

CONTENIDOS

- **Agradecimientos.**
- **La Residencia “Luis Valenciano”.**
- **Nuestras terapias.**
- **Entrevista a nuestra jefa de cocina.**
- **Hablamos con una auxiliar.**
- **Fiestas a todo trapo.**
- **Cosas de Cándido.**
- **¿Estamos en los inicios de la Tercera Guerra Mundial?**
- **Poesía.**
- **Opina la Editorial.**
- **Opinan los residentes.**
- **Cine en casa.**
- **El voluntariado en el Centro Psiquiátrico.**
- **Pasatiempos.**



“Quiero felicitar a la Dirección del Centro “Luis Valenciano” y a todo su equipo por la elaboración de esta revista, que tiene como finalidad hacer una gran familia de vuestro centro y cómo hacer llegar a todos la ilusión por nuestras actividades en el ejercicio de nuestras profesiones. Especialmente quiero felicitar y animar a los “residentes”, tanto a

los que han participado en la redacción de esta revista, como al resto por su colaboración, animándolos a que continúen con ilusión este proyecto que acaba de surgir.

Las fotografías alegran los recuerdos de nuestras fiestas y especialmente las opiniones de los residentes”.

**Director General de Personas con Discapacidad.
Juan Castaño López.**

En primer lugar FELICITAR al equipo de redacción de esta revista "TENEMOS LA PALABRA" que comienza su andadura con este primer ejemplar y agradecerles su trabajo e implicación para conseguir que salga lo mejor posible, a pesar de contar con pocos medios para ello. A continuación animar a todos los residentes a participar en ella con lo que cada uno pueda aportar. Así mismo agradecer al personal su apoyo y colaboración. Y por fin el agradecimiento de parte de todos a nuestro DIRECTOR GENERAL, D. JUAN CASTAÑO, sus palabras de ánimo, esperando contar con su colaboración. Deseo que este proyecto que se ha iniciado tenga mucho éxito y sea la primera de muchas ediciones. Un beso para todos.

Esta es la primera revista que se va a editar en la Residencia E.M.C. “Luis Valenciano” de El Palmar, elaborada por todos los residentes que quieran ayudar en su realización, aportando toda clase de ideas. Por tal motivo pedimos vuestra colaboración: tendremos entrevistas con todos los profesionales, información, opiniones y otros servicios del centro, por tal motivo pedimos vuestra colaboración, además de que contamos con el apoyo de nuestra Directora D^a María Angustias.

El Equipo de Redacción

María Angustias Oliva Sánchez

Directora de la Residencia E.M.C. “Luis Valenciano”

LA RESIDENCIA LUIS VALENCIANO

La residencia “Luis Valenciano” situada en El Palmar (Murcia) es para enfermos mentales crónicos. Consta de cinco pabellones A, B, C, D, y E. Consta de un sistema de emergencia que está situado en el A, donde se ubica el botiquín y enfermería, la ordenanza y el vigilante de seguridad, y donde están los despachos del psicólogo, el psiquiatra, la coordinadora de enfermería, el coordinador de auxiliares y las terapeutas. Las habitaciones de los residentes son de dos camas, con ducha y armarios individuales. Hay también

un salón de televisión y un comedor. Nuestra Residencia también dispone de una peluquería de hombres y mujeres, talleres para hacer manualidades como collares, pulseras, alfombras, cerámica, lana y juegos de mesa como dominó, ajedrez, damas... y dispone de una cocina, personal de limpieza, lavandería y ropero. Aparte se encuentran las oficinas de Administración donde se lleva la contabilidad del centro, supervisado por María Angustias y María Jesús, sin olvidar a Juani como trabajadora social.

Bueno, tengo que contar que la residencia “Luis Valenciano” se empezó a construir en el año 2002,

y fue inaugurada por Ramón Luis Valcárcel el día diecisiete de junio del año dos mil cinco pero hasta octubre, tres años después, no se habilitó el módulo E, que lo puso todo nuevo, donde caben treinta personas, siendo el más grande. En total la suma de plazas de los cinco módulos es de ciento dieciocho residentes, constituyendo entre todos una gran familia que espera en la medida de cada uno, recuperarse de su enfermedad, y colorín colorado este cuento se ha acabado.

