempo. En otros casos abandonan el tratamiento y se descompensan, o simplemente sufren un agravamiento de su problema.

¿Qué medidas se toman para atajar el doble estigma que sufre este colectivo en prisión?

Una parte muy importante de mi trabajo diario es hacer que la enfermedad no sea un estigma: reconocerla, buscar recursos para tratarla, usarlos y normalizarla. Mucha gente tiene enfermedades, no debería ser estigmatizante. El estigma de haber pasado por prisión lo van a sufrir al salir, es una experiencia que se lleva en la mochila. Lo importante es generar la mayor seguridad a esas personas, para que digan: "Estoy enfermo, me puedo tratar, y dentro de las posibilidades intentaré caminar hacia delante, no dar pasos atrás".

¿Con qué medidas de apoyo cuentan estas personas una vez cumplida la condena?

La familia es la primera medida de apoyo, pero cuando no tienen a nadie, hay recursos como APEM, o en pacientes también con toxicomanías, ASFEDRO. Nosotros desde prisión intentamos dirigir a las personas que van a salir en libertad a esos recursos. Estoy satisfecha, de momento no hemos tenido ninguna reincidencia.

En algunos de nuestros centros se realiza terapia asistida con animales, ¿cómo valora los resultados obtenidos en prisión con este programa?

Son muy buenos, siempre intento derivar a las personas que están encerradas en sí mismas y les cuesta relacionarse con los demás, incluso conmigo en la intimidad de una consulta. Es una buena terapia y ayuda a interrelacionarse con otro ser, a ayudarlo en su alimentación, higiene y a responsabilizarse de él.

¿Cuál es la peor situación que ha vivido en prisión?

En el año 1990 estuve secuestrada en un motín, sin embargo, si pienso en qué es lo que más daño me ha hecho o más me ha quitado el sueño, fueron otras situaciones de falta de respeto, de falta de colaboración o de falta de compromiso. Mi valoración general es buena.

> "En la prisión, el tratamiento tiene que estar al servicio de la seguridad"

¿Cuál es el mayor reto al que se enfrentan actualmente los centros penitenciarios?

En primer lugar, la prisión no puede ser un centro donde se prive de libertad y solo haya disciplina, el tratamiento tiene que estar al servicio de la seguridad. Si no hay tratamiento, los reclusos salen a la calle en las mismas condiciones o peores de lo que entraron. Ese tratamiento repercute en la seguridad, en el descenso del número de actos violentos y conflictos. Además, la administración judicial, las asistenciales y la penitenciaria deben trabajar conjuntamente y de manera coordinada. Por último, aunque más que reto es una utopía, la reincorporación social.

¿Cuál es su proyecto de futuro profesional?

Actualmente trabajo muy lejos de mi casa y me cuesta, pero me gusta mi trabajo. Se nota en tu día a día, en tu relación con las personas con las que tienes que trabajar y eso me satisface. Nunca programo las cosas, cuando me ofrecieron la dirección, me cogió desprevenida y acepté. Lo que venga, bienvenido sea, estoy muy satisfecha con lo que hago. ¿Proyectos? Que el PAIEM continúe y ver mejorados antes de mi jubilación los retos anteriores. Soy médica, soy penitenciaria y me siento muy orgullosa de ambas cosas.

Mentalízate: a campaña de sensibilización para a mocidade sobre saúde mental

Grupo de rapaces durante unha sesión do programa Mentalízate.

Un dos principais obxectivos de APEM é a participación social e a sensibilización da poboación en temas de saúde mental, polo que neste senso, dende o ano 2012 estamos a participar na campaña Mentalízate, deseñada por FEAFES Castela e León e implantada por todo o territorio español tras ser recoñecida con varios premios.

'Mentalízate' é unha campaña de información e sensibilización dirixida a mozos de entre 14 e 20 anos que ten como obxectivos promover a saúde mental a través do fomento de hábitos e estilos de vida saudables, e a prevención das enfermidades mentais mediante a concienciación dos rapaces sobre o risco de consumo de tóxicos, ao mesmo tempo que se combaten os estigmas asociados ás mesmas.

O formato didáctico das sesións levadas a cabo nos centro escolares sérvese dunha metodoloxía activa que fomenta a participación a través dunha presentación, acompañada de vídeos e dinámicas para atraer a atención dos participantes sobre as enfermidades mentais, as súas causas, tratamentos, e sobre todo os seus factores precipitantes, como o consumo de drogas, especialmente alcohol e cánnabis, para que desta maneira se conciencien de que cun estilo de vida saudable poden axudar a previr un brote psicótico.

