

vimbios

REVISTA INFORMATIVA DE LA ASOCIACIÓN PRO ENFERMOS MENTALES



- Entrevista a Marcos Rodríguez: 'Canto más se ensine ao mundo, más se normalizará'
- Actualidade. Segunda Cea Solidaria en Vimianzo
- Favorecer la autonomía a través del programa de Vivienda Alternativa

PRINCIPALES COLABORADORES



Foto de portada: Decoración das mesas da II Cea Solidaria de APEM, realizada o día 22 outubro en Vimianzo para conmemorar o Día Mundial da Saúde Mental, á que acudiron máis de 280 persoas. Tanto os centros de flores, como as chapas e os servilleiros foron feitos con moito cariño e ilusión polos usuarios dos CRPL de Carballo, Cee e Vimianzo.

SUMARIO

- 3 EDITORIAL
- 4-5 ENTREVISTA
- 6-7 ACTUALIDAD
- 8-9 NUESTROS CENTROS
- 10-13 NOTICIAS
- 14-17 COLABORACIONES
- ESCUELA FAMILIAS
- EXPERIENCIAS
- VIAJES
- KERÁMIKOS
- 18 ACTIVIDADES
- 19 COLABORA



Vimbios es una publicación periódica de la Asociación Pro Enfermos Mentales de A Coruña.
Nº 5. Diciembre 2016



EDITORIAL

Otro año más, nuestros ocho centros han celebrado el Día Mundial de la Salud Mental con ilusión y múltiples actos, en los que los usuarios, dirigidos por un grupo de entusiastas monitores, dejaron lo mejor de su buen hacer.

Los grupos de teatro y coro realizaron actuaciones, se celebraron campeonatos de golf y fútbol, excursiones, reuniones, exposiciones y conferencias. En Vimianzo, organizaron la II Cena Solidaria a la que asistieron más de 280 personas, y en la que estuvo representada toda la sociedad gallega.

Estas conmemoraciones internacionales son muy importantes para recordarnos que convivimos con personas que necesitan nuestro apoyo y comprensión y no se pueden limitar a una fecha única. La sociedad tiene que organizarse en asociaciones que reclamen a la administración la dedicación social y económica que necesitan estas personas, que no son responsables de su situación, para su integración en la vida cotidiana y laboral.

Por ello, insistimos, únete a nosotros y participa en este proyecto... Te traerá muchas compensaciones.

Junta Directiva de APEM

Dirección editorial: Junta Directiva Apem - **Coordinación:** Beatriz González de Heredia - **Comité de redacción:** Esther Monterroso, Evangelina Fondo, Janet Martínez, Petty 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 centros de APEM, dentro de su programa de actividades diarias.

'Canto máis se ensine ao mundo, más se normalizará todo'



Lourdes Rial (CRPL Cee) e Manuel Bermúdez (CRPL Vimianzo) entrevistando a Marcos Rodríguez.

Neste número, entrevistamos a Marcos Rodríguez, coñecido e galardoado fotógrafo carballés, que colabora con APEM.

Cóntanos, como foron os teus inicios cunha Kodak Retina do 54?

Por aquel entón tiña sobre sete ou oito anos. Usaba esa cámara porque ma regalara meu pai e facía fotos a un can e a un pato que tiñamos na casa. Non era que soubese facer fotos, pero pasábaoo ben. Para min chegar a vivir disto non é que fora unha odisea, pero si complexo e ao final aquí estou.

Se che pedimos que cites todos os teus premios e distincións recibidas igual se fai longo, pero pódese nos contar cales son os que recordas con maior entusiasmo?

O nomeamento de fotógrafo distinguido emocionou-me, xa que era unha meta que tiña marcada, pero se teño que quedarme con algúns sería o día que me outorgaron a medalla de prata na Copa do Mundo, un momento co que nin tan sequera nunca soñara.

En que te inspiras para realizar as túas fotografías?

Non necesito inspiración, gústame captar momentos especiais como os temporais, as choivas, o mar, as paisaxes... por iso sempre levo comigo a cámara.

Que metas te marcas a longo prazo?

A verdade é que ningunha, no meu traballo xa teño todos os soños cumplidos, simplemente desexo poder seguir traballando disto ata que me xubile, e despois

mentres a saúde mo permita seguirei facendo fotos ata que morra.

Que outros traballos realizaches fóra da túa propia empresa?

Traballei para diferentes periódicos como El Ideal Gallego, Deporte Campeón, Diario de Bergantiños, La Voz de Galicia, Diario Dixital Que Pasa Na Costa e tamén teño publicado fotos en El Mundo e en El País.

"Non podemos quedarnos co que temos feito, senón co que nos queda por facer"

Tes algunha foto favorita?

Teño moito agarimo a moitas fotos pero ningunha favorita, xa que o importante de todas elas é que nos axudan a lembrar. Cando as levo vendo durante meses acabanme aburrindo e se teño que elixir algúnsa foto teño que pensar en cando a fixen. É como cando mercas un xersei e ao cabo do tempo acábache aburrindo.

