

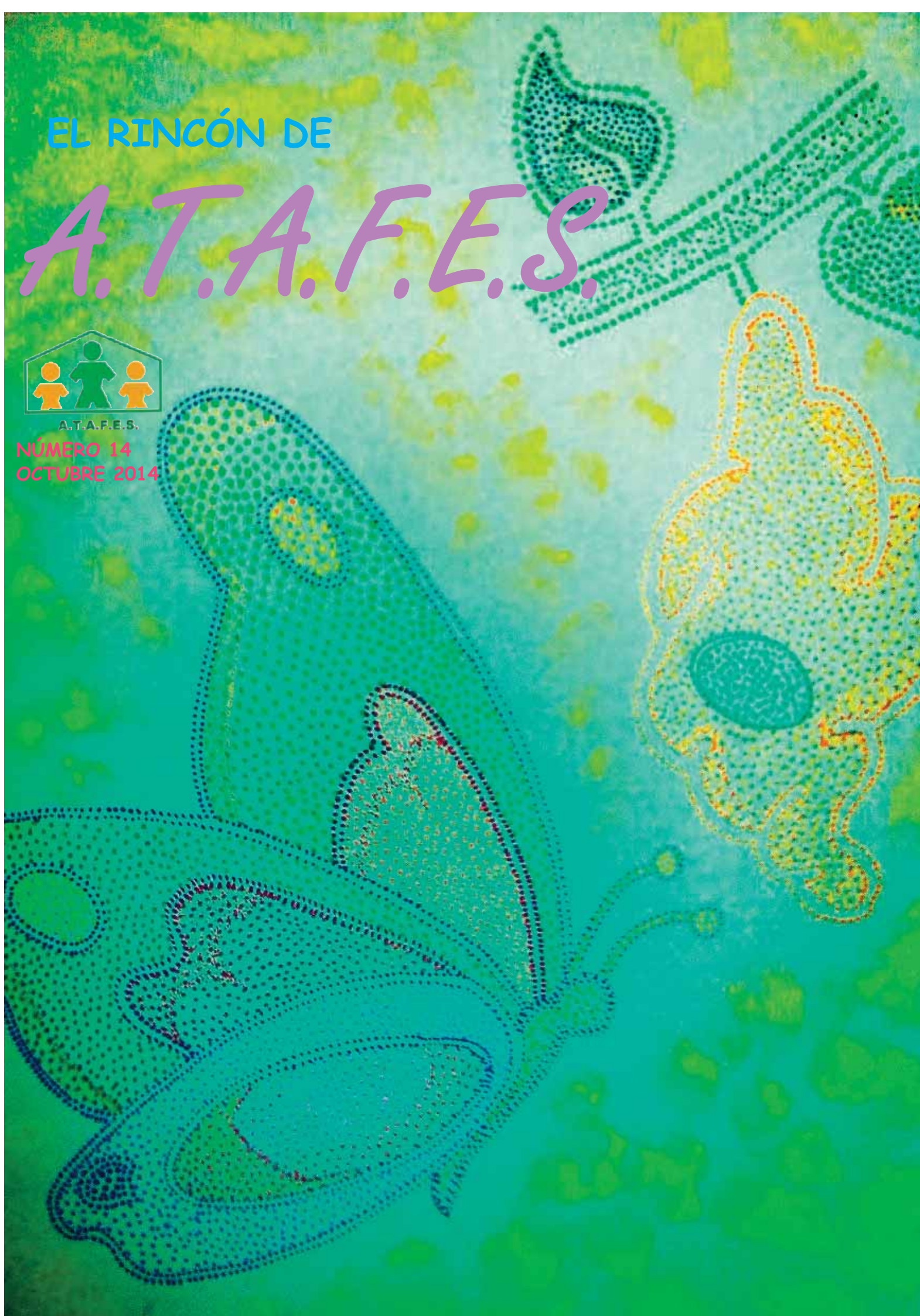
EL RINCÓN DE

A.T.A.F.E.S.



A.T.A.F.E.S.

NÚMERO 14
OCTUBRE 2014



ÍNDICE

EDITORIAL JUAN TABLAS	3
ENTREVISTA A SUSANA GARCÍA HERAS DIRECTORA DE FSCLM	4
ENTREVISTA A MARÍA BONILLA PRESIDENTA DE ATAFES	6
ENTREVISTA A JAIME RAMOS EXCMO. ALCALDE DE TALAVERA	8
ENTREVISTA A ARGIMIRA GONZÁLEZ PRESIDENTA DE HONOR	9
HOMENAJE A ARGIMIRA	10
COMITÉ DE USUARIOS DE FEAFES. PEDRO ALEJANDRO	11
GRUPO DE AYUDA EN EL CRPSL. GABRIEL	11
VIVE COMO QUIERAS. KOREN PRECKLER PEÑA	12
EXPERIENCIA DE UNA VOLUNTARIA. LAURA FERNÁNDEZ	13
PILATES	14
AGRADECIMIENTOS	15
COLABORACIÓN DE LA CAIXA	15
OCIO Y EXCURSIONES	16
NUESTRA COCINA	19
POESIAS	20
CHISTES Y CINE	21
ABRIENDO MENTES. CERRANDO ESTIGMAS	22
REFORMA DEL CÓDIGO PENAL	23
CUENTO: EL CASTILLO. PILAR GUTIÉRREZ SORDO	24
RECORTES DE `PRENSA	26

EDITORIAL



MADRE

Nada tan reconfortante
Como sentir el aliento y el calor de tu madre
No hay nada tan agradable
Como dormir oyendo su respiración al callarte
No hay nada tan suavizante
Como ayudar en la tareas que ella hace
Nada tan purificante
Como asentir sus palabras cuando ella hable
Nada tan lamentable
Como que ella vaya a hacer un viaje al cielo
Al más allá, a ninguna parte.

Juan Tablas

COMIENZA TU DÍA CON UNA
SONRISA, VERÁS LO DIVER-
TIDO QUE ES IR POR AHI'
DESENTONANDO CON
TODO EL MUNDO



Edita: ATAFES 2014
Maquetación: Gabriel Paredes Bonilla.

ENTREVISTA A

SUSANA GARCÍA-HERAS DELGADO

DIRECTORA DE LA FUNDACIÓN SOCIOSANITARIA DE CASTILLA LA MANCHA



1. ¿Cómo valora la situación actual de la salud mental?

Considero que la salud mental tiene que ser una de las prioridades más importantes dentro de las políticas socio-sanitarias, pues las necesidades que presentan las personas que padecen alguna enfermedad mental y sus familias requieren una atención integral y coordinada desde todos los ámbitos. En estos momentos, la salud mental está dentro de esas prioridades y se sigue caminando para la mejora de la atención en este ámbito.

2. ¿Y el futuro del colectivo de las personas con enfermedad mental?

A lo largo de estos años se ha avanzado mucho, aunque siempre queda camino por recorrer, por lo que es importante que siga habiendo un compromiso desde las distintas administraciones, de los profesionales que trabajamos en este ámbito y desde las asociaciones de familiares y de usuarios en trabajar conjuntamente por que el futuro de todas las personas que padecen alguna enfermedad

mental sea lo más esperanzador posible.

3. ¿Se prevé un incremento en los recursos para Salud Mental?

En este año se ha estado trabajado desde la Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales y el SESCAM en la definición de una estrategia específica en salud mental para los próximos años en nuestra Región. Tras realizar un análisis profundo de la situación actual de la atención en el ámbito de Salud Mental en Castilla-La Mancha, se han marcado diferentes líneas estratégicas de actuación, con el objetivo de tener una hoja de ruta que permita marcar el camino a seguir para dar respuesta a las necesidades de las personas con algún problema de salud mental. Se han realizado diferentes consultas tanto a profesionales, familiares como a usuarios de los servicios con el fin de una visión global de lo que se necesita contemplando todos los ámbitos. Efectivamente, en la estrategia a seguir en los próximos años en Castilla-La Mancha se recogen tanto incremento en recursos, como

avanzar en los procesos de atención con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental en nuestra Región.

4. ¿Le resulta interesante el trabajo en el área de salud mental?

Desde mis inicios como estudiante de Trabajo Social, tuve la opción de profundizar y realizar prácticas en este área, marcando mi vocación profesional de una manera clara hacia el ámbito de la salud mental. A lo largo de estos 16 años que profesionalmente llevo vinculada al ámbito de la salud mental, he tenido la oportunidad de trabajar con el movimiento asociativo de una manera muy estrecha que me ayudó a formarme y empaparme profundamente sobre la problemática que implicaba tener alguna enfermedad mental, tanto para la familia como para la persona que la padecía.

