

C.R.I.S.

Almagrán

núm. 5.

CENTRO DE REHABILITACIÓN E INTEGRACIÓN SOCIAL





Cartuja Vall de Cristo



Encuentro de C.R.I.S'es



Albufera de Valencia

ÍNDICE

Número 5

4	Saluda - Yolanda Sebastián Sierra
5	Entrevista - María Carmen Fortea Catalán
6	Actividades del C.R.I.S. - Un verano por la comarca - Viaje con familias Albufera de Valencia - Jornada de sensibilización Salud Mental y UPCA - Concurso de Belenes Segorbe - Encuentro de C.R.I.S.´es en Castellón
12	Artículo de interés
14	Rincones del Alto Palancia - La Floresta (Viver)
17	Nuestros productos
18	Nuestro programa
20	Pasatiempos

Saluda

Yolanda Sebastián Sierra

Concejala de Bienestar Social en el Ayuntamiento de Segorbe



Sin darnos cuenta ha pasado un año más de esfuerzo e ilusión. Si existe alguna razón para sentir orgullo, desde la posición política, es la posibilidad de contemplar como un servicio se va consolidando y va creciendo con el paso de los meses. El C.R.I.S. ha sido todo un ejemplo de mejoras constantes, ha conseguido en un tiempo récord que l@s usuari@s y sus familias se adhieran al recurso de una manera formidable. Poco a poco, con mucha dedicación e implicación profesional, han logrado visibilizar a un colectivo que durante años ha estado difuminado. A esta ardua tarea de visibilidad hay que agradecer la inmensa colaboración de la Asociación AFEMAP que trabaja día a día para dar soporte a las familias de toda la comarca. Aprovecho la oportunidad de este espacio para felicitaros por el cuarto aniversario y trasladar los mejores deseos para los años venideros.

“El dolor mental es menos dramático que el dolor físico, pero es más común y también más difícil de soportar.” -C. S. Lewis.

ENTREVISTA

Dña. María Carmen Fortea Catalán

Usuaría C.R.I.S.

¿Qué ha supuesto el C.R.I.S. para ti?

El CRIS ha supuesto para mí un desahogo, salir de casa ya que siempre estaba metida ahí. Estoy muy a gusto en el C.R.I.S. con mis compañeros/as, he conocido gente nueva.

¿Aconsejarías el C.R.I.S. a otras personas?

Sí que aconsejaría el C.R.I.S. a otras personas porque a mí me ha venido muy bien para despejarme y he mejorado. Estoy muy bien desde que voy al C.R.I.S. Me lo recomendó Isabel la psicóloga y estoy muy agradecida por ello.



¿Qué talleres te gustan más del C.R.I.S.?

Talleres, me gustan todos, pero en especial el taller ocupacional; pintar, los platos, manualidades y también el yoga y el teatro.

¿Que te parece el personal del C.R.I.S.?

¡Muy buenas todas! El día que me vaya las voy a echar de menos a todas, y casi lloro de pensar en el momento de dejar el C.R.I.S.

Actividades del C.R.I.S.

Un verano por la Comarca

El pasado verano estuvimos trabajando sobre un proyecto titulado "Conocemos nuestra Comarca". Gracias a esto tuvimos la oportunidad de visitar algunos lugares emblemáticos de la zona del Alto Palancia, conocer sus productos típicos, expresiones características...



El primer sitio donde estuvimos fue la Cartuja Vall de Cristo, ubicada en Altura. Es un monasterio cartujo que estuvo vigente durante seis siglos y fue uno de los centros eclesiásticos y de más confluencia histórica que alberga la Comunidad Valenciana. Mientras estuvo en pie diversos Papas

la visitaron, se celebraron grandes encuentros de índole eclesiástica y su control abarcaba numerosas propiedades como villas, fábricas, masías, terrenos y viviendas dispersas por todo el reino de Valencia.