Os alumnos reciben unha carpeta con material divulgativo da campaña, información de APEM e do labor que realiza. Tamén se aproveita o contexto da actividade para ofrecer asesoramento aos profesores, e facilitarlles a detección precoz de posibles casos de enfermidade mental que poidan xurdir entre os alumnos.

Dende o curso 2012/2013 ata o curso actual, participaron na campaña 1.424 alumnos dos seguintes centros educativos:

- Maristas Cristo Rei (A Coruña)
- CIFP Anxel Casal-Monte Alto (A Coruña)
- Centro de FP Tomás Barros (A Coruña)
- P.P. Dominicos (A Coruña)
- Colexio plurilingüe Manuela Rial Mouzo (Cee)
- IES Terra de Soneira (Vimianzo)
- Colexio Nuestra Señora del Carmen (Fisterra)
- IES Fin do Camiño (Fisterra)
- IES Fernando Blanco (Cee)
- IES Pedra da Aguia (Ponte do Porto)
- IES Agra de Raíces (Cee)
- Colexio Artai (Carballo)
- IES Monte Neme (Carballo)
- IES Isidro Parga Pondal (Carballo)
- IES Alfredo Brañas (Carballo)
- IES Francisco Aguiar (Betanzos)
- Nuestra Señora del Carmen Atocha (Betanzos)
- IES de Curtis (Curtis)

Na actualidade seguimos traballando para que cada vez sexan máis os centros e os alumnos que se 'mentalicen' con esta campaña.

Junquera Vázquez Casal

Psicóloga e Responsable de Servizos na comarca de Soneira-Fisterra

Los chicos de los centros de Sagrada Familia y Los Chopos durante una estancia en Sanxenxo.

El programa de ocio de FEAFES se consolida en los centros de APEM

Hay estudios que demuestran que las relaciones sociales mejoran la autonomía de las personas con trastorno mental grave, por lo que relacionarse con otras personas se transforma en algo necesario y primordial para la normalización de la vida cotidiana.

Por ello, una de las áreas fundamentales de trabajo de APEM se basa en el apoyo y acompañamiento en la recuperación de capacidades sociales de las personas afectadas por un trastorno mental grave.

En APEM disponemos de actividades propias de ocio y tiempo libre, pero además, como miembros de FEAFES, participamos en multitud de actividades, organizadas desde la Federación, a través de su club de ocio.

La liga de fútbol, los viajes, el campeonato de ping pong, el programa de termalismo, las excursiones, las quedadas para ir al cine o pasear y tapear son sólo algunas opciones de la amplia y variada oferta de actividades que ofrecen.

Desde mediados de la década de los 90, APEM viene realizando actividades de ocio conjuntamente con FEAFES, como los viajes del IMSERSO, en los que los usuarios de la asociación tuvieron la oportunidad de visitar lugares como Lanzarote, Málaga, Mallorca, Ibiza, Gran Canaria o Tenerife.

Posteriormente se amplió la oferta de ocio y desde el año 2008 FEAFES alquila una vivienda unifamiliar en la zona de las Rías Baixas, a la que los centros de APEM acuden anualmente, para que las entidades federadas puedan disfrutar de estancias vacacionales a lo largo del año. Estas estancias permiten a los participantes de la actividad disfrutar y vivir momentos inolvidables, por lo que este año APEM disfrutará de una nueva localización en el ayuntamiento de Sanxenxo.

Además de actividades de descanso, FEAFES también oferta la realización del Camino de Santiago, al que APEM acudió por primera vez el año pasado y que espera poder repetir este, ya que la experiencia fue muy positiva para los chicos y las etapas no eran demasiado duras.

Los distintos centros de APEM también han participado en la liga de fútbol y en el campeonato de ping pong durante varios años. Este año, como novedad, está previsto formar parte del encuentro de teatro y realizar un viaje al norte de Portugal, además de las actividades que ya se vienen desarrollando, ya que todas ayudan a mejorar las relaciones de nuestros usuarios con el entorno y con los demás, como medio para mejorar su autonomía personal.

Gema González Pendás
Trabajadora Social de APEM

Rapaces e monitores na inauguración do seu novo centro en Culleredo.

A 'Casa Rosa', o novo centro de APEM en Culleredo

Despois de case un ano de trámites e obras de adecuación, o pasado 27 de abril inaugurouse no edificio da Casa Rosa no Burgo (Culleredo), o centro de rehabilitación psicosocial e laboral Sara Vázquez. Este novo centro de APEM, froito dun convenio de cesión asinado co Concello de Culleredo, substitúe o que anteriormente se situaba no Temple (Cambre).

O edificio é dun estilo indiano tardío, que data da primeira metade de século XX, e que pola súa singularidade está protexido por patrimonio de Galicia. Durante moitos anos foi a vivenda do matrimonio entre Andrés Pan Vieiro e Sara Vázquez, muller que tras a súa morte, cedeu a titularidade do edificio ao concello.