Cal é o tipo de fotografía que más che gusta realizar?

A paisaxística encántame, porque podo estar moi tranquilo e relaxado mentres intento captar a imaxe que quero. Por outro lado encántame retratar á xente que lle gusta ser retratada.



Foto de familia de usuarios e profesionais dos distintos centros de APEM con Marcos Rodríguez, tras realizar a entrevista.

En que época do ano che gusta sacar más fotos?

O outono é moi bonito para facer fotos pero como teño que adaptarme ao tempo libre do que dispono, acabo seleccionado os días de mellor luz, sobre todo polas mañas e a última hora da tarde.

Que tipo de técnica che aporta más, fotos en cor ou en branco e negro?

Eu penso que as de branco e negro, porque definen moito más o que eu quero representar, de feito gustariáme poder facer un álbum de vodas neste estilo. É unha técnica coa que consigo poñer o centro de atención onde eu quero, ademais de ser a verdadeira orixe da fotografía.

Agora está de moda realizar reportaxes de prevoda, voda e postvoda. Que media de fotos se realizan nes- tas sesións?

Depende do momento, da parella e do naturais que se encontren diante da cámara, pero en total unhas 1.500 ou 2.000 fotos tranquilamente. Despois elixo as que máis me gustan.

Algúns de nós tivemos a sorte de poder ir ver a túa exposición ‘Asunción, María e José’ que xa paseou por diferentes casas da cultura. Que nos podes con- tar dela?

Son fotos feitas con moito agarimo de xente moi entrañable. Levoume sobre nove anos facela e non rematei, xa que sigo retratando a xente maior con costumes moi arraigadas da nosa terra.

Es considerado un embaixador da Coste da Morte grazas aos teus traballo. Cando se sinte un tan va- lorado, ten maior presión á hora de facer unha foto?

Non sinto presión xa que eu fago as fotografías para min, simplemente trato de facer algo que a min me guste. Fágoas e se me gustan ensínoas e senón tíroas.

Tes dito noutras entrevistas que ‘unha fotografía é a captura única dun momento irrepetible’. Ti fuches o

encargado de facernos un book fotográfico na aso- ciación, que momento cres que conseguiches captar?

Eu quedei contento co traballo xa que penso que consegúin captar diferentes momentos que tedes ao longo do día. Para mim sacar a esencia diso foi o máis importante, e se o conseguín, alégrome.

**“Teño moito agarimo a moitas fotos pero o importante é
que todas che axudan a lembrar”**

Hai unha foto que fixeches no entroido ‘Disco Apem’ que lembramos como moiísimo cariño. Hai algún tipo de foto que che gustaría ternos feito e non fixeches?

Si, un calendario para Nadal que xa tedes falado, pero será un proxecto a longo prazo.

Cres que o mundo da fotografía podería contribuír á loita contra os estereotipos e estigmas cos que loita- mos a miúdo as persoas que temos unha enfermidade mental?

Por suposto que si, canto máis se ensine ao mundo más se normalizará todo. Non podemos quedarnos co que temos feito, senón co que nos queda por facer.

Por último, estes anos de traballo seguro que che trouxeron moitas anécdotas, recordas algunha que nos queiras contar?

Cando fixen as fotos para a exposición ‘Asunción, María e José’, teño dúas Mariás que recordo con moito agarimo. Unha delas rifoume descomunalmente por fotografala e logo acabou contándome a súa vida. Agora tras o seu falecemento, unha das súas netas comproume fotos que eu mesmo lle fixera. E logo a outra María que, a pesar de vela catro veces na miña vida, fíxome sentir da súa familia. Convidábame incluso a comer a súa casa! Eu tereina sempre presente, xa que a teño nas miñas fotografías.

O obradoiro de teatro de Carballo, formación de actores e valores



O elenco de actores e axudantes que fan posible cada representación, na obra 'Unha de vaqueiros, non á mina'.

O obradoiro de teatro do centro de APEM en Carballo comezou hai dez anos no primeiro local que a asociación tiña na vila. Iniciou a súa andaina sendo unha actividade puntual orientada ás celebracións do Nadal, Entroido e verán, ata chegar á participación en eventos periódicos como a Semana de Teatro Afeccionado do Concello de Laxe, onde fomos convidados por segundo ano consecutivo. Foi evolucionando cara a un obradoiro permanente, onde participan todos os usuarios interesados, sexan ou non actores activos na representación, desde a confección do vestiario, decorados, e todos os pequenos elementos necesarios para complementar a escenografía, indispensables para desenvolver con éxito a representación.

Como é ben sabido, o teatro é un xeito de expresión artística a nivel colectivo, pero non é unha actividade illada, senón que axunta outras manifestacións artísticas e lles da o seu lugar na escena. Ten unha base lúdica para desenvolver os seus recursos, tanto os expresivos como os relacionados coa técnica, a súa finalidade é humanizar, emocionar e conectar tanto aos seus protagonistas como a aqueles que os observan, os espectadores.

