

ZANGAMANGA

LA VOZ Y LA PALABRA

Revista del Centro Municipal de Atención Psicosocial

Nº 10 | AÑO 2022

DIRIGE:

Isabel Campos

COLABORAN:

Magdalena S. Blesa

Cristóbal Altamayo

Fernando González

Eliana Márquez

Fina García

Cristina Cánovas

Pedro Pablo Díaz

Pedro Santiago

Juan de la Cruz

Cati Buendía

Daniel Sarabia

F.C.C.

Sagra

Alfonso Cánovas

Miguel Ángel Ramírez

Elisabet

Antonio Díaz

Napo

Miguel Ángel Montiel

Quinto

Eusebio



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia



¿QUÉ ES EL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL?

Somos un recurso dirigido a personas con diagnóstico de enfermedad mental, que presentan además dificultades en su funcionamiento, en la convivencia familiar y en su integración en el entorno donde viven, para ofrecerle acciones y actividades de apoyo, que faciliten la mejora de su autonomía personal y su integración sociolaboral en la comunidad, en las mejores condiciones posibles de normalización, independencia y calidad de vida.

EQUIPO TÉCNICO

- Psicóloga
- Terapeuta Ocupacional
- Trabajadora Social
- Arteterapeuta

ORIGEN

Este proyecto surge como respuesta a la demanda de los familiares y de las personas con enfermedad mental en el Centro de Servicios Sociales de Alhama de Murcia, derivado de la insuficiente cobertura de las necesidades de apoyo social que el sistema sanitario no alcanza a dar y con un planteamiento integral de rehabilitación psicosocial en la comunidad y con la comunidad derivado de un objetivo final de la integración normalizada como derecho natural y de dignidad social.

DESTINATARIOS

- Personas de entre 18 y 65 años, con diagnóstico de enfermedad mental y que presentan dificultades o deterioro en su funcionamiento personal y en su integración social (Derivación del Centro a través de Servicios Sociales).
- Familias y/o familiares afectados directamente.

Los candidatos/as deberán estar en situación psicopatológica estabilizada, no presentar comportamientos agresivos o peligrosos para sí mismos o para los demás, ni problemas graves de alcoholismo o toxicomanía que dificulten o impidan la participación en las actividades.

OBJETIVOS

- Desarrollar la autonomía personal, laboral y social
- Prevenir el deterioro psicológico
- Apoyar la integración comunitaria

TALLERES, TERAPIAS Y ACTIVIDADES

- Taller de Estimulación Cognitiva
- Taller de Habilidades Sociales
- Taller Acuático y Deportivo
- Taller de Actividades Básicas de la Vida Diaria
- Arteterapia
- Talleres de Actividades Pre-ocupacionales
- Educación para la Salud
- Taller de Cocina
- Huerto Ecológico
- Taller de Apoyo, Psicoeducación y Asesoramiento a las familias
- Participación en Mercados Artesanales
- Exposición anual
- Excursiones
- Taller de Integración en Recursos Comunitarios

PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

- Encuentros con la Cultura

HORARIO

Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.
8:45 h. salida desde el mercado de abastos de Alhama de Murcia.

DIRECCIÓN

Parque industrial 'Las Salinas' de Alhama de Murcia. Avda. de Europa - Esquina Avda. Alemania

TELÉFONO

Fijo: 868 92 00 15
Móvil: 604 441 490

EMAIL

psicosocial@alhamademurcia.es



Mariola Guevara Cava

Alcaldesa de Alhama de Murcia

¡Enhorabuena por vuestro 10º aniversario, 'Zangamanguer@s'!

Éste es un número muy especial de la revista 'La voz y la palabra', que vuelve a contar un año más con el impulso esencial de su directora, Isabel Campos, y de las profesionales y usuarios/as del Centro Municipal de Atención Psicosocial de Alhama de Murcia. Si ha sido posible llegar hasta aquí es gracias también a la colaboración de tantas personas que de forma voluntaria dedican una parte de su vida y talento para compartirlo con este equipo HUMANO.

Cada paso que dais en el trabajo constante con las personas que padecen una enfermedad mental, estáis haciendo de este mundo un lugar mejor. Nos enseñáis a dar visibilidad a una realidad que en ocasiones no se percibe con facilidad o no se le da la importancia que requiere. Y también a romper tabúes, miedos y estereotipos tan dañinos que nos han acompañado durante décadas y generaciones enteras.

Es muy gratificante poder sumergirse en este mar de papel a través de vuestros relatos, poemas y reflexiones sobre la sociedad que nos rodea y cómo dejáis aquí vuestro sello, como complemento perfecto al enorme trabajo que se hace en el centro.

Si cada 10 de octubre conmemoramos el Día Mundial de la Salud Mental es precisamente para poner en primera línea los derechos de quienes se encuentran en esta situación y la importancia de cuidar algo que es consustancial a nuestro propio ser. Las estadísticas nos siguen avisando de que una de cada cuatro personas en el mundo tiene o tendrá a lo largo de su vida un problema de salud mental.

Las instituciones debemos seguir apoyando el trabajo, la investigación y las acciones encaminadas a facilitar el acceso a los recursos públicos a quienes los necesitan. Desde el Ayuntamiento de Alhama os garantizo que lo seguiremos haciendo a vuestro lado.



Nani Navarro Guillermo

Concejala de Bienestar Social

Como cada año, desde el Centro Municipal de Atención Psicosocial, nos presentan su revista 'La voz y la Palabra'. En este número, a través de la temática del cine, intentan visibilizar la necesidad de ser consciente sobre las consecuencias de no cuidar nuestra salud mental.

Son muchos los factores que generan el estigma que hace que la sociedad nos apartemos de las personas con enfermedad mental, lo que les genera una barrera a la que se enfrentan diariamente, suponiéndoles un obstáculo más añadido.

Cada año, según se nos alerta desde la OMS, son más las personas que padecen cualquier trastorno mental, incluido la población más joven, ya que 1 de cada 5 niños/as y jóvenes son diagnosticados.

Desde esta área que me ha tocado trabajar, estoy enormemente agradecida a usuarios/as, profesionales y ese equipo de voluntarios/as, que me vais abriendo las puertas para conocer tanto la realidad que se vive cuando te diagnostican, pero sobre todo de conocer realmente el potencial humano y lo que tenéis que enseñarnos.

Para todos y todas es importante saber que hay alguien al otro lado para tendernos una mano.

No hay salud sin salud mental, según las OMS "la salud es un estado completo del bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Me quedo con usted

Ana Maria Martínez Barqueros
Técnica P. Inclusión Social Centro Municipal Servicios Sociales

En estos tiempos líquidos, confusos y fugaces, permítame quedarme un “ratico” con usted. Deje que me siente cómoda en un sillón mullido y templado, a su vera, para dejar volar por unos instantes nuestra imaginación.

Corramos con ella por las verdes praderas austriacas en ‘Sonrisas y lágrimas’. Dispongamos de una cuadriga para competir junto a Judá Ben-Hur en un circo romano y que ‘Mammy’ nos apriete el corsé, como a Escarlata en ‘Lo que el viento se llevó’. Lloremos con Ilsa cuando nos despedamos de nuestro gran amor en ‘Casablanca’ y bañémonos junto a la dulce Ethel en su ‘Estanque Dorado’. Dejemos volar nuestros pies al son de la música de ‘Cantando bajo la lluvia’ y seamos espectadores en ‘Cabaret’ contemplando a la bella Liza, sentados eso si, en primera fila. Tomemos la inocencia de Azarías en los ‘Santos Inocentes’, mientras acariciamos a la pequeña Milana y por qué no, visitemos la elegante joyería Tiffany, con un dulce croissant en la mano. Huyamos de un avión ‘Con la muerte en los talones’ y para recuperarnos, tomaremos un poco de azúcar al cuidado de la “prácticamente perfecta” Mary Poppins.

Por favor, recuérdeme cada vez que lo necesite, ‘Qué bello es vivir’ y la enigmática y profunda palabra Rosebud de ‘Ciudadano Kane’. Con algo de suerte, encontraremos a Chaplin entre ‘Candilejas’, recuperando así la alegría perdida. Y para regresar de nuevo a casa, frotemos nuestros zapatos rojos junto a Dorita y pidámosle al ‘Padrino’, que la fuerza nos acompañe.

Con mucho afecto.



Maria del Carmen Contreras Martínez

Coordinadora y Trabajadora Social del Centro Municipal de Atención Psicosocial

Nuestra revista celebra su décima edición. Este año Isabel ha querido que el hilo conductor de la misma sea el cine, mayoritariamente.

Cuando nos comentó la idea, me vino inmediatamente a mi mente la película de Amélie. Ya que esta historia cinematográfica, me marcó muy positivamente.

La primera vez que la vi fue a los 15 años. Me fascinó, sentí que era una película distinta y con un contenido libre de prejuicios, en base a las peculiaridades de las historias sociales de sus personajes.

Amélie desde el punto de vista cinematográfico enseña la importancia de la diversidad social, gracias a ella la vida es más enriquecedora. El respeto debe ser la base de la socialización, para una vida en comunidad más empática.

La película muestra las peculiaridades que tenemos como seres individuales, los diversos gustos, manías, etc. Todo ello hace que cada uno de nosotros seamos únicos e irrepetibles. Esa es la magia que tenemos como personas, y en la película se detalla con mucho respeto esta diversidad.

Fomenta la ayuda a los demás, pero sin dejar de lado el autocuidado. No podemos dejar de lado nuestra propia realidad, ya que somos los actores principales de nuestra vida, y debemos invertir tiempo en nosotros mismos.

Hay que aprovechar las oportunidades que la vida nos presenta. Hay veces que queremos organizarla tanto, que se nos escapa el tiempo y dejamos de vivir. Y si no vivimos, no encontraremos tiempo para amar. Ni podremos amarnos a nosotros mismos, ni a los demás. Y hay que tener presente que el amor se puede encontrar en numerosas versiones.

No son malos tiempos para los soñadores, por ello hay que perseguir siempre nuestro equilibrio personal. Ahora tenemos que aprovechar que estamos en el momento del cambio social. Es nuestro momento para cuidarnos y sacar todo nuestro potencial como personas.

Estamos en un momento donde cuidar nuestra salud mental se ha convertido en una manera de cuidarnos, y ello nos da esa paz emocional que tanto deseamos, más que cualquier fortuna.

A seguir cuidándonos juntos. Gracias a todas las personas que lo hacéis posible.

Efectos de Intervención

Maria J. Garcia Jódar

Psicóloga en el Centro Municipal de Atención Psicosocial



Cuadro de Alfonso Cánovas

Otra vez estamos en el tiempo de presentar nuestra REVISTA. Esta es ya la décima edición de Zangamanga 'La voz y la Palabra'.

Nuestra revista, con mayúscula, porque tengo la impresión de que con el tiempo va adquiriendo un significado y un sentido particular para cada uno de sus colaboradores.

Desde mi punto de vista, en la elaboración de cada número subyace un interés y una responsabilidad cada vez mayor por lo que contar, ya que en el transcurso desde la anterior, el qué contar en la siguiente edición está cada vez más presente entre las tareas que nos ocupan. Tanto es así, que, entre los veteranos colaboradores del centro que preparan sus textos para cada edición, se hacen sugerencias sobre qué deberías escribir y sobre el gusto o lo conveniente de lo que escribes.

Esto me hace pensar en cómo un sencillo

proyecto, llevado a cabo en determinado momento para un trabajo universitario de prácticas, se va convirtiendo en un espacio motivador, un lugar para exponerse y crear vínculos, porque como se lee en 'La expulsión de lo distinto' del coreano Byung-Chul Han [Sin la presencia del otro la comunicación degenera en un intercambio acelerado de información. No entabla ninguna relación, solo una conexión [...]. Escuchar significa algo totalmente distinto que intercambiar información [sin vecindad, sin escucha, no se configura ninguna comunidad. La comunidad es el conjunto de oyentes].

Tomo las palabras de este filósofo para dar relevancia al acto de exponerse y crear vínculos dada la complejidad y dificultad que desde el comienzo de nuestra andadura supone para nuestro colectivo la relación con el otro y la creación como elementos de tramitar el desamparo psíquico y social.

No obstante, al encontrarnos en una época en la que la fragilidad simbólica se hace aún más presente, la actualidad del desamparo viene dada por el momento social que impacta en el psiquismo y en el que se invita al sujeto a convivir con el miedo y por lo tanto lo deja a la intemperie. Nuestros sueños, nuestros proyectos necesitan de una expectativa de continuidad.

Termino mi colaboración con una idea que Zygmunt Bauman expresa en sus reflexiones 'El amor líquido' [Lo que hemos aprendido duramente es que el haber sido abandonado a la propia compañía, sin nadie con quien contar para que nos acaricie, nos consuele y nos dé una mano, es atemorizante y espantoso, pero que nunca nadie se siente más solo y abandonado que cuando lucha por asegurarse de que realmente hay alguien con quien pueda contar hoy y pasado mañana para que haga todo eso en el caso de que la rueda de la fortuna gire en sentido adverso].

Ruth Menzel

Arteterapeuta del Centro Municipal de Atención Psicosocial

Este año la revista está dirigida hacia el cine, las series. Yo había pensado bastante tiempo en qué elegir para describir y relacionar algo que me atañe a mí y a la misma vez pueda tener referencia con el centro y los demás.

Elegí la serie: 'This is us', una serie que trata de una familia de tres hijos, uno adoptado y pone en escena sus caracteres diversos con sus dificultades varios, algunos relacionados con la salud mental. Salta entre pasado, presente y futuro para explicar ciertos comportamientos.

A mi me sugiere, que todos tenemos dificultades, ninguno, ni ninguna familia es perfecta, ni ausente de conflictos y problemas. Pero también, que aun así da seguridad, comodidad, confianza etc. Todos tenemos nuestros fallos, nuestros dilemas, nuestras dificultades, no solo con nosotros mismos, sino también relacionados con el contexto familiar en el que hemos crecido y de las experiencias que hemos vivido.

Al final vivimos con lo que hemos aprendido, a lo que estamos acostumbrados. Muchas veces pensamos que las cosas son como son y no se puede hacer nada.

Pero a lo mejor no tenemos que seguir

jugando el rol que siempre hemos tenido, como el hermano adoptado en la serie, que un día se da cuenta que no quiere seguir así.

Podemos cambiar actitudes y creencias y actuar de otra manera, pero si tenemos que saber, que entonces todo aquel que no está acostumbrado a ello, nos lo puede echar en cara, y podemos revolucionar los mecanismos existentes. Lo más importante, es hacerlo por ti, cuidarse a uno mismo, para ser capaz de cuidar a los demás.

