

# CRIS ALMAGRAN SEGORBE

# CRIS almagran

núm. 2

Centro de Rehabilitación e Integración Social



GENERALITAT  
VALENCIANA



DIPUTACIÓ  
D  
CASTELLÓ



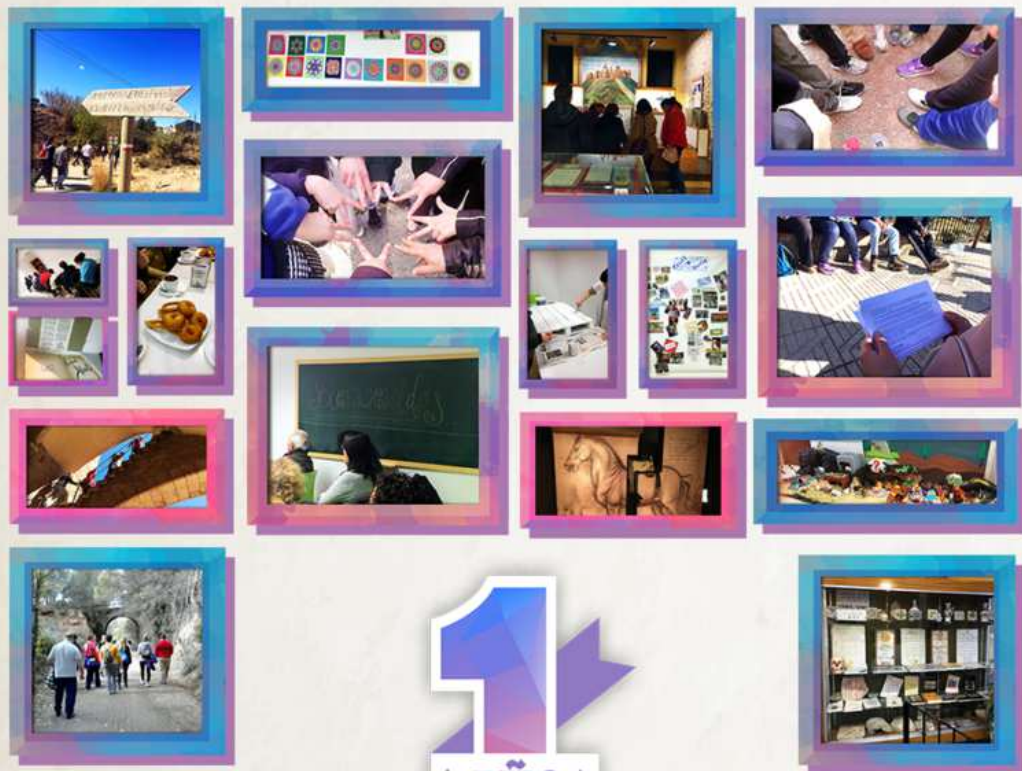
Fallas 5



Sala Camarón



PRIMER ANIVERSARIO DEL CRIS



1  
AÑO  
JUNTOS

COMPARTIENDO  
MOMENTOS

Sala Camarón 8



EXPOSICIÓN

EL MILAGRO DEL ARCOIRIS

# Sudokus

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

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

# Crucigrama

12 ACCIONES PARA MEJORAR

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

ACEPTAR  
COLABORAR  
COMPARTIR  
CONVIVIR  
DESPEDIRSE  
DIALOGAR  
RAZONAR  
RECONOCER  
REFLEXIONAR  
RELACIONARSE  
RESPECTAR  
SALUDAR

# ÍNDICE

## Número 2

4

**Saluda** - M<sup>a</sup> José Pérez Magdalena

5

**Actividades del CRIS**

- Excursión a Valencia en Fallas
- Visita a la "sala Camarón" de Segorbe
- Lecturas y películas recomendadas

12

**Artículos interesantes**

- Lecturas para reflexionar

14

**Entrevista**

- Dra. D<sup>a</sup> Isabel Álvarez de Lasarte Pangua

15

**Expresiones y vocabulario típico de la comarca**

17

**Pasatiempos**

M<sup>a</sup> José Pérez Magdalena



Coordinadora General de Bienestar Social

**AVANCE.** Esa es la palabra que define vuestro camino en tan sólo un año que formáis parte del CRIS. Durante ese tiempo no habéis parado de crear y construir, y por supuesto, de crecer.