Tratamos de contar historias que sensibilicen e entreñan. Independentemente dos coñecementos técnicos ou artísticos dos participantes, este obradoiro resulta especialmente beneficioso para os nosos usuarios polo carácter social que o envolve, xa que os obliga a traballar preto doutras persoas, aínda que o papel

sexa algo individual, han de compartir horas de traballo, algo altamente enriquecedor.

Aprendemos dos demás, sentímonos incentivados e inspirados, e todos os esforzos que se levan a cabo parecen ter moito más senso que cando facemos algo de xeito illado. O teatro é un instrumento que favorece a satisfacción de necesidades que temos todas as persoas. Como é un recurso comunitario, non se restrinxé á expresión artística, é un todo que promove as relacións sociais, que permite desenvolver habilidades sociais en persoas que presentan sentimientos de soildade e illamento social, e nas que polo tanto ten unha función terapéutica, xa non só polos propios actores, senón tamén polos espectadores que cos seus aplausos e recoñecemento dan senso ao traballo realizado.

Moitos dos participantes teñen a sensación por primeira vez de seren válidos, e ven valorado o seu esforzo e a súa competencia persoal. No noso obradoiro contamos con obras dispares, desde "O testamento do tío Nacho" ata obras clásicas como "Os vellos non deben namorarse", e outras de autor e inéditas como "O xuízo do cucutruxo", "Pista ou Peste", "Unha de romanos", e a nosa última representación "Unha de vaqueiros, non á mina", todas elas escritas polo noso colaborador Marcelino Esmorís Rey.

Equipo de Teatro do CRPL de Carballo

APEM celebra a súa II Cea Solidaria



Más de 280 persoas gozando do bo ambiente da II Cea Solidaria.

Por segundo ano consecutivo, APEM organiza desde os seus centros de Cee, Vimianzo e este ano tamén o de Carballo, unha cea solidaria co gallo do Día Mundial da Saúde Mental, co fin de sensibilizar á poboación e dar maior visibilidade ó traballo da entidade nas bisbarras de Soneira, Fisterra e Bergantiños. O acto tivo lugar o 22 de outubro en Vimianzo, e participaron 283 persoas. Asistiron representantes políticos, empresarios, profesionais sanitarios, de servizos sociais, educación, cultura, deportes... e como non, os nosos usuarios acompañados das súas familias e amigos.

Os momentos más emotivos tiveron lugar antes da cea cando, dirixidos polo gran profesional da comunicación, Fran Hermida, interviñeron en primeiro lugar a nosa presidenta, Toñi Pérez Amieiro, que ademais de agradecer a presenza dos asistentes, recordou con agarimo aqueles tempos nos que traballando en saúde mental se achegaba a Vimianzo para atender ós pacientes da Costa da Morte e, a continuación, foron os nosos usuarios os que nos emocionaron lendo un manifesto co lema “Son coma ti pese a que aínda non o saibas”.

Pechou as intervencións o alcalde da localidade, para dar paso á proxección dunha curtametraxe realizada por usuarios e persoal de APEM, que mostra a loita diaria das persoas con enfermidade mental por liberarse dos prexuízos sociais. A música foi composta polo noso compaño Serj, que arrancou algunha que outra bágoa entre os asistentes.

Durante a cea tivo lugar un sorteo de dúas pezas cerámicas realizadas polos usuarios de Kerámikos, o obra-

dorio de cerámica de APEM. A velada prolongouse ata altas horas da madrugada amenizada pola música de ‘Carta de Ajuste’.

A organización da II Cea Solidaria supuxo para nós un grande esforzo, moitos nervos e preocupación, pero todo o traballo se viu recompensado ao ver a resposta da xente, a súa participación e felicitacións, e sobre todo, cando vimos como os nosos rapaces se rían, bailaban e gozaban rodeados de familiares, amigos e tanta, tanta xente formando unha única familia... a familia APEM.

“El vídeo que pusimos impactó positivamente en el pensamiento de todos los asistentes” Marcos Lestón

“Fue más que una cena, fue una unión de todos los que estábamos para celebrar juntos el Día de la Salud Mental y lograr que suene por todo lo alto” Francisco José Otero

“A cea foi unha oportunidade de reivindicación, divertimento e compañerismo” Manuel Bermúdez

“La cena fue un ejemplo de igualdad y empatía entre diferentes personas” Manuel Moreira

Equipo dos Servizos das Comarcas de Soneira-Fisterra e Bergantiños



■ Usuarios del programa realizando sus labores del hogar.

Favorecer la autonomía a través del Programa de Vivienda Alternativa

Muchas de las personas que presentan algún problema de salud mental carecen de ingresos suficientes para poder mantenerse de forma autónoma. Con el fin de cubrir esta necesidad, APEM desarrolla desde el año 2000 el 'Programa de Vivienda Alternativa', que comenzó con la puesta en funcionamiento de un piso para mujeres en A Coruña. Con el tiempo y tras observar el éxito del programa, se fueron inaugurando una serie de pisos en diferentes zonas en las que la entidad trabaja, hasta llegar a un total de 8 viviendas ubicadas en A Coruña, Culleredo, Cambre, Arteixo, Carballo y Cee.