Situado no centro do Burgo ao carón do edificio de usos múltiples do Concello, destaca pola beleza dos seus espazos interiores, con artesoado pintado nos teitos, e o seu xardín exterior, que conforma un contorno agradable e tranquilo onde poder desenvolver novas actividades da asociación.

Actualmente o CRPL de Culleredo atende a 38 veciños e veciñas de oito concellos da comarca con enfermidades mentais graves, os principais beneficiarios dos amplos espazos cos que conta o edificio. Interiormente está dividido en tres andares, cunha cociña completamente equipada no baixo que nos permite realizar o demandado obradoiro de cociña, ou unha sala de informática con seis ordenadores, ideal para realizar diferentes talleres con usuarios do centro. O xardín tamén nos ofrece posibilidades de aproveitamento formativo de cara a iniciar itinerarios de inserción laboral. En definitiva, a apertura deste centro supón un salto cualitativo na atención que se presta aos veciños da comarca.

Á inauguración asistiron, entre outros, o alcalde de Culleredo, D. Julio Sacristán de Diego, que destacou o compromiso do concello co movemento asociativo en xeral, e concretamente con APEM. Tamén a presidenta da nosa asociación, Dna. Antonia Pérez Amieiro, que salientou a mellora que supón para as persoas que asisten á nosa asociación este novo espazo, que se suma ao que xa temos no concello de Cambre onde se centralizan as actividades deportivas e de ocio do CRPL.

De seguro que esta nova andaina que comezamos na Casa Rosa redundará no beneficio dos nosos usuarios e as súas familias permitindo avanzar nunha atención integral para as persoas que asisten á nosa asociación da comarca das Mariñas.

Txema Iparraguirre Gómez

Psicólogo do CRPL de Culleredo

Carballo estrea un centro de día pioneiro na provincia da Coruña

O 24 de novembro do pasado ano, a Asociación Pro Enfermos Mentales de Carballo celebrou o traslado do seu servizo de Centro de Rehabilitación Psicosocial e Laboral para persoas afectadas por unha enfermidade mental ás novas instalacións sitas na Avenida Cristina nº 2 no Concello de Carballo.

No acto de inauguración, aproveitouse para explicar a posta en marcha dun novo servizo na mesma localización, un Centro de Día para o noso colectivo. Acompañáronnos membros da Deputación da Coruña, do Concello de Carballo, dos concellos da comarca e profesionais dos ámbitos sanitario e social, así como representantes do mundo asociativo da provincia da Coruña.

O servizo de Centro de Día diríxese especificamente ás persoas con enfermidade mental grave e persistente que presentan un maior grao de dependencia e, polo tanto, unhas importantes dificultades de funcionamento, integración, maior risco de deterioración, illamento e marxinación.

Os obxectivos do Centro de Día son:

- Ofrecer soporte social.
- Mellorar o nivel de funcionamento integral.
- Potenciar a estruturación da vida diaria da persoa usuaria.
- Traballar habilidades sociais básicas.
- Incrementar a rede social das persoas.

Este novo servizo ofrece ás persoas usuarias e ás súas familias a dispoñibilidade dun equipo de apoio multidisciplinar e un programa de traballo centrado na rehabilitación da persoa, que leva a cabo actividades de mantemento da autonomía persoal, socialización, lecer e soporte social, así como outras axustadas ás necesidades persoais de cada un, sempre orientadas á mellora da súa calidade de vida, que poderán desenvolverse tanto nas instalacións como no contorno, evitando así o risco de illamento.

Acto de inauguración do novo centro de Carballo.

O Centro de Día APEM é unha iniciativa novidosa por ser o primeiro servizo de atención a persoas dependentes afectadas por unha enfermidade mental que se pon en funcionamento na nosa comunidade autónoma, recollido na carteira de servizos da Xunta de Galicia como Centro de Atención Diúrna Psicosocial para persoas con enfermidade mental.

Isabel Varela Castiñeiras
Psicóloga do CRPL e do Centro de Día de Carballo

Galería

Participantes do "VIII Concurso de Murais LAR" de Cee e Vimianzo traballando na súa obra.

Ángel, empregado de Emprego Social, traballa como conserxe do CRPL Los Chopos na Coruña.

Ruta de sendeirismo polas Fragas do Eume e Caaveiro dos rapaces do centro de Betanzos.

Grupo de alumnos aplicando o aprendido no curso de Iniciación á cerámica impartido en Kerámikos.

