

AGOSTO 2024

TODO SE PUEDE

La revista de Grupo Martes - FISAT Salesianos Social



CONTENIDO

Conoce Grupo Martes

Tarta de queso con arándanos

Desde la experiencia

Historia de vida FRLT

Historia de vida MYHS

Alta terapéutica

Voluntariado

Sandra

Inma

Saber más

Fotografía

Discapacidad

Historia de Sagunto

Naturaleza y árboles

ConVivencias

Visita por el estadio

Río Montanejos



CONOCE GRUPO MARTES

TARTA DE QUESO

RECETARIO

Saúl Roig García
Francisco Ramón Landete Tortosa

INGREDIENTES

- 300gr de leche condensada
- 150gr de galletas tipo María
- 80gr de mantequilla
- 200ml de nata para montar
- 400gr de queso blanco cremoso
- 8 hojas de gelatina
- 300gr de arándanos
- 50gr de azúcar

PASOS A SEGUIR

1. Forrar un molde desmoldable con papel de horno
2. Fundir la mantequilla en el microondas y mezclar con las galletas trituradas
3. Repartir la mezcla por la base del molde, apretar con el dorso de una cuchara dejando así una capa uniforme. Meter en la nevera
4. Poner a hidratar 5 hojas de gelatina en agua fría unos 10 minutos. Mientras, batir el queso con la leche condensada
5. Poner a calentar a fuego suave la nata (sin que llegue a hervir), retirar del fuego y añadir la mezcla del queso y la leche y la gelatina y batir. Incorporar al molde con la galleta y refrigerar mínimo 2 horas.
6. Poner a hidratar las 3 hojas de gelatina y cuando estén hidratadas mezclar con los arándanos. Poner encima de la tarta y...
7. ¡A COMER!

DESDE LA EXPERIENCIA

F.R.L.T

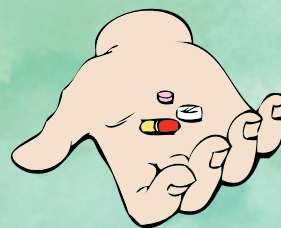
Desgraciadamente, hubo una época de mi vida donde todo a mi alrededor eran **drogas** y **robos**, una etapa *muy triste y oscura*, la cual me llevó a la **desidia** y a la **cárcel**.

Siempre digo que no hay mal que por bien no venga.

Una vez dentro de prisión, unos compañeros me hablaron de Proyecto Hombre. De primeras, no me convencía, seguí con mi rutina en el patio de prisión fumando porros y tomando pastillas, y cuando tenía la ocasión consumía cocaína y heroína. Hubo una temporada en que llegué a estar **más enganchado dentro de prisión que en la calle...**

Una tarde en el chabolo, con todo mi colocón de porros, eché una instancia a Proyecto Hombre. Tardaron un par de semanas en contestar y una mañana me llamó el funcionario para hacer una entrevista con la coordinadora.

A las pocas semanas pude entrar en el **módulo 1** de Proyecto Hombre. De primeras me pareció una secta, muchas normas, cumplimientos de horarios, talleres, estudios... Me costó un poco **adaptarme**.



Encontré personas maravillosas que a día de hoy son *importantes* para mí. Me enseñaron a **quererme** y a **respetarme** y muchas cosas más que en un primer programa no llegué a retener ni comprender. Me ha costado hacer tres programas y ahora mismo estoy haciendo el programa de **Grupo Martes y Proyecto Hombre a la vez**. Ahora, después de 13 años de programa, me estoy conociendo mucho mejor. Todo lo que aprendí hoy lo estoy poniendo en práctica y es *la primera vez en 45 años* que me siento **bien conmigo mismo**.



Gracias a esas personas tan maravillosas, buenas y comprensivas por darme ***un voto de confianza***.

DESDE LA EXPERIENCIA

M.Y.H.S

Hola, soy destinataria del Grupo Martes. Ahora mismo vivo en un piso para mujeres con problemas de adicción, pues siempre he tenido problemas con la cocaína y heroína, tengo 53 años y siempre he estado **liada** con estas sustancias.

En este mundo, al ser mujer, me ganaba la vida *prostituyéndome*... pues no sabía buscarme la vida de otra manera.

