

TOTALment

Revista del Club Social
Espai de Lleure

nº1
octubre
2024

Nosaltres

REVISTA TOTALMENT

Aquesta revista que tens a les mans és fruit de trobades entre els usuaris del Club Social de l'Ateneu Santcugatenc i del Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA), on hem expressat el que volem transmetre a la societat, els nostres gustos i interessos.

S'ha desenvolupat en els espais mensuals de la seu de l'entitat Santcugatenc

CSMA SANT CUGAT

Ofereix atenció professional a les persones que consulten per problemes de salut mental. Un equip pluridisciplinari (psiquiatria, psicologia, treball social i infermeria) hi ofereix una atenció personalitzada en el marc de programes terapèutics individualitzats.

CLUB SOCIAL ESPAI DE LLEURE

El Club Social de l'Espai de Lleure és un espai de trobada, relació i lleure que fomenta l'activitat de les persones amb problemàtica de salut mental de llarga durada. Actualment, el projecte forma part de la cartera de serveis de la Generalitat de Catalunya.

El Club es desenvolupa en els espais i amb els recursos de l'Ateneu i inclou accions obertes de sensibilització i lluita contra l'estigma en el marc de la programació cultural de l'Ateneu.

ATENEU SANTCUGATENC

Una entitat sense ànim de lucre dedicada a la divulgació cultural, l'associacionisme i el lleure a Sant Cugat

WWW.ATENEU.CAT

TOTALment

Direcció: Laura Martinez,
Anna Blazquez

Edició: Camila Sanint
Salazar, Magda Montoro
Terribas, Marcel Cuesta
Ventura

Participants: Oriol C,
Mireia dN, Xavier F, Anna
G, Susana G, Sabina G,
Marta H, Mònica LI, José
Joaquin M, Marta M, Jofre
P, Miquel Àngel R, Pedro
M, Carolina G, Josep M^a C,

Portada: Sabina González

SUMARI

- 4 Els participants
- 5 Entrevista a Ismael
Gúzman
- 7 Recomanacions
- 9 Tradicions
- 10 Receptes de cuina
- 17 Escriptura
- 25 Artesania i dibuix
- 27 Visites guiades
- 28 Racó de reflexió
- 30 Passatemps



Agraïments



Anna Blázquez

Laura Martínez

Tots els participants

Els participants

ens diuen...

En estos momentos participar en la revista TOTALment me hace sentir realizado. Así podemos ayudar a una causa común de intercambiar inquietudes e ideas a nuestro colectivo.

Jose Joaquín M.
Usuari del Club Social Espai de Lleure

Fer aquesta revista ha estat una bona manera d'expressar les habilitats que tenim els diferents companys amb problemàtica de salut mental, i a la vegada l'oportunitat de compartir-les amb la gent comuna. Ha estat una experiència gratificant i enriquidora.

Jofre Palau
Usuari del Club Social Espai de Lleure

L'Anna i la Laura

ens diuen...

I si sumem una dotzena de caps pensants, creatius i motivats?

Creus que tirarà endavant?, creus que els agradarà la idea?

Només podem donar les gràcies per tant, per ensenyar-nos a créixer al vostre costat, per creure en el nostre projecte i per donar-li la forma més bonica del món.

Sou i sereu sempre un exemple a seguir. Mai ens deixeu de sorprendre.

Amb tot el nostre afecte.

Anna Blazquez i Laura Martínez
Infermera i Treballadora Social del CSMA

ENTREVISTA A ISMAEL GUZMÁN

Psicòleg del Taller Jeroni de Moragas



“El Jeroni de Moragas és el més semblant a una família”

Com neix el taller Jeroni de Moragas?

El taller Jeroni de Moragas neix amb la voluntat d'oferir als antics alumnes de l'escola Moragas un espai on poder desenvolupar-se en l'etapa adulta. Neix com una mena de prelaboral, com un taller ocupacional.

Amb quina idea es va crear, quina és la seva evolució i organització?

El projecte es crea amb la idea de promoure la inserció laboral i un espai d'habitatge per aquells que no tenen família.

Fins al 1980 no hi va haver un marc legal que donés cobertura a la creació de centres especials de treball (CET) i serveis de teràpia ocupacional.

El nostre és un dels primers CET de Catalunya i té els seus orígens als terrenys de l'avinguda del Prat; en una masia on vivien els exalumnes de l'escola Moragas. Allà començaren alguns treballs de caràcter ocupacional en la línia de manipulats.

En aquest espai es dona resposta a les persones adultes que no poden accedir a un lloc de feina ordinari, que necessiten suport, i a tenir un espai de relació i socialització pel que fa a l'habitatge. A dia d'avui, els recursos que conformen el taller Jeroni de Moragas són; un servei de teràpia ocupacional, un servei ocupacional d'inserció, un centre especial de treball, un club de lleure, un servei de psicoteràpia i una fundació tutelar.

Com definiries el Jeroni de Moragas?

El Jeroni de Moragas és el més semblant a una família; d'entrada penso en un espai molt familiar que té un estil diferenciador i és la gran diversitat de la comunitat del taller Jeroni de Moragas. Evidentment, no som una família, però intentem que la persona senti que és el seu lloc i que les persones que estan el seu voltant el coneixen de forma molt personal, molt propera. Treballem amb models centrats en la persona, models que plantegen que dins de les dificultats que puguem tenir, hem de poder expressar en què volem ser ajudats. Intentem promoure l'autodeterminació de la persona, que pugui escollir quin tipus de vida vol.

Que ofereix el Jeroni de Moragas als seus usuaris?

Ofereix un espai on es consideren i tenen en compte les potències i les habilitats de les persones, així com oferir un entorn compartit amb altres persones que viuen amb unes característiques semblants per evitar que se sentin sols.

En resum, un espai on et puguis relacionar i que et sentis a gust.

Hi ha algun projecte nou?

El 2023 es va decidir que volíem continuar amb aquesta idea de desinstitucionalització.

Ens agradaria apropar-nos molt més al context comunitari i hem anat desplegant alguns projectes en aquesta línia.