Los usuarios de Sagrada Familia asisten al congreso 'Lo Que De Verdad Importa'

A Coruña. El centro de APEM de Sagrada Familia, no se quiso perder por cuarto año consecutivo el Congreso 'Lo Que De Verdad Importa', celebrado el 16 de marzo en Palexco. Se trata de un encuentro en el que diferentes ponentes cuentan sus historias vitales, normalmente cargadas de valores como la superación personal, el respeto, la fuerza de voluntad o la solidaridad, que emocionaron mucho a los asistentes.

Reporteiros correndo pola Costa da Morte

Cee e Vimianzo. Emocionados, orgullosos, nerviosos... Así se senten os chicos e chicas de APEM Cee e Vimianzo, xa que a organización do circuíto de carreiras populares da Costa da Morte escolleunos como reporteiros. Isto significa que dende marzo ata outubro pasarán polos dez concellos do circuíto buscando as mellores respostas e anécdotas que alí acontezan. Realizarase un vídeo final cos mellores momentos das probas deportivas.

Celebración do Día da Muller en Cambre con Susana Seivane

Culleredo. O pasado 8 de marzo, co gallo da celebración do Día Internacional da Muller Traballadora, os traballadores e os rapaces do CRPL de Culleredo desprazáronse ata o Concello de Cambre para participar no acto alí celebrado. Os asistentes ao evento programado polo concello puideron gozar dunha actuación da gaiteira cambresa Susana Seivane.

Jornada de formación en primeros auxilios en el CRPL de Cee

Cee. Para ampliar conocimientos en un ámbito tan importante como los primeros auxilios, Jesús Rey Ferreiro, técnico del O61, tuvo la gran amabilidad de pasarse por el CRPL de Cee para impartir una formación teórica y práctica básica de primeros auxilios. En una jornada de lo más interesante y productiva, los chicos aprendieron cómo reaccionar y a quién avisar en casos de atragantamiento, heridas o desmayos.

Celebración das Letras Galegas no centro Os Chopos

A Coruña. Este ano no centro dos Chopos celebráronse as Primeiras Xornadas Artístico Literarias co gallo do Día das Letras Galegas, dedicado a Manuel María. Rapaces e monitores gozaron de dúas xornadas cheas do folclore máis galego, nas que contaron con distintas actuacións de baile, coro, teatro e interpretacións musicais con instrumentos tan antigos como a zanfona. Sabela García, profesora do coro Armonía de APEM Os Chopos, encargouse da organización e Moisés Castro de presentar os actos.

O centro de Carballo participa nunha charla sobre ciberacoso

Carballo. Coincidindo coa celebración do Día da Muller Traballadora os rapaces do centro de Carballo foron invitados a unha instrutiva charla-coloquio con almorzo sobre ciberacoso, organizada polo Centro de Información á Muller (CIM) no Pazo da Cultura. Foi impartida por un axente da Garda Civil que aportou claves para previr, detectar e denunciar estas prácticas na rede.

A programación de actividades de Betanzos, a debate nunha reunión xeral

Betanzos. No pasado mes de maio tivo lugar no CRPL de Betanzos unha reunión para tratar a programación de actividades do centro para os vindeiros meses. Na cita participaron todos os grupos de interese de APEM, usuarios, voluntariado e profesionais, que puxeron en común e tomaron decisións sobre a organización de actividades pendentes e propostas novas.

De excursión primaveral pola Costa da Morte

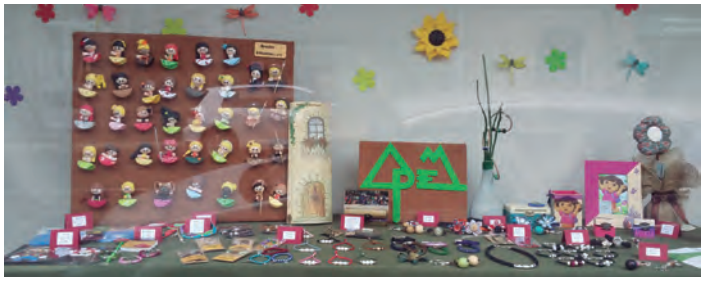
Carballo. Os usuarios do centro de APEM en Carballo aproveitaron a chegada da primavera para organizar unha pequena excursión polo interior da Costa da Morte. Visitaron Coristanco dos Muíños e o refuxio de Verdes, onde puideron apreciar o espectáculo da natureza en estado puro, coas súas pontes, regatos e muíños de impresionante beleza, propicios para o lecer. Remataron a xornada cun animado café e uns aperitivos.