Mis comienzos no fueron nada fáciles. Empecé con 16 años y me drogaba para llamar la atención del malote del barrio. Además, cuando lo hacía me sentía otra persona. No me cortaba, era más atrevida hasta que sin darme cuenta llegué a estar **enganchada**. Conocí al padre de mi hija, un personaje 11 años mayor que yo. Era una cría que hacía todo lo que me pedía... hasta el punto de conocer el mundo de la prostitución, pues él me puso a trabajar en la calle y en ese mundo me pasó de todo; palizas de él por las drogas y a parte todo lo que tenía que vivir, aguantando a gente que me hacía de todo por mis servicios...

Echando la vista atrás recuerdo muchas malas vivencias, pero la que me dejó más marcada fue un tipo que me violó y, no conforme con eso, me pegó una paliza... Estuve un mes sin trabajar.

En aquellos tiempos, me sentía una persona *sucia* y creía que no valía para nada. Tuve 2 relaciones más pero igual de tóxicas, siempre me fijaba en el **mismo patrón de hombres**.



Creía que no existía otro mundo, solo **el mundo de las drogas**, pero había algo dentro de mí que no se conformaba con esta vida. Aunque hubieron momentos en los que me di por vencida (estuve 4 veces ingresada en psiquiátricos por intentos de suicidio) seguía habiendo algo dentro de mí que me decía que ***dejara ese mundo***, esa vida.

Al final **encontré** esa vida que tanto ansiaba, la vida que llevo ahora. Hablé con mi trabajadora social y ella me derivó a **GRUPO MARTES**, un piso tutelado el cual al principio me costó un poco adaptarme por las normas, imaginaos haciendo toda la vida lo que me daba la gana a que de repente me pusieran normas... no lo tomé bien, pero gracias a dios que aquí encontré una familia. En mi vida imaginaría que existe gente con tanta bondad, sin pedirme nada a cambio empezaron a trabajar conmigo. Hoy por hoy puedo decir que ya sé lo que se siente vivir como una persona "normal", cada día estoy más orgullosa de mí, de saber que estoy viviendo la vida que deseaba siempre. Soy una persona más que se cuida y se quiere, se ríe, se divierte y soy súper feliz.

Quiero aprovechar estas letras para dar *mil gracias* al pedazo de **equipo** que tengo detrás de mí, por ayudarme a ser persona otra vez y por darme la oportunidad de demostrar y demostrarme a mí misma que puedo vivir sin ningún tipo de sustancia.

DESDE LA EXPERIENCIA

ALTA TERAPÉUTICA

Jorge Sancho Llacer

No me di cuenta de que había comenzado este proceso hasta casi al final donde se me dijo que podía empezar a buscarme ya una vivienda de alquiler, pero voy a contar más o menos desde donde creo que empezó todo.

Primero vinieron dos **altas**, la del **centro de día ADSIS** y poco después en la **UCA**. Dos sitios que me sirvieron mucho durante todo mi proceso; la UCA como medida de “contención” y ADSIS para aprender poco a poco a ponerle nombre a herramientas que empecé a usar de forma autónoma dentro de prisión. También me sirvió para aprender muchas otras herramientas y, sobre todo, aprender a usarlas. Además, no solo me enseñaron los profesionales, sino también aprendí de todos los *tropiezos* de la gente que venía conmigo.

Entre estas dos altas encontré un trabajo que tampoco me esperaba ya que no se me dijo en ningún momento “búscate trabajo”. Me descargué una app y me salió de casualidad una oferta de Leroy Merlin. Me dije *“seguro que no te cogen pero bueno por probar...”* Pocos días después me dio Josele, trabajador de Somos Parte, una cita y me inscribí en 200 portales de empleo distintos. Me llamaron del Leroy para una primera entrevista a la que acudí y me dijeron “ya si eso te llamaremos” (yo pensé me han dado la patada de forma *suave*) y el mismo día por la tarde me llamaron y me citaron para una segunda entrevista. Acudí a esa segunda entrevista y mientras estaba en el bus de vuelta me llamaron y me dijeron que el puesto era **mío**.

Al mes de estar trabajando ya sí que me di cuenta de que estaba en mi proceso de salida, ya que Maria fue muy sutil y me dijo ***"tu quan penses començar buscar vivienda?"***. Empecé a buscar vivienda tanto por mi cuenta como con la ayuda de Despega-Ari y a los pocos días me dijo Maria que un amigo suyo buscaba compañero de piso. Le escribí y quedé con él para verlo y me gustó, por lo que le dije que si que si ellos querían que por mi parte genial. A la tarde me llamaron para decirme que **sí** así que empecé a prepararme las cosas.

