

MARZO 2023

TODO SE PUEDE

La revista de Grupo Martes - FISAT





FISAT
Valencia

Plataforma Social Salesiana
Grupo Martes
Prevención·Rehabilitación·Reinserción

CONTENIDO

Conoce Grupo Martes

Recetario

Desde la experiencia

Historias de vida

Acogida en Grupo Martes

Voluntariado

Entrevista a voluntariado GM

Saber más

Ángel Tomás

El ocio y el adicto

Salud y bienestar

ConVivencias

Paella en el Puig



CONOCE GRUPO MARTES

RECETARIO

Os vamos a compartir una de las deliciosas recetas que preparamos en el taller de cocina. Este taller lo imparte nuestra querida voluntaria Concha todos los martes.

La receta que vamos a compartir son "*les bajoques farcides*". Es muy característico de poblaciones como Alcoy, Cocentaina o Muro, pero también se extiende a poblaciones cercanas a la costa. Fuera de las comarcas de L'Alcoià y El Comtat recibe nombres parecidos, pero el sabor que se busca es el mismo.

La tradición dice que muchos de los platos de horno elaborados en las comarcas del interior de Alicante tienen que ver con la incorporación de la mujer al trabajo en las fábricas. En Alcoy, la tradición industrial tuvo mucha importancia y por eso las mujeres dejaban por la mañana una bandeja con el preparado en el horno de pan para que lo cocinaran durante la jornada laboral. Al salir recogían la bandeja.





BAJOQUES FARCIDES

Jorge Sancho Llacer
Maria Jose Olmedo Ruiz

INGREDIENTES

(para 8 personas)

- 8 pimientos rojos grandes
- 500gr carne picada (también se puede usar magro)
- 1 bote de tomate triturado
- 1 kg de arroz

PASOS A SEGUIR

1. Sofreímos la carne picada y, una vez esté hecha, añadimos el tomate.
2. Cortamos los pimientos por la parte de arriba, los vaciamos de pepitas y piel, los limpiamos y conservamos la tapa ya que después de rellenarlos la utilizaremos para cerrarlos.
3. Añadimos el arroz al sofrito de la carne picada con el tomate y mezclamos bien mientras lo tenemos al fuego.
4. Una vez esté todo mezclado procedemos a rellenar los pimientos.
5. Finalmente los tapamos, envolvemos con papel de aluminio y los ponemos en el horno de 1h30' a 2h a 200°C. (el tiempo de cocción variará según el tamaño de los pimientos).

DESDE LA EXPERIENCIA

HISTORIAS DE VIDA

M.O.R

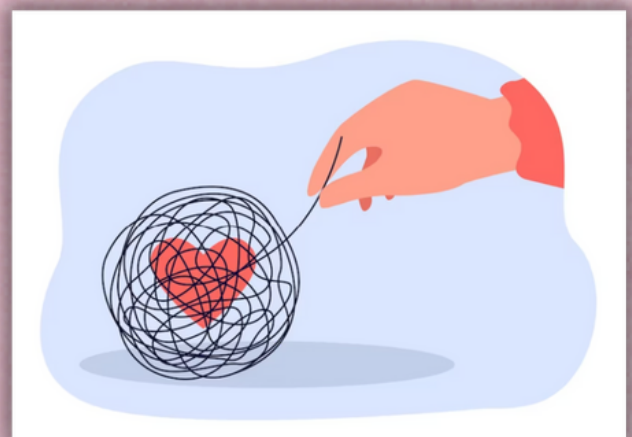
Voy a empezar a contar mi historia.

Yo vivía en Tomelloso con mis padres y cuando tenía 1 año vino mi abuela desde Valencia. Al verme, se encontró con un bebé que en malas condiciones, al que no daban de comer, sin aseo, llena de pupas por todo el cuerpo... Entonces, mi abuela le dijo a mis padres que me iba a llevar con ella. Esa fue mi salvación, mi abuela fue como **mi madre**.

Estuve 14 años con ella, al cumplirlos decidí volver con mis padres y mis hermanos pero me trataron muy mal. Estuve solo dos años con ellos, pues conocí a un chico, me enamoré de él y nos fuimos a vivir juntos.

