

SAL DE TU RINGON

CON
AMOR

TODO SE VE

MUCHO
MEJOR



ASOCIACIÓN
SALUD MENTAL

Palencia
FEAFES PALENCIA

BENITO LOBO

SAL DE TU RINCON

CON
AMOR

TODO SE VE

MUCHO
MEJOR

HOMENAJE

Os llevamos en el corazón

**CUENTOS
& POEMAS
& REFLEXIONES**

CURIOSIDADES

RECOMENDACIONES

RECETITA

PASATIEMPOS

**ESTA REVISTA LA HEMOS
REALIZADO CON
TODO EL CARIÑO, POR
DIFERENTES
PERSONAS DE LA
ASOCIACIÓN SALUD MENTAL
PALENCIA (FEAFES
PALENCIA)**

Para nosotros es una forma de expresar nuestros intereses e informar a la gente de lo que creemos importante, así también, como de contar vivencias propias, artísticas, pasatiempos, recetas de cocina...

Esperamos que os guste y que os animeis a colaborar

¡¡Nos vemos en el siguiente número!!



En honor a
todos
aquellos que
nos
acompañan
desde el cielo

OS LLEVAMOS EN EL CORAZÓN

A LUIS VICENTE

*

Este escrito se lo dedico a Luis Vicente, a una bellisima persona. Era amigo de sus amigos/as. Agradaba a la gente sonriendo, contando sus peripecias. Le dedico todo mi aprecio, mi cariño y corazón.

Mara S.



HOMENAJE

Llegaste forzosamente voluntario eligiendo esta Asociación y te viste forzado a quedarte voluntariamente con nosotros/as. Ayudándonos a todos/as y ayudándote a ti mismo. Te enganchaste a nuestros corazones y nosotros/as al tuyo.

Siempre sonriendo, siempre con una palabra de ánimo para los/as demás y eso que bastante tenías con lo tuyo. Supiste mantenerte a flote y el apoyo que nos dabas a los/as demás creo que te ayudó.

Nos dejás un hueco mucho más importante de lo que podías imaginar. Un corazón tan grande que no te cupo más en el pecho y no pudo hacer otra cosa que reventar del cariño y alegría que transmitías, de la tranquilidad y la ayuda que compartías con todos/as nosotros/as.

No juzgabas a nadie, estabas siempre a nuestra disposición sin importar para qué. No quiero despedirte, prefiero un "hasta luego, compañero".

Pequeño homenaje a una gran persona llamada Luis Vicente.

Estefanía A.





HOMENAJE

A LUIS VICENTE, MI TOCAYO.

Hola, Luis Vicente. No me puedo creer que ya no estés con nosotros. Eras demasiado joven para morir. Y, cuando uno muere tan joven, le da a uno qué pensar. Lo primero que a uno se le pasa por la cabeza es preguntarle a Dios el porqué te ha llevado tan pronto. Pero, bueno, tampoco quiero echarle la culpa a Dios. Estas cosas ocurren. Como dicen los Evangelios: “no sabemos la hora ni el lugar”. Recuerdo que me llamabas: “tocayo”, porque compartía contigo mi nombre. Yo, como tú, me llamo Vicente. Éste era motivo de acercamiento entre tú y yo. Era como una broma que nos pertenecía a ti y a mí. También te recuerdo en clases de dibujo, aconsejándome cómo quedaban mejor mis torpes intentos de crear arte. Tus consejos me los tomaba muy en serio y, por regla general, tus consejos mejoraban mi obra.



HOMENAJE

Creo, pues no estoy seguro de estos asuntos, que te tocaba hacer trabajos sociales en FEAFES.

Dicho de otro modo:

que estabas atado a FEAFES de algún modo. No has sido el primero ni el último que ha pasado por FEAFES y que pasará por FEAFES para cumplir una orden. Pero, mientras que los demás iban y venían, tú seguiste con nosotros, más allá de lo que te obligaba la ley. Dicho de otro modo: gastabas tu tiempo en hacer voluntariado, sin nada a cambio que recibir.

Creo que esto es lo que más te honra. Me despido ya de ti, tocayo. Espero sinceramente que estés allá arriba, en una felicidad plena. La muerte, para mí, no es el último paso, sino el primero. Soy un hombre de fe. Y me gusta pensar que cuidarás de mí, estés donde estés. Siempre seremos tocayos. Nunca te olvidaré. La muerte no me quitará tu recuerdo. Y, algún día, me reuniré contigo. Un fuerte abrazo.

Vicen.



ESPIRAL

*Caía en una espiral hecha de concertinas.
Cada cuchilla era de un color, unas blancas, las menos y otras
negras, las más.
Eran como las teclas de un piano, pero la cantidad era al revés y
todas rasgaban mi piel de igual manera.
De repente vi mi móvil suspendido en el aire.
Ese aire a veces frío y a veces
caliente pero denso, muy denso.
Mientras seguía cayendo más y más.
El aire se volvía casi sólido y deseé tener unas tijeras para usarlas
como un montañero usa su piolet para frenar su caída.*

ESTEFANIA A.



Cuando escucho el silencio es como cuando un niño está dormido . Dormido no tiene sentidos, duerme en paz y tranquilo, pero vaya lío se prepara cuando hay ruido y arranca el llanto por haberle robado el sueño pues era su sueño. Si pudiera hablar les mandaría callar porque callando despierta los sentidos y se puede tener el resto, esto sí que es querido por todos los adultos pero cuando muere un niño los sueños se quedan vacíos y no queda más que los recuerdos...

