

MAYO 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*

*Día a día en GM*

## **Desde la experiencia**

*Historia de vida*

*Nuestra primera vez en la Bolera*

*Convivencia desde prisión*

*La cárcel de Ávila*

## **Voluntariado**

*Entrevista a voluntariado GM*

## **Saber más**

*Beneficios del deporte en adictos*

*Centros de día*

## **ConVivencias**

*Escapada a Elche*



# CONOCE GRUPO MARTES

## BUNYOLS DE CARABASSA

Maria José Olmedo Ruiz

### RECETARIO

#### INGREDIENTES

- 1 calabaza
- 1kg harina de bizcocho
- 170 gr azúcar
- ½ l de agua de la cocción de la calabaza
- 1l aceite
- 4 huevos
- 2 sobres de gasificante
- 50 gr levadura

#### PASOS A SEGUIR

1. Se cuece la calabaza. Cuando ya está hecha se deja enfriar
2. Se echa en un bol medio litro de agua de la calabaza. En otro bol, se tritura la calabaza. Aprovechamos para echar aceite en una sartén para que esté bien caliente. Luego, en otro bol, mezclamos azúcar, el gasificante y la harina de bizcocho.
3. Derretimos la levadura en el medio litro de agua de la calabaza y se le echan los 4 huevos. Se mezcla todo muy bien.
4. Se mezclan todos los ingredientes y se vuelve a triturar todo de nuevo. Lo dejamos reposar 45 minutos y ya se van echando con una cuchara a la sartén poco a poco con el aceite muy caliente.
5. Cuando tenemos los buñuelos, los espolvoreamos con azúcar y ¡a comer!

# CONOCE GRUPO MARTES

## DÍA A DÍA EN GRUPO MARTES

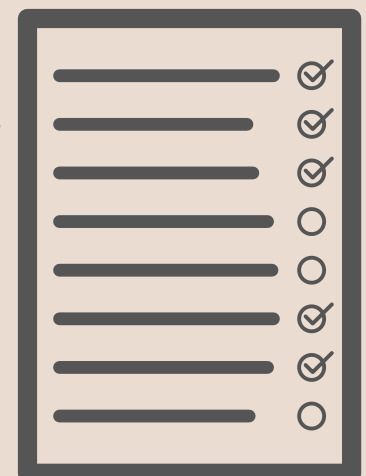
Jorge Sancho Llacer

Maria África Lloret Ekoka

Cada una de las personas destinatarias tenemos unas tareas asignadas a lo largo de la semana y una hoja de programación la cual tenemos que cumplir. Estas dos hojas las rellenamos el sábado o el domingo, dependiendo de cuándo podamos estar todos juntos ya que las tareas se deben de rellenar en grupo. Ambas hojas más un presupuesto de lo que necesitamos gastar durante la semana lo entregamos el lunes al equipo para que lo revisen y nos aprueben o no tanto la programación como el presupuesto y a partir de aquí empezamos la semana.

La vivienda tiene unas normas específicas que son:

- De lunes a viernes desayunar a las 8:00h, cada persona valora la hora de levantarse.
- Mantener limpia y ordenada la casa.
- Cumplir estrictamente tanto la programación como las tareas.
- Cualquier cambio en la programación o en las tareas comunicarlo al equipo.
- Tener buena higiene.
- Acudir al centro de día (Proyecto Hombre, Fundación ADSIS, Asociación Avant).
- No mantener relaciones sexo afectivas ni con personas destinatarias ni con profesionales.
- La hora máxima para llegar al piso son las 20:00h.
- Respetar a las personas destinatarias, profesionales y voluntarios.
- Participar en las actividades.
- No mantener contacto con personas de riesgo.
- No podemos quedar con nadie sin autorización del equipo.
- Cumplir los horarios de televisión.
- No prestar tabaco a los compañeros.
- Asistir a la reunión de los martes.
- No tener medicación sin autorización del equipo.



También tenemos varias actividades a realizar a lo largo de nuestra estancia en Grupo Martes: los viernes tenemos la actividad de deporte y los martes tenemos el taller de cocina. Ambas actividