

SOM AQUI!!!

EL BUTLLETÍ FET PELS USUARIS DEL CLUB SOCIAL "PUNT DE TROBADA"
número 12, novembre de 2012

Entrevista

Princesa Inca ens presenta el seu llibre
"La mujer-precipicio"

La veu del Club
Com ens afecta l'Euro per recepta?

Club Social

Canvi de seu del Club Social
"Punt de Trobada"

Sortides

Visita a la Torre de les Hores i aproximació al personatge de Francesc Pujols

EL CLUB SOCIAL
"PUNT DE TROBADA"



Hem canviat de local

Ja tornem a ser aquí. Benvinguts un mes més al Butlletí "Som Aquí!!!", el butlletí fet pels usuaris del Club Social "Punt de Trobada".

Aquest mes, tornem a treure un butlletí carregat de novetats i noves experiències, ja que el Club Social "Punt de Trobada" ha canviat d'ubicació, hem trobat un local més gran, amb més llum i que s'adapta millor a les necessitats del dia a dia del Club.

En el Butlletí d'aquest mes, hi trobareu una entrevista a Cristina Martín, coneguda com Princesa Inca, que va ser una de les ponents en la jornada que vam organitzar el passat dia 10 d'octubre en motiu del dia mundial de la salut mental.

La Veu del Club d'aquest mes, té com a tema central l'Euro per recepta, imposat per la Generalitat de Catalunya el passat mes de Juny; que en pensen les persones a qui més els afecta?

A l'apartat de Club Social hi ha un article central sobre un nou taller que es porta a terme al Club, el taller de teatre. També hi ha una petita explicació del nou local on ens trobem actualment entre altres coses.

Tanca el butlletí, com sempre, el Calaix de Sastre, on hi podreu trobar la solució dels enigmes del darrer número.

Esperem que el gaudiu i que ens feu arribar les vostres opinions al respecte. Fins la propera!!

Marta, Bea i Roger
Educadors del Club Social "Punt de Trobada"

EQUIP DE REDACCIÓ:

Agustín Luque, Carmen Oller, José Antonio Pérez, Juan Miguel Barbero, Matilde Torres, Manuel Moreno, Oscar Domínguez, Sergio Barra-china, Víctor Àlvarez, Núria Palmero, Alberto Olivé, Enrique Martínez, Miriam Vigara, Jordi Serra

COORDINACIÓ, EDICIÓ I DISSENY:

Marta Escorigüela
Beatriz Vieito
Roger Trilles

CONTACTE:

Club Social Punt de Trobada.
Carrer Verge de la Mercè número 7 (antiga Llar d'Infants Parroquial).
93.774.33.07
club_puntdetrobada@yahoo.es
www.amartorell.com/puntdetrobada



PRINCESA INCA

Cristina Martín, coneguda com Princesa Inca es defineix a ella mateixa com a aprenent de poeta i jardinera, fascinada per la radio i la pintura per l'amor i la vida. A 2011 va publicar "La mujer precipicio" un llibre de poesies que és un homenatge a totes les dones que viuen al límit del precipici sense precipitar-se. Actualment s'està dedicant a escriure el seu segon llibre i participa activament a Radio Nikosia.

¿Per què t'anomenes Princesa Inca?

Fa nou anys vaig tenir una crisi amb deliris, i un dels deliris que tenia era que descendia dels Inques i que en una altra vida havia estat una princesa inca. Llavors, quan vaig començar a la radio, tothom es posava noms, pseudònims, i com que el meu nom, Cristina, és molt comú, vaig decidir posar-me aquest nom com a pseudònim. També l'he utilitzat a la hora de escriure els meus poemes.

Quina és la teva formació? A que et dediques?

Jo sóc, una mica això que diuen, aprenent de tot i mestre de re. Vaig fer BUP i COU, vaig començar la carrera de Psicologia, fins al segon curs que ho vaig deixar. Vaig estar dos anys treballant de jardinera al jardí botànic i vaig treure'm el títol de jardinera. Més tard vaig començar a escriure, també a la radio a Cadena Ser i a Radio Contrabanda. I des de fa 6 mesos m'estic dedicant a escriure el meu nou llibre.

Des de quan escrius poemes?

La veritat es que pràc-

ticament des de que vaig començar a escriure, des de petita. Li escrivia poesies a la meva mare.

En que t'inspires per escriure els teus poemes?

En tots els temes de la vida: l'amor, la mort, la felicitat, la ràbia, la bogeria, en tot el que ens envolta ...

Quins són els teus escriptors preferits?