En A Coruña además existe una Vivienda de Transición donde se evalúan, potencian o mejoran las habilidades y capacidades de la vida diaria de los nuevos usuarios de las viviendas.

El programa persigue los siguientes objetivos:

- Proporcionar un alojamiento digno.
- Fomentar la autonomía e independencia.
- Favorecer la inclusión en un entorno más cercano y en la comunidad.

Las viviendas del programa cuentan con un reglamento interno de funcionamiento, donde los profe-

A CORUÑA:

- 4 pisos protegidos
- 1 vivienda de transición

COMARCA AS MARIÑAS

- 2 pisos protegidos

COMARCA BERGANTÍNOS

- 1 piso protegido

COMARCA SONEIRA-FISTERRA

- 1 piso protegido

sionales de APEM valoran en equipo las diferentes solicitudes para determinar qué perfiles pasan a beneficiarse del programa.

Todas las residencias se rigen por unas normas para hacer de estos espacios un lugar de máxima convivencia y respeto. A su vez son supervisadas por un responsable que se encarga de que se cumplan los objetivos anteriormente citados, o apoyar si existe, alguna necesidad en algún aspecto de la vida diaria. Así mismo, dentro de las viviendas, se llevan a cabo reuniones periódicas con los usuarios para apoyarlos en todo lo que necesiten.

Debemos destacar la enorme carga que conlleva esta supervisión, ya que muchos de los perfiles tienen un nivel de autonomía muy bajo, fruto de la evolución de su patología, el desgaste orgánico a todos los niveles o los años de vida.

Por otro lado, a nivel de infraestructuras nos encontramos en pleno proceso de renovación de los diferentes espacios y la adecuación de las plazas, para poder ofrecer un mejor servicio a todo aquel que lo necesite.

Equipo del Programa de Vivienda Alternativa de A Coruña

O CRPL de Betanzos, un proxecto comunitario e integrador



■ Local do CRPL de Betanzos.

Hai oito anos xa que a asociación APEM, co seu presidente por entón José Luís Muruzábal, decidiu abrir un CRPL no Concello de Betanzos. Os comezos foron difíciles, nun local pequeno do que pasamos a outro que ainda non reunía as condicións axeitadas para desenvolver a nosa actividade, e por fin demos o paso decisivo e cambiamos ó local actual, situado preto do centro de Betanzos, nunha localización máis próxima e integradora. A área de actuación acolle ademais do concello de Betanzos outros concellos limítrofes.

A delegación betanceira de APEM: participantes, traballadores, voluntariado e familias camiñamos xuntos cara á mellora da saúde mental nas persoas con problemas e tamén na comunidade á que pertencemos. A rehabilitación psicosocial é o compoñente básico para mellorar a calidade de vida e a integración destas persoas que participan nas actividades do noso centro.

Buscamos, ante todo, a integración na comunidade a través de actividades normalizadas de ocio, deporte, cultura, etc... converténdose en cidadáns activos e participativos. Incidimos na colaboración con outras entidades locais deportivas, sociais, etc... buscando a cooperación en favor da mellora da comunidade e da convivencia nela.

Desta filosofía naceron colaboracións coma a realizada co Club Ciclista Caimanes, a participación en even-

tos solidarios a favor doutras entidades ou causas, e a colaboración co voluntariado da empresa Eroski Betanzos para a celebración dunha andaina como evento central do Día Mundial da Saúde Mental.

Traballamos en prol da sensibilización social sobre a importancia da saúde mental a través de todas e cada unha das actividades que realizamos, e tamén a través de programas concretos en centros educativos dende o punto de vista da prevención.

As profesionais amosámonos próximas e accesibles para que as persoas que participen no noso centro colaboren e acepten activamente os procesos de intervención que levamos a cabo. Facemos que isto sexa parte de todos e todas e que sintan o centro como algo propio e próximo, algo que é imprescindible para a consecución dos nosos fins.

A experiencia de todos estes anos lévanos a pensar que somos un recurso eficaz e necesario, coa importante función da mellora da calidade de vida das persoas que formamos parte de APEM. O noso obxectivo final é a integración (a tódolos niveis), pero con calidade, de todas as persoas na comunidade e, por extensión, na sociedade.

Lucía Rábade

Psicóloga do CRPL de Betanzos

Nuria Rivera

Educadora do CRPL de Betanzos



• Limpeza Víaria • Conserxaría • Xardinaria
• Limpeza • Cociña • Cerámica

Emprego Social, S.L.

Centro especial de emprego sen ánimo de lucro

617461721 / 981923679 • emso@mundo-r.com

www.empregosocial.com

Galería



Tarde de maquillaxes terroríficas para celebrar o Samain en Cee e Vimianzo.



