

## Dia Mundial de la Salut Mental

-10-

OCTUBRE



# DIA MUNDIAL SALUT MENTAL

El passat 10 d'octubre vam celebrar el dia mundial de la salut mental. Aquest any, encara que diferent, també hem realitzat una jornada especial, adaptant-nos un cop més, a la situació que estem vivint.

El Servei Prelaboral (SPL) d'Amposta de la Fundació Pere Mata juntament amb l'Escola Maria Garcia Cabanes de l'Aldea vam realitzar una jornada d'inclusió social per trencar estigmes i prejudicis sobre la malaltia mental.

La jornada, que es va realitzar de forma telemàtica, amb el nom de "A Primera Vista", es va desenvolupar durant tres dies, per poder fer partícips a totes les persones usuàries del SPL i del Centre Especial de Treball (CET) i als alumnes de 5è i 6è de primària.



L'activitat consistia en el fet que els alumnes veien la imatge d'una persona i havien de respondre a les preguntes de la moderadora, que en aquest cas era la monitora del SPL. En total eren 5 preguntes que giraven al voltant de la feina, els estudis, l'oci, la forma de ser i la malaltia mental.



Aquest mes s'ha parlat molt sobre l'assalt al "Consejo General del Poder Judicial" per part del PSOE i Podemos .

Personalment, no estic sorprès per aquest canvi de rumb que han donat els dos partits sobre com ens van vendre que volien un CGPJ en el qual no hi hagués intervenció per part de cap partit polític, tan sols sento menyspreu per aquestes persones tant hipòcrites.

El que és verdaderament sorprenent és la reacció dels votants, que davant d'aquesta evident hipocresia solten ximpleries, com ara, que el PP ho ha fet abans. Sobretot, dirigint-me als votants de Podemos, per si no recordeu malament el vostre partit, era el partit que venia a regenerar la política...

El que gairebé no a transcendit és el toc d'atenció per part d'Europa, en concret del "Grupo de Estados Contra la Corrupcion" (GRECO), davant de l'intent de PSOE i Podemos de canviar els vots necessaris per a elegir els membres del CGPJ.

De totes maneres el futur no és gens esperançador, se seguiran repartint els seients del CGPJ tant el PSOE com el PP i amb l'ajuda de Podemos.

Anònim

# FEM ESPORT



En aquesta edició volem dedicar aquest espai a una sèrie d'exercicis per fomentar l'esport, Sigui quina sigui la nostra edat és important mantenir una vida activa, ja que l'esport aporta molts beneficis, tant físicament com mentalment, dels quals en destacarem els següents:

- Prevé malalties
- Millora la qualitat física i el funcionament de l'organisme
- Augmenta l'esperança i la qualitat de vida
- Ajuda a dormir millor
- Afavoreix les relacions socials i fomenta valors positius
- Millora la salut mental
- Millora la memòria, la capacitat d'aprenentatge i el rendiment escolar



A continuació, us deixem una sèrie d'exercicis per fer a casa:

## Sentadilles amb goma elàstica



## Flexions



## Abdominals lateral dret i esquerre



## Abdominals amb cames elevades



Consell: Fer 3 sessions a la setmana. En cadascuna, fer 30 repeticions de cada exercici i en finalitzar realitzar 30 minuts de cardio,; per exemple, podem anar amb bicicleta o córrer.

Salut!

Anònim



En aquesta edició entrevistem la Rossi, Integradora Social de l'Escola Maria Garcia Cabanes, qui va participar i va fer d'enllaç juntament amb la monitora del servei, a la jornada de Salut Mental, amb l'Activitat "A primera vista".

### 1. Ens podries explicar quina és la teva trajectòria professional?

Uy.. amb aquesta pregunta m'adono que m'he fet gran!, des de molt jove vaig saber que volia ajudar les persones a sentir-se bé, descobrir les seves capacitats per millorar la seva vida, però sobretot el que volia era treballar amb persones. Vaig començar com a monitora d'esplai al meu poble; també vaig aprendre molt portant l'esplai de persones amb discapacitat intel·lectual del Taller Baix Camp i Villablanca, m'ho passava mooolt bé. Ara ja fa molts anys que treballo d'Integradora Social i he estat a Primària i a l'Institut.

Aquest curs he tingut la sort de venir a l'Escola Maria Garcia Cabanes i com els hi dic als/les companys/es: per mi, és un regal!