JESÚS C.

EL ESCRITOR

Me hubiera gustado ser escritor, es la ilusión que tenía de joven, verdaderamente nunca he tenido ilusión de ser famoso, nunca he pensado en serlo.

Ser escritor sí, pero cada día que pasa tengo menos ganas de serlo.

Cuando tenía veinte años escribía muchos poemas y publicaba en muchas revistas y leía poemas en sitios emblemáticos como en el Ateneo o el centro cultural de la Villa y a la gente le gustaban mis poemas.

El escribir, antes me resultaba muy fácil, cogía un lápiz y hacía el poema. A medida que pasan los años me resulta más difícil.

Tengo amigos que tenían la misma ilusión que yo y nos reíamos hablando de nuestras ilusiones.

Eso era una ilusión, y soñaba en publicar poemas, cuentos, revistas, pero han pasado los años y nunca lo he logrado ni publicado. Sólo algunos poemas y narraciones, cuentos en revistas. Bueno, os cuento lo que he sentido y siento. Y el paso del tiempo me hace, me hace perezoso y vago.

Luis Ángel G.

MI POSTURA FRENTE AL CAMBIO CLIMÁTICO

El cambio climático es algo que siempre ha existido, pero que ahora en el siglo en el que estamos se le está dando más importancia, porque se están viendo las consecuencias de las grandes monstruosidades a las que hemos tenido sometido al planeta.

Fijémonos un poco, llegan las estaciones del tiempo, pongamos invierno, ya no hay inviernos como los de antes que nevaba abundantemente y resistía la nieve días, no, ahora nieva y al rato de nevar esa nieve vemos cómo se convierte automáticamente en agua.

Me acuerdo de pequeño, que cuando nevaba íbamos a patinar donde se había acumulado la nieve, que gracias a que en la noche anterior había helado estaba como para patinar y eso era lo que hacíamos, pero ahora no, pues el cambio climático lo ha hecho cambiar todo, por eso debemos usar cada vez fuentes de energía más limpias y menos contaminantes, para que todo esto cambie y la generación que viene lo tenga más fácil.

Y no, no se lo han inventado para intereses políticos, pues es algo que no se puede manipular a nuestro antojo, pero si se puede hacer mucho por cambiar esta situación, como he dicho antes, que es utilizar fuentes renovables que no contaminan, incentivando el uso de medios de locomoción eléctricos mediante alguna subvención y así le devolveremos al medio ambiente algo de lo mucho que le hemos quitado.

Luis Fernando E.

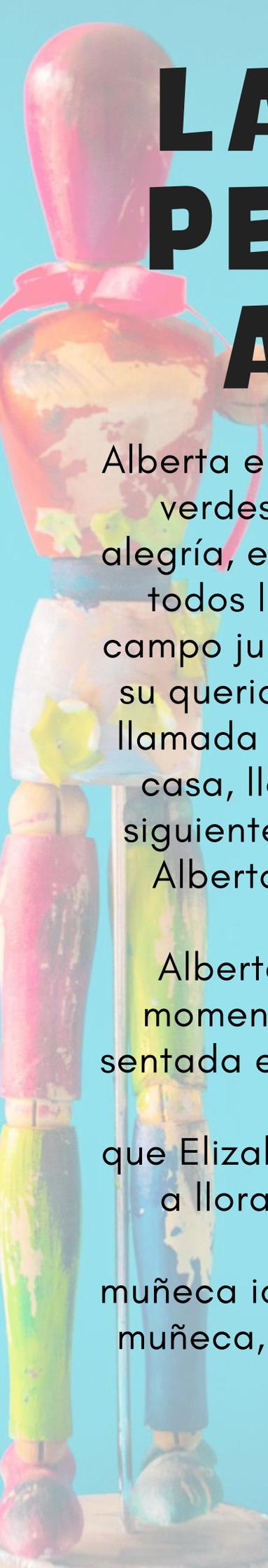


LAS INJUSTICIAS SOCIALES.

REFLEXIÓN

La discriminación sobre tanto el estado de discapacidad como raza sexo..etc se está viendo por desgracia mucho en este siglo XXI que en vez de ir para adelante vamos para atrás y eso que en algunos aspectos parece que si avanzamos las empresas contratan más mujeres en trabajos de responsabilidad , va " habiendo," más igualdad los salarios se van equiparando , aunque por desgracia todavía hay una brecha bastante grande que tapar pero se va avanzando , con lo que se refiere al respeto hay una asignatura pendiente ya que habido muchas denuncias por parte de las mujeres y hombres pues hay hombres que también sufren acoso, pero como son hombres, pues no se atreven a denunciar, aunque de derechos no andan mal retribuidos, aunque también pase igual que en la otra parte que no se respeta.





LA MUÑECA PERDIDA DE ALBERTA.

Alberta era una niña de nueve años morena y de ojos verdes y con un gesto en la cara que irradiaba alegría, era muy cariñosa y simpática con sus padres, todos los veranos pasaba los días en su casa de campo junto a su padre y su madre y también junto a su querido y favorito juguete, una muñeca de trapo llamada Elizabeth. Antes de marchar de vuelta a su casa, llovió durante toda la noche y a la mañana siguiente el camino estaba lleno de barro. Cuando Alberta y sus padres se propusieron marchar de camino a casa.