Otro día fuimos a ver la Floresta, un parque natural que hay en Viver situado en el singular cauce del barranco Hurón, a su paso por la población. La acción de las aguas y las características geológicas del terreno, donde predomina la piedra arenisca (tosca) y las diversas formaciones calcáreas, han configurado este insólito y sobrecogedor paraje, casi mágico. Se trata de un enorme hueco excavado en el terreno, de altísimas paredes rocosas, cubierto de una variada y frondosa vegetación, y surcado por hermosos saltos de agua y cascadas.



Actividades del C.R.I.S.

Un verano por la Comarca

El tercer lugar que visitamos fue el río de Teresa, municipio ubicado a 630 mts. del nivel del mar, con un clima templado. Junto al pueblo pasa el río Palancia que nace en Los Cloticos, y que aporta una vegetación rica y variada, disponiendo de un terreno bueno para el cultivo. Además en el río hay un chiringuito donde pudimos tomar refrescos y papas.



El parque de la Grieta ubicado en Caudiel fue el siguiente destino. Es una original zona natural y de recreo ubicada dentro del casco urbano del municipio, restaurada y acondicionada por las diferentes Escuelas-Taller realizadas en Caudiel, donde entre otras áreas destaca el Parque Forestal, en el que están representados los distintos ecosistemas de la Comunidad Valenciana. Estando allí pudimos hacer una pequeña caminata por la vía verde.

El último lugar donde estuvimos fue en la Fuente de los 50 caños, ubicada muy cerca de la localidad de Segorbe. En la margen derecha del río Palancia, se encuentra una peculiar fuente surcada por 50 caños de los que surge potente, rivalizando con la fuerza del río, el agua traída por las últimas precipitaciones. 50 caños simbólicos cada uno de los cuales corresponde a una provincia española. Por eso, sobre cada caño, observamos el escudo y el nombre de cada provincia, en riguroso orden alfabético.



Actividades del C.R.I.S.

Viaje con familias (Albufera de Valencia)

En octubre del pasado año hicimos una salida al paraje natural de la Albufera. Esta vez algunos de nuestros familiares pudieron disfrutar de la excursión. Salimos desde el CRIS a las 10h. Llegamos a la Albufera sobre las 11h.

Una vez allí, nos dirigimos a un embarcadero en El Palmar donde almorzamos debajo un toldo con mesas y sillas, aprovechamos también para ir al baño.

A continuación, el señor que se encargaba de las barcas nos hizo una ruta donde nos iba explicando sobre la flora y la fauna autóctona. También nos contó que las barcas antiguamente funcionaban únicamente con la percha (tipo especial de remo), pero que hoy en día se usa el motor. Tuvimos la oportunidad de ver la barraca donde se rodó la antigua serie "Cañas y barro" desde la que se veía Valencia a lo lejos.

Al volver, pudimos visitar una típica barraca por dentro, la cual tenía dos habitaciones, comedor abierto con chimenea y un altillo. En el exterior había un pequeño pozo con una fuente. En la cocina nos llamó la atención el grifo tipo bomba, la carnera, que está hecha con tela metálica, la alacena con cristalería antigua y diferentes técnicas de redes para pescar. En el pequeño comedor había también una especie de banco de madera en el que se apoyaban distintos tipos de ánforas.

Cuando terminamos, nos dirigimos al autobús para ir a comer a El Saler. El menú constaba de ensaladas centrales muy completas, pan tostado con tomate y ajoaceite y boquerones rebozados, de plato principal arroz a banda, de postre helado de turrón con caramelo y después café quien quiso.

Acabada la excursión, nos dirigimos hacia el autobús para volver hacia casa, a la que llegamos sobre las 16:30h.

Actividades del C.R.I.S.

Jornada de sensibilización Salud Mental y UPCA

El 11 de octubre del pasado año celebramos, junto con la Unidad de Prevención de Conductas Adictivas (UPCA) una jornada de sensibilización dirigida, particularmente a los alumnos de 4º de la ESO de los tres institutos que hay en el municipio de Segorbe, y en general a toda la población.