A través de mis diferentes responsabilidades en la Fundación Sociosanitaria de Castilla-La Mancha, he tenido la oportunidad de seguir creciendo profesionalmente y trabajar de manera directa tanto con usuarios, familiares, asociaciones, profesionales..., para mi es un lujo por el que tengo que estar muy agradecida, pues me resulta plenamente gratificante, sobre todo cuando tengo la oportunidad de estar con las personas que atendemos en nuestros recursos y compartir con ellos como se sienten.

5. ¿Cómo considera que desde la Fundación Sociosanitaria se puede apoyar y ayudar la labor que desarrolla ATAFES y como se puede mejorar ese apoyo?

La Fundación Sociosanitaria de Castilla-La Mancha, tiene el compromiso de trabajar de una manera coordinada con todas las entidades del movimiento asociativo de nuestra Región, pues se trata de unir y sumar esfuerzos en mejorar la atención de las personas con problemas de salud mental.

Talavera es un claro ejemplo en el que hay que trabajar de una manera muy coordinada y efectiva tanto desde la asociación ATAFES con la gestión del Centro de Rehabilitación Psicosocial y Laboral, vivienda supervisada y de las actividades organizadas desde la propia asociación como desde la Fundación Sociosanitaria de Castilla-La Mancha, con la gestión de la

residencia comunitaria y la vivienda, pues es una obligación de todos el optimizar todos y cada uno de los recursos para mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental.

Creo que el apoyo y la ayuda tiene que ser mutua, pues es la manera de poder complementarse, optimizando e innovando en la atención que se presta desde las dos entidades.



ENTREVISTA A

MARÍA BONILLA RUIZ

PRESIDENTA DE ATAFES**¿Qué balance puede hacer de este primer año como presidenta de ATAFES?**

Para mí este primer año como presidenta ha sido positivo. Pensé que me resultaría más difícil llevar a cabo mi tarea, pero gracias a la ayuda de la Junta Directiva, de los trabajadores y, en especial, de Argimira, voy poquito a poco aprendiendo y adaptándome al nuevo cargo que en principio veía tan complicado por mi falta de experiencia.

¿Considera gratificante trabajar para el colectivo de personas con enfermedad mental?

Muy gratificante. Para mí es un orgullo poder trabajar para este colectivo a pesar de la responsabilidad y dedicación que se necesita puesto que estas personas se lo merecen. Sólo ver con el cariño que te tratan y como te reciben cada vez que vas al centro, te vas a casa con una gran satisfacción. Sólo por eso merece la pena trabajar para ellos y yo lo hago con mucho gusto.

¿Qué conocimientos tenías antes de ATAFES?

Es curioso, pero el primer contacto con ATAFES fue con Argimira, ella como presidenta y yo como vendedora en una empresa de muebles. El primer mobiliario para la Asociación se lo vendí yo. No era mucho lo que podían comprar pero ella lo hacía con mucha ilusión. De ahí viene la relación que tenemos, hace ya veinte años. Así fue como conocí ATAFES y a Argimira.

¿Cuáles son los objetivos que se plantea para 2015?

¿Objetivos?, muchos, pero por los momentos que estamos atravesando ahora mismo ya veremos.

En principio nos gustaría recibir pronto el Centro de La Solana que nos brindó el Ayuntamiento de Talavera para poder trasladar el CRPSL, ya que éste se encuentra en una situación muy precaria. Llevamos mucho tiempo luchando por este cambio tanto por los usuarios como por los trabajadores.

Y lo que más me gustaría durante este año es poder conseguir la creación de una UME (Unidad de Media Estancia) en Talavera. Talavera y su comarca lo necesita. Y sería muy importante tanto para las personas con enfermedad mental como para sus familiares el poder contar con este recurso en Talavera por todos los inconvenientes que supone, principalmente por la distancia, el ser derivado a este recurso y tener que desplazarse fuera de la provincia en muchas ocasiones.

La Asociación lleva tiempo detrás de conseguir tanto el centro nuevo como la UME. Por eso, si durante el año 2015 se pudiese conseguir estas dos cosas me daría por satisfecha totalmente.

¿Qué aprendió de Argimira?

De Argimira he aprendido muchas cosas y seguiré aprendiendo ya que no se ha marchado de nuestro lado. Yo la sigo teniendo de colaboradora.

Las cosas que destacaría de ella son muchas:

El afán con que ha luchado por los derechos de sus chicos, como ellas les llama. La energía que me transmite a pesar de los años. El estar pendiente de las subvenciones que no llegan y que te quitan el sueño hasta que se reciben. Cómo hablar en las distintas administraciones para conseguir los recursos necesarios para continuar con la labor de la Asociación.

Son tantas cosas que no acabaría nunca.

Por eso, desde aquí quiero agradecer todo el apoyo y la ayuda que continúa

brindándonos en estos momentos tan difíciles que nos está tocando vivir.

Para mí Argimira es un gran referente y creo que como presidenta no la va a superar nadie.

¿Cuáles son las mayores dificultades que se encuentra?

Dificultades por pocas que sean siempre son muchas. Pero la principal es la escasez de recursos económicos. Con los recortes que se han ido produciendo estos últimos años por circunstancias de la crisis, tenemos muchos problemas para cubrir lo más importante como sueldos de los trabajadores y actividades de los usuarios. Hemos tenido que hacer todos muchos esfuerzos para poder mantener abiertos los distintos recursos que tiene la Asociación.

Fuera del tema económico, la mayor dificultad para mí es poder llegar a todo el

mundo con información clara y real sobre la enfermedad mental. Estamos luchando día a día para extinguir el estigma asociado a la enfermedad mental pero no se llegan a conseguir los objetivos que nos marcamos.

¿Cuánto tiempo continuará?

Me preguntáis cuánto tiempo voy a continuar como presidenta. Pues es una pregunta muy difícil de responder. Al principio estuve muy reacia a ser presidenta por la gran responsabilidad que lleva el cargo. Pero también os digo que según va pasando el tiempo te vas enganchando por la satisfacción de poder ayudaros. Por eso, mientras que pueda y las fuerzas no me falten estaré con vosotros.

Un abrazo muy fuerte

María.



ENTREVISTA A

JAIME RAMOS TORRES

EXCMO. SEÑOR ALCALDE DEL AYTO. DE TALAVERA DE LA REINA



¿Qué conocimiento tiene usted de ATAFES y el colectivo de personas con enfermedad mental?

Conozco ATAFES desde hace más de 20 años. El primer quiosco que montasteis coincidió con el que montamos los maratonianos; y desde entonces he mantenido una estrecha relación de amistad con muchos de vosotros.

¿Qué apoyo o colaboración va a existir desde el ayuntamiento que preside con nuestra asociación?

Sabéis que tenéis las puertas abiertas de este Ayuntamiento que ahora presido, para todo aquello que ATAFES necesite; tenéis mi compromiso de que seguiremos apoyando en la gran labor que hacéis para toda Talavera y comarca.

¿Qué retos tiene como alcalde para Talavera?

Intentar dejar una Talavera mejor que la que nos encontramos.

¿Cuáles son sus objetivos con el colectivo de personas con discapacidad? Y más concretamente con la personas que padecen enfermedad mental.

Todo mi respeto a los enfermos mentales, a sus familias y a las personas que cuidan de ellos; mis objetivos con vosotros son los mismos que los vuestros, el desarrollo integral y real en nuestra ciudad: Talavera de la Reina.

Como usted sabrá, tanto la ubicación como las instalaciones del Centro de Rehabilitación de ATAFES dejan mucho que desear y se encuentran en un estado lamentable ¿En qué fecha considera que la Asociación podrá disponer del centro que este ayuntamiento ya aprobó ceder para sus nuevas instalaciones?

Soy consciente del estado de las actuales dependencias del Centro de Rehabilitación de ATAFES, y por eso, estoy haciendo lo imposible para que en el más breve espacio de tiempo sea efectivo el cambio a las nuevas instalaciones que tanto deseamos todos.



ENTREVISTA A

ARGIMIRA GONZÁLEZ CAÑIZARES

PRESIDENTA DE HONOR DE ATAFES



¿Echa de menos ATAFES?

Indudablemente. Todos los días me acuerdo de mis chicos y de la lucha que teníamos por conseguir lo mejor para ellos. Al principio de dejar el cargo, cuando me levantaba por las mañanas lo hacía con la idea de ir al centro. Y la verdad es que me costaba mucho hacerme la idea de que ya no tenía que ir. Ahora ya lo voy aceptando, aunque tengo que reconocer que aún me cuesta. Han sido muchos años yendo casi a diario a verles, representándoles, a ellos y a sus familiares, “peleándome” con muchas administraciones para conseguir recursos para ellos. Muchas cosas y mucho tiempo dedicándome a ellos y es inevitable que lo eche de menos.

