

# C.R.I.S.

# Almagrán

núm. 4.

CENTRO DE REHABILITACIÓN E INTEGRACIÓN SOCIAL



➤ C/ Orfelino Almela, 10. Segorbe. ☎ 672 105 344 ☎ L-V de 9:00 - 13:30  
M y J de 9:00 - 16:30

*"La meua pintura està feta d'observar la pintura dels altres, perquè sóc molt aficionat a la pintura, sóc un passiu consumidor de pintura, cada u no sols produeix la seua. Magada molt basar-me en eixos magis de la pintura tradicional, en els gèneres: el bodegò, els paisatges, el retrat".*

*Manolo Valdés*



## **Exposición Manuel Valdés**



## **Lagos de Anna**



## **Planta de reciclaje**

# ÍNDICE

Número 4

4	Saluda - Rafael Magdalena Benedito (Alcalde de Segorbe)
5	Actividades del C.R.I.S. - El C.R.I.S. y otros recursos - Visita Planta de Reciclaje - Lagos de Anna - Exposición Manuel Vadés - Viaje Castellón - Fallas Puerto de Sagunto
12	Artículo de interés
13	Entrevista - Ramón Martínez Peiró (Presidente Mancomunidad Alto Palancia)
14	Rincones del Alto Palancia - Salto de la Novia
18	Nuestra mejor receta - Hamburguesa casera, aros de cebolla y ensalada fría
19	Nuestros productos
20	Películas recomendadas
21	Pasatiempos

# Saluda

## Rafael Magdalena Benedicto Alcalde del Ayuntamiento de Segorbe



**Para abrir estas líneas, me gustaría felicitar al centro C.R.I.S. ALMAGRÁN por la publicación de su revista anual. Con su esfuerzo, profesionales y usuarios del centro han elaborado un magnífico trabajo del que ahora todos podemos disfrutar. Es gratificante ver que, año tras año, mantienen intacta la ilusión y las ganas de contarnos lo que hacen.**

**Cada día, el C.R.I.S. de Segorbe realiza actividades como los talleres de autonomía, inserción social, psicomotricidad, artesanía, informática... en los que las personas que los componen se superan a diario. Para ello, cuentan con el máximo apoyo de su Ayuntamiento y de todas las trabajadoras y compañeros que conforman esta gran familia que es el C.R.I.S.. Además, esta revista no es la única actividad que realizan a la hora de informarnos sobre sus labores, ya que el centro también cuenta con un blog que se actualiza constantemente y podemos ver cómo no dejan de trabajar y de crecer.**

**El centro cumple tres años y desde su inicio no ha dejado de trabajar para alcanzar una integración e igualdad real. El C.R.I.S. busca que la utopía que parece conseguir estos objetivos se convierta en una realidad lo antes posible y sin duda va por el buen camino. Desde aquí, nuestros mejores deseos y toda nuestra fuerza para lograr vuestros objetivos.**

# Actividades del C.R.I.S.

## El C.R.I.S. y otros recursos

**Durante el último año el C.R.I.S. ha colaborado con diferentes instituciones. Una de las colaboraciones se produjo con el Centro de Salud, pues se organizaron dos charlas informativas.**

**En la primera, una enfermera se desplazó hasta el C.R.I.S. para hablar de la diabetes. Los usuarios pudimos preguntar y conocer todo lo relacionado con el tema, que alimentos son buenos y cuales están prohibidos, lo que influye el ejercicio físico y como compensar el desgaste de glucosa que este produce...**



**En la segunda charla fue la matrona quien vino al C.R.I.S. para hablar sobre educación sexual, nos informó sobre los diferentes tipos de anticonceptivos que existen y cuáles de ellos evitan las enfermedades de transmisión sexual (VIH, Hepatitis C...).**