Resultó ser mi primo, pero no nos importó. Fui madre a los 16 y a los 17 años. Yo lo quería muchísimo, éramos muy felices. Estuvimos juntos 7 años porque se dio cuenta de que realmente le gustaban los hombres. Ahí empecé mi segunda relación con un chico de Rumanía. Estuvimos 5 años juntos, pero me di cuenta de que me quería solo para conseguir los papeles, a mis hijos no los quería, por lo que decidí dejarlo.

Después, conocí a un tercer chico, mi tercera relación. Fue la que me destrozó la vida. El primer año fue todo muy bonito. Después, se vino a vivir conmigo y ahí empezaron los problemas.



Me enteré de que consumía y me dio a probar. Yo venía de una depresión muy grande, pues mi segundo hijo nació con una enfermedad degenerativa que no tenía solución. Probé la droga y me gustó, fue mi perdición. Vendíamos droga y con lo que ganábamos comprábamos más para vender y consumir. No comprábamos ni para comer. Mi pareja empezó a maltratarme física y psicológicamente, pero lo quería tanto que no veía que me estaba arruinando la vida. Me quedé embarazada de una niña. A los 3 meses de estar embarazada, me dio a probar la heroína y su comportamiento fue a peor.

Me hizo perderlo todo, llegué a pesar 35kg. Empecé a robar para poder conseguir droga. Mientras él me esperaba en casa, yo era la que se buscaba la vida, tenía que comprar para los dos. Aumentaron las agresiones, yo le dejé pero él conseguía convencerme de volver manipulándome con droga. Nos fuimos a casa de su madre, pero allí no me sentía bien. Me tuve que ir a vivir a la calle, a él no le importó. A veces me sacaba un plato de comida como si fuera un perro, volvía a plantearme dejar la relación pero era imposible.



Él me traía droga y corría a sus pies de nuevo. Cada vez consumía más porque la enfermedad de mi hijo iba a peor, hasta que el 5 de junio de 2019 falleció. Le prometí a mi hijo antes de morir que dejaría las drogas. A los 5 días de que falleciese mi hijo, me vine a Valencia. Le robé a mi tía 3000€ para consumir, ella decidió ayudarme y me llevó a Comunidad Terapéutica de Proyecto Hombre. Estuve ingresada casi dos años.

Al salir, me buscaron la vivienda tutelada de Grupo Martes. Ahora llevo 2 años y medio sin consumir. Gracias a Grupo Martes por haberme dado casa, comida y sobre todo **cariño**, no tiene precio todo lo que estáis haciendo por mí.

DESDE LA EXPERIENCIA

HISTORIAS DE VIDA

M.A.L.E

Era una joven de 20 años cuando probé mi primera cerveza. Ahí me convertí en *"bebedora social"*.

Al cabo de los años, me vine a España a vivir. A pesar de que tenía estudios, no podía trabajar en ningún sitio porque no tenía los papeles en regla. Lo pasé muy mal, estaba desesperada. Pasaban los días y no conseguía trabajo, es algo que me preocupaba mucho.

Durante todo ese tiempo, conocí a muchos hombres pero no llegamos a nada serio. Un día decidí que me quería casar y así fue. Conocí a un chico y nos casamos a los 8 meses de conocernos. Nos fuimos a vivir juntos y a los 40 días ya tenía mi documentación en regla.

Al principio era perfecto, bonito. Era mi amigo, mi cómplice, mi confidente, pero después de varios años empezamos a tener altibajos.

Me fui de vacaciones a mi país por un mes. Al regresar, descubrí que mi marido consumía drogas a espaldas mías. Sin dudarlo, intenté buscarle ayuda pero no era consciente (o no quería serlo) de que yo misma también la necesitaba. Pues ya no consumía esporádicamente, si no día sí día no. Todo comenzó a empeorar, me afectaba en el día a día.

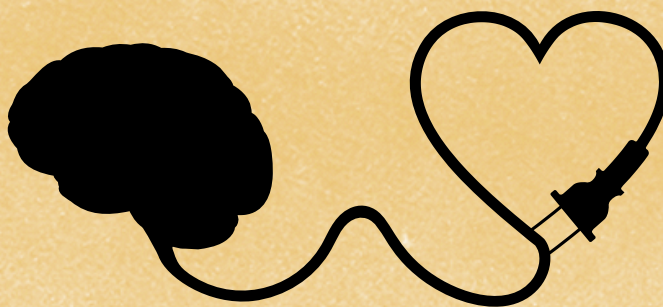
No tenía ganas ni de salir de casa salvo para irme al Mercadona a comprar gintonic. No cumplía con mi rutina diaria, tenía muchísima ansiedad, estaba muy triste. Cada vez que llamaba a algún amigo/a para contarles cómo me sentía solo me decían: "intenta salir de casa, ve a tomar el aire, ve al gimnasio, etc". Pero nadie sabía que tenía problemas con el alcohol. Las personas que sí lo sabían me llamaban "borracha, alcohólica"... Decidí no volver a llamar a nadie porque me sentía incomprendida.



Un día me armé de valor y bajé al ambulatorio para hablar con mi médico de cabecera. Me escuchó y me derivó a la UCA. De ahí me derivaron a Proyecto Hombre. Una vez en Proyecto Hombre, continuaba consumiendo alcohol, no había manera de evitarlo, había muchas circunstancias que me impedían dejarlo.

Una mañana durante el taller confesé que seguía bebiendo alcohol. Es entonces cuando mi terapeuta me habló de **Grupo Martes** e hizo la derivación.

Grupo Martes es un recurso que ayuda a personas con problemas de adicciones, fomentando su integración social. Actualmente estoy viviendo en uno de los pisos que tienen. Podría decir que gracias a ellos estoy viva, gracias a ellos he conseguido la abstinencia y gracias a ellos puedo contar ahora mi historia como lo estoy haciendo.



Comparto esta historia porque muchas veces no somos conscientes de nuestros problemas ni errores. No nos preocupamos y nos fijamos mucho más en los demás que en nosotros mismos. Es muy importante centrarnos en nosotros mismos, preguntarnos cómo estamos, fijarnos en cómo nos sentimos, cómo nos vemos, cómo nos relacionamos... porque a partir de ahí uno puede darse cuenta de que algo va mal y pedir ayuda.

DESDE LA EXPERIENCIA

ACOGIDA EN GRUPO MARTES

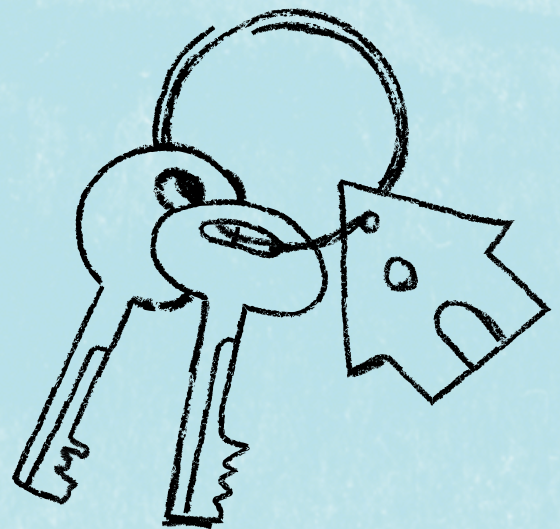
Javier Requena Montes

Mañana viernes 3 de marzo será la tercera semana que estoy aquí en el piso de chicos de Grupo Martes, pero la sensación que tengo es de llevar muchísimo tiempo aquí. Podría decir que me siento "como en casa". Desde el primer día que fui a ATès a hacer la entrevista con Maria, ya recibí esa cercanía.

Soy una persona bastante introvertida, incluso tímida. Cuando llego a un sitio nuevo y hasta que conozco a las personas, me cuesta coger confianza. Pero aquí en el piso desde el primer día me han tratado como uno más. Han estado pendientes de mí en todo momento, diciéndome desde cómo se pone la lavadora a qué programa es mejor usar. También me dan consejos y me cuentan su paso por aquí. Estoy súper agradecido de cómo se han portado conmigo.

Cuando llegué al piso, venía de tener varios consumos, me encontraba al límite de volver a caer en el mundo de la droga, con el ánimo y la autoestima por los suelos... Incluso llegando a decir en **ADSIS-HEDRA** que prefería estar como estaba en prisión a como estaba en ese momento, a punto de perder hasta a mi familia. Al entrar aquí, fue como volver a tener otra oportunidad; quizá la última. He vuelto a recuperar la confianza en mí mismo, veo un futuro que me gusta y me está siendo hasta fácil seguir el proceso de rehabilitación.

Jose Miguel, Jorge y Jose Vicente, mis compañeros de piso, os estoy inmensamente agradecido por la acogida que me habéis dado. Soy consciente de que la convivencia siempre suele ser compleja, pero vosotros habéis hecho que todo sea fácil, habéis estado desde el primer momento encima de mí para todo. Gracias a vosotros me he integrado y me siento como en casa. Me habéis acompañado en todo, a dar paseos, hasta a hacer papeleos... Me dais buenos consejos y me ayudáis en todo. De corazón os digo que no he podido tener más suerte.



También tengo que decir (y de verdad que no es por hacer la pelota) que la ayuda que estoy recibiendo de todo el Equipo es una pasada.

Josele me ha movido más papeles que yo en 45 años que tengo, y Maria, Isa y Sara, me habéis dado una confianza que siempre me ha costado muchísimo tener y que para mí es imprescindible para poder hacer mi programa.

El primer día que hice la entrevista con **Maria** estaba nervioso no, lo siguiente. Hablando con ella, me transmitió tanta cercanía... Increíble.

Con **Sara**, en la primera atención psicológica, he hablado de cosas que me ha costado meses poder sacar.

Y con **Isa**, es facilísimo trabajar con ella.

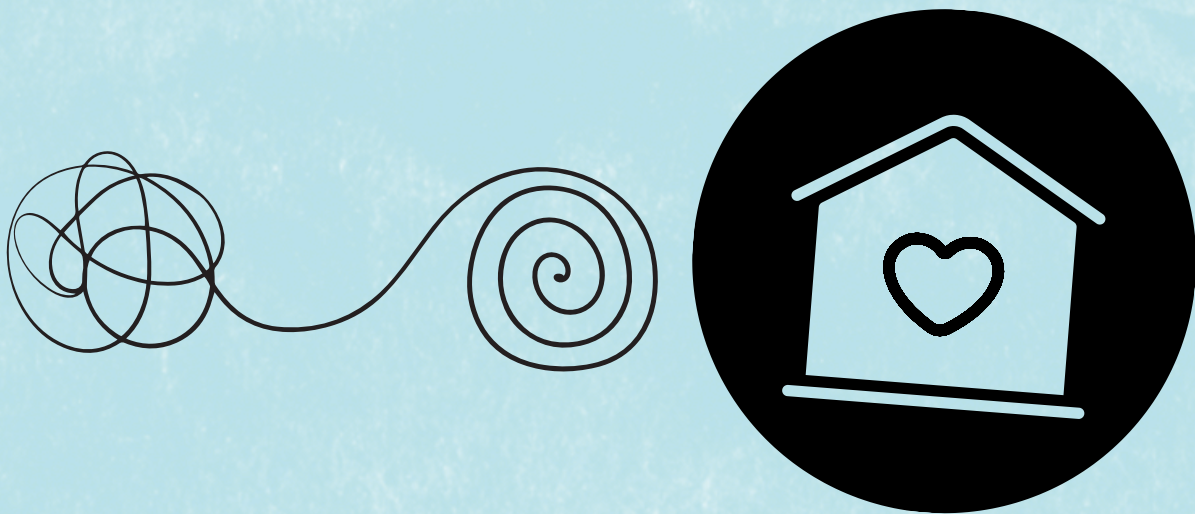


También quiero agradecer a todos los voluntarios.

Con **Jesús** es muy fácil hablar, el trato que recibo es impresionante. Me ha motivado a correr ya dos viernes. El segundo día corrí ya 7km 800m, esto es muy importante para mí, ya que llevo mucho tiempo sin hacer nada de deporte y cuando hago deporte me siento muy bien conmigo mismo. El deporte es muy importante en mi vida.

También estoy muy agradecido a **Concha**, que me está enseñando a cocinar. A **Josevi**, que los viernes me cuenta siempre su experiencia y me motiva a "tirar para adelante". A **Mario** en las reuniones... y podría seguir así hasta mañana.

Veo aquí una **familia** con la que me gustaría seguir creciendo y aprendiendo, de verdad que estoy súper agradecido con todo lo que estáis haciendo por mí.



