

# CRIS

## Almagrán

núm. 3.

CENTRO DE REHABILITACIÓN E INTEGRACIÓN SOCIAL





## Jornada Salud mental



## Belén



## Exposición del Ninot

# ÍNDICE

Número 3

4	Saluda - M <sup>a</sup> Pilar Blasco González (Directora del C.R.I.S)
5	Actividades del CRIS <ul style="list-style-type: none"><li>- El CRIS en la piscina</li><li>- Caminatas por la naturaleza</li><li>- Jornada Salud Mental</li><li>- Concursos de Belenes</li><li>- Excursión a Valencia "Exposición del Ninot"</li></ul>
12	Artículo de interés
13	Entrevista <ul style="list-style-type: none"><li>- Rafael Magdalena (Alcalde de Segorbe)</li></ul>
14	Rincones del Alto Palancia <ul style="list-style-type: none"><li>- Manantial la Esperanza</li></ul>
18	Nuestra mejor receta <ul style="list-style-type: none"><li>- Mona de pascua</li></ul>
19	Nuestros productos
20	Películas recomendadas
21	Pasatiempos

# Saluda

## **M<sup>a</sup> Pilar Blasco González**

### **Directora del C.R.I.S. Almagrán**

**Es muy agradable redactar estas líneas para dirigirme a los lectores de la revista del C.R.I.S. Almagrán con quienes comparto los mismos intereses, en este nuevo número que se edita coincidiendo con nuestro segundo aniversario**

**La revista nació con la finalidad de reforzar las señas de identidad de las personas, para desde la diferencia y singularidad llegar a la igualdad efectiva. Creemos que hay que reivindicar la diferencia, porque no existen dos personas iguales, pero no debemos renunciar a desterrar los prejuicios y estereotipos que existen en torno a la enfermedad mental. Estas son solo unas páginas que muestran nuestras vidas, cargadas de contenido, ilusiones, experiencias, complicidad, cariño, cuidado, enseñanzas, paciencia, alegrías, logros, esperanzas, metas, eventos, actividades, apoyo....del día a día de un centro al que tengo el orgullo de estar unida.**

**Y qué decir del C.R.I.S., que decir de las personas que en él confluyamos... porque no nos llevemos a errores, el C.R.I.S. no es solo un edificio, que también, el C.R.I.S. somos todos los que de una u otra manera perseguimos los mismos objetivos: rehabilitación e integración. El C.R.I.S. lo constituyen las personas: usuarios, familiares, profesionales del centro, de servicios sociales generales del Ayuntamiento de Segorbe, de la unidad de salud mental, de la mancomunidad del Alto Palancia, de la Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas, de otros centros y otras entidades,.... valgan estas líneas de agradecimiento a todos ellos.**



**GRACIAS A TODOS LOS QUE HACÉIS POSIBLE QUE CONTINUEMOS CRECIENDO!!!  
A TODOS FELIZ ANIVERSARIO!**

# Actividades del CRIS

## El C.R.I.S. en la piscina

**Durante los meses de Julio y Agosto del pasado año nos trasladábamos dos días a la semana a la piscina municipal de Peñalba. Esto nos permitió divertirnos y disfrutar de estos meses calurosos en buena compañía con unos baños refrescantes.**

**Desde el mes de Marzo hemos introducido en nuestro horario la actividad de baño libre en la piscina municipal cubierta de Segorbe. Disponemos de un carril para nadar y tras ello aprovechamos para terminar la actividad relajados en el jacuzzi y el baño turco.**

# Actividades del CRIS

## Caminatas por la naturaleza

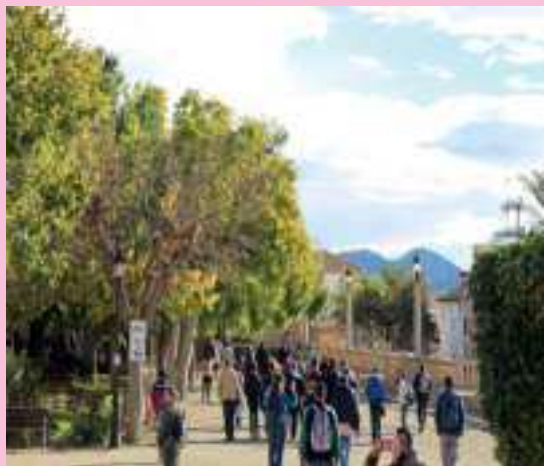
**Una de las actividades que más nos gusta es hacer caminatas , por eso en Noviembre, aprovechando el buen tiempo, comenzamos nuestras rutas por la naturaleza. La primera salida del CRIS fue hacia el río, para almorzar en el paraje de los 50 caños. Después del almuerzo continuamos caminando hacia la fuente de la teja, donde hicimos una breve parada y continuamos la ruta por el camino Albaset para salir a la carretera de Castellново, continuando la subida por el colegio Pintor Camarón y de allí vuelta al CRIS. Aunque terminamos cansados por el calor, nos gustó tanto la actividad que quedamos en intentar hacer una ruta al mes del mismo estilo.**