Salida artística de los chicos de Los Chopos al MACUF

A Coruña. En colaboración con el Museo de Arte Contemporáneo Gas Natural Fenosa, el centro de Los Chopos organiza cada mes una salida a sus instalaciones, con el objetivo de visitar las exposiciones y analizar y debatir sobre las obras. Una vez finalizada la visita a la galería, las responsables del museo organizan una actividad para que cada uno deje salir al artista que lleva dentro, como en una de las últimas sesiones, en las que los chicos expresaron su arte a través del uso de diferentes materiales.

Celebración del Día de la Narrativa Oral en el Ágora

A Coruña. Nuria y Eva, trabajadoras de la Biblioteca Municipal del Ágora, adelantaron a los chicos de los centros de Los Chopos y Sagrada Familia el día de la Narrativa Oral, que se celebra el 20 de marzo, con una actividad en la que pudieron conocer distintas formas de narración. Begoña, compañera del centro, también quiso colaborar en esta actividad con gran esfuerzo e ilusión narrando un cuento de Antonio Reigosa, llamado 'Cuando los animales hablan'.



Os traballos manuais dos rapaces de APEM expóñense en Vimianzo

Vimianzo. Diariamente nos centros lévanse a cabo talleres ocupacionais nos que os rapaces realizan diversos traballos manuais, que normalmente se mostran nas redes sociais de APEM. No centro de Vimianzo acaban de dar un paso máis, xa que durante unhas semanas terán a oportunidade de ter un escaparate propio en Vimianzo para amosar as súas creacións e as dos compañeiros de Cee a todo o mundo. De seguro que os artistas se sentirán ben orgullosos do froito do seu traballo.

Kerámikos recibe aos membros da Fundación María José Jove

A Coruña. O pasado mes de abril, Felipa Jove e outros membros da Fundación María José Jove, visitaron o obradoiro de cerámica de APEM para coñecer os traballos e tarefas que os usuarios levan a cabo no mesmo. Tamén se lles fixo entrega dalgunha das 100 pezas que encargaron no obradoiro. Durante a visita a presidenta da fundación resaltou a beleza das figuras e eloxiou o gran traballo realizado en Kerámikos.

Inauguración do novo local de APEM en Betanzos

Betanzos. O CRPL estreou no mes de maio as súas instalacións, nunha xornada na que acompañados das familias dos rapaces e do corpo de voluntarios, ensinaron aos visitantes o novo centro e fixeron un pase audiovisual resumo das actividades realizadas ata agora e das novas propostas para este ano en curso. Para rematar, todos os asistentes gozaron dun pequeno petisco e dunha animada conversa.

APEM participa en una jornada sobre inclusión

Cee-Vimianzo. En el mes de abril, los chicos de los centros de Cee y Vimianzo acudieron a unas 'Jornadas sobre la inclusión social y laboral de las personas con diversidad funcional' organizadas por el Ayuntamiento de Cee. En el ciclo, participó la psicóloga Junquera Vázquez, que explicó los inicios de APEM, las actividades realizadas en los CRPL y el funcionamiento de una unidad residencial. Juan García, conserje de la residencia de Cee, explicó como APEM le ayudó a poder llevar una vida normalizada y a sentirse integrado.

Galería

Os rapaces do centro de Carballo durante unha sesión do taller de Ocio Musical.

Estancia de lecer dos usuarios dos centros de Cee e Vimianzo nas termas de Cuntis.

Visita de los chicos del CRPL de Sagrada Familia a FEAFES para conocer su oferta de recursos y ayudas.

Os usuarios do centro de Culleredo no seu taller semanal de tenis de mesa.

O obradoiro de prensa, onde Vimbios colle forma

No CRPL de Carballo realizamos todos os días un taller de prensa no que son moitas as noticias culturais que monitores e usuarios vimos tocando. En primeiro lugar lemos a prensa diaria todas as mañás, o que nos axuda a relacionarnos cos compañeiros e a ter a nosa mente en forma. Tamén comentamos as novas que se publican, facendo uso da nosa palabra ordenadamente e debatendo desde varios puntos de vista, moitas veces encontrados.

Os gustos á hora da lectura van desde preferir noticias económicas ata deportivas, locais ou mesmo de crónica negra. A última actividade que tivemos foi a realización de murais con noticias positivas sobre posibles realidades. Trabállase tamén a preparación das noticias que se elaboran para cada número de VIMBIOS, ás veces desde o ordenador ou con publicacións distintas ao xornal. Asemade, comentamos as impresións despois de visitar as exposicións de pintura, escultura ou fotografía ás que acudimos a miúdo.

Os rapaces do centro de Carballo traballando no taller de prensa.

Ramón Gil Fernández e Manolo García Rama
Colaboradores do CRPL de Carballo

Y tú, ¿te apuntas a la biodanza?

Participantes del taller de biodanza durante uno de los ejercicios.