VOLUNTARIADO

ENTREVISTA A VOLUNTARIADO GM

Elena Fernández de Lucas

Jesús Martínez Muñoz

En esta revista he decidido hacerle una entrevista a un voluntario de Grupo Martes. He elegido a **Jesús** por sus aportaciones, por el cariño y el respeto que nos da. Para mí Jesús es una figura muy importante, pues se implica mucho a la hora de intervenir con nosotros. Sus aportaciones me dan fuerza, seguridad y confianza. Es una persona que está cuando lo necesitas. Sabe escuchar y sus consejos son siempre buenos. Siempre intenta mirar por lo demás y que nosotros aprendamos a valorarnos y a mirar por nosotros mismos, por lo que es mejor para nosotros. A parte de acudir todos los martes a la reunión de prevención de recaídas, también hace el taller de deporte de los viernes.

¿Cómo conociste a Grupo Martes?

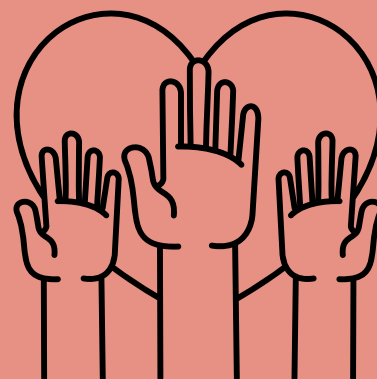
Soy antiguo alumno de Salesianos del colegio de Alicante y llevo a mis hijos aquí en Valencia. A través del colegio conocí la Fundación. Me apetecía hacer un voluntariado. Fui, me hicieron una entrevista y me dijeron los diferentes proyectos que había. Me condujeron un poco para meterme en este pero yo no sabía nada de Grupo Martes. Decidí conocer el recurso y aquí estoy.

¿Qué te hizo hacerte voluntario ?

Hacía mucho tiempo que lo pensaba pero, o no tenía tiempo, o no me echaba para adelante. Me acuerdo mucho de los voluntarios de la asociación contra el cáncer que trabajan en los hospitales que yo he vivido allí de cerca como familiar y siempre me ha llamado mucho la atención.

¿Alguna vez has pensado en abandonar?

No, la verdad es que no. Todo lo contrario. Empecé poco a poco y cada vez estimo más al proyecto...



¿Qué opina tu familia respecto al voluntariado?

Yo implico mucho a mi familia en el voluntariado. Los engancho, una palabra extraña en Grupo Martes, pero los engancho para que ellos participen. El pensamiento es positivo, están muy contentos. Creo que les hace ver que es importante hacer cosas por los demás sin esperar nada a cambio.

¿Cómo lo compaginas con tu trabajo?

Lo tengo "fácil", tengo un trabajo de mañanas entonces las tardes las tengo libres más allá de las obligaciones familiares. Mi trabajo me permite hacerlo.

¿Crees que es importante que la gente haga un voluntariado?

El voluntariado es fundamental para suplir un montón de actividades y recursos a los que las administraciones públicas y privadas no llegan. Es una cosa muy personal que te nace o no te nace. Para mí es importante, creo que es una forma de aportar a la sociedad, de devolver cosas que a ti te han favorecido por las circunstancias de la vida. Creo que viene bien aportar a otras personas que están en otras situaciones vitales.

¿Ha cambiado algo en tu vida al tomar la decisión de ser voluntario?

Sí claro, ha cambiado un poco la forma de ver las cosas, el día a día, ponerme en la piel de los demás... Ha cambiado un poco la manera de enfocar el día a día. Mis problemas siguen siendo míos pero también ayuda a poner las cosas importantes en primer lugar y no preocuparte tanto por las cosas secundarias. Compartiendo experiencias con otras personas, te das cuenta de que no es que tengan problemas ni mejores ni peores, simplemente tienen otros. Siempre es más fácil ver el problema del otro que el tuyo.



Considero que es muy importante que haya voluntarios en este recurso porque ver a gente como Jesús, que quita tiempo de su vida personal para acompañarnos y ayudarnos, hace que nos sintamos parte de su **familia**.

