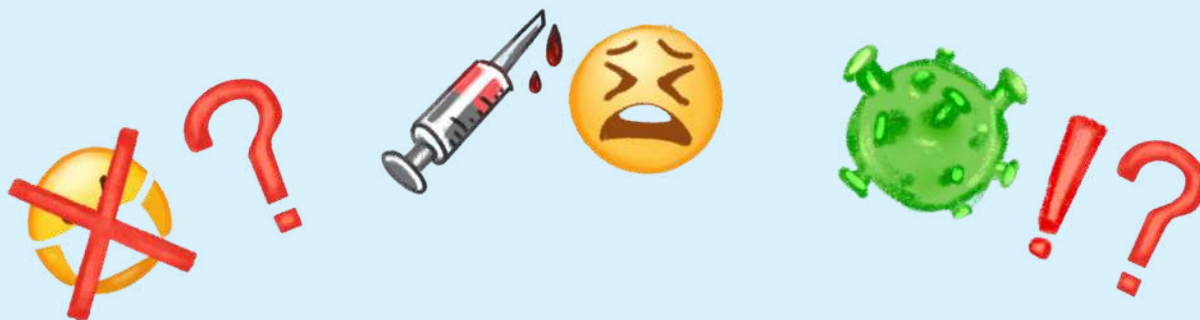


LA REVISTA DEL SPL

SERVEI PRELABORAL AMPOSTA

Edició 7

GENER



FundacióPereMata

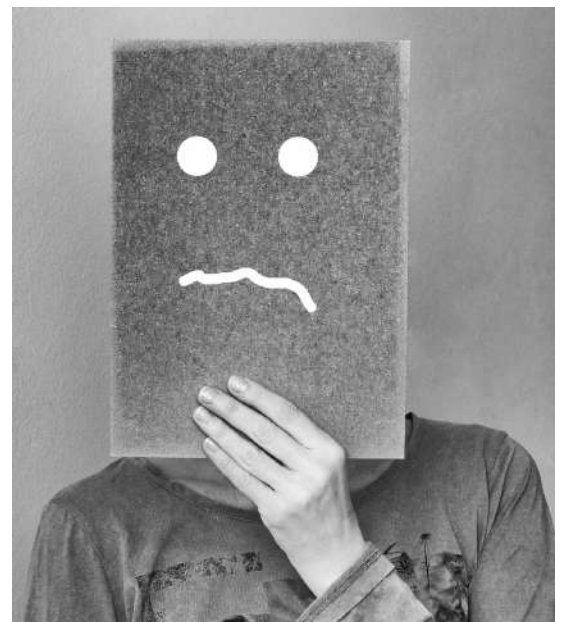
Victòria

INCERTESA

La por i la incertesa són dos components essencials d'un sistema immune conductual que ha de respondre a una situació tan extrema com la que genera la Covid_19.

Un fet a destacar de la situació del confinament que estem i hem viscut degut a la pandèmia és la infodèmia a través dels mitjans electrònics d'internet i xarxes socials. Una situació que genera així mateix gran incertesa, derivada en primer lloc d'una informació referida a alguna cosa (el virus) intangible per al gruix de la població; i en segon lloc, de la por al desconegut, que ens porta a buscar deliberadament aquesta informació per conèixer la malaltia i la forma d'evitar-la.

L'abundància d'informació, unida a la multiplicitat de fonts no contrastades que interfereixen en el procés de comunicació, genera molta incertesa entre els ciutadans sobre la fiabilitat de les informacions que reben. Aquesta sensació es veu agreujada pel fet que habitualment les informacions falses tendeixen a disseminar-se a major velocitat i tenir un major abast que les verídiques o contrastades, el qual ha portat a la ciutadania a tenir una manca de seguretat, de coneixement segur i clar de la COVID-19.



Aquesta situació obre el terreny de la comunicació i les exigències als sarcàstics i als escèptics, que poden utilitzar les xarxes socials des d'un tuït fins a Facebook, passant per Instagram, WhatsApp, Telegram i altres plataformes com a terreny apte per exposar les seves posicions.