**Habéis crecido en número,** puesto que eráis dieciséis, y os habéis encargado de atraer a nuevos compañeros y nuevas compañeras y ya sois veinticinco.

**Habéis crecido en actividad,** tanto en talleres creativos de pura artesanía, como el de flores secas, en el que habéis agotado hasta las materias primas, pero también en salidas a visitas culturales, excursiones, talleres preventivos, como el de alternativas a los cócteles de alcohol, manejo de las nuevas tecnologías, edición de la revista, etc.

**Habéis crecido en visibilidad,** creando vuestro propio blog, en el que dais a conocer vuestras actividades y difundís tantos y valiosos consejos de alternativas de vida saludable.

**Habéis crecido en socialización,** participando en las actividades que se programan en Segorbe para todos: el mercadito de los jueves, el día internacional de la mujer trabajadora, los festivales de Navidad...y como colofón, el primer año que participáis, ganáis el primer premio institucional en el concurso de belenes.

**Habéis crecido en accesibilidad** y cercanía, puesto que ya contáis con un servicio de transporte que impide que la distancia sea un obstáculo para la realización de las personas.

**Habéis crecido en calidad de vida,** en ilusión, saliendo de vuestras casas para compartir con vuestros compañeros y vuestras compañeras y con el equipo técnico del Centro un proyecto que habéis diseñado vosotros para vosotros, a vuestra imagen y semejanza, que se ajusta a vosotros, y no vosotros a él, y que por eso está sujeto a tantos cambios como avances se producen.

Y en ese no dejar de **crecer** habéis estado acompañados y acompañadas por un equipo de profesionales que se han volcado con todos y cada uno de vosotros y vosotras. Susana, Diana, Mayte, Marta, María, Inma, ahora Juan, y Pilar - la directora- al frente, un equipo excepcional de profesionales, tan excepcional como lo sois vosotros y vosotras, y a quienes aprovecho para agradecer el coraje, la implicación, la profesionalidad y el entusiasmo manifestado en el primer año de andadura. A vuestras familias les agradezco la confianza depositada en el Centro.

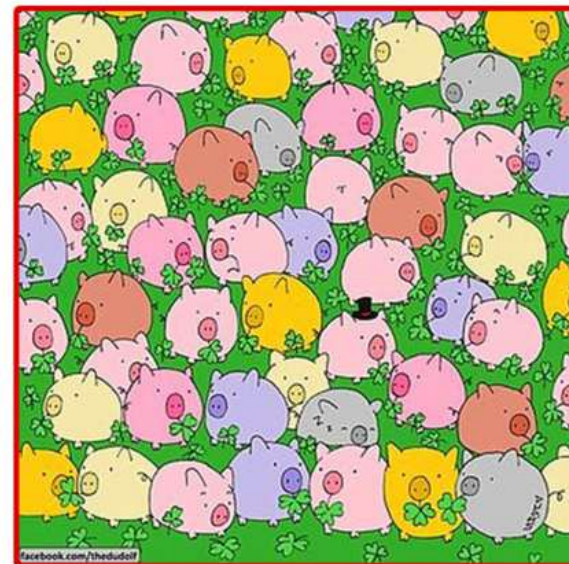
Hoy la tarta lleva una vela, pero ese número crecerá, como hacéis vosotros cada día, y yo me seguiré sintiendo, como me siento ahora, orgullosa y agradecida de que crezcáis, y que me permitáis seguir creciendo con vosotros. Gandhi os diría que "nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo, y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa". ¡Feliz aniversario y adelante con vuestras victorias!



