

ZANGAMANGA

La Voz y la Palabra



"SOY ALHAMEÑO ANTES QUE NADA, ME IMPORTA MÁS MI PUEBLO Y LAS COSAS DE MI PUEBLO QUE NINGUNA OTRA COSA." SIMÓN GARCIA

COLABORAN:

MAGDALENA SANCHEZ
CRISTÓBAL ALTAMAYO
FERNANDO GONZÁLEZ
FINA GARCÍA
PEDRO PABLO DÍAZ
FRANCISCO CERÓN
MIGUEL ANGEL RAMIREZ
ANTONIO DIAZ
EUSEBIO LOPEZ
PEDRO QUINTO
ELISABET
JOSE LUIS RAMIREZ
MIGUEL ANGEL MONTIEL
MARIA JOSÉ HERNÁNDEZ
NAPOLEÓN
TRINI
FRANCISCO BLAYA
PEDRO SANTIAGO

PUBLICACIÓN DEL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
PSICOSOCIAL



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

¿QUÉ ES EL CENTRO 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
- Enfermera

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 de edad 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 deberán estar en situación psicopatológica estabilizada, no presentar comportamientos agresivos o peligrosos para si mismo 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
- Manualidades
- Taller de Integración en Recursos Comunitarios

PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

- Taller de Revista

Horario

Lunes a viernes de 9.00 a 14.00 horas
8.45 horas: salida desde el Recinto Ferial de Alhama de Murcia

Dirección

Parque Industrial de Alhama de Murcia "Las Salinas"
Avda. Europa - Esquina Avda. Alemania

Teléfono

968 630 000 Ext. 5289

Email

psicosocial@alhamademurcia.es



***"The worst part of having a mental illness is people expect you to behave as if you don't"
(Joker, 2019)**

El Centro Municipal de Atención Psicosocial conmemora un año más el día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre) a través de la revista 'La voz y la palabra de Zangamanga', donde se pone de manifiesto el talento colectivo con el fin de tomar conciencia de que quienes padecen esta enfermedad necesitan más inclusión, más aceptación y más ayuda para poder desarrollarse y vivir mejor.

El Día Mundial de la Salud Mental 2019 cuenta con el lema «40 segundos para actuar», centrándose en el tabú del suicidio y el importante papel que jugamos en su prevención, para hacer saber a las personas que están pasando por momentos difíciles que no están solas.

Durante todo el año, los usuarios del Centro Municipal de Atención Psicosocial trabajan, con la ayuda de grandes profesionales, para mejorar sus habilidades sociales, las capacidades para enfrentarse a situaciones complejas y la autoconfianza. Muchos de estos ejercicios están vinculados a explotar su talento a través de relatos, poemas o la exposición Zangamanga, en la que se expresan de forma creativa.

Desde el Ayuntamiento nos comprometemos a seguir manteniendo como un objetivo prioritario las políticas de apoyo y atención a usuarios y familias, la sensibilización a la población general y la participación activa en la creación de estos espacios de comunicación de nuestros vecinos y vecinas con diagnóstico de enfermedad mental.

Quiero agradecer a quienes formáis la familia Zangamanga: usuarios, profesionales y voluntarios por la gran labor que hacéis y por el esfuerzo de enfrentaros al día a día y no rendiros nunca. Gracias por ser un ejemplo a seguir.

Mariola Guevara Cava

Alcaldesa de Alhama de Murcia

**"La peor parte de tener una enfermedad mental es que la gente espera que te comportes como si no la tuvieras" (Joker, 2019)*



Al hablar de salud mental aún es difícil dejar a un lado las etiquetas y los estigmas. Por ello, se hace más necesario que nunca seguir luchando para que la sociedad en su conjunto vea con los ojos de aquellas personas que sufren alguna alteración de sus capacidades y descubra todo lo que tienen que aportar.

El filósofo Ludwig Wittgenstein afirmó que “los límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo”. Nuestro objetivo es conseguir que el lenguaje de la enfermedad mental sea universal y que cada momento de lucha se convierta en una oportunidad para usuarios y familias.

Es aquí donde quiero poner en valor el trabajo que se lleva a cabo desde el Centro Municipal de Atención Psicosocial, donde se trabajan aspectos como la convivencia, la independencia y la integración sociolaboral, para dar respuesta ante la insuficiente cobertura de las necesidades de apoyo social que el sistema sanitario no alcanza a dar.

La atención de nuestros vecinos y vecinas con problemas de salud mental y su normalización en la comunidad se debe promover como un derecho, de ahí la importancia de publicaciones como ‘La voz y la palabra de Zangamanga’, que alcanza su séptimo número como un espacio para la cultura, la poesía, las historias personales las actividades del centro.

Usuarios/as, profesionales, familias, voluntarios/as ponéis vuestro granito de arena para lograr un mundo entre iguales y sois un ejemplo a seguir. Gracias y enhorabuena por la ilusión y entrega que ponéis a cada paso para construir una realidad mejor.

Nani Navarro Guillermo
Concejala de Bienestar Social



Once años han pasado desde que el Centro Municipal de Atención Psicosocial abriera sus puertas por primera vez.

Durante estos años, dos grandes pilares rigen el trabajo diario de los cinco profesionales que forman el equipo técnico del Centro:

De manera integral y con objetivos específicos, fomentamos la rehabilitación psicosocial de las personas con un diagnóstico en salud mental. Por ende, juntos trabajamos, de lunes a viernes, un programa individual de actividades, talleres y objetivos, que persigue la autonomía personal y la integración socio-laboral.

Diez exposiciones; seis revistas publicadas (la que tenéis en las manos es la séptima); setenta mercados artesanales; cuarenta jornadas de convivencia con centros educativos del municipio; la participación anual a nivel regional en el concurso de cortos de la Federación de salud mental; cinco viajes; la creación y puesta en marcha de la decoración del parque infantil de tráfico o siete años cultivando y aprendiendo sobre la agricultura ecológica, con nuestro huerto (pocos tomates hay en Alhama más gustosos que los de Zangamanga), cumplen con el otro gran pilar del Centro: la integración comunitaria y la destrucción de estigmas.

Tras once años y el paso de ciento veinticinco usuarios y sus familias, seguimos siendo el único Centro especializado en la atención psicosocial para la salud mental de la Región de Murcia, financiado íntegramente con el dinero de los alhameños.

Poco más hay que añadir que un enorme “gracias”. Aquí seguiremos tantos años como queráis.

Maravillas Guirao Sánchez. Coordinadora del Centro Municipal de Atención Psicosocial de Alhama de Murcia.

Jornada del “I Juego de Pistas de Zangamanga” en el Parque de La Cubana. Julio 2019



EFFECTOS DE INTERVENCIÓN

Al cabo de estos once años de funcionamiento del Centro Municipal de Atención Psicosocial puede decirse que se ha conseguido crear un lugar y un espacio en el que las personas que lo precisen puedan elaborar sus síntomas, poner en juego las condiciones de su síntoma en el lazo social.

Al iniciar el proyecto, la principal demanda que fundamentó la puesta en marcha del servicio se caracterizaba por la necesidad de atender a las personas de Alhama de Murcia que con diagnóstico de trastorno mental recibían tratamiento farmacológico de manera casi exclusiva.

Desde el lugar que ocupó como psicóloga y para dar respuesta al diverso número de personas que era derivado al entonces servicio, se pusieron en marcha cuantas realidades eficientes se consideraron oportunas para operar sobre realidades psíquicas diversas, con el fin de que se fueran determinando las diferentes posiciones de lugar de cada sujeto.

Es por ello que, al operar con distintos niveles de intervención con el fin de establecer la realidad más eficiente para la realidad psíquica de cada sujeto, he intentado e intento evitar el poder de la sugestión en detrimento de la relación de transferencia en la que el sujeto puede encontrar la cuestión de su deseo más allá de la identificación o sugestión.

Es muy importante respetar la lógica del síntoma de cada uno de los sujetos en el lugar y espacio que se le ofrece para la reconstrucción del vínculo social, ya que, es el síntoma del sujeto el que nos da una orientación respecto del tratamiento que se vaya a llevar a cabo en las limitaciones de espacio y tiempo del lugar que se ha constituido.

María Isabel García Jódar

Psicóloga en el Centro Municipal de Atención Psicosocial de Alhama de Murcia.

Verano. Maikel



Soy Ruth Menzel, arteterapeuta del centro y encargada de realizar los proyectos para la exposición. He estado durante más de un año sin trabajar por la llegada de mi hijo Samuel. A la vuelta, en junio de este año, retomé el trabajo y los proyectos que me había dejado preparados mi sustituto, Domingo Gutiérrez Saura, una persona estupenda que lo hizo con mucho cariño. Gracias Domi por tu trabajo.

Como siempre, no me canso de resaltar que **todo el trabajo**, visible o invisible. Del centro, siempre tiene unos **objetivos terapéuticos**, tanto individuales como grupales. No trabajamos por trabajar y ocuparnos sino por el desarrollo.

Ya son diez años los que llevamos, un proceso de exposiciones y trabajos, en los que hasta ahora siempre hemos podido mejorar, innovar y superarnos. Con retrospectiva hemos logrado un avance importante, poder lucir siempre cosas nuevas y usuarios con objetivos conseguidos. Superarse e innovar no siempre es fácil, unos años cuesta más, otros menos, pensar cosas nuevas, hacer que todos se motiven, incluir a nuevos usuarios en el proceso y ponerse manos a la obra, pero al final siempre nos ha salido bien.

Empezamos con todo, la primera Exposición en la Casa de la Cultura, en el año 2010, con una pequeña muestra de trabajos básicos, dibujos y manualidades. Entonces no nos conocía casi nadie y tuvimos que luchar para buscar y obtener un sitio dentro de la sociedad. Los propios usuarios tenían que luchar por la aceptación de su enfermedad y mostrarse al público como personas normales y corrientes.

De obras individuales con acrílico, en papel, tela y lienzos, pintores trabajados, estilos del arte estudiados, fotografía, construcción, videos etc. Llegamos al punto, hace unos años de incluir visitas guiadas, donde los usuarios entran en intercambio con los visitantes, explicándoles sus obras y proyectos y realizan dinámicas con los grupos, dejando ver que son iguales, que no hay porque esconderse.

Ruth Menzel. Arteterapeuta

Visitando grafitis



Tras unos años trabajando en este centro, al fin me estreno para aportar a esta magnífica revista y contar a todos los lectores de ésta una de las actividades que llevo a cabo junto a los usuarios y que a muchos nos encanta. Para ir abriendo boca, os presento el Taller de Cocina, este taller no sólo consiste en cocinar por cocinar, sino que se hace en base a unos objetivos y con un fin. Se sustenta en la promoción de la independencia y autonomía de los usuarios, partiendo de una de las ocupaciones en la actividad básica de la vida diaria como es la alimentación; hasta su implementación en actividades instrumentales de la vida diaria: la preparación y gestión de la comida. Muy importante también su implicación directa con el mantenimiento y gestión de la salud. Todos sabemos la importancia que tiene llevar una vida sana, por eso el transmitirles el tener unos hábitos alimenticios apropiados y crear una consciencia para que desarrollen una dieta equilibrada. Es por ello que intentamos hacer elaboraciones que cumplan estos requisitos, y además lo tenemos fácil, ya que muchas de las veces utilizamos los productos que recolectamos de nuestro huerto ecológico.