A los dos días de tener la habitación firmé el **alta terapéutica** en **Grupo Martes**, después Sara me **INVITÓ A ALMOZAR** y a los 3 días hice la mudanza con la ayuda de Maria y Adrián y definitivamente salí de la vivienda.





VOLUNTARIADO

ENTREVISTA A SANDRA

Francisco Ramón Landete Tortosa

- **¿Cómo conociste Grupo Martes? ¿Cómo fue tu paso?**

Conocí Grupo Martes a través de la página de FISAT, ya que ofertaban un puesto de Técnica de Integración Social. Fue demasiado corto, muy muy corto pero intenso, como profesional aprendes muchas cosas tanto del equipo como de los destinatarios y las destinatarias.

- **¿Qué valoras más de Grupo Martes?**

La implicación por parte de todas las personas. Grupo Martes no es un simple trabajo o un sitio al que puedes ir y hacer cosas. Pertenecer a este grupo supone como profesional: no contar horas porque quieres ayudar a aquellas personas que están construyendo su camino currándoselo día a día y dejarte la piel para que obtengan la mejor de las atenciones, como destinataria o destinatario ya sea del piso o de Picassent. Es actitud, constancia y valentía, es una lucha diaria contra los errores del pasado y la adicción, es dejarse guiar y confiar tanto en ellos mismo como en los profesionales y voluntarios y voluntarias. Y en cuanto al equipo de voluntarios y voluntarias, es implicación que nace desde dentro, sin obligación sino por vocación de querer ayudar. Lo que más valoro de Grupo Martes, es que somos una familia donde el lema principal es no juzgar y dejarse ayudar.

- **¿Tienes alguna idea para mejorar nuestra reinserción?**

Lo primero, hacer más caso al equipo, estaréis hartos de oírlo, a veces parece una tontería. Pero al final, quien tiene la formación y la experiencia es el equipo educativo, y aunque a veces se tenga la creencia de "lo hacen por joder o van en mi contra", todo tiene un por qué y si ahora no se entiende lo entenderás quizá más tarde, se trata de confiar tanto en ellos como en el proceso.

- **Si te dijeran de volver, ¿Volverías? ¿Por qué?**

¿CUANDO EMPIEZO?

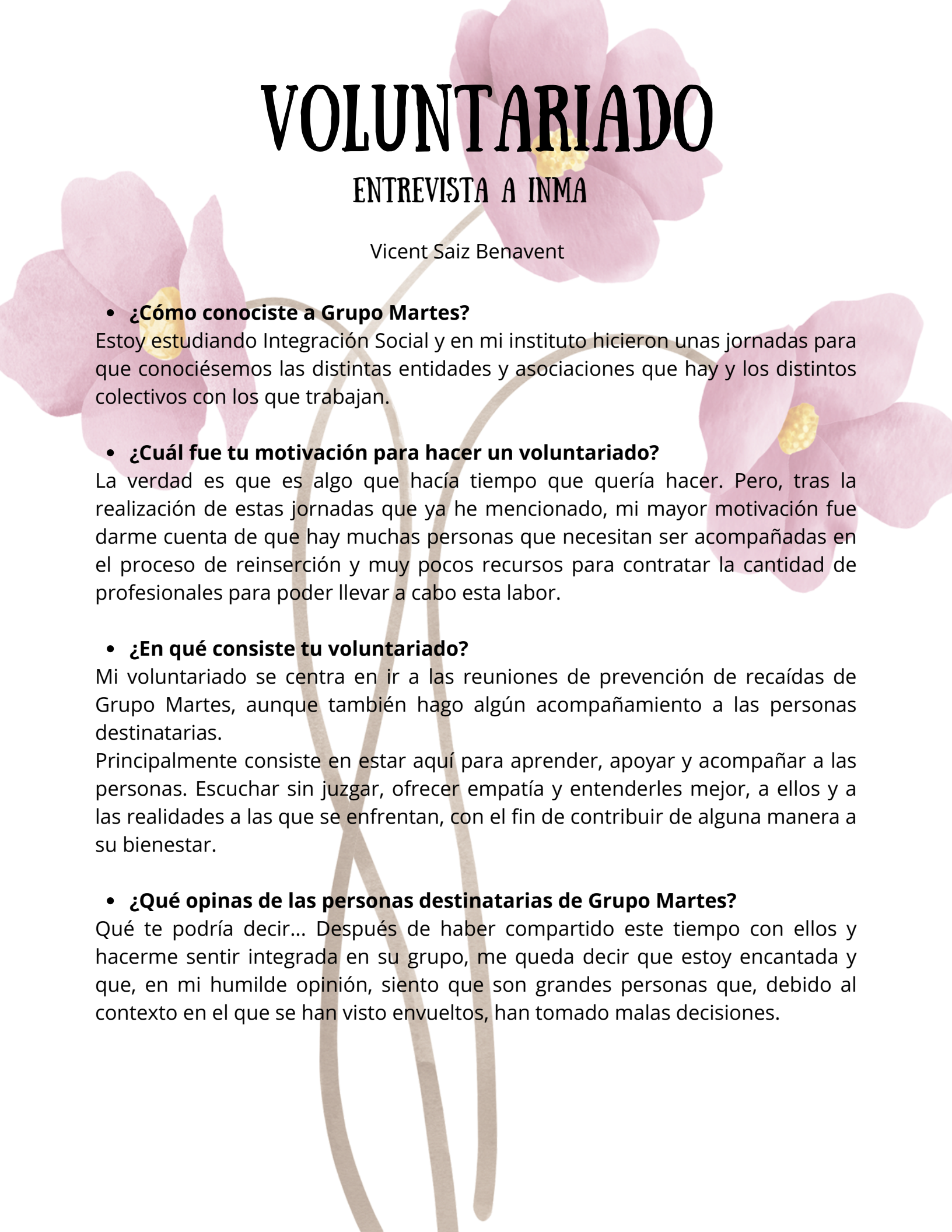
El proyecto de GM me gusta mucho, desde que comencé mis estudios, siempre he querido dedicarme a la reinserción, me gusta mucho poder trabajar con personas adultas que quieren reinsertarse y tienen la constancia y actitud para querer cambiar.