La familia es bendición y a veces maldición a la vez, pero si te ordenas a ti mismo, te trabajas y sigues adelante, puedes disfrutar de todo aquel que te rodea y tomar las situaciones tanto difíciles como fáciles, como un aprendizaje.



Productos del huerto ecológico del centro

CISNE NEGRO

Cristina Cerón Abellán

Terapeuta Ocupacional del Centro Municipal de Atención Psicosocial

La película de Cisne Negro para mí representó cuando la vi, que la autoexigencia llevada al límite es muy complicada de lidiar. La protagonista estaba condicionada por su madre, teniendo la presión constante de ésta para que estuviera centrada en el ballet y no dejándola dejarse llevar más allá. Cuando se impone tanto hacia una misma cosa y te hacen creer que tienes la obligación de hacerlo perfecto, suelen aparecer consecuencias, a veces físicas, a veces mentales, incluso ambas. La protagonista empezó a tener delirios, alucinaciones, autolesiones, etc, debido también a mi parecer por la "lucha" con otra compañera por un papel fundamental en una obra de teatro, ya que la compañera era totalmente opuesta en lo que personalidad se refiere.

Como rápida conclusión, lo más importante y valioso, es que deberíamos de conocernos bien a nosotros mismos, hacer con ilusión lo que nos guste, sin presiones, disfrutándolo. Los celos y/o envidia hacía otras personas porque pensemos que son mejor que nosotros, no nos ayuda, nos hacer ver una irrealidad que nos provoca pensamientos y comportamientos dañinos para nosotros mismos, y deberíamos alejar a personas que no entienden nuestro camino como nosotros queremos, sino que imponen a hacerlo como ellos lo ven, alejándonos de un equilibrio mental.



No recuerdo que edad tenía, debía de ser bastante pequeña cuando vi mi primera película en un cine. Fue en vacaciones, en un cine de verano; la película se titulaba "Piraña". Se pueden imaginar lo que ocurrió el resto del verano, ... que ¡no me volví a bañar en la playa!

Después vinieron los domingos, cuando salíamos de misa de 12:00 horas, íbamos a comprarnos "chuches" y entrábamos a la sesión matinal del cine. Y por supuesto, íbamos a misa porque así después podíamos ir al cine, el cine Velasco. ¡Qué tiempos! y ¡qué recuerdos! vienen a mi memoria.

En la época de los 18 años, la tendencia consistía en ir a los cines de Murcia si se quería ver una película, (entonces los cines estaban en el centro de Murcia, no en centros comerciales como están actualmente). Y, con respecto a las películas, podrían clasificarse como "banales".

Realmente no tengo ninguna película a la que pueda referirme como un punto de inflexión, que marcara o significara para mí un antes y un después como persona. No obstante, sí me gustaría hablar sobre esas películas superficiales en las que sus directores intentan crear personajes, vidas, mundos irreales, que nada tienen que ver con la realidad que vivimos en nuestro día a día y, a la cual, todos tenemos que enfrentarnos. Es en esa realidad, donde nos encontramos con la Enfermedad Mental y con su estigmatización.

A favor de la sociedad de hoy en día hay que decir que, poco a poco, se está trabajando y se lucha por ayudar a las personas que sufren Enfermedad Mental, favoreciendo su integración de modo progresivo en la comunidad, a las que se les ofrece el apoyo y los recursos que necesitan.

Y aquí es donde entra en juego nuestro Centro Municipal de Atención Psicosocial, denominado y más conocido como 'Zangamanga', un nombre tan auténtico como sus usuarios. Y digo nuestro, porque es un apéndice de nuestro Ayuntamiento, del Excmo. Ayuntamiento de Alhama de Murcia, el cual realiza una labor magnífica junto al Equipo Multidisciplinar del Centro integrado por Mari Carmen, María Isabel, Ruth, Cristina y Elena.

Con respecto a los usuarios, agradecerles que, desde el primer día, me han aceptado y acogido, permitiendo que me involucrase en sus actividades, en sus talleres, en sus vidas, haciendo posible la realización de mis prácticas del Grado de Trabajo Social.

Por supuesto, mi adaptación en la dinámica del centro no hubiese sido posible sin la ayuda del Equipo Técnico del centro y en especial de mi coordinadora y Trabajadora Social, María del Carmen Contreras Martínez. Mi más sincero agradecimiento.

Por último, darle también las gracias a Eva, Ana y a todo el equipo que forma parte de Servicios Sociales de Alhama de Murcia.

Alumna en prácticas

Entrevista al arqueólogo José Baños Serrano y al profesor-historiador Alfonso Cerón Aledo

El último día del mes del pasado mayo, los citados vinieron al Centro Municipal De Atención Psicosocial, lugar en el que habíamos quedado para la entrevista. En los días previos y como es habitual, ya se habían recopilado las preguntas que los usuarios les harían en directo, cada uno dice lo que le gustaría saber del personaje entrevistado y se anota. De esta manera evitamos, en el momento de la entrevista, quedarnos en blanco o aturullarnos demasiado. Cuando llegaron, tras los saludos y presentaciones, comenzaron las preguntas que unas veces eran para uno y otras para otro. Esta es la primera vez que hacemos una entrevista a dos.

ZANGAMANGA: ¿cómo recordáis vuestra niñez?

José Baños: Yo soy de una pedanía, Las Cañadas, aquel ambiente era diferente al que viví más tarde aquí en el pueblo. Pero eso, al mismo tiempo, me enriqueció mucho. Allí tenía un entorno muy cercano, amigos, muchos de ellos familia; recuerdo con agrado a los amigos con los que iba a la misma escuela, jugando los mismos juegos, en la calle, en la era de la trilla. Ese ambiente era muy cercano y los amigos muy buenos amigos, de tal forma que aquellos amigos de hace casi 50 años, cuando nos vemos hoy día, nos damos un abrazo.



José Baños en su juventud

Hay una especie de nexo de amistad, de familiaridad que adquirimos en aquel momento y creo que lo vamos a tener siempre. Tengo recuerdos muy agradables. Con 14 años me vine a Alhama y fue una etapa diferente, el instituto, otros compañeros...



Alfonso Cerón de niño

Alfonso Cerón: Mi infancia no la recuerdo con nostalgia. Yo vivía donde estaba antes el campo de fútbol, jugábamos donde ahora está el ALDI, que era un campo de oliveras. Pero lo que más recuerdo de mi infancia es que mis padres eran pobres, mi padre trabajaba en el campo como eventual, es decir, trabajaba el día que lo buscaban, el día que había trabajo, trabajaba y cuando no había trabajo, no trabajaba y no cobraba. Éramos cuatro hermanos, yo el mayor. Una forma de salir de la miseria era estudiar. Yo estudiaba en Totana, aquí en Alhama no había aún instituto, me iba todos los días a las ocho, las clases comenzaban a las nueve y acababan a las seis de la tarde. Me llevaba mi fiambra y comía allí. Así estuve siete años. Cuando llegaban los sábados, domingos y vacaciones, pues a trabajar. La primera vez que trabajé en mi vida tenía 11 años y fue cogiendo pimientos. Un día me acerqué a un grupo que estaba trabajando en esto, cerca de los parrales donde trabajaba mi padre y les pre-

gunté si podía trabajar con ellos, me dijeron si sería capaz y yo les contesté "si no lo pruebo, no lo sé", me quedé, ganaba 20 duros al día, es decir 0'66 euros cada 8 horas.

Mi infancia la pasé estudiando y trabajando, de todos los trabajos que hice: coger pimientos, algarroba, uva, melones... lo que más odiaba era coger almendra y melocotones, con todo el calor, el polvo y los mosquitos.



Alfonso en la residencia de estudiantes

José Baños: Al hilo de lo que ha contado Alfonso, entonces la vida era otra. Yo recuerdo ayudar a mi madre a sacar la leche de las cabras para desayunar o coger higos chumbos de las paleras. En relación con el trabajo, mi padre y mi madre eran agricultores, como es habitual en las pedanías. Trabajaban en una gran empresa 'Cobarro hortícola' en Las Cañadas. Mi primer trabajo fue como "pinche", así se llamaba a las personas que llevaban, en una bicicleta, el agua a los tajos de trabajo que estaban cogiendo almendra, luego ya me compró mi padre una "Mobileta" que siempre hacía "perla" y se te paraba y había que limpiarla.



José Baños en el Coliseo Romano

A los niños y adolescentes de las familias obreras de entonces nos tocó vivir de esa forma. Yo trabajaba todos los veranos hasta la Universidad, cuando volvía de vacaciones iba muy moreno y pensaban que era de la playa, yo le decía a mi profesor: no, es que estoy trabajando en los albañiles o en el campo. Era un poco atípico pero como ha dicho Alfonso, las familias con recursos limitados dependían de las becas.

ZANGAMANGA: ¿era diferente la vida de los niños de familias acomodadas a la de los de las familias trabajadoras?

Alfonso Cerón: Yo tenía compañeros en el instituto que, si suspendían, no pasaba nada, repetían y ya está, sin embargo yo sabía que en el momento en que me suspendiesen 2 asignaturas, me quitaban la beca y, si eso pasaba, se acababan los estudios.

Voy a contar una anécdota. En el Príncipe de España, donde estuve muchos años como maestro, he hecho muchos viajes de estudios y una vez dije: para que sepáis lo que vale el viaje de estudios, lo vamos a ganar trabajando. Yo conocía a un hombre en Alhama, que plantaba algodón y toda la clase de 8º fuimos tres o cuatro fines de semana a coger algodón. Empezábamos a las 8 de la mañana, era por peso, nos pagaban los kilos que cogíamos y así sacamos el dinero para el viaje de estudios. Algunos decían "¿pero un día entero trabajando para ganar 600 pesetas?". Aquello fue una forma de que apreciaran el dinero que luego se gastaban en cuatro días de viaje. Hoy eso no podría hacerse. Lo pagan los padres.

ZANGAMANGA: Alfonso, hay mucha diferencia entre tu etapa como estudiante y como está ahora la educación y entre los profesores de antes y los de ahora.

Alfonso Cerón: Cuando yo estudiaba era totalmente distinto porque la enseñanza no era obligatoria; quien no quería estudiar o no tenía medios o beca, se iba a trabajar. O sea que quien quería estudiar se esforzaba por aprender para poder aprobar. Hoy día la educación es obligatoria, gracias a dios, hasta los 16 años. Entonces te encuentras con gente que está estudiando porque lo dice la ley, unos quieren y otros no. ¡Ojo! Que yo no critico que

la educación sea obligatoria hasta los 16 años, al contrario, me parece un gran avance social y si pudiese ser hasta los 18, mejor. Lo único que creo es que a cada uno hay que darle una educación adecuada a sus intereses. También hay un gran problema con los padres, que no les exigen nada a sus hijos. Yo he tenido alumnos que he llamado a sus padres 20 veces para informarles de que sus hijos no hacen nada y, al final de curso, aparecían con una moto nueva.

En cuanto a los profesores, es un mundo distinto ser maestro que ser profesor. Maestro es ser un poco padre "este alumno no estudia, a ver qué le pasa". A mí siempre me ha gustado que me digan maestro, incluso estando en el instituto.

ZANGAMANGA: Pepe, ¿de dónde te viene la vocación por la arqueología?

José Baños: Pues mira, precisamente esta mañana, en el "Yacimiento de la Paleras" ha salido este tema. En la escuela y el instituto, los personajes históricos siempre me han gustado. Soy un admirador de Rodrigo Díaz de Vivar (el Cid). La historia se me daba muy bien y la literatura con el recuerdo del profesor José Calero. Cuando iba a entrar a la Universidad no sabía que hacer, al final hice Historia y me apunté como optativa Literatura. En el primer año se estudiaba historia del arte antiguo: Egipto, Mesopotamia, Grecia. Ese año tuve dos profesores que me mostraron esa parte de la historia que es indagar, aportar cosas desde la historia antigua, D. Antonino y desde la arqueología, Dña Ana María. Mi afán viene un poco por ahí, de pensar qué puedo yo aportar a lo que ya está escrito o la suerte de poder trabajar en tu pueblo en algo que no está hecho todavía. Aportar un granito de arena para la historia de nuestro pueblo y que se siga investigando en el futuro.

ZANGAMANGA: ¿El castillo, fue primero romano y luego musulmán?

José Baños: Nuestra zona está bastante acotada por el Valle del Guadalentín y luego contamos con recursos de cerros como el del castillo, pies de monte como el de La Muela, Sierra Espuña, Carrascoy. Es una zona propicia

para asentamientos humanos. Además tenemos algo fundamental que nos diferencia del resto del valle y que le da nombre a nuestro pueblo Al-Hamma, el manantial de agua caliente. Las aguas calientes forman parte de la cultura del mundo romano y los Baños están vinculados al mundo andalusí y a sus ciudades. Como el caso de Alhama.



José Baños en el yacimiento de Las Paleras

¿Hubo romanos en Alhama? Pues claro que sí. Tenemos una gran construcción de baños romanos, tenemos un conjunto de villas y tenemos algunas domus (casas romanas), como es el caso de la que hay en la puerta de la iglesia. ¿El castillo es romano? No. Tenemos ocupaciones romanas en el Cerro del Castillo, aunque las evidencias que tenemos son bastante escasas, hallazgos cerámicos si encontramos pero la arquitectura no se ha conservado.

Las ciudades antiguas, muchas veces estaban situadas en cerros que controlaban el territorio, que tuvieran manantiales, tierras fértiles, es decir, recursos para vivir. El mundo ibérico está en el Cerro del Castillo en la zona del Murtal, separado de lo que es el Valle y allí entran los romanos y acaban viviendo dentro de este contexto urbano del Imperio.

Las evidencias que tenemos son de que el Castillo es andalusí principalmente y sobre todo cristiano, precisamente ahora estamos trabajando en ello.

ZANGAMANGA: ¿Es verdad que los Reyes Católicos hicieron noche en Alhama, camino de Granada?

José Baños: 1488, junio, día del Corpus. La reina Isabel se queda en Murcia para asistir al Corpus y el rey Fernando se viene con el adelantado, por el Valle. No está documentado, lo que si se sabe es que sale de Murcia y llega a Lorca a los dos días, el cronista no lo dice, pero nosotros interpretamos que pasó la noche en los baños y nadie contó nada. La parada lógica era Alhama, el campamento se instalaría cerca del Camino Real llamado así por el rey católico. El adelantado del marqués de Los Vélez, Fajardo, que a la vez era señor de Alhama, por lo que venía su gente. Tenemos un cuadro en el que hemos recreado la escena, en el salen al Camino Real los clérigos y parte del pueblo para mostrar fidelidad al rey que venía con toda su corte y parte del ejército. Yo estoy seguro de que pasó y se bañó en Los Baños que venían muy bien a las dolencias del Rey Católico.