La actividad se realizó en el salón de actos del Hospital de Segorbe.

La jornada se dividió en dos partes, primero tuvo lugar una charla sobre la importancia de las energías renovables y el consumo energético desmesurado de los países desarrollados, impartida por el Alcalde de Segorbe, D. Rafael Magdalena.

En la segunda parte de la jornada, organizada por el C.R.I.S., se proyectó un vídeo en el que se explicaban (a través de una voz en off, alguna dinámica grupales y las imágenes de la proyección) las respuestas a las siguientes preguntas:

¿QUÉ es una enfermedad mental? ¿Hay muchos tipos?

¿CÓMO aparecen?

¿CUÁNTAS personas pueden tener una enfermedad mental?

La jornada fue un éxito absoluto, siendo del agrado tanto de los alumnos como de los profesores.



11 DE OCTUBRE DE 2018

12:45 h. Lectura de manifiesto en la Plaza del Ayuntamiento.

13:00 a 13:30 h. Salón de Actos del Centro de Salud Integral de Segorbe.
Tecnología en la relación asistencial (D. Rafael Magdalena)

Salud Mental: Una aproximación desde los sentidos (CRIS "Auzagnán" / DPCCA Segorbe)

13:45 a 17:00 h. Centro de Rehabilitación e Integración Social "Auzagnán" de Segorbe.
Puertas abiertas. Normalizando los recursos.

Organiza:



Colabora:



Actividades del C.R.I.S.

Concurso de Belenes Segorbe

Como todos los años, los usuarios del C.R.I.S. junto con las educadoras, pensamos cómo y de qué materiales podíamos realizar el Belén. Este año, se realizó con frutos secos como, nueces, cacahuètes, pistachos y piñas, utilizando además objetos de reciclaje como cartón, papel maché, pinturas, cola, etc. Lo que caracterizaba a este Belén es que estaba cargado de detalles y tematizado con diferentes lugares emblemáticos de Segorbe. Por ejemplo, aparecía la Muralla, la fuente de los cincuenta caños, el manantial y la Ermita de la Esperanza, la plaza de la Cueva Santa con el típico mercado del jueves y la plaza del Agua Limpia con el árbol de Navidad. Además aparecía un huerto, la pedanía de Peñalba, una granja y el Pesebre con María, José, el buey, la mula y el niño Jesús y el camino que conducía a los Reyes Magos, todos estos realizados con piñas, telas y goma eva. A parte de los típicos personajes del Belén, teníamos representados a otros personajes, como los conductores del transporte del C.R.I.S., Alfred y Ramón. El fisioterapeuta, Fernando, con el que realizábamos los ejercicios de psicomotricidad.



Finalmente, como todo esfuerzo tiene su recompensa, ganamos el premio a las instituciones. Acudimos al fallo de los premios a la sala de los alcaldes del ayuntamiento y fue muy emocionante recoger la bonita placa.

Actividades del C.R.I.S.

Encuentro de C.R.I.S.´es (Castellón)

El viernes 26 de octubre tuvimos un viaje a Castellón con motivo del encuentro anual con otros centros de la provincia de Castellón, concretamente el C.R.I.S. de Vinaroz, de la Vall d'Uxò, C.R.I.S. Cruz Roja, C.R.I.S. Gran Vía y el nuestro. Salimos de Segorbe a las 10 de la mañana y nada más llegar fuimos al planetario donde pudimos ver un visio-



nado sobre el sistema solar. A continuación, acudimos al pinar para almorzar y realizar la gimkana de juegos que había preparado el C.R.I.S. de Gran Vía. Para ello nos dividimos en equipos y nos tocó el color turquesa. De entre las pruebas que hicimos nos gustó mucho una de encetar pelotas en diferentes agujeros cada uno con una puntuación distinta que se iba acumulando. Otro de los juegos fue la petanca donde uno



de nuestros compañeros ganó. También había un gran lienzo, donde pudimos expresar a modo de brocha nuestra creatividad, por otro lado, pusieron entre dos árboles una especie de rollo transparente, parecido al film de cocina, donde podíamos firmar los usuarios del C.R.I.S. Otra de las pruebas fue la de adivinar canciones, para ello dos personas tocaban los acordes con una guitarra y había que adivinar la canción. Finalmente, un grupo de personas jugaron a juegos de mesa

como el dominó.