# Actividades del CRIS

## Jornada Salud Mental

**El pasado viernes 14 de octubre, celebramos desde el cris Almagrán de Segorbe unas jornadas de salud mental para las que se unieron compañeros de otros CRIS de la provincia de Castellón, concretamente el CRIS de Vall d'Uxò, el CRIS de Vinaroz, y el CRIS de CRUZ ROJA de Castellón. Para comenzar nos reunimos en la Glorieta de Segorbe donde almorzamos y nos pudimos conocer.**



**Posteriormente fuimos al ayuntamiento donde nos recibió el alcalde y teniente alcalde en el Salón de plenos, para darnos la bienvenida y agradecer nos haber elegido Segorbe como sede de las jornadas.**



# Actividades del CRIS

## Jornada Salud Mental



**A continuación dimos comienzo a la ruta turística por la ciudad de Segorbe, donde cada uno de nosotros explicamos a los compañeros visitantes cada una de la paradas que elegimos para el recorrido (Ayuntamiento, Monumento a la entrada de toros, Torres y acueducto, Muralla, Paseo de Sopeña, Teatro serrano y aljibe, Arco de la Verónica, Catedral y Centro de interpretación de la entrada de toros).**

**Después de este recorrido, nos reunimos todos de nuevo para acudir juntos a una comida en un restaurante de Segorbe.**

**Por último en la sala Camarón de dicho centro pudimos disfrutar de varias actividades, como photocall, paracaídas y un mural donde dejamos nuestra huella de mano y donde se puso la frase elegida para las jornadas de este año: "Soy como tú, aunque aún no lo sepas".**



# Actividades del CRIS

## Concurso de Belenes

**En el mes de octubre, pensamos en presentarnos por segunda vez al concurso de belenes ciudad de Segorbe, por este motivo se empezaron a recoger botes de refrescos de todas las clases, con la idea de que formaran parte de nuestro belén. Luego sobre mediados de mes, se empezó a elaborar dicho belén con todos sus personajes (San José, la Virgen, las pastoras, las ovejas, los camellos con los reyes etc) y su ambientación más adelante: portal, castillo, iglesia, río, casitas entre otros. A los botes se les fue acoplando una capa de papel maché y una vez seco se le dio color y se les puso ojos y telas para vestirlos. El martes 13 de diciembre pasó el jurado para evaluar nuestra obra de arte y cual fue nuestra sorpresa que se ganó otra vez el primer premio y por segunda vez consecutiva!!!! Estamos muy contentos y por ello lo celebraremos como se merece con un almuerzo todos juntos.**



# Actividades del CRIS

## Excursión a Valencia “Exposición del Ninot”

El día 9 de marzo fuimos a ver la exposición de ninot a Valencia. El viaje lo hicimos en tren, salimos a las 9:12 de la estación de Segorbe. Cuando llegamos a Valencia cogimos el autobús metropolitano que nos llevó a la Ciudad de las Artes y las Ciencias, puesto que la exposición estaba ubicada dentro del Museo Príncipe Felipe.