ZANGAMANGA: ¿Alguna persona ha influido a la hora de tomar decisiones profesionales?

Alfonso Cerón: Mi padre tenía un familiar que trabajaba en un banco y ya tenían hablado que cuando yo terminase el bachiller me iría al banco. Yo no tenía ganas de bancos y dije que quería estudiar magisterio y menos mal, porque poco después ese familiar dejó de trabajar allí.



Alfonso estudiando Magisterio

José Baños: Mi padre me decía dos cosas, que le gustaría que fuese o médico o cura. En aquella época eran figuras que representaban la respetabilidad y el poder. Cuando con 14 años nos vinimos a Alhama yo iba al Colegio Príncipe de España y de allí recuerdo a don José Pérez que me transmitió el interés por el estudio. Los del Príncipe de España no éramos muy bien mirados, pero cuando llegamos al instituto supimos defender muy bien el nombre del colegio.



Colegio Príncipe de España (Alhama)

Alfonso Cerón: Yo he sido maestro en ese colegio y es para mí un orgullo. Cuando llegué en 1981, era un poco desastre, pero ese año llegamos ocho maestros nuevos. Juan José Pérez era el director. El colegio tenía una mala fama que no se correspondía con la realidad.

José Baños: Los de las pedanías veníamos a ese porque era el único que tenía comedor. Doña Josefina era la cocinera.

Alfonso Cerón: Antes los jóvenes éramos diferentes, mi padre nunca me dijo a qué hora tenía que recogerme pero, al día siguiente, si iba a trabajar a las siete, a las siete había que estar de pie.

José Baños: Con 20 años, en las excavaciones, había mañanas que no nos habíamos acostado en toda la noche, pero a la hora de trabajar, estábamos allí.

ZANGAMANGA: ¿Qué música os gusta?

José Baños: Como tengo muchos años he ido cambiando de gustos, pero me reconozco un fan de Raphael, tengo todos sus discos firmados. Tengo otros dos cantantes admira-

dos: Sabina y Serrat. Luego hay que escuchar la música en el contexto histórico en que se hace, recuerdo que del año 1978 al 1985 se escuchaba mucho a los Chichos y a los Chunguitos, era la época de películas como 'El pico' que reflejaban el daño que la heroína estaba haciendo en aquellos años.



Pepe y su mujer con el cantante Raphael

Alfonso Cerón: Yo tengo dos dioses: Sabina Y Serrat. Creo que alguna vez deberían de darle el Nobel de literatura a Sabina porque es un poeta de la vida urbana actual y sus letras son inigualables. También me gusta la música étnica y cantautores como Patxi Andión, sobre todo su canción 'El maestro'. De la música más actual me gusta Rozalén, algunas de sus letras son preciosas. Con mis alumnos discutía mucho de música, ellos pensaban que me gustaba Rocío Jurado o cosas por el estilo, cuando les decía que me gustaba Nirvana, Queen o AC/DC se quedaban sorprendidos. La música también hay que saber escucharla, y las letras, un día les puse el 'Barco a Venus' de Mecano y no sabían de qué hablaba. Cuando les dije que hablaba sobre las drogas y lo volvieron a escuchar, lo entendieron. Odio el reggaetón, son canciones con rimas simples y casi todas con mensajes machistas que denigran a la mujer y no somos conscientes. La música es reflejo de la época y ahora los jóvenes (aunque no se puede generalizar) quieren ser "influencers" "youtubers" o coci-

neros tipo MasterChef, ser famosos.

José Baños: Para terminar con el tema de la música quiero contaros una anécdota. Con mi hijo mayor coincido más en los gustos, con mi hijo pequeño coincido menos, pero el otro día me dijo una canción que cuando la escuché me encantó. No es nada conocida, se llama 'Voy a inventarme un camino' y la canta El Jose, tiene una letra muy especial. Con ello quiero decir que ahora también hay música actual que tiene su mensaje, os aconsejo que la escuchéis.

ZANGAMANGA: La gente, sociológicamente hablando, ¿será tan idiota como ahora dentro de 100 años? Es que parece que va menguando la capacidad intelectual de la gente y si seguimos así...

Alfonso Cerón: Yo creo que, en general, vamos a peor, a nivel intelectual. Cada vez somos más indocumentados y más incultos, incluso en la Universidad priman los exámenes tipo test que son corregidos por una máquina. Se está perdiendo la capacidad de escribir y la comprensión lectora. Ahora hay un término que es "analfabetos funcionales" saben leer pero no saben qué están leyendo. Aquí en Alhama se hacen muchos actos culturales y no ves a maestros o profesores entre los asistentes ¿Cómo vas a inculcar a tus alumnos el amor a la cultura si tú mismo no eres ejemplo?. Vivimos un destroz social que tendrá consecuencias que se pagarán a largo plazo.



Explicando un cuadro de Caravaggio

José Baños: Yo pienso que habrá de todo. Pero es verdad que cada vez se valora menos el esfuerzo. Por ejemplo, antes iba mucha gente al Archivo Municipal a investigar y ahora no; a la gente no le interesa lo que le suponga tiempo y no tenga rentabilidad.

ZANGAMANGA: ahora los jóvenes no se saben los ríos, las cordilleras... cosas que antes se consideraban básicas.

Alfonso Cerón: Son los nuevos tiempos. Ahora los saberes están muy compartimentados, parece que sólo hay que saber lo que uno elige cuando hay cosas que todo el mundo debería saber

ZANGAMANGA: ¿Cuál es la decisión más importante que habéis tenido que tomar en vuestra vida laboral?

José Baños: En un momento determinado se me planteó la posibilidad de ser docente en la Universidad, pero al mismo tiempo salió en Alhama una plaza en la Biblioteca y empecé a trabajar tres horas, luego salió la plaza de provisión pública me examiné y me quedé. Yo soy de pueblo, me gusta trabajar en el pueblo. Cuando estaba estudiando en Murcia estaba deseando que llegara el fin de semana para estar en mi pueblo. He tenido la suerte de trabajar en mi pueblo con mi gente y en lo que me gusta. Si volviese atrás y me dieran a elegir volvería a hacer lo mismo que he hecho.

Alfonso Cerón: Para mí una decisión importante fue cuando los alumnos de E.G.B se fueron al instituto. A mí siempre me ha gustado dar clase a los mayores pero cuando llegué al instituto sólo podía dar clase a 1º y 2º de la E.S.O y yo quería dar clase a los de bachiller. Entonces, trabajando en el instituto, me matriculé en la Universidad para hacer una licenciatura y presentarme a unas oposiciones de Secundaria, que aprobé, y así pude dar clase a los de 3º y 4º de bachiller.



Memorial 'Paco Manjón'. IES Miguel Hdez.

ZANGAMANGA: ¿qué país habéis visitado que os haya gustado?

José Baños: Creo que aquí vamos a coincidir los dos, siendo él historiador del arte y yo arqueólogo, porque estas profesiones se complementan. Alfonso fue hace un tiempo y yo acabo de ir en Semana santa, ese país es Egipto.



José Baños en Egipto frente a las pirámides

Alfonso Cerón: pero nos interesan cosas complementarias, a Pepe le interesan las pirámides, los templos y a mí me interesó como vive la gente, como 30 millones de personas viven en la miseria más absoluta y de la forma más degradante. De hecho estamos preparando una exposición sobre Egipto que lleva por título 'Fotografías que el turista no hace'.

José Baños: Cuando estuve me metí tanto en el papel que me compre un sombrero como el de Indiana Jones, el guía me llamaba (de cachondeo) "doctor Jones". He vivido algo que yo deseaba desde pequeño.

Alfonso Cerón: Voy a decir otro lugar, Cracovia. Si en el mapa de Europa haces una X Cracovia está en el centro. Fue la primera ciudad declarada Monumento Patrimonio Universal, es impresionante y desconocida, pero, además, muy cerca hay un sitio cuya visita a mí me cambió la vida a nivel de interés intelectual: Auschwitz.

José Baños: Mi segundo destino seguro que lo adivináis, es Roma, el Imperio, lo Baños de Alhama forman parte de él ya que éramos

provincia romana.

ZANGAMANGA: Alfonso, sabemos que te gusta el baloncesto ¿de qué equipo eres?



Alfonso jugando al fútbol en el instituto

Alfonso Cerón: el baloncesto me gusta desde que era maestro en el colegio, incluso hicimos un equipo con los alumnos, luego me hice entrenador nacional aunque lo tuve que dejar, pero este deporte sigue siendo mi pasión. En cuanto a mi equipo preferido, quiero que gane el Murcia y si no me da igual. Me gusta ver un buen partido eso es lo que prefiero. Lo que no me interesa nada es el fútbol.

José Baños: A los que somos más bajos, nos gusta el fútbol (risas).



José Baños apoyando al Athletic Club

ZANGAMANGA: ¿Cómo aceptáis el paso del tiempo?

Alfonso Cerón: Tengo 67 años y no me puedo hacer viejo porque tengo muchos proyectos que cumplir. Sigo en activo en muchas cosas que me interesan. Cuando no pueda, me aguantaré pero mientras tanto sigo haciendo mis cosas y me levanto cada mañana con algo

que hacer, eso me mantiene joven. Tener ocupaciones todos los días es algo fundamental.

José Baños: Si hay algo importante en la vida es el tiempo, yo lo aprecio mucho y creo que es muy importante que tengamos un rato para hablar, escuchar, tomarnos un café. Ese tiempo es tan valioso como el que podemos emplear en hacer otras cosas que parecen más importantes. Tengo 60 años y no me planteo lo de la edad, tengo tantas cosas por hacer que no me da tiempo a pararme a pensar en ello, con tantos proyectos como hay en marcha.

Alfonso Cerón: Yo tengo dos cosas sagradas: todos los viernes desayuno con cuatro amigos en 'Marquicos' y el primer miércoles de cada mes vienen un grupo de jubilados de Murcia con los que almuerzo en el "Jarro de oro". Ahí hablamos de todo. Esas mañanas dejamos el mundo casi arreglado (risas).

ZANGAMANGA: ¿qué proyectos tenéis ahora mismo en marcha?

José Baños: Tengo varios frentes abiertos, de esos frentes hay uno profesional relacionado con los trabajos en el Cerro del Castillo que tiene una vertiente divulgativa y otra científica, como arqueólogo. Nos interesa a todos y sobre todo a Alhama, que estemos en foros científicos de universidades, escribir artículos científicos que salgan en revistas especializadas, incluso en inglés, y otra parte divulgativa en los medios locales, prensa, programas de festejos etc. Luego también estoy trabajando en algo que llamamos 'El archivo de la palabra', es un proyecto que llevamos con personas mayores, cuanto más mayores son más sabiduría pero también está el riesgo de que ese conocimiento desaparezca por una u otra causa. Son testimonios de personas que puede que no se ajusten exactamente a la Historia pero ayudan mucho a confrontar los datos escritos. Una vivencia es tan importante como un dato escrito ya que está contada desde la percepción que lo ha vivido esa persona. Ese archivo oral es importante por lo cual queremos rescatar esas memorias, esa sabiduría de vivencias, oficios, tradiciones, leyendas, cuentos...



Pepe y su familia, miembros del Paso Negro

Alfonso Cerón: Tengo dos proyectos importantes. Uno lo tengo desde hace más de 10 años, es un libro sobre Alhama 1930-1940, es decir, desde el año antes de la República, guerra y primer año franquista. Tengo una cantidad enorme de información y me queda darle forma. También estoy en un proyecto que empezó este curso escolar con AFEREM que es una asociación de maestros jubilados por la mejora de la enseñanza 'Educación para el siglo XXI'. Durante el COVID diseñé 12 paneles sobre los españoles que estuvieron en los campos de concentración nazis y me sugirieron que los ofertara en los institutos. La propuesta nos ha desbordado. Los paneles están una semana en cada instituto y yo voy allí a dar una conferencia sobre el tema. En la conferencia les explico que los campos de concentración no eran solo para los judíos, eran también para los propios alemanes que no eran partidarios del fascismo. Les digo cómo funcionaba el Holocausto, el exterminio, por qué los españoles estaban allí, cuantos hubo etc. En cada pueblo les pongo los nombres de los deportados de ese pueblo, eso les sorprende mucho a los alumnos, cuando ven nombres con sus mismos apellidos. Les doy los datos del campo donde murieron y luego hacemos una reflexión final sobre la responsabilidad. ¿Quiénes fueron respon-

sables? ¿La sociedad alemana que miró para otro sitio? ¿Las empresas que financiaron? También reflexionamos sobre que la sociedad no aprendió nada, porque sigue habiendo matanzas y genocidios y la reflexión final: Hitler fue derrotado pero el fascismo no, el fascismo se ha transformado y está presente en nuestra sociedad, hay que tener mucho cuidado. Damos consejos para que sepan reconocer el fascismo actual y sobre qué podemos hacer cada uno, de forma individual, contra el fascismo. Estas charlas ya las han escuchado 2.000 alumnos que suelen quedarse asombrados con los datos que se les dan.



Alfonso junto a Pepe Calero en Florencia

Hay un apartado sobre las mujeres porque ellas sufrieron más que los hombres aunque son las olvidadas de esta historia. Todo esto tiene que saberse, es producto de una ideología y lo peligroso no es que esta ideología exista, lo peligroso es que muchos ciudadanos la ven como aceptable y en España, en estos momentos, esta ideología se blanquea. Los jóvenes de ahora tienen un cacao mental tremendo, hay repuntes de fascismo pero como no conocen el pasado, no comprenden nada. Siempre les digo que las libertades no son como una sudadera que según la moda me la pongo o me la quito, las libertades, cuando se pierden, cuesta mucho recuperarlas, por eso hay que defenderlas a diario.

Nos despedimos de Pepe Baños y Alfonso Cerón dándoles las gracias, porque más que una entrevista nos han brindado una clase magistral sobre la vida y el valor del ser humano.

Un poquito de aliento y de fuerza para las personas que no pueden tirar de muchos problemas que les atosigan y los castigan. Aquí tenéis mis palabras sencillas, mi mano. Si antes eras roca dura y las olas te han ido haciendo arena, pues te toca aprender a ser camino.