Como decía al principio, no cocinamos por cocinar, lo hacemos para conseguir unos objetivos y algunos de ellos son el mejorar las habilidades de manipulación y destreza en cocina, fomentar el trabajo en equipo y las relaciones sociales a través de la elaboración de recetas en equipo, facilitar a los usuarios la participación en la preparación de la comida en su entorno familiar, mejorar la capacidad de planificación de la actividad, conocer y aplicar las normas básicas de higiene en la manipulación y preparación de los alimentos, mejorar la capacidad de atención y la capacidad de secuenciación de cada tarea. También para aprender aspectos básicos relacionados con una alimentación equilibrada como ya decíamos.

Además, se trabaja la planificación a la hora de hacer la compra, así como el manejo del dinero y las habilidades sociales.

Con la consecución de estos objetivos mejoramos la capacidad de organización para realizar cualquier actividad de la vida diaria, como el aseo e higiene personal, las actividades domésticas e incluso la adherencia a la medicación.

Para ir finalizando, os enseño algunas de las recetas realizadas durante estos años.

Cristina Cerón Abellán. Terapeuta Ocupacional del centro de Atención Psicosocial

Canelones de berenjena



Rollitos de espinacas



Coca de verduras



Palitos de berenjena, al horno



Bizcocho de avena



Tarta de queso y limón



ENTREVISTA A SIMÓN GARCÍA

El 26 de junio de 2019 Simón nos hizo una visita al centro de atención psicosocial, con la intención de que le hiciésemos una entrevista para nuestra revista. Fue una mañana amigable e instructiva de la que todos salimos sabiendo un poco más.

Zangamanga. Hola Simón, entre todos vamos a hacerte una serie de preguntas que seleccionamos el otro día cuando preparábamos esta entrevista. La primera tiene que ver con tu profesión ¿Es muy difícil estudiar para jardinero?

Simón. Si te gusta el mundo vegetal y las plantas, es un placer. No es fácil, pero es muy bonito. Las plantas son seres vivos, respiran, lo único que les falta es hablar y moverse, lo demás lo tienen. Ellas perciben la intención y el ánimo con los que nos arrimamos a ellas. Si observan una actitud agresiva, se estremecen, sin embargo, si te acercas con unas tijeras con intención de podarlas para que estén bellas o para quitarle sus partes malas, las plantas lo



Primeros años
agradecen.

Zangamanga. ¿en tu infancia ya te gustaban las plantas?

Simón. Si, en el patio de mi casa siempre ha habido macetas. Yo era un crío con 4 o 5 años y veía a mi abuela, todos los años, cuando tenía que cambiar los bulbos de los lirios y otras plantas, que se sentaba, ponía todas sus macetas alrededor y como las vaciaba, les ponía tierra nueva y después de esto, cuando llegaba su tiempo, como brotaban echaban floraciones espectaculares. A mi eso me asombraba. Algunas veces, mi abuela, me decía “nene, pon ese tallo que eso te va a enraizar” yo empecé a hacer mis pruebas y eso me enganchó, me gustaba.

Zangamanga. Noto que, cuando hablas de las plantas, te apasionas

Simón. Es que es pasión lo que tengo, por mis venas, además de sangre, corre savia. Son el sentido de mi vida (aparte de mi familia)

Zangamanga. ¿es verdad que en los años cincuenta se hacía en Alhama un bando de la huerta?

Simón. Yo nací en el 56 y sólo sé que aquí, en Alhama, por esas fechas, en le Salón Espuña se hacía lo que se llamaba “La batalla de las flores”, en ese acto se presentaba la reina de las fiestas. Aparte, la gente del pueblo si que participaba en el Bando de la Huerta de Murcia.

Zangamanga. ¿Cuántos años llevas dedicándote a la jardinería?

Simón. Para empezar, soy hijo de agricultores, nací en la tierra, he pisado la tierra toda mi vida desde que nací. Con once años me quedé sin madre y a esa edad empecé a trabajar de camarero, yo era un crío e hice lo que me dijeron.

Trabajé como camarero en varios establecimientos del pueblo, pero el trabajo de la hostelería me parecía muy sacrificado porque los mejores días festivos tienes que estar ahí dentro. Con catorce años empecé a trabajar en la empresa de calzados Alfíl. En esa época me saqué el certificado de estudios primarios asistiendo a clases nocturnas.

Pero yo quería algo más para mi vida. Los hijos de agricultores teníamos por las tardes, la oportunidad de participar en las actividades que organizaba la Agencia de Extensión Agraria y todos lo años organizaban una excursión. Un año fue a Valencia y nos hospedaron en un colegio de agricultura, estando allí, un compañero y yo pensamos irnos a estudiar. Sólo era necesario el Certificado de estudios primarios y que no te pillase el Servicio militar en el tiempo que durasen los estudios. El colegio pertenecía a la Diputación de Valencia y era



Simón en su época de estudiante

interno, aquí ya tenía diez y siete años. Decidí irme con una batalla familiar, estaba fijo en una empresa y decirle a mi padre, en 1970 que me iba a Valencia, el me dijo que estaba loco, pero yo lo tenía claro y le dije que si de verdad quería lo mejor para mí, lo mejor era esto, lo liberé de responsabilidades, de ahora en adelante lo que me ocurriese sería porque yo me lo había buscado. Terminé mis estudios en 1975 con la especialización de “Diseño y Jardinería”.

Zangamanga. ¿Cómo es eso que se hacen figuras con las plantas?

Simón. Eso se llama el arte de la topiaria, hacer figuras y formas con

las plantas. Hay que elegir la planta adecuada. En la entrada al aparcamiento del centro del pueblo hay una especie de pirulí que he hecho yo con esta técnica.

En un momento dado se abre una conversación de recuerdos personales compartidos con algunos de los usuarios con los que coincidió en algunas ocasiones. Nos contó como se sacó el Graduado escolar escuchando las clases por la radio, Radio Ecca, conectándose todos los días a las nueve para escuchar la clase correspondiente. Los exámenes se hacían en Murcia.

Zangamanga. ¿te gusta la música?

Simón. Si, me gusta la música que se pueda escuchar, me da igual si es música clásica, un grupo de rock, de folk. También depende de el estado de ánimo para escuchar una u otra.

Zangamanga. ¿Porqué se llama “la Cubana” el parque municipal?

Simón. Eso tiene fácil respuesta y es una historia apasionante. Mira, primero os voy a situar geográficamente en como era Alhama. Entonces desde el Jardín de Los Patos hacia la Sierra, todo eso era campo, por lo tanto, lo que hoy conocemos como el Parque de la Cubana, era campo. Ahí vivió un industrial alhameño, Lorenzo Andreo “el peluo”, que creó una industria de calzado a principios del siglo pasado. El pueblo entero trabajaba en ella, el calzado se elaboraba con suelas de cáñamo. Mujeres y hombres trabajaban allí, unos en la fábrica y otros en casa.

Este hombre empezó a exportar calzado, concretamente a Cuba y también creó fábricas en este país. Allí se casó con una cubana, Emilia Arias, cuando Lorenzo Andreo volvió a Alhama se construyó una casa colonial que estaba situada donde hoy esta la casa de la cultura, y en honor a su mujer le puso “el huerto de la Cubana”.

En el año 1968 el ayuntamiento compró el huerto a sus herederos y

allí se hizo el primer parque municipal de Alhama y unos años más tarde también se ubicaría el primer Parque Infantil de Tráfico.

Zangamanga. ¿Qué te interesa, a parte de la jardinería?

Simón. La vida. Aunque sea con dificultades, vivir. **Me gustan las plantas y es mi profesión, pero sobre todo me gusta vivir, hacer cosas, estar con la gente. La vida con todo lo que conlleva.**

Zangamanga. ¿Cuándo te retires que vas a hacer?

Simón. Tengo cantidad de proyectos

Zangamanga. ¿Qué proyectos te gustaría hacer que aún no has hecho?

Simón. Crear tres museos para el pueblo (*caras de asombro entre los asistentes a la entrevista*). Hay momentos en los que me apetecería perderme, pero por otro lado se que no voy a parar. Eso no puedo remediarlo.

Zangamanga. ¿nos podrías hablar de la balsa que había enfrente del Jardín de los Mártires?

Simón. Lo que es hoy la plaza de la Constitución y Ayuntamiento era otro huerto, el “Huerto de los Artero”. La casa es el actual ayuntamiento. El agua termal después de estar en lo que hoy es el Museo Arqueológico los Baños”, a través de un pozo artesiano, se llevó al “Huerto de los Artero” donde crearon su propio balneario, un balneario público. Ahí crearon una balsa redonda, muy grande, donde se enfriaba el agua y después se utilizaba para el riego.

Luego en “Las Menas” hicieron un pozo más profundo y el agua se fue hacia allí. Ahora, aunque no esté la infraestructura, el agua sigue estando. En este lugar pusieron un letrero que decía: “Alhama, agua de Dios” pero ese no es su significado real, el nombre Alhama viene del árabe el-hamman, el baño.

Zangamanga. ¿Qué museos te gustaría crear?

Simón. Os voy a clarificar dos.

Como la fiesta de los Mayos ha sido declarada de interés nacional, la gente que viene a visitarnos y quiere saber algo referente a esta fiesta, no



De camarero en el bar del Casino

tiene como informarse. La idea es crear el Museo de los Mayos, así durante los 365 días del año, quien venga a Alhama, podrá ver lo que es un Mayo, qué lo forma, sus peculiaridades etc.

Otro que me hace mucha ilusión es el museo etnográfico. Un museo de enseres, materiales y productos de Alhama que representan costumbres y hábitos de vida ya en desuso. Los mayos costumbristas son como pequeños museos etnográficos. Este museo expuesto en el edificio adecuado reflejaría la historia del pueblo llano, la historia que no está escrita ni documentada.

Zangamanga. ¿Quién te enseñó a tocar las campanas?

Simón. De crío fui monaguillo de la Parroquia de San Lázaro y había un personaje que era el que repicaba las campanas, hacía un repique único que no se hacía en ningún otro sitio.

En la torre de la iglesia hay cuatro campanas, una pequeña, una mediana y dos más grandes. El hombre sólo podía tocar tres, para la cuarta necesitaba un ayudante, que

siempre era un monaguillo. Las campanas se repicaban en fechas muy concretas: el día de la patrona, el día del Corpus, la noche de Pascua y Nochebuena.

Yo empecé como ayudante. El repique se hacía a pie de campana. El se ponía la cuerda de una de las campanas grandes amarrada al pie derecho, la campana pequeña en la mano derecha y la campana mediana en la mano izquierda, la restante era la que tocaba yo, según la secuencia que el me decía (aquí Simón nos hizo una demostración sonora). Cuando este hombre falleció, nadie sabía lo del repique de las campanas y yo recordaba todo lo que el hacía, así que, hasta que las pusieron eléctricas, yo era quien hacía los repiques, tanto en San Lázaro como en La Concepción. Ese repique único que ya no se hace, lo tengo grabado como documento sonoro.