## Acertijos visuales

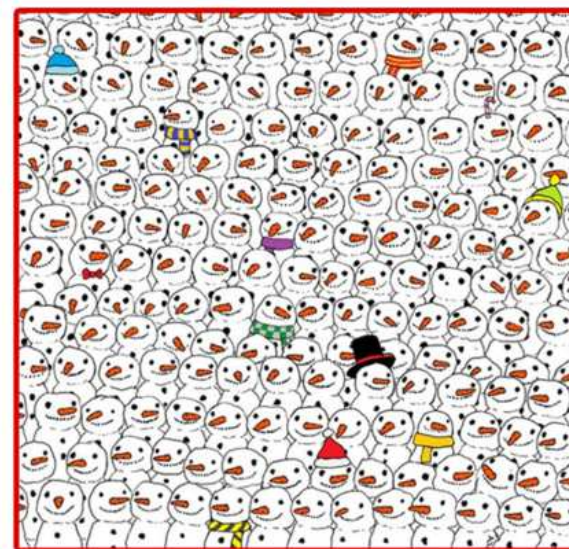
1

Encuentra el trebol de 4 hojas



2

Encuentra el oso panda



# Comarca

## Alto Palancia



## Refranes y frases hechas

### AMELARSE A ALGO

Acostumbrarse a algo que te gusta, por ejemplo: *"Me he amelao al chocolate con leche"*.

### QUÉ "NEGOSIO" LLEVA

Usamos esta expresión para dar a entender que alguien está muy involucrado en una tarea en concreto, organizando y planificando.

### CADA UNO CON SU TEMA Y YO CON EL MÍO, MORENA

Refrán que usamos para decir que "cada uno va a la suya".

### IR DE BUREO

Salir de fiesta, festejar algo.

### ME ENAMORA

Expresión muy usada en esta zona para indicar que algo te encanta, te gusta muchísimo, por ejemplo: *"Me enamora esa canción"*.

### ME SABE A GLORIA

Expresión similar a la anterior, usada para expresar lo mucho que te gusta o agrada alguna cosa, por ejemplo: *"esa torta de tomate que haces tú, me sabe a gloria"*.

### PLEGAR UN DISGUSTO

Cuando recibimos una mala noticia o algo que nos aflige, usamos esta expresión para expresar nuestro estado anímico.

# Actividades del CRIS

## Excursión a Valencia en Fallas

El Viernes 11 de marzo tuvimos un día diferente, ya que nos fuimos de excursión a Valencia, para ver el inicio de la semana fallera en sus calles. Nuestro día siguió este orden:



**8:55h** Cogemos el tren que nos lleva de Segorbe a Valencia. Disfrutamos de un divertido trayecto en tren.

**10:10h** Paseamos por la Plaza del Ayuntamiento, pasamos por la Plaza de la Reina y nos dirigimos hacia "Santa Catalina", donde disfrutamos de los típicos manjares en fallas: ¡chocolate con churros y buñuelos de calabaza! Mmmmmmm...



Santa Catalina

**11:00h** Nos vamos a la Plaza redonda, donde nos encontramos con una falla esperando el momento de la plantà, nos fijamos en los cambios que ha experimentado la plaza redonda a lo largo del tiempo...

**11:45h** Tras un paseo por el tiempo, cruzamos la Plaza de la Reina hacia la Catedral, las calles rebosan vida: mimos, músicos, muchísima gente, faller@s, turistas, sol... ¿qué más se puede pedir?

**12:00h** Llegamos a la plaza de la Virgen y vimos algo que ninguno antes habíamos tenido el placer de contemplar: cómo montaban la estructura de la Mare de Déu del Desamparats (Geperudeta) para la Ofrenda de flores que tiene lugar el 17 y 18 de marzo.

**12:30h** Entramos en la Basílica y pudimos contemplar la devoción de los valencianos, así como el Altar y las diferentes dependencias de la misma.

**12:45h** Como no nos podemos ir sin visitar las Torres de Serranos, allí nos dirigimos por la calle Navellos, pasando por las Cortes Valencianas y la emblemática "Casa de los Caramelos". Nos hubiera encantado subir pero el tiempo apremiaba. En otra ocasión subiremos y estaremos en el lugar característico de la "crida".

**13:00h** Emprendemos el camino de vuelta por el barrio del Carmen hasta llegar a la Lonja y el Mercat Central. Allí nos encontramos una maravillosa sorpresa: la falla del Mercat parece que ha querido adelantarse al acto de la "plantà" y nos recibe llena de color, los "ninots" nos dan la despedida.

**13:30h** Llegada a la Estación del Norte para emprender el viaje de vuelta a Segorbe. Comimos en Sagunto, aprovechando el trasbordo, para cargar pilas.