Oscuridad

Cuando todo esté oscuro
y te muevas a tientas,
y los días te cansen,
y te abrace la pena,
y sufras en silencio,
y nadie se dé cuenta,
y el túnel no se acabe,
y la luz no aparezca,
y te falte el aliento,
y te fallen las fuerzas,
y el alma se te escape,
y el corazón te duela,
y no te quede risa,
y ni lágrimas tengas,
y respires profundo,
y no encuentres la puerta,
y la angustia perdure,
y te apriete la cuerda,
y se te haga de noche,
y te tiemblen las piernas,
y las manos te tiemblen,
y el cansancio te venza,
y te pese la vida,
(porque la vida pesa)
y tus ojos se cierren
y te trague la tierra...
Entonces, sé semilla.
conviértete en cosecha.
Sé trigo para el pobre,
da sombra a quien se quema.
Sé fruto, sé romero,
sé tomillo, sé leña.
Sé lo que se te ocurra
que nazca de la tierra,
pero no te conformes
con tu muerte primera.
Resucita mil veces,
como la primavera...

Magdalena Sánchez Blesa

Ítaca

Cristóbal Attamayo Sánchez

*Cuando emprendas tu viaje a Ítaca
pide que el camino sea largo,
lleno de aventuras, lleno de experiencias.
no temas a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al colérico Posidón,
seres tales jamás hallarás en tu camino,
si tu pensar es elevado, si selecta
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.
Ni a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al salvaje Posidón encontrarás,
si no los llevas dentro de tu alma,
si no los yergue tu alma ante ti.*

*Pide que el camino sea largo.
Que sean muchas las mañanas de verano
en que llegues -¡con qué placer y alegría!
a puertos nunca vistos.
Detente en los emporios de Fenicia
y hazte con hermosas mercancías,
nácar y coral, ámbar y ébano
y toda suerte de perfumes sensuales
cuantos más abundantes perfumes
sensuales puedas.
Ve a muchas ciudades egipcias
a aprender, aprender de sus sabios.*

*Ten siempre a Ítaca en tu mente.
Llegar allí es tu destino.
Más no apresures nunca el viaje.
Mejor que dure muchos años
y atracar, viejo ya, en la isla,
enriquecido de cuanto ganaste en el camino
sin aguardar que Ítaca te enriquezca.*

*Ítaca te brindó tan hermoso viaje.
Sin ella no habrías emprendido el camino.
Pero no tiene ya nada que darte.*

*Aunque la halles pobre, Ítaca no te ha engañado.
Así, sabio como te has vuelto, con tanta experien-
cia, entenderás ya qué significan las Ítacas.*

(Constantinos Cavafis. 1911)

Este poema de Cavafis es una preciosa metáfora de la vida entendida como un viaje, que tiene como referencia el regreso de Ulises a la isla de Ítaca después de la guerra de Troya.

Cada uno de nosotros realizamos nuestro propio viaje de regreso a casa a lo largo de nuestra vida. Las Ítacas son nuestros sueños, metas y objetivos. Tan importante como el destino es el disfrute durante el viaje, durante nuestro camino. Cuantas más experiencias y aventuras disfrutemos en el recorrido, mayor será nuestro disfrute y aprendizaje.

Yo entiendo este viaje de la vida como un reencuentro con uno mismo, un viaje de autoconocimiento hasta llegar a nuestro verdadero ser, a nuestra alma, a nuestra casa.

Es un viaje lleno de aventuras en el que nuestro enriquecimiento será cada vez mayor si nos detenemos a saborear cada una de las etapas del camino. Lo importante es disfrutar del viaje hasta llegar al destino; disfrutar de nuestro propio crecimiento. Para ello tenemos que atrevernos y liberarnos de nuestros miedos (lestrigones y cíclopes), que sólo están en nuestra mente, como nos recuerda Cavafis.

Desde mi punto de vista, el destino es llegar al amor incondicional hacia uno mismo, la aceptación plena y la paz interior. Y hacia los demás: respeto, tolerancia, empatía, aceptación y compasión. En definitiva, nuestro destino es vivir el amor y disfrutarlo durante todo el trayecto: amarnos a nosotros mismos, a los demás y al propio viaje, que es la vida.

Durante el viaje aprendemos de todas las personas que encontramos en el camino: pareja, hijos, amigos, conocidos y, por supuesto, de nuestros propios errores. Siempre estamos aprendiendo, pero para ello es preciso que estemos atentos, dispuestos para recibir el aprendizaje y con Ítaca siempre en nuestro corazón.

Sin título

Fernando González Grinán

A veces, muy a menudo... casi siempre, me quedo perplejo ante los acontecimientos que veo, oigo, escucho y siento a mi alrededor. Aunque siguiendo 'El malestar en la cultura', obra de Freud que habla del antagonismo entre las necesidades pulsionales del ser humano y las restricciones que la cultura les impone, podemos encontrar algo de lógica a estos "acontecimientos". Esta obra es de 1930 y a pesar de "lo que ha llovido" y del empeño incansable de enterrar a Freud, me parece muy actual y acertado para leer la realidad de nuestros días.

Cada vez tenemos más datos al alcance de la mano, que no más Saber; los tiempos para la consecución de cualquier cosa se acortan vertiginosamente.

Las relaciones florecen en la primavera digital, más plataformas y aplicaciones para eliminar el riesgo de la presencia del cuerpo a la hora de buscar la "proporción del semejante que nos falta".

Es frecuente ver reuniones de personas pero cada uno perdido en los "cantos de sirena" que proceden de su móvil (llámese así a la prolongación de las manos en la especie humana). La infancia es un lugar donde aparece el intento de simetría del adulto con el niño, lo que conlleva un alto grado de permisividad, cargando a la espalda del infante una responsabilidad que no es capaz de soportar, ya que debería ser el adulto un pilar firme donde el niño pudiera sujetarse. También vemos el desentendimiento a la hora de educar y proteger, aludiendo toda argumentación a la frase "sólo son niños". Ambas posibilidades convierten al menor, por exceso o por defecto, en un objeto donde recaen los síntomas de unos adultos que no quieren saber.

La adolescencia, cada vez más huérfana de palabra, se asocia a la prisa y al empuje de experiencias radicales, donde habitualmente el límite del exceso es el cuerpo, pagando la consecuencia de una "angustia" que tiene muchas caras, una de ellas, la de los adultos, es una mezcla de pasividad y sufrimiento donde la desorientación los deja a la deriva y sin hoja de ruta que seguir para poder entender y guiar bien una pulsión que arrasa.

En la vida adulta, la responsabilidad es una brasa que cae en la mano de quien no está dispuesto a asumir ni dichos ni hechos propios y el interés por lo común se supedita al particular. ¡Menudo panorama!

Cada vez me marean más las cifras, los protocolos, las burocracias... ¿Todo esto es progreso? ¿Es progreso que las máquinas sustituyan a las personas y estas pierdan su trabajo? ¿Es progreso que la frialdad digital, vendiendo comodidad, aplaste lo humano, las relaciones presenciales?

(continúa en la siguiente página)

Las adicciones aumentan y cada vez en gente más joven, pero curiosamente también hay un aumento de salas de juegos. Las bebidas energéticas, los adolescentes las consumen como agua, sin que nadie regule su venta.

Es evidente como los recortes hacen cada vez más precario el sistema público por desgaste de sus trabajadores y descontento de los asistentes, el malestar va creciendo y de esta manera, sobre todo en educación y sanidad, irá cogiendo protagonismo lo privado, pudiendo acceder algunas economías y otras no.

¿Cómo se ha permitido y por qué el estado actual del Mar Menor?

Aparte de puestos de trabajo “que es como lo venden” ¿Nadie sabe lo que va a pasar en Cehegín si abren de nuevo las minas?

Bueno, seguro que los ecologistas de la zona pueden explicarlo.

Todas estas preguntas giran alrededor de una respuesta, avaricia y codicia puestas al servicio de acumular dinero.

Gustavo Petro es actualmente el presidente de la república de Colombia, dio un discurso en la ONU y sus palabras se han quedado en mi mente como un ejemplo de verdad y claridad; quiero rescatar algunas de estas palabras porque creo necesario que las lean o escuchen la mayor cantidad de gente posible:

- “¿Para qué la guerra si lo que necesitamos es salvar la especie humana?”
- “¿Para qué la OTAN y los imperios si lo que viene es el fin de la inteligencia?”

También habla en este discurso de como se ha hecho negocio con las medicinas, por ejemplo convirtiendo las vacunas en mercancías; cómo proponen que el mercado nos salve de lo que el mismo ha creado, cómo se está rindiendo la racionalidad humana a la codicia.

Gustavo Petro dice que el desastre climático no lo produce el planeta, lo produce el Capital: consumir cada vez más, producir cada vez más para que algunos ganen cada vez más, eso es lo que produce el desastre climático. Habla de como han decidido hacer de la Selva Amazónica un enemigo, extraditando y encarcelando a sus cultivadores; dice que allí en la selva hay un fracaso de la Humanidad. Finalmente dice que la adicción al poder irracional, a la ganancia y al dinero, esa es la maquinaria mortal que puede extinguir la humanidad.

Sería interesante bajarse de esta locura, no obedecer esta deriva y ver si el ser humano es capaz de mostrar otras cualidades distintas a la capacidad de destrucción.



Coges mi mano y me pides que nos sentemos a contemplar el mundo.

-Cuéntame, ¿Cuál es tu película favorita? – me preguntas mientras nos sentamos.

Y a mi mente acuden imagen tras imagen escenas desordenadas de la que quizá sea una de las mejores películas, o eso es para mí, que nosotros, pequeños e insignificantes humanos hemos creado, **'INTERSTELLAR'**.

Y comienzo mi relato...

"Un siglo XXI alternativo: la crisis mundial ha obligado a muchos a buscar refugio en la agricultura, única fuente de sustento, pero que se encuentra amenazada por terribles fenómenos atmosféricos que castigan a la tierra desde hace años. El ex astronauta Cooper, que nunca viajó al espacio, descubre que para dar un futuro a sus hijos solo queda una solución: un agujero de gusano, que la NASA ha descubierto en completo secreto, no estando activo, podría dar lugar a la vida en una galaxia. A partir de aquí comienza su misión ..."

Pero al ver tu cara comprendo de inmediato que quiero contarte no un resumen sino lo esencial, el mensaje subliminal que en mi mente perdurará más allá del tiempo...

-“El amor es lo único que somos capaces de percibir que trasciende las dimensiones del tiempo y del espacio”-

Te digo y tu aprietas mi mano con fuerza mientras miras al cielo y contemplas las estrellas. Y con una tímida sonrisa burlona me dices...

-“El amor no es algo que hayamos inventado, es observable y poderoso”.

Ambos nos reímos a carcajadas, mientras bajo el cielo estrellado, sentados y cogidos de las manos nos sentimos infinitos y crece nuestra profunda amistad.



Eliana Márquez Moreno

¿Dónde está el futuro?

Fina García Romero

Todo estaba perdido, no había más oportunidades, todo lo conocido hasta ahora se había desmoronado. Las calles estaban casi desiertas, solo unos pocos coches que se habían salvado de la quema, circulaban descontrolados sin saber qué rumbo tomar, porque daba igual a donde ir, todo estaba arrasado. Los supermercados apenas tenían provisiones, unas cuantas latas de verduras posiblemente caducadas y alguna bebida aún expuesta en las estanterías. La poca gente que aún quedaba en la ciudad, vagaba sin saber dónde ir, en sus caras entumecidas se reflejaba el sufrimiento y el dolor.

Pasé por delante de una tabaquería, la puerta estaba abierta y su pequeño escaparate destrozado. No había nada diferente al resto de lo que mis ojos habían visto anteriormente, solo desolación. Debajo de la estantería del fondo asomaba una cajetilla de Winston, la recogí, estaba intacta, como un naufrago que consigue llegar a la costa después de la tormenta. Fumar mata, ponía en la leyenda de su cajetilla, y una pequeña sonrisa fue poco a poco, convirtiéndose en una estruendosa carcajada. No tenía ni puñetera gracia, pero en medio de aquel caos ¿quién se preocupaba por pensar que un cigarrillo lo iba a matar? Después de quince años sin fumar, volví a prender un cigarrillo en mi boca, que me supo a gloria.

Me senté en el suelo, cerré los ojos y me dejé llevar por las emociones que comenzaron a llegar a mi mente fruto de ese peculiar olor a humo. Recordé mi barrio, mis amigos, aquellos con los hice mil y una locuras, ajenos a lo que unos años más tarde nos tocaría vivir. Por lo que sabía después de aquello, todos estaban muertos. Recordé a mis padres, el cariño con el que cada mañana mi madre me ponía en la mesa un vaso de leche con cereales. Mi primer amor, aquella chica de pelo

castaño y mirada triste con la que estallé en mil colores por primera vez.

Maldita sea la hora en la llegó la revolución tecnológica, pensé. Todo se originó en el momento en que comenzaron a desarrollarse tecnologías basadas en realidad virtual. Las personas hastiadas de sus propias vidas comenzaron a forjarse avatares mucho más interesantes, vidas llenas de opulencia y ociosidad, de sexo fácil y relaciones sin amor, en este nuevo paradigma creado por el mismísimo Belcebú. Vidas hedonistas sin sacrificio ni dolor, placenteras hasta tal punto en el que ya no querían salir de ahí. En ese proceso, como si vendieran su Alma al diablo, este artificio del mal, les fue poseyendo desde las entrañas hasta desnaturalizarlos, a merced de tecnologías basadas en inteligencia artificial, hasta conseguir inhibir sus emociones, quedando exentas de ellas. Ahora eran una especie híbrida entre ciborg y humanos. Vagaban por las calles como zombies en una nueva Apocalipsis. Mataban sin ningún tipo de arrepentimiento ni empatía, saqueaban todo lo que encontraban a su paso, gruñían como perros salvajes, y por las noches se escondían en lugares oscuros cual alimaña.

Quién me diría a mí que después de haber vivido una pandemia mundial, veinte años después, viviría la aniquilación del ser humano deshumanizado y destruido por él mismo. Aunque aquello debió de ser uno de los tantos avisos que hemos tenido en los últimos tiempos.

El sonido de mi compañero al abrir una bolsa de snack, me hizo volver de inmediato a la realidad. Un suspiro de alivio recorrió mi cuerpo cuando mi cabeza dio un giro de ciento ochenta grados, y fui consciente de que me encontraba cómodamente sentado en la butaca del cine, en el estreno de la que se preveía, sería la película más taquillera de la historia.

Una ventana al corazón

Cristina Cánovas



Cabe la posibilidad de que sea la combinación perfecta. Esa unión de los tres elementos, trama, música e imagen, la conjugación que compone el séptimo arte y buscamos en determinadas ocasiones. Porque nos gusta volar. Viajar a otros lugares y sentirnos bajo la piel de los protagonistas en los que reflejamos parte de nuestras vivencias e ilusiones.