Pel que fa a novel·la, un escriptor que m'agrada molt és Gabriel García Márquez. Pel que fa a la poesia, Lorca, de petita, la meva mare tenia llibres de Lorca i jo sempre me'ls mirava. També Vicente Aleixandre, Pedro Salinas, Alejandra Pizarnik...

Tens pensat escriure un nou llibre?

Si la crisi no arruïna el projecte sí. El llibre que vaig publicar fa 2 anys es d'una editorial petita que es diu Libros del Silencio i clar van tirant com poden. Ara, en principi el proper Sant Jordi trèiem un llibre de poesia del que encara no sé el títol.



*Imatge: la portada del llibre
"La mujer-precipicio", de Princesa Inca*

Creus que a través dels teus poemes lluites contra l'estigma?

Jo quan escric no penso que estic lluitant contra l'estigma...però amb el temps, quan els he llegit, he vist que alguns si que estan molt relacionats amb aquesta lluita. Jo només parlo de les meves vivències.

Creus que les malalties mentals segueixen sent un tabú?

I tant, només fa falta ficar la televisió: esquizofrènic ha matat, ho va fer perquè estava boig, era un malalt mental,... També hi ha un munt d'estigma entre les famílies que en ocasions ens demanen que ho amaguem. O som nosaltres mateixos els que ho amaguem. El problema és que el tabú comporta que no es parli del problema i sembli que no existeix.

Creus que la societat en general ens discrimina? Que podem fer nosaltres per lluitar contra aquesta discriminació ?

Si que ens discrimina igual que ho fa amb altres col·lectius minoritaris. Com els immigrants, els homosexuals, ... "machaca" a un munt de gent. És una societat despietada amb els dèbils, es ceba amb els diferents i els dèbils.

I que podem fer? Sobretot no sentir vergonya de tenir una malaltia mental. No ens em de sentir inferiors. És la nostra lluita de cada dia.

Quins consells donaries a aquelles persones que estan diagnosticades i volen recuperar-se?

Sobretot, tenir present, que si estem delicats del pensament l'hem de cuidar . Dormir les nostres hores, no prendre drogues, no prendre molta cafeïna,...Crec que també em de tenir molt present la importància de la gent que ens envolta,

estar rodejat de gent que et provoqui calma i tranquil·litat. Tampoc ens em de comparar amb la gent que treballa, ja que em d'acceptar les nostres circumstàncies i limitacions.

Parlem ara de la radio. Has col·laborat variis anys en la Cadena Ser al programa La Ventana , quins records tens del teu pas per la radio?

Vaig estar 7 temporades col·laborant. Degut a una reestructuració del programa han finalitzat varies de les tertúlies i la nostra també.

Fa uns 8 anys vam fer un llibre sobre Radio Nicosia, i vam anar a la Cadena Ser a presentar aquest llibre, els va agradar i ens van proposar anar-hi setmanalment. La experiència ha estat molt maca, la gent va ser molt carinyosa, respectuosa, tinc molts bons records... Per mi va significar tenir la constància durant 7 anys d'anar cada setmana, passi el que et passi, plogui, tinguis ansietat, no hagi dormit, ...trobo que té molt de mèrit. Aquest fet va ser molt beneficiós per la meua autoestima.

Quins beneficis creus que aporta la radio a la nostra recuperació?

La radio fomenta la comunicació entre les persones, és el medi ideal per intercanviar pensaments , per obrir el teu cor i quedar-te tranquil, ...La radio es genial! També té com a positiu que com no ens veuen físicament la gent no té prejudicis, i més en el nostre cas que la medicació ens fa engreixar-nos, o hi ha dies que tenim la mirada perduda,... Però a la radio no tens aquest prejudici de si et veuen medicat o no.

Agustín, Núria, Enrique, Óscar

Per tancar la secció d'entrevista, us deixem un poema escrit per la Princesa Inca, inclòs en el seu llibre *La Mujer Precipicio*.

A TODOS ELLOS

A los que se quedaron dormidos en el nunca,
A los que sueñan sus verdades y se las niegan,
A los que tienen mucho miedo, y lloran por cualquier cosa,
Y se ocultan la cara de vergüenza.
A los tímidos, a los solos, a los raros,
A los que dudan y dudan y les llaman inmaduros, débiles.
A los que duermen en la fría cama del psiquiátrico,
A las madres que cogen la mano de su hijo ingresado.
Os digo que no nos vendan verdades, que la verdad no existe,
La verdad y la razón son creaciones del hombre, para doler para medir.
Hay que luchar contra el silencio, y la ignorancia,
Somos personas, no somos enfermos.
¿Quién tiene la verdad absoluta, la realidad absoluta?
...Que la muestre, que la enseñe si puede...
¡Es mentira, mentira, no existe!
A los que llevan cicatrices de haberse rajado las venas,
A los que consiguieron no rajárselas,
A los que les paraliza la angustia,
Les paraliza para ser, amar, soñar.
A los que llaman vagos, idiotas, locos, débiles.
No escuchéis la voz de los que viven solo para afirmar, controlar,
O los que saben a donde van, donde están, quienes son,
Los que llevan la frente alta y no les tiembla la voz.
A los que la ansiedad- la sociedad les hace fumar dos paquetes diarios.