Una de les incerteses més rellevants d'aquests últims dies ha estat la vacuna, ja que ha creat una gran divisió d'opinió entre la població. Finalment considero que amb l'aparició d'aquesta puguem canviar la situació actual i millorar amb el temps... és qüestió de paciència per a tornar a portar un ritme de vida normal i en condicions saludables.

Davant la incertesa i la por: descansar i confiar en la Sanitat pública, en l'extraordinari treball dels professionals sanitaris des dels metges fins els que s'ocupen de la neteja de les instal·lacions, passant pels tècnics de laboratori, els infermers, els zeladors, els cuidadors, que ens estan donant un meravellós exemple de cooperació en l'exercici d'una tasca encomiable i que esperem tots que sigui exitosa en un futur pròxim.



Jordi Rollan

2020: UNA PÀGINA DISTÒPICA A LES NOSTRES VIDES

Què es pot dir de 2020 què no s'hagi esmentat. Ha estat un any a tota llum, estrany, estrofolari i inclòs propi d'una pel·lícula de terror.

Amb l'inici de la COVID - 19 a la Xina, la cosa encara no s'havia ficat color "formiga" per a la resta del món, però tots sabem amb la celeritat què van esdevenir les coses i, al març, a Espanya es va prendre la mesura del confinament domiciliari en l'àmbit nacional. Va ser fins a cert punt esperpèntic l'enginy de la gent per a poder sortir de casa. No havia sentit mai el "portar a passejar a una peixera".



Per si no n'hi hagués prou amb la complicada situació què es vivia durant la primera meitat d'any, encara avui en dia les xifres empitjoren amb una velocitat alarmant. I molt al nostre pesar segueix pul·lulant a expenses de què les diferents vacunes arribin a la gent de peu.

Anònim

En clau política, al nostre país, es va utilitzar la pandèmia com un instrument per a desestabilitzar al govern electe, fent ús de les víctimes per titllar al tàndem PSOE-Podem d'assassins, comunistes, i diferents mots a cadascun més ofensiu i intel·ligent.



En l'educació i moltes empreses, el teletreball va esdevenir la norma, i, en algunes d'aquestes, els ERTES van fer acte de presència.

Per acabar, m'agradaria fer una menció d'honor als sanitaris, els quals han sigut qui han rebut les ferides del coronavirus en primera instància. I, no està de més, encara que sembli una obvietat; reconèixer la seva valentia i dedicació des del minut u, per la qual per a mi, s'han guanyat totes i cadascuna de les mostres d'afecte i reconeixements que se'ls hi ha donat i els donaran d'aquí a la fi de la pandèmia i més enllà.

Anònim

VA D'ACUDITS

Esto es un francés, un alemán y un español que van por el desierto y se encuentran una lámpara mágica. La cogen y les sale un genio que les dice: aquí tenéis una piscina, aquello en lo que deseáis se convertirá.

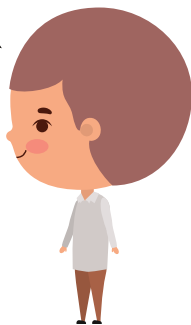
Va el francés y dice, espagueti y la piscina se llena de espagueti.

Va el alemán y dice, cerveza, y se convierte en cerveza.

Y va el español to chulo y dice, voy a pegar un salto que vais a flipar, entonces va corriendo y tropieza y dice mierda.....



Mama en el colegio me llaman cabezón, y tu que haces, les persigo pero se meten por callejones muy estrechos.



Mama en el colegio me llaman Rambo, y tu que haces, yo tatatatata y los mato.

En aquesta edició entrevistem la Sara, Terapeuta ocupacional a Fundació Pere Mata Terres de l'Ebre.