- **¿Qué ha supuesto para ti?**

Para mí ha supuesto un cambio muy grande, me llevo personas increíbles de Grupo Martes, y aprendizajes tanto para mi vida laboral como personal. La constancia y actitud de Landete, la bondad de Saúl, la chispa de Vicent, la honestidad de Jorge, el cariño de Inés, la dulzura de Yolanda...

No he podido tener mejor equipo de trabajo, una coordinadora tenaz dispuesta para cualquier batalla, una psicóloga valiente que ejerce maravillosamente de mano derecha (*dan pánico las dos juntas*), un trabajador social que es más osito de peluche que futbolista, y la verdadera educadora social, la que maneja el cotarro de verdad y mete caña como la que más.





VOLUNTARIADO

ENTREVISTA A INMA

Vicent Saiz Benavent

- **¿Cómo conociste a Grupo Martes?**

Estoy estudiando Integración Social y en mi instituto hicieron unas jornadas para que conociésemos las distintas entidades y asociaciones que hay y los distintos colectivos con los que trabajan.

- **¿Cuál fue tu motivación para hacer un voluntariado?**

La verdad es que es algo que hacía tiempo que quería hacer. Pero, tras la realización de estas jornadas que ya he mencionado, mi mayor motivación fue darme cuenta de que hay muchas personas que necesitan ser acompañadas en el proceso de reinserción y muy pocos recursos para contratar la cantidad de profesionales para poder llevar a cabo esta labor.

- **¿En qué consiste tu voluntariado?**

Mi voluntariado se centra en ir a las reuniones de prevención de recaídas de Grupo Martes, aunque también hago algún acompañamiento a las personas destinatarias.

Principalmente consiste en estar aquí para aprender, apoyar y acompañar a las personas. Escuchar sin juzgar, ofrecer empatía y entenderles mejor, a ellos y a las realidades a las que se enfrentan, con el fin de contribuir de alguna manera a su bienestar.

- **¿Qué opinas de las personas destinatarias de Grupo Martes?**

Qué te podría decir... Después de haber compartido este tiempo con ellos y hacerme sentir integrada en su grupo, me queda decir que estoy encantada y que, en mi humilde opinión, siento que son grandes personas que, debido al contexto en el que se han visto envueltos, han tomado malas decisiones.