Las campanas eran el WhatsApp de la época. Con ellas se informaba y se alertaba a la gente sobre lo que ocurría en el pueblo. Había diferentes toques: si fallecía alguien se tocaba agonías, (si era un hombre 21 campanazos, si era una mujer 22), para lo entierros el toque funeral, el repique de las fiestas, el toque para llamar a misa y el arrebató que era un toque muy rápido de congregación, para que la gente acudiese a la plaza de la iglesia y allí se daba la noticia, un incendio, inundación o lo que fuese para lo que hiciese falta recursos de gente.

A continuación, Simón pasó a hablarnos de como se puede saber la hora que es por el sonido del reloj de la iglesia, ya que es también uno de los relojeros encargados de mantener el reloj en buenas

condiciones.

El reloj de la iglesia de San Lázaro es un reloj muy especial. Ese reloj es de 1935, es mecánico, de poleas, no electrónico. Cada día y medio hay que subirle las poleas. Este trabajo lo hacíamos entre un compañero y yo que nos íbamos turnando, últimamente lo hace solo mi compañero. El reloj es propiedad del ayuntamiento, de la iglesia es la torre, el mantenimiento del reloj lo costea el ayuntamiento.

Cuando ese reloj se puso, casi

sea.

Este reloj tiene una particularidad. Cuando, una vez, se rompió, buscamos profesionales expertos en este tipo de relojes. Cuando llegó el experto, se empeñó en que nosotros habíamos trasteado el reloj. Le dijimos que no era así y el decía que era imposible, que en España no existen este tipo de relojes, porque ningún reloj, ni siquiera los de las catedrales, repite la hora a las medias, en estos relojes, las medias sólo se dan con dos campanazos.



Simón durante la reparación del reloj de la Iglesia de San Lázaro

nadie tenía reloj. Había, si acaso, uno por casa. La gente se guiaba por los toques de las horas de ese reloj. Los toques de las horas son muy sencillos. Tiene dos campanas, una grande y otra pequeña, la pequeña siempre te dice los minutos que son de la hora.

Una hora tiene 60 min – un cuarto de hora 15 min

Cuatro campanazos- cuatro cuartos- una hora

Un campanazo- un cuarto- 15 minutos

Las horas se repiten sólo a las horas enteras y a la medias, un campanazo por cada hora que

Después, investigando, nos enteramos que en el año 1935, en la República, el ayuntamiento compró este reloj a un taller de relojes y manufacturas que había en Vitoria, este reloj vino por la Red de Ferrocarril MZA (Madrid-Zaragoza-Alicante) esas redes de ferrocarril aún no estaban nacionalizadas, eran privadas. El reloj llegó a Alhama y se instaló en febrero de 1936. Lo que pasó es que cuando se pidió el reloj a Vitoria, lo pidieron con urgencia y en ese momento no tenían relojes nacionales fabricados y enviaron uno de los que fabricaban para centro Europa. En centro Europa si podemos encontrar relojes como el que tenemos aquí, pero en ningún

otro sitio de España.

Zangamanga. ¿de joven, te gustaba ir al cine?

Simón. Si, algunas veces, el “día del productor” que eran dos películas por el precio de una. Ahora como está todo masificado, que vas a un centro comercial y hay un montón de salas. Pero cuando más fui al cine fue cuando estudiaba en Valencia. Los fines de semana nos quedábamos dos o tres compañeros y aprovechábamos para ir a Valencia capital a las “salas de arte y ensayo” donde se proyectaban películas más selectas.

Zangamanga. ¿Qué diferencia hay entre ahora que eres jefe a cuando eras empleado?

Simón. Pues si te soy sincero, no hay ninguna, jardinero era entonces y jardinero soy ahora. Pero claro, soy el primer funcionario de carrera en jardinería de nuestro ayuntamiento y eso me ha dado una gran responsabilidad. Yo soy alhameño antes que funcionario, me importa más mi pueblo y las cosas de mi pueblo que ninguna otra cosa.

Zangamanga. ¿Qué fiesta te gusta

más?

Simón. Todas y, además, estoy metido en todas. En los Mayos pasados tuve que preparar 50 peleles, los que había en el Jardín de los Patos, los de museo los Baños y los de la puerta del ayuntamiento. En Navidad preparo el Belén municipal, en Reyes colaboro en la cabalgata...vivo las fiestas desde mi trabajo.

Zangamanga. ¿Cuándo no trabajas, que haces?

Simón. Me gusta hacer sesiones de silencio, necesito el silencio, me reconforta.

Zangamanga. ¿Cómo te comunicas con los trabajadores que no son españoles que tienes a tu cargo?

Simón. Durante seis meses al año trabajo con marroquíes, el árabe es muy difícil, pero para mi lo que mas importa, sean marroquíes, argelinos o de donde sean, lo más importante es que son personas.

Toda persona tiene un mínimo de dignidad y yo me obligo, desde el primer día, a aprenderme sus nombres, por respeto, para no decirles ¡eh, tu!, hablar su idioma no

sé, he aprendido algunas palabras: gracias, buenos días, vamos al coche etc....todas las mañanas los llamo por su nombre y les doy unas breves instrucciones en su idioma. En alguna ocasión he sido nombrado tutor de prisiones y he tenido personas de servicios a la comunidad.

Cada persona somos un mundo, con nuestros problemas esas personas tienen los suyos, pero eso no quiere decir que, a veces, no haya que pararse y escuchar. Estamos en la era de la comunicación, pero a la vez es la era del aislamiento. Tengo un millón de amigos virtuales, pero me da una “miaja de calentura” y sigo estando más sólo que la una.

-Desde Zangamanga le damos las gracias a Simón por la generosidad de compartir su tiempo y su saber con todos nosotros-

Aquí vemos a Simón trabajando con el equipo de trabajadores junto al que llevó a cabo la construcción del jardín de Museo Arqueológico Los Baños.



Nací un 27 de septiembre de 1970 en Puerto Lumbreras. El mismo día, a la misma hora y en el mismo lugar, nació una niña, María. Va por ella. La recuerdo muchas noches antes de acostarme y pienso que cada persona es ella misma por una gran casualidad, por un montón de acontecimientos que se dan para que alguien venga al mundo y tal vez, por la confusión de unas cigüeñas...

MARÍA

A veces me quejo
y entonces me viene a la mente María.
De un fracaso en otro, de una en otra pena,
y de vez en cuando, ninguna alegría.

Los años setenta, septiembre, Rosario,
mi padre, mi madre y un cielo de estrellas,
por donde una noche, blancas como el nácar,
descendieron libres, con un par de hatillos,
un par de cigüeñas.

En la misma plaza y a la misma hora,
la hermosa María y una servidora,
pisaban el mundo por primera vez.
Su madre, Rosario, la esperaba sola
en aquella cueva sucia y desconchada.

Mis padres pusieron dos sábanas limpias
y un jarrón de flores en mi humilde casa.
A veces me quejo, y entonces me acuerdo
de aquella pequeña desnuda y descalza.
De punta mi bello, de tierra su cara,
y por sus mofletes bajaban dos ramblas.

A veces me quejo, y veo a María
entrando en la tasca,
cogiendo a Rosario del suelo, borracha.
De punta mi vello, de acero su espalda.
Le perdí la pista, yo escribo poesía,
ella me dijeron que es todo un poema.

A veces me quejo y entonces me acuerdo
de aquella chiquilla, de aquellas cigüeñas.
-Por qué poco, pienso, no se equivocaron
y a mí me dejaron en aquella cueva.

-¿Quién sabe? - me digo,
quizá confundieron aquellos hatillos
y, tal vez, mi vida no me pertenezca.
Tal vez yo era hija de la tal Rosario
y, tal vez, María, hoy fuese poeta.

De punta mi vello. Si alguien la viera
Que no se le olvide darle mi poema.
A veces, amiga,
confunden hatillos por el firmamento,
en noches oscuras, las blancas cigüeñas.

Magdalena Sánchez Blesa

MIEDO

Anoche volví a tener ese maldito sueño de nuevo. Corríamos por el extremo de un canal separado por un enorme tubo de cemento, al otro lado del tubo una especie de desierto unas veces, otras veces una especie de mar oscuro. En un momento del sueño, mis acompañantes (de los cuáles no conozco a nadie) y yo, nos damos cuenta de que Miguel quiere suicidarse, porque según él no tiene sentido la vida. Pero está al otro lado del enorme tubo y no podemos hacer nada para evitarlo.

Me despierto turbada, me da miedo que pueda ser un sueño premonitorio. Es muy temprano para llamarle o mandarle un WhatsApp así que me voy a la ducha y espero a que se haga un poco más tarde. Necesito saber que está bien.

Miguel es mi ex pareja, hace unos seis meses que lo dejamos. En realidad, creo que aún nos seguimos queriendo, pero como a otras tantas parejas nos faltó comunicación y la desidia y la monotonía de la convivencia, hicieron el resto. A pesar de que ya no estamos juntos, seguimos teniendo contacto e incluso quedando para comer o cenar. Creo que siempre será parte de mi vida y yo de la de él, porque, aunque sentimentalmente lo nuestro no funcionó, nos seguimos nutriendo mutuamente en muchos aspectos.

Desde hace un tiempo le noto extraño, anda cabizbajo y un poco triste, a veces creo que ha podido entrar en una pequeña crisis de depresión. Siempre ha sido de carácter un poco débil, a pesar de que su aspecto físico dice todo lo contrario. Esta es otra paradoja de la vida, un alma frágil envuelta en una armadura de cemento. Ahora que lo pienso siempre ha sido un poco dependiente de mí y de nuestra relación, seguramente por eso le está costando tanto asumir la nueva situación.

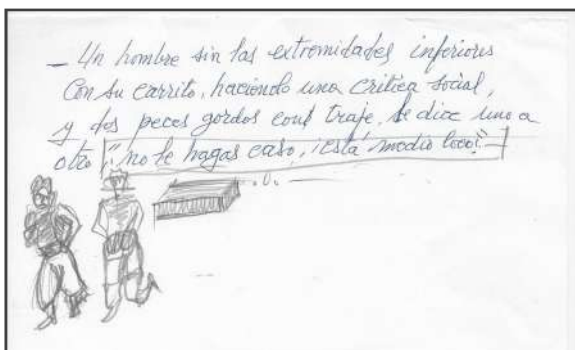
Ya son las 9:30, creo que es buena hora para llamarle. Aunque los sábados suele levantarse más tarde, necesito quitarme esta incertidumbre cuanto antes. Una voz inalterable de mujer me responde al otro lado de la línea; "El teléfono al que llama, está apagado o fuera de cobertura". Bueno, quizá esté durmiendo todavía, me auto convenzo para no seguir alimentando esta ansiedad que se va generando dentro de mí.