Un d'ells és Árboles Amarillos, un grup de música que comença com a projecte el 2013 i tenia la seva ubicació dins el taller, però fa cosa d'un any hem fet un apropament a la comunitat tenint així una mirada més participativa.

També tenim la batucada que porta bastant de temps, però els assajos es fan al taller. Amb els Árboles Amarillos hem aconseguit sortir del centre i tots els dimecres assagem al Casal Torreblanca.

Creus que a partir de la COVID-19 es parla més de la salut mental?

Jo crec que sí, en general hi ha hagut una lectura constructiva de la pandèmia.

Vivim en una societat en què estem massa pendents dels estímuls externs i que anem tots amb un ritme bastant frenètic. És quan t'atures que t'adones que allò que era tan important ja no és tan essencial i en aquesta situació ens escoltem i potser connectem amb alguna part més emocional.

Crec que ha estat una oportunitat perquè aflorin algunes situacions que ja arrossegàvem, però que potser no ens havíem parat a pensar.

Entrevistadores: Mònica Ll i Anna G
Usuàries del Club Social Espai de Lleure

Afortunadament, arrel de tot el viscut a la pandèmia, avui dia ja no és tan estrany que algú digui que ha d'anar a veure el psicòleg o psiquiatre, o que té alguna mancança emocional.

A quin col·lectiu afecten més els problemes de salut mental?

Crec que totes les persones tenim salut mental i una tendència cap a la preocupació, amb dificultats per gestionar les emocions.

Sí que potser hi ha col·lectius amb més dificultats; sobretot si hi ha problemes de comprensió. Quan tenim un problema de salut mental costa comunicar-lo, acceptar-lo i gestionar-lo. Si no entenc el què em passa, si quan m'expliquen les coses no les entenc i tinc un patiment intern, el nivell d'indefensió i d'angoixa que és molt més alt.



Recomanacions de les persones usuàries



Els usuaris diuen:
compartim aquest material cultural amb l'objectiu de convidar-vos a desconectar de la rutina, positivitzar la ment i passar una bona estona

Libres

- No puedo olvidar tu rostro
- El viaje a la felicidad
- Recupera tu vida
- La llegada del ángel salvador
- Lirios y delirios (declaración de desamor)

Pel·lícules

Sobre salut mental

- Brain on fire
- Forest Gump
- Loco por ella
- Joker
- Patch Adams
- Inocencia Interrumpida
- Alguien voló sobre el nido del cuco

- Bailar la locura
- Shutter Island
- Big fish
- Una mente maravillosa
- Rain Man
- Mejor imposible
- Despertares
- Peixos d'aigua dolça (en aigua salada)

Pel·lícules

Romàntiques

- Pequeño príncipe
- El curioso caso de Benjamín Button
- Kramer contra Kramer
- Titànic
- A dos metros de ti

Recomanacions

de les persones
usuàries

Música

Ambiental New Age

- Kitaro
 - Oasis 1919
 - The best of ten years 1976 a 1986
- Vangelis
 - Conquest of the paradise 1992
 - The city 1990
 - China 1979
 - Blade runner 1994
 - Oceanic 1996
 - The Best of Jon & Vangelis 1984
- Yanni
 - Tribute 1997
 - Ultimate Yanni 2003
 - Keys to imagination 1986

Música

Rock

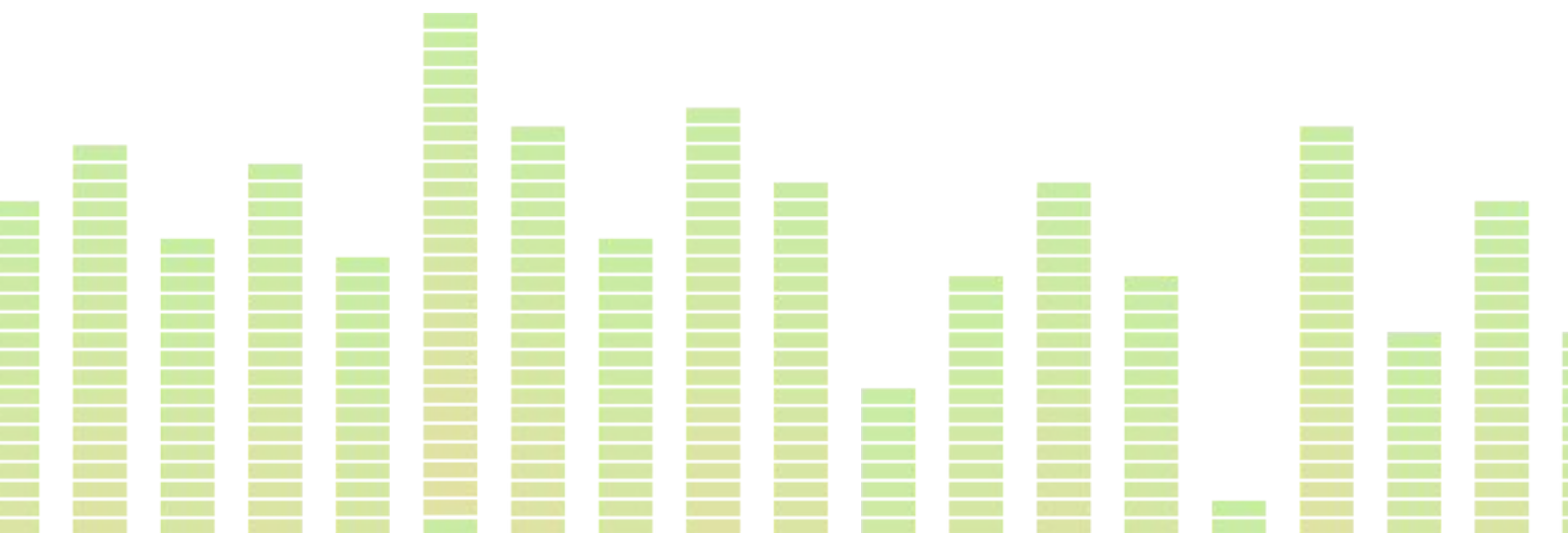
- Bruce Springsteen
- ZZTOP
- Def Leppard
- AC DC



Música

Pop Rock

- Enigma
 - MLMXL 1990
 - The cross of changes 1993



Tradicions

el tió de nadal!