- **¿Qué opinión tienes de las segundas oportunidades?**

¿Segundas oportunidades? No es que crea en ellas, es que considero que son un derecho fundamental para la reinserción de las personas. Pero no solo en las segundas oportunidades, creo en las terceras, en las cuartas y en las que sean necesarias siempre y cuando las persona tenga la voluntad de cambiar. Todas las personas nos equivocamos en esta vida y más de una vez, y salir de la vida que has estado llevando durante tanto tiempo y sus consecuencias no es imposible pero tampoco fácil, quizás se necesite más de una oportunidad para conseguir dicho cambio.

- **¿En qué consiste tu voluntariado?**

Principalmente consiste en estar aquí para aprender, apoyar y acompañar a las personas. Escuchar sin juzgar, ofrecer empatía y entenderles mejor, a ellos y a las realidades a las que se enfrentan, con el fin de contribuir de alguna manera a su bienestar.

- **¿Recomendarías este voluntariado a otras personas? ¿Por qué?**

Sí lo recomendaría, principalmente por dos motivos:

- Es una experiencia enriquecedora que te permite crecer como persona.
- Es una oportunidad para aprender y contribuir al bienestar de las personas destinatarias y de la comunidad en sí.

- **¿Tienes alguna idea para mejorar Grupo Martes?**

Una sugerencia que me gustaría compartir humildemente sería poder reservar un espacio al final de cada reunión para que las personas asistentes pudieran compartir cómo se han sentido durante la reunión, lo que podría proporcionar una retroalimentación útil para mejorar aún más el grupo.

- **¿Tienes pensado volver en el futuro?**

Sí, sin duda me encantaría volver en el futuro. Esta experiencia ha sido muy significativa para mí y me ha tocado el alma.

Volver me permitiría seguir aprendiendo y compartiendo momentos valiosos con todos vosotros y todas vosotras y sentir que realmente estoy contribuyendo a algo importante. De hecho, aunque me ausente un poco debido a mis estudios, seguiré manteniendo el contacto para saber de vuestros logros, que estoy segura que conseguiréis.

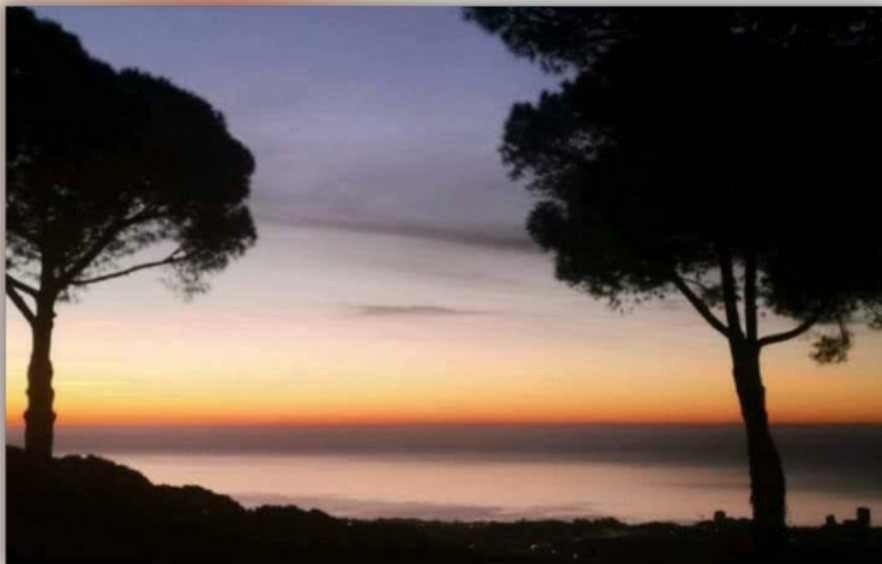
SABER MÁS

FOTOGRAFÍA

SP

La **fotografía** es una de las tantas formas de descubrir lugares lejanos a nosotros o quizás descubrir detalles cercanos a nosotros pero *desconocidos*. No importa si no son lugares de gran importancia, lo que importa es apreciar su existencia y su valor histórico, artístico y naturalista. Captar imágenes relaja mi **mente**, me hace abordar un problema con mucha más claridad, dando una sensación que satisface las diversas carencias que tengo en ese momento.

También es cierto que siempre he vivido en estrecho contacto con la naturaleza y cada vez que estoy en contacto con ella es como **volver a casa**; un lugar hermoso, seguro y acogedor. A continuación mostraré algunas fotos tomadas por mí misma, con una breve descripción de cada una de ellas.