P.H.

NUESTRAS TERAPIAS

En el Centro se desarrollan diversas terapias a lo largo de todo el día. Comienza a las 9.30 de la mañana con Educación de Adultos con Carmen, la profesora. A continuación a cargo de las terapeutas y educadoras se realizan talleres diversos como labores, cestería, manualidades, barro, reestructuración cognitiva, huerta, baile, relajación, salida y ejercicio en el jardín, juegos al aire libre, cine, etc., a los que pueden apuntarse todos los residentes interesados. También se realizan excursiones a museos, patrimonio histórico, entornos naturales y a la playa en verano, y los últimos viernes de cada mes se reservan para la celebración de todos los cumpleaños que han tenido lugar en ese tiempo, con pan de calatrava y café. Además de todas estas actividades, en terapias también se efectúa el pago diario, la salida al café y la preparación de festividades señaladas, como Navidad, Reyes, Carnaval, Bando de la Huerta...

M. Carmen Mengual es una de las más antiguas que trabajan como terapeuta en la Residencia, con más de quince años de antigüedad y nos dice: "Las terapias son muy importantes para la mejora de la situación del usuario. Después de un tiempo, se aprecia el avance físico y mental, aumentando su capacidad cognitiva, adquiriendo

hábitos de conducta que ayudan a superar sus problemas. El fin de las terapias es proporcionar un entorno sin prejuicios que permita trabajar juntos hacia un objetivo común". M. Carmen nos dice que la crisis también se ha notado en el material para las terapias, se ha visto reducido, han tenido que utilizarse el reciclaje como el uso de sábanas viejas, cápsulas de café, cartones, botellas de plástico etc... Por último nos recuerda las visitas que se han realizado últimamente a lugares como el Museo de la Huerta, Museo de la Ciencia y el Agua, excursión al Valle Perdido, a la playa, centros comerciales, cine, centros culturales o al Museo de la Luz. Estas salidas se programan a primeros de año y se van realizando semanalmente. M. Carmen apunta que "estas actividades favorecen el desarrollo de la persona y es muy beneficioso para la integración social". Las próximas salidas programadas para los próximos meses son al Museo Arqueológico, a la Catedral, al Santuario de la Fuensanta, Centros Comerciales y enseguida a la Residencia El Peñasco.

Y así terminamos, agradeciéndole a M. Carmen su colaboración.

M. P - P.C.

ENTREVISTA A NUESTRA JEFA DE COCINA

Juana es la Jefa de Cocina desde hace 24 años. Su equipo se compone de 17 personas que comienzan a trabajar a las 7 de mañana ininterrumpidamente durante todo el día. Todos sabéis que el nivel ha mejorado considerablemente. Le preguntamos a ella y nos responde:

- Siempre he preferido oír las quejas que había para poder mejorarlas.
- ¿Es muy difícil organizar menús tan diversos teniendo en cuenta a los diabéticos, dietas de 1.500, de fácil masticación, etc.?
- No es difícil, solamente hay que ser responsable en el trabajo, tener profesionalidad y experiencia.
- ¿Cuál es la mayor complicación que se puede presentar?
- Que no salgan bien las cosas. Pensamos siempre en el residente. Creo que son las personas que mejor hay que tratar por la situación en que se encuentran.
- ¿Cómo se ha notado la crisis en la cocina?
- "Nosotros no hemos notado nada. En Administración no han hecho ningún recorte para la alimentación de los residentes.
- Y por último va nuestra felicitación a TODO EL PERSONAL DE COCINA agradeciéndoles el esfuerzo realizado por nosotros, al ofrecernos un buen menú durante todos los días, especialmente el de Navidad, y solicitamos a Juana nos dé la receta que fue más aplaudida.



Pollo relleno con salsa de frutos secos.