Alberta recogió todos sus juguetes en el último momento descuidándose y dejando a su muñeca sentada encima de una silla. Cuando llegaron a casa Alberta se dió cuenta de que Elizabeth no estaba con ella, de repente se puso a llorar, tanto que su madre le prometió que la compraría otra muñeca idéntica pero Alberta dijo que no quería otra muñeca, quería la que tenía antes, a Elizabeth, que por eso era su juguete favorito.

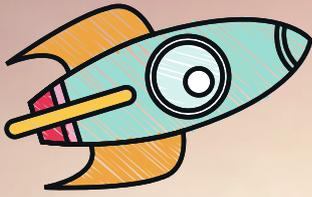


Al cabo de dos días cuándo Alberta dejó de llorar por su gran pérdida, decidió ir de nuevo a su casa de campo mientras sus padres estaban comprando en el supermercado al final de la calle. Alberta que conocía muy bien el camino se puso las botas que le regaló su abuela por su cumpleaños y decidió sin ninguna duda en regresar al campo a por ella.

En principio supo caminar hasta la mitad del camino pero de repente el camino se dividió en otros tres y estrechos senderos. Luego empezó a tener miedo y pensó que quería regresar a su casa con sus padres y dejar la muñeca en su otra casa hasta la próxima excursión propuesta por su padre y su madre y sin darse cuenta se fijó en el suelo y vio unas huellas que se parecían muchísimo a las de sus botas que le regaló su abuelita. Las siguió y vio también un árbol, un árbol muy especial, miró una rama muy grande que tenía un nido con unos pájaros muy bonitos, lo recordó y Alberta sabía que estaba en la dirección correcta. Al final del camino encontró la casa de campo de sus padres y encima de la silla estaba su muñeca Elizabeth que dejó allí descuidada cuándo se marchó con sus padres a casa. Al volver a su casa Alberta se sintió muy alegre por haber encontrado a su juguete favorito sin ningún problema y entonces Alberta comprendió que si algo quería tendría que aventurarse para conseguirlo, para ser feliz.

FIN

CARTA A MI YO DEL FUTURO

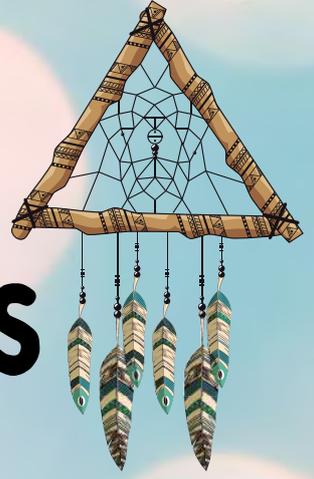


**HOLA LUIS FERNANDO:
CUANDO ESTÉS LEYENDO ESTO NO ME
CONOCERÁS COMO SOY AHORA, NO TE
PREOCUPES QUE YO TE REFRESCARÉ LA
MEMORIA.**

**SOY AQUELLA PERSONA QUE SIEMPRE
ESTABA CONTIGO EN TODO MOMENTO,
PASASE LO QUE PASASE. SOY TU YO DEL
FUTURO, TU YO MEJORADO, SINO
MÍRAME UN MOMENTO. ¿QUÉ TE
PAREZCO? ¿A QUE ESTOY CHULO?, ¿EH?
MIRA QUE PORTE, MIRA QUE POSE,
NUNCA HAS VISTO A NADIE IGUAL.
YO ME LO QUEDO MIRANDO Y LE DIGO
PUES SÍ QUE TE HAS CUIDADO BIEN, SÍ.
PERO MIRA, TE VOY A DAR UN CONSEJO,
CUÍDATE, PUES AHORA ESTAMOS
TODAVÍA CON MASCARILLAS Y EN EL
TIEMPO QUE
ESTAMOS EN EL 2060 Y TENEMOS EL
AIRE MÁS PURO QUE TENÍAS EN EL 2020,
NO NOS LO VAYAS A CONTAMINAR POR
FAVOR. BUENO, YO LE HICE CASO, ME
RETIRÉ, LE DEJÉ DE LADO Y ME DISPUSE
A IR A CASA**

LUIS FERNANDO E..





EL ATRAPASUEÑOS

Había una vez un atrapasueños que cumplía un deseo a quien lo poseía. El último poseedor fue un niño que deseó que se acabara el hambre y la muerte del mundo. Al ser un deseo tan grande el atrapasueños encogió y solo concedió medio deseo a partir de entonces. El niño lo cedió a un anciano amigo suyo con la condición de que el atrapasueños concedía medio deseo y deseó la juventud de todo el mundo.

Los ancianos quedaron a media edad y los jóvenes en niños, los niños en bebés y los bebés en más bebés. El anciano se lo legó a un joven que deseó que el atrapasueños se liberara y pudiera descansar por fin de tanto deseo. Y así el atrapasueños fue feliz con su labor de dar buenos sueños.

Héctor M.