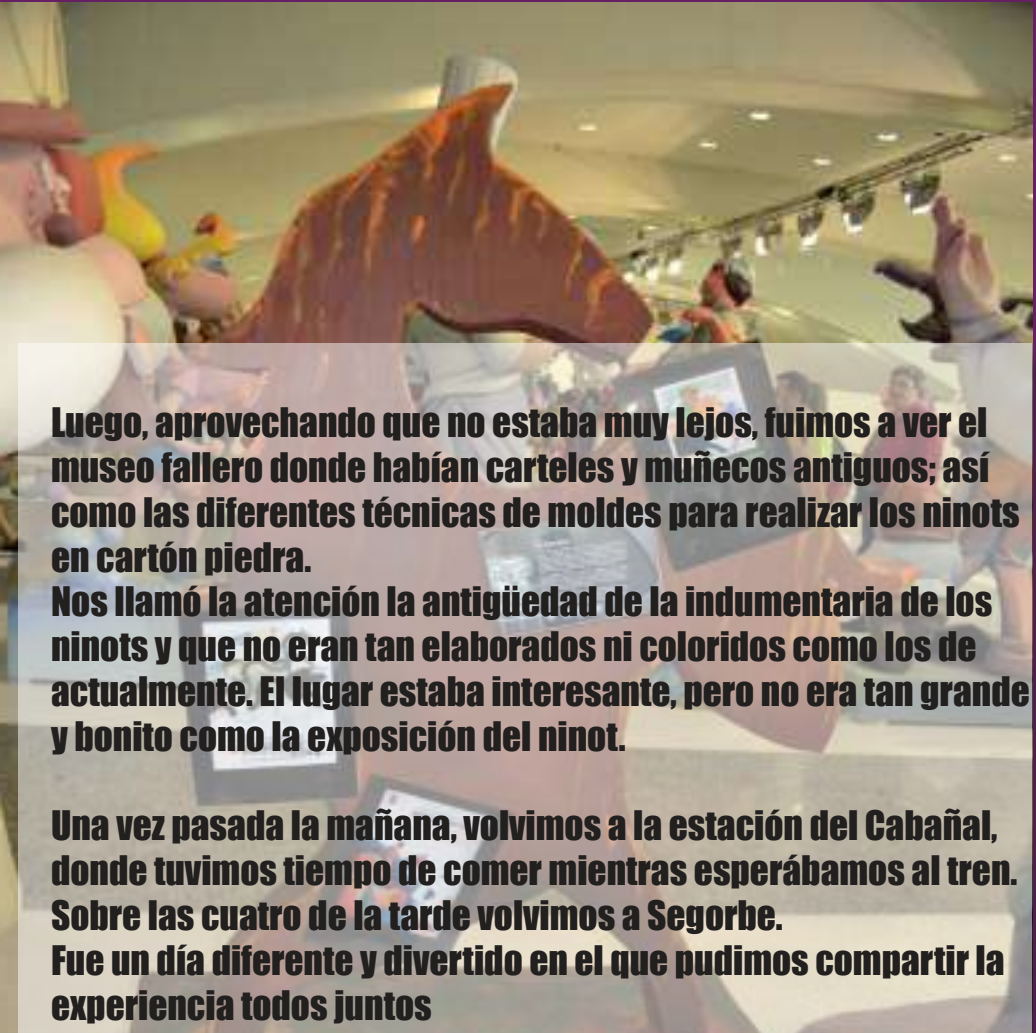


Antes de empezar la visita, aprovechamos para almorzar disfrutando del lugar donde nos encontrábamos.

En la exposición se encontraba un ninot, mayor e infantil, de cada una de las fallas de Valencia.

Después de recorrer todo el itinerario y ver los ninots, pudimos votar cada uno de nosotros el que considerábamos mejor para ser indultado.

# Actividades del CRIS




**Luego, aprovechando que no estaba muy lejos, fuimos a ver el museo fallero donde habían carteles y muñecos antiguos; así como las diferentes técnicas de moldes para realizar los ninots en cartón piedra.**

**Nos llamó la atención la antigüedad de la indumentaria de los ninots y que no eran tan elaborados ni coloridos como los de actualmente. El lugar estaba interesante, pero no era tan grande y bonito como la exposición del ninot.**

**Una vez pasada la mañana, volvimos a la estación del Cabañal, donde tuvimos tiempo de comer mientras esperábamos al tren. Sobre las cuatro de la tarde volvimos a Segorbe.**

**Fue un día diferente y divertido en el que pudimos compartir la experiencia todos juntos**



# ARTÍCULO DE INTERÉS

## La enfermedad mental

El 10 de octubre de cada año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo dedica a la salud mental. Es un día en el que se intenta dar voz a numerosos “otros” y a sus familias. Las enfermedades mentales o trastornos mentales son problemas en el estado de ánimo, cambios en el comportamiento, en las relaciones con los demás, cambios en como percibimos y pensamos sobre la realidad, que ocasionan un gran sufrimiento personal y familiar, y nos impiden llevar una vida normal (por ejemplo, estudiar, trabajar, relacionarnos con amigos, con familia, disfrutar del tiempo libre, etc.)