Las historias en el cine son un reflejo de las nuestras, de las que hemos vivido o de las que nunca viviremos, de las que deseamos vivir. De nuestros sueños posándose en las caderas de Marilyn contoneándose por el arcén y, el deseo que provocan en Jack Lemmon a querer ser como la jalea de membrillo al caminar.

El anhelo del amor imposible entre un médico con alma de poeta y Lara, y su canción en el joyero de la mesita de noche, que te recuerda al blanco de las estepas rusas. A lo posible de lo imposible, a esa escena grabada en Canillejas, donde una multitud cantaba la internacional en un Madrid donde estaba prohibido.

El cine posee la magia y el hechizo. El padre Gabriel lo sabía cuando hizo sonar su oboe junto a las cascadas del Iguazú y embelesó a los Guaraníes.

Lo sabían él y el pequeño Toto, desde el primer momento en el que, absorto, vio una película desde la cabina de proyección. Porque todo su mundo cabía dentro de aquellas cintas cinematográficas, incluso su amada Elena, a la que recordaba soñando despierto en el puerto de Cefalú. Imposible no hacerlo si, Morricone es el que orquesta la escena en aquel cine de verano junto al mar.

Imposible no sentirse viento y colarse como por arte de magia bajo un mantel, hacer bailar a las copas, sin que nadie lo vea, en un restaurante cerca del Moulin de la Galette. O hacer votar las piedras en el canal de Saint Martín. Y es que todos tuvimos la tentación de introducir la mano en el saco de legumbres del Señor Collignon.

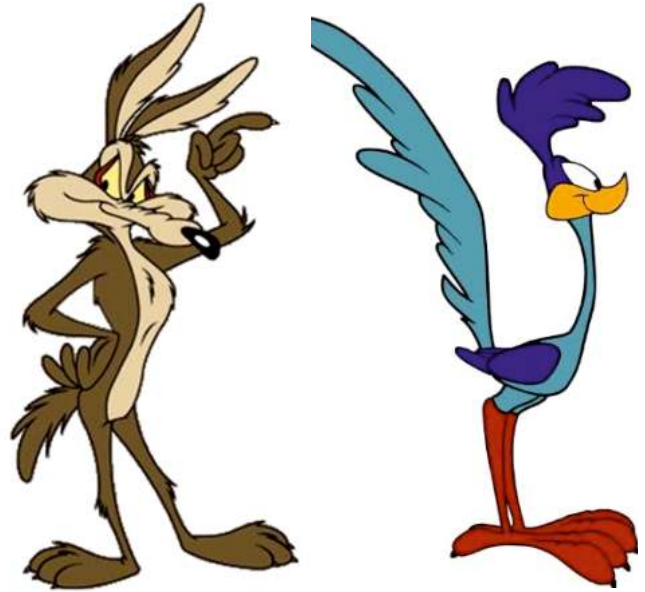
Amelie nos enseñó otro París, quizá no el mismo que soñaron Ilsa Lund y Rick Blaine, pero también lleno de posibilidades para el corazón y los sueños. Cuando aún estaba permitido soñar, en un mundo aparte y distinto. Antes de que Laia Marull mostrara ese instante de lucidez en el que, muchas mujeres vieron más allá de lo habitual, y se reconocieron. Y reconocieron a su agresor. Ese momento en el que despertaron y fueron conscientes de haber dado sus ojos a la persona equivocada.

Si alguna vez te ha desbordado la emoción en el cine, puede que hayas escuchado a modo consuelo un: - nada es cierto, los actores solo están interpretando. Pero, cómo encajar esas palabras cuando lo que tú estás sintiendo es real.

El correcaminos y el coyote

F.C.C.

Los dibujos de la Warner Brothers han inmortalizado a estos dos animales. Todos conocemos el famoso "beep beep" o "meec meec" del Correcaminos y un Coyote astuto que, sin embargo nunca lo puede alcanzar. Los dibujos son hilarantes, realmente graciosos. Pero ¿cazan de verdad los coyotes a los correcaminos? Pues la verdad, que raramente, no es una pieza de caza preferida por los coyotes, aunque está claro que si el cánido encuentra un ejemplar joven, viejo o enfermo, aprovechará su ocasión. El coyote es un animal principalmente "adaptable", por ejemplo aunque a sido trampeado y envenenado por el hombre (que lo trata de alimaña), su población no se ha resentido y sigue siendo abundante. El Coyote es tras el lobo, "el perro salvaje" más grande de Norteamérica y por "evolución paralela" (especies que están emparentadas y ocupan el mismo nicho biológico en partes distintas del mundo), tiene un primo muy cercano en África, el Chacal. Por cierto, como este último, el Coyote es también muy carroñero, pero caza más que su primo del Viejo Mundo. El Coyote no le hace ascos a nada, incluso come fruta si hace falta. Se acerca a los asentamientos humanos y hurga en la basura, pero lo dicho, también caza (no precisamente correcaminos, pero caza).



El Coyote es de color pardo grisáceo con la cola poblada. Orejas grandes y un buen oído y olfato. No recuerdo cuanto llega a medir, pero creo que el cuerpo llega a 1 metro, más la cola.

Los Coyotes viven en gran parte de Norteamérica hasta el norte de México.

El Correcaminos al igual que pasa con el coyote no es demasiado parecido a su dibujo animado; la verdad que los dibujos son geniales, pero como hemos visto con el coyote hay una gran diferencia. ¿Cuál es la cualidad de los dibujos animados del Correcaminos? Evidentemente todos los sabemos: corre a gran velocidad, bueno en los dibujos no corre es "supersónico", está como no, muy exagerado, pues el verdadero Correcaminos es una ave sobre todo terrestre y que se desplaza más rápido que un hombre a la carrera.

El Correcaminos es un ave medianamente pequeña, es de color parduzco, presenta una cresta en la cabeza y tiene las patas largas en relación al cuerpo, con dedos largos y uñas.

Los Correcaminos viven en las estepas áridas o semidesérticas y se alimentan sobre todo de insectos (no de alpiste, como le echa el Coyote en los dibujos).

Por último decir, que esta ave tan conocida por los niños, pero que lamentablemente, no han visto fotos del animal verdadero; está emparentada con los Cucos, ya saben esas aves que podemos ver en nuestro país y que se caracterizan por ser parasitarias a la hora de poner los huevos. Parece sorprendente, pero es así.



La lluvia y los demonios

Pedro Pablo Díaz Espadas

Llueve, lleva siglos lloviendo. Llueve como si no hubiera vida tras la lluvia, como si el sol se hubiera ahogado tras esas nubes amenazantes. Llueve y los hilos de agua parecen del mármol frío de los fines. Llueve y, detrás del aguacero, los lugares albergan los caminos grises de la melancolía, allí donde nació el lloro y la llorona, si, en el mismo sitio donde las flores crecen con el hollín de una vejez prematura.

Llueve. Los espejos rotos de la memoria toman la ciudad y fluyen por sus ramblas y callejones, y por los ríos de sus tejados, muertos de humedad y moho que amenaza techumbres y pequeñas hierbas que por allí nacen, se reproducen y mueren con el estruendo de una casa pobre, pobre casa. Llueve y los charcos, pequeños mares donde los niños juegan, parecen mapas de ciudades adonde las criaturas viajan y aprenden a ser tristes.

Llueve, repetidamente nace y renace la lluvia, y las ventanas se quiebran con el dibujo de sus tintas cristalinas que buscan las yemas de los dedos del que observa melancólico, tras la ventana, la desgastada tarde. Llueve y los años crecen con la lluvia retozando en las calles y calando las raíces de los árboles y las armaduras de las moradas de la gente que tiene miedo. Llueve y parece que va a ser para siempre. Llueve.



La magia del cine

Juan de la Cruz

Descubrí aquella sala de cine a los dos meses de llegar a la ciudad, una noche lluviosa. Había salido del turno de tarde, me quedé durmiendo en el autobús y me salté mi parada habitual. Del sueño me despertó el conductor, que se dirigía a mí con palabras que no terminaba de entender (en aquellas fechas aquel idioma aún era un serio problema para mí), pero enseguida comprendí que el autobús estaba a punto de hacer su última parada antes de terminar la jornada, así que bajé en un lugar desconocido, bajo la lluvia, mientras repetía "thanks" al chófer. La lluvia arreciaba y estaba oscuro, me refugié en la marquesina mientras maldecía mi mala suerte...entonces lo vi. Era un viejo cine con unos neones que habían conocido tiempos más luminosos, anunciando en cartelera un ciclo de Alfred Hitchcock, y entré sin pensarlo mucho, mientras meditaba la manera de regresar a casa.

Desde aquel día mi pequeño accidente se convirtió en rutina. Pedí a la empresa que me mantuviera en el turno de tarde (era el menos solicitado, así que no hubo problema) y todas las noches me apeaba en la 181 y entraba en aquella sala para sumergirme en cualquier película que estuviera en cartelera en ese momento. Así descubrí a Humphrey Bogart, a Katharine Hepburn, Ingrid Bergman o a Marlon Brando y con ellos aprendí a manejarme en aquella lengua extranjera al tiempo que se convirtieron en mis únicos amigos en aquella ciudad extraña y oscura, que me ignoraba y parecía querer empequeñecerme, volverme un ser anónimo entre tantos millones de vidas, todas más interesantes que la mía.

Han pasado muchos años de aquello. Aunque podría haber regresado a mi país cuando la situación política cambió, aunque mi jefe me ofreció ascensos e, incluso, los vecinos empezaban a buscar mi compañía, aunque la vida me ofrecía salir de la nadería monótona y renunciar a la soledad autoimpuesta que compartía con Greta Garbo, Fred Astaire o Clark Gable... me rebelé contra el destino y la vida corriente que me tenía reservada. Las historias que disfruté en aquella oscura y silenciosa sala de cine se habían convertido en mi vida, así que ahora, lo que me queda de ella, transcurre aquí, en la misma sala de cine que descubrí aquella noche lluviosa, iluminando con una linterna en la mano el camino de quienes quieren sentarse a pasar las horas junto a Marilyn Monroe, Marlene Dietrich o Gary Cooper. Las rodillas me duelen, las manos me tiemblan y los años me pesan, mi actual jefe no para de ofrecerme la jubilación pero, tras muchos años, sé que lo que quiero es que la parca me encuentre sentado en una de estas butacas mientras Dorothy, encarnada por Judy Garland en El mago de Oz dice: "Se está mejor en casa que en ningún sitio".

Érase una vez

Catí Buendía



En la Escuela de Cuentoterapia, Asociación Iberoamericana (AICUENT), de Murcia, creada por Lorenzo Pallarés y Paco Jorquera. Donde los cuentos (declarados Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO) se tratan con verdadero mimo y respeto, se recopilan, se recuperan y comparten con alumnos/as de la Escuela para transmitir su legado a la población.

Son los llamados cuentos maravillosos o tradicionales que se ha ido transmitiendo su mensaje de generación a generación, mediante la tradición oral, son la Catedral de los cuentos en esencia; como en la "Huerta de Murcia" es necesario preservar las semillas de nuestra huerta murciana en el Banco de germoplasma de la Universidad de Murcia; porque se adaptan a nuestro suelo y climatología.

Los cuentos de la Península Ibérica por ser de tradición oral, cuentan nuestra historia, nuestra idiosincrasia. Han llegado hasta nuestros días por su estructura sólida y antropológica, su mensaje sigue funcionando. Tienen un porqué y un para qué, su lenguaje simbólico llega de manera fácil y natural, a los niños/as por su pensamiento simbólico diferente al de los adultos.

El lobo que corre salvaje por los montes, necesario como un depredador eficaz, sanitario, controlador de especies, devorando animales enfermos o débiles, evitando así enfermedades zoonicas en los humanos; no es el mismo lobo que el de los cuentos que representa y simboliza el peligro y la maldad.

Los Cuentos maravillosos de la tradición oral, cumplen una importante misión desde lo lúdico y el disfrute, dando unas enseñanzas de comportamiento humano para aprender y prevenir en los niños/as actitudes incívicas, aportándoles recursos y habilidades sociales, de una manera natural y divertida, sin la sobreprotección de la realidad social actual; donde los depredadores no corren precisamente por montes, ni las brujas o los ogros existen sólo en el cuento.

En los cuentos no hay peligro ninguno, con el "colorín colorado" todo se queda dentro del cuento. En la vida real, es otro cuento...

QUIÉRETE

Pedro Santiago

Vive en la locura con cordura,
en los miedos sin perder la razón y afrontando cada duelo,
encuentra la paz sin estar en el suelo
porque la felicidad es volar y hay que disfrutar ese vuelo,
los problemas ahogan sin cuerda en el cuello
pero tu mente está en la soga si no creas un desenredo,
busca en tu interior lo que pides al cielo...
luego suelta el rencor y grita ¡YO PUEDO!
Querer es complacer sin poner ningún pero
tú no sabrás lo que es amar si no demuestras tus "te quiero".

La vida es azar, jugar con el fuego,
aprender a jugar y quemar otro juego,
vivir es cambiar, avanzar sin ser ciego,
reflexionar al errar y minimizar nuestro ego,
puedes fallar y esperar algo nuevo,
puedes fracasar y lamentarte entre ruegos,
pero lo que puedas mejorar nunca lo dejes para luego.

CINEFORUM



Excelente película de los años 70' que no ha perdido un ápice de actualidad desde su estreno y que, a mi juicio, no ha perdido nada de lo que quería transmitir desde su puesta apunto hasta nuestros días más recientes y que nos muestra la total falta de escrúpulos hacia las personas del llamado cuarto poder. Nos muestra como el fin justifica los medios para conseguir todo el beneficio económico posible.

Muestra una nula sensibilidad hacia las personas que han logrado situar en lo más alto a esos supuestos "medios de información". Y que cuando ya no logran sacarles más rendimiento los dejan caer en lo más bajo. Una total falta de empatía para con la salud tanto física como mental de las personas, nada se escapa a esta situación, hasta personas en polos opuestos en ideología, lo que me lleva a pensar que "la maquinaria" funciona a la perfección ya que en cuarenta años ha desmovilizado "aborregado" y anulado el pensamiento crítico y el cuestionamiento de lo que nos venden a través de los medios de comunicación.

Merece visionar esta película, no sólo por el mensaje que transmite, también por una interpretación sublime de los actores (ya no se ve esto en el cine actual) y que se potencia con un excepcional doblaje al castellano y con una excelente fotografía. Os animo a que la veais.

29-junio-2022. MARC.