¿Cómo ha variado su vida tras dejar la presidencia de ATAFES?

Lo que más he ganado al dejar la presidencia de ATAFES es en tranquilidad. Mi vida es mucho más tranquila. Aunque si tengo que decir la verdad no me gusta, yo soy más feliz con mucha actividad.

Es cierto que tengo más tiempo para estar con mis nietas, mi hijo, y, principalmente con mi marido, que tantas ausencias ha tenido que sufrir; pero el cambio

no puedo decir que haya sido a mejor.

Sabéis que tuve que dejarlo porque mi marido me necesita y porque ya tengo una edad que requiere de más tranquilidad y de menos quebraderos de cabeza (y de esos en ATAFES me llevaba muchos a diario) pero no porque fuese algo de lo que me hubiese cansado. Además, siempre he dicho que hay que saber retirarse a tiempo y dejar que entre savia nueva.

¿Cuál es su relación actual con ATAFES?

Mi relación con ATAFES es como siempre muy buena. Lo único que cambia es que no estoy a diario con ellos como hacía antes. Pero por lo demás, María se encarga de que siga al pie de cañón con ellos. Me mantiene informada de los planes que tienen en marcha y me pide muchas veces que la acompañe a hacer cosas, a hablar con el alcalde, o me pide mi parecer sobre distintas cuestiones. La verdad es que me siguen teniendo muy en cuenta y eso es de agradecer. Saben que una parte muy importante de mi vida ha sido ATAFES y lo seguirá siendo, y no es fácil ni quiero desvincularme por completo de ellos.

Y con mis chicos... siguen tratándome con el mismo cariño. Si me los encuentro por la calle o si los veo cuando voy al centro me siguen recibiendo como siempre: “Hola Argi, ¿cómo estás? Y ¿cómo está Chule?”. Eso no ha cambiado.

¿Qué espera en el futuro de la Asociación?

Pues espero que se sigan consiguiendo muchas cosas, que cada día vayan a mejor. Yo sé muy bien en manos de quien está. No dejé el cargo hasta que no me aseguré que dejaba en ATAFES a gente con muchas ganas de trabajar por las personas con enfermedad mental. A gente responsable y preparada para la labor que les corresponde, cada uno dentro de su cargo. Conocía a María y estaba convencida de que iba a desempeñar muy bien su papel como presidenta. Sé que se desvive por las personas con enfermedad mental. Y sé también que está muy bien rodeada, con una Junta Directiva muy comprometida y un equipo de trabajadores que se esfuerzan a diario por mejorar la vida de las personas con enfermedad mental.

Hace un año ya desde que dejé el cargo y no se ha notado.

HOMENAJE A ARGIMIRA

La Asociación Talavera de Amigos, Familiares y Personas con Enfermedad Mental ha rendido un emotivo homenaje a Argimira González Cañizares, la que ha sido su presidenta durante veintitrés años.

La Junta directiva de ATAFES junto a socios, usuarios, trabajadores y sus familiares, organizó el pasado 29 de noviembre de 2013 un acto sorpresa para rendir homenaje a la persona que ostentó el cargo de presidenta de la Asociación desde su creación en 1990. Al acto, celebrado en el salón de actos de la UNED, acudieron diversas autoridades y personalidades de la política y representantes de las instituciones y organismos sociosanitarios locales y regionales. Lo que pone de manifiesto el cariño y aprecio hacia su persona.



Argimira, a la que se le mantuvo oculta la celebración del mismo, agradeció emocionada la celebración de dicho acto y recordó los inicios de la andadura de "su" Asociación, y pidió a las personas que toman su relevo que continúen con el trabajo y la lucha en pro de los derechos de las personas con enfermedad mental y lograr su integración social.

Durante el acto se le otorgó la Presidencia de Honor vitalicia y se le hizo entrega de un obsequio desde ATAFES, momento en el que manifestó que su mejor regalo era haber trabajado con el colectivo de personas con enfermedad mental y haber podido contribuir a mejorar su calidad de vida.

SABIENDO QUE ESTE HOMENAJE NO PUEDE COMPENSAR TODO LO QUE NOS HAS DADO. DESDE ESTE ESPACIO TODOS/AS LOS/AS QUE FORMAMOS PARTE DE ATAFES QUEREMOS REITERARTE NUESTRO MAS SENTIDO AGRADECIMIENTO.

MUCHAS, MUCHAS, MUCHAS GRACIAS.



COMITÉ DE USUARIOS DE FEAFES por Pedro Alejandro

El comité de Usuarios de FEAFES de Castilla La Mancha es un órgano dispuesto a elevar nuestra voz en esta comunidad autónoma y en todo el país para dar a conocer nuestras inquietudes y conseguir un mayor apoyo de las administraciones públicas.

Nosotros, personas que sufrimos una discapacidad, queremos y deseamos sentirnos integrados en una sociedad más abierta e integradora. En este sentido se ha avanzado bastante, pero aún queda mucho por hacer en la sociedad y las Administraciones Públicas. El Comité de Usuarios de FEAFES Castilla La Mancha se ha creado para que podamos representar a nuestros compañeros y hacer oír su voz y elevar nuestras inquietudes y solicitar el apoyo necesario de todos y todas para que las personas que padecemos una enfermedad mental podamos integrarnos en la sociedad. Queremos y deseamos el respaldo de todos/as para sentirnos mejor, solicitamos el apoyo tanto económico como sanitario necesario.

Yo, siendo miembro de este comité de Usuarios, en mi propia opinión, considero que se ha

creado para mostrar todas nuestras inquietudes. Actuamos en representación de nuestras asociaciones y compañeros, y trabajamos para proponer mejoras en aspectos económicos y sociales y dar nuestra opinión para hacer llegar a las administraciones públicas la que consideramos la mejor forma de facilitar el apoyo necesario al movimiento asociativo (monitores, talleres, ocio, apoyo psicosocial, etc.).

El Comité de Usuarios se crea para dejar claro a las administraciones y a la sociedad que no deben de retirarnos su apoyo. Ya que, aunque tenemos una discapacidad, con la medicación y tratamiento adecuado podemos llevar una vida normalizada e independiente, o por lo menos intentarlo.

Por lo tanto, considero que el lema de la última campaña de FEAFES es totalmente acertado: "No nos conformamos con ser normales, queremos ser felices".



EL GRUPO DE AUTOAYUDA EN EL CRPSL por Gabriel

Como ya expliqué en otra revista, hace tiempo otro usuario y yo hicimos tres cursos en Toledo para ser Agente de Ayuda Mutua, que sirve para apoyar a otros compañeros en su proceso de recuperación usando técnicas que aprendimos en los cursos y sobre todo la experiencia propia al estar en una fase avanzada de ese proceso y haber pasado por situaciones (laborales, familiares, ingresos...) síntomas, conflictos etc. que son similares en las distintas enfermedades mentales.

Al acabar la formación pusimos en práctica la Ayuda Mutua de manera individual con varios usuarios del CRPSL.

Hace unos meses los profesionales del CRPSL me propusieron formar un grupo con los usuarios que acababan de empezar a ir al centro y que se fueran incorporando los que entraran después. La idea es que las dudas que les surjan sobre el funcionamiento del centro me las hagan llegar y en la medida que pueda se las resuelva o les indique que profesional se la pueda resolver.

Además sirve como una ayuda grupal para que todos compartamos nuestros problemas cotidianos

relacionados o no con la enfermedad y así intentar resolverlos para avanzar en ese proceso complicado que es el de la recuperación y llevar una vida lo más normalizada posible.

Y a mí personalmente también me ayuda en el proceso al aprender del grupo cosas que debo mejorar, tener más tiempo ocupado, sentirme útil, válido y orgulloso de que pueda ayudar en algunas cosas a compañeros que están pasando por momentos que yo afortunadamente poco a poco voy dejando atrás.

También hay momentos en los que dejamos los problemas de lado y hablamos de anécdotas graciosas nuestras y gustos sobre música, cine, etc. y pasamos un buen rato.