MI FEAFES IDEAL



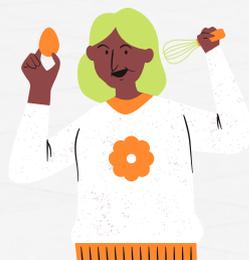
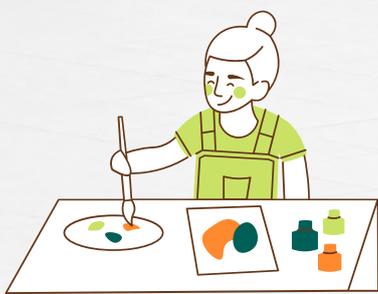
Mi FEAFES PALENCIA ideal sería un local amplio con puertas grandes, un recibidor adornado todo el año para cada ocasión y estación del año.

Dentro habría una gran mesa con los baños al fondo y lleno de habitaciones para distintas actividades (revista, manualidades, fotografía..) Amplios despachos para los trabajadores y una cocina grande y potente para 10 personas.

Al entrar se sentiría el aroma de las velas aromáticas o incienso que harían del ambiente un lugar relajante, habría zona de recreo para ocio o tertulia y una pequeña biblioteca para leer en la zona de recreo. El despacho de la psicologas sería de los más grandes para atender mejor a la gente y otra habitación de trastero para juegos, material de oficina y manualidades. En general, la gente iría más contenta, con unas instalaciones amplias y completas