SABER MÁS

ÁNGEL TOMÁS

Jorge Sancho Llacer

J.M.M.M

ÁNGEL TOMÁS GARCÍA

- *Nacimiento:* 1 de octubre de 1941 (Villena)
- *Fallecimiento:* 22 de mayo de 2007 (Valencia)
- *Nacionalidad:* Española
- *Ocupación:* Sacerdote
- *Orden religiosa:* Pia Sociedad de San Francisco de Sales



D. Ángel Tomás García nació en Villena (Alicante) el 1 de octubre de 1941, ingresó en la Congregación Salesiana de Don Bosco el 16 de agosto de 1958 y fue ordenado sacerdote diez años después, fue fundador del Grupo Martes una asociación de reinserción social.

Debido a la problemática surgida, derivada del abuso de las drogas, que encontró desde su comienzo en la labor como psicólogo, en el año 1980 comenzó a visitar de forma totalmente pionera (en la cárcel modelo de Valencia) a antiguos alumnos que habían comenzado una vida delictiva en el mundo de la marginalidad. El 27 de mayo de 1982, promueve unas reuniones con profesionales titulados bajo el nombre de "Aseptto" estudio, prevención y tratamiento de las toxicomanías. Sería el comienzo de futuros proyectos, siendo el primero en la ciudad de Valencia a destacar.

Pese a las dificultades que se le presentan y gracias a su perseverancia, motivación contagiosa y argumentos pone en marcha un programa de prevención de drogas, con lo que comienza a impartir charlas, conferencias y cursos, en colegios y congresos, tanto en España como en América, siendo también autor de numerosos artículos y publicaciones.



En el año 1986, forma un equipo de trabajo que empieza a reunirse los martes. Dispuesto a ayudar a estos jóvenes, dada la gran respuesta que recibe, se decide constituir formal y legalmente esta asociación, que pasa a llamarse **Grupo Martes**. En 1993, el Grupo Martes, comienza a entrar en el centro penitenciario de *Picassent* y empieza a colaborar con un grupo de internos, desarrollando dinámicas de reeducación en valores, salidas terapéuticas, y ofreciendo, con los pisos tutelados de la asociación, una alternativa para internos que disfrutasen de permisos o tercer grado, pudiendo cumplir sus condenas realizando la terapia de Proyecto Hombre en estos pisos.

En el año 2000, D. Ángel sale elegido *Provincial salesiano*. Pese a este cambio, sigue formando parte de la junta directiva de la asociación Grupo Martes, aunque se decide nombrar a otra persona para dinamizar la obra y que la asociación siga funcionando.

En el año 2006, comienza otro proyecto, una casa de acogida de menores en situación de tutela, con una capacidad de 12 plazas.

Una vida caracterizada por una trayectoria de solidaridad y ayuda a los más desfavorecidos. ***Incansable y luchador***. Falleció en Valencia, un martes, 22 de mayo de 2007.

En 2007 recibió el premio *València se solidaritza*.

El 26 de enero de 2013 el Ayuntamiento de Valencia le dedicó una calle, en el barrio de San Antonio, próxima a la obra salesiana de la calle Sagunto.

SABER MÁS

África Lloret Ekoka

EL OCIO Y EL ADICTO

El **ocio** es el conjunto de ocupaciones, es cualquier actividad fuera de nuestras obligaciones, en la que podemos entregarnos de manera voluntaria. El ocio se puede emplear en actividades motivadoras, productivas, creativas, educativas, deportivas, etc. Es una manera de saber aprovechar el tiempo libre del que disponemos para satisfacer nuestras necesidades intelectuales o físicas.

DIFERENTES TIPOS DE OCIO

El cine, la lectura, el baile, actividades deportivas, cursos de cocina, excursiones, viajar, colaborar en actividades solidarias etc. Es importante el buen empleo del tiempo libre para no volver a caer por no tener nada que hacer.

BENEFICIOS DEL OCIO

Disminuye el estrés y la presión del trabajo, renueva el ánimo, mejora el sueño, se abren nuevas posibilidades de aprendizaje, se mejora la socialización.

Las actividades de ocio nos permiten desarrollar habilidades sociales, nos abren las puertas hacia nuevos intereses, nos favorece la seguridad en nosotros mismos, nos relacionamos de manera sana.

Compartir esas actividades en grupo, quedar con amigos, realizar deporte en equipo, puede ampliarnos el círculo de amistades y consolidar relaciones sociales.