Una de las tradiciones típicas de Navidad es el *Caga Tió*.

¿En qué consiste?

Consiste en entonar una canción por parte de los niños y dar golpes a un tronco para que salgan regalos.

Mi sobrino nieto Gerard sabe bastante, puesto que le enseñan en su escuela de infantil. El tronco se decora con una barretina y una cara sonriente. Se tapa con una manta y al día siguiente, víspera de Navidad, se entona la canción del *Caga Tió* por parte de los niños y luego se les da unos golpes; se destapa y aparecen chuches y golosinas de regalo. La canción del *Tió de Nadal*, es la siguiente:

*Caga tió, tió de Nadal, no caguis arengades que són molt salades,
caga torrons que són més bons.*

Si no cagues torrons...cop de bastó, cop de bastó.

Cop - de - bastó!!!!

dibuixa el teu tió de nadal! i
envia'l a clubsocial@ateneu.cat
...abans del 16 de desembre



Receptes del taller de cuina autogestionada

amanida de pasta
seità a la taronja
brotssets de fruita

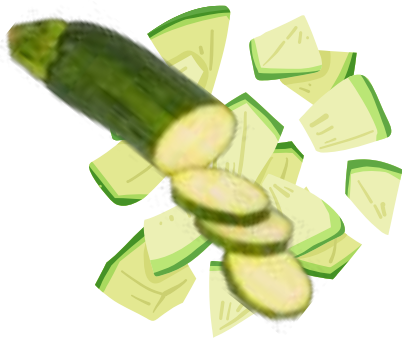


Recepta

amanida freda de pasta

ingredients per a 8 persones

- Pasta seca 640
- Carbassó 1 kg
- Formatge feta 400 g
- Tomàquet cherry 700 g
- 100 g d'olives negres d'Aragó sense os 100 g
- 1 Llima
- Fulles de menta
- 70 g d'Oli d'oliva



instruccions

- Rentem els carabassons i els tallem per la meitat llarga i a rodanxes molt fines. Ho reservem en un bol
- Ratllem la pell de la llima sobre el carabassó i hi afegim també el suc de la llima
- Piquem les fulles de menta i les afegim al carabassó amb una mica de sal, pebre i oli d'oliva
- Barregem tot bé, tapem el bol amb film i ho posem a la nevera perquè reposi durant 45 minuts



- Posem aigua a bullir i, quan ja estigui bullint, hi afegim la pasta seguint el temps que indiqui l'envàs
- Tallem els tomàquets cherry en dues meitats
- Escorrem la pasta quan estigui cuita i hi afegim la resta d'ingredients: tomàquets cherry, formatge feta i olives desossades
- Afegim els carbassons i barregem bé

Recepta

seità a la taronja



VEGAN

ingredients

- 2 boles i mitja de seità (800 g)
- 3 pebrots verds
- 4 cebes blanques
- 6 pastanagues
- Gíngebre en pols
- Branca de canyella
- Llavors de sèsam
- 6 taronges
- Panses



instruccions

- Tallem el seità a rodanxes, extraient el suc sobrant
- Marquem el seità a la paella i el reservem en una font
- Rentem bé les verdures i ho tallem a la juliana (tires fines)
- Fem suc de taronja i ho reservem



- Escalfem una mica d'oli en una paella mitjana i quan estigui ben calent, incorporem en ordre les verdures
- Quan estiguin fetes les verdures, incorporem les rodanxes del seitàn i el suc de taronja
- Esperem que redueixi el suc i afegim el gingebre, les llavors i la branca de canyella

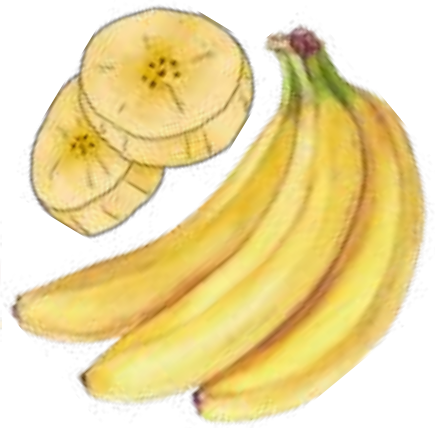
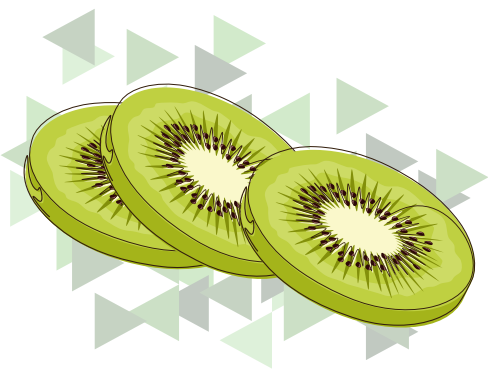
Recepta

Broquetes de fruita amb xocolata



ingredients

- 4 kiwis
- 4 mandarines
- 3 plàtans
- Raïm
- Xocolata negra per desfer



instruccions

- Pelem i tallem les fruites
 - els kiwis els tallem a quarts i a rodanxes
 - les mandarines les desfilem bé i separem els grills
 - Els plàtans els tallem a rodanxes
 - Rentem bé i separem el raïm
- Col·loquem les fruites alternades en les broquetes



- Desfem la xocolata en un bol al microones, escalfant-la en intervals petits i traient-la per remenar i que no es cremi
- Una vegada tenim les broquetes preparades, aboquem la xocolata per sobre de manera homogènia

En el horizonte silencioso del alba, el Sol se asoma con su suave resplandor, pintando el cielo con colores claros, y anunciando el comienzo, de un nuevo día de amor. Las estrellas poco a poco se desvanecen, cambiando su brillo, por la luz del Sol, los rayos inundan cada rincón del mundo, despertando al mundo con su fulgor

Xavi Fontal

Hincho mi corazón para que entre como cascada ardiente el Universo. El nuevo día llega y su llegada me deja sin aliento. Canto como la gruta que es colmada canto mi día nuevo. Por la gracia perdida y recobrada humilde soy sin dar y recibiendo hasta que la Gorgona de la noche va, derrotada, huyendo.