A los que no son sociables, ni aptos, ni lucidos,
Ni extrovertidos, ni empáticos, ni asertivos, ni normales.
A los que nunca superaran un test psicotécnico,
A los que llevan medicación en el bolso y el monedero vacío.
A los que ahora están atados a una cama y no nos oyen,
A los psiquiatras que abrazan a sus pacientes
Y pidieron alguna vez consejo al que llamaron esquizofrénicos.
A los que tenemos certificado de disminución
Y leemos a Lorca y a Nietzsche y lo que haga falta.
A los que no soprtaron el túnel y se fueron para siempre,
A los que atravesamos cada día el túnel agarrados a las paredes negras,
A todos los que saben o quieren escucharnos,
Y no se fían solo de los manuales, libros, tesis, estudios y estadísticas.
A los psicólogos que dan besos.
A los que hemos pasado ya el infierno y el cielo y no queremos volver nunca allí.
A los que roban dolor y devuelven en sonrisas, dice Sabina.
Y sobre todo, a todas esas pupilas dilatadas de tanta química que
Miran aturcidas y absortas pero tienen luz mas hermosas:
“Que no existe locura sino gente que sueña despierta”

Princesa Inca

Podeu trobar aquest i altres poemes de la
Princesa Inca al seu bloc:
laprincesainca.blogspot.com

TALLER DE TEATRE

El passat més d'octubre, va començar al Club Social el taller de Teatre a càrrec de Alicia Zamora, professora de Teatre i Educadora Social. Aquest taller es realitza els Dilluns de 16:30h a 17:30h a una de les Sales del Club Social. Aquest es un taller que tots els companys teníem moltes ganes de fer, creiem que es una activitat molt important perquè ens ajuda a perdre la vergonya i a ser més participatius. En aquest taller no preparem una obra de teatre, però fem di-

nà m i q u e s com fan els professionals del teatre.

A continuació hi trobareu unes preguntes que li hem fet a la responsable del taller per tal que conegueu millor l'activitat.

1- Quins objectius t'has fixat alhora de dur a terme aquest taller?

Els objectius que me marcat amb el taller es que el teatre us serveixi per desenvolupar les vostres habilitats comunicatives, per desenvolupar en vosaltres un esperit participatiu que us ajudi a participar de la vida social del vostre entorn i un objectiu basic molt important que trobeu una via lúdica per passar-ho bé, conèixer gent i sobretot conèixer-vos a vosaltres mateixos.

2- Per que vas decidir col·laborar amb nosal-

tres?

Vaig decidir col·laborar amb vosaltres, perquè penso que el treball que feu des de l'associació i des del Club Social és molt important. Jo mai havia treballat amb un epsai com aquest, així que vaig pensar que era la meva oportunitat d'or per poder col·laborar amb un centre d'aquestes característiques i poder compartir les meves experiències amb tots vosaltres.



Els companys del taller de teatre amb l'Alicia, la tallerista

3- Com has vist el grup de teatre del Club?

He vist un grup molt, molt participatiu, amb moltes ganes, amb molta empena, amb moltes idees, molta creativitat i amb més habilitats comunicatives de les que ells mateixos pensaven. I això em fa venir a fer les classes de

teatre amb moltes ganes.

4- Quins beneficis pot tenir el teatre per les persones que pateixen un trastorn mental?

Penso que un dels beneficis basics que pot tenir es fer-los creure que ells també tenen idees i tenen la veu per participar i per dir el que pensen, és molt important que ho puguin fer, ja que ells també formen part d'aquesta societat.

CLUB SOCIAL

ENS CANVIEM DE LOCAL!!!

Volem compartir amb tots vosaltres, que aquest mes de novembre el Club Social "Punt de Trobada" canvia de local. Marxem a un centre més gran que el que teníem, aquest nou Club, te quatre sales i dos patis, que ens permetran fer moltes més activitats.