Ahora hemos parado por el verano pero ya empezamos otra vez. Así que un saludo a todos los del grupo y os espero con muchas ganas por mi parte



VIVE COMO QUIERAS

Aterricé en ATAFES hace unos meses porque, gracias al Dr. Ochoa, desde el año 2013 este Centro de Rehabilitación Psicosocial entra dentro de los recursos asistenciales en los que, como residentes de psiquiatría, rotamos para formarnos. Este ya es mi tercer año de residente y he ido dando tumbos por muchos sitios. Pero he de admitir que esta parte de la formación que tiene que ver con la rehabilitación y recuperación, no se ha quedado en una mera recopilación de conocimientos que aplicar a la clínica, sino que me ha transformado y ha cambiado mi manera de entender lo que hago, cómo lo hago y con qué fin.

Llegué con el ritmo de la consulta, las guardias, la planta de hospitalización, con la bata, los bolis, las chuletilas en los bolsillos...Pero desde el primer día que toqué el timbre de esa puerta decorada con flores, lo dejé todo colgado en algún perchero. En este sitio me tenía que reinventar, pulir otro tipo de conocimientos y ritmos, dejar de sentir la seguridad que proporciona una bata llena de bolis y empezar a sentir esa seguridad desde dentro y con lo puesto.

Nada más colgar la bata me sentí como en casa y comenzó la aventura. Una aventura que me ha llevado a conocer muchos aspectos de la especialidad que he elegido desde dentro: con nombres y apellidos, con historias para no dormir, ratos de risa, personas que ponen corazón en lo que hacen y se dejan la piel, preguntas, preguntas y más preguntas en psicoeducación, películas, cortometrajes, expresión emocional, noticias malas y buenas, el café en El Mirasol, las reuniones mañaneras, y en definitiva...el trabajo en equipo.

Una de las películas que proyectamos para hacer cinefórum en el centro, fue un clásico: Vive como quieras (Frank Capra, 1938). Es una película que nos anima a buscar la felicidad en las cosas cercanas y llanas, hace una crítica al afán por acumular cosas banales y nos sugiere cuidar las relaciones personales más afectivas e íntimas: familia, amigos, vecinos...En definitiva, aboga por dejar de lado las falsas seguridades, los estereotipos o apariencias y atrevernos a vivir como queramos, de la forma más auténtica según nuestro profundo sentir.



MUCHAS GRACIAS a todos por hacerme sentir como en casa y muchas felicidades a este equipo que trabaja duro cada día para que sus usuarios vivan como quieran.

Un abrazo enorme y ¡nos vemos los lunes!

Koren Preckler Peña

MIR Psiquiatría

LA EXPERIENCIA DE UNA VOLUNTARIA



Te das cuenta que el dinero no da la felicidad cuando el simple hecho de ser voluntaria te hace sonreír, cuando te levantas a las 7 de la mañana con “una sonrisa de oreja a oreja”, cuando estás continuamente feliz sabiendo que vas a ayudar, a convencer a la gente que las personas con enfermedad mental son como todo el mundo, ante todo personas, amables, honestas y divertidas. Cuando contribuyes a romper el estigma que las personas con trastorno psiquiátrico sufre.

Ser voluntaria me ha ayudado a crecer como persona, a saber escuchar, a tener una inmensa satisfacción personal, a saber como poder ayudar en cada momento. Una experiencia inolvidable, llena de momentos buenos e irrepetibles.

Es una lástima que todavía haya gente que carezca de información sobre enfer-

medad mental, no podrán saber como me siento al haber podido tener esta gran aventura tratando con personas tan maravillosas. Pero no se cierran las puertas para nadie.

Os invito a poder tener esta experiencia, llena de momentos únicos, llena de aprendizaje, de sonrisas, de diversión, de gratitud...

Saber que te despiertas cada mañana con ganas de más es algo que no vas a olvidar nunca.

No os imagináis como disfruto en cada momento, ellos siempre me aportan algo y yo procuro hacer lo mismo.

Me encanta saber que muchos de ellos confían en mí para poder ayudarles.

Para mí ahora sí cobra sentido la frase “no es más rico el que más tiene, si no el que menos necesita”.

Para mi sorpresa hace poco me enteré que voy a poder quedarme hasta septiembre.

Quiero (y creo que puedo hablar por todos los profesionales) que nunca penséis que estáis solos, porque nadie está solo en el mundo. Siempre podréis contar con nosotros y cada vez con más gente para poder ayudaros a resolver vuestros problemas o al menos intentarlo.

Por último solo puedo dar las gracias por dejarme disfrutar y aprender cada día algo nuevo con vosotros.

Laura Fernández González.

PILATES

Entrevista a Elisabeth Rodríguez Núñez (Instructora Pilates en gimnasio Aerogym 2000)

¿En qué consiste el Pilates?

El método Pilates es un sistema de ejercicios centrado en la postura, la respiración y el desarrollo armónico de la fuerza y flexibilidad muscular.

Con estos ejercicios podemos conseguir que los músculos se estiren, a la vez que se tonifican.

Combinamos el entrenamiento de la mente y el cuerpo, consiguiendo alinearlos correctamente.

En cada movimiento se realiza un trabajo equilibrado, de manera que habitúas al cuerpo a realizar un esfuerzo controlado y así disfrutar del movimiento mientras vamos adquiriendo mayor **CONCENTRACIÓN, CONTROL, PRESIÓN, FLUIDEZ Y RESPIRACIÓN.**



¿Conocías o habías tenido anteriormente algún contacto con la enfermedad mental? ¿Qué opinión tenías sobre ella?

Sí conozco, en la familia tenemos dos personas con discapacidad.

En uno de los casos, vive en un centro adaptado, donde sigue un patrón convivencia con diversas actividades y con un tratamiento seguido por terapeutas y médicos. Evidentemente su calidad de vida es inmejorable.

En el otro caso es totalmente diferente, su rebeldía le hace no querer colaborar y su tratamiento al ser sólo farmacológico y su actitud física evidentemente le limita y tiende a depender de los demás.

¿Cuál es tu opinión sobre la enfermedad mental ahora? ¿Ha influido en algo tu colaboración con ATAFES?

Ellos siempre tienen cualidades en las que mejor se desenvuelven y es ahí donde debemos facilitarles el camino, escuchando sus opiniones y valorándolas para su integración.

Por supuesto que ha influido la colaboración con ATAFES. Me encanta su fuerza de voluntad y el empeño que ponen cuando trabajamos juntos. ¡Son ellos los que me hacen sentir y valorar más mi trabajo!



AGRADECIMIENTOS

Queremos dedicar este pequeño espacio de nuestra revista a aquellas personas, establecimientos, instituciones, organismos, etc que, de forma desinteresada, han colaborado con nosotros haciéndonos un poquito más fácil nuestra labor.

A todos ellos MUCHAS GRACIAS

- AAVV San Jerónimo
- Admón. Lotería Nº 3 Estación
- AGESMA
- Agustín Padilla
- Ángel Rivas
- Bar “Big Bang”
- Bar Europa
- Bar Mirasol
- Bar Tubilla
- Biblioteca Municipal José Hierro
- Bodegas “Finca Constanca”
- Bowling Center
- Cadena SER
- Carolina Glez. Argón
- Carrefour
- Cinebora
- Colectivo Arrabal
- Corina
- Eborabus
- Ecodriving
- El Corte Inglés
- “El Templo Del Café” (Jardines Del Prado)
- Escuela de Baile “Triana”
- Excmo. Ayuntamiento de Segurilla
- Excmo. Ayuntamiento de Talavera
- F. S. Gutiérrez
- F. S. Salinero
- Gimnasio Aerogym 2000
- Godoy
- Grupo Teatro
- Hercano Informática
- I.C.S.
- Iluminación Aro
- Imprenta “Moderna”
- Ismael Dorado
- “La Tribuna De Talavera”
- Lucía Quintas Ortega
- Magenta Fotógrafos
- Museo Etnográfico
- Natalia Bielsa
- Org. Ant. Cultura
- Palomarejos Golf
- Papelería “Alba”
- Subjetive
- Talavera Muebles

La Junta Directiva.

Colaboración de La Caixa

OBRA SOCIAL “LA CAIXA” COLABORA CON ATAFES.

Este año ATAFES ha contado con la inestimable colaboración de la Obra Social La Caixa. Dicha institución ha aportado a la labor de nuestra Asociación con la cantidad de 10.000 euros, lo cual supone una gran ayuda y la posibilidad de continuar y mejorar los servicios que prestamos. Esta ayuda irá destinada a parte del equipamiento necesario para el Centro de Rehabilitación.

Desde ATAFES queremos reconocer esta importante contribución a nuestro colectivo y hacer llegar nuestro más profundo agradecimiento La Caixa. Y deseamos poder mantener esta colaboración en el futuro.