Anònim

Esperanza

Podría enterrar el cielo en el mar y hacer a los peces volar, más fácil sería que hacerte ser mía podría ser justo y santo, hacer llorar al cielo en mi quebranto sólo por ti encanto.

Snakexblack

Tu afecto es poesía, echaré de menos tu cortesía te he soñado por el día, pero cuando llegue la noche olvidaré que te quería

Snakexblack



Catarsis

Un corazón acelerado hace que aumente su presión.

Unas manos invisibles oprimen su cuello.

La asfixia se hace evidente, no es capaz de controlar su respiración, la falta de control, la atemoriza.

Evasión, rostro inexpresivo, mirada perdida... como su mente... ausente.

El ritmo de su respiración se vuelve pesada, el pecho duele.

Sus ojos se convierten en un surtidor estropeado e impredecible.

Muñeca de trapo embestida por el oleaje de sus propios delirios.

La más pequeña cuesta... una montaña.

El más pequeño bache... un gran obstáculo.

Una gota de agua... una peligrosa tormenta.

Náufraga en un vaso de agua.

Ha perdido el rumbo adentrándose en un remolino de emociones que la hunden turbando la realidad.

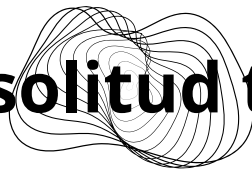
Ha olvidado como provocar la catarsis.

Silencios eternos llenos de fieros gritos y mensajes en botellas.

Esperando sobrevivir a ella misma.

Carolina García Martín

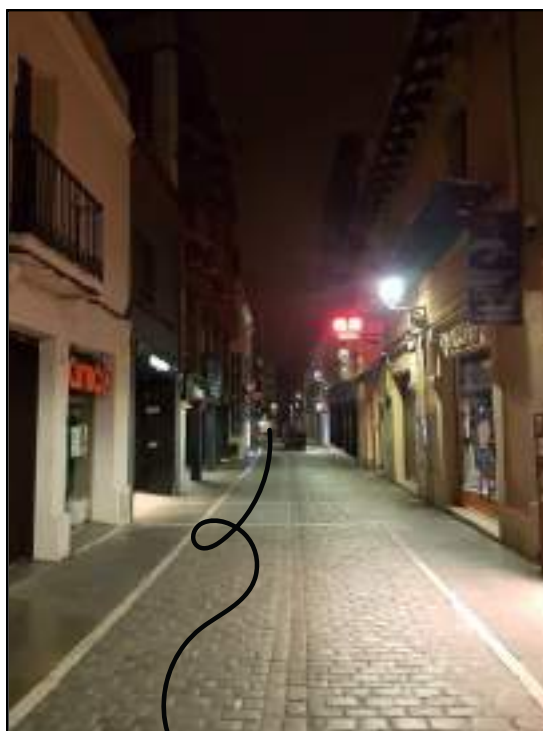
Quan la solitud t'atrapa



Caminant pel carrer en la foscor i en la solitud és quan em sento més segur. Em fascina el silenci de la nit, el silenci de l'absència de persones al meu voltant. M'agrada quan esteu tots a casa vostra dormint perquè llavors és quan jo surto a gaudir del no res. Quan hi ha tant de silenci puc sentir la meua pròpia respiració, el meu alè, el batec del meu cor, i una meravellosa sensació de poder, de tenir el control de tot allò que m'envolta, un domini que no puc tenir quan és de dia i camino per carrers plens de gent que exerceix la seva pròpia llibertat de moviments.

Entenc que l'ésser humà és social, que necessita de la interacció amb altres persones, que al món predomina l'extraversió per sobre de la introversió, i soc conscient de que la gent no suporta estar aïllada de la resta del món com quan vivíem confinats a les nostres cases durant la pandèmia de Covid-19. La gent es mor enmig d'atacs d'histèria quan no pot socialitzar amb els altres, però a mi em passa completament al contrari. No m'agrada gaire el contacte amb la gent. Això no significa que em caigui malament tothom ni res similar, no té res a veure amb això, senzillament es tracta de que la interacció humana em xucla tota l'energia vital que necessito per a continuar essent jo.

Sempre he sigut una persona introvertida, però no sempre havia desitjat tant estar sol com ara. Abans gaudia més de la companyia dels altres, desitjava estar sempre amb els amics, tenir parella, o bé conèixer gent nova, però amb els anys he après que en realitat la meua essència és més solitària del que pensava. M'he adonat de que la majoria d'esdeveniments de gran repercussió que he experimentat a la meua vida, els he hagut de transitar tot sol. Si un s'hi para a pensar, al llarg de la nostra vida hi ha un munt de reptes importants als que ens hi hem d'enfrontar nosaltres sols, i que per molt que tinguem el suport dels amics o la família, no deixen de ser experiències individuals que només podem resoldre nosaltres mateixos. Per exemple; treure't el carnet de conduir, graduar-te a la universitat en la carrera que tu mateix has triat, enfrontar-te a una entrevista de feina, fer exercici per posar-te en forma, o superar una ruptura de parella, son alguns d'aquests reptes de la nostra vida que ningú pot resoldre per nosaltres.



Però si hi ha una experiència vital de gran impacte a la que tots ens hi hem d'enfrontar completament sols, és la de conviure amb una malaltia greu que pugui arribar a posar en perill la nostra vida. Evidentment, podràs tenir les persones que més t'estimen fent-te costat en tot moment, però el patiment que et pugui provocar aquest transitar cap a la recuperació, o l'impacte emocional que puguis experimentar en enfrontar-te a la teva pròpia mortalitat, són vivències completament individuals que cap altra persona afrontarà per tu.

En el meu cas personal, el fet de tenir una salut mental delicada i d'experimentar algunes crisis importants en els últims anys, m'ha servit per a emmirallar-me amb la meva pròpia fragilitat, i per a fer-me conscient que no tinc el control de recuperar el meu benestar només pel sol fet de desitjar-ho. Entendre que el camí cap a la recuperació és un trajecte que l'he de fer completament sol, m'ha servit per a fer un viatge introspectiu cap al meu món interior, que és molt més ric i intens que el món extern, el de la socialització amb els altres.