En aquellos tiempos la raza negra estaba mal vista, sobre todo en América, pero ellos eran unas personas muy agradables y responsables en lo que hacían. Personas adaptadas en sus trabajos para los blancos.

25-mayo-2022. EUSEBIO.



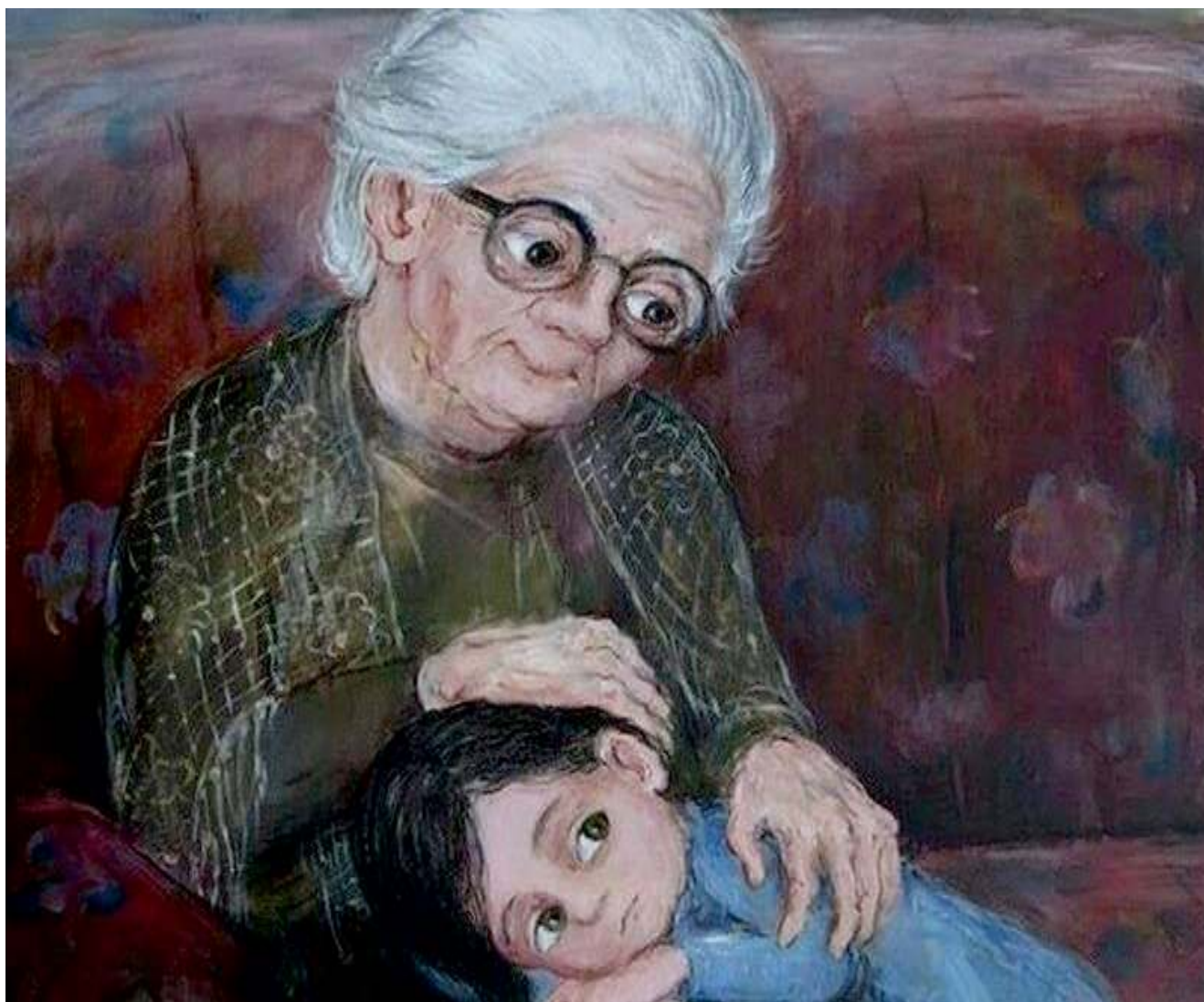
En memoria de mi abuela

Elisabet

Este año hemos despedido a mi abuela. A sus 90 años recién cumplidos deja una familia de 2 hijos, 5 nietos y 5 bisnietos a los que ha querido muchísimo.

Hace dos años perdió al amor de su vida, mi abuelo, pues estuvo con él desde los 17 años y fue un momento muy triste para ella.

Ahora ya se encuentran juntos donde quiera que estén y los recordaremos siempre con mucho cariño.



Recordando a Ramón L. Carreño

Una de las salidas del centro de este año, ha sido a visitar la exposición "RAMÓN NOT DEAD", a continuación escribimos lo que nos pareció esta visita.

"Fue bastante impresionante, la imaginación que tenía se desbordaba por toda su obra. Era muy creativo y consiguió expresarse de una manera distinta."

ALFONSO

"La exposición me gustó mucho porque manifestaba sus sentimientos y su forma de vivir en sus tiempos. Está muy bien hecha y también muy melancólica."

La exposición me trae muy buenos recuerdos también vividos por mí."

EUSEBIO

"Me sorprendió mucho y me recordó a una película de David Lynch."

SAGRA

"Me pareció entrañable, Ramón era una persona que ayudaba a los demás, no le importaba dar a quien lo necesitaba. Creo que era una buena persona"

NAPO

"Excelente exposición la que pude disfrutar a partir del 11 de junio. Muestra la cara más creativa de una persona que, cuando lo conocí, ya mostraba esa faceta tan innovadora que poseía. Lo que más me gustó fueron las fotografías de personajes de Alhama, su faceta alfarera y su etapa punk. Me gustó tanto que visité la exposición al menos tres veces."

MARC

"Yo conocía a Ramón, me parecía un hippie de los de antes. Tuvimos la oportunidad de ver la exposición póstuma que nos dejó. He de decir que me impresionó porque por lo que puedes entrever, es un recorrido por los rincones de su mente, desde lo más oscuro hasta la penumbra de su vida, con mucho que decir."

ANTONIO DÍAZ

"Me impactó, sobre todo ver su foto. Ramón fue mi amigo y me ayudó en muchas ocasiones. Lo mismo que ayudaba a otra mucha gente. Me emocioné mucho"

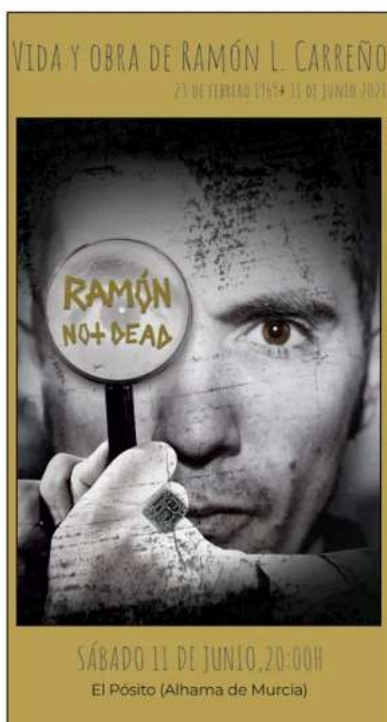
QUINTO

"Sus cuadros me impactaron mucho. Yo no lo conocía. Me encantaron sobre todo sus collages. Me dio mucha pena el final de su vida."

ELISABET

"Me quedé asombrado cuando vi la exposición. Yo lo conocía de la "casa vieja". Yo tenía 17 años. Nos juntábamos mucha gente para hablar, escuchar música, hacer fotos... Pero lo que más me sorprendió fue la técnica que utilizaba "el collage". Me dolió la forma en que se fue, pero sé también que dejó de sufrir"

DANIEL



Había una vez un cine que alegraba siempre el corazón...

Antonio Díaz



Según me contó mi madre, era yo muy pequeño, aunque ya hablaba, cuando me llevaron al cine con ellos, la película que proyectaban era 'Los Diez Mandamientos' y en la escena en que ponen a Moisés en un cesto y lo meten en el río, yo empecé a llorar, gritando "¡Ya se lo llevan, ya se lo llevan!". Al final mis padres me tuvieron que sacar de la sala. Seguramente fue la primera vez que fui al cine y la primera película que vi.

Después vinieron muchas películas más. Me acuerdo cuando mi madre me llevó con ella al cine y ponían 'Esa mujer' con Sara Montiel, considerada una película fuerte para la época.

También fui con mi padre muchas veces al cine de verano 'El Jurelico' donde vimos western como 'Invitación a un pistolero', 'Sólo ante el peligro', etc. En los puntos de mayor emoción, mi padre me decía "Me dan unas ganas de volverme y darle un puñetazo al que está detrás de nosotros".

Después vinieron aquellos días, ya lejanos, cuando yo iba al instituto. Por aquel entonces el cine era uno de mis placeres favoritos y hasta ahora, claro.

Por la tarde, después de las clases, los días del productor y los viernes, iba atravesando por campos de girasoles y olivos (por la zona donde está la notaría hacia arriba), lloviera o no, y cruzando el "caminico de papel" hasta mi casa. Mi madre me daba cuatro pesetas y me sumergía en la sala de "gallinero" a ver dos películas en sesión continua.

Luego con la televisión, Don José Calero, cuando ponían una película interesante, nos hablaba de ella y nos la recomendaba.

Podría escribir mucho más, pero bueno...

Antes la sala de cine tenía un aforo inmenso y se llenaba, ahora es más reducido y no llega a llenarse.

¡¡Qué grande es el cine!!

UNA FRASE DE CINE: "Cásate conmigo y nunca más miraré a otro caballo" Groucho Marx (Un día en las carreras)

Sonetos

F.C.C.

MAFALDA

Estas tiras cómicas de Quino
Son muy graciosas y sarcásticas
Series de viñetas, todas fantásticas
De lo mejor, hecho por un argentino

Mafalda es una niña inteligente
Más que sus propios y pobres padres
Con los que tiene más de un desmadre
Pero eso sí, nunca es impertinente

Manolito es avaro y bruto
Felipe es soñador y culto
Susanita es cínica y tontita

Miguelito es surrealista e hirsuto
Libertad es lista y un encanto
Guille hace reír de forma bonita

mafalda



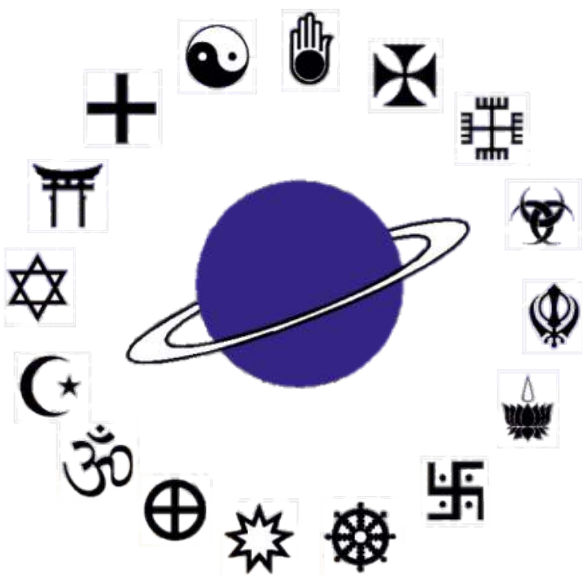
RELIGIOSIDAD

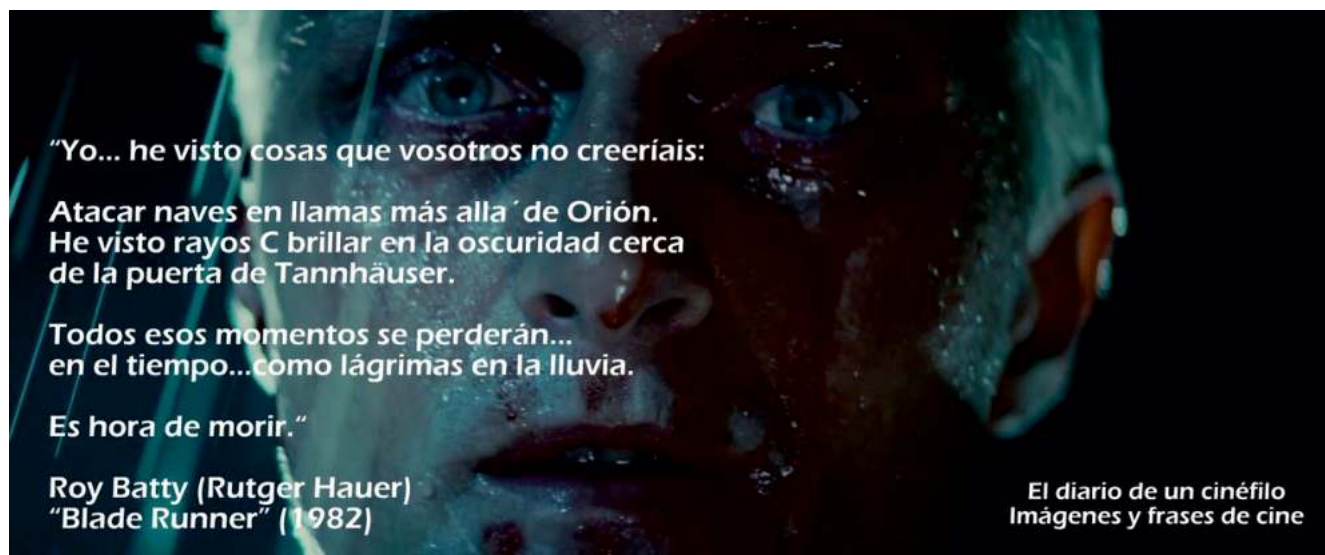
La religión es simplemente un lujo
El religioso busca paz y tranquilidad
El religioso practica sexo, sin lujuria
El religioso hace las cosas sin tapujos

El religioso da y no pide nada a cambio
El religioso procura ser amable y cariñoso
El religioso busca en Dios su reposo
El religioso siempre prefiere al sabio

El religioso cree en Dios y odia el fanatismo
El religioso ayuda siempre de forma altruista
El religioso evita las procesiones, tiene su corazón

El religioso lo hace bien por sí mismo
El religioso te conoce a primera vista
El religioso sabe que lo suyo es un "don"





He visto cosas que vosotros no creeríais...

Después de todo lo que hemos vivido estos años, y aprovechando que en esta revista el cine va a tener bastante protagonismo, pensamos hacer un taller de microrrelatos que comenzarían con la conocida frase de la película 'Blade Runner'.