Miguel siempre fue un chico *diferente*, por eso tal vez me fijé en él. Nunca me gustaron los convencionalismos, ni los adoctrinamientos, me gustaba experimentar otras formas de vivir que no fuesen las establecidas. Él en ese aspecto, era un poco revolucionario, o tal vez su forma de ver el mundo ya era una revolución en sí misma.

Hoy es domingo, y su teléfono sigue apagado. Voy a acercarme a su casa, literalmente no puedo más, tengo que saber de él sin más demora. El portón está abierto, subo sin llamar a timbre, ni siquiera cojo el ascensor, siento que cada segundo importa. Mi corazón se acelera al ritmo que subo los escalones, algunos de dos en dos, cuando llego a la tercera planta siento pequeñas explosiones jadeantes dentro de mí. Toco el timbre, a la vez que me doy cuenta de que la puerta está entreabierta. Entro directa al comedor, ahí está él, sentado en el sofá. Siento un enorme alivio, como si me hubiesen quitado una pesada losa de encima. Me siento junto a él, pero él no me mira, sus ojos están envueltos en lágrimas, en sus manos una foto mía, y sus labios no dejan de repetir: *¿Por qué lo hiciste? ¿por qué te fuiste tan pronto?*

FINA GARCÍA

Bocetos del primer Mayo con el que participamos en el concurso de Mayos municipal



COMENTARIO DEL LIBRO “LA CURACIÓN DEL ESPIRITU”

Hace escasamente un par de días que he terminado de leer un libro titulado “la curación del espíritu” de Stefan Zweig que me parece interesante y quería hacer un breve comentario sobre el. Tras una introducción donde desglosa lo que ha entendido el ser humano como enfermedad durante su existencia, como lo ha relacionado con un dios que le mandaba todos esos males y su posterior evolución, nos mete en terreno. Con los tres personajes de los que habla en el libro: Fran Anton Mesmer, Mary Baker-Eddy y Sigmund Freud.

He de decir que los tres personajes me han parecido interesantísimos y que no hago justicia hablando de uno solo pero es el que más me ha impresionado, por eso, sin desmerecer a los dos personajes restantes, me he centrado más en Anton Mesmer. Este fue un avanzado de su tiempo (1734-1815) y fue marginado por su descubrimiento que fue la Psicoterapia y sacó a la luz la “voluntad de sanar mediante la sugestión”. Aun a día de hoy se le considera un iluso (Stefan Sweig escribió este libro sobre 1932/33) y nadie se ha parado a comprobar cuantas sugerencias trascendentales han surgido de sus errores y exageraciones iniciales, ya superadas.

Su tragedia fue que llegó demasiado pronto y tarde a la vez. Entró en escena en la época de la Ilustración y cuando los métodos de la época para tratar enfermedades mentales, epilepsias y trastornos nerviosos, entre otros, son deshumanizadores y bárbaros, por no saber como tratarlos, llega este incómodo marginado llamado Mesmer y alivia todas estas enfermedades con su influencia magnética y, hete aquí, que la sorprendida e indignada Facultad de Medicina, cierra los ojos y dice que todo es mentira y burla.

Estuvo pidiendo ayuda como Cristóbal Colón que iba de corte en corte pidiendo presupuesto para su teorías, sin saber que

había penetrado en un continente diferente del de la medicina.

Otros han recogido las simientes que el esparció en la tierra yerma, también han cosechado la fama mientras el era arrojado, mezquinamente, por la ciencia, al cubo de la basura de herejes y charlatanes...sus contemporáneos lo procesaron y condenaron.

Para ir finalizando y como transcribe el libro “Los tiempos han madurado y toca juzgar a sus jueces”.

Estefan Sweig narra toda la vida y obra del personaje, aparte de expresar su opinión personal, lo hace con los tres de los que habla en el libro.

¿Qué me ha parecido a mí?

Me ha sorprendido gratamente y ya lo había oído (o leído) mencionar en algún otro libro que he leído. Toda la vorágine que lo envolvía y como tuvo que luchar por el descubrimiento que había hecho y del cual ya había eruditos. Nunca se desdijo, pese a estar un poco perdido en sus planteamientos iniciales, de los que supo adaptarse y, posteriormente, evolucionar en una época difícil en la que todo lo que se saliese de lo ya escrito y de la verdad oficial te podía condenar (de hecho, lo hizo) al más absoluto ostracismo. El perseveró y supo acoplarse a lo que lo rodeaba.

Muy interesante el libro francamente, ya que los otros dos personajes de los que habla también los son. ¡Que decir de Sigmund Freud!

MIGUEL ANGEL RAMIREZ

PELICULAS QUE NUNCA EXISTIERON (y deberían)

- Los santos indecentes.
- Con 8 basta, con nueve sobran y con 7 faltan.
- El zamarrazo.
- Guardias o la cólera de Aguirre.
- Empeceitor.
- Sumiso sin causa.

REFLEXIONES DEL PÁJARO LOCO

- (EEUU) “Les dimos la Libertad y mirad lo que han hecho con ella”
- Más que Arabia Saudita, sería Arabia Inaudita, porque es increíble lo que pasa allí.
- Leer “Vida y obra de Rudy Mentario”

"LAS ABARCAS DESIERTAS", de Miguel Hernández. Comentario del poema

*Por el cinco de enero,
cada enero ponía
mi calzado cabrero
a la ventana fría.
Y encontraban los días,
que derriban las puertas,
mis abarcas vacías,
mis abarcas desiertas.
Nunca tuve zapatos,
ni trajes, ni palabras:
siempre tuve regatos,
siempre penas y cabras.
Me vistió la pobreza,
me lamíó el cuerpo el río,
y del pie a la cabeza
pasto fui del rocío.
Por el cinco de enero,
para el seis, yo quería
que fuera el mundo entero
una juguetería.
Y al andar la alborada
removiendo las huertas,*

*mis abarcas sin nada,
mis abarcas desiertas.
Ningún rey coronado
tuvo pie, tuvo gana
para ver el calzado
de mi pobre ventana.
Toda gente de trono,
toda gente de botas
se rió con concono
de mis abarcas rotas.
Rabíé de llanto, hasta
cubrir de sal mi piel,
por un mundo de pasta
y unos hombres de miel.
Por el cinco de enero,
de la majada mía
mi calzado cabrero
a la escarcha salía.
Y hacia el seis, mis miradas
hallaban en sus puertas
mis abarcas heladas,
mis abarcas desiertas.*



Este poema de Miguel Hernández refleja la tristeza y la rabia de un niño que cada cinco de enero ponía sus abarcas en la ventana con la esperanza de recibir juguetes como regalo, y cuando llegaba la madrugada del día seis las encontraba vacías, sin nada.

Miguel se refiere al niño que fue; un niño nacido en una humilde familia oriolana, que muy pronto tuvo que abandonar la escuela, tuvo que ayudar a su padre como pastor de cabras. Aún así, supo compaginar el pastoreo con su gran afición a la lectura, y esto le ayudó a convertirse en un gran poeta.

Las familias pobres no tenían dinero para comprar juguetes a sus hijos y regalárselos el Día de Reyes; había otras necesidades que cubrir con mayor urgencia. Miguel sentía pena y rabia, no sólo porque él no recibía regalos en esas fechas, sino porque también había muchos niños que tampoco los recibían.

Miguel empieza a ser consciente desde muy pequeño de la pobreza y miseria en la que vivían su familia y otras muchas como la suya; y también de que algunas, por el contrario, nadaban en la abundancia y no les faltaba de nada. Estos pensamientos y sentimientos serían el germen de su rebeldía y posicionamiento político, en defensa siempre de los más desfavorecidos.

Es un poema precioso, a la vez que duro y reivindicativo. Miguel Hernández nos hace reflexionar sobre lo triste que es para un niño no poder ir a la escuela y no tener juguetes ni tiempo para jugar. En definitiva, lo terrible que es para un niño que las circunstancias de su vida le roben su bien más preciado: la infancia.

Las mismas condiciones que vivió Miguel, las sufren muchos niños actualmente en nuestro mundo, sobre todo en los países con menos desarrollo económico. Todos sabemos que se siguen robando infancias, y que no habremos conseguido un mundo suficientemente justo mientras quede un solo niño de este planeta que se vea obligado a trabajar para ayudar a su familia, o que no pueda ir a la escuela ni tenga tiempo para hacer lo más importante y más serio que tiene que hacer un niño: jugar.

Cristóbal Altamayo Sánchez

**“Que me dices, cantautor de las narices,
que me cuentas, con ese aire de funeral,
Si estás triste, que te cuenten algún chiste
Si estás solo, púdrete en tu soledad” (L. E. Aute)**

Hoy hace frío
A pesar de que ya es mediodía.
Mi corazón late de prisa
Y ya anida en él, la melancolía.
Realmente, hoy me siento triste,
Estoy escuchando “Yesterday”
Y la casa está vacía.
Una tenue sombra de soledad
Como un jirón de niebla me envuelve
¡ay, esta soledad mía!
Pobre ingenuo, solitario
Personaje de ficción,
Naufrago en un mundo
Desgraciadamente real,
(enorme nido de desesperanza)
Siempre atesorando sueños
De arcaicas nostalgias.
¡oh, Dios, como gime la Humanidad!
Cuantos siglos de infortunio
En un solo cuerpo concentrado
¿Dónde te escondiste, di,
Dejándome a la deriva,
Solo y tan cansado?
Cuantas ilusiones,
Rio abajo,
como un torrente,
Se desvanecieron.
Como aflora el desencanto,

Que se ciñe a mi cuerpo
Como una gran serpiente
De tanto soñar despierto.
Ya no siento frío.
Un sol cobarde
Se oculta tras la colina,
Desaparece la tarde.
El reloj, portador severo del tiempo,
Campaneando lentamente las horas
¡Vano remedo de mi existir!
Cuando me vaya,
Quiero marcharme
Con sigilo y de madrugada,
Sin molestar a nadie,
Reencontrarme con mi alma
(pobrecita, errante tanto tiempo,
Tanto tiempo sola, quizás ajada
Y marchita.
Solo me queda el consuelo
De que mañana será otro día
Y seguiré con mi Prozac y mis dudas,
Y reiré, si, reiré
Por cualquier tontería,
Y caminaré bajo la fría lluvia
Del invierno,
Y que la vida es bella, pensaré,
Porque, al fin y al cabo, a mi pesar, “Alea Jacta Est”
Antonio Diaz



Viñeta. Toni.

¡Hola alhameños!, en esta vida tienes que estar muy entretenido para que todo te vaya bien. Yo intento tener ocupado mi día a día.

Primero empecé con Pilates, llevo ya casi cinco años en este mundo, me gusta muchísimo porque te quedas muy relajado y me gusta conocer a gente que es lo mas guay. Cuando terminas te quedas hecho polvo, pero da gusto hacerlo con mi profe Adrián.

Segundo Aquazumba, es en la piscina cubierta, me pongo en la piscina pequeña haciendo ejercicios con pesas, con pelotas etc. Lo mejor es que he tenido varias profes, pero también he conocido amigos. Al principio el agua está un poco fresca pero cuando sales está muy muy caliente, jajaja, porqué será.