# Actividades del C.R.I.S.

## El C.R.I.S. y otros recursos

**También se colaboró con la Concejalía de Igualdad por el día contra la violencia de género, pues desde el C.R.I.S. hicimos unos broches recreando el eslogan de la campaña “erre que erre” que se repartieron el día de la lectura del manifiesto, donde también se obsequió a toda la gente que se acercó hasta allí con una pulsera morada y una hoja con el logotipo de la campaña. Junto con esta colaboración también fuimos un día a plantar flores por los niños/as y cactus por las mujeres asesinadas en ese último año por violencia de género.**



**Con el Centro Ocupacional también se colaboró, pues en el C.R.I.S. hicimos varios muñecos para su falla. La falla tenía como temática el cine, entre ellos el muñeco de la película Frozen.**



# Actividades del C.R.I.S.

## Visita Planta de Reciclaje

En el mes de Junio, hicimos una excursión al complejo de Valorización y Eliminación de Residuos Urbanos de Algimia de Alfara, el cuál es el más avanzado de la Comunidad Valenciana, pudimos ver que la planta está completamente integrada en el paisaje y todos sus elementos constructivos son reciclables.

En esta planta se agrupan los ayuntamientos de 56 municipios, junto a la Diputación de Castellón y la Generalitat Valenciana, se han unido para gestionar de la manera más eficiente posible los residuos urbanos de las comarcas del Alto Palancia, Camp de Morvedre, y la Plana Baixa.

Nos dijeron que allí se recupera el 72% de los residuos que entran en planta ya que se convierten de la materia orgánica en compost. Se tratan envases ligeros, papel y cartón, briks, metales, procediendo a la eliminación controlada de los residuos.

Además, la Planta realiza una función de concienciación y educación ambiental fundamental para nuestro futuro.

Así pues, nada más llegar nos dividieron en grupos por colores y cada color eran un tipo de material (plástico, papel, metal, etc), haciendo el recorrido que cada residuo hace al entrar en la planta.



A continuación, pudimos disfrutar de un tentempié el cual disfrutamos mucho.

# Actividades del C.R.I.S.

## Viaje Lagos de Anna

**El 21 de septiembre del pasado año los usuarios del CRIS y algunos familiares fuimos a visitar los lagos de Anna, un paraje muy bonito también llamado Albufera de Anna.**

**Tal y como se puede leer en Google, “el lago de la albufera se encuentra a 1 km de distancia del municipio de Anna. Sus aguas se dirigen hacia el pueblo, conformando varios ramales. Uno de ellos discurre por el paraje de L´Assut hasta precipitarse en el Gorgo Gaspar, otros afloran en lavaderos y abrevaderos, mientras que por el casco antiguo de la villa, la Acequia Madre atraviesa la Avda del Pantano y la Plaza de la Alameda, llegando al río.”**

**Pasamos una mañana entretenida, disfrutamos mucho almorzando a la sombra de los árboles y rodeados de patos, muy cerca del agua del lago. Más tarde unos fueron a visitar el pueblo y otros los Ggorgos; En el pueblo se encuentra el Palacio de los Condes de Cervellón y el lavadero.**

**Los Gorgos son pequeñas pozas resultado de saltos de agua que se han ido formando en torno a la Albufera.**

**Finalmente fuimos al restaurante a comer donde pudimos elegir de primer plato fideuá o canelones, de segundo albóndigas a la jardinera, pollo al horno o calamares a la romana y varios postres caseros.**

**Lo que más nos gustó del viaje fue la comida y algunos lugares del pueblo que visitamos, así como el Palacete, el lavadero y los gorgos.**



# Actividades del C.R.I.S.

## Exposición Manuel Valdés (Fundación Bancaja Valencia)

En el mes de enero fuimos a ver la exposición de Manuel Valdés, cogimos el tren en la estación de Segorbe y llegamos a Valencia sobre las 10:30h.

Almorzamos en una cafetería de camino a la Fundación Bancaja, pasamos por la plaza del ayuntamiento y vimos el balcón decorado con motivos florales y una silla gigante a la que le faltaba una pata y una de nuestras compañeras se ofreció para hacer de cuarta pata.