La OMS describe tres como los principales grupos de diagnósticos con enfermedad mental grave; esquizofrenia y grupo de trastornos psicóticos, trastorno bipolar y grupo de los trastornos afectivo mayores y, los trastornos de personalidad.

Los principales síntomas que pueden aparecer en los trastornos mentales son:

- Alteraciones del estado de ánimo intensas: tristeza o euforia exageradas.
- Mucha ansiedad, ir muy acelerado por la vida, sensaciones físicas como taquicardia, falta de aire, nudo en el estómago.
- Miedos excesivos o fobias
- Tener alucinaciones, ver cosas que no existen.



# ENTREVISTA

## D. RAFAEL MAGDALENA BENEDICTO

Alcalde del Ayuntamiento de Segorbe

### ¿Qué te llevo a presentarte como candidato?

Pues yo lo que quería era cambiar mi pueblo y llevo mucho tiempo trabajando fuera y pensé que todo lo que había aprendido podría ser bueno para mi pueblo, así que al final siempre es la ilusión por decir vamos a cambiar ésto y hacerlo.



### ¿Ha cambiado mucho tu vida desde que te nombraron?

Ha cambiado mucho porque ser alcalde requiere ir a muchos actos a los que te invitan y no te queda tiempo para ti.

### ¿Has pensado la posibilidad de crear algún taller o puesto de trabajo específico para discapacitados o enfermos mentales?

Específico, no, pero cada vez que hay alguna oposición hay algún porcentaje reservada a personas con algún tipo de discapacidad y eso siempre se respeta, nosotros aquí tenemos dos becas para personas con alguna discapacidad.

### ¿Qué piensas del CRIS en general?

Del CRIS pienso mucho y muy bueno, estoy contento con la gente que está allí y como funciona, cada vez que os veo y veo lo bien que estáis y lo bien que me habláis de ellos, pienso que están haciendo un trabajo muy bueno. Es muy bueno para toda la comarca que tengamos un centro como el CRIS porque allí puede ir todo el mundo y yo creo que se está haciendo una labor necesaria y muy buena. Pienso que es bueno porque los profesionales lo están haciendo muy bien y porque es un servicio que tenemos que dar además el CRIS es una de las cosas que siempre nos planteamos continuar financiándolo, el seguir trabajando, pero al final los que mandáis del CRIS sois vosotros y quienes le sacáis rendimiento.

## Paraje Natural Municipal de “la Esperanza”

**Con una superficie de 12,97 ha. El Paraje Natural Municipal de “La Esperanza” se localiza en el valle del río Palancia, muy cerca de su cauce y a unos 2 km. de Segorbe, ocupando una pequeña colina de 445 metros de altura que se eleva sobre campos de cultivo y áreas muy antropizadas. El paraje actúa como un verdadero pulmón verde para el entorno que lo rodea.**



# RINCONES DEL ALTO PALANCIA

**En cuanto a la vegetación nos encontramos con un denso pinar de pino carrasco y las típicas especies arbustivas de las garrigas termófilas mediterráneas. Especies auctóctonas de la comarca, como carrascas, alcornoques serbales, olivos y algarrobos.**

**En cuanto a la fauna se encuentra adaptada a la influencia antrópica del entorno. Hay numerosas especies de aves como la abubilla, la golondrina común o la lechuza común, palomas torcaces, herrerillos, capuchinos y el torcecuellos. Mamíferos como la musaraña común y la enana; rapaces y reptiles como la culebra bastarda y de escalera.**



# RINCONES DEL ALTO PALANCIA

**Nos encontramos con el AULA DE LA NATURALEZA** acondicionada para realizar actividades de educación ambiental. Compuesta por un amplio edificio y un pequeño bosque anexo con especies auctóctonas, creando senderos interpretativos. La zona cuenta con un área de esparcimiento en donde se pueden desarrollar tanto actividades didácticas y naturales como sociales.