Hector M

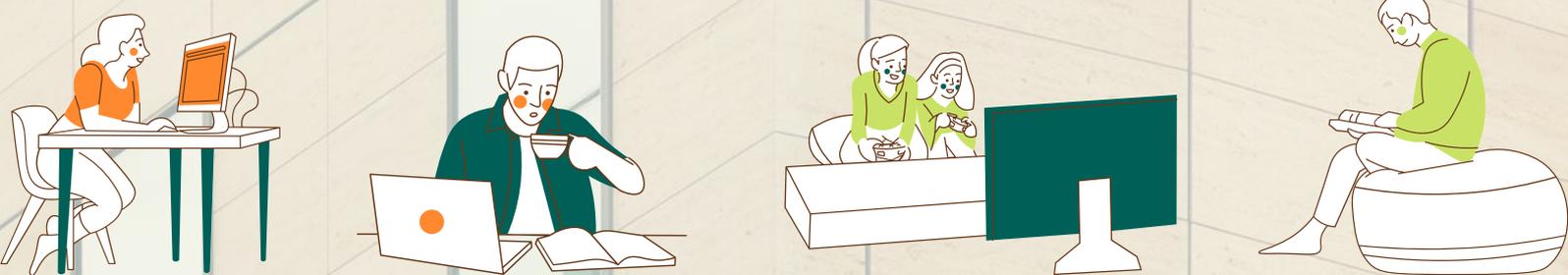


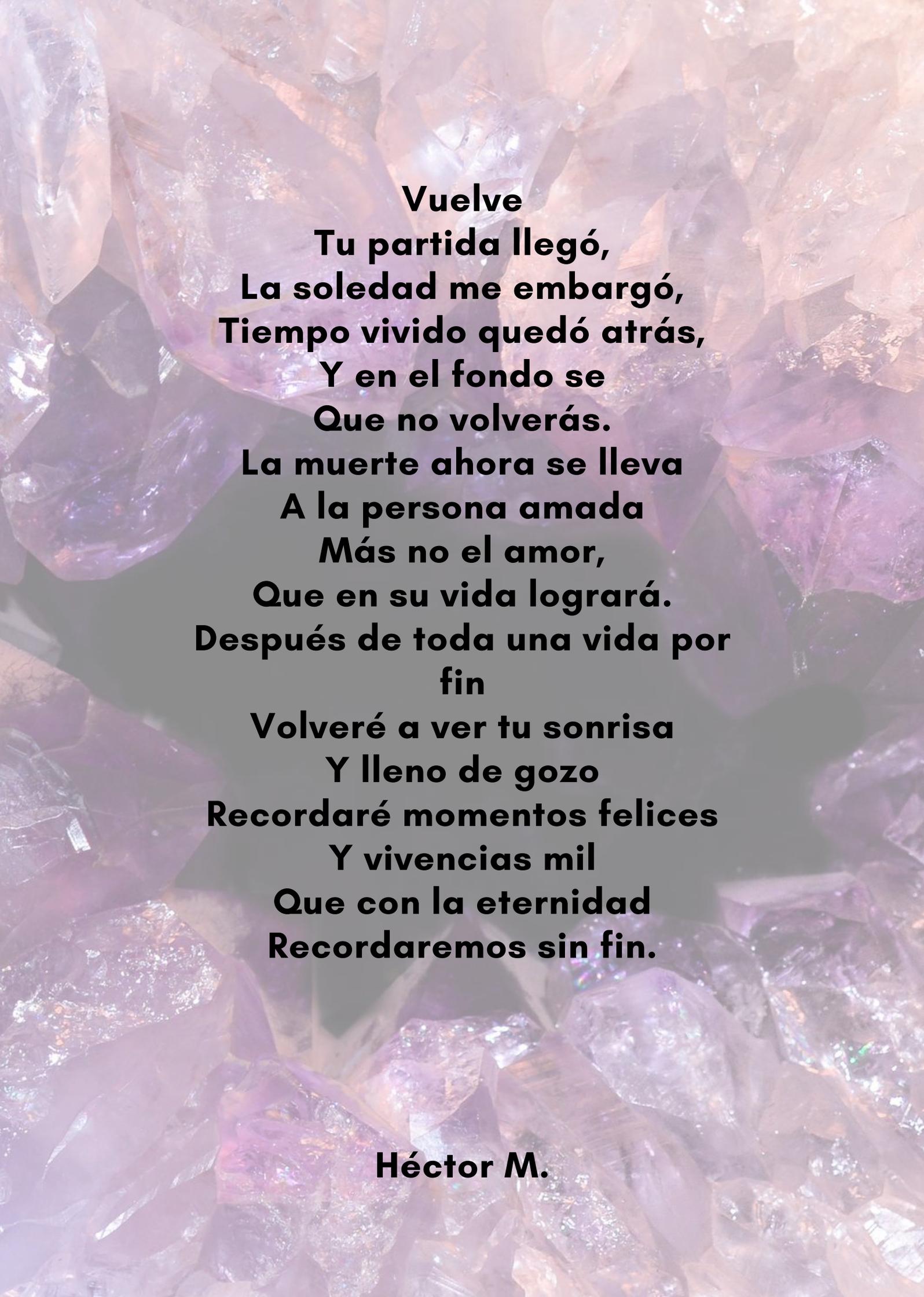
GANAS DE CAMBIO

ME GUSTARÍA UN FEAFES CON UN LOCAL MÁS GRANDE, CON ORDENADORES, CON UNA GRAN MÁQUINA DE CAFÉ, Y DIFERENTES DEPARTAMENTOS PARA REALIZAR ACTIVIDADES.

TAMBIÉN TENER UN ESPACIO PARA OCIO, CON TV, ETC, TAMBIÉN PODER ESTAR CONECTADOS A INTERNET POR WIFI, EN FIN UN FEAFES MÁS MODERNO Y COMO SIEMPRE TENER UN AMBIENTE POSITIVO. CON UN AMBIENTE TRANQUILLO, PERO TAMBIÉN PODER DIVERTIRNOS!

DAVID J.





Vuelve
Tu partida llegó,
La soledad me embargó,
Tiempo vivido quedó atrás,
Y en el fondo se
Que no volverás.
La muerte ahora se lleva
A la persona amada
Más no el amor,
Que en su vida logrará.
Después de toda una vida por
fin
Volveré a ver tu sonrisa
Y lleno de gozo
Recordaré momentos felices
Y vivencias mil
Que con la eternidad
Recordaremos sin fin.

Héctor M.

*Cuando preguntas a alguien... ¿Qué harías si fueras
Superman? y sencillamente te dice...*

SI FUESE SUPERMAN

¡¡Y TUVIESE SUPER PODERES!! HARÍA
MUCHAS COSAS EN EL MUNDO, AYUDARÍA
EN TODAS LAS ENFERMEDADES Y ESTARÍA
CON LA GENTE QUE NECESITA APOYO.



SI LA VIDA FUESE ETERNA...NO
CONSENTIRÍA MALDADES Y AYUDARÍA A
LOS NECESITADOS, A NADIE LE FALTARÍA
DINERO, NO LES FALTARÍA DE NADA...



Jose Manuel M.



LA MEDUSA GRIEGA

SIEMPRE ME HA FASCINADO, ERA UNA MUJER CON SERPIENTES EN EL PELO Y MUY FEA, CON COLA DE SERPIENTE, Y SI LA MIRABAS A LOS OJOS, ¿TE CONVERTÍAS EN PIEDRA? VIVÍA EN LAS CUEVAS DE LAS MONTAÑAS MÁS ALTAS GRIEGAS. Y EN AQUELLAS ÉPOCAS, ALGUNOS HOMBRES SE AVENTURABAN A INTENTAR MATARLA PARA CONSEGUIR PODERES O COSAS EXTRAORDINARIAS...

DAVID J.

EL AMOR

Érase una joven hermosa que vivía en América, ella siempre pensaba en viajar a España y conocer otros mundos. Tenía 20 años era muy joven.

Un día decidió ir a España; no conocía a nadie, pensó en ir a Madrid y estudiar Español.

Allí en Madrid vivía un hombre de 30 años, que pensaba en el juego como forma de vida.

Tenía alma de poeta.

Un día paseando por el parque del Retiro vio a la joven del relato y le preguntó si podía sentarse con ella, ésta le contestó que sí y hablaron y hablaron.

Y pasaron los días y se hicieron muy buenos.

Él se enamoró de la joven y pasaron un año juntos en Madrid, Después ella volvió a América, se escribieron cartas de amor una vez por semana y alguna vez hablaron por teléfono, pasaron los años y cada vez el amor era más grande.

Un día la joven volvió a España y entonces el hombre le pidió el matrimonio; ella le contestó que sí y se casaron y vivieron muchos años Felices.



Luis Angel G.

A D E L A N T E

d e H e c t o r M e d i n a

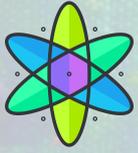


**Sueños e ideas
Nos impulsan a lograr
Metas y alegrías
A reir y llorar
A esforzarse y superar
Malos y buenos momentos
Que hemos de pasar
Para plena vida lograr.
Siempre adelante
Nunca retroceder
Luchar contra viento y
marea
Sin desfallecer
Por los tuyos y los que
vendrán**



LEY DE MURPHY

La ley de Murphy es un enunciado basado en un principio empírico que trata de explicar los hechos acontecidos en todo tipo de ámbitos.