Seguidamente, nos fuimos hacia la Fundación Bancaja a ver la exposición de Manuel Valdés, donde pudimos ver su obra, que constaba de esculturas y pinturas.

Nos llamó la atención sus esculturas que estaban hechas de madera antigua, la cual pule, barniza y después crea sus obras.

De sus pinturas destacamos las tres geishas pintadas sobre cristal y el conjunto de varias mujeres a las cuales les pinta en su cabello obras conocidas como Rubens, Miró, Picasso...

Fue el introductor en España de una forma de expresión artística que combina el compromiso político y social con el humor y la ironía.

A continuación, nos invitaron a hacer un taller de pintura sobre Manuel Valdés, donde descubrimos que era vecino de nuestra localidad próxima, de Altura.

Este taller nos gustó mucho, pues pudimos crear nuestras propias obras, se trataba de una bolsa de tela donde cada uno de nosotros pintamos al óleo una obra del propio autor. Por último, nos fuimos hacia la estación del Norte en Valencia, donde cogimos el tren de regreso a Segorbe.



# Actividades del C.R.I.S.

## Viaje Castellón (Magdalena)

El 7 de Marzo con motivo de las fiestas de la Magdalena, fuimos a Castellón. Salimos en autobús a las 11h. de la mañana y llegamos sobre las 12h. al C.R.I.S. de la cruz roja, donde nos encontramos con otros C.R.I.S., Centros de Día y Vivienda Tuteladas de la provincia. Detrás de este edificio se hallan los jardines del Centro de Día de la Cruz Roja, allí nos explicaron cual era el plan del día y nos obsequiaron con unos cacahuetes.

De allí, en grupo, la Exposición de “Faixa Roja y Faixa dos por un guía, del C.R.I.S. de la En esta exposi- de Castelló ce- 30 aniversario. contemplar los go, la vestimenta, el proceso de nos, las figuras, como herramien- aspectos que re- de este deporte.



nos fuimos hacia pilota valenciana Blava” acompañe que era un usuario Cruz Roja.

ción, El Club Pilotari lebra este año su En ella se podían materiales de jue- las instalaciones, arreglarse las ma- la lengua, la pilota ta educativa y otros pasan la evolución Todo esto aliñado

con paneles explicativos, expositores y vídeos específicos.

Luego fuimos caminando hacia una plaza, donde comimos nuestra comida de casa y tomamos un café en un bar cercano. Sobre las 16h. acudimos al encuentro y partida exhibición de pilota valenciana que se realizaba en la calle.

La tarde dio para mucho, así que aprovechamos para visitar el centro de Castellón (Catedral, Mercado Central, el Teatro Principal, etc).

Finalmente, sobre las 18h. Regresamos al C.R.I.S. de Cruz Roja, donde nos esperaba el autobús para volver a casa.

# Actividades del C.R.I.S.

## Excursión Puerto de Sagunto

(Fallas)



El pasado 15 de Marzo, con motivo de la festividad de las fallas, fuimos a visitar las fallas del Puerto de Sagunto. Salimos en autobús sobre las 10h. de la mañana y llegamos sobre las 10:40h. En primer lugar, fuimos a la Falla “Els Vents”, donde nos esperaba una de nuestras educadoras, que pertenece

a la citada Falla. Estando allí nos enseñó la Falla infantil, la cual se llevó el segundo premio en crítica local y quinto premio de la sección primera. Por otro lado la Falla mayor, se llevó un premio a la falla más sostenible y además ganó el cuarto premio de la sección primera. También había una especie de túnel decorativo, llamado el bosque encantado, todo hecho artesanalmente, con materiales reciclados, se llevó el segundo premio.