"És important que des de les escoles i des de tots els àmbits es doni visibilitat"

### 2. Creus que són necessàries jornades com la del passat 10 d'octubre? Per què?

Si! són importants i necessàries. Generalment, les persones coneixen determinades malalties mentals i és perquè algú de prop conviu amb ella. És important que des de les escoles i des de tots els àmbits es doni visibilitat i es facin aquest tipus d'activitats per entendre i comprendre tant a qui les pateix com a les seves famílies.

### 3. En què t'ha servit per a treballar amb els xiquets i xiquetes?

Ha estat enriquidor, ja que ha generat reflexió i ha ajudat a desmuntar prejudicis que tan fàcilment es creen veient a una persona.

"...tenien molt clar en dir que no patien cap malaltia mental"

4. Podries explicar-nos quina va ser la teva percepció de l'activitat?

Com a observadora podia escoltar el que els nens es deien en veu baixeta. Els hi costava definir la professió i/o estudis, però en canvi tenien molt clar en dir que no patien cap malaltia mental. Molt interessant veure les cares de sorpreses i les preguntes que es derivaven

5. Creus que els i les alumnes estan conscienciats amb la malaltia mental?

No. Han sentit el nom d'alguna però no què comporta patir una. També la relacionen amb la discapacitat intel·lectual.

6. I per acabar, quina és la teva valoració de l'activitat?

Positiva. Ens ha quedat pendent poder ampliar-la amb un debat de reflexió amb els grups infants que han participat.

Desitjo que continuem compartint aquesta i d'altres activitats!

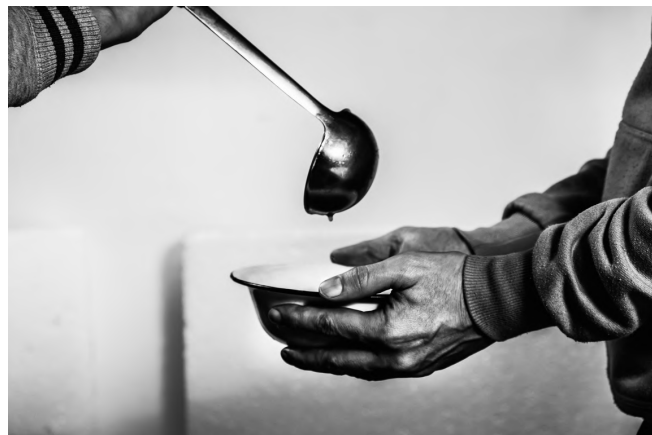


"Desitjo que continuem compartint aquesta i d'altres activitats"

*Moltes gràcies!!!*

D'alberg en alberg vaig tenir molt temps per reflexionar amb la meva situació, finalment vaig optar per apartar-me dels Serveis Socials i l'únic contacte que tenia era per anar a dutxar-me, òbviament, per tal d'aconseguir diners.

El dinar el tenia cobert, anava a "Las hermanas de la caridad" un convent de monges ubicat a la Plaça St. Agustí a Barcelona.



Res quedava d'aquella persona avergonyida per la situació, vaig començar a demanar diners caminant pel carrer. Començava de bon matí i quan arribava les 11.30, hora que anava a buscar el dinar, ja tenia aproximadament entre 10 i 15 euros.

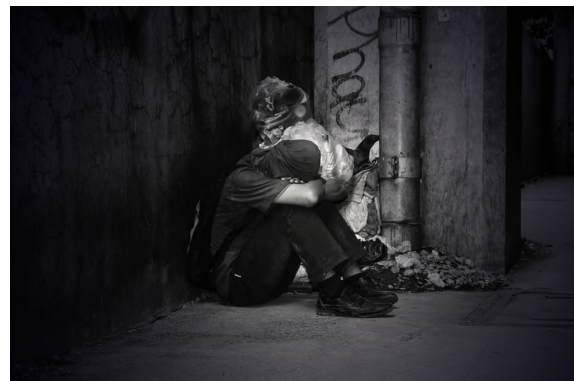
Primer demanava monedes, però amb el temps, aprofitant que alguna persona preguntava que m'havia passat, deia alguna mentida, i així podia aconseguir algun bitllet.



Molts dies cap a les 14.00 h, quan es buidaven els carrers, ja tenia entre 40 i 50 €, diners que sovint els gastava amb cocaïna i alcohol. Quan s'acabaven els diners tornava a demanar pel carrer, podia aconseguir, increïblement, fins a 80 o 90 €.