A grandes rasgos, se basa en el siguiente adagio:

"SI ALGO MALO PUEDE PASAR, PASARÁ".



Esta frase, que denota una actitud pesimista y resignada ante el devenir de acontecimientos futuros, puede aplicarse a todo tipo de situaciones, desde las más banales de la vida cotidiana hasta otras más trascendentes.

La ley fue enunciada por Edward A. Murphy, Jr., que trabajó en experimentos con cohetes sobre rieles puestos en práctica por la Fuerza Aérea de los Estados Unidos en 1949.

En las pruebas iniciales usaron un muñeco humanoide atado a una silla en el trineo. Más adelante participó el entonces capitán John Paul Stapp, en sustitución del muñeco. Con estas pruebas se evaluaba la precisión de los instrumentos utilizados para medir las fuerzas G que experimentaba un piloto. Edward Murphy propuso usar medidores electrónicos de esfuerzo sujetos al arnés para medir la fuerza ejercida sobre ellos por la rápida desaceleración. El asistente de Murphy cableó el arnés. Sin embargo, los sensores dieron una lectura de cero. Entonces se advirtió que se había producido un error en la instalación: cada sensor se había cableado al revés. Según George Nichols, otro ingeniero que estaba presente, Murphy, frustrado, le echó la culpa, de forma arrogante, a su asistente, diciendo:

«Si tiene una forma de cometer un error, lo hará».



La versión de Nichols es que la ley de Murphy surgió, más tarde, en una conversación entre otros miembros del equipo y, con el tiempo, se convirtió en «Si puede ocurrir, ocurrirá», y fue denominada "La Ley de Murphy" de forma socarrona.

También hay otras versiones. Algunos, incluyendo a Robert Murphy, el hijo de Edward, niegan la versión de Nichols y sostienen que la frase la enunció el propio Edward Murphy. La frase de su padre fue algo así como «Si hay más de una forma de hacer un trabajo y una de ellas culmina en desastre, alguien lo hará de esa manera».

Recomendaciones

PELÍCULA

Argelia, años 90. Nedjma, de 18 años, estudiante alojada en la ciudad universitaria de Argel, sueña con convertirse en estilista y se niega a que los trágicos sucesos de la guerra civil argelina le impidan llevar una vida normal y salir por la noche con su amiga Wassila. Al caer la noche, se escurre entre las redes del alambrado de la ciudad con sus mejores amigas para acudir a la discoteca donde vende sus creaciones a las 'papichas', las jóvenes argelinas. La situación política y social del país no deja de empeorar. Nedjma se niega a aceptar las prohibiciones de los radicales y decide luchar por su libertad e independencia organizando un desfile de moda.



LIBRO

¿Quién se ha inventado que, en asuntos amorosos, los chicos tengan que tomar la iniciativa? ¿Por qué el azul tiene que ser el color de los chicos y el rosa, el de las chicas? El diario violeta de Carlota no es una novela. Tampoco un diario íntimo cualquiera. Se trata de una guía subversiva que nos invita a reflexionar —a veces con humor, otras con rabia y muchas veces con impotencia— sobre la situación de la mujer en el mundo actual y nos anima a continuar la cadena violeta.

Para descubrir situaciones injustas con la mujer y para detectar cuándo actuamos según unos modelos impuestos, necesitas las gafas de color violeta.

¡Póntelas!



PASA TIEMPO

Rodea las palabras de la lista

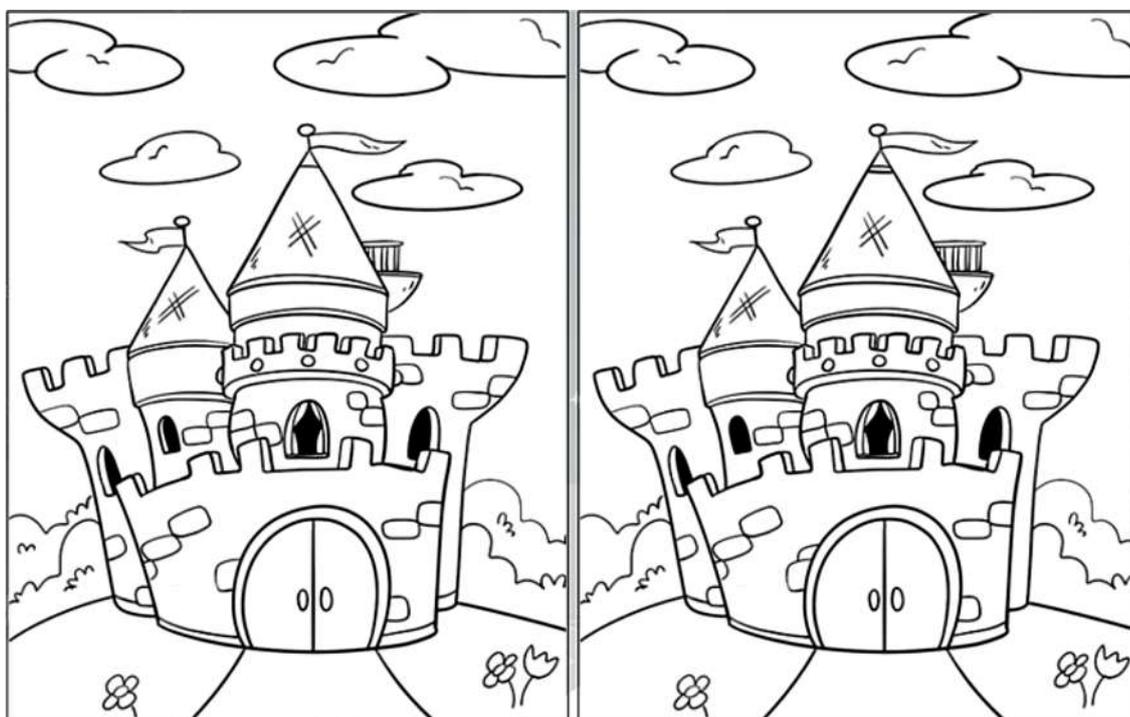
C C F I X D Ñ M M H N T E M K W C O M Q T N F J Q
D E F E A T A E O Y L C I A A V V G T Y W I U B U
S J F J W R O M A D A W I T K V X I Ñ Z A R F I I
F G D Ñ A P H E Z R A U E R O P A E I F U U N C H
L T V C G E H X E O O S V P U O N A S B G N X R K
Q H U R K I P W Z K U M E A N E J E B I V D U Q F
W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