Después fuimos a una carpa, donde la organización de la Falla nos invitó a almorzar. A continuación comenzamos una ruta para visitar las fallas más representativas. Así como: La Marina, con la temática “Mil i una nits”. Luís Cendoya, con la temática “Tot es mentida”. Plaza del

Sol, con la temática “Vulcana”. Plaza Rodrigo, con la temática “Exòtica”. Eduardo Merelló, con la temática “Una nit màgica”. La Victoria, con la temática “De Sagunt a l’Orient” comimos en un restaurante de la localidad y tras ello fuimos a ver la falla El Palleter cuyo lema era “Xe quina por”. Sobre las 16:00h subimos al autobús rumbo a casa.

# ARTÍCULO DE INTERÉS

## El estigma social

La estigmatización es casi siempre inconsciente, basada en creencias erróneas sociales, arraigadas en la percepción colectiva. El silencio que rodea a cualquier problema de salud mental forma parte del problema. Las enfermedades mentales están silenciadas, ausentes e invisibles. Están muy cercanas pese a que siguen siendo grandes desconocidas para la sociedad. Las autoridades políticas y sanitarias han identificado el estigma como una parte sustancial del problema de las personas con enfermedad mental, en el afrontamiento de su recuperación. Y su eliminación se está convirtiendo en objetivo prioritario de intervención. La Organización Mundial de la Salud, la Unión Europea, y el Ministerio de Sanidad establecen la necesidad de una mejor concienciación de la población respecto a las enfermedades mentales y su posible tratamiento, así como el fomento de la integración de las personas afectadas mediante acciones de sensibilización. Además de las campañas de sensibilización, la atención en la comunidad con servicios sanitarios y sociales de calidad, y sobre todo el contacto directo y en lugares normales de vida con las personas afectadas, parecen ser las estrategias más eficaces para luchar contra el estigma. Es necesario que nos cuestionemos la visión que poseemos de la enfermedad mental y nuestras actitudes con quienes la padecen. Tenemos múltiples barreras que superar. También hay mucho que ganar.

Una sola letra puede cambiarte la vida

# ESTI MA



Contra el estigma asociado a las personas con trastorno mental.

# ENTREVISTA

## **D. RAMÓN MARTÍNEZ PEIRO**

**Presidente de la Mancomunidad Alto Palancia**

**¿Qué funciones desempeña en su puesto de trabajo?, ¿se requiere mucha responsabilidad?**

**Funciones tenemos muchas, y en muchas ocasiones tienes que compaginarlas con el trabajo, pero las competencias que tenemos son: la delegación de los servicios sociales, la recogida de basuras, turismo, escuela de música...**



**¿Tenéis algún taller o empleo enfocado para discapacitados?**

**Estamos haciendo la preselección para un taller que empieza en Mayo. para poder acceder a él tenemos que estar inscritos en el SERVEF. Uno es de jardinería y otro de asistencia a personas mayores dependientes.**

**¿Conoce y sabe la labor que está desempeñando el C.R.I.S.?**

**Tenía una idea aproximada, pero con la visita al centro me queda más claro lo que hacéis, veo que estáis activos y me voy muy contento.**

**¿Qué piensa del servicio de transporte que se ofrece para el C.R.I.S. y el Centro Ocupacional?**

**En primer lugar vimos que era una necesidad que tenía el centro y consideramos necesario invertir dinero en el transporte y que los usuarios se pudieran aprovechar de las instalaciones y programas del C.R.I.S.**

## El Salto de la Novia



**En la localidad de Navajas, en plena naturaleza, se encuentra un salto de agua rodeado de vegetación, recomendado para pasar el día en los alrededores y caminar al aire libre. Al lugar, que en época posterior a las lluvias y nieves se ve bajar el agua con fuerza por su brazal, se le conoce como “El Salto de la Novia”, una pequeña cascada que desciende a más de 30 metros de altura para precipitarse en las aguas del río Palancia. Todo un espectáculo. Eso sí, antes de continuar, cabe decir que, realmente, El Salto de la Novia son 2 piedras que hay en, las cuales forman un estrecho en el cauce del mismo, dando lugar a la leyenda.**