Napo

He visto cosas que vosotros no creeríais, él era un chico muy inteligente y tenía mucha suerte en todos los aspectos de su vida, era alegre y desenfadado pero un poco vividor, casi siempre estaba de parranda y vivía la vida al límite de lo que es aconsejable y normal, o mejor dicho no se cuidaba como es debido. Era mujeriego y algo viciosillo. No le faltaba de nada de lo más imprescindible, lo tenía todo, estaba sano y bien de salud. La vida lo respetaba a pesar de los muchos excesos. La vida, de pronto, te da un giro y te golpea muy fuerte. Un buen día conoció a una chica y se enamoró locamente, perdió toda la ilusión pues ella no le correspondía y fue cuando la vida ya no le importó.

Sagra

He visto cosas que vosotros no creeríais... bajo y bajo y me dejo caer en la cuerda floja ando cuando salto sin red. Soledad que siempre estás, que en los momentos que más necesitas es la mejor compañera, para la noche de los poetas.

Soledad, engreída.
Añadida y compulsiva.
Grande como la Luna.
Recibida, en mi vientre.
Añorada, siempre.
Recogida, de antaño.
Iniciada, por mi voluntad.
Ofrecida, ignorantemente.

Yo he visto cosas que vosotros no creeríais...

Marc

He visto cosas que vosotros no creeríais, he visto a los hombres amarse como nunca...empezar el respeto hacia otros seres vivos...vivir en armonía con la madre Tierra...las guerras pasaron a ser una quimera...coger sólo lo imprescindible y necesario...despoblar de miseria las almas y poblarlas de Amor...Amor que engrandeció el espíritu humano e hizo desaparecer el egoísmo...las relaciones pasaron a ser auténticamente sociales...el respeto empezó por respetarse uno mismo...y de ahí pasó a lo colectivo...la vida volvió a ser vida...como vivían nuestros ancestros...la realidad ensombreció las sombras de la maldad...y empezó un mundo nuevo en total simbiosis con los demás habitantes del planeta Tierra.

Eusebio

He visto cosas que vosotros no creeríais, cuando una mañana, cuando estaba acostado y una mano me pasó por el pecho, tocándome. Yo he visto cosas que vosotros no creeríais, cuando era joven, una noche nos fuimos a las puertas del cementerio y vimos una bruma de niebla que subía por las tumbas. Vamos, corrimos más rápido que los atletas.

Antonio Diaz

He visto cosas que vosotros no creeríais. He viajado en el tiempo y he llegado a la Tierra, mil años antes del gran desastre. Aún existían las noches con sus días. Días azules bañados por el Sol. La atmósfera estaba envuelta en miles de aromas. Al amanecer el día a lo que ellos llaman pan recién hecho, a café y a una especie de alimentos elaborados. Comen animales. La gente trabaja la tierra; y aunque la mayoría están bien alimentados, los demás mueren de hambre. Aún gozan de libertad. En general todo parece ir bien. Sin embargo tienen un gran inconveniente, son ciento por ciento humanos.

Daniel Sarabia

He visto cosas que vosotros no creeríais... el nuevo orden mundial y la era de las nuevas tecnologías es hoy una realidad.

Pues puedo comentar que tengo nostalgia de cómo era la vida en las décadas pasadas, donde la vida era más fácil. Las familias, amigos y conocidos tenían más unión, se conservaban mejor los valores morales. Antes era más fácil crear una familia, comprarte una casa, tener hijos y trabajar. Si se acababa un trabajo siempre había otra oportunidad (si no valías para un trabajo, siempre había otro). Hoy en día los juzgados están abarrotados por divorcios, separaciones, custodia de los hijos etc. hay una dependencia tremenda con los móviles en la sociedad, sobre todo en la gente joven. A todos Lados van utilizando los móviles para comunicarse y para el ocio, sin prestar atención a las relaciones personales, sólo hay relaciones virtuales.

Sólo las conciencias de las personas podrán cambiar la sociedad y evitar esta nostalgia que nos invade, nuevas generaciones que nos hagan sentir personas y acabar con esta soledad.



Popeye

Miguel A. Montiel



Primera edición: 19/12/1929. Última edición: 30/06/1994

Traducción estadounidense. Género cómico.

Personajes principales: Popeye, Olivia, Bluto, Cocoliso, Pílon.

Creadores: E.C. Segar (1919-1937,1938). Doc Winner (1937, 1938) Tom Sims (cartoonist).

Popeye el marino es un personaje de tiras cómicas y de cortometrajes de dibujos animados. Fue creado por Elzie Crisler Segar y apareció por primera vez en la tira cómica Timble Theatre de King Features Syndicate, en la edición del The New York Evening Journal del 17 de enero de 1929. Su nombre proviene del inglés "Pop-eye" que literalmente significa "ojo saltón" pero que se refiere a su ojo dormido, término común en los marineros.

"Un día Popeye se monta un restaurante, Olivia va a visitarlo con los sobrinos de Popeye. Le pide que prepare espinacas para todos, pero los sobrinos no quieren espinacas, quieren hamburguesas. Enfrente hay una hamburguesería y esperan a que su tío se distraiga un poco para irse de allí. Cuando se da cuenta ve que se han marchado y va en busca suya y ellos aprovechan para escaparse otra vez. Cuando termina la película ve que se han vuelto a escapar y después les pone un candado en las sillas para que no vuelvan a hacerlo.

Remedios Caseros

Miguel A. Montiel

Antiguamente, cuando te hacías alguna herida o corte en el campo, el mejor remedio casero era ponerse un grano de uva, su líquido con alcohol, cortaba la sangre, curaba y desinfectaba las heridas. También se usaba para cualquier tipo de herida ya que allí era el mejor remedio casero.



Nuestros abuelos

Napo

En esta noche de lluvia intensa vienen a mi los recuerdos de la niñez cuando en la feria, mi abuelo materno me llevaba, por la noche, a los coches de choque y estaba lloviendo. O como salíamos todos los días a pastar ovejas y comíamos las granadas y los higos chumbos y de higuera, las almendras y demás.

Mi abuelo paterno me subía en el trillo y dábamos vueltas y vueltas, en círculo sobre la parva de trigo, cebada o avena, que era lo que se recolectaba en aquellos tiempos.

Esos hombres antiguos que eran nuestros abuelos, hombres y mujeres infatigables que nos hacían la vida más feliz y nos enseñaban a amarla y respetarla ¡va por ellos!

"Que Dios los tenga en su Gloria".



Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz

Escrito recomendado por Napo



"¿Cuánto vales? ¿Tienes precio? ¿Te venderías al mejor postor? Una persona segura de sí misma no sólo se acepta como es, también tiene claro que su valía individual está más allá de cualquier precio. No se considera mercancía y se niega a ser cosificado. Así que siéntete orgulloso u orgullosa de lo que eres. Sin miedo, sin excusas, sin disculpas. Que tus "imperfecciones" no mermen tu valor intrínseco. Ubícate más allá de las apariencias y del temor que a veces te invade por no ser como te indican los preceptos sociales". (Walter Riso)

Poemas

Sagra

Me miré una y otra vez
Frente al espejo, y no me
Reconocí.

Yo era parte de esa mujer
Que un día creí ser.
Mis ojos estaban
Oscurecidos,
Como mi pelo teñido.
El paso de los años
No pasa, en vano.
Mi mirada tímida
Había desaparecido,
Para volverse desafiante.
Mis labios llenos de cicatrices
Eran signos de mis batallas.
Mi cuerpo abandonado,
Parte de mi desesperación.
Y mi corazón roto
Era el botín de mi
Guerra.
Recogido en una
Caja de madera.

Como si de una batalla se tratase

Llego cada noche a mi cama.
Como si me hubieses dado un beso
Llego cada noche a mi cama.
Con el alma desprendida de mi cuerpo,
Como si una parte de mi la arrancaran
Llego cada noche a mi cama.
Como si la vida se me fuese en ello
Llego cada noche a mi cama.
Como si la vida me hubiera vencido
Llego cada noche a mi cama.
"No soy pesimista, el pesimista es el que
espera que llueva, yo ya estoy empapado"
Leonard Cohen.

Escribí pensando que tú eras yo

O que yo eras tú.
El desierto eres tú y yo.
Me quedo quieta.
Soy agua porque sigo húmeda,
Cuando te vas.
Tu eres fuego, porque me matas
En el desierto.
No es malo. Debe ser así.
Saber que nos encontramos
En la orilla
Del desierto porque es como
El mar.
El desierto tiene agua
Tú también.
Me pierdo para encontrarte.
Te busco para irme.
Pero no te encuentro.
Por ninguna parte.
Porque tú ya no estás.

Reflexiones del Pájaro Loco

Antonio Díaz



¿Dónde están los cantautores? Se les necesita en estos momentos en los que el discurso del odio campa a sus anchas.



Debería estar prohibido por ley, difundir bulos y falsas noticias por algunos medios de comunicación. Más que nada porque hay mucho "cateto a estribor".



¿Y qué me dicen de los Superhéroes? Casi todos americanos ¿verdad? Que pretenden dejarnos con la boca abierta; pero ¡bah! Sólo son de ficción y aparte no defienden nada importante. Para superhéroes de verdad, las mujeres de Irán, ellas si son auténticas superheroínas.



Viñeta de Antonio Díaz



En los talleres de 'Encuentros con la Cultura' nos gusta jugar con las palabras. En éste lo hicimos escribiendo cada uno una frase, pero sólo podía leer la frase inmediata anterior a lo que se iba a escribir.

Éste es el resultado del primer escrito que hicimos de esta manera.

Taller colectivo 1

Aunque fue un verano caluroso, pudo disfrutar de todo el tiempo que disponía ya que estaba de vacaciones. Hizo lo de siempre, lectura, copas con los colegas, hizo una escapada a un festival. A mí no me gusta la playa, no me gusta porque me da mucho asco la tierra y no me gusta el agua aunque me lo pase muy bien. El agua me encanta, aunque de niño le tenía pánico y gracias a la natación, después ya no había quien me sacara del agua. La natación es buena porque se activan todos los músculos del cuerpo, además que al terminar te sientes muy bien. También la meditación es una solución que a mí me gusta. Porque es muy relajante y te hace que salgas relajado, cuando sales de tu tiempo de hacerla. Además es una sensación única para las personas solitarias. Estoy hasta los cojones del "Ojo del huracán", eso sí que es meditación y tranquilidad. Todo tendrá que volver a su sitio algún día y encajará como anillo al dedo en nuestro cerebro. Que cada día que pasa es más duro y hay más problemas. Pero la solución está en nuestras propias manos, sólo es cuestión de actitud y de compromiso. Lo único que no tiene solución es la muerte y tampoco, esta hay que saber afrontarla con entereza. Espero que esto se acabe pronto porque, el sábado pasado fue la primera vez que fui a casa de mi abuela, que por desgracia los dos ya no están aquí. Hace cuatro años fui al campo de mi abuelo después de hacer cuatro años que se fue y tengo los recuerdos de cuando iba con él. Tengo recuerdos de mis abuelos aunque los disfruté poco porque se fueron todos cuando yo era pequeño, con 15 años me quedé sin abuelos. Mis abuelos fueron mis padres, nos criaron y fueron los que nos dieron nuestra educación y nuestros valores. Les decíamos Padre y Madre, yo tuve 2 padres y 2 madres y aún los tengo, fui muy feliz con ellos. Sin embargo todo pasa, los largos veranos con los abuelos, la merienda a media tarde. ¡Qué lástima que la vida pase tan rápido!

Taller colectivo 2

En este nos centramos en una temática más concreta, el cine.

Aunque lo descubrí tarde me encanta “videar” películas. Se me abre un abanico de posibilidades donde se mezclan aventuras desde drama, pasando por el suspense y acabando por el cine de terror, una amalgama de emociones hace vibrar mi ser. Antes el cine no me gustaba mucho, desde que me encuentro en el centro, cada vez que hay me encanta y me pongo muy contenta y se me pasa la mañana muy rápida. Sobre todo me encantan las películas musicales, súper héroes y las buenas películas de artes marciales, son una pasada y me lo paso dabuten.

Las películas de terror y de hechos reales también me gustan, pero lo más guay es cuando sacas la entrada y el de la taquilla no tiene cambio y te tienes que esperar jajaja. Pero bueno, si hay que esperar, se espera, merece la pena, para luego sumergirse en la oscuridad de la sala y vivir los sueños de las historias que se proyectan en la pantalla y por ende, en tu mente. Se puede imaginar todo lo que uno quiera, pues es libre de pensamientos y a la vez cada uno puede interpretar, desde su forma de pensar o ver las cosas a su manera. No es lo mismo para una persona que para otra, la misma película.

Cada vez que veo una película me hace recordar muchas cosas y a veces pienso que lo veo tan real que me da respeto y a veces no me gusta ver la realidad. A mí del cine sólo me gustan los musicales. El cine es un arte con muchos géneros. La verdad es que me gustan todos aunque el que más me gusta es el de terror japonés, son auténticos. El género que más me gusta son las de risa porque pasas un buen rato.

Particularmente me gusta ver las películas en privado, porque me concentro mejor en lo que veo pero tampoco le hago ascos a entrar en una sala y disfrutar. Me gusta más verlas a solas o con mi familia, pero ahora no puedo ver muchas porque tengo una sobrina de cuatro años y no puede ver muchas. Y también me gusta ir con mi sobrino a ver los estrenos a Murcia y las películas románticas son una pasada. Me gusta el cine porque te diviertes y te lo pasas bien comiendo palomitas y chucherías. Yo me sumerjo en otro mundo y a veces me meto de tal modo en la historia que me olvido que estoy en la sala. El cine es fundamental como la música, si no existiera, de verdad que la vida sería una mierda.

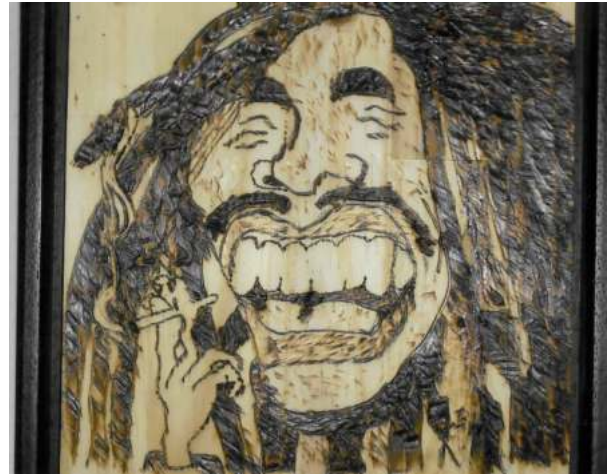
El cine es imaginación, es magia pura, te hace volar la mente y te hace realizar sueños que nunca podrás olvidar. El cine es una gran sensación de pasión. El cine es uno de los mejores entretenimientos.