Desde hace un año se viene desarrollando en APEM un taller de Biodanza: integración a través de la música y la expresión corporal, impartido por Elena Hernández. Se trata de una terapia complementaria al resto del programa de actividades, que está teniendo un buen seguimiento por parte de los usuarios de los dos centros de A Coruña, donde se realiza.

Se imparte una vez al mes y tiene una duración de dos horas, que a los participantes se nos pasan volando. Lo que más se trabaja es el contacto físico con los demás y el movimiento del cuerpo, usando un fondo musical específico para cada ejercicio, además del contacto visual, todo ello intentando fomentar una visión más positiva de la vida, la cual en palabras de la monitora es un regalo, y hay que vivirla intensamente.

El ritmo de las canciones utilizadas no es lineal, sino que hay temas más movidos y otros más pausados según el tipo de ejercicio que se realiza. Las sensaciones que se tienen después de cada sesión son muy agradables. Por todos estos motivos, animo a todo el mundo a iniciarse en la biodanza, para que el taller se mantenga en el tiempo.

Marcos González Golpe
Colaborador del CRPL Sagrada Familia

8 de marzo: Día de la Mujer Trabajadora

Ilustración de la poesía en conmemoración del Día de la Mujer Trabajadora, realizada por Fran Martín Caamaño.

Tuvo la loba siete hijos
y los siete adelante sacó.
A uñas y dientes los amamantó
a golpe de corazón lloró
la guerra no terminó, no terminó.
La loba a tiros huyó
la guerra no terminó, no terminó.
Esclava con grilletes y amor
tuvo la loba siete hijos
y los siete adelante sacó.
El verdugo que la espía el hacha que pende soltó
porque la guerra no terminó, no terminó.
El ojo que está en el cielo
alas le echó y voló.
Tuvo la loba siete hijos
y los siete adelante sacó
porque la guerra no terminó, no terminó.
Las lágrimas que caerán al suelo
el sol las secó, al cielo subió.

Cuando amanece el día la guerra no terminó
tuvo la madre siete hijos
y los siete adelante sacó.
Los metió por las rejas de la cárcel
y furia y valor les dio
que la guerra es una vida que no terminó.
Yo mujer tengo la llave
la llave de tu corazón
abriré tu ventana esta noche
cuando el verdugo durmió.
Verás conmigo la madre coraje
que la vida por fin te sonrió
que enderezar el hierro es muy difícil
que es mucho lo que te quiero yo.
Tuvo la madre siete hijos
y los siete adelante sacó
pero la guerra ya terminó, ya terminó.

Francisco J. Rodríguez Otero
Colaborador del CRPL de Cee

Queres recibir o catálogo de KERÁMIKOS por correo electrónico?

Se estás interesado no catálogo do obradoiro de cerámica en formato dixital manda un e-mail co teu nome e enderezo electrónico a: tallerceramica@apemcoruna.es

APEM sí... ¿Y luego qué?

Las personas que participamos en las diferentes actividades de APEM tenemos, pese a ser muy diferentes, algunas cosas en común. La mayoría de nosotros, antes de venir aquí, coincidíamos en el aislamiento social, la monotonía, la apatía y la soledad.

El hecho de participar en las actividades implica, en primer lugar, salir de nuestra zona de confort y empezar a formar parte de un proyecto, de un grupo. Poco a poco disminuye esa inseguridad, ese miedo a lo y los desconocidos y vamos cambiando hábitos, organizando nuestro exceso de 'tiempo libre' con el objetivo de ir (re)construyéndonos como personas nuevas, que interactúan con gente y espacios nuevos constantemente.

Y en este camino, nos encontramos en ocasiones con la duda de ¿y ahora qué? Ahora que tengo una red social de apoyo (parte de APEM y parte no), gente que conozco, donde me relaciono con seguridad, ¿de verdad tengo que dejar perderlo todo? La primera reacción es gritar un NO, pero y ¿si replanteamos la pregunta? No tenemos que abandonar las relaciones, ni las habilidades adquiridas o mejoradas, ni lo aprendido a lo largo de la realización de las diferentes actividades. Nos costó entenderlo, pero si la pregunta es ¿debo abandonar esta nueva zona de confort para ampliarla a nuevos espacios, personas, conocimientos, habilidades, experiencias, etc.? La respuesta es sí, sí y sí.

Entender que la participación en APEM es una experiencia más a añadir a nuestro recorrido vital pero no lo único, nos crea un poco de incertidumbre en ocasiones... pero ¿acaso la vida no es eso?

Colaboradores del CRPL de Betanzos

El centro de Los Chopos se apunta al yoga

Manuel durante una de las sesiones de yoga.

La primera pregunta que se suele hacer la gente cuando se habla de yoga o tiene en mente empezar a practicarlo es: ¿Pero el yoga, qué es exactamente?