La contribución de la Obra Social es fundamental para paliar las necesidades de las asociaciones de enfermos en este país y nosotros lo hemos podido contrastar de manera directa, así como otros colectivos de enfermos en Talavera de la Reina y Comarca.



OCIO Y EXCURSIONES

FIESTA MEDIEVAL DE OROPESA

El día 5 de abril nos fuimos a Oropesa en la furgoneta de ATAFES para asistir a la "Jornadas Medievales" que se vienen celebrando desde hace ya quince años. Al llegar dimos un paseo por el pueblo para ver como lo habían engalanado y nos tomamos un café para relajarnos. También disfrutamos de espectáculos como los cabezudos y más atracciones.

Más tarde realizamos un recorrido por los puestos que para la ocasión se habían instalado alrededor del castillo, y en los cuales había una gran diversidad de artículos y productos.

Tras dar esta vuelta realizamos una visita al castillo y asistimos al espectáculo del "Rescate de la Princesa" que representan los vecinos de Oropesa y algunas localidades cercanas. Hay un narrador que va relatando la historia y unos actores que interpretan los diferentes personajes, muy espectacular el que trepaba por una soga. Fue una función fantástica a la que asistió muchísima gente y que gusto mucho, recibiendo grandes aplausos.

Cuando acabó la representación bajamos al parque a comer, había mucha gente por las calles y comiendo en los puestos. Nosotros nos sentamos en un banco y nos comimos los bocatas. Después de descansar fuimos a tomar un café y relajarnos. Lo pasamos muy bien.

Al finalizar la jornada, sobre las cuatro y media, fuimos hacia la furgoneta y regresamos a Talavera.

Casto Sánchez Hornero-García y Cesáreo García.

EXCURSIÓN A LA VIA VERDE

Salimos de Talavera a las 10 de la mañana con dirección a la vía verde en Campillo de la Jara, sobre las 11 aproximadamente llegamos a la estación de Pizarrita, junto al río Huso.

Dimos una pequeña vuelta por los puestos de artesanía y productos típicos que habían instalado con ocasión de la fiesta. Tomamos un café en el vagón habilitado como cafetería restaurante ubicado en lo que hubiera sido estación de ferrocarril.

En esta estación había una serie de actividades como tiro con arco, demostración de cetrería y exhibición de perros carea. Más tarde fuimos paseando hasta un antiguo molino de agua.

A eso de las dos y pico comimos, después de esto dimos un pequeño paseo, atravesando un túnel de escasa visibilidad, y resultó muy divertido escuchar los gritos de alguna compañera por los sustos y las risas cuando alguien metió el pie en un charco.

Sobre las cuatro y media iniciamos el regreso a Talavera y cada uno a su casa.

José Manuel Sánchez Herencias.



VIAJE A MADRIGAL

Salimos de Talavera sobre las diez de la mañana y nos dirigimos a Oropesa donde nos esperaba un compañero para unirse al grupo. Desde aquí continuamos nuestro camino hasta Madrigal de la Vera.

Al llegar fuimos directamente a la garganta y allí nos tomamos un café en uno de los chiringuitos, yo disfruté de un helado. Tras el café bajamos a la charca en la que nos bañamos y tomamos el sol.

A medio día volvimos al chiringuito para comer y descansar un poco, ya que por la tarde regresamos a la charca para darnos otro baño.

Después de pasar un día entretenido, iniciamos el camino de vuelta a casa.

Fernando García Jiménez.



VISITA A CIUDAD DE VASCO

El 23 de noviembre hicimos una visita a los restos arqueológicos de Ciudad de Vascos. Estas ruinas se encuentran situadas en un paraje de acceso complicado cercano a Puente del Arzobispo. Esta antigua ciudad amurallada es de origen musulmán, según nos dijo el historiador que nos guio la visita, lo que demuestra que tenemos sangre musulmana, y estuvo habitada entre los siglos IX a XII. Entre los numerosos restos destaca la muralla que se conserva prácticamente completa.

Caminamos mucho y a media mañana nos comimos el bocadillo y descansamos un poco para continuar con la visita. Vimos distintas partes de la ciudad que nos iban explicando; los diferentes barrios, la alcazaba, un aljibe, los baños y el cementerio. Bueno, estuvo muy bien y entretenido, pasamos la mañana, estiramos las piernas y volvimos a Talavera para comer.

Isidro Navarro.



BAÑO EN CANDELEDA

El 8 de julio realizamos una excursión a Candeledda, salimos desde ATAFES sobre las 10 de la mañana y llegamos a nuestro destino sobre las 11. Una vez allí nos relajamos en una terraza donde tomamos un refresco.

Más tarde nos fuimos a la garganta, donde hay una piscina natural, que es una charca en la que han construido una presa y donde se está muy bien y disfrutamos de un baño refrescante.

A la hora de comer nos fuimos a un parque cercano donde había bancos y sombra y se estaba a gusto. Después de la comida nos tomamos un café en un chiringuito cercano.

Por la tarde volvimos a la piscina natural y continuamos con el baño y el relax, tras lo cual tocaba iniciar el camino de regreso. Lo pasamos muy bien.

José Antonio Tena.



GALA BENÉFICA DE ATAFES

El día 23 de marzo se celebró la “Gala a beneficio de ATAFES”, el espectáculo consistió en diversas actuaciones de baile, flamenco, sevillanas, danza, etc. Participaron un gran número de bailarines de diferentes edades, incluso un grupo de personas con discapacidad intelectual.

A lo largo del espectáculo se pudo disfrutar de diversos estilos y tipos de baile y danza, desde la danza clásica al baile moderno, pasando por el musical de Hércules.

Esta gala representa un apoyo solidario importante para ATAFES y para la labor que la Asociación realiza en favor de la integración de la personas con enfermedad mental, ya que los fondos recaudados sirven para continuar y reforzar el trabajo en pro de la Salud Mental.

Porque la enfermedad nos cambia la forma de mirar la vida, este espectáculo de música y danza nos fascina con su belleza y nos da una visión diferente y positiva de la existencia. Nos ayuda a afrontar con mayor fuerza nuestra enfermedad y sus consecuencias.

La función estuvo fundamentada en las raíces del baile español, en esta gala en homenaje a todas aquellas personas con enfermedad mental. El baile que se representó refleja el carácter y la fuerza para afrontar las dificultades y superar los obstáculos que aparecen en nuestra vida.



Nacho Díaz.

TAMBIÉN ESTUVIMOS EN:

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



LAS BARRANCAS



CUENCA



FERIAS DE MATO DE TALAVERA



NUESTRA COCINA

ENSALADA CAMPERA

INGREDIENTES (+dos personas).

- 2 Patatas.
- 2 Huevos.
- 2 Latas de atún en aceite de oliva.
- 1 Pimiento rojo y 1 pimiento verde.
- 2 Tomates maduros.
- 1 Cebolla.
- 1 Lata de maíz.
- 1 Lata de guisantes.
- 6 palitos de cangrejo.

ELABORACIÓN:

Cocemos las 2 patatas y los 2 huevos a fuego lento.

En un recipiente ponemos el tomate y la cebolla troceada en trozos pequeños y añadimos el maíz y los guisantes a la mezcla.

Troceamos las patatas y los huevos ya cocidos, troceamos también los pimientos y añadimos todo.

Mezclamos todos los ingredientes y aliñamos con sal, aceite y vinagre al gusto.

MERLUZA EN SALSA ROJA

INGREDIENTES (+dos personas).

- 6 Rodajas de merluza sazonada y enharinada.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 ramita de perejil.
- Medio vaso de aceite.
- Medio vaso de vino blanco.
- 1 cucharadita de pimentón.

ELABORACIÓN:

En una cazuela de barro se pone el aceite a calentar, cuando este caliente se echa la cebolla y el ajo picados. Al empezar a freír se extienden las rodajas de merluza sobre esto y se espolvorea con el pimentón, luego se da la vuelta a la merluza y espolvorean de nuevo.

Añadimos el vino blanco y el agua y dejamos cocer a fuego vivo por espacio de 10 minutos removiendo de vez en cuando. Antes de retirar del fuego se espolvorea el perejil finamente picado

Puede adornarse con cuartos de huevo duro, guisantes e incluso almejas y chirlas crudas puestas al mismo tiempo que la merluza.

TERNERA A LA JARDINERA

INGREDIENTES.

- 1 Puerro.
- 1 Cebolla.
- 2 Dientes de ajo.
- ½ Pimiento rojo-verde.
- 1 Tomate.
- 200 gr. De Ternera troceada.
- 1 Bote pequeño de Champiñones.
- 1 Bote pequeño de guisantes.
- Aceite
- 1 vasito de vino blanco.
- Sal.
- 2 hojas de laurel.