Trabajando en el taller 'Encuentros con la Cultura'

Pirograbados

Quinto



Visitas a la exposición Zangamanga 13



CEIP Sierra Espuña



Asociación Afemto (Librilla)



Centro de Día de Personas Mayores de Alhama



CEIP Ricardo Codornú



CEIP Ricardo Codornú



CEIP Ntra. Sra. del Rosario



CEIP Ntra. Sra. del Rosario



Salidas y actividades

A lo largo de este año hemos podido disfrutar de visitas a diferentes eventos del municipio y también hemos recibido en nuestro centro a personas relacionadas con la cultura.





El reparto se inició en la Casa de la Cultura; usuarios del centro y técnicos con Antonio Ramírez, del gabinete de Prensa del Ayuntamiento, que maquetó la revista

La revista Zangamanga se da a conocer a través de los usuarios del Centro Municipal Psicosocial

"Este número de la revista ha sido muy importante, ya que gracias a ella hemos podido reivindicar los derechos de las personas que padecen problemas de salud mental.

En 2021 se habló mucho de los problemas de la salud mental, ocasionados en parte por la pandemia. Se dio importancia de manera visible al autocuidado y al cuidado de la sociedad en este ámbito. También crearon políticas nacionales para trabajar los problemas actuales de salud mental.

En años anteriores, quizás las personas que padecían estos problemas, no cobraban tanta importancia a nivel social. No estaba tan normalizado en los entornos sociales, o no se hablaba tan abiertamente.

La pandemia empieza en 2020, ese año todos los actos que se hicieron por parte del Centro Municipal de Atención Psicosocial, no tuvieron una repercusión social, al igual que ocurrió a nivel mundial. Nuestro N.º 8 de "La Voz y la Palabra", vio la luz a finales de año. Gracias a este medio y a la página web del Ayuntamiento de Alhama de Murcia, se pudo difundir y visibilizar.

2021 fue el año del comienzo para todos nosotros. Pudimos hacer nuestra exposición anual y clausurarla, al igual que en años anteriores a la pandemia. En el acto de clausura, aprovechamos para dar voz al N.º 8 de "La Voz y la Palabra", ya que el año anterior no pudo ser. Los escritos que contenían este número, era ne-

cesario que se expusieran en un acto así, debido a que se realizaron en un momento donde todo el mundo se paralizó, pero nosotros al igual que muchos, no desistimos.

En diciembre de 2021, realizamos un acto muy especial para dar a conocer el N.º 9 de "La Voz y la Palabra".

Antonio Ramírez fue responsable de la maquetación de este número. También fue nuestro maestro de ceremonias en dicho evento. Todos los integrantes de la familia Zangamanga, estamos muy agradecidos del gran trabajo y esfuerzo que realizó por hacer de este acto un momento muy emotivo e inolvidable.

También agradecer a todas las personas que participaron en este número y nos acompañaron en este acto, haciendo vivas las palabras impresas de esta revista.

En los preparativos, Nani Navarro (nuestra concejala de Bienestar Social) nos propuso realizar una tirada mayor del número, para que pudiera llegar a más alhameños.

En el mes de diciembre, mediante este medio se repartieron algunos ejemplares. También se dejaron en los puntos habituales, para que estuvieran al alcance de todos.

Este mes de junio, estamos repartiendo otra tirada por diversos puntos del municipio.

Ha sido una actividad que la hemos realizado con muchísima ilusión, hemos disfrutado tanto la organización, como el proceso del

Es la primera vez que el colectivo que formamos todos los que pertenecemos al Centro de Atención Psicosocial salimos a la calle con un objetivo común: repartir la revista "ZANGAMANGA, La Voz y la Palabra" para que, a través de ella, se conozca en nuestro pueblo quiénes somos y qué hacemos. Aquí os dejamos algunas opiniones de quienes participamos en esta experiencia, nueva para nosotros.

"Me encantó, lo volvería a hacer. Los compañeros, maravillosos. Le explicábamos a la gente quienes somos. Terminamos muy bien"

"Me gustó mucho salir a repartir nuestra revista, además conocí a gente que nunca había visto. Las personas fueron muy simpáticas con nosotros y se sorprendían cuando, además, les decíamos que era gratis. Para el reparto hicimos dos grupos y todo salió genial"

"La experiencia ha sido muy positiva. Fue un día de convivencia fuera del centro y me lo pasé muy bien. Tengo que decir que, en las primeras visitas a los comercios, la gente nos miraba con extrañeza hasta que les decíamos quiénes éramos. Me gustó mucho la implicación de todos los compañeros, lo hicimos todo juntos y estubo bastante bien"

"Fue genial, se hizo un buen reparto por los comercios. Yo me

sentí muy bien y la gente nos recibía con agrado."

"Ha sido algo muy positivo para darnos a conocer. Hay mucha gente que aún no conoce la revista ZANGAMANGA y ahora hemos tenido la oportunidad de repartirla nosotros para que se nos conozca como grupo y como centro. A quienes les dejamos la revista os aconsejo que la leáis, que es muy interesante"

"Me pareció una experiencia bastante positiva porque nos abrimos a la gente presentando nuestra revista y explicando de lo que iba. Lo que no entendí es por qué había gente que no quiso recibirla, así sin más, de ninguna manera (aunque era gratis) y sin decirnos por qué. Por lo demás ha sido una buena experiencia"

"Me lo pasó bien, me gustó lo que hicimos. La gente, en general simpática, menos en algunos sitios que no quisieron que la dejaráramos"

"Creo que ha sido algo muy bueno y esencial para dar a conocer lo que es el centro Psicosocial. Porque somos gente buena, gente normal, capacitados para muchas cosas. También es bueno que conozcan nuestra revista para que la gente la lea y vea lo que hacemos."

"Me gustó mucho, la gente era muy simpática, nos decían que sí, que podíamos dejarla. Yo me sentí halagado"

Usuarios del centro

El día del reparto de la revista fue un día muy especial para nosotros. Nos dividimos en 2 grupos para poder llegar a más comercios, pero aun así éramos grupos bastante grandes para poder disfrutar del acto que estábamos haciendo y darnos más visibilidad. Nos dimos cuenta

que muchos todavía no nos conocían, e incluso pensaban que íbamos a venderla. Fue cuando nuestros usuarios tuvieron la oportunidad de explicar nuestro proyecto y finalmente conseguir que la expusieran en su local. En la otra cara de la moneda, nos encontramos con personas que

conocían nuestro trabajo y se llevaron un ejemplar. En resumen fue un día muy enriquecedor y gratificante, sobre todo para ellos, que se les ha observado muy motivados y emocionados por poder mostrar su trabajo.

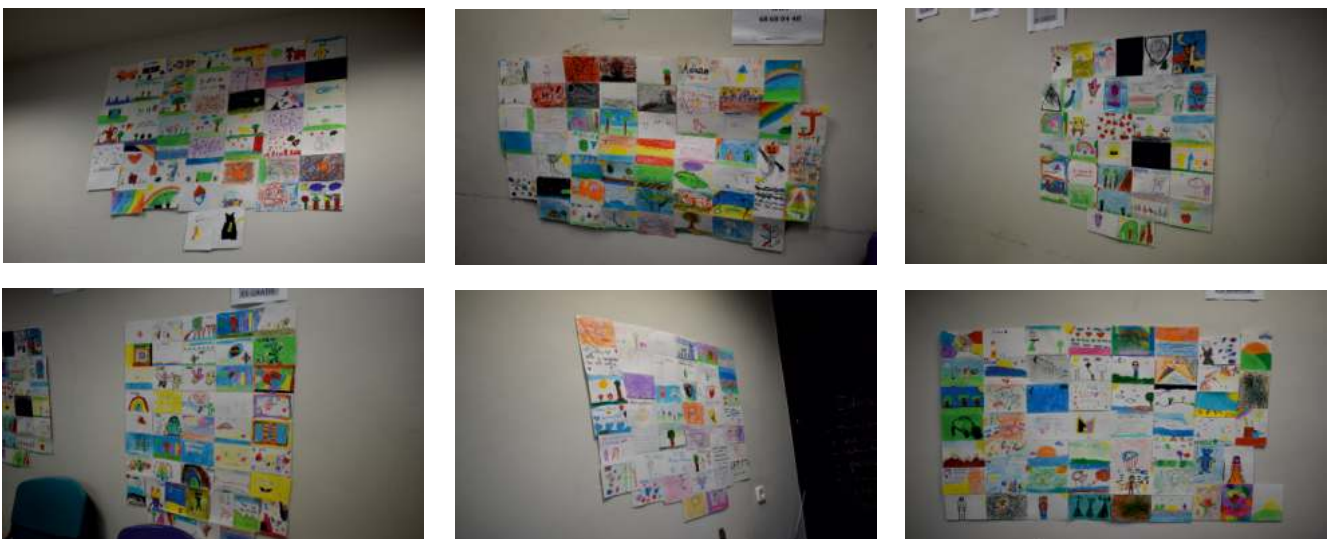
Técnicos del Centro Psicosocial

Taller de cerámica

Una nueva incorporación a nuestras rutinas



Dibujos escolares de las visitas a la exposición Zangamanga 13



¡Hemos Llegado a la 10ª!

Isabel Campos

Voluntaria Social del Centro Municipal de Atención Psicosocial de Alhama de Murcia



Este año, algunos días, mientras estábamos en el taller de 'Encuentros Con La Cultura' preparando esta revista que acabáis de leer, nos parecía imposible que ya fuese la número diez.

Echando una mirada atrás, a los comienzos, a aquella pequeña publicación que fue la primera en la que pusimos toda nuestra ilusión y esfuerzo, vemos con satisfacción que aquel incierto camino que emprendimos ha seguido guiando nuestros pasos hasta llegar aquí. En nuestro caminar, como en 'El Mago De Oz' se nos han ido sumando amigos y compañeros con los que hemos ido transitando las baldosas amarillas.

Este año, aprovechando que casi todos somos amantes del cine, tuvimos la idea de que, quien quisiese, escribiera sobre este arte, de la manera que más le gustase. Después de los años que hemos pasado nos parecía reconfortante pensar en películas que nos evadiesen un poco de la difícil realidad. Habréis visto que esto se ha cumplido en un alto porcentaje de escritos. Ha sido nuestra forma de festejar nuestro décimo número.

Otra cosa diferente de esta publicación es que es la primera vez que hacemos una entrevista a dos personajes alhameños a la vez. Han sido nombres que todos los años proponían los usuarios pero, por una cosa o por otra, acababa siendo otro el entrevistado. Así que, este año dijimos ¿Por qué no entrevistamos a los dos? Y así lo hemos hecho. Consideramos que son dos personas que han desarrollado una gran labor relacionada con la cultura en sectores distintos pero complementarios. Creemos que es muy interesante.

Como he dicho, poco a poco se han ido sumando colaboradores, las dos últimas fueron Eliana Márquez y Cristina Cánovas, este año han aceptado la invitación Juan de la Cruz y Cati "Mandarina". Con estos creo que ya son nueve los que tienen la generosidad de, cada año, dedicar un tiempo a nuestra revista, lo que les agradecemos mucho.

Vivimos un tiempo poco favorable para la Cultura, cada vez se lee menos y crece el desinterés por casi todo. Desde aquí decimos que haremos todo lo posible para remediar esto en la pequeña parte que podamos. 'ZANGAMANGA, La Voz Y La Palabra' pretende seguir adelante con la misma ilusión del principio.

Esperamos que os haya gustado lo que habéis visto y leído, que lo hayáis pasado igual de bien que nosotros mientras la íbamos creando.

No podemos más que daros las gracias a todos por vuestro interés y apoyo. ¡Hasta el año que viene!



Sumario

1. Portada. Trabajos de la visita a la exposición 'Ramón Not Dead': vida y obra de Ramón L. Carreño
2. Información del Centro Municipal de Atención Psicosocial
3. Saluda de la alcaldesa, Mariola Guevara
4. Saluda de la concejala de Bienestar Social, Nani Navarro
5. 'Me quedo con usted'. Ana M^a Martínez Barqueros, técnica del programa de acompañamiento PAIN
6. Texto de M^a del Carmen Contreras Martínez, coordinadora del centro
7. 'Efectos de Intervención'. M^a Isabel García Jódar, psicóloga del centro
8. Texto de Ruth Menzel, arteterapeuta del centro. Cuadro de Alfonso Cánovas
9. 'Cisne negro'. Cristina Cerón Abellán, terapeuta ocupacional del centro
10. Texto de alumna en prácticas
11. Entrevista al arqueólogo José Baños Serrano y al profesor-historiador Alfonso Cerón Aledo
19. Poema de Magdalena Sánchez Blesa
20. 'Ítaca'. Cristóbal Altamayo Sánchez
21. 'Sin título'. Fernando González Griñán
23. 'Interestellar'. Eliana Márquez Moreno
24. '¿Dónde está el futuro? Fina García Romero
25. 'Una ventana al corazón'. Cristina Cánovas
26. 'El correcaminos y el coyote'. F.C.C.
27. 'La lluvia y los demonios'. Pedro Pablo Díaz Espadas
28. 'La magia del cine'. Juan de la Cruz
29. 'Érase una vez'. Cati Buendía
30. 'Quiérete'. Pedro Santiago
31. 'Cineforum'. Marc y Eusebio
32. 'En memoria de mi abuela'. Elisabet
33. Recordando a Ramón L. Carreño
34. 'Había una vez un cine que alegraba siempre el corazón'. Antonio Díaz
35. 'Sonetos'. F.C.C.
36. 'He visto cosas que vosotros no creeríais...'. Napo, Sagra, Marc, Eusebio, Antonio Díaz y Daniel Sarabia
38. 'Popeye' y 'Remedios caseros'. Miguel Á. Montiel
39. 'Nuestros abuelos' y 'Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz'. Napo
40. Poemas. Sagra
41. 'Reflexiones del Pájaro Loco'. Antonio Díaz
42. Encuentros con la cultura. Taller colectivo 1
43. Encuentros con la cultura. Taller colectivo 2
44. Pirograbados. Quinto
45. Visitas a la exposición Zangamanga 13
47. Salidas y actividades
48. Página Zangamanga en Infolínea
49. Taller de cerámica y dibujos escolares de la visita a la exposición Zangamanga 13
50. '¡Hemos llegado a la 10ª! Isabel Campos
51. Sumario
52. Contraportada. Eslogan 2022: 'Dale like a la Salud Mental. Por el derecho a crecer en bienestar'



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Bienestar Social



UNIGES-3