Quan faig una introspecció profunda, sovint m'endinso en el record de temps passats en els que em sentia més feliç que ara, per a intentar protegir-me d'un present que em preocupa, i d'un futur ple d'incerteses. Des de ja fa uns quants anys, el meu estat d'ànim habitual està banyat d'una profunda tristesa, d'una melangia que no marxa, que mai desapareix. La soledat i la tristesa són dues bones amigues que s'entenen molt bé entre elles.

De vegades em trobo observant el món que m'envolta, i sentint una profunda decepció del camí cap a l'abisme al qual ens dirigim. Quan observo el món en el qual vivim, acostumo a veure-hi molt egoisme. Vivim en una societat molt individualista en la que principalment, la gent pensa més en si mateixa que en allò que poden oferir als altres de bona fe i de manera altruista.

Ho veiem en tots els àmbits: en el món de les relacions de parella, en les relacions d'amistat, en l'entorn laboral, en l'àmbit polític, etc. La gent no pensa en l'equip, en el bé comú, la gent pensa a salvar-se a si mateixa i prioritza el mateix benestar abans de pensar en els altres. No m'agrada aquesta manera de pensar i de viure de la societat actual, per això em sento més a gust aïllant-me de la majoria de la gent, per no veure el que està passant realment al meu voltant.

Si ja partim de la base de què els moments més difícils de les nostres vides, solen ser situacions en les que ens hi hem d'enfrontar tots sols, i a més hi afegim el fet que la societat actual prioritza l'individualisme i el fet de pensar en un mateix abans que pensar en el bé comú, no acabo d'entendre per què la gent desitja tant socialitzar amb els altres com si realment fos cert que ens estimem de debò entre tots. Probablement deu ser perquè són massa optimista respecte al que creuen que poden esperar els uns dels altres.

Tampoc vull semblar que en culpabilitzo a tothom, és evident que hi ha gent molt bona en aquest món que fan grans coses pels altres, però a vegades sembla que predomina l'egoisme del dimoni per sobre de l'energia angelical. Sigui com sigui, em descarto a mi mateix d'una societat que no m'agrada gaire. Potser jo soc qui té un diagnòstic d'esquizofrènia, però a vegades tinc la sensació que el món en general està més boig que no pas jo.

Oriol Casas

Cuando el tiempo ordena

No sospechaba que su no buen estado iba a convertirse en un túnel de largo recorrido. Ciertamente oscuro. De sus últimas experiencias recordaría un olor pequeño pero persistente: el olor de las cosas perdidas.

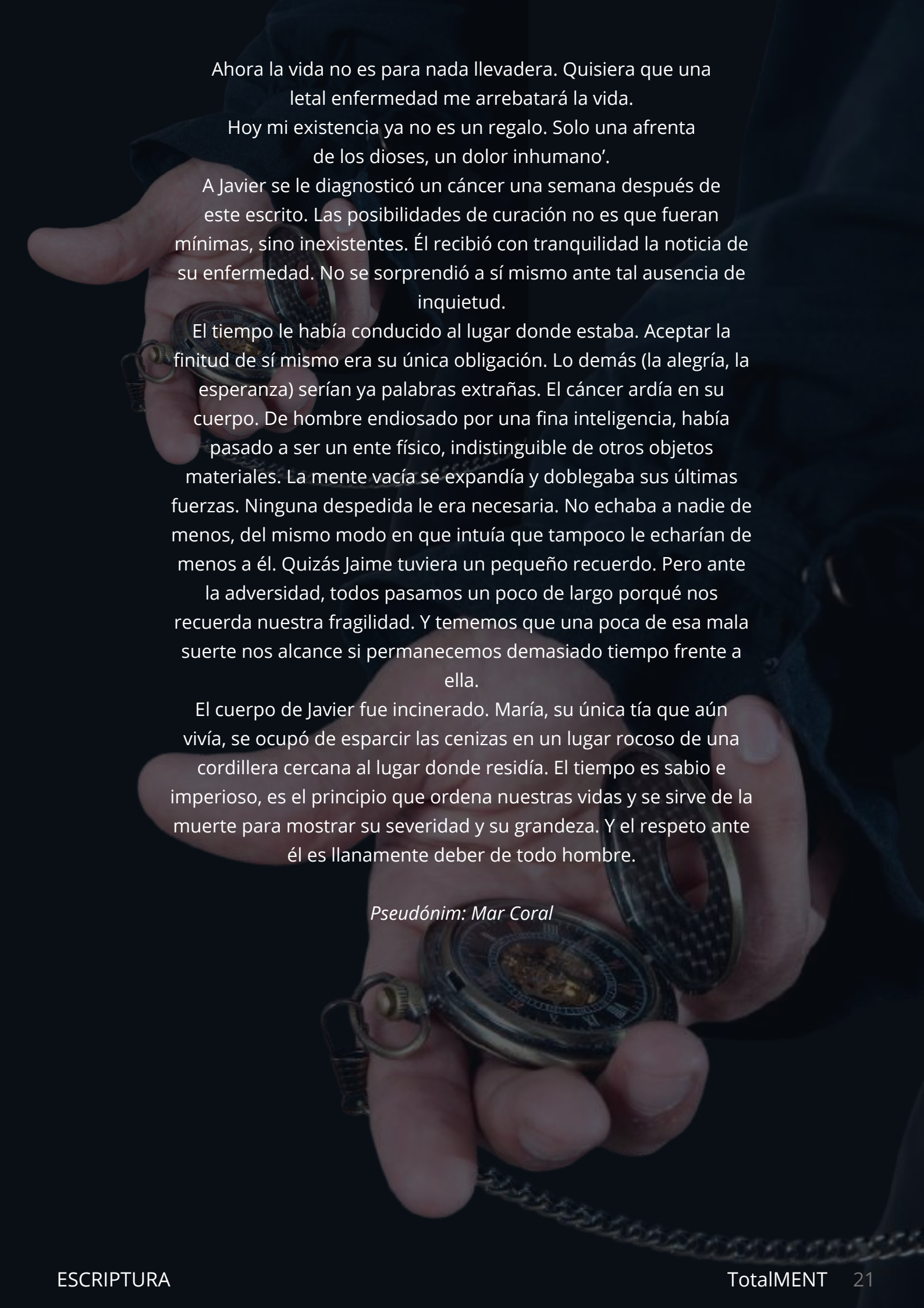
Hacía diez años que se había casado con Nora. Y hacía siete meses que la había perdido, a causa de un accidente de automóvil.