El yoga, más que un deporte es una disciplina, ya que no busca cultivar únicamente el cuerpo, sino que también busca estimular la mente y el alma. El yoga nace en la India y es una práctica de meditación muy común en el hinduismo.

En mi caso, acudo a las sesiones semanales de yoga que se realizan en el centro de Los Chopos y que lleva a cabo la monitora Trini. Asistir a esta actividad ha mejorado mucho mi día a día y los que acudimos a ella estamos muy contentos. A través de los diferentes ejercicios que realizamos, he notado como disminuye mi nivel de ansiedad y estrés, además de todos los beneficios que ofrece el yoga a nivel físico como son la mejora del equilibrio, aumento de la capacidad de resistencia y mejora del sistema circulatorio.

Por todo ello invito a todos los que aún no se han animado a probar esta actividad a iniciarse en el yoga y descubrir sus numerosos beneficios.

Manuel Pose Edreira

Colaborador del CRPL Los Chopos

'100 grados centígrados': el nuevo cortometraje de APEM

Parte del equipo durante el rodaje del cortometraje.

A finales de 2015, cuando aún estaba empezando en el centro de Sagrada Familia, a los monitores y voluntarios de los centros de A Coruña se les ocurrió grabar un corto para presentar al 'III Festival de Cortos y Salud Mental de Sevilla'.

Todos los viernes nos juntábamos en Los Chopos para trabajar en nuestro corto, que narra la historia de Mateo, un chico de mediana edad que trabaja como cocinero, y que está diagnosticado de trastorno bipolar. El corto se llama '100 grados centígrados' y en él quisimos reflejar que, aunque tengas un diagnóstico, es posible llevar una vida normalizada teniendo los apoyos necesarios.

Para grabar utilizamos cámaras de vídeo convencionales y una cámara GoPro, con la que aprendimos una nueva forma de grabar que resultó ser muy divertida. Yo participé en este proyecto, y a veces me tocó actuar de protagonista. La verdad es que me gustó mucho, fue muy gratificante trabajar en equipo con los compañeros de los dos centros, ya que todos aportamos ideas para poder llevar a cabo el corto.

Esperamos que cuando lo veáis os guste tanto como a nosotros.

Víctor M. Rodríguez Pérez
Colaborador del CRPL Sagrada Familia

Gimnasia semanal: cuerpo y mente en forma

Todas las personas en general, ya sean niños, deportistas profesionales, adultos, mayores o personas con discapacidad, suelen realizar algún tipo de deporte, como por ejemplo caminar.

Yo en concreto, como usuario de APEM, acudo cada mañana al paseo terapéutico que realizamos por el barrio a primera hora del día. Estos paseos duran tan solo media hora, pero son magníficos para despertarse de buena mañana. A mí me ayuda a abrir los pulmones y activarme para el resto de las actividades del día, además es un momento perfecto para poder hablar con mis compañeros.

A mayores del paseo matutino, cada martes y jueves acudo a la actividad de gimnasia. En ella, el monitor nos acerca diferentes deportes como bádminton, baloncesto o distintos circuitos, lo que me permite experimentar distintos deportes, además de mantenerme ágil y en forma. Ir a gimnasia todas las semanas me ayuda a tener una rutina semanal en relación al deporte y con ello un equilibrio en mi salud mental y física.

Participantes del taller de gimnasia realizando uno de los ejercicios.

Santiago Lagunas Ramos
Colaborador del CRPL Los Chopos

Reflexións desde Kerámikos, o taller de cerámica de APEM

Proceso de modelaxe dunha peza no obradoiro.

No contexto actual hai parcelas sobre as que non temos capacidade de incidir. A crise continúa, o desemprego é moi alto, mantéñense a austeridade e os recortes. Con todo, existen áreas de actuación sobre as que temos capacidade para traballar co fin de seguir mellorando. Pero, que podemos facer en Kerámikos? A resposta é seguir traballando para mellorar a competitividade e produtividade das pezas de cerámica que facemos, apostando sempre pola diversificación das actividades tanto formativas como ocupacionais, xerando máis oportunidades laborais.

A finais do ano pasado comezamos a recoller os froitos da colleita en forma de novos proxectos e pedidos. Grazas a iso conseguimos un incremento da actividade e polo tanto a xeración de emprego para persoas con enfermidade mental. Neste período soubemos adaptarnos e acompañar aos nosos clientes nas necesidades que lles xurdiron: maior flexibilidade e solucións a medida, baseándonos nas diferentes técnicas que dominamos. Buscamos o apoio e colaboración con outras asociacións, fundacións e outros axentes sociais que operan no noso territorio.