Por último, senderismo, en este año he empezado haciendo varios recorridos: Gebas, Sierra Espuña, Sierra de Carrascoy y alguna más. Me gusta porque te explican todo el recorrido y el guía es genial.

Os aconsejo que hagáis deporte y lo pasareis bien, viendo cosas y conociendo amigos.

Eusebio

BUGS BUNNY.

Conejo muy listo y humorista de los Looney Tunes. En una parte, un señor anuncia en el árbol-casa de Bugs, su actuación de magia. Le pide Bugs que no lo haga, pero él no hace caso.

Entonces le dice que si a él le gustaría que fuese a molestarlo a su casa. Pero cuando llega el día de su actuación, aparece allí, el señor se sorprende y le hace la actuación imposible, el le ruega que se vaya, pero no. Termina con el tirándole una tarta de ciruela y, al final, la actuación la gana él.

MC GIVER.

Serie de televisión estadounidense creada por Richard Dean Anderson -1985-

En una parte, unos villanos quieren robar a unos señores su dinero, pero Mc Giver, llega para salvarlos. Mientras intentan escapar Mc Giver utiliza las piezas del coche para fabricar armas, concretamente los pilotos. Cuando el señor ve que le queda poco de su coche, se preocupa, y dice que le comprará otro. Al final detiene a los ladrones y, finalmente, lleva a los señores al edificio y les devuelve el coche completamente nuevo.

Miguel Ángel Montiel



Poema elegido por Elisabet, de sus lecturas.

Si algún día me ves llorar
No me digas nada, sólo quíereme.
Si me ves en la soledad de la oscura noche
No me digas nada, solo acompáñame.
Si me miras y no te miro
No pienses nada, entiéndeme.
Si lo que necesitas es amor
No tengas miedo, ámame.
Pero si alguna vez dejaras de quererme
No me digas nada, recuérdame.

Elisabet



PAISES RICOS Y PAISES POBRES

(el artículo que se publica a continuación, lo ha elegido Napoleón, lo leyó en internet y pensó en compartirlo con todos nosotros.) <https://www.eje21.com.co/2018/06/diferencia-entre-paises-pobres-y-ricos/>

La diferencia entre los países pobres y los ricos no es la antigüedad del país. Lo demuestran casos de países como India y Egipto, que tienen miles de años de antigüedad y son pobres. En cambio, Australia y Nueva Zelanda, que hace poco más de 150 años eran casi desconocidos, son hoy, sin embargo, países desarrollados y ricos.

La diferencia entre países pobres y ricos tampoco está en los Recursos naturales con que cuentan, como es el caso de Japón que tiene un territorio muy pequeño del cual el 80% es montañoso y no apto para la agricultura y ganadería. Sin embargo, es una potencia económica mundial, pues su territorio es como una inmensa fábrica flotante que recibe materiales de todo el mundo y los exporta transformados, también a todo el mundo, logrando así su riqueza.

Por otro lado, tenemos una Suiza sin océano, pero tiene una de las flotas navieras más grandes del mundo; no tiene Cacao pero tiene el mejor chocolate del mundo; en sus pocos kilómetros cuadrados, pastorea y cultiva sólo cuatro meses al año, ya que el resto es invierno, pero tiene los productos lácteos de mejor calidad de toda Europa.

Al igual que Japón, no tiene recursos naturales, pero da y exporta servicios, con calidad difícilmente superable. Es un país pequeño que ha vendido una imagen de seguridad, orden y trabajo, que lo han convertido en la caja fuerte del mundo.

Tampoco la inteligencia de las personas es la diferencia, como lo demuestran estudiantes de países pobres que emigran a los países ricos y logran resultados excelentes en su educación. Otro ejemplo, son los ejecutivos de países ricos que visitan nuestras fábricas; al hablar con ellos nos damos cuenta de que no hay diferencia intelectual.

La ACTITUD de las personas es la diferencia.

Al estudiar la conducta de las personas en los países ricos se descubre que la mayor parte de la población sigue las siguientes reglas:

La Moral como principio básico. El Orden y la Limpieza. La Honradez. La Puntualidad. La Responsabilidad. El Deseo de superación. El Respeto a la Ley y los Reglamentos. El Respeto por el derecho de los demás. Su Amor al trabajo. Su afán por el ahorro y la inversión.

Napoleón

UNA MAÑANA

Una mañana, al levantarme, salí al patio y vi que no había patio. Corrí hacia la cocina, de esta al comedor y a la calle, no había nada, todo había desaparecido, no había calle ni pisos de enfrente, ni personas. Sólo yo.

Asustado empecé a comerme, poco después me excreté.

Por eso ahora soy una mierda.

Antonio Díaz

TALLER DADAISTA

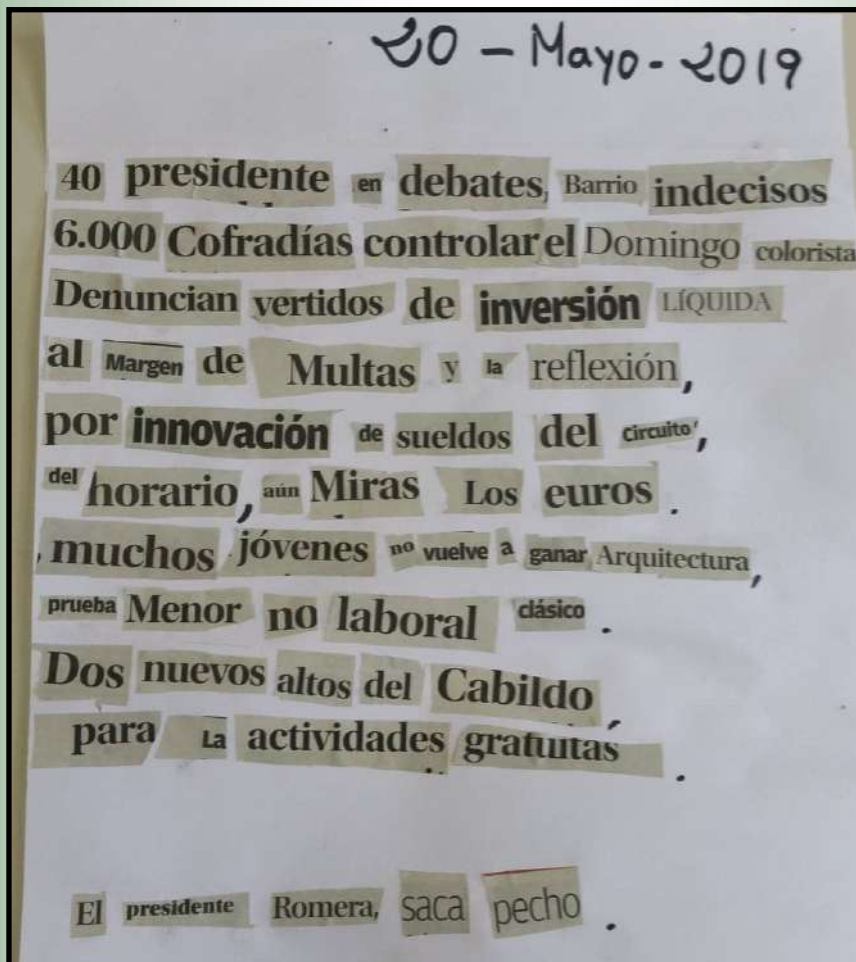
Como ejemplo de lo que hacemos en los talleres de revista os mostramos el resultado de uno que constó de tres sesiones dedicadas al movimiento dadaísta.

El Dadaísmo surge con la intención de destruir todos los códigos y sistemas establecidos en el mundo del arte. Se definió como un movimiento antiartístico, antiliterario y antipoético porque cuestiona la existencia del arte, de la literatura y de la poesía. Se presenta como una forma de vivir y como un rechazo de toda tradición o esquema anterior.

Como lo hicimos:

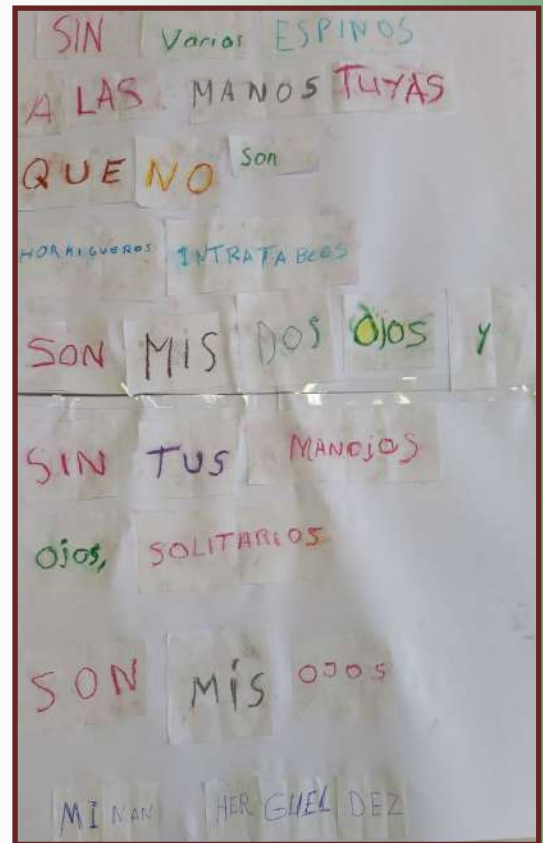
Se trata de recortar por separado las palabras que se van a utilizar, meterlas en una bolsa y después ir sacándolas de forma aleatoria, jugando con las palabras. El resultado suele ser muy curioso.

Este fue el resultado del conjunto de palabras recortadas de un periódico.



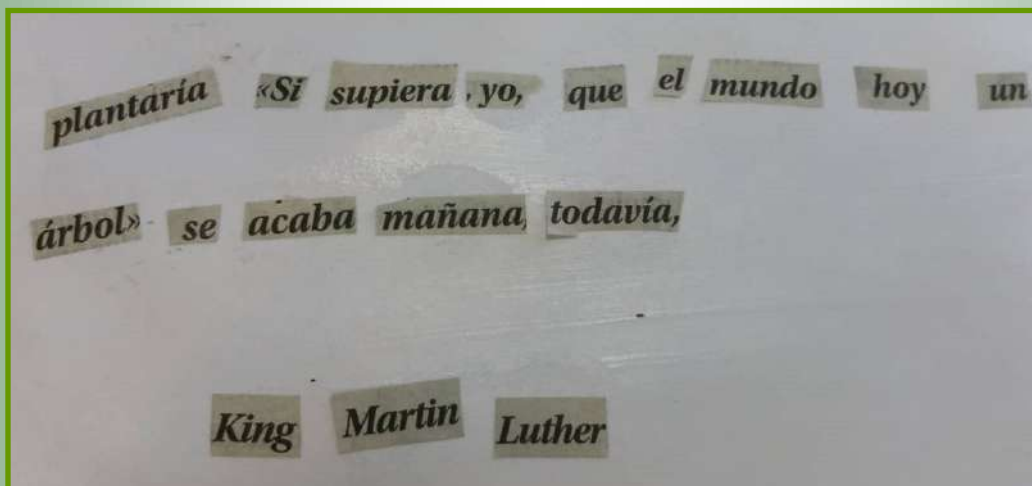
Aquí jugamos, cariñosamente, con una estrofa del poema de Miguel Hernández
“Mis ojos, sin tus ojos”

“Mis ojos, sin tus ojos, no son ojos
Que son dos hormigueros solitarios,
Y son mis manos, sin las tuyas, varios
Intratables espinos a manojos..”