A continuación, nos sentamos en unas mesas allí mismo donde pudimos degustar un rico menú que constaba de picote ensaladilla, mejillones bravas y un plato principal elegir entre paella o fideua y de postre fruta. Después de la comida volvimos al autobús de regreso a casa.

ARTÍCULO DE INTERÉS

Grupos de Autoayuda (GAM)

¿Qué es un Grupo de Ayuda Mutua?

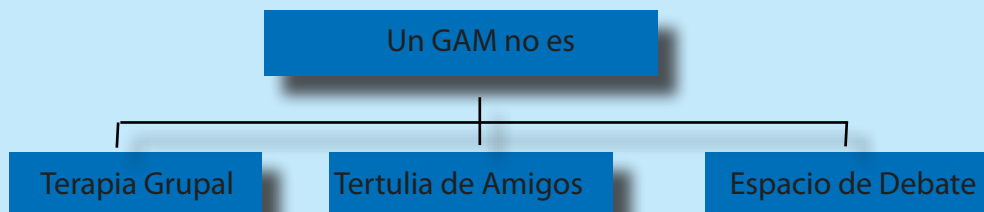
Es un espacio en el cual diversas personas que comparten un mismo problema o dificultad se reúnen para intentar superar o mejorar su situación. Hay muchos tipos de GAM, en función del colectivo de personas que decide reunirse. Por ejemplo, aquellos que tienen como objetivo ayudar a superar un problema de adicción, aquellas personas que se dan apoyo mutuo para hacer frente a una enfermedad crónica, aquellos que buscan ayudarse para superar una pérdida o hacer un duelo, etc.

¿Qué características tiene un Grupo de Ayuda Mutua?

Más allá del colectivo de personas que se reúna o el objetivo concreto que tenga cada grupo, hay algunas características distintivas que definen a los Grupos de Ayuda Mutua y los hacen diferentes de otros grupos y actividades. Estas características distintivas son las siguientes:

- Las personas comparten experiencia y/o necesidad.
- La participación es voluntaria.
- Los encuentros se hacen de manera periódica.
- La cantidad de personas vinculadas es pequeña, se recomienda que no haya menos de 5 personas ni más de 10.
- No hay diferencias de rol o estatus entre los miembros.

¿Qué NO es un Grupo de Ayuda Mutua?



ARTÍCULO DE INTERÉS

¿Por qué participan las personas en los GAMs?

Las personas, exponen 3 motivos básicos de vinculación:

- **Ampliar la Red Social:** ofrece la posibilidad de relacionarse con otras personas y ampliar su círculo de relaciones y amistades.
- **Relacionarse con Iguales:** se valora muy positivamente el hecho de que las otras personas también hayan pasado por un problema de salud mental. Esto ayuda a sentirse comprendido por los demás.
- **Evitar el Miedo al Rechazo:** un motivo muy específico para vincularse a un GAM de salud mental es que entre personas diagnosticadas no es usual que haya este tipo de prejuicios. Por lo tanto, saben que no se verán rechazados y se sentirán escuchados cuando expliquen sus síntomas, su diagnóstico o la medicación que toman.

¿Cómo se constituye un Grupo de Ayuda Mutua?

Lo más básico para constituir un GAM es que haya un cierto número de personas con una experiencia o problemática común que quiera reunirse para compartir sus vivencias y ofrecerse apoyo para superar la situación. Lo primero que hay que establecer es el motivo del grupo y las características de las personas que participarán.