El pollo se rellena con pechuga de pollo picada junto con bacon, huevo cocido y quesitos en porciones, se echa sal y pimienta al gusto. Se enrolla, se cose con hilo de cocinar o se envuelve en una red, se rocía con caldo de pollo y vino blanco. Se mete al horno a 180º hora y media aproximadamente. También se puede hacer cocido. Cuando ya está hecho, se deja templar para poder cortarlo en rodajas de un dedo aproximadamente. Se distribuye en la bandeja y se incorpora la salsa, que se elabora así: en una sartén con un poco de aceite se sofríe cebolla picada, y se añaden piñones, almendras, pasas con el vino (se habían puesto en remojo antes), caldo de pollo y algo de Maizena. Cuando la salsa está hecha se incorpora el pollo. Se puede meter al horno para calentarlo o servirlo frío. **P.C.**

HABLAMOS CON UNA AUXILIAR: Mari Carmen Escrivá.

- ¿Cuánto tiempo llevas en activo?
- Llevo once años trabajando.
- ¿Te encuentras a gusto al realizar tu trabajo?
- Me encuentro muy a gusto y realizada.
- ¿Has pasado buenos y malos momentos a lo largo de tu labor?
- Más momentos buenos que malos.

- ¿Tienes prejuicios por el hecho de trabajar para ENFERMOS MENTALES CRONICOS?
- Ninguno, rotundamente ninguno.
- ¿Sientes pena por algunos casos, ya sabes...?
- Pena, pena no. Se pueden solucionar todos los problemas, por difíciles que sean.
- Tú que eres manchega ¿Qué diferencias encuentras entre la gente de tu tierra y la de Murcia?
- Quizá que la gente murciana es más abierta que la gente manchega, esto debe ser por el clima tal vez.
- Muchas gracias M. Carmen.

M.P.

FIESTAS A TODO TRAPO

Durante las fiestas de Navidad, ya el día 20 de diciembre se celebró la comida colectiva de los que aquí viven, sin que faltara nada para el buen apetito que cunde en este lugar. Las felicitaciones a la cocina fueron cuantiosas. La Nochebuena, Nochevieja y Reyes, tuvieron también el buen clima que se respiraba en la Residencia. Platos especiales, dulces y un "culín" de sidra fueron los ingredientes de esos días. Y, como traca final, los Reyes Magos trajeron buenos regalos: no faltó el tabaco (tres paquetes por cabeza), ni perfumes o monederos y paraguas. Según cuentan los "ancianos" del Luis Valenciano, han sido una de las mejores navidades que se recuerdan. Hubo una excelente atracción con el circo Luis Valenciano



formado por aficionados que demostraron en todo momento ser unos profesionales y participaron desinteresadamente para animar a todos los asistentes.

Antes del inicio de la Cuaresma, su despedida (los carnavales), obtuvieron una buena respuesta en la Residencia y, desde un mes antes, los residentes trabajaron a fondo en los disfraces, cuya figura central fue el personaje de Bob Esponja, confeccionado con materiales reciclados y baratos. Al menos 20 "esponjas" recorrieron el centro, las diversas residencias aledañas y lugares de El

Palmar, con una estupenda acogida de quienes los veían desfilar. Un buen aperitivo dio por finalizado el esforzado trabajo previo y la salida a la calle.

También las Fiestas de Primavera tuvieron fiel reflejo en la Residencia y para ello, desde principios de marzo, en las terapias se trabajó en todos sus pormenores. Bajo la dirección de María del Carmen Mengual, las habituales de estos servicios laboraron en la confección de refajos, camisas, chalecos, gorros, etc., todo con



tejidos reciclados. Claro, todo este amplio material sirvió para vestir a los residentes en un auténtico Bando de la Huerta. Además de los atavíos tradicionales se instaló una "barraca huertana", acompañada por los sones de música de la tierra. La comida fue, asimismo, típicamente huertana, con salchichas y longanizas, morcillas, y demás vituallas de esta celebración. M. C. Mengual apuntilló "un día festivo muy sabroso" con las excursiones que se realizan cada semana (martes o jueves) a diversos lugares de Murcia, como el monasterio de la Luz, La Fuensanta, museo taurino. Además nos visitaron grupos de sardineros que contribuyeron a animar las fiestas repartiendo regalos en todos los Módulos.

J.L.