A continuación , aquí tenéis el resultado, después de transformar una frase de
Martin Luther King, elegida por el grupo y asumida como una declaración de

“SI SUPIERA QUE EL MUNDO SE ACABABA MAÑANA YO, HOY, TODAVÍA PLANTARÍA UN ÁRBOL.”



EL VACÍO.

¿Qué tienen que ver, un sabio chino, un monje italiano y el mejor luchador de kung-fu de todos los tiempos? La respuesta es a grosso modo, el concepto de Vacío como algo vivo y gracias al cual se crean y se mueven las cosas, es decir este concepto es como una vaga definición de la divinidad.

Empecemos hablando del Taoísmo, Lao Tsé. Cuenta la leyenda que al igual que Cristo nació de una virgen. Lao Tsé estuvo años meditando en el interior de la matriz materna antes de nacer. Lo que metafóricamente viene a decirnos que nació ya sabio. Lao Tsé es un personaje enigmático y al igual que Buda, fue un iluminado, uno de esos a los que podríamos llamar Teósofos. Contrariamente a Gautama, se cree que el si escribió sus enseñanzas en esa obra magnánima llamada "Tao Te King". Vayamos por fin al grano, en uno de los artículos del citado libro, el sabio chino nos habla del Vacío, diciéndonos que, sin él, las cosas no tendrían vida o no se moverían. Por ejemplo, nos dice que el Vacío que ocupa los radios de una rueda es lo que la mueve; que en una jarra lo importante está en el Vacío y, en una casa, las ventanas y puertas hacen entrar al Vacío. Por lo tanto, Lao Tsé nos quiere decir que lo que envuelve todo es el Tao y que ese Vacío es algo similar o lo mismo.

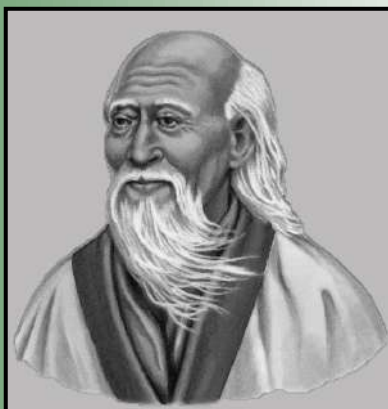
Santo Tomás de Aquino, es uno de los monjes canonizados, mas famosos del mundo. A la altura de San Agustín o San Francisco de Asís. Sobre todo, por su obra la "Summa Teológica" en la cual "prueba" la existencia de Dios mediante la razón. En ella habla, por ejemplo, de que primero no había nada (todo era Vacío), por lo que "¿de donde sale la materia? ¿del Vacío?", también expone que ese Vacío que rodea

todas las cosas, por ejemplo "El espacio" en el que se encuentran las estrellas y los planetas, hace que estos se muevan. Si hablamos actualmente sobre ello, podemos decir que ese Vacío, no es total hay algo en ese Vacío y eso es Dios.

Finalmente escribiré la opinión del luchador de Kung Fu, Bruce lee: **"El Vacío es lo que está entre esto y aquello, el vacío lo incluye todo y no tiene contrario, no hay nada a lo que excluya o se oponga, el vacío es algo vivo porque de el proceden todas las formas y todos vemos que el vacío está lleno de vida, fuerza y amor a todas las cosas"**. ¿Qué les parece? No es de extrañar que su deporte de combate fuera el famoso Kung Fu, puesto que este "deporte" no consiste únicamente en dar y parar golpes, sino que necesita una parte mental y espiritual. Es algo así como el yoga, que en realidad no solo son posturas sino también meditación y espiritualidad.

Volviendo a la opinión de Bruce Lee sobre el Vacío nos damos cuenta de que como en el Tao y en Santo Tomás, nos dice algo así como que Dios está en todas partes, es el creador del Universo, de nuestro pequeño planeta y de los animales, plantas y nosotros mismos. Pero Dios es inabarcable e intangible, eterno e infinito, por lo que ha sido necesario explicar su existencia mediante esta manera tan original y verídica.

Francisco Cerón



EN SI MIS MA MIEN TO

Abordar un tema como la familia y las relaciones entre sus miembros es algo muy amplio, pero es tan interesante que bien vale un esfuerzo de concreción.

Los elementos que forman una familia ocupan lugares distintos, padre, madre, hijo...y cada lugar es encarnado, ocupado por una persona que con sus limitaciones hace lo que puede o lo que sabe, es decir, que cada uno tiene unas expectativas de los demás miembros, que no coinciden con sus limitaciones.

También es importante hablar un poco de las coordenadas en las que se mueve la época actual para entender los síntomas de hoy.

La sociedad actual es la sociedad de la inmediatez y de lo absoluto, "todo y ya"; donde hay una caída de las figuras de autoridad, padres, profesores, políticos...etc. Se ha pasado de una época basada en la represión excesiva a una permisividad desmesurada, y todo esto tiene muchas consecuencias, entre ellas, cambios en la educación, cambios a nivel social, en cómo se vive el tiempo...

Respecto a la caída de los ideales y de las figuras de autoridad, es conveniente recordar la definición del pensador ruso Alexandre Kójeve sobre la autoridad: "es la posibilidad que tiene un agente de actuar sobre los demás, sin que estos reaccionen contra él, cuando pueden hacerlo; la relación en la cual uno decide por el otro sin que tenga que utilizar la fuerza". De aquí se deduce que, en la verdadera autoridad, los lugares no son simétricos. La agresividad es un fenómeno que se da entre iguales, con lo cual, al haber una caída de la autoridad, emerge la violencia. La auténtica autoridad se opone a la violencia; cuando no se consigue esa autoridad, hay que recurrir al poder y a la fuerza. En esta época, hay cada vez más vigilancia, más normas, más agentes de seguridad...

Esta época de la hipermodernidad se caracteriza también porque ha cambiado el estatuto del saber en la enseñanza, se ha depreciado. Aprender supone un consentimiento de quien aprende a quien intenta enseñar y hoy día ese consentimiento es menor debido a muchas causas, entre ellas la relación profesor-alumno. En el acto de aprender hay una parte que requiere esfuerzo, no todo en el aprendizaje puede ser lúdico como se pretende en parte del sector de la enseñanza, esto hace que el esfuerzo sea un valor social que no se tolere demasiado en una sociedad que ha sustituido los valores e ideales por objetos de consumo. Los niños hoy se

concentran peor, les cuesta más, ya que, como recurso para combatir la soledad, a menudo se le permite el uso abusivo de pantallas con la adicción que normalmente acompaña a este uso. Como decía Manuel Fernández Blanco, psicólogo clínico y psicoanalista, en una entrevista en la televisión gallega, las pantallas modifican la relación al cuerpo. Hace no mucho, cuando era habitual en los niños pasarse dos horas una tarde jugando al balón, al final se cansaban, o les daba hambre y querían descansar o comer; hoy con la infinita oferta de nuevas tecnologías, aumenta esta adicción en la que no hay cansancio, ni hambre, o no se dan cuenta. Los momentos más violentos en las familias se dan cuando se intenta poner un límite a las pantallas, instrumentos adictivos que en su exceso desrealizan la vida e hiperexcitan a los niños.

Actualmente, en lo que concierne a la relación de los padres respecto a sus hijos, suele ocurrir por distintos motivos y ninguno responsable, que los padres intenten ser amigos de sus hijos en una situación de igualdad, al mismo nivel, esto causa una desorientación angustiada en el niño con graves consecuencias posteriores y también una inclinación a "banalizar" la figura de los padres, con el aumento de violencia en los niños como respuesta a este comportamiento del adulto.

Otros factores muy valiosos en épocas anteriores, como el "tiempo de espera" para conseguir algo o la existencia de lo que se puede conseguir a medio plazo, han sido asolados por la prisa y la inmediatez, eliminando o mermando algo tan esencial en el sujeto como el lugar de la palabra o el tiempo de pensar, sólo se actúa.

Asistimos a un auge salvaje del capitalismo, donde todo se ofrece para disfrute de todos, haciendo del semejante también un objeto de consumo. Por ello se pueden dar fenómenos guiados por la desinhibición del "todo vale" donde no hay lugar para la vergüenza, el pudor, la privacidad y la intimidad, convirtiéndose la vida en un "reality show", en el que todo se da a ver. Cada vez se tiene menos en cuenta al otro, cayendo así en un ...patológico.

Fernando González Griñán. Psicoanalista.

MIL NOVECIENTOS SESENTA Y SIETE.

Siempre seguirán vivas las anchas calles del invierno para reencontrarnos como si no hubiera más gente en el mundo. La sed dormida de tu alma beberá, entonces, de mis lágrimas, las que brotan de mis ojos negros desde entonces, desde aquel día de otoño de mil novecientos sesenta y siete.

Siempre nos quedará la tibieza o estruendo de la lluvia correteando tus mejillas, las mismas que aprendieron el oficio de la luz desde aquel crepúsculo, aquel pretérito perfecto que desbordaba los tejados de tu casa. Siempre vivirá en nosotros el aprendizaje de las lunas menguantes, de las batallas de polvo que cubren el suelo de nuestra casa, de los pedazos de todo que forman una nada cubierta de olvido y de memoria sesgada por relojes de otros tiempos.

Siempre permanecerán en nosotros las blancas figuras de los huesos desgastados, huesos que se astillan y desgarran el alma que por allí vive, entre emblemas que soportan el pesado armazón de una vida que trota sin caballo. Siempre brotarán siempre para ahogarnos en la melancolía, para morir de nostalgia, para revolver la tierra de los árboles y afirmar, entre raíces muertas, tu vida y la mía.

Pedro Pablo Díaz Espadas

DESDE MI MENTE BIPOLAR

"Que bonita que es la vida que bendita es la existencia, la bondad es lo que miran y la maldad va en decadencia, no sobra gente en misa ni falta la decencia lo que abunda son sonrisas y los que odian la violencia.

Todo es un desastre ¿dime cuantos son los que te quieren? muchos lo harán por lo que tienes pero pocos por quién eres, miradas que golpean palabras que te duelen, aquí no aporta el quien seas, les importa lo que adquieres.

El mundo es generoso el acoso lo sentencian y cada año es más hermoso porque reina la inocencia, disminuyen las desgracias, aumenta la paciencia, se atasca la ignorancia y avanza más la ciencia.

Entre muchas actrices y pocas mujeres, entre seres salvajes y hombres crueles, no se alegrarán por lo que logras si que lo harán cuando no puedes, para mejor amigo está tu sombra y te abandonará cuando no esperes. Hay paz en cada esquina no hay reyertas por creencias, te curarán las medicinas y se olvidarán las diferencias.