En segundo lugar, las personas que lo constituyan deberán definir:

- **El Tamaño:** ni grande ni pequeño. En caso contrario se dificultaría que se genere un clima de confianza, que todos los miembros tengan la oportunidad de hablar y que se sientan a gusto.
- **La Frecuencia:** ni demasiado a menudo ni demasiado espaciado, de manera regular y periódica, no dejando pasar demasiado tiempo entre las sesiones, una sesión una vez por semana.
- **La Duración:** ni larga ni corta, sesiones de dos horas. Esta cantidad de tiempo es considerada óptima, ya que permite hablar a todos/as sin ser, a su vez, excesiva.
- **La Apertura:** cada grupo debe decidir, una vez que empieza a funcionar, si permite la inclusión de nuevos miembros o si, por el contrario, continuará con los mismos participantes a lo largo de todas las sesiones. Es decir si es un GAM abierto o cerrado.

La Floresta (un paraje natural y urbano en Viver)

Aprovechando nuestras salidas del verano de 2018 por la comarca, en esta edición vamos a hablar de la Floresta, uno de los lugares visitados.



Históricamente, La Floresta de Viver fue un lugar salvaje, casi inaccesible; a modo de enorme foso, constituía un elemento defensivo primordial de la población, donde se construyeron las casas colgadas al feraz desfiladero del Hurón, hecho que le confiere hoy a Viver un pintoresco perfil urbano y paisajístico.

Pero esto no fue siempre así, pues parece ser que este lugar esconde restos de una singular instalación de la época romana, un vivero de peces de agua dulce. Tanta ha sido la influencia de este hecho en el lugar que el mismo topónimo del municipio deriva de esta singular actividad, quedando constancia de ello en el escudo histórico de la Villa con la presentación de unos peces sobre unas líneas de agua.

El parque dispone de numerosas cuevas y galerías, un gran conjunto de toscas donde encontrar oquedades, agujeros, pequeños refugios, covachos y formaciones típicas de este tipo de rocas, incluso algún que otro refugio que fue utilizado durante la Guerra Civil española.

RINCONES DEL ALTO PALANCIA

Destaca un túnel de unos 28 metros de largo realizado con paredes de mampostería y una bóveda con losas verticales que la cierran, el cual discurre paralelo al mismo cauce del barranco Hurón y finalizando justo donde se halla un pequeño salto del agua, antes de dos balsas. Su final interior está actualmente cerrado, aunque hay un goteo de agua, y las raíces de los árboles lo cruzan verticalmente, limitando el acceso al final. Al parecer, este túnel, según cuentan, forma parte de un antiguo conjunto de túneles subterráneos que comunicaban el pueblo -otros cuentan que tan solo fue utilizado para el riego- y que fueron utilizados para refugio de la población, como Fernando de Aragón, Duque de Calabria y Virrey de Valencia, el cual tomó posesión de la población en el siglo XVI y utilizó las galerías para protegerse de los enemigos y escapar por la Floresta.

Las casas colgantes, como se indica en uno de los paneles del parque, fueron casas que se construyeron cuando el parque era simplemente barranco, configurando hoy una estampa atípica a quien visita el rincón protagonista de nuestro artículo. Se sabe que, al menos dos de esas casas colgantes, fueron en época carlista torres avanzadas



RINCONES DEL ALTO PALANCIA

Tras días de lluvias, el parque ofrece una imagen sobrecogedora y mágica, ya que se pueden ver diversos saltos de agua y 2 preciosas cascadas en su interior, procedentes de aguas de diferentes manantiales. Estos saltos y cascadas pueden verse mermados en épocas estivales, sequía o en largos periodos sin lluvia.



"Aunque en varias partes del reyno de Valencia hay moles considerables de piedra tosca, en ninguna se ven tantas como en las cercanías de Viver, señaladamente en el distrito llamado Floresta, donde se halla uno de 200 palmos de altura, compuesto en otro tiempo de tierra, y hoy de tosca, desde la cumbre hasta más de 140 palmos de profundidad".
Cavanilles (1795).