ELABORACIÓN:

Lavar bien y trocear la verdura en trozos pequeños.

Sofreír/pochar la verdura. Añadir los champiñones y remover durante 5 minutos.

Añadir la ternera y remover durante 5 minutos. Añadir los guisantes y el laurel y remover, se añade el vino blanco y se deja cocer a fuego medio durante 20 minutos. Dejar reposar y servir.

Felicia Rovira Rodriguez.

POESIAS**A MI DESCONOCIDA**

Ay amiga, amiga
 Te hiciste amiga mía
 Casi sin yo enterarme
 Pues me ofreciste el asiento
 Yo te dije que no al momento
 Pero después me lo pensé mejor
 Por lo que fui a sentarme a tu lado
 Te ofrecí mis poesías y tú me dijiste que si
 Te recité "Yo quiero ser marioneta"
 Y te quedaste anonadada
 Después te recité esta
 "Camina como la virgen pura de Egipto para Belén"
 Te gusto casi tanto como la primera
 Pero te dije que la segunda
 La aprendí yo de pequeño
 Ahora lo que quiero hacer
 Es dedicarte esta para ti
 La primera vez que de vuelta nos encontremos
 Te digo que fuiste muy salada
 Enormemente rubia, guapa y dulce.

ARGIMIRA

Argimira: Expresidenta de ATAFES
 Eres la mujer más generosa
 Eres buena, luchadora e incansable
 Has dejado la presidencia
 Pero sigues luchando para ATAFES
 Tú nunca te cansas de hacer cosas
 Pues tienes unas raíces muy profundas
 Y aunque nadie es perfecto
 Tu corazón se desboca
 Pero tu cabeza lleva las riendas
 Según vas por las carreteras de la vida
 Con tu deportivo a toda velocidad
 Con ese carnet especial que a ti te dieron
 Para que recorras la tierra de aquí para allá
 Pues tú, más que correr por la vida
 Has volado con tus alas
 Como segura te sientes
 Pues a ti te enseñaron buenos maestros
 Ya que a otros no les enseñan bien la lección
 Por esos caminos que son cortos
 Que a la perdición les lleva
 Pero tú, como yo, caminamos con cabeza
 Con cariño: te deseo larga e inacabable vida.

Fermín Arahuetes Gala

CHISTES

¿Que es un pez en el cine?
un mero espectador.

Va un esqueleto al medico y el doctor llama:
"Que pase el siguiente".
cuando entra el esqueleto, el medico le dice;
¡Pero hombre! ¿como no ha venido usted
antes?

Un niño le dice a su madre; "mama ya se lo
que es el aborto"
La madre le pregunta ¿y que es el aborto?
y el niño contesta: "lo he estudiado en el co-
legio: junio, julio, aborto...."

Felicia Rovira Rodríguez.

Era un hombre tan tonto, tan tonto. que le
mandaron a colombia a por coca y trajo
pepsi.

Va una pareja de paseo y les asalta un atra-
cador:

- Atracador: la bolsa o la vida
- Ella: anda mi vida vete con este señor.

Fco. Javier Fernández Oliva.



CINE

Nuestro top ten de películas sobre enferme-
dad mental, algunas con argumentos más veraces
que otras, pero en cualquier caso todas válidas
para pasar un buen rato delante de la pantalla.

- 1.- Prozac Nation (2001)
- 2.-Una mente maravillosa (2001)
- 3.-K-Pax (2001)
- 4.- Inocencia interrumpida (1999)
- 5.- Mejor imposible (1997)
- 6.- Mr Jones (1993)
- 7.-El rey pescador (1991)
- 8.- Alguien voló sobre el nido del cuco
(1975)
- 9.- El invisible Harvey (1950)
- 10.-Arsénico por compasión (1944)

Nuestra recomendación especial,

"El príncipe de las mareas".

Película estadounidense dirigida por Barbra
Streisand en 1991 y protagonizada por Nick Nolte
y Barbra Streisand.

Sinopsis:

Tom Wingo (Nick Nolte), un rudo entrenador
deportivo, viaja a Nueva York a petición de la psi-
quiatra de su hermana, la Dra. Susan Lowenstein
(Barbra Streisand). Allí revivirá una infancia tra-
umática y vivirá una intensa historia de amor.

"La recomiendo porque te da esperanzas de
que la gente te comprenda y ves que siempre hay
una salida. La historia de amor hace que mucha
gente que se da por vencida vea que siempre hay
una esperanza y una salida a esta enfermedad"

Eva Morales

“ABRIENDO MENTES. CERRANDO ESTIGMAS”

SENSIBILIZACIÓN

‘Equilicuá’, un juego de preguntas y respuestas sobre salud mental

“Equilicuá. Errores y aciertos sobre salud mental” forma parte de una campaña de sensibilización y concienciación sobre los trastornos mentales. Más de 300 preguntas divididas en cuatro categorías conforman este divertido y a la vez educativo juego.

La Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES), con la colaboración de la Fundación AstraZeneca, lanza un juego on-line de preguntas y respuestas íntegramente dedicadas al ámbito de la salud mental.

¿Crees que sabrías responder a preguntas como: ‘¿La enfermedad mental es lo mismo que la discapacidad intelectual?’, ‘¿Qué película de Jack Nicholson trata el Trastorno Obsesivo Compulsivo? o ‘¿Qué incluye el tratamiento integral para las personas con enfermedad mental?



Este es el reto que propone ‘Equilicuá. Errores y aciertos sobre salud mental’. Más de 300 preguntas divididas en las categorías de “Mi realidad”, “Bienestar”, “Cultura” e “Historia y Actualidad” a las que habrá que contestar teniendo la posibilidad de elegir temática, número de preguntas y tiempo de respuesta para cada una de ellas.

A la aplicación se accede a través del siguiente www.equilicua.feafes.org y una vez dentro, se puede jugar en partidas ya creadas por otros usuarios sin necesidad de registrarse o bien, existe la posibilidad de crear partidas personalizadas si el usuario se ha registrado previamente.

Campaña "Queremos Ser Felices"

Desde la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES), se viene desarrollando durante los últimos meses la campaña de sensibilización “Queremos Ser Felices”.

Se puede acceder a los diferentes videos y materiales en la página web: www.queremos-serfelices.org donde además podéis apoyar la campaña firmando el manifiesto que encontrareis.

Os animamos a todos/as a que visitéis la web de la campaña y participéis con nosotros.



REFORMA DEL CODIGO PENAL

Desde ATAFES secundamos y no sumamos a la campaña que desde FEAFES se está desarrollando para la retirada de aquellos aspectos estigmatizantes de la reforma del código penal.

La reforma del Código Penal que pretende el Gobierno es un ataque frontal a los derechos de las personas con enfermedad mental y obstruye la recuperación e integración de este colectivo. Una de las situaciones más estigmatizantes que nos hemos encontrado en el último año es la reforma del Código Penal. Hoy más que nunca reclamamos la eliminación del concepto de peligrosidad en relación a las personas con trastorno mental, la supresión de las prórrogas en las medidas de seguridad y que la nueva normativa se centre en garantizar la reinserción y la recuperación de este colectivo, en lugar de un modelo de vigilancia.

Preocupa especialmente la propuesta de reforma de Código Penal que discrimina claramente a las personas con trastorno mental y abre la posibilidad de que les apliquen una cadena perpetua dentro de los Hospitales psiquiátricos penitenciarios.

“Motivos no nos faltan”

El Código Penal establece que a una persona considerada inimputable se le aplique una medida de seguridad privativa de libertad que consiste en ser internada en centros psiquiátricos. La reforma introduce la posibilidad de que la persona pueda permanecer internada de por vida a través de las prórrogas de esas medidas de seguridad.

Es la reforma de los prejuicios, el estigma y el desconocimiento. Para FEAFES es necesario desterrar en la sociedad la idea errónea de que las personas con trastorno mental son potencialmente peligrosas. La mera suposición de un delito debido a un diagnóstico es inconstitucional y contraria a la Convención de la ONU sobre Derechos de las Personas con Discapacidad.

Puedes visitar la página de FEAFES: <http://feafes.org> y conocer la campaña “Motivos no nos faltan”, desde donde puedes acceder y apoyar firmando la petición para defender los derechos de las personas con trastorno mental en el siguiente enlace:

<https://www.change.org/p/gobierno-grupos-parlamentarios-garanticen-que-la-reforma-del-c%C3%B3digo-penal-respete-los-derechos-de-las-personas-con-enfermedad-mental> y difundirla por todos los medios a tu alcance.