COSAS DE CÁNDIDO

En lo que hoy es el EL LUIS VALENCIANO, EL LÓPEZ AMBIT Y LA RESIDENCIA VIRGEN DEL VALLE, había un hospital maravilloso. Tenía ingresos de hombres, ingresos de mujeres, la oficina del Director Médico, del Administrador y la Comunidad religiosa. Había seis pabellones, tres de hombres y tres de mujeres. Daban unas comidas estupendas y entonces había granjas con vacas para la leche, cabras, marranos, corderos y conejos. De vez en cuando sacrificaban un novillo, marrano o conejo y nos daban a nosotros unas chuletas estupendas.

En lo que es hoy "La Virgen del Valle", "El Platillo" y el "Obispo Azagra", había una huerta para darle de comer a los animales, los criaba el capataz y grupos de enfermos segaban la alfalfa, también plantaban cebada para alimentarlos. Había palomas caseras, tórtolas, pavos reales y gallinas.

Todas las semanas había un periódico mural ("Ambiente") en el que colaboraban muchos residentes. Había un "Psico-Club" y un conjunto musical formado por varios enfermos del hospital del pabellón de alcohólicos. Había un médico psiquiatra para cada pabellón, un enfermero, una religiosa y varios auxiliares.

El grupo musical se hacía llamar "Los Psiquis": tocaban guitarras, laúdes y bandurrias, e interpretaban canciones maravillosas. Un A.T.S ensayaba con ellos para todas las actuaciones. Había un teatro en el que se proyectaba cine y representábamos funciones o bien venían grupos de la calle.

En fin, me gustaba más el hospital antiguo que la Residencia de ahora, pero a pesar de que no tenía muchos años, hubo que derribarlo todo (ya que padecía aluminosis) y construirlo todo de nuevo. No cambio el psiquiátrico antiguo por el moderno, ha sido una lástima pero así ocurrió.

C.B.

¿ESTAMOS EN LOS INICIOS DE LA TERCERA GUERRA MUNDIAL?

Como cuesta, como duele, tener que contestar a tal pregunta. Lo que si es cierto es de quién es la culpa, si no, no habría tal cantidad de coincidencias, pero medio mundo no quiere que haya guerras y al responsable de ellas se importan un bledo las consecuencias.

Y, ya no es que no le importe, lo problemático, lo auténticamente problemático es que para él, para el responsable, no hay otra solución más que esa, a pesar de las funestas coincidencias de las que anteriormente hablaba.

Y podríamos dejar, o mejor dicho, seguir dejando al crítico que siguiera analizando los distintos ataques a las distintas guerras. Yo, no es que tenga miedo, es peor: tengo pánico.

R.I.

D. JOAQUIN SANCHEZ (NUESTRO PÁRROCO)

OPINA LA EDITORIAL

La vida te ofrece lo mejor ella.
La vida te golpea de una manera cruel.
La vida se presenta dulce o generosa.
La vida se muestra solidaria y comprensiva.
La vida se muestra ladrona y fría.
La vida te da amor y la amistad a través de las personas.
La vida aparece amenazante, sin permitirte un pequeño fallo.
La vida se ilumina con la alegría y el compartir.
La vida se apaga por la tristeza y el egoísmo.
La vida te acaricia y te permite el descanso.
La vida te araña y te violenta.
La vida te hace sentirte bien y con sentido.
La vida te hace sentirte perdido y sin horizonte.
La vida te ofrece seguridad y confianza.
La vida te ofrece amargura y miedo.
La vida te posibilita a tus seres queridos.
La vida te arrebatata a tus seres queridos.
La vida te ayuda a realizar tus proyectos.
La vida te impide realizar tus proyectos de vida.
La vida se manifiesta generosa y tierna.
La vida se manifiesta endurecida y sin corazón.
La vida te pregunta y respeta tus opciones.
La vida irrumpe prepotente y rabiosa.

Nos gustaría planificar y controlar la vida, pero si algo nos enseña la propia vida es que es un tiempo hecho de retazos y de momentos. Y lo que es importante: nos intenta enseñar a dar lo mejor de nosotros mismos y a aportar nuestro grano de arena para hacer una humanidad de todos y para todos.

J.S.

OPINAN LOS RESIDENTES



A la pregunta: ¿Qué es lo mejor y lo peor para ti de estar en la residencia?

LO MEJOR

Se puede considerar como si fuera mi casa.
R.I.
El tener a mano siempre a un médico, un psiquiatra, un psicólogo.
O.G.
El haber aprendido a convivir con gente tan diversa.
P.C.
Que he aprendido una disciplina diaria que antes no tenía.
J.L.