Tindrem una gran sala per poder fer les assemblees còmodament, tallers com Teatre i Juguem?, i activitats amb un nombre elevat de participants. També disposarem d'una sala pels ordinadors i on farem els tallers més cognitius com es el taller de Memòria. Els educadors tenen un despatx més gran on poder treballar.

Aquest local també permet poder tenir la seu de l'Associació al mateix centre que el Club.



La primera reunió de la Comissió d'Usuaris a la nova seu del Club

JORNADA EN MOTIU DEL DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

El passat dia 10 d'octubre, en motiu de la celebració del Dia Mundial de la Salut Mental, el Club Social "Punt de Trobada", AFASM i el Centre de Dia de les Germanes Hospitalàries de Martorell van organitzar una jornada sota el lema "La Capacitació en Salut Mental". En aquesta jornada va parlar el Dr. José A. Larraz sobre la capacitació. També tenir com a convidades a Princesa Inca i a Montserrat Torrentallé, dues escriptores diagnosticades d'un trastorn mental que ens van parlar dels seus llibres i de com veuen i viuen elles la malaltia.

Com a persones amb un trastorn mental vam viure aquestes ponències de manera molt enriquidora, ja que ens van fer veure temes que moltes vegades debatem, però des d'un altre punt de vista molt interessant.



Les ponents de la jornada i el moderador, company del Club Social

VISITA A LA TORRE DE LES HORES

El passat dia 20 d'octubre, els companys de Club Social "Punt de Trobada" vam visitar la Torre de les Hores de Martorell, residència de l'filòsof Francesc Pujols, i on avui està situada la Fundació Francesc Pujols i Morgades.

Francesc Pujols, va ser un escriptor i filòsof Català que va residir a Martorell. L'any 1903 va guanyar la Flor Natural dels Jocs Florals d'aquell any. Més tard, va ser secretari de l'agrupació Les Arts i els Artistes des d'on va fer critiques d'art i va col·laborar en diferents publi-

cacions. Entre els seus llibres publicats es poden destacar; Concepte general de la Ciència Catalana (1918), on Pujols intentava provar l'existència d'un corrent filosòfic genuïnament català, el Manual d'Hiparxiologia o els sistema de Francesc Pujols (1931), on va recollir les seves teories filosòfiques.

La Fundació Francesc Pujols es va iniciar al 1992 per la voluntat de Faust Pujols i Alcover, Fill de Francesc Pujols, amb la intencionalitat de donar a conèixer l'obra del seu pare. L'objectiu de la Fundació es promocionar, divulgar, fomentar, prestigiar, defensar i protegir l'obra cultural de Francesc Pujols.



*Els assistents a la visita a la Torre de les Hores,
amb un retrat de Francesc Pujols*

L'EURO PER RECEPTA

Des del mes de juny de 2012, la Generalitat de Catalunya, ha imposat una taxa que obliga a les persones que van a la farmàcia amb una recepta del CatSalut a pagar 1€ per tal d'obtenir el medicament que necessita.

Aquesta taxa l'haurà de pagar tothom en el moment de recollir el medicament o producte sanitari. El màxim que es pagarà seran 61€ l'any a partir de 2013, ja que ha començat a la meitat de 2012, aquest any s'haurà de pagar fins a un màxim de 36€

Només estaran exemptes d'aquesta taxa les persones que rebin una Pensió No Contributiva, qui estigui en el programa de la renda mínima d'inserció (PIRMI) i el Fons d'Assistència Social (FAS).

La resposta ciutadana no s'ha fet esperar i hi ha hagut mobilitzacions per tota Catalunya per tal de demanar la retirada d'aquesta taxa.

Des del Club Social "Punt de Trobada" hem volgut donar la nostra opinió sobre aquest afer.

Esto de pagar los medicamentos lo encuentro injusto porque una persona que necesita curarse no tiene que pagar la salud.

En países como Grecia los jubilados mueren porque no tienen para pagar la salud.

En Estados Unidos no existe seguridad social y hay mucha gente que no se puede pagar el tratamiento.

Aquí, en Catalunya, esto de pagar el Euro por receta no me parece bien. Mis padres son pensionistas que han trabajado toda su vida y han aportado dinero al sistema durante muchos años. Ahora les hacen pagar los medicamentos y lo encuentro injusto

También hay mucha estafa con la gente rica, que quieren que los demás paguemos para poder llenarse los bolsillos

Carmen

Penso que s'hauria d'ajustar més el preu per recepta. El que hauria de fer la Generalitat és posar el preu de les receptes segons el que cobréssim els pensionistes i la resta de la gent treballadora. Hi ha gent que pot permetre's pagar aquest preu i hi ha gent que no s'ho pot permetre.