Ultimas noticias: La Comisión de Justicia del Congreso acepta las propuestas de FEAFES sobre la reforma del Código Penal.

Todos los grupos parlamentarios que forman la Comisión de Justicia del Congreso votan por unanimidad a favor de las propuestas de FEAFES para evitar un trato discriminatorio e injusto hacia las personas con trastorno mental en el nuevo Código Penal

La aprobación de este texto no es directamente vinculante para la modificación del proyecto de ley. Esto quiere decir que en lo que resta de trámite parlamentario hasta que la norma se apruebe, el Gobierno puede introducir o no estas enmiendas al texto. Pero sin duda se trata de un gran avance en lo que a la defensa de los derechos de las personas con trastorno mental se refiere.



FEAFES

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
AGRUPACIONES DE FAMILIARES Y
PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

EL CASTILLO

Esa mañana me levanté, como todos días. Me tome mi café Y mientras disfrutaba de mi desayuno, mire el cuadro de fotos familiares colgado en la cocina, a veces simplemente lo miraba, pero otras hablaba con alguna de las fotos y me remontaba al recuerdo del momento en que la hice ó me la enviaron. Qué cosa tan tonta pensarían los me vieses u oyesen; pero era mi ratito especial del día y como todos los días desayunaba sola, nadie podía reírse o preguntarme si estaba hablando con la pared.

Hice mi lista de las cosas que iba a hacer ese día y puse la radio como todas las mañanas. No escuchaba nada en particular simplemente quería escuchar más voces que la mía propia, pero ese día escuche desprevenida las noticias de la mañana: ¡Qué horror! Solo hablan de atentados, muertos, crisis, caos medio ambiental, pobreza, enfermedades..... ¡Dios Mío! ¡Qué está pasando en el mundo!

Yo que me encontraba tan a gusto, segura y protegida en mi casa; con mis que aceres, mis distracciones, aficiones y vida controlada. No necesitaba nada más ó al menos eso creía yo.

Un día decidí no poner el televisor ó la radio, si no era para ver programas intrascendentes, tal vez absurdos y banales, que no aportaban nada a mi vida. Pero no quería escuchar más problemas ni preocupaciones que estuviesen más haya de mi propia vida. ¿Para qué? si no podía solucionar nada, ni ayudar a nadie ¡Que impotencia! NO QUIERO. Mi vida estaba bien, así, sin sobresaltos. Todo mi "Castillo" estaba bajo mi control, en armonía y estabilidad. Con las cortinas siempre tapando las ventanas cerradas.

Otro día decidí no salir a la calle, hablar con gente ajena a mi entorno me cansaba mucho. Quien quisiera verme, que viniese a casa. ¿Por qué a veces la gente hace tantas preguntas? ¿Por qué he de ir sonriente por la calle si

no me apetece? ¿Para qué salir? ¿Había algún motivo para salir a la calle?..... Si lo tengo todo dentro de mi "Castillo".

Al cabo de unos meses, me sentía tan a gusto con las anteriores decisiones, que tomé otra: desconectaría el teléfono. No me apetecía que la gente me abrumase con sus saludos y consejos. Que se alargasen las conversaciones telefónicas con simples chismes ó acontecimientos ajenos a mí. Que interrumpiesen lo que estuviese haciendo en esos momentos. Ya les llamaría yo cuando pudiese, es que no habían entendido aún: ¿Había pedido yo consejo a alguien últimamente? ¿Por qué me hacían de hablar todos los días? Yo estaba bien como estaba y como vivía, no se daban cuenta.

Para que tener amigos ó conocidos fuera de mi "Castillo" si ahí lo tenía todo. Los únicos contactos que tenía eran por el ordenador, cuando y con quien realmente me apeteciera contactar en ese momento. Todo era perfecto, con esta manera de vivir que yo me había creado, estaba totalmente satisfecha. Tenía mis libros, mis pinturas, mi jardín, mis animales, mis plantas, mi música.....hacía mi relajación y meditación sin interrupciones. No me faltaba la comida, mi marido se encargaba de comprar. No me faltaba mi medicación, siempre habría alguien que fuese al médico por mí y me la traería a casa. Estaba cansada, muy cansada de luchar contra corriente tantos años. Me amparé y utilicé mi enfermedad como escudo y excusa para todo lo que yo no quería hacer, escuchar ó ver.

Mis hijos, mi familia y amigos venían a visitarme, me contaban como les iba, los progresos que hacían, los proyectos que tenían (me ocultaban sus problemas y preocupaciones, para que yo me quedase tranquila). Todo estaba controlado y era como yo quería estar y como yo quería vivir.

Pero ese día ocurrió algo que cambiaría mi rumbo y mi camino para siempre. Cuando terminé de asearme y me miré al espejo,

este vibraba, todo empezó a moverse bajo mis pies, pensé que me estaba mareando, caí al suelo y me di cuenta: era un terremoto ó tal vez un huracán.....Mi "Castillo" comenzó a desmoronarse poco a poco. Se abrieron grietas pequeñas que fueron aumentando de tamaño a medida que la tierra temblaba bajo sus cimientos. Yo observaba impotente como mis cosas se descolocaban, se caían, se rompían y desaparecían entre los escombros. Me vi atrapada en medio de aquel caos, no podía moverme, estaba atrapada bajo mi propio e indestructible "Castillo". ¿Qué estaba pasando? ¿Por qué nadie me avisó? ¿Por qué nadie me buscaba? ¿Es que nadie me echaba en falta, no se daban cuenta de que yo no estaba?

¡¡SOCORRO!!, ¡¡ SOCORRO!!, ¡¡ AYUDA!!, ESTOY AQUÍ!!, ¿NADIE ME ESCUCHA?,

¡¡ AQUÍ POR FAVOR SACADME DE AQUÍ!! ¿NADIE ME ESCUCHA?.

Estaba oscuro, casi no podía respirar, no veía ni escuchaba nada, ni a nadie. Creí que estaba delirando, cuando escuche mi propia voz diciéndome: ¿Cómo te ibas a enterar de lo que está pasando si no escuchabas las noticias? ¿Quién te iba a avisar si tú cortaste las líneas telefónicas (para que no te molestasen)? Nadie te busca ni te echa en falta, porque tú querías estar sola, tu les echaste de tu lado... .. ¿No era esto lo que querías? ¿No decías que estabas muy cansada de luchar? Pues no luches, déjate llevar y arrastrar, es más sencillo.

Desperté sobre saltada, tiritando, gritando y llorando. Abrí los ojos como nunca lo había hecho, antes: con la esperanza de que realmente solo hubiese sido una pesadilla. Me levanté con sumo cuidado, no, el suelo no se movía fui al baño, me lavé la cara con agua fría, me miré al espejo y me pregunte, aún asustada: ¿Había sido una pesadilla ó tal vez un aviso ?, aquello quería decirme algo, hacerme comprender y abrirme los ojos a la realidad. Tenía delante a mi propio enemigo: ¡ERA YO!

Ese mismo día; descorrí las cortinas, abrí las ventanas de mi casa, llame por teléfono a todo aquel que se había preocupado de mí. Quería verlos y tenía la necesidad de decirles lo importantes que eran para mí y cuanto me alegraba de tenerlos en mi vida. ¡¡Todos contestaron a mi llamada, aún se acordaban de mí!! Nadie me colgó el teléfono. En esos momentos solo sentía gratitud hacia todo y hacia todos, mi corazón tenía la necesidad de dar cariño y nadie me cerró su puerta, todos me recibieron con los brazos abiertos.

Me di una ducha y salí a la calle dando los buenos días a todos los conocidos ó vecinos que me encontraba. Fui a ver a mis hijos, les abracé como solo una Madre puede abrazar: con amor y la esperanza de recuperar el tiempo perdido. Caminé largo rato, era maravilloso sentir la tierra bajo mis pies, respirar el aire puro y limpio del campo, observar con plenitud los colores que me rodeaban.

Me senté en un lugar apartado del Pueblo, en plena naturaleza. Estaba sola en cuerpo, pero yo me sentía acompañada, todos estaban con migo, sus palabras de ánimo, sus abrazos, sus sabios consejos.... Había tanta gente buena a mí alrededor. Me quede allí largo rato y mirando al cielo, di GRACIAS a quien me hubiese despertado de ese sueño que había tenido antes de morir.

Ningún castillo es seguro. El aislamiento y control de nuestras vidas solo es ficción.

LO ÚNICO SEGURO Y REAL EN ESTA VIDA, ES QUE ESTAMOS AQUÍ Y HAY QUE VIVIRLA.