NUESTROS PRODUCTOS

Maceteros



Pompones

NUESTROS PROGRAMAS

Educación para la salud

En este programa se aprenden técnicas para generar, fomentar y mantener estilos y hábitos de vida saludables, con el fin de evitar y/o prevenir situaciones de riesgo y conductas nocivas.

Entre otras cosas, en este programa, se trabaja la importancia de tener una buena alimentación, de realizar ejercicio físico o el peligro que supone el consumo de tóxicos (alcohol, marihuana, etc). También se hace hincapié en la higiene corporal, la educación sexual, la higiene postural y de sueño o mitos sobre la alimentación.

Además de todo esto, analizamos las distintas enfermedades más comunes como: diabetes, colesterol, enfermedad de la tiroides, cardíacas... para conocer los síntomas, poder prevenirlas y, si se da el caso, realizar el apoyo necesario para fomentar un estilo de vida saludable acorde a la patología.

Por todo lo aprendido en este programa, hoy queremos ofreceros consejos para afrontar de la mejor forma posible la época estival:

PROTECCIÓN SOLAR:

- Ponerse crema solar 30 minutos antes de exponernos al sol.
- Renovar dicha aplicación cada 2 horas (o incluso antes ya que sudamos).
- Los dermatólogos recomiendan un protector solar de factor de protección 50 (SPF50), ya que nos ayuda a prevenir que los rayos ultravioletas (UV) lleguen a la piel.

NUESTROS PROGRAMAS

HIDRATACIÓN:

1. Beba abundantes líquidos, aunque no sienta sed e independiente de la actividad física que realice. Recuerda que nuestro cuerpo está compuesto un 60% de agua, por ello, en época estival recomiendan beber sobre 2-3 litros de agua al día (unos 8 vasos de agua como mínimo).
2. No abuse de los líquidos que contengan cafeína o grandes cantidades de azúcar ya que, en realidad, le hacen perder más líquido corporal (deshidratación). Evite también el alcohol.

EN HORAS DE MUCHO SOL...

1. Evite la realización de esfuerzos físicos en las horas de más calor. Si pretende realizar alguna actividad física o deportiva es aconsejable limitarla a las primeras horas de la mañana o al atardecer. Tras la actividad, reponga los líquidos de forma adecuada.
2. Use ropa clara, ligera, holgada y que deje transpirar. Si necesita salir en las horas de más calor, protéjase del sol llevando sombrero, gafas de sol y protector solar (SPF50 como hemos dicho anteriormente)
3. Evite exponerse al sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas), así como exposiciones prolongadas o siestas.
4. Se recomienda cubrir la cabeza con sombreros o gorras.
5. Mantenga sus medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composición y su efecto.
6. Consulte a su médico ante cualquier síntoma que pueda estar relacionado con las altas temperaturas.

¡ A DISFRUTAR DEL VERANO !



PASATIEMPOS

Sudoku

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

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

PASATIEMPOS

Sopa de Letras

ARTE

Acrílico

Acuarela

Altorrelieve

Bajorrelieve

Boceto

Busto

Carboncillo

Cincelado

Encáustica

Escultura

Estatua

Expresionismo

Fauvismo

Mosaico

Óleo

Pastel

Retablo

Surrealismo

Témpera

Temple

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

LECTURAS RECOMENDADAS

- ❑ “El regalo”, Eloy Moreno
- ❑ “Cómo hacer que te pasen cosas buenas”, Marian Rojas Estapé
- ❑ “Ser feliz en Alaska”, Rafael Santandreu
- ❑ “Felices”, Elsa Punset
- ❑ “La buena suerte”, Álex Rovira-Fernado Trías
- ❑ “Yo, Julia”, Santiago Posteguillo





C.R.I.S. ALMAGRÁN SEGORBE