1. Quin és el teu lloc de treball dintre del Pere Mata?

Sóc terapeuta ocupacional a la Unitat d'Alta Dependència Psiquiàtrica(ADP).

2. Quins són els teus estudis?

Tinc el Grau en Teràpia Ocupacional i actualment estic realitzant un màster de Teràpia Ocupacional en Salut Mental.

La teràpia ocupacional dóna suport a la salut i la participació social a través del compromís amb l'ocupació.

Fomenta el creixement de les persones ajudant a comprometre's amb les activitats de la vida diària o ocupacions que es desitgin i que són necessàries, de forma que generin autonomia, integració social, benestar...

En definitiva, està basada en el coneixement que comprometre's amb les ocupacions organitza la vida diària i contribueix a la salut i a la qualitat de vida.

"Una de les activitats que més agrada és el taller de cuina"

3. Ens podries parlar de la teva trajectòria dintre de Fundació Pere Mata?

La primera vegada que vaig treballar a la Fundació Pere Mata Terres de l'Ebre, ho vaig fer cobrint una baixa maternal a l'hospital de dia. En finalitzar, poc temps després em van informar que hi havia una vacant a ADP, la qual em vaig presentar i vaig poder accedir el 2018 fins a l'actualitat.

4. Quin tipus d'activitats executes amb les persones que atens?

Són activitats realitzadores i terapèutiques amb la finalitat de potenciar l'autonomia, la integració social i la motivació per tal de millorar la seva qualitat de vida.

Per exemple, una de les activitats que més agrada és el taller de cuina, el qual comporta un procés, des de tractar l'activitat en assemblea per decidir entre tots i totes que es farà, que es necessita, etc. fins a la seva realització i posterior recollida i neteja.

"El que més m'agrada és el treball individualitzat amb cada persona que atenc"

5. Què és el que més t'agrada de la teva feina?

El que més m'agrada és el treball individualitzat amb cada persona que atenc, poder conèixer més sobre quins són els seus interessos, les seves motivacions, projectes..., i poder fer una recerca de les activitats i ocupacions que més s'adaptin als seus perfils.

6. Quins són els teus hobbies?

M'agrada fer CrossFit, aquest consisteix a fer entrenaments de força, càrdio i resistència. El treball es realitza en grup fomentant la comunitat. També m'agrada fer senderisme amb el meu gos, sigui per muntanya o platja, m'encanten els animals!

7. Com estàs vivint tots els canvis relacionats amb la COVID-19?

Són canvis difícils que ens porten a reforçar el distanciament social i això és una cosa que porto malament. El fet d'haver d'estar i fer moltes activitats a casa, és el que més em costa, sento com si ens haguessin pres la sensació de seguretat. Se'm fa difícil no poder estar amb la família i amics, realment és una situació complicada.

"El meu aprenentatge...
... valorar les
petites coses del nostre
dia a dia que ara,
malauradament, no
tenim."



8. Diuen que de totes les situacions viscudes aprenem, en aquest sentit podries extreure algun aprenentatge?

Sí, la veritat és que a partir d'aquesta situació s'aprèn a gaudir de les petites coses de la nostra vida diària que poder abans ho teníem més com rutina. Sortir al carrer, anar a fer un cafè..., realment el fet de no tenir-ho m'ha fet valorar-ho molt més.

El meu aprenentatge és aquest, valorar les petites coses del nostre dia a dia que ara, malauradament, no tenim.



Moltes gràcies!!!

La meva vida va acabar de canviar molt, però per a mal. Estava tan acostumat a consumir, sentia que no podia viure sense fer-ho. Finalment em vaig deixar perdre del tot.



Vaig renunciar a qualsevol ajuda que podia tenir, fins i tot al menjador de las "Hermanas de la Caridad", l'únic que feia era cada 3 dies anar a dutxar-me, afaitar-me, rentar-me bé els peus, etc., encara que, de vegades, podia estar fins i tot 7 o 8 dies sense anar a dutxar-me.