CINE EN CASA

La historia de las proyecciones en el Luis Valenciano se remonta a los tiempos en que este centro se encontraba aún en Espinardo. Un residente cinéfilo iba todos los miércoles (día del espectador) a los cines del Zig-Zag: su ejemplo nos hizo pensar que podríamos traer Hollywood a casa todos los miércoles. Comenzamos con cine variado, pero se nos ocurrió la idea de los ciclos de actores y actrices, así hasta la fecha se han llevado a cabo tres de ellos, correspondientes a Clint Eastwood, Meryl Streep y Paul Newman.

LO PEOR

El permiso de mis familiares es muy estricto.
La falta de libertad un sueldo semanal tan escaso.
Disponer de tan poco dinero a la semana.
Falta de libertad y escasez de dinero

J.L.

Según comenta Juan Andrés, el psiquiatra, al principio costó un tanto completar el aforo. Ahora son los mismos residentes quienes vienen a preguntarnos qué películas se van a proyectar: el llenazo es absoluto, y para igualar el ambiente de los salas comerciales se reparten refrescos, palomitas y gusanitos. La colaboración y la asistencia del personal del centro es también objeto de satisfacción para el psiquiatra.

EL VOLUNTARIADO EN EL CENTRO PSIQUIATRICO

Hay personas que se acercan a este Centro para compartir sus habilidades, su formación, su experiencia y su tiempo con todos los que estamos aquí. Los voluntarios comparten actividades como manualidades, gimnasia, clases de baile, etc. y actualmente también se dan clases de inglés e Informática. Hablamos con Concha, la responsable de las clases de Informática y nos dice: "El voluntariado lo hago porque para mí es una satisfacción personal el poder ayudar a los demás, sabiendo que a estas personas les sirven mis enseñanzas a parte de crearse un vínculo de amistad y confidencialidad. Todo ello es muy gratificante para mí porque veo los resultados positivos que tiene y al mismo tiempo yo siempre aprendo algo de ellos."

P.C.

VERTICALES

1. Trajes largos de mujeres.
2. Separé una cosa. Vocal.
3. Con lo que se hacen las carpas. Del verbo IR.
4. Principio de ECUADOR. Agente 007.
5. Para encontrar objetos en movimiento. Extraterrestre.
6. Condimento para la comida. Terminación de SONAR.
7. Lo que dan las ovejas. Ruido que hacen las ranas.
8. El uno de la baraja. Corriente de agua. Primera letra de MAMÁ.
- 9 Sonido del pito. Primeras letras de SU MAJESTAD. Primera letra de PADRE.
10. Profesional de la salud mental.
11. Pabellón auditivo. El mejor en una competición.
12. Cielo despejado. Cocino.

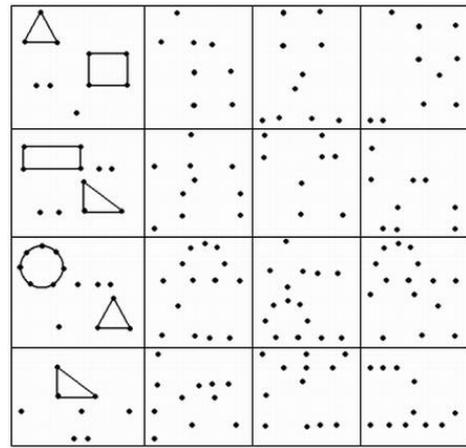
HORIZONTALES

1. Costar algo. La mitad de LANA. Monja.
2. Etapa de la vida del mundo. Meter el aire por la nariz.
3. Las tres primeras letras de SANTO. Ofrecen. Levanten la bandera.
4. Hacer un trabajo. Órgano con el que venos.
5. La mitad de ITAS. Metal de las joyas. Tierra rodeada de agua.
6. La mitad de DEDO. La primera letra de NAVARRA. Acción de comer. Primera vocal.
7. Punto cardinal (primera letra o vocal). Pensar. Material para prender la estufa.
8. Punto cardinal. El que hace trampas.