En esta foto, tomada en la Costa Brava, desperté con un silencio casi surrealista a mi alrededor. Las sensaciones que pude sentir fueron calidez y tranquilidad.



Aquí, un día como cualquier otro, con desencuentros, la búsqueda del sol entre los edificios de Valencia y después de un largo paseo tuve mi recompensa con la belleza plasmada en una fotografía, poniendo una luz a un día que no era precisamente el mejor.

Por último, en esta foto estaba en un momento de completa y absoluta paz... Tumbada en un campo de amapolas, admirando como las nubes jugaban al pilla-pilla y se perseguían unas a otras.



SABER MÁS

DISCAPACIDAD

Inés Mallén Romero

Las personas con discapacidad a menudo se enfrentan a una serie de dificultades en su vida cotidiana. Estas dificultades habitualmente desencadenan emociones como ira, tristeza, dificultad para concentrarse, para expresarse, para seguir una conversación... Y generalmente desarrollan sentimientos de aislamiento, soledad y de incomprensión.

Ante esta situación, las personas con discapacidad intelectual se perciben a sí mismas como poco capaces de tomar decisiones, y de asumir roles comunes a los adultos, consideran que su independencia y productividad son bajas y que otras personas son las que toman las decisiones por ellos, no esperan mucho de sí mismos...

Las personas con discapacidad piden **empatía**, es decir, que las personas de su alrededor sean capaces de entender sus necesidades y ponerse en su lugar, pero no por ello justifican la discriminación positiva: quieren ser uno más en la sociedad y que sean tratados con **naturalidad**.



SABER MÁS

HISTORIA DE SAGUNTO

SP

Vamos a descubrir **Sagunto**

Sagunto (o Sagunt en valenciano) está a unos 25 km al noreste de Valencia. La capital de la comarca se divide en dos partes: la **zona antigua arriba**, la **zona portuaria abajo**. Nos centraremos en la parte superior, de gran interés por el inestimable valor de sus restos.

La ciudad de Sagunto, independiente y protegida por **Roma**, representó un punto estratégico para el comercio en el *Mediterraneo*.

Experimentó una larga época de esplendor y desarrollo económico después la *Segunda Guerra Púnica*, que permitió llegar a Roma con sus conocimientos y su arquitectura.

Hay mucho que ver: las ruinas romanas, el encantador pueblo medieval con sus calles sinuosas, el castillo (que se encuentra en la colina junto a la ciudad de dos mil años de antigüedad), también hay cisternas para contener agua potable, los restos de un anfiteatro y lo que desgraciadamente estaba cubierto; una reproducción un poco más pequeña del Circo Massimo situado en Roma.

Lo que más me atrajo de la ciudad de Sagunto es que día tras día descubrí importantes fragmentos que conectaban directamente con mi ciudad natal, Roma.