Crec que la situació ideal seria seguir el mètode anterior ja que molta gent ja ha pagat el preu que ens han imposat, gràcies a la feina i els impostos que han pagat durant molts anys.

Alberto

LA VEU DEL CLUB

La Generalitat de Catalunya hace pagar 1 Euro por cada receta. No encuentro justo que la gente que trabaja y cotiza tenga que aportar esa tasa, ya que son quienes están manteniendo el país con sus impuestos.

También creo que hay otras soluciones para conseguir ahorrar que no implican que tengamos que pagar este Euro cada vez que vayamos a la farmacia, como por ejemplo, subiendo los impuestos a las grandes empresas y a las personas más ricas.

José Antonio

Sembla a ser que un Euro no és res. Això no sempre és així, hi ha certs col·lectius pels quals un Euro és molt. Col·lectius com ara la gent gran o els pensionistes en general. En el meu cas, jo sóc pensionista i els meus pares no tenen gaires diners i un Euro, potser no és gaire cosa, però prenc molts medicaments.

Jo crec que per a la gent que té problemes de Salut Mental o altres malalties cròniques, aquesta taxa serà un problema i, per tant, no s'hauria d'aplicar. També crec que no s'hauria d'aplicar a les persones que tenen una nòmina inferior a 900€.

A Sant Andreu, un barri de Barcelona, hi va haver una manifestació contra la pujada del preu dels medicaments més cars i jo, com a ciutadà i ja que tinc llibertat d'expressió, animaria a totes les persones afectades (la majoria de la població) a manifestar-se de forma pacífica per demanar igualtat de patrimoni i que qui en tingui més, hagi de pagar un tribut per tal d'evitar situacions com la de l'Euro per recepta.

Victor



LA SOLUCIÓ

Tal i com vam prometre a l'anterior número d'aquesta publicació, aquí us deixem la solució als enigmes proposats el més passat. Esperem que els hagueu pogut resoldre. Fins aviat!!!

CLAUS, CARGOLS I FEMELLES

La solució del endevinalla consisteix a llegir bé l'enunciat: "no ha encertat amb cap etiqueta". En prendre una peça d'una de les caixes, coneixem el contingut d'aquesta primera caixa. Sabem a més que la seva etiqueta correspon amb una de les altres caixes i que aquestes tenen les etiquetes incorrectes. Una de les caixes restants tindrà l'etiqueta de la peça que coneixem de manera que la desenganxem i la posem. Com que sabem que totes les etiquetes estan malament, deduïm que la caixa restant (a la qual no hem retirat l'etiqueta) la té incorrecta i la seva etiqueta pertany a aquella a la qual hem retirat l'etiqueta per posar-la en la primera caixa, de manera que per eliminació, l'última caixa contindrà el que indiqui l'etiqueta de la primera caixa.

Podem veure-ho més clar amb un exemple. Suposem que les etiquetes de les caixes estan de la següent manera:

Caixa 1 ==> Etiqueta de cargols ==> Contingut??

Caixa 2 ==> Etiqueta de femelles ==> Contingut??

Caixa 3 ==> Etiqueta de claus ==> Contingut??

Obrim la caixa 1 que conté per exemple claus (segur que no contindrà cargols ja que és el que indica l'etiqueta) pel que retirem l'etiqueta de la caixa 3 i la hi col·loquem a la caixa 1. Atès que totes les etiquetes estan mal, l'etiqueta de la caixa 2 serà incorrecta i per tant haurà de pertànyer a la caixa 3 (que contindrà les femelles), de la qual cosa deduïm que l'etiqueta de la caixa 1 pertany a la caixa 2 (que contindrà els cargols).

EL TESTAMENT DEL XEIC

El beduí cedeix el seu camell, de manera que n'hi haurà dotze; el primogènit en rep la meitat (6 camells), el segon una quarta part (3 camells) i el tercer la sisena part (2 camells). Com que $6 + 3 + 2 = 11$, el beduí recuperarà el seu camell i tots contents.

LA PRESSA DELS CAVALLERS

La solució és la següent. L'hostaler col·loca els dos primers filets (diguem 1 i 2) i els cuina per un dels seus costats. Passats 10 minuts treu un dels filets (el filet 1) li dóna la volta al segon i col·loca el tercer a cuire. Passats 10 minuts més, el filet 2 està cuinat per complet i els filets 1 i 3 estan cuinats per un dels seus costats de manera que en 10 minuts més podrà cuinar per l'altre costat i tenir-los tots llestos en 30 minuts. Fàcil, no?