Nora no llevaba puesto el cinturón de seguridad, y Javier arguyó que si no lo llevaba, seguro que había sido por un descuido.

La noticia del acontecimiento le llegó de improviso. Sin Nora, se iban sus días más felices. Entró paulatinamente en un estado depresivo y de dolor insidioso. Nada podía calmarle, como en otras veces podían haberlo hecho la lectura o el recorrer el bosque en bicicleta. Era impensable que en estos momentos pudiera realizar cualquiera de estas dos tareas. Jaime, su mujer amigo, le decía que ya lo vería, que el tiempo cura todas las heridas. Era un tópico, y Javier sabía que esa explicación era hueca, que no podía apaciguar la realidad de esa gran desdicha. Poco a poco, fue dejando de acudir al encuentro de Jaime y del resto de sus amistades.

En una de las libretas de Javier que se hallaron tras su muerte, se podía leer lo siguiente:

'Nora, me cuesta hablar contigo porque Dios me ha dejado de lado. Tras tu muerte, mi enfado con él fue atroz. Y ya se sabe que los hombres iracundos no merecen el perdón de su santidad. Somos muchos los hombres, y Dios no dedica bonanzas para todos. Sí, teníamos la vida por delante. Y lo más importante, nos teníamos el uno al otro. Nuestro sentimiento no era pasajero. Nos admirábamos ante la suerte de nuestro común respeto, y disfrutábamos de nuestros cuerpos. Cuerpos que se llevaban bien, enérgicos y placenteros. No creo que haya una salida para mi vida, no tengo ya ganas de esforzarme en nada. Me he convertido en aquello que más detestaba ver en los demás, en un hombre mediocre. Ni siquiera puede decirse que me limito a sobrevivir.

A close-up photograph of a hand holding an open pocket watch. The watch is silver with a dark face and Roman numerals. The hand is positioned in the center of the frame, with the watch held between the thumb and index finger. The background is dark and out of focus.

Ahora la vida no es para nada llevadera. Quisiera que una letal enfermedad me arrebatara la vida.

Hoy mi existencia ya no es un regalo. Solo una afrenta de los dioses, un dolor inhumano'.

A Javier se le diagnosticó un cáncer una semana después de este escrito. Las posibilidades de curación no es que fueran mínimas, sino inexistentes. Él recibió con tranquilidad la noticia de su enfermedad. No se sorprendió a sí mismo ante tal ausencia de inquietud.

El tiempo le había conducido al lugar donde estaba. Aceptar la finitud de sí mismo era su única obligación. Lo demás (la alegría, la esperanza) serían ya palabras extrañas. El cáncer ardía en su cuerpo. De hombre endiosado por una fina inteligencia, había pasado a ser un ente físico, indistinguible de otros objetos materiales. La mente vacía se expandía y doblegaba sus últimas fuerzas. Ninguna despedida le era necesaria. No echaba a nadie de menos, del mismo modo en que intuía que tampoco le echarían de menos a él. Quizás Jaime tuviera un pequeño recuerdo. Pero ante la adversidad, todos pasamos un poco de largo porque nos recuerda nuestra fragilidad. Y tememos que una poca de esa mala suerte nos alcance si permanecemos demasiado tiempo frente a ella.

El cuerpo de Javier fue incinerado. María, su única tía que aún vivía, se ocupó de esparcir las cenizas en un lugar rocoso de una cordillera cercana al lugar donde residía. El tiempo es sabio e imperioso, es el principio que ordena nuestras vidas y se sirve de la muerte para mostrar su severidad y su grandeza. Y el respeto ante él es llanamente deber de todo hombre.

Pseudónimo: Mar Coral

Formas de tomar nuestros PSICOFÁRMACOS

Hay múltiples tipos de medicación psiquiátrica según la forma de actuar y la forma de administración. Cada medicación tiene su forma de administrarse según las propiedades farmacodinámicas y farmacocinéticas. Me explico. Se entiende por propiedades farmacodinámicas a la acción básica de estos medicamentos y sus receptores diana neuronales. Y a las propiedades farmacocinéticas como la velocidad de absorción de tales medicamentos desde el momento de ingerirlos o inyectarlos. Existen medicamentos psiquiátricos tales como antipsicóticos, antidepressivos, ansiolíticos, hipnóticos, anticonvulsivos o anticiclicos, litio y anticolinérgicos. Todos ellos tienen diferentes propiedades según su estructura molecular o química. 1

Pero vayamos a la forma de administrarlos. Existen medicamentos que se toman por vía oral que son la mayoría. Pero dentro de los medicamentos que se toman por vía oral existen los comprimidos bucodispersables, los sublinguales, los recubiertos, los recubiertos con película, los comprimidos sin recubrir, los efervescentes y las gotas. Muchos medicamentos más usuales son medicamentos sin recubrir, medicamentos recubiertos y medicamentos recubiertos con película. Los primeros, los sin recubrir, son tabletas y se pueden partir por la mitad posibilitando dosis más flexibles. Su tiempo de dispensación máxima es de 15 minutos. Los medicamentos recubiertos o grageas tienen un tiempo máximo de dispersación de 60 minutos, evitando ser descompuestos por los jugos gástricos. Y los medicamentos recubiertos con película tienen una capa de composición diferente al núcleo, creando un compuesto eficaz en un tiempo más reducido que los medicamentos anteriores. Tienen un tiempo máximo de dispersación de 30 minutos, pero no se pueden partir por la mitad, puesto que la capa exterior es fundamental para la conservación de sus propiedades. Finalmente, quedan los comprimidos sublinguales, los bucodispersables y las gotas. 2