# Actividades del CRIS

## Excursión a Valencia en Fallas



¡ Lo hemos pasado genial !



Existe en nuestra comarca un vocabulario característico de la zona el cual iremos recopilando a lo largo de las ediciones de nuestra revista, así como de refranes y expresiones más usadas.

## VOCABULARIO TÍPICO

**Terminaciones en -ico/-ica** de sustantivos y adjetivos (bonico, chiquico, casica...)

**TOLÓN** adjetivo que usamos para describir a alguien bobo, lento e incluso tozudo.

**ANDAS** palabra que usamos para nombrar las imágenes religiosas que conforman los pasos de Semana Santa.

**AMERARSE** forma verbal que hace referencia a la acción de mojarse de manera extrema.

**DINDAL** escalón, parte visible de la puerta principal de una vivienda, donde está la entrada a la misma.

**PORCHÁ** habitación que, generalmente, se usa para guardar cosas y está en la parte de arriba de una vivienda. Es, digamos, el ático de una vivienda.

**CUNDIDOR** lo usamos para decir que un recipiente está lleno, repleto de cierta cantidad, por ejemplo: *"a mí sírveme un plato cundidor de olla segorbina"*.

**AVOCAR** echar algo de un recipiente a otro. Por ejemplo: *"avoca las olivas de la manta al cajón, por favor"*.

**REGORDIDO/A** Adjetivo que significa que una persona está ociosa o, en valenciano "desficiós", con ganas de jugar o divertirse.

# ENTREVISTA



Dra. D<sup>a</sup> Isabel Álvarez de Lasarte Pangua

Psiquiatra de la USM del Hospital de Segorbe

## ➤ ¿Cuántos años lleva ejerciendo como psiquiatra?

Desde 2001, 15 años.

## ➤ ¿Cree que han mejorado los tratamientos a lo largo de los años?

Sí, cada vez son más eficaces y con menos efectos secundarios. Cada vez provoca menos somnolencia, menos rigidez, son mejor tolerados.

## ➤ ¿Cree usted que el tratamiento psiquiátrico y el psicólogo van ligados?

Totalmente, los fármacos son útiles y necesarios, pero cada persona es única, con sus circunstancias y creo que se necesita un abordaje que integre los dos aspectos.

Por mucho que un fármaco sea eficaz, si la persona no tiene conciencia de su enfermedad, o no recibe apoyo, no podremos conseguir el máximo beneficio. Es necesario que el paciente entienda la necesidad de medicación para que se comprometa a tomárselo, y entienda la necesidad de acudir a las consultas, de llevar una vida saludable.

## ➤ ¿Qué le llevó a elegir la psiquiatría como profesión?

Siempre me gustó la medicina, particularmente la psiquiatría. Mientras hice la carrera, iba haciendo prácticas de diferentes asignaturas y muchas me gustaban, pero cuando hice las prácticas de psiquiatría me enamoré de la profesión. A día de hoy, puedo confirmar que me encanta mi profesión a pesar de las dificultades, la falta de recursos, la presión asistencial. ¡Me encanta!

## ➤ ¿Qué piensas del CRIS en general?

Pienso que era una necesidad muy importante de la comarca y que se están cumpliendo todas mis expectativas. Creo que el equipo de profesionales está desarrollando una labor fantástica, y que es evidente que los usuarios están muy bien integrados, están mejorando en todas las áreas. Mi apreciación es de que los usuarios van motivados, y los profesionales también. ¡Mucha suerte en vuestro camino, espero que lo compartamos muchos años más!

# Actividades del CRIS

## Visita a la "Sala Camarón" de Segorbe



# Visita a la SALA CAMARÓN

*de Segorbe*



# Actividades del CRIS

## Visita a la "Sala Camarón" de Segorbe

El jueves 17 de marzo visitamos una exposición colectiva en la "Sala Camarón" de Segorbe, donde participan 18 artistas de nuestra comarca.

Nos recibió uno de ellos, "Pinos", el cual muy amablemente nos explicó la temática de la exposición, así como cada pieza de arte una por una.

Todas las piezas artísticas se englobaban dentro de un mismo punto de partida: "El milagro del arcoiris", un poema que daba pie a la propia interpretación de cada artista.