El infierno nos atrapa sentimos fuego en nuestras pieles, la vida son etapas pero casi todas siempre hieren, ya suena en la radio y sale por la tele, familias sin salario y hasta niños que se mueren.

No existe la tristeza se resuelven las urgencias y se extiende la grandeza desde Lima hasta Venecia, la verdad es lo que imitan, el amor es lo que aprecian y el terrorismo ya se evita porque hay más inteligencia."

Pedro Santiago

CONCLUSIONES

Trabajo como voluntaria social del Centro de Atención Psicosocial desde hace nueve años y cada día que voy al centro para realizar el taller del que sale esta revista afronto un nuevo reto. Para mi llevar a cabo esta tarea ha supuesto un aprendizaje en todos los sentidos. Cada escrito, cada poema, cada foto, cada dibujo, lleva detrás una historia y con esas historias vamos construyendo Zangamanga, La Voz y La Palabra.

No hay dos días iguales y cada propuesta, cada proyecto es elaborado desde las diferentes miradas de quienes participan en ellos. Nos movemos entre la incertidumbre y el deseo, lo que nos lleva a no desistir a pesar de los pesares.

Cuando llega el fin de curso que, para Zangamanga, cae en octubre, es la hora de mostrar y demostrarnos lo que podemos hacer.

A lo largo de todos estos años, nuestra revista, ha entrado modesta pero firme a formar parte del panorama sociocultural de nuestro pueblo, teniendo el apoyo de las concejalías de signos diferentes que se han sucedido durante este tiempo. Desde el primer número hemos ido sumando, sumando usuarios que participan y sumando colaboradores que han decidido formar parte de nuestra, cada vez más grande, familia.

En este número que hoy sale a la luz, damos un espacio a la celebración de los diez años de la Exposición Zangamanga, producto de los más de diez años que el Centro de Atención Psicosocial lleva atendiendo a las demandas de las personas que, en un determinado momento, necesitan un lugar del que formar parte.

Esperamos que sea de vuestro agrado, nosotros ya estamos pensando en la próxima.

Isabel Campos López. Voluntaria Social. Realizo el Taller de Revista que da como fruto esta publicación que acabas de leer.

Visita de Simón, el jardinero. Durante la misma se le hizo la entrevista que hemos publicado. El centro preparó un pequeño refrigerio del que dimos cuenta entre pregunta y pregunta.



A continuación publicamos algunas opiniones de usuarios del Centro de Atención Psicosocial sobre su experiencia dentro del mismo.

JOSE LUIS

En el 2.008, nació el centro, en aquellas fechas entré yo, uno de los más veteranos. Junto conmigo entraron algunos más, de aquellos quedamos dos o tres. Desde entonces han entrado muchos compañeros y se han ido. Una mención especial para Isabel Espín, una compañera que falleció, lo que lloré amargamente como si le quitas algo a un niño pequeño.

Otro momento fue cuando el monitor Pedro se despidió de nosotros, no supimos cómo reaccionar, pero nos dolió su marcha, a todos los que llegaron después que el les guardo un especial cariño, ya que el roce hace que nos quisiéramos.

Estábamos en un local que compartíamos con otro grupo, desde entonces se plantó la idea de tener nuestro propio local. ¡y nació la criatura! Tuvimos nuestro propio local que es el que tenemos ahora, arreglado a nuestro gusto, cosa que no podíamos hacer con el otro.

En el principio de psicosocial fueron días críticos ya que parecía que no iba a sobrevivir el centro. Un recuerdo especial para la concejala Fina que se empeñó en que esto siguiera adelante, la sustituyó Mari Carmen que siguió con el mismo trabajo.

Desde que se abrieron las puertas hemos hecho muchos proyectos, como participar en los Mayos que seguimos haciendo cuando las fechas se acercan.

También surgió el proyecto, hace seis o siete años. Mediante el cual escribimos nuestros miedos y esperanzas, esto lo

hacemos en una revista, todos los años con la ayuda de muchas personas, a las cuales quiero hacer un reconocimiento especial desde aquí. Gracias.

Otro proyecto son los mercadillos artesanales que hacemos en las fiestas locales más señaladas, con ello sacamos un dinerillo que nos viene muy bien para financiarnos algunas actividades, incluso hicimos un fabuloso viaje a la Sierra de Cazorla, un lugar precioso del que guardo unos inolvidables recuerdos, como el guía, cara que tengo muy presente en mi memoria.

Todo ello lo he hecho lo mejor posible, debido a mi mala salud ya que he tenido varios ingresos, uno bastante crítico. He tenido mis buenos y malos momentos en el centro, como cualquier persona tiene en su casa, pero ahora estoy resurgiendo como el ave Fénix, con fuerzas renovadas, ya hace un año que no tengo recaídas, aunque no me libro del infortunio, ya que diversos achaques me han impedido hacer viajes con mis compañeros cosa que espero que no pase el próximo año.

De las cosas que más he disfrutado y sacado algo bueno han sido las entrevistas que hemos hecho a gente del pueblo, de renombre, para la revista, esta misma que hoy estáis leyendo y que cuenta con la aportación de esta gente y de nosotros, los usuarios.

Espero que hayáis visitado nuestra exposición de los trabajos que hacemos durante todo el año y que os haya gustado. Nos vemos el año que viene, si Dios quiere.

TONI

Yo entré un mes de 2010 (junio). Recuerdo que estaba nervioso porque tenía que entrevistarme con María Isabel y no sabía lo que tenía que decir, al final salí más o menos airoso.

Luego empezamos con las asambleas que eran mas duras que ahora. Me acuerdo de cuando a Ruth la sacaron del voluntariado y la hicieron fija y todo el mundo la felicitó, yo aún no la conocía.

También estaba Pedro, que todas las mañanas meditábamos con él. Después salíamos a andar con María Isabel. Teníamos arteterapia con Ruth, ahí teníamos mas libertad para pintar sobre lo que nos pasaba y ya parecía que el centro iba avanzando un poco más, no había tanta colchoneta para dormir. Teníamos bastante tiempo libre.

Mas adelante empezamos a participar en Los Mayos y en la exposición de octubre (la 1ª) en todas estas experiencias lo pasamos muy bien. Un día colgué en la pared la idea de hacer una revista y algún corto y estuvo colgado...durante un año, entonces llegó de voluntaria Isabel Campos y pudimos darle salida a todo esto, sobre todo a la revista Zangamanga.

Tengo que decir que cuando llegué aquí llevaba una depresión enorme, la autoestima por los suelos y tristeza, poco a poco fui yendo mejor. El primer día que tuve que leer en público, estaba sudando a chorros, hoy cuando tengo que hablar, lo hago con naturalidad.

En Navidad, preparando el árbol todos juntos y en buena armonía, vistiendo Mayos, dando discursos y poniéndonos "coloraos" ...

Y así, poco a poco, hasta llegar a donde estamos ahora. Con altibajos algunos días y otros días con ánimos. Tampoco debemos olvidar a Domingo, Natalia y otros que han pasado por aquí.

Yo creo que, mas o menos esto es lo que, a grandes rasgos, puedo contar.

QUINTO

Hola, soy un usuario del centro psicosocial. Yo me puse enfermo sin saber cómo ni por qué. Bueno, vamos al grano, cuando me puse enfermo sólo lo sabía mi familia. Mis amigos no sabían nada, pero no pude ocultarlo mucho. Cuando se enteraron, decían que estaba loco, me dieron de lado, se corrió la voz en el pueblo y todos me daban de lado.

Gracias al centro Psicosocial, que me acogieron muy bien, superé toda la mierda que me habían echado. Ahora la gente me ve como una persona normal y mis amigos son los de psicosocial.

Con esto no digo que no lo haya pasado mal y no le deseo a nadie esta enfermedad. Resumiendo, yo me he quitado la etiqueta y paso de todos esos amigos falsos que me hicieron tanto daño.

Nadie, nada más que yo, se lo que he sufrido. En el centro Psicosocial me reencontré con los pirograbados, la gente que creía en mi se quedó alucinada, la gente de la calle quería que le hiciese un cuadro, total que todas las personas que me ayudaron me hicieron crecerme y estoy muy satisfecho con mi trabajo, con mis amigos de Psicosocial y con mi forma de ser.

Tengo una psicóloga que siempre me ha escuchado en los ratos malos que yo estaba pasando. También está Ruth que es la arteterapeuta que en los malos momentos ha sabido sacarme una sonrisa y estar centrado en su taller. Luego está Maravi, coordinadora, que aunque parece que no está con nosotros, si que está, a veces me he querido ir a casa, agobiado y ella no me ha dejado, me ha dado tranquilidad y he superado mi ansiedad.

Quería hacer hincapié en que yo, cuando entré al centro hace diez años me escondí en el pirograbado pero ahora este centro es la familia más grande que he tenido.



Así reflejaba Quinto el verano en un taller de revista en el que hablamos de los recuerdos veraniegos.

FRANCISCO BLAYA

Cuando entré al centro me recibieron con los brazos abiertos y la gente de este me resultó simpática. Me siento bien con todas las actividades que hacemos en el centro y no quiero dejar de venir.

El primer día fue de observación, el segundo día estuve cosiendo, ayudando a los demás. Después hicimos una exposición Zangamanga 8, en la que teníamos visitas de colegios y durante las mismas teníamos que explicar la exposición a los niños para tenerlos entretenidos con juegos y las explicaciones. Una vez terminada la exposición, recogemos todo y lo bajamos al centro. Después comenzamos con los nuevos proyectos de Navidad que era un mural que representaba un Belén, se quedó muy bien. Empezamos el proyecto para Zangamanga 9. Hicimos las letras de diferentes formas y pintamos unos cuadros que gustaron mucho a los niños de los colegios. En el Zangamanga 8 jugamos con el muñeco "zangasentidos", había que explicar lo de los sentidos y donde se encuentra cada uno de ellos, los niños se lo pasaron muy bien y yo también.

Luego hicimos el proyecto de Los Mayos, pusimos el mercadillo y teníamos que vender objetos en el. Cuando entré en el centro no me encontraba bien, no hablaba mucho. Gracias a mis compañeros y tutores comencé a hablar un poco más. Cuando me siento mal y me caliento mucho la cabeza, hablo con mis compañeros y me siento bien y dejo de pensar cosas malas.

También tenemos huerto quitamos hierba, gimnasia rítmica, los miércoles limpiamos la furgoneta, cocina, tenemos talleres de cognición, resolución de conflictos etc. Los talleres que más me gustan son todos pues estoy entretenido y me gusta mucho.

Le hicimos una entrevista a Magdalena. Hice trabajos con silicona, de unas diademas. Tuvimos una visita de asuntos sociales y nos regalaron una diana electrónica y una canasta en la que jugamos de vez en cuando. También me gustan las excursiones de un día, como visitar museos, el castillo, el Parque de la cubana y más.

También los viajes que hicimos a Cuenca y Almería, nos lo pasamos muy bien visitando monumentos.

TRINI

Empecé en el centro en 2014. Al principio me aburría en el centro. Cognición no me gustaba, con lo de escribir, ni pensarlo, la pintura me distrae y cada día hago más. El campo no me gusta, no voy nunca.