SABER MÁS

NATURALEZA Y ÁRBOLES

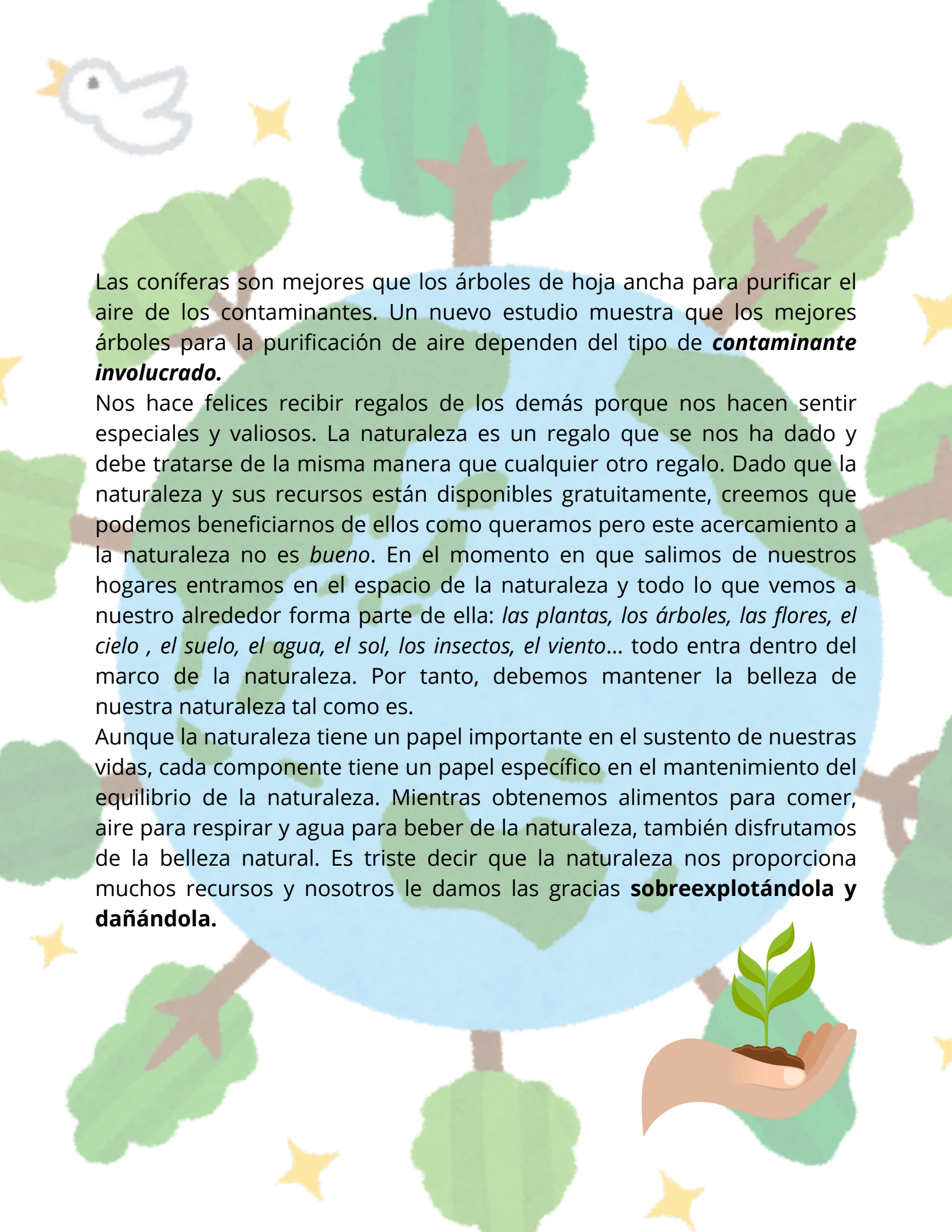
Rachid Zerouani

Hoy hablaré de un tema muy importante: **el medio ambiente**. Desgraciadamente vivimos en una época muy difícil debido a la frecuente contaminación del medio ambiente y del agua, y creo que la razón es el humano. Debemos tener *precaución* y estar preparados y abordar el asunto con seriedad, porque día tras día se vuelve más peligroso para nuestras vidas y las generaciones futuras y para mantener el equilibrio ambiental, por eso debemos preservar plantas, árboles y agua y no tirar basura y contaminar el agua. *¿Por qué no plantar también otros árboles para proporcionarnos aire limpio?*

En el entorno **urbano** son la melia, la acacia de tres espinas, la jacaranda y el olmo los que más capacidad de fijación tienen.

En el entorno **forestal**, el pino carrasco, el pino piñonero y el alcornoque son las especies de árboles que más dióxido de carbono absorben.





Las coníferas son mejores que los árboles de hoja ancha para purificar el aire de los contaminantes. Un nuevo estudio muestra que los mejores árboles para la purificación de aire dependen del tipo de **contaminante involucrado**.

Nos hace felices recibir regalos de los demás porque nos hacen sentir especiales y valiosos. La naturaleza es un regalo que se nos ha dado y debe tratarse de la misma manera que cualquier otro regalo. Dado que la naturaleza y sus recursos están disponibles gratuitamente, creemos que podemos beneficiarnos de ellos como queramos pero este acercamiento a la naturaleza no es *bueno*. En el momento en que salimos de nuestros hogares entramos en el espacio de la naturaleza y todo lo que vemos a nuestro alrededor forma parte de ella: *las plantas, los árboles, las flores, el cielo, el suelo, el agua, el sol, los insectos, el viento...* todo entra dentro del marco de la naturaleza. Por tanto, debemos mantener la belleza de nuestra naturaleza tal como es.