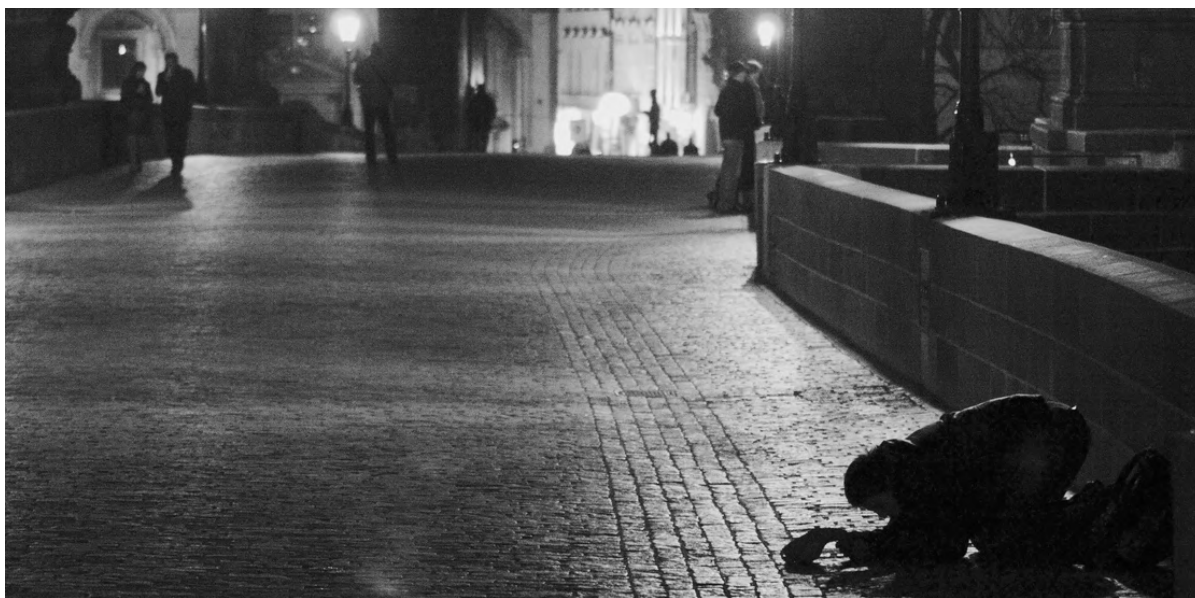


Vaig entrar amb un bucle molt perillós per mi, tots els diners que tenia els gastava amb drogues i alcohol, i quan em quedava sense, era una depressió.



Feia intents per refer la meva vida, d'una banda, m'esforçava per no gastar-me els diners, ho vaig aconseguir, podia estar fins a set dies sense gastar, estalviant aproximadament uns 500 €, però a la llarga m'ho acabava gastant tot un altre cop amb les drogues i alcohol.

Per altra banda, vaig tornar a buscar alberg, però no vaig tenir èxit, com sempre les drogues i l'alcohol no em deixaven tirar endavant...



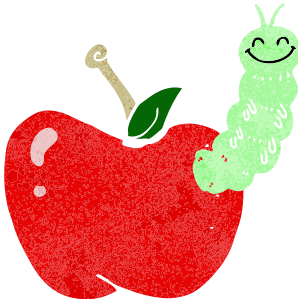
A partir d'aquí la meva vida va canviar moltíssim.....

*Manel*

# ACUDITS



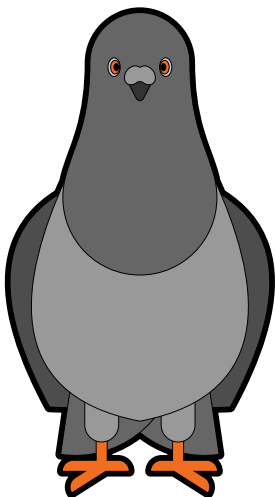
Juanito, vés corrent a la cuina que les  
llenties s'estan pegant.  
Mare, ho sento, però tu m'has ensenyat a no  
ficar-me en baralles alienes.



Què li diu un cuc a un altre?  
Me'n vaig a pegar una volta a la maçana.

Quin cotxe fa servir el Pare Noel???

Un Renault.



Mare, al col·legi em llencen molles de pa...  
Tranquil·la Paloma.