Los sublinguales se toman depositando el comprimido debajo de la lengua durante 10 minutos. En este lapso de tiempo no se puede comer ni beber nada mientras se deposite el comprimido debajo de la lengua. Los bucodispersables son ampliamente aceptados por su facilidad de administración. Tan solo se deposita encima de la lengua, por lo que, en 1 minuto, se disolverá y se tragará fácilmente con o sin agua. Estos últimos tienen un tiempo máximo de dispersación de 3 minutos. Las gotas son uno de los remedios más habituales desde el inicio de un posible tratamiento, ¿quién no ha tomado las famosas gotas de Haloperidol? Las gotas de Haloperidol tienen una farmacocinética muy rápida parecida a estos últimos medicamentos. A menudo se confunden los comprimidos bucodispersables con los sublinguales. Entonces hay gente que depositan los comprimidos bucodispersables debajo de la lengua creyendo que son también sublinguales. Esto no se debe hacer. Resta efecto a los comprimidos bucodispersables y otra los comprimidos bucodispersables y otra los sublinguales. No sé deben confundir. 3

Otra forma de administrar los fármacos psiquiátricos es la vía intramuscular. Existen dos clases de inyecciones: las de acción rápida y las de Depot o acción prolongada. Según las circunstancias individuales se da un tipo de inyecciones, otra. Las inyecciones Depot se dan cada 2 o 4 semanas, hasta incluso algunas inyecciones se administran cada 3 o 6 meses. Se almacenan, pues en el tejido muscular. Las inyecciones rápidas se administran en caso de brote en un centro hospitalario. Su duración es relativamente más corta. Al final hay múltiples combinaciones de fármacos, pero al final el criterio de nuestros profesionales en salud mental vela por nuestra salud y nuestra seguridad. 4

José Joaquín M

Cada atardecer es el final y el comienzo.
En un atardecer puedes observar tu pasado
En una puesta de sol puedes descubrir
Un futuro o presente diferente.
El atardecer es bello e indescifrable
Nos muestra el comienzo de la noche
Y nos enseña el final del día.
Quisiera que con un atardecer todo fuera mejor.
Quiero que el atardecer limpie todos los errores.
Cuan bello sería que todo lo malo
Se esfumará solo con una puesta de sol.



MARQUETERÍA

¿Por qué me gusta?

Porque me saca mi vena artística y creativa. Disfruto con ello. Cuando me voy superando me pongo contento.

Me gusta crear con chapas de diferentes colores y texturas, construir verdaderas obras de arte. Me gusta crear el proyecto, pasar las chapas por la máquina de bugir y montar la marquetería sombreando los trozos recortados.

¿Qué me aporta?

Creatividad, concentración, superación personal, disciplina, diferentes maneras de crear

Miquel R.

Usuari del Club Social Espai de Lleure





"El Paraíso
se encuentra
en zero misterio"

La Sagrada Família



el bosc de pedra

El sábado 13 de Enero de 2024 fuimos con el grupo del Club Social Espai de Lleure del Ateneu, a la Catedral Templo Expiatorio, Sagrada Familia de Barcelona. Una Basílica digna de ser contemplada por todos los ciudadanos que les guste ese Templo. Es una maravilla del Mundo. Quedamos admirados como cada vez más se va terminando la obra del Templo.

¿Y por qué tarda tanto en construirse?

Pues precisamente es un Templo que debe de subvencionar su construcción mediante donativos de acuerdo con la última voluntad del arquitecto Antonio Gaudí. Se le llama Templo Expiatorio porque los donativos se recaudan para que se tenga la idea de salvarse de sus pecados e ir al cielo según la doctrina Católica. Además, también se llama Basílica puesto que un Papa de Roma ofició una misa dentro de la catedral.

En esa Basílica se erigen varias torres. Cuatro por cada uno de los apóstoles: Jesús, Lucas, Mateo y Marcos. Otra torre que simboliza la Virgen María y la torre principal es la de Jesús. Además, ocho torres más cuatro en la entrada y otras cuatro en otra entrada.

Hace 32 años que la visité y recuerdo perfectamente que apenas había techo y estaba lleno de mesas de trabajo con planos en el centro de la Basílica.

Poco a poco van terminando.

El interior es otra maravilla, atraviesan los rayos de luz de diferentes colores. Por una parte colores azulados cuando atraviesa el sol al amanecer y colores rojizos en el atardecer

*Usuari del Club Social Espai de Lleure
José Joaquín M.*



facana del naixement

Frases célebres

J. Joaquín M.

Conocer al otro requiere inteligencia, conocerse a uno mismo, sabiduría.

Lao Tsé

La razón es inmortal, todo lo demás es perecedero.

Pitágoras

La mente lo es todo. Eres lo que piensas.

Siddharta Gautama

Lo que se sabe, se sabe, y lo que no se sabe no se sabe. En eso consiste la verdadera sabiduría.

Confucio

El deseo de aprender está en la naturaleza del hombre.

Aristóteles

Xavi F.

Descartes: para investigar la verdad es preciso dudar, en cuanto sea posible, ver todas las cosas

Hobbes: la ociosidad es la madre de la Filosofía

Kant: la paciencia es la fortaleza del débil, y la impaciencia, la debilidad del fuerte

Nietzsche: La vida es demasiado breve como para aburrirnos

Leonardo da Vinci: la belleza perece en la vida, pero es inmortal en el arte

Jofre P.

Voltaire: quiénes creen que el dinero lo hace todo, terminan haciendo todo por dinero

Gandhi: si quieres cambiar el mundo, cámbiate a ti mismo

Martín Lutero: la humanidad de los hipócritas es el más grande y el más altanero de los orgullos

Cicerón: nada hay más injusto que buscar premios en la justicia

Napoleón: la historia es un conjunto de mentiras acordadas



¿Por qué tener un animal de compañía?