**EL MANANTIAL, 300 litros/segundo.** Fertiliza gran parte de la huerta de Segorbe. Abastece de agua potable a Segorbe y a las poblaciones de Altura y Navajas. Actualmente se encuentra rodeado por un denso palmeral en pleno desarrollo



Refiriéndonos al patrimonio tenemos **EL MONASTERIO DE LOS JERÓNIMOS**. En 1495 el infante D. Enrique de Aragón, Duque de Segorbe, decidió erigir en sus tierras un monasterio de esa Orden. En el siglo XIX debido a las Leyes desamortizadoras y las guerras carlista queda abandonado tras 341 años de existencia, comienza el proceso de destrucción que lo ha llevado al estado en el que se encuentra.



# RINCONES DEL ALTO PALANCIA

**También hallamos LA ERMITA DE LA ESPERANZA data del siglo XIV, está dedicada a Santa Bárbara, a San Agustín y a la Virgen de la Esperanza. En 1496 la ermita se incorporó al monasterio de los Jerónimos de Ntra. Sra. de La Esperanza. En el siglo XIX se produce la desamortización y ruina del Monasterio. Se reconstruye la ermita en el año 1858. Finalmente en 1906 la restauró a sus expensas D. Lamber- to Perpiñán, canónigo de Segorbe.**



**ROMERÍA A LA ESPERANZA desde el Siglo XIV hay una tradición en la Ermita dedicada a Ntra. Sra. de la Esperanza y a Santa Bárbara. Diferentes peregrinaciones y fiestas populares en torno a la ermita, en la “fiesta del jueves de la fuente”. Se celebraba en la ermita una misa de rogativa y la bendición de la Fuente de La Esperanza, durante las fiestas patronales, donde las personas pueden visitar el manantial, acudir a la tradicional misa y degustar un plato de paella gigante.**



# NUESTRA MEJOR RECETA

## Mona de pascua

### Ingredientes:

- ½ kg de harina de fuerza**
- 25 gr levadura fresca**
- 100 ml de agua tibia**
- 3 huevos medianos**
- 180 gr de azúcar**
- Ralladura de naranja**
- 80 gr de aceite de oliva**
- Un huevo batido para pintar**
- 4/8 de huevos cocidos**



### Preparación:

**En un bol grande colocaremos la harina haciendo un volcán. Disolver la levadura en un bol con agua templada y se la añade la harina.**

**En el centro poner los huevos, aceite, ralladura de naranja y azúcar, mezclar con una cuchara.**

**Amasar a mano 10 minutos.**

**Trabaja la masa en la mesa y hacer bolas (si está muy pegajosa ponemos más harina)**

**Colocar en el bol enharinado y tapar (de dos a cuatro horas). Se puede guardar en el horno o en el microondas.**

**Dividir la masa en cuatro o seis partes, dar forma y colocar el huevo duro**

**Colocar en la bandeja de horno con papel 1 h, a 180°C, pintar huevo y decorar con anisetes.**

# NUESTROS PRODUCTOS



**Platos vacia bolsillos**



**Velas**



**Libretas**

**Camisetas**



# PELÍCULAS RECOMENDADAS

- El efecto mariposa**
- Yo soy Sam**
- El lado bueno de las cosas**
- Mrs. Jones**
- Las tres caras de Eva**
- Cisne negro**



# PASATIEMPOS

## Busca las 9 diferencias



## Sopa de letras

R S B O L B P R O Z A C R Z T  
O P K V K Y M S X Y E Y V Y N  
U U O A J N O N G O D X G X D  
Q H U R F Q F C F P I L A S Z  
V U L C Y F T F Y A U O P Q P  
L N L H Q K V E K I Q S I N B  
L A M P M R E O E C R S L D S  
Z R A V A I E S S N O A U U G  
A C G Y R H N N U E A R T Q K  
L I N E G J T B X T T I P M W  
H S O X A N A S O R E G T D T  
Q O L R R W E Q T O L G A H K  
N R I R I N M L Y H O L B L G  
Y Q A A D D D R C O I R I L V  
J G O I A G F E C A V G O E Y

CRABO  
DALIA  
GIRASSOL  
HORTENCIA  
LIRIO  
MAGNOLIA  
MARGARIDA  
NARCISO  
ORQUIDEA  
ROSA  
TULIPA  
VIOLETA

# PASATIEMPOS

## Sudokus

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

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

**¿Cuántos tigres hay?**





# CRIS ALMAGRÁN SEGORBE