Vaig començar a fumar base, cosa que no havia fet mai, però avui dia, reflexionant sobre tot el que he passat, podria dir que això va ser el que em va acabar salvant, vaig acabar tan deteriorat pel consum, que, estant al carrer vaig aconseguir deixar la droga.



Estava fet pols, estava dies sense descansar ni dormir, i cada vegada que s'acabaven els diners, la força física, els ànims..., era una depressió total. Menjava molt poc, vaig acabar pesant 60 quilos o inclòs menys, només ser que estava com una ascla.

Doncs bé, al mateix temps que vaig acabar deixant la droga, vaig recaure amb la malaltia mental, em pensava que era una persona important, tenia pensaments irreal, però que en aquell moment ho vivia com si ho fossin, cridava pels carrers de Barcelona reclamant una indemnització per tots els ingressos que havia fet al centre de salut mental. Tot això i que estava fet pols em va portar al meu últim ingrés al Pere Mata.



En l'actualitat, encara estic ingressat al centre de salut mental del Pere Mata, només surto per fer alguna caminada i per assistir al Servei Prelaboral de la Fundació Pere Mata d'Amposta.



Ara veig que tinc una nova oportunitat per refer la meua vida...

Manel

Amanida amb formatge de cabra arrebossat

INGREDIENTS (2 PERSONES).

- 200 grams d'enciam
- 160 grams de tomàquet xerry
- 160 grams de formatge de cabra
- 1 ou
- Oli d'oliva verge
- Pa ratllat
- Sal



PREPARACIÓ

1. Tallar el rulo de formatge de cabra en rodanxes d'uns 0,5 cm d'amplada.
2. Preparar dos plats un amb ou batut i l'altre amb pa ratllat.
3. Escalfar una paella amb oli d'oliva. Quan l'oli estigui calent, arrebossar el formatge primer en ou i després amb el pa. Per tot seguit fregir-lo en la paella.
4. Un cop estigui torrat treure el formatge i deixar-lo sobre un tovalló de paper perquè absorbeixi l'excés d'oli.
5. Per acabar, preparar un plat amb l'enciam, els tomàquets xerry partits per la mitat i posar el formatge a sobre.
6. Posar sal i oli al gust.

THE UMBRELLA ACADEMY

"The Umbrella Academy" és una sèrie basada en els còmics amb el mateix nom, creats per Gerard Way.

Aquesta sèrie la podem veure a Netflix, té dues temporades i actualment estan treballant amb la tercera.

El seu argument és peculiar, tracta d'una família disfuncional amb superpoders.

"La primera temporada comença amb la mort del pare adoptiu, fet que porta a reunir a tota la família al funeral, on per sorpresa apareix un germà perdut, dient que hi haurà una apocalipsi.

A partir d'aquí, mentre lluiten per parar l'apocalipsi, els germans es trobaran amb situacions problemàtiques en l'àmbit familiar i personal que els portaran a unir-se com a família.

Si t'agrada la comèdia, les relacions familiars i els "superpoders" aquesta és la teva sèrie. Si hagués de descriure la seva banda sonora amb una sola paraula, aquesta seria sense dubte: ESPECTACULAR!



Crispetes i acció!!!

Victoria

JUGUEM?



En aquesta edició encetem un nou espai a la nostra revista, et proposem un joc!



Cada més us proposarem un enigma, el qual s'haurà de solucionar.



Per participar ens podeu fer arribar la vostra resposta per correu electrònic a splamp@peremata.com

Dos cavallers es volien casar amb la filla del rei.

Aquest volia que la parella de la seva filla fos intel·ligent i els va posar els dos a prova.

La prova consistia a fer una carrera de cavalls en direcció al Castell sense parar-se en cap lloc.

El cavall que arribés l'últim al Castell es casaria amb la princesa.

Va arribar el dia i els dos van pujar en un cavall i van sortir corrent cap al Castell.

Tenint en compte que l'últim en arribar era l'elegit, com creieu que ho van solucionar?