A partir del poema, cada artista realizaba una pieza artística, vimos esculturas, fotos, cuadros al óleo, grabados (Xilografía),



Nos gustó mucho, ya que sus explicaciones y su interés nos hizo entender y valorar el arte de una manera muy amena. Nos sorprendió la creatividad de todos los participantes y la sala en sí, donde se llevan a cabo actividades muy interesantes, de los cuales estaremos pendientes ya que nos parecieron enriquecedoras.



## La felicidad

En una reunión de todos los dioses, decidieron crear al hombre y a la mujer a su imagen y semejanza. Estaban manos a la obra cuando uno de ellos los interrumpió:

*"No podemos hacerlos idénticos a nosotros, porque si tienen nuestra inteligencia y fuerza, ¿en qué se diferencian los humanos de los dioses? Tenemos que privarles de algo"*

Tras cavilar un buen rato, uno de ellos dijo:

*"Vamos a quitarles la felicidad, aunque no sé bien dónde la esconderemos".*

El primero en hablar propuso que ocultasen la felicidad en el monte más alto del mundo. Pero uno de sus colegas le advirtió:

*"No, recordemos que les dotamos de fuerza y, tal vez, alguien podría ascender a la cumbre y descubrirla".*

Otro de los dioses pensó que el mejor lugar para poner fuera del alcance de los humanos la felicidad sería el fondo del mar. Sin embargo, pronto hubo quien temió que no sería seguro, pues los hombres, con su inteligencia, podrían llegar también allí. Tras un largo silencio, uno de los dioses creyó tener la solución. Ante el asombro de todos los presentes, dijo:

*"La esconderemos dentro de ellos, estarán tan ocupados buscándola fuera que no la encontrarán"*

Y así ha sido, el hombre se pasa la vida buscando la felicidad sin saber que la lleva consigo.

# Actividades del CRIS

## Lecturas para reflexionar

### Aprender a volar juntos

Una vieja leyenda sioux cuenta la visita que Toro Bravo, el guerrero más valiente, y Nube Alta, la hija del jefe de la tribu, hicieron al hombre más anciano del lugar.

*"Estamos preparando nuestra boda, por eso le pedimos que haga un conjuro que nos garantice que permaneceremos unidos el resto de nuestras vidas", le rogaron al hechicero.*

Tras meditar un rato, el anciano los miró y les dijo:

*"Hay una cosa que podéis hacer. Nube Alta, tú subirás a aquella cumbre y, tan sólo con tus manos y una red, cazarás el halcón más hermoso y me lo traerás".*

La joven asintió. A continuación, el viejo se dirigió al novio:

*"Tú, Toro Bravo, escalarás hasta la cima del Trueno y capturarás el águila más fuerte que veas. Deberás traerla viva ante mí el mismo día que he citado a Nube Alta".*

El día convenido, los jóvenes se presentaron con dos preciosas aves. El anciano les ordenó:

*"Ahora atadlas entre sí por las patas y lanzadlas a volar".*

El halcón y el águila sólo lograron revolcarse por el suelo y acabaron a picotazos. Después de dejarlas en libertad, el hechicero les explicó:

*"Vosotros sois como un águila y un halcón; si os atáis uno a otro acabaréis haciéndoos daño. Si queréis que el amor perdure, debéis aprender a volar juntos...pero jamás atados".*

De entre todas las piezas artísticas, destacamos una que nos llamó especialmente la atención:

*de un espejo salía un arcoíris hecho con hueveras pintadas de colores. Muy original y muy llamativo.*

**¡El arte nos encanta!**



# Actividades del CRIS

## Lecturas y películas recomendadas



## Lecturas



Los renglones torcidos de Dios

*Torcuato Luca de Tena*



Concierto para instrumentos desafinados

*Juan Antonio Vallejo-Nágera*

## Películas

- ✓ "La familia Bélier"
- ✓ "Una mente maravillosa"
- ✓ "Un ángel en mi mesa"
- ✓ "Inocencia interrumpida"
- ✓ "Mejor imposible"
- ✓ "Niebla en el alma"
- ✓ "Alguien voló sobre el nido del cuco"
- ✓ "Rain Man"
- ✓ "Del Revés" (*Disney/Pixar*)
- ✓ "Mary and Max"