Anònim

## Braç de gitano de crema

### INGREDIENTS MASSA

- 75 g de farina
- 1 pesic de sal
- 75g de sucre
- 1 sobre de Royal
- 3 yemes d'ou
- 1 culleradeta de sucre avainillat
- 3 clares d'ou



### PREPARACIÓ

1. En primer lloc, posem les clares, el sucre de vainilla i la meitat del sucre en un bol i batem a punt de neu.
2. En un altre bol posem els rovells d'ou amb la resta de sucre i batem molt bé fins que s'integrin, podem fer-ho amb una batedora manual o a mà.
3. Anirem afegint les clares a poc a poc i remenarem suaument per tal que agunti la textura.
4. Afegim el Royal a la farina i la tamisem i agreguem a la mescla en dos cops, remenarem a poc a poc integrant-la a la massa.
5. Introduïm la massa a una màniga pastelera amb un broquet fi i la posem sobre una bandeja amb paper de forn, acabem de distribuir la massa amb una espàtula per tal que quedi una planxa fina i la introduïm al forn, preescalfat a 180°, durant 10 minuts.
6. Un cop estigui cuinada la deixarem templar sense que arribi a refredar-se molt, traiem el paper de forn amb l'ajuda d'un ganivet i tallem el sobrant per tal que quedi la forma de rectangle. Dipositarem la planxa sobre un drap net i l'enrotllem deixant que es refredi i agafi la forma.
7. Quan estigui freda la desenrotllem i li posem la crema pastelera a mitja planxa per tal d'evitar que surti pels laterals a l'hora d'enrotllar-la. Un cop estigui la crema sobre la planxa l'enrotlle'm. Posem una capa de crema per sobre i li posem sucre i el cremem.

*Bon profit!!!!*

*Un de Gandesa*

## LA MÀSCARA

En aquesta edició m'agradari parlar de la pel·lícula "La màscara" una adaptació per part de Chuck Russell del còmic amb el mateix nom.

La pel·lícula és relativament entretinguda i, com a film, per a passar una bona estona, compleix.

L'actuació de Jim Carrey com Stanley Ipkiss és acceptable, però on destaca és en el seu paper com "La màscara". L'alter ego de Ipkiss brilla per un paper molt destacat, amb tocs d'humor i esdevenint una caricatura constant.

Si què és veritat què, per moments, té alguns tocs d'humor una mica forçats i què tenen una gràcia ximple i fàcil.

Per altra banda, Cameron Díaz, com a Tina Carlyle, manté un paper correcte sense més i què, si bé compleix tenint en compte la joventut de l'actriu, considero què podria haver destacat d'una manera més visible. En canvi, Peter Greene té bons moments com a antagonista.

Des del meu punt de vista, destacaria la banda sonora de Randy Edelman com a molt bona i, en moments, realment contagiosa.

Us animo a veure-la i passar una bona estona amb família i amics.



*Crispetes i acció!!!*

*Anònim*

# ISLA DESIERTA

Era un verano muy caluroso y como de costumbre mis pensamientos no me dejaban dormir.

Yo sufro de insomnio y de ansiedad y también tengo pesadillas, así que, cansado de mis noches en vela y del ruido de las fiestas de mi pueblo, decidí pedir cita a mi doctor: el señor Pearce.

Le conté mi problema:

- Cual sueño fue el más bonito que has soñado?
- Estar perdido en una de las islas del Caribe.

El doctor Pearce me aconsejó:

"Los sueños los tienes que cumplir porque a veces la suerte se la busca uno. Sobretudo tenemos que vivir el presente para estar bien consigo mismo. Porque la ansiedad es la preocupación por el futuro y la depresión es la preocupación del pasado."



David



# PREVENCIÓ O EXCÈS

L'Alcantarillat es va implantar des de l'antiguitat. Aquest sistema va evitar la proliferació de malalties com el còlera entre altres. En el segle XIX, un metge húngar, va proposar que els cirujants es netegessin les mans abans d'una operació, gest que va salvar molta gent evitant infeccions.

Amb aquestes fites històriques, entre d'altres, va posar una barrera als bacteris i virus allargant l'esperança de vida.

Arribats al segle XXI on els productes higiènics estan a mà de tots, ha provocat una por irracional als gèrmens (misofòbia).

En plena pandèmia hem pogut veure com es netejava platges, carrers i escoles durant el mes d'agost.

Aquest ús desproporcionat pot provocar conseqüències al medi ambient, contaminant rius, aqüífers entre altres, L'OMS ha anunciat que escampar desinfectant pel carrer no serveix de res. També s'ha demostrat que l'ús excessiu és perjudicial per al sistema endocrí, provocant l'actual augment de casos d'al·lèrgia.

En conclusió, com tot en la vida els extrems són perillosos.

Tenim que utilitzar el cap, ens hem d'embrutar i després netejar.



ARTICLE:

Anònim

AUTORA DIBUIX:

Victoria