# RINCONES DEL ALTO PALANCIA

**Esta leyenda cuenta que, hace muchos años, existía la costumbre de que los novios, antes de casarse, realizaran una prueba en la zona donde se dispone el salto, en los alrededores, donde al parecer el río se estrechaba. En ese mismo lugar era donde se debía de llevar a cabo un simple rito tradicional como prueba de amor, para disponer de felicidad, fertilidad y una vida plena juntos. La leyenda cuenta también que los novios que no superaban la prueba de fe y amor en la zona, significaba que iban a ser desgraciados en vida estando juntos, por lo que la pareja se rompía antes del matrimonio.**

**De aquel rito ceremonial surgió una fatalidad y desgracia, donde cuenta la leyenda que dos jóvenes murieron antes del matrimonio. Se dice que un día, ante la atenta mirada de la gente del pueblo, dos jóvenes, que no creían en la tradición,**



# RINCONES DEL ALTO PALANCIA

**A pesar de no creer en esta tradición, pues para ellos su amor prevalecía por encima de cualquier cosa, quisieron hacerla por voluntad propia.**

**El destino quiso que, en aquella ocasión, una serie de fatalidades se dieran cita. Al parecer, aquel día, el Palancia bajaba revuelto y con fuerza, tanto que el agua formaba música al romper con las rocas.**

**A pesar de esto, los dos jóvenes quisieron seguir con la prueba de fe ante la atenta mirada de los asistentes.**

**Así que, la joven, que nerviosa por la fuerza del río, salto cogiendo carrerilla hacia el otro extremo del río, en su estrechez. Pero aquella fue la última vez que se le vería en vida, pues el destino quiso que cayera al agua siendo arrastrada por su fuerza hasta un remolino que la hizo desaparecer. Ante aquellos hechos, el joven, loco por lo ocurrido, salto al río para intentar rescatarla, pero también fue la última vez que se le vio con vida, pues corrió la misma suerte que su amada.**



# RINCONES DEL ALTO PALANCIA

**Sus cuerpos, sin vida, fueron encontrados río abajo. Los vecinos, tristes y consternados por lo ocurrido, decidieron dinamitar el paso para que, en un futuro, nadie corriese la misma suerte intentando repetir una tradición que, desde entonces, nadie realizó.**

**Según se cuenta, al parecer, en las noches de luna llena se escuchan gemidos y sollozos de tristeza de aquellos que perdieron la vida, y la cascada que cae, no es otra cosa que el lamento que llora la pérdida de los jóvenes fallecidos en forma de cola de novia, convirtiendo la estampa, para quienes visitan este lugar, en una preciosa imagen de un brazal que envuelve el río con su blanco manto.**



# NUESTRA MEJOR RECETA

## Hamburguesa casera, aros de cebolla y ensalada fría de patata y huevo duro

### 1. ENSALADA DE PATATA Y HUEVO DURO

#### Ingredientes:

- 2 huevos duros
- 600 gr. de patata
- 6 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de vinagre
- perejil picado
- sal y pimienta

#### Preparación:

- Introduce los huevos y las patatas sin pelar en una cacerola con agua fría y cuécelas durante 20 min. Retira los huevos y las patatas, refrescalos en agua fría, pela los huevos y las patatas y córtalas en rodajas.
- Bate el aceite con el vinagre hasta que esté bien emulsionado, agrega el perejil picado, un poco de sal y pimienta y bátelo de nuevo.
- Sirve las patatas intercaladas con las rodajas de huevo duro añade la vinagreta.



### 2. HAMBURGUESA CASERA Y AROS DE CEBOLLA

#### Ingredientes:

- 300 gr. de carne picada de ternera
- 300 gr. de carne picada de cerdo
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- Harina, aceite de oliva y vinagre
- Perejil, sal y pimienta negra

#### Preparación:

1. Mezcla las dos clases de carne picada con el huevo batido, el ajo bien picado, el perejil picado, sal y pimienta. Amasa hasta que los ingredientes queden bien amalgamados. Haz cuatro bolas y dales forma de hamburguesa.
2. Corta la cebolla en aros. Pásalos por harina y fríelos en aceite caliente, retíralos y reservalos en un plato con papel absorbente.
3. Fríe las hamburguesas y sírvelas calientes acompañadas con los aros de cebolla.