PilarGutiérrez Sordo.

RECORTES DE PRENSA

SOCIEDAD | RECONOCIMIENTO

Argimira González recibe un homenaje por su labor en favor de los enfermos mentales

La fundadora de Atafes y presidenta de la asociación durante 24 años estuvo arropada por numerosas familiares y amigos

El reconocimiento coincidió con la celebración del 76 cumpleaños de la homenajeada, que recibió palabras de halago y de elogio por el trabajo que ha realizado en la asociación.

en el escenario la enorme valía de la responsable de la organización a la hora de luchar por mejorar la calidad de vida de las personas que sufren una enfermedad mental, así como por facilitar su integración social y laboral a través de programas especializados. «Argimira siempre ha conseguido sacar lo mejor, y no precisamente para ella», señaló al respecto el portavoz de la Diputación, Jaime Ramos.

Por su parte, el que fuera consejero de Sanidad en Castilla-La Mancha, Fernando Lamata, destacó el papel desempeñado por la presidenta de Atafes a la hora de transformar los servicios asistenciales que reciben fuera de los hospitales los afectados por patologías mentales. No obstante, Lamata también resaltó que aún queda mucho camino por recorrer al respecto, aunque espera que la homenajeada esté en esa vía levantando su voz.

Un usuario de Atafes destacó que les ha ayudado a insertarse en la sociedad

El salón de actos de la Universidad Española de Educación a Distancia (UNED) de Talavera acogió ayer por la tarde-noche un emotivo homenaje a la fundadora y durante casi cinco lustros presidenta de la Asociación Talaverana de Amigos, Familiares y Personas con Enfermedad Mental (Atafes), Argimira González. El reconocimiento, que sirvió además para felicitar a la homenajeada por su 76 cumpleaños, fue toda una sorpresa para la propia González, ya que desconocía que se iba a llevar a cabo.

Al acto asistieron numerosos amigos, familiares y autoridades políticas que han trabajado y continúan trabajando con Atafes. Todos ellos coincidieron en señalar



González recibe la presidencia de Atafes en junio de este año. | FOTOS



Al acto de reconocimiento asistieron más de un centenar de personas. | FOTOS

las palabras para reconocer su entrega en favor de los demás. En esta misma línea, uno de los usuarios de Atafes, José Antonio Manchillo, resaltó que González ha

hecho mucho para que la sociedad acceda mejor a los enfermos mentales. En estas conmemoraciones la responsable de la Asociación Talaverana de Amigos, Familiares y Personas con Enfermedad Mental, que cuenta con muchos socios de acción, es María Beatriz, presidenta desde hace cinco meses.

SOCIEDAD | JORNADA INFORMATIVA

Atafes incide en la sensibilización con las enfermedades mentales

La asociación realizó ayer una jornada informativa dentro del programa de actos del Día Mundial de la Salud Mental, el 10 de octubre, y que continúa hoy con una conferencia

La entidad celebrará el almuerzo en teatro Zorrilla para recabar fondos y continuar con su trabajo en el Centro de Rehabilitación Psicosocial y Laboral y diversos talleres.

El programa de actividades de sensibilización de Atafes, que incluye la realización de talleres de recuperación de usuarios y otros usuarios a los familiares y grupos de atención. Una labor que se ha intensificado por la falta de recursos económicos que hace el trabajo de sensibilización y formación de usuarios. Atafes para atraer a un número de usuarios que se han incorporado y beneficiado que con el apoyo de la asociación.



Una muestra de Atafes, que se ha desarrollado en el teatro Zorrilla. | FOTOS

El programa de actividades de sensibilización de Atafes, que incluye la realización de talleres de recuperación de usuarios y otros usuarios a los familiares y grupos de atención. Una labor que se ha intensificado por la falta de recursos económicos que hace el trabajo de sensibilización y formación de usuarios.

Atafes, que incluye talleres de sensibilización y apoyo del teatro Zorrilla. Este año el acto de sensibilización se celebró el 14 de mayo en el Centro Cultural de Talavera. El programa de la jornada de sensibilización de la salud mental de Atafes en el teatro Zorrilla se celebró el 10 de octubre y el programa continuará en el teatro Zorrilla.

LUCHA CON ALTERNATIVAS

Feafes Castilla-La Mancha celebró ayer el Día Mundial de la Salud Mental con un acto al que acudió por sorpresa la presidenta María Dolores Cospedal. Un mensaje de optimismo de cara al futuro impregnó toda la celebración

S. GALA / TOLEDO
shg@elcomercio.es

Un día de celebración mentalista con sensibilización. La Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (Feafes) de Castilla-La Mancha llevó a cabo ayer su tradicional acto de conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental. Y lo hizo acompañado por la presidenta institucional y la visita por sorpresa de la gobernadora de Castilla-La Mancha, María Dolores Cospedal, que no quiso dejar pasar la oportunidad de 'voluntar' en el acto para

agradecer el trabajo y la asociación a las organizaciones sociales, para ser un momento de crisis tan complicado, especialmente las crisis económicas sufridas. Así, la gobernadora instituyó en que acompaña a otras las cosas más complicadas económica y socialmente, cuando hay situaciones, ganas de hacer las cosas y hacer voluntarios, las condiciones económicas no ayudan con otros. Y precisamente este mensaje de optimismo impregnó los discursos tanto de la presidenta de Feafes, María del Carmen Navarro, como del consejero de Sanidad y Asuntos Sociales, José Igna-

cio Echániz. De hecho, el lema de esta celebración no es otro que 'Alternativas frente a la crisis. El valor de nuestros derechos', según el que la presidenta de Feafes dijo que se trata de las cosas de la vida que se organizan bien: la lucha con alternativas siempre, solidaria y con metas alcanzables. Y es que aunque la crisis ha provocado el cierre de algunos recursos y la no realización de otros tantos programas, 'el movimiento asociativo siempre está al pie de los problemas y apostando por soluciones, destacó.

Navarro agregó también que desde la creación de Feafes Castilla-La Mancha en el año 1999, la red de recursos en esta región ha ido creciendo de tal manera que en la actualidad hay 18 centros de rehabilitación, 28 unidades de atención a usuarios, todos ellos recursos destinados a las personas que padecen una enfermedad mental y a sus familias. Además, señaló que existe un equipo de profesionales muy preparado, 174 de los cuales pertenecen a Feafes, cuyo movimiento tiene asociadas a más de 3.000 personas, cuando son 173 voluntarios,

y beneficia a 6.400 personas. Navarro dijo que gracias al apoyo de la Junta se han podido mantener recursos asistenciales, pero el se ha producido una pérdida de las plazas residenciales, el empleo protegido y el apoyo a las familias. Y en la línea del optimismo marcado en primer lugar por Cospedal, y corroborada por María del Carmen Navarro, Echániz añadió un 'mensaje esperanzador' para el colectivo y destacó que el Gobierno está haciendo un 'esfuerzo especial' para hacer efectivos los recursos para la atención de la salud mental.



Aplausos y reconocimientos. El acto de Feafes Castilla-La Mancha para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental incluyó la presentación del logotipo ganador del concurso del concurso del cartel. Pero en el acto, el momento más emotivo fue el del reconocimiento a la labor desarrollada durante muchos años por el ahora director de la Fundación Secretariado, Susana García-Heras. Entre aplausos y muy emocionada, recogió el premio 'Quilón' otorgado por Feafes Castilla-La Mancha. | FOTOS

¡¡¡ Colabora con nosotros !!!

¡¡ HAZTE SOCIO !!



CUOTA MENSUAL
1,20 €

CUOTA ANUAL
14,40 €

Para más información:
TELF. 925 82 37 63
atafes@feafesclm.com

Trabajos realizados en el Taller Prelaboral de Restauración de Madera
Se aceptan encargos. Contacto: 925 82 37 63 y atafes@feafesclm.com

ELLOS YA LO HACEN :



Políg. Ind. Cándido Zamora, sector 2, Parc. 2-3
Tfno. y Fax: 925 66 95 36
43653 CABALLEROS (Toledo)





A.T.A.F.E.S.

**Asociación Talaverana de Amigos,
Familiares y Personas con Enfermedad Mental**

C/ MARQUES DE MIRASOL, Nº 19

TELEFONO: 925 82 37 63

C/ SEGURILLA, Nº 35.

TELÉFONO: 925 80 10 63.

FAX: 925 82 00 22

E-MAIL: atafes@feafesclm.com

juntadirectivaatafes@feafesclm.com

Colaboran:



Obra Social "la Caixa"



**Excmo. Ayuntamiento
de Talavera de la Reina**