Usuarios de APEM e outras asociacións facendo o Camiño de Santiago, unha actividade programada por Feafes Galicia.



Obradoiro de barro da Mostra de Olería de Buño no que participaron os usuarios do CRPL de Carballo.



De ginkana por la Torre de Hércules para trabajar la autonomía en el ocio de los chicos de Los Chopos.

Disfrutando de la feria medieval en A Coruña



A Coruña. A finales de julio, la tradicional Feria das Marabillas convirtió como cada año la zona vieja de A Coruña en una recreación de la vida en la época medieval, una visita obligada para todo buen coruñés que los centros de Los Chopos y Sagrada Familia tampoco se quisieron perder, disfrutando del buen ambiente y visitando los diferentes puestos de comida, dulces, ropa y accesorios.

Asociación ASDAN gaña o III Premio José Luis Muruzábal

Culleredo. O 17 de outubro celebrouse na Casa da Cultura 'Vila Concepción de Cambre' a entrega do III Premio José Luis Muruzábal, como acto central da conmemoración do Día Mundial da Saúde Mental. O Presidente do Consorcio As Mariñas entregou o galardón que premia os proxectos más innovadores en materia do ámbito sociolaboral e socioeducativo da saúde mental, e que este ano recalou na Asociación ASDAN polo seu proxecto 'Vive Deportivamente'.



Modernización tecnolóxica a través dos cursos do CEMIT

Betanzos. No Centro para a Modernización e a Inclusión Tecnolóxica de Betanzos organizan ó longo do ano diversos cursos de informática, redes sociais, uso de smartphones, entre outros, aos que os usuarios de APEM acoden co fin de afianzar coñecementos ou ben adquirir novas competencias, que logo aplican en actividades do CRPL como o taller de revista, o grupo de ocio ou o club de lectura e sobre todo, na súa vida diaria.



Kerámikos elabora os trofeos da carreira 'Correndo pola Costa da Morte'

A Coruña. Este ano os usuarios de Kerámikos, o obradoiro de cerámica de APEM, realizaron os trofeos que se entregaron aos gañadores da carreira pedestre 'Correndo pola Costa da Morte'. Foron moitos os concellos que participaron no evento, para o cal se elaboraron pezas personalizadas cun deseño orixinal e único, que foron do agrado tanto dos organizadores do evento como dos premiados.



APEM colabora e participa na II Legua Irmandiña

Cee e Vimianzo. O 18 de xuño, o CRPL de Vimianzo participou cos compañeiros de Cee e Carballo na súa primeira carreira integradora, a II Legua Irmandiña, unha ruta de case 2 km polas rúas de Vimianzo. Usuarios, monitores e voluntarios pasaron unha tarde de diversión, superación, e traballo en equipo que finalizaron lendo un pequeno manifesto de agradecemento e entregando algúns dos trofeos que eles mesmos fixeron nos talleres ocupacionais.

Usuarios de APEM imparten un obradoiro para nenos



Cee e Vimianzo. Nos talleres ocupacionais de APEM hai moito talento, por iso, o Concello de Mazaricos convidou aos usuarios de Cee e Vimianzo a impartir un obradoiro de chapas para nenos na Semana Gandeira. O taller, no que os pequenos fixeron as súas chapas personalizadas, foi todo un éxito, xa que potenciou a autoestima de todos os participantes ao mesmo tempo que se deu a coñecer o labor da asociación.



De visita no Museo Etnolúdico de Galicia

Carballo. Dentro da programación de actividades de ocio e aproveitando a proximidade do Museo Etnolúdico de Galicia, no centro de Carballo organizaron unha saída a Ponteceso para coñecer o museo da man do seu director, Ricardo Pérez. Tras observar unha colección de máis de 4.000 xogos, os rapaces finalizaron a visita guiada xogando con xoguetes tradicionais de Galicia e do mundo.



Usuarios del taller de relajación exploran la terapia termal



A Coruña. El pasado mes de octubre y aprovechando el buen tiempo otoñal, el equipo de Sagrada Familia decidió cambiar por un día las colchonetas del taller de relajación semanal por las instalaciones de Termaria-Casa del Agua para probar su circuito termal, explorando así nuevas formas de terapia que ayudan a los participantes del taller a reducir la ansiedad y a fomentar el bienestar emocional general.

O CRPL de Betanzos conmemora o Día Mundial da Saúde Mental

Betanzos. Este ano, o centro de Betanzos conmemorou o Día Mundial da Saúde Mental con diversas actividades, como a instalación dunha mesa informativa de APEM na praza Irmáns García Naveira, unha ANDAINA SOLIDARIA a favor de APEM organizada polo voluntariado de Eroski ('Hoxe camiñamos por') na que participaron preto de 400 persoas e onde o escritor Antonio Tizón leu o seu romancío 'Bipolar' ou 'Son coma ti aínda que non o saibas', que regalou a asociación.