Me han dicho que escriba esto y lo he hecho con mas trabajo o con menos. Coser es lo que más me gusta, la cocina me entretiene también, yo algunas veces ayudo y otras no, cuando me llaman. En la excursión de Alicante vi cosas que no había visto y en Granada vi la Alhambra que tampoco la había visto, en los demás viajes también lo he pasado muy bien.

El taller abierto me gusta porque tenemos mas tiempo sin hacer nada.

MARIA JOSÉ HERNÁNDEZ

Yo empecé hace once años. Entones estaba muy mal, hablaba poco pero luego fui hablando más, hasta empecé a hacer amistad con los compañeros. Lo que más me gustaba eran las excursiones que hicimos con Pedro. Mi paso por aquí me ha servido de mucha ayuda, he mejorado un montón en el comportamiento y hasta soy más libre.

Los talleres que no me gustan son el de cognición, el de revista y el huerto, los demás si me gustan. No me gusta que hacemos pocas excursiones y no me gusta que haya cosas obligadas. Recuerdo las excursiones que hacíamos a Cartagena a la playa, porque salíamos mas que ahora. A mi me gustaría hacer una excursión para todo el día hasta por la tarde, a la playa o a algún otro sitio. Me gustó mucho cuando fuimos a Calasparra y a Caravaca y también a Feramur a Lorca y a la feria de Torrepacheco.

MIGUEL ANGEL RAMIREZ

En el inicio de Psicosocial, al que entré por sugerencia de mi trabajadora social, y de la que no tenía muy claro lo que iba a durar las cosas eran muy diferentes a los tiempos actuales. Pero volveré a hablar sobre como estaba yo por aquel año 2008. No tenía confianza en mi mismo, hacía lo que me decían que tenía que hacer. Estaba anulado y la aceptación de mi enfermedad era inexistente, de hecho, la trabajadora social me dijo: si te gusta te quedas, si no, no, no es obligatorio... así pues Sali de casa en dirección a la Calle Colón, cuando llegué toqué el timbre y me recibió Pedro Gallego, luego salió María Isabel de la que hice un juicio de valor nada mas verla.

Por aquel entonces todavía tenía muchos prejuicios y juzgaba a las personas sin conocerlas. Les llevé el informe médico remitido por mi psiquiatra. Al día siguiente aparecimos varios usuarios entre los que estaban Jose Luis, María José Hernández, Fran Sánchez, Cari, Mamen y David. Aquellos años fueron difíciles en el sentido de que nos limitábamos nosotros mismos y tanto María Isabel como Pedro Gallego necesitaban Dios y ayuda para que participáramos en los talleres, sólo sabíamos estar durmiendo en las colchonetas y fumando en la calle. Aun así empecé a cogerle el gustillo al asunto y la novedad me iba gustando cada día un poquito más. Mas usuarios se fueron uniendo poco a poco, junto con más monitores que fueron llegando como voluntarios. Ruth, Dana, y después llegarían Sofía y Maravi. Por aquel entonces yo no hablaba mucho y prefería estar "escondido" en los rincones, sin destacar mucho.

El progreso llegaría poco a poco,

llegarían también las pulseras de chapas, el pirograbado (para quien le gustara), y los mercadillos mensuales, donde intentábamos vender los productos que elaborábamos entre todos. Una técnica que me gustaba mucho era la encáustica, que consistía en derretir ceras de colores con una plancha especial y crear coloridos y abstractos dibujos.

El viaje a la sierra de Cazorla en un fin de semana, los talleres de Habilidades Sociales y cognición y, poco a poco fue estructurándose el centro para alivio de los técnicos.

En es época pasarían varias personas por el centro, de las cuales (la mayoría) su paso era efímero, pero todavía me queda el recuerdo de muchos de ellos. Luego llegaría nuestra primera exposición, todo un acontecimiento para nosotros y que fue plantar una semilla de la que (hablo a título personal) no me imaginaba cuantos frutos daría....

Llegaría Isabel Campos de la que, extrañamente, no tengo recuerdos, nuestra participación en la fiesta de los Mayos, en definitiva, la maquina fue engrasándose poco a poco hasta coger velocidad de crucero.

Hemos pasado momentos donde todos éramos una piña y otros donde ha habido mal rollo y mucha tensión entre nosotros.

Una mención especial para la compañera Isabel Espín, que falleció trágica e inesperadamente y que nos dejó consternados, ella compartió centro conmigo y con otros compañeros desde el primer día.

La llegada de Natalia que nos llegó al corazón, compañeros como Elisabet, Sebi, fueron incorporándose, al igual que Napo y Miguel Pedrero, de Totana

nos llegaría Francisco José Montoya.

Nuestro primeros viajes a Caravaca, excursiones a la Sierra y donde nos apañábamos para hacer los mercadillos artesanos nosotros solos.

Llegaría también el primer numero de la revista, el nº 0, yo apoyaba todo lo que se le ocurría a Toni, consiguiendo ruedas de prensa para su presentación y después más exposiciones y más revistas.

Pero o que realmente me hizo despegar y sufrir un cambio que ni yo mismo me creía, fue la participación y puesta en marcha de los huertos ecológicos.

Y así hemos seguido hasta nuestros días, unos se han ido, otros han ido llegando, como Cristina que, el primer día, al vernos tan mayores, no sabía por donde entrarnos.

Hace cuatro años comenzamos los viajes, asando fuera una o dos noches, hemos tenido la ocasión de visitar: Alicante, Granada, Cuenca y este año, Almería.

También han llegado nuevos miembros a la familia de Psicosocial con el nacimiento de la hija de Maravi, Candela, y el hijo de Ruth, Samuel.

Hemos tenido el gusto de conocer a sus sustitutos, Aurelio en el caso de Maravi y Domingo en el de Ruth. Hemos conocido a Lola la antigua jefa de la empresa gestora.

Diez años dan para mucho y durante estos he conocido a los que hoy son mi segunda familia y ahora, no me reconozco a mi mismo.

SEBI

Un dos de julio me operaron de epilepsia, desde entonces se me complicó la vida porque me quedaron unas secuelas que podrían haber sido aún peores.

Cuando entré en el centro Zangamanga el 27 de enero de 2014. Se me cambió la vida porque tenía amistades y cosas que hacer que te entretienen el día a día.

El primer día entré un poco sobrepasado por el momento de empezar de nuevo con personas que no conoces, es igual que si entras al trabajo por primera vez. Allí estaba muy bien, tenía clases de pintura, cocina, psicóloga, cognición etc. Conforme se pasaban los días me gustaba más estar con mis amigos. La vida me cambió a estar más alegre porque tenía un trabajo diario, Zangamanga.

No faltaba nunca, pero, en medio de los días, me surgieron cosas y me dio una parálisis facial por estar preocupado por cosas que me pasaban.

En la piscina me lo pasaba super bien y allí me apunté a Aquazumba los lunes y miércoles (eso por mi cuenta)

En el huerto me gusta estar porque es otra hazaña que experimente para aprender a hacer otras cosas.

En la vida se cambia varias veces, pero ahora me gusta más con mis amigos y las profes.

En arteterapia pinté, por primera vez, un cuadro de mi cara en secciones, una mitad de mi operación y la otra de la parálisis facial. Los años siguientes me gustaban los paisajes e hice varios para las exposiciones.

En las exposiciones me gusta hacer cosas, al principio no venían las escuelas, pero cuando vinieron en las siguientes exposiciones me gusta mucho porque me gustaba ser protagonista, le explicamos los cuadros y le decimos como se hacen algunos, estar en el centro me cambiaba la vida.

Cuando nos trasladamos al polígono fue un cambio muy grande para mí, pero como la vida cambia, poco a poco me acostumbré a ello. Tenemos más espacio y mejor organizado para hacer las cosas.

Vamos, hasta hicimos una presentación de la revista, se llama "La voz y la palabra", otra hazaña muy buena para mí porque escribimos cosas entre todos y luego se publican en la revista.

No me arrepiento de estar en el centro Zangamanga.

ELISABET

Hola, buenas noches, me llamo Elisabet y os voy a contar un poco mi historia desde que empecé en Zangamanga Psicosocial hasta ahora.

Empecé el 20 de agosto de 2012. Al principio me costó mucho, pero gracias a mis terapeutas y mis compañeros estoy aquí.

En Zangamanga hacemos muchos talleres, como por ejemplo arteterapia, estimulación cognitiva, taller de revista, piscina, nuevas tecnologías, resolución de conflictos.

También hacemos viajes fuera de Murcia y por la región. Yo me lo paso muy bien y me río mucho con mis terapeutas y mis compañeros.

Yo era una chica corriente, pero me puse mala y gracias a mi familia y a más gente que no quiero nombrar, y a mi medicación, me siento mucho mejor.

Bueno, también hacemos una exposición en el Pósito donde ponemos muchas cosas, cada año es diferente. Se hace para que la gente vea el trabajo que hacemos, también para que lo vean los niños de los colegios. Me lo paso muy bien porque yo también disfruto al verlos disfrutar, aunque, a veces, me canso mucho, pero bueno, eso es lo de menos.

Para terminar, espero que os haya gustado lo que he escrito y la exposición que hemos hecho este año. Gracias.

SUMARIO

1- Foto de portada realizada por Jose Luis Ramírez. En ella aparece el Árbol podado por Simón García con la técnica de la topiaria.

2- Información Centro de Atención Psicosocial.

3- Saluda alcaldesa

4- Saluda concejala de bienestar social

5- Coordinadora del centro de atención psicosocial

6- Psicóloga del centro de atención psicosocial

7- Arteterapeuta del centro de atención psicosocial

8- Terapeuta ocupacional del centro de atención psicosocial

9- ENTREVISTA a Simón García

13- Magdalena Sánchez Blesa. Poema **“MARÍA”**

14- Fina García

15- “LA CURACIÓN DEL ESPÍRITU” Miguel Ángel Rodríguez

REFLEXIONES DEL PÁJARO LOCO. Antonio Diaz

PELÍCULAS QUE NUNCA EXISTIERON. Antonio Diaz

16- “LAS ABARCAS DESIERTAS” comentario poema. Cristóbal Altamayo

17- Antonio Diaz. Poema

18- ESCRITOS: Eusebio, Miguel Ángel Montiel, Elisabet.

Viñeta: Pedro Quinto

19- “PAÍSES RICOS, PAÍSES POBRES”. Napoleón

“UNA MAÑANA” Antonio Diaz

20- TALLER DADAÍSTA.

22- “VACÍO”. Francisco Cerón.

23- “ EN SI MIS MA MIEN TO”. Fernando Gonzalez

24- “MIL NOVECIENTOS SESENTA Y SIETE”. Pedro pablo Diaz Espadas

“DESDE MI MENTE BIPOLAR”. Pedro Santiago

25-Conclusiones.

26- Testimonios usuarios

31- sumario

32- Contraportada. Lema del **DÍA DE LA SALUD MENTAL 2019**





**AYUNTAMIENTO de ALHAMA DE MURCIA
CONCEJALIA DE SERVICIOS SOCIALES**