- No estás solo en casa
- Tienes a alguien que te recibe y te da cariño cuando llegas a casa
- Tienes un despertador, para que lo lleves a pasear cada mañana
- És muy noble y leal, él nunca te abandonaría
- Mejorará tu vida social
- Sabe cómo tratar a cada miembro de la familia
- Te lo dice todo con la mirada, con sus ojitos negros o marrones
- Vigila la casa cuando tu no estás
- Te obliga a salir de casa, si estás deprimido y te relaja
- Aconsejaría a todo el mundo tener una mascota, como un pájaro, un gato o un perro



IRENE RIART LI Acudit 12 ANYS



Está un niño haciendo deberes y le pregunta a su papá:

-Papá, ¿cómo se escribe la palabra campana?

Y su padre responde:

-Pues se escribe igual que suena hijo.

-Gracias papá, le responde el niño antes de escribir:

Tolón Tolón

Sudoku

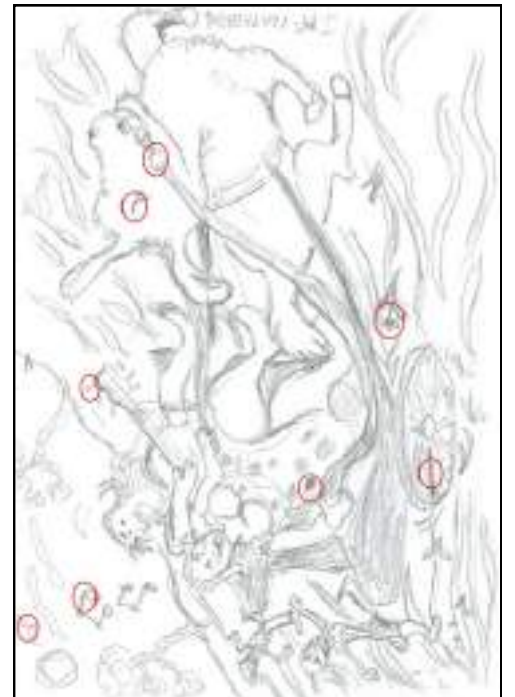
	8				5	1	7	9
			2		6		8	4
9		3				6		
2	7			8		5		3
4				5		8	1	2
		8		4	2			7
8					3			1
3	5	4		1			9	
	9	6		2	4	7		

Sol·lució

8	3	4	2	5	9	6	1	7
6	5	4	7	1	8	2	9	3
1	8	2	7	9	6	3	4	5
7	5	3	8	1	4	2	9	6
2	4	6	9	3	5	7	8	1
3	4	5	7	1	6	8	9	2
5	9	4	3	8	7	1	6	2
4	7	1	5	2	9	6	3	8
9	6	8	2	4	3	5	1	7



Troba les 8 diferències



MATCHS #1

Off de l'Altre Festival

Dissabte 15 de juny a les 18 h
Teatre Mira-Sol

Un mort amb sorpresa

Creació col·lectiva interpretada pels membres de la Cia. El Tinglat de l'Ateneu Santcugatenc

(LAS) GANAS

Creació de Xavier Domènech, interpretada pels membres de la Cia. Alucinar-T de l'Aixec Cooperativa

Organitza:

Tallers de Teatre Silvia Servan

Off de l'Altre Festival

Els dies **15 i 20 de juny es va celebrar la primera edició de "Les Matches»**. Un projecte que busca crear un espai de diàleg i col·laboració entre companyies de teatre compromeses amb la inclusió i la salut mental. A través d'aquestes jornades, es pretén apropar a la ciutadania la pràctica artística de persones de l'àmbit de la salut mental, fomentant la diversitat artística i la sensibilització.

Aquesta proposta va néixer per donar una segona oportunitat a totes aquelles companyies que no van poder participar a **"l'Altre Festival Internacional d'Arts Escèniques i Salut Mental"**. Finalment, es va presentar en **format d'Off** a Sant Cugat del Vallès i a Barcelona.

La primera de les jornades es va fer el dissabte 15 de juny, a les 18 h en el teatre de Mira-Sol; una doble representació en la qual van actuar les companyies **El Tinglat, del Club Social Espai de Lleure i Alucinar-T, de l'Aixec Cooperativa**, amb dues creacions còmiques amb rerefons crític.

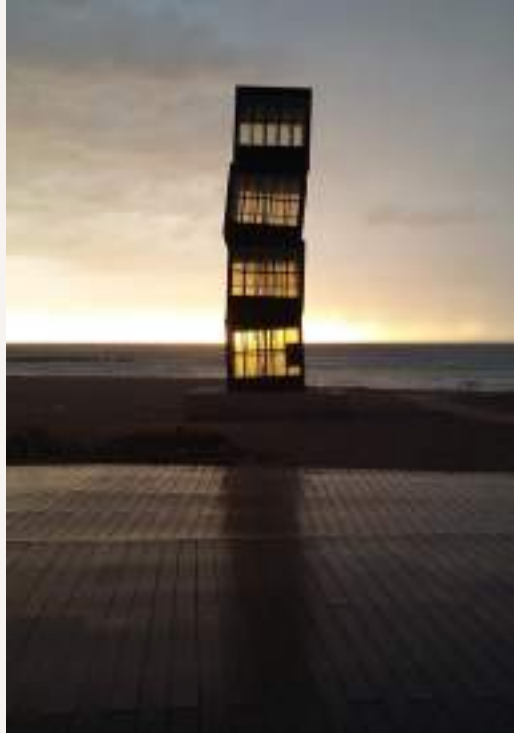
La segona jornada, amb el mateix format, va ser el dijous 20 de juny a les 19 h en el Centre Cívic Parc Sandaru, a Barcelona."

Totes dues, amb entrada gratuïta.

Les actuacions van ser:

Un mort amb sorpresa: creació col·lectiva interpretada pels membres de la Cia. El Tinglat del Club Social Espai de Lleure de l'Ateneu Santcugatenc

(LAS) GANAS: creació de Xavier Domènech, interpretada pels membres de la Cia. Alucinar-T de l'Aixec Cooperativa



Generalitat de Catalunya
Departament
de Drets Socials



AJUNTAMENT DE
Sant Cugat

L'Ateneu
CLUB SOCIAL ESPORTIU DE SANTS