Recorriendo la ciudad a través de los estímulos del entorno

A Coruña. Los centros de Los Chopos y Sagrada Familia realizaron una visita por la zona vieja de A Coruña orientada a que los chicos pusieran toda su atención en los estímulos emergentes del entorno. La actividad fue propuesta por los voluntarios que colaboran con APEM, pieza clave para el funcionamiento de la asociación, que consideran fundamental darle el valor que se merecen a los pequeños detalles que hacen especial a la ciudad.

APEM galardoada nos premios COGAVE 2016

Pontevedra.

A Confederación Galega de Asociacións Veciñais, entregou o 25 de novembro os seus galardóns que recoñecen o labor de persoas e colectivos que loitan polo movemento veciñal. APEM recibiu un dos premios, proposto pola Federación de Asociacións Veciñais de A Coruña e Área Metropolitana, por 36 anos de traxectoria e pola fluidez mantida coas asociacións veciñais, que recolleron Antonia Pérez e Esther Monterroso. Moitas grazas!



APEM participa na gravación do programa 'Sen Barreiras' da TVG

A Coruña, Cee e Vimianzo. Distintos centros participaron na gravación do programa da TVG Sen Barreiras, que pretende derrubar estereotipos e preuixós de persoas con discapacidade, mostrando ao público o seu día a día. A presentadora do programa acompañou aos rapaces nas súas actividades diárias, como o programa de Radio Nordés no que participan en Cee e Vimianzo, ou as sesións de terapia asistida con animais da Coruña.



Un paseo por Madrid

Culleredo. El pasado mes de octubre, un grupo de chicos del centro de Culleredo cambió las instalaciones del CRPL Sara Vázquez por las calles de Madrid para disfrutar de un fin de semana de merecido descanso. Con una temperatura de lo más agradable, visitaron el centro de la ciudad, el parque del Retiro, el Congreso de los Diputados, y también el divertido parque de atracciones Warner Bros, terminando el viaje con muy buen sabor de boca y pensando ya en el siguiente.



Sendeirismo e turismo polo concello de Ponteceso

Carballo. Nunha mañá moi deportiva, os usuarios do centro de Carballo decidíronse a facer a ruta de sendeirismo PR-G148 polo 'Camiño da Ribeira'. Guiados polo técnico de Turismo do Concello de Ponteceso, camiñaron ao longo do Malecón ata a desembocadura do río Anllóns no Couto, pasando pola casa natal do bardo e autor do himno galego Eduardo Pondal.



Galería



Usuarios y monitores del centro Sagrada Familia disfrutando de una visita guiada por el Castro de Elviña.



Visita ao MACUF do CRPL 'Sara Vázquez-Culleredo' no Día Mundial da Saúde Mental.



Os rapaces de Cee e Vimianzo tras gozar da regata Camariñas-Muxía a bordo do veleiro do proxecto Gávea.



Alumnos da brigada de formación de Emprego Social, S.I. realizando traballos de limpeza viaria no Concello de Cambre.

Gracias a la escuela de familias, un gran apoyo para el que apoya



■ Sesión de la Escuela de Familias en el CRPL de Los Chopos, A Coruña.

Conocí el programa ‘Escuela de familia’ de APEM a través de Internet, buscando información acerca de la esquizofrenia después de ser diagnosticada a un familiar. A ella llegué con un alto nivel de estrés, al no saber cómo manejar la situación ni cómo responder a la misma. La desinformación que tenía favorecía sentimientos de culpabilidad, angustia, sufrimiento y una gran sensación de malestar subjetivo asociada a las múltiples pérdidas tanto en mi familiar, como en mi propia vida.

Antes de iniciar las sesiones en la escuela de familia sentía vergüenza, resentimiento, sensación profunda de agotamiento, pérdida de empatía con mi familiar... Pero desde el primer momento que entré en contacto con Nacho y Gemma supe que algo iba a cambiar porque me preguntaron qué tal estaba yo. Esto tuvo un gran efecto terapéutico en mí porque inmediatamente me sentí comprendida, arropada y apoyada. ¡Gracias!

El papel que cumple la escuela me parece fundamental, ya que proporciona información sobre la enfermedad de manera clara y fácil de entender. Me ayudó a enfrentarme a una nueva situación que exige conocimientos y mucha dedicación y a mejorar las relaciones personales en el hogar, ya que fomentan autocontrol y habilidades de comunicación que mejoran el clima familiar. Asimismo, desde APEM te dotan de estrategias y recursos para ser agentes activos de la rehabilitación de las personas que sufren enfermedades mentales.

Tras conocer la escuela de familia y formar parte de ella, mi sentimiento de soledad, impotencia e incomprendimiento encontró un gran consuelo en mis compañeros. Desde el primer momento no paré de aprender de ellos porque al mismo tiempo que uno descubre la vulnerabilidad de los seres queridos, también descubre la capacidad de lucha, el valor del optimismo y la fuerza del amor que sucede cuando alguien cercano se vuelve inaccesible. Hace visible no sólo los problemas, también nuestros sueños, deseos, motivaciones...