Nos permite la posibilidad de conocernos a nosotros mismos, de dedicarnos un tiempo a valorar lo que nos gusta, a tener en cuenta aquello que deseamos poner en marcha. El aprovechar bien el tiempo de ocio, nos ayudará a que seamos más eficientes a nivel profesional y personal. Es muy recomendable dejarnos tiempo para nosotros mismos, investigar aquello que nos gusta, establecer actividades que nos reconforten y nos ayuden a mejorar el espíritu y a nosotros mismos.

Tenemos que tener en cuenta que cuando aprovechamos el ocio de manera positiva, nos puede ofrecer muchas ventajas saludables para la vida; pero si lo empleamos en acciones adictivas o actividades poco saludables, no será una actividad enriquecedora como pretendemos.

SABER MÁS

M.C.N.C

SALUD Y BIENESTAR

Buenas tardes. Os voy a contar cómo nos enseñan esta actividad. La salud es muy importante, tanto la mental como la física. En este apartado os voy a contar cómo he aprendido a tener unos hábitos saludables.

Tenemos una programación semanal que hay que seguir a rajatabla. También elaboramos una hoja donde se hace el reparto de tareas entre los convivientes de cada vivienda. Dentro de esa programación, entra el taller de deporte.

En el taller de deporte, salimos al río a correr. Yo salgo alguna que otra vez por semana. A veces me siento como si fuese el pulmón de Valencia.

Como os decía, se nos inculcan buenos hábitos. Esos hábitos recalcan la importancia de cuidarse a uno mismo y mantenerse. También destacar la importancia de una buena nutrición y alimentación variada. Para ello, realizamos un taller de cocina en el cual nos enseñan a cocinar. Gracias a todos los talleres que hacemos en Grupo Martes, en un futuro podremos tener una buena reinserción.



Jose Vicente Borja Giner

CONVIVENCIAS

PAELLA EN EL PUIG

En el equipo Grupo Martes hay un grupo de personas que ayudan de forma voluntaria, como Josevi, Jesús, Mario, etc. Ellos forman parte de nuestra vida en la vivienda tutelada.

El domingo 22 de enero hicimos una salida programada con un par de voluntarios y sus respectivas familias. La salida fue a una caseta en el Puig (Valencia) de un ex-destinatario, a día de hoy voluntario, que nos ayuda mucho. Todos los viernes nos trae la donación de CONSUM y se queda a dormir con nosotros, nos hace mucha compañía. También estuvo con nosotros la familia entera de otro voluntario, quien nos acompaña a hacer el taller de deporte todos los viernes.

La salida fue muy divertida. Cuando llegamos al Puig, Josevi y su hija nos habían preparado un gran almuerzo. Después de almorzar, nos fuimos a dar un paseo por la playa. Fue una buena mañana, no hacía mal tiempo y la compañía era de lo más agradable.



Después del almuerzo, se generó un ambiente muy familiar en la caseta. Algunos estuvimos jugando con los niños al balón, otros estaban de tertulia. Son parte de nuestra familia ya que con ellos hablamos de nuestro día a día y nuestro proceso en la vivienda.



Mi momento preferido fue la preparación de la paella. Josevi la hizo en la leña, con pollo, conejo, verdura, caracoles... Un lujo hoy en día. Se preparó la mesa para cuando estuviera hecha la comida. Había muy buena armonía en la comida, para muchos de los que estábamos allí era como si estuviéramos en casa. Después de comer, llegó el café. Jesús y su mujer, Mariam, nos trajeron una coca típica de Carlet.

Estuvimos de sobremesa hablando de todo un poco. Fue un día muy tranquilo, aunque estoy seguro que para más de uno se le hizo muy corto, pues personas como nosotros necesitamos de gente que nos haga ver lo bonito que es el campo, la playa, disfrutar de un fin de semana saludable... El tiempo que invierten en nosotros en un día festivo, que podrían dedicar para ellos mismos, no tiene precio. Nos dan todo su apoyo y cariño.

Por mi parte, solo puedo decir que estoy muy agradecido por recibir tan buen trato, me lo pasé muy bien y me sentí como hacía años que no me sentía. Me recordó a cuando era niño.



**WELCOME
TO THE
FAMILY!**