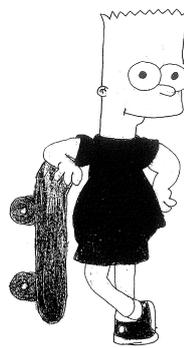
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1						//			//			
2						//						
3				//				//				
4									//			
5			//				//					//
6			//		//	//					//	
7		//						//	//			
8				//								

O	S	O	P	M	A	R	T	//	R	U	S	8
S	A	G	//	//	R	A	E	D	I	//	O	7
A	//	O	M	O	C	//	//	N	N	//	D	6
//	A	L	S	I	//	O	R	O	//	L	I	5
O	J	O	//	R	A	J	A	B	A	R	T	4
S	E	C	I	I	A	A	D	A	N	A	S	3
A	E	R	I	P	S	A	//	A	C	O	P	2
R	O	S	//	A	L	//	R	E	L	A	V	1
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

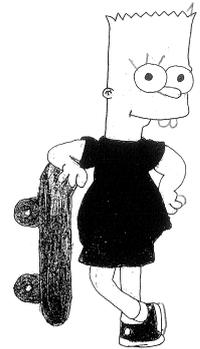
Seis palabras:	P	T	I	U	S	B	R	I	O	K	N	T
Pájaros.	O	I	C	R	N	K	O	C	T	P	I	T
Comida.	T	N	A	A	T	R	C	I	O	R	O	S
Colegio.	A	E	R	O	R	V	C	T	V	A	M	O
Caramelo.	R	S	A	T	S	A	A	S	I	T	P	R
Caracola.	P	A	C	I	C	O	M	I	D	A	U	A
Campos	U	R	O	K	T	N	P	E	O	T	Q	J
	C	O	L	E	G	I	O	R	L	D	Y	A
	I	R	A	I	P	T	S	N	O	O	I	P



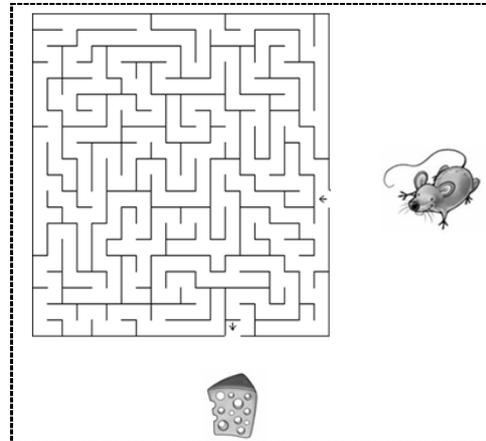
Localiza las figuras iguales a los modelos.



ENCUENTRA 6 DIFERENCIAS



¿Qué camino tiene que recorrer el ratón para llegar al queso?

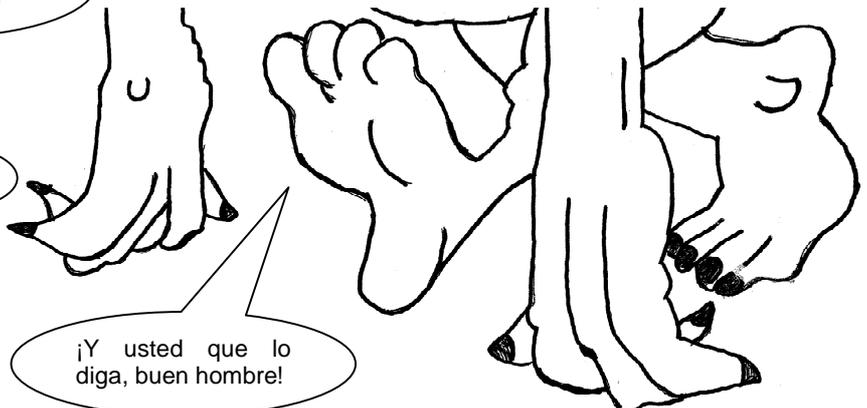


¡Este sí que sabe de delirios de grandeza, corcho!

¡A su lado, el mío una pequeñez!

¡¡¡Jo!!!

¡Y usted que lo diga, buen hombre!





IMas instituto murciano
de acción social

Consejería de Sanidad y Política Social

Residencia de E.M.C. "Luís Valenciano"