Aunque la naturaleza tiene un papel importante en el sustento de nuestras vidas, cada componente tiene un papel específico en el mantenimiento del equilibrio de la naturaleza. Mientras obtenemos alimentos para comer, aire para respirar y agua para beber de la naturaleza, también disfrutamos de la belleza natural. Es triste decir que la naturaleza nos proporciona muchos recursos y nosotros le damos las gracias **sobreexplotándola y dañándola**.



CONVIVENCIAS

VISITA POR EL ESTADIO

Saúl Roig García

Era un día soleado cuando, con las entradas previamente adquiridas, Landete y yo nos fuimos al estadio para hacer el tour guiado por todas las zonas e instalaciones del mismo.

Éramos unas veinte personas con un guía y un ayudante, entre las cuales se encontraban cinco o seis niños. Los niños eran los más interesados en conocer cada rincón del estadio y hacían muchas preguntas. El interés que mostraban era demasiado en mi opinión, y poco a poco fueron agotando la paciencia del guía, que empezó la visita con mucha alegría y acabó la visita cada vez más agobiado.

Lo primero que visitamos fue una sala-museo en la que habían fotografías, camisetas y algún objeto o prenda de la época en orden cronológico desde que se fundó el club (hace más de cien años) donde están retratados los mejores momentos de la entidad.

Lo segundo que vimos fue la sala de trofeos (según Alejandro) en la que no habían demasiados trofeos y no se podían tocar los pocos que habían.

A continuación pasamos a la sala de juntas. La sala tenía una mesa enorme con muchas butacas que eran muy cómodas, una tele bastante grande y por último la bandera del Levante.

Luego fuimos al palco VIP, que también tenía unos asientos muy cómodos. Estaba muy bien situado, más o menos en la mitad del campo y las vistas desde allí eran excelentes. Pasamos unos minutos ahí sentados y seguimos con la visita.

Lo siguiente que visitamos fueron los vestuarios del equipo local, estaban bastante limpios y ordenados. También estaban los dorsales de todos los jugadores, con las botas de fútbol de cada uno en su lugar correspondiente.

El guía nos dio la sorpresa de que al llegar al vestuario nos estaba esperando en el mismo uno de los mejores delanteros de la liga, el mismísimo Mohamed Bouldini. Pudimos conocer un poco a la estrella de los granotas.

Los niños le hicieron muchas preguntas y alguno se hizo una foto con el crack. Por último el guía se dispuso a enseñarnos la zona de los banquillos y pudimos pisar el césped. Bouldini también salió al césped y se hizo más fotos con los asistentes de la actividad, con Landete incluido.



También Landete se sentó en el banquillo y me dijo que sacara el móvil para inmortalizar ese gran momento. Yo también me senté en el banquillo, que era muy cómodo pero no quise inmortalizar ese gran momento porque no era el del Barça...

Y de esta forma dimos por concluida la actividad, que nos gustó mucho y sería digna de repetir algún día. Estamos muy agradecidos al equipo por conseguirnos las entradas.

CONVIVENCIAS

RÍO MONTANEJOS

Hola, soy Vicent Saiz Benavent y voy a contaros una actividad que hicimos al río montanejos las personas destinatarias de las viviendas y nuestra querida Sandra, integradora social suplente de Grupo Martes. 🏡

Era un día de verano, nos pusimos en marcha para ir a Montanejos. Nos subimos en la furgoneta Sandra, la conductora número uno de Grupo Martes, y las personas destinatarias Jorge, Nines, Inés, Yolanda y yo. También venía otro coche que llevaba Francisco Landete con su hijo Aaron, Saul y Javi Millán, que ha estado de destinatario hace mucho tiempo y nunca ha dejado de hacer actividades con nosotros.

Salimos; el cielo estaba muy nublado y la temperatura no era la más adecuada para bañarse. Pero eso no nos impidió iniciar el viaje, que duró aproximadamente una hora y se nos hizo muy ameno. Cuando nos faltaban unos kilómetros para llegar a nuestro destino se puso a llover y nos detuvimos en un pueblecito llamado Fanzara, donde habían muchos gatos y las paredes de las casas estaban pintadas con grafitis, muy bonito y acogedor. Todavía lloviendo un poco salimos del pueblo andando buscando, un río que conocía Sandra muy cerca del pueblo. Al final lo encontramos y en ese momento paró de llover y nos pusimos a comer. Después de comer tuvimos la suerte que salió el sol y aprovechamos para pegarnos un chapuzón todos menos Saul, que no se bañó en todo el día.



**WELCOME
TO THE
FAMILY**