Lista de palabras

FRUTAS

Chirimoya
Ciruela
Coco
Frambuesa
Granada
Guanábana
Higo
Lima
Mandarina
Maracuyá
Melocotón
Mora
Nectarina
Pera
Plátano
Uva

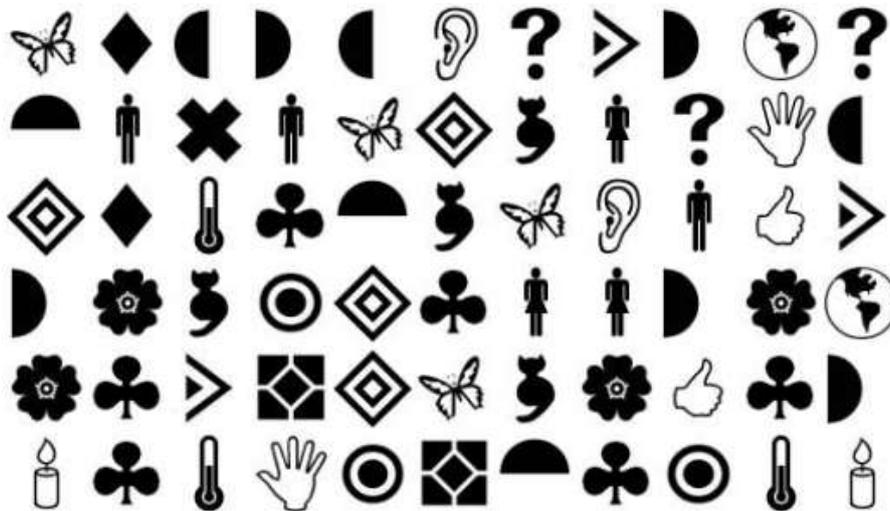
Busca las 7 diferencias



Resuelve el jeroglífico



¡Encuentra la figura que **no** se repite!



¡Encuentra la figura que **si** se repite!





FLAN RAPIDO DE CARAMELO

INGREDIENTES

CARAMELO:

- 1 CUCHARADA COLMADA TAMAÑO SOPERA DE AZÚCAR BLANCO.
- 1 CUCHARADA TAMAÑO SOPERA DE ZUMO DE NARANJA/LIMÓN

MEZCLA PARA EL FLAN:

- 1 HUEVO GRANDE.
- 4 CUCHARADAS TAMAÑO SOPERAS DE LECHE CONDENSADA .
- 10 CUCHARADAS TAMAÑO SOPERAS DE LECHE.



PREPARACIÓN EN MICROONDAS

Usar una taza apropiada para microondas que soporten altas temperaturas y mínimo de 250 ml.

El caramelo se puede hacer perfectamente en el microondas siempre que se le añada algún líquido.

La proporción sería una cucharada bien colmada de azúcar por una de líquido (agua o zumo de limón)

Añadimos el azúcar en la taza y lo humedecemos con el líquido.

Lo introducimos al microondas, 800 W durante 3 minutos.

Comprobar el tono ámbar y dejar enfriar.

Mezcla para el flan; en un vaso de batidora aparte añadir; 10 cucharadas soperas de leche entera, 4 cucharadas de leche condensada. Añadir un huevo grande, y batir todo junto (con varilla es suficiente)

En la taza con el caramelo frío añadir la mezcla.

Introducir en el microondas sin tapar a 800W otros 3 minutos. Se comprueba que ha cuajado. Se puede pinchar para confirmar, si sale limpia, ha quedado bien hecho.

Dejar enfriar antes de desmoldar (a temperatura ambiente)

*ESPERAMOS QUE OS HAYA
GUSTADO Y QUE QUERÁIS
COLABORAR EN LAS
SIGUIENTES PUBLICACIONES*

PROGRAMAS Y SERVICIOS DE LA ENTIDAD:

Jornadas de Sensibilización, promoción y
formación

Programas de Atención a Familias

Viviendas de Emancipación

Jornadas de convivencia y excursiones.

Apoyo a personas judicializadas.