# NUESTROS PRODUCTOS



**Coleteros, diademas y ganchos**

**Joyeros**



**Broches**



**Marca páginas**

**Libretas temáticas**



# PELÍCULAS RECOMENDADAS

- Taxi driver**
- American Psycho**
- Identidad**
- El leñador**
- El maquinista**
- El nº 23**



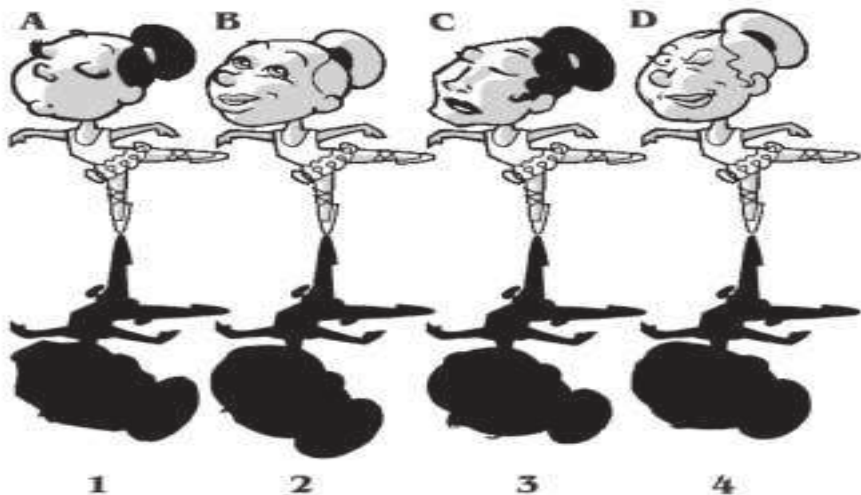
# PASATIEMPOS

## Busca las 18 diferencias



## Encuentra la sombra

¿QUE SOMBRA CORRESPONDE A CADA BAILARINA?



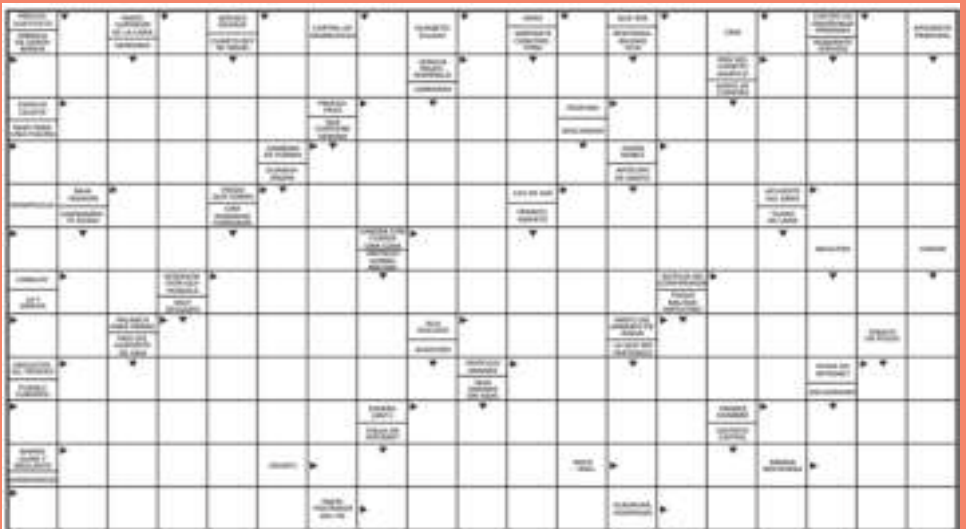
# PASATIEMPOS

## Sudokus

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

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

## Autodefinido





# C.R.I.S. ALMAGRÁN SEGORBE