Desde aquí me gustaría dar las gracias a todo el equipo de APEM, ya que hace tiempo cambió mi manera de interpretar la situación y de enfrentarme a ella. Yo estoy mejor, y en consecuencia mi familia también lo está. Aprendí a no juzgar, a que tengo derecho a equivocarme, a valorar el esfuerzo que estoy realizando, a atender y prestar más atención a mi propia salud y bienestar.

Gracias también a mi familiar, por enseñarme a respetar otras formas de ser y estar en el mundo.

Isabel Varela

Familiar de usuario de la Escuela de Familias de
APEM A Coruña



■ Vanessa el día que conoció la labor que se lleva a cabo en APA Gatocan.

El cambio que esperaba estaba en mí

Hace casi un año que estoy en esta asociación y podría decir que desde que me di cuenta lo que me pasaba, APEM ha sido una gran aportación para mi vida. He hecho cosas que jamás pensé que haría y he ido a sitios que me han ayudado a ver que los prejuicios son absolutamente una tontería, porque aquí con mis compañeros puedo ver que hay gente de todo tipo, pero que hay mucha más gente mala ahí fuera que aquí.

Estar aquí me ha hecho darme cuenta de que la enfermedad es simplemente un trozo de mí, que no significa nada si yo no le doy importancia, y me han enseñado a aprender a controlarme. Los que están en APEM cada día nos ayudan a trabajar nuestra autonomía y nos enseñan todo lo que podemos hacer. Yo creía que no podía hacer ciertas cosas que ahora ya no me dan miedo. Me encantan muchas actividades que hacemos, sobre todo las que tienen que ver con animales, ir a visitar Gatocan, a la terapia de perros,

etc... Es muy importante para mí ver que esos pequeños gruñones son los que más necesitan cariño y a la vez los que más lo dan.

Ahora puedo decir con total claridad, sí, estoy enferma, ¿y qué? No hay nada de malo en ello, y eso es algo que sin APEM no hubiese podido ver, por eso estoy muy agradecida a toda la gente que nos apoya día a día para seguir adelante y a mis compañeros, que todos los días me enseñan que una sonrisa a veces es fundamental.

Gracias APEM por estar ahí incondicionalmente, os debo muchas de mis sonrisas. Y gracias por aportarme estabilidad y la autonomía necesaria.

Vanessa Mañana Regueira

Colaboradora del CRPL Sagrada Familia



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 endereço electrónico a: tallerceramica@apemcoruna.es



■ Participantes de las asociaciones de FEAFES Galicia coronando la Catedral de Santiago.

Peregrinación hacia la integración por el Camino de Santiago

Los días 28, 29 y 30 de septiembre 10 miembros de APEM realizaron, junto con gente de otras asociaciones pertenecientes a FEAFES Galicia, las tres últimas etapas del Camino francés desde Salceda a Santiago de Compostela. Tres días de convivencia, risas, solidaridad, intercambio de experiencias y muchas ganas de repetir el año que viene.

Ese día, cuando sonó el reloj, nos despertamos muy ilusionados ante la experiencia que íbamos a vivir. Estábamos nerviosos por lo desconocido e inquietos por conocer al grupo con el que compartiríamos tal aventura. La primera etapa fue desde Salceda hasta O Pedrouzo, un trayecto de 8 km que se nos hizo corto y en el que apenas notamos el cansancio. El bonito paisaje y el buen ambiente entre los compañeros hicieron que la segunda y dura etapa hasta Monte do Gozo fuese más amena. Tras recorrer los 5 km que nos separaban de la Catedral y ver nuestros esfuerzos recompensados, fuimos a la misa del peregrino y a disfrutar de una merecida comida de grupo. Todo lo vivido nos gustó porque somos considerados como los demás peregrinos/as.

Olalla Tempano Rodríguez

Abel-Raúl Granero Malde

LA OPINIÓN DE LOS CAMINANTES

“Fue una experiencia nueva. Siempre se hacen amigos y se aprende a convivir juntos, lo pasé bien”.

Emilia García

“Me lo pasé muy bien, lo repetiría otra vez. Aunque el segundo tramo fue un poco duro, valió la pena el esfuerzo”.

Victoria Sueiro

“Me relacioné con más personas que hacían también el camino y conocí a otras de muchas nacionalidades. Experiencia que me gustaría repetir”.

Juan José Martínez

“Es una experiencia mental corporal y religiosa, que cada uno vive de una forma diferente, según su forma de ser o de ver la vida”.

Joaquín Pereiro

“Me gustó desde el punto de vista espiritual, y también el recorrido porque me gusta mucho caminar. La recepción oficial en el ayuntamiento fue bonita y la comida de todos juntos me encantó. Gracias por la oportunidad de realizar el Camino”.

Oscar Carneiro

“A medida que caminábamos, hablábamos con los compañeros... todos éramos, al fin y al cabo, peregrinos. Todos éramos iguales”.

Carlos Martínez

“Experiencia que nunca olvidaré. Fueron unos treinta kilómetros de camino, pero los anduvimos muy bien”.