Actualmente estamos nunha boa situación, se xogamos ben as nosas cartas e se aproveitamos as oportunidades que se nos presentan poderemos seguir medrando e progresando. Temos que seguir con esta dinámica de colaboración e adaptación permanente a todos os niveis: usuarios, traballadores, directivos, voluntarios e colaboradores.

É a clave para garantir que Kerámikos sexa sostible neste novo contexto, máis incerto, pero con potencial para xerar máis e mellores oportunidades laborais e de inclusión para persoas con enfermidade mental.

Miguel Burgos Díaz | **Director de Kerámikos**

Mantente informado de todas las novedades en www.apemcoruna.es

Síguenos en redes sociales:

FACEBOOK.COM/APEMCORUNA @APEMCORUNA

AYÚDANOS A SEGUIR ADELANTE

Con tu pequeña aportación a la asociación estás contribuyendo a la integración social y laboral de personas con enfermedad mental. En concreto, haces posible su rehabilitación, favoreces su autonomía y mejoras su calidad de vida y la de sus familiares.

PARTICULARES

Puedes hacer una donación puntual, con la cantidad que consideres oportuna, o una donación periódica, mediante la elección de una cuota trimestral, semestral o anual.

ENTIDADES O EMPRESAS

Puedes realizar donaciones puntuales o periódicas, además de establecer otro tipo de acuerdos de colaboración específicos. Una alianza con APEM es un compromiso orientado a la defensa de los derechos y necesidades de las personas con enfermedad mental que puede generar significativos resultados.

VOLUNTARIADO

Te ofrecemos la posibilidad de colaborar en las diferentes áreas de actividades de APEM. Haznos llegar tus datos y, cuando necesitemos de tu ayuda, nos pondremos en contacto contigo.

Tú también puedes colaborar

Entra en nuestra página web: www.apemcoruna.es
Llámanos por teléfono: 981 13 22 18
Envíanos un e-mail: apem@apemcoruna.es
Acude a nuestras delegaciones

CONÓCENOS

La Asociación Pro Enfermos Mentales de A Coruña (APEM) integra a personas con enfermedad mental, familiares y profesionales de la salud y tiene como principal objetivo mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental.

APEM defiende un acercamiento psicosocial para ayudar a la rehabilitación de las personas con enfermedad mental, sobre todo con talleres ocupacionales o formativos, para fomentar su autonomía y favorecer la integración social y laboral.

Además de ser abanderada en la batalla contra la marginación y la discriminación, APEM lucha para lograr una mejora en la asistencia psiquiátrica en sus tres vertientes:

• Preventiva • Curativa • Rehabilitadora

SEDE SOCIAL - C.R.P.L. A Coruña - Plaza de los Chopos, BL 22 nº 1 15008 A Coruña - Telf.: 981 13 22 18 - Fax. 981 280827 - apem@apemcoruna.es
C.R.P.L. A CORUÑA 2 - C/ Sagrada Familia, 28 bajo 15007 A Coruña - Telf.: 981 92 40 04 - sf@apemcoruna.es
C.R.P.L. CARBALLO - Avda. Cristina, 2 Bajo 15100 Carballo - Telf.: 981 75 71 77 / 881 98 49 16 - carballo@apemcoruna.es
CENTRO DE DÍA DE CARBALLO - Avda. Cristina, 2 Bajo 15100 Carballo - Telf.: 981 75 71 77 / 881 98 49 16 - carballo@apemcoruna.es
C.R.P.L. CULLEREDO - C/ Ramón Cabanillas, 12 15670 O Burgo, Culleredo - Telf.: 981 65 20 82 - cambre@apemcoruna.es
C.R.P.L. CEE - Paseo Alcalde Pepe Sánchez, 43 15270 Cee - Telf.: 981 74 72 55 - cee@apemcoruna.es
UNIDAD RESIDENCIAL DE CEE - C/ Campo do Sacramento, 1 15270 Cee - Telf.: 981 74 72 55 - cee@apemcoruna.es
C.R.P.L. BETANZOS - C/ Los Ángeles, 6 15300 Betanzos - Telf.: 981 77 30 47 - betanzos@apemcoruna.es
C.R.P.L VIMIANZO - C/ Blanco Rajoy, 12 15129 Vimianzo - Telf.: 698 18 43 07 - vimianzo@apemcoruna.es

Asociación inscrita en el Registro Único de Entidades Prestadoras de Servicios Sociales de la Consellería de Traballo e Benestar de la Xunta de Galicia con el número E367.
Declarada de Utilidad Pública por Orden de 30 de marzo de 2011 (DOG 08/04/2011).

WWW.APEMCORUNA.ES FACEBOOK.COM/APEMCORUNA @APEMCORUNA