Acompañamiento Integral

Ocio y tiempo libre

Programas de Atención a la Salud

Programa de Atención en el Medio Rural

*OS DEJAMOS INFOGRAFÍAS SOBRE OTROS DE
NUESTROS PROGRAMAS*

SERVICIO DE PROMOCIÓN DE AUTONOMÍA PERSONAL (SEPAP)

"LOS TALLERES"



La finalidad es desarrollar y mantener la capacidad personal de controlar, afrontar y tomar decisiones acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias y facilitar la ejecución de actividades básicas de la vida diaria, apoyando también el papel de las familias y/o personas cuidadoras.

SERVICIOS: Estimulación Cognitiva, Rehabilitación Psicosocial, Rehabilitación y Terapia Ocupacional, Servicio de Promoción, Mantenimiento y Recuperación de la Autonomía Personal.

ALGUNOS DE NUESTROS TALLERES: cocina, manualidades, deporte, memoria, juegos cognitivos, psicomotricidad, relajación, revista, música, mujer, ocio... ¡y mucho más!
¡Si quieres participar en nuestros talleres, ponte en contacto con nosotr@s!



GAM – GRUPO DE AYUDA MUTUA

¿Aún no conoces los grupos de apoyo mutuo o GAM? El objetivo de estos grupos es compartir experiencias, hablar abiertamente de nuestras vivencias, Charlar sobre salud mental y otros aspectos de nuestra vida personal. Hacer dinámicas, divertirnos, crear redes, etc. Si quieres compartir un espacio con personas que viven experiencias como la tuya y participar en los GAM, ponte en contacto con nosotros/as y te informaremos.

Estos son algunos de los testimonios: *"Te desahogas, tus compañeros te aconsejan y te apoyan, te dan muchos ánimos"* *"Verbalizar los problemas con personas afines me ha cambiado la vida a mejor"* *"Porque, sí, mi psiquiatra me dice lo que hago bien, pero él no me abraza como lo hacen mis compañeros. Eso me anima más".*





SERVICIO DE ASISTENTE PERSONAL

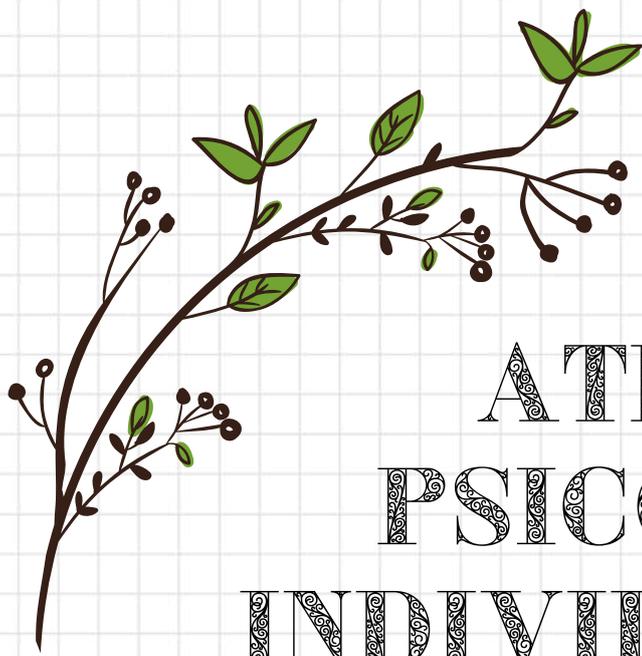
¿EN QUÉ CONSISTE?

“Es un Servicio prestado por un asistente personal que realiza o colabora en tareas de la vida cotidiana de una persona para apoyar en lo que necesite, de cara a fomentar su vida independiente, promoviendo y potenciando su autonomía personal”.

¿CÓMO SE FINANCIA?

Es un servicio privado que se ofrece a todas las personas que lo deseen. Y aquellas que puedan acceder a la ley de dependencia podrán financiarlo a través de esta prestación. ¡cualquier persona puede pedir presupuesto!





ATENCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUALIZADA

Las sesiones tendrán un carácter psicoeducativo y de intervención terapéutica, promoviendo la implicación y participación activa de la persona, estableciendo un buen clima y alianza terapéutica.

En todo momento se tendrán en cuenta las características y necesidades individuales de cada persona.



VIVIENDAS SUPERVISADAS

Las viviendas supervisadas o apoyadas son un recurso para personas con discapacidad problemas de salud mental, con necesidades de apoyo limitado, donde los apoyos se prestan en determinados momentos del día y cumplen una función básica de integración. Se trata de un recurso comunitario organizado en viviendas normalizadas integradas en la comunidad.



**¡ESTAREMOS ENCANTADOS
DE RESOLVER CUALQUIER
DUDA!**



CONTACTOS

**ASOCIACIÓN SALUD MENTAL PALENCIA
(FEAFES PALENCIA)**

C/ Asterio Mañanós 6 Bajo
34005 Palencia

Telf. 979 74 63 42 / 693 02 47 05

Correo electrónico:

info@saludmentalpalencia.org

Horarios: lunes a viernes de 8.00 a 15.00 y
17.00 a 20.00

(Periodos de verano y navidad cerrado por las
tardes. Días festivos cerrado).

REDES SOCIALES:



www.saludmentalpalencia.org



@FeafesPalencia



@SaludMentalPal



[asociacionsaludmentalpalencia](https://www.instagram.com/asociacionsaludmentalpalencia)