Luisa Merelas

Proxectos que integran: periodismo



■ Lourdes entrevistando a unha das participantes.

Que orgullo e honra cando nos convidaron a formar parte deste proxecto: ser entrevistadores das carreiras do circuito 'Correndo pola Costa da Morte'. Para mim supuxo unha maneira de distraerme e saír a facer actividades, e axudoume a achegarme á xente que non

coñecía, facer novas amizades, gañar confianza en mi mesma e autoestima para poder relacionarme dunha maneira máis espontánea.

Ver correr aos participantes e admirar a súa capacidade de loita e esforzo aportoume moita enerxía positiva e ganas de seguir loitando para superar a miña enfermidade mental. Fixemos entrevistas a corredores, gañadores, alcaldes, membros da organización, espectadores... e temos recompilado moita información da que ningún se decatara antes. Ó finalizar a xornada sempre tiñamos o noso momento de descanso para tomar algo todos xuntos e facer turismo pola zona. Sen dúbida, espero que continuemos formando parte deste proxecto na vindeira edición.

Lourdes Rial Allo

Colaboradora do CRPL de Cee

"Kerámikos ha mejorado mi vida"

Kerámikos es el taller de cerámica artesanal de APEM, donde se realizan actividades ocupacionales para mejorar la autoestima y promover la adquisición de competencias profesionales que favorezcan la integración sociolaboral de las personas con enfermedad mental, como Noelia, a la que entrevistamos en este número.

Actualmente acudes a diario al taller de cerámica, ¿en qué momento decides incorporarte y por qué?

Empecé hace 2 años. Decidí incorporarme porque mi psiquiatra me informó de que había una vacante y me pareció divertido, una buena actividad para ocupar las mañanas. Ahora lo veo como algo más profesional.

¿Cuáles son tus funciones en el taller?

Hago un poco de todo, modelado, vaciado de los moldes y decoración de las piezas. Lo que más me gusta es modelar: hago jarrones, maceteros, teteras, esculturas...



■ Noelia en el taller de Kerámikos con una pieza realizada por ella.

¿Cómo es el ambiente de trabajo con los compañeros?

El ambiente es muy bueno. He hecho amistades dentro del taller, para mí ya no son solo compañeros, sino amigos.

¿Qué destacarías de tu experiencia en el taller?

Estoy aprendiendo un montón de cosas que no imaginaba que pudiera hacer y aspiro a hacer más todavía. La verdad es que mi vida ha mejorado desde que estoy en Kerámikos.

Noelia Menéndez Torreiro

Usuaria de Kerámikos



Traballo, convivencia e inserción, a proposta de Emprego Social S.L



■ Traballadores, usuarios, familiares e profesionais gozando da xornada de convivencia celebrada en Cambre o pasado 4 de xullo.

Se xa ningúén dubida da importancia que ten a inserción e o mantemento dun posto de traballo nas persoas con diversidade funcional ou sen ela, non menos importante é a participación destas en actividades de lecer e tempo libre. Unha boa convención entre o traballo e o lecer xera nas persoas uns beneficios significativos que se verán reflectidos en toda a súa contorna: no ámbito familiar, laboral e comunitario, aumentando considerablemente a súa calidade de vida.

O centro especial de emprego de APEM, Emprego Social, é consciente da importancia que teñen estes dous factores na vida diaria dos seus traballadores e traballadoras polo que, ademais de manter un traballo estable, procura tamén que todos participen en actividades de lecer organizadas individualmente, elaboradas polo propio centro ou deseñadas por outras entidades onde residen, como concellos, APEM, FEAFES Galicia, clubs...

Unha das actividades que organizamos este ano e con notable éxito, foi unha xornada de convivencia en Cambre, na que participaron os traballadores e traballadoras do centro de emprego e as súas familias, usuarios e usuarias de APEM Culleredo e as súas familias, parte da xunta directiva de APEM e os participantes no programa de lecer para persoas con diversidade funcional do Concello de Cambre. Todos os convidados gozaron dunha xornada chea de boa comida, alegria e diversión que nos serviu, entre outras cousas, para compartir experiencias e renovar forzas para seguir traballando a prol da inserción sociolaboral das persoas con diversidade funcional.

Marcelino Esmorís

Educador Social en Emprego Social, S.L

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

Síguenos en redes sociales:



[FACEBOOK.COM/APEMCORUNA](https://facebook.com/APEMCORUNA)



[@APEMCORUNA](https://twitter.com/APEMCORUNA)

ASOCIACIÓN PRO ENFERMOS MENTALES

Índice APEM Servicios Recámbios Emprego Social Colaboradores Cómo ayudar Noticias Contacto

APEM ES CREDIBILIDAD

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



SEDE SOCIAL - C.R.P.L. A Coruña - Plaza de los Chopos, BL 22 nº 115008 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 SARA VÁZQUEZ - 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, 115270 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 Rajou, 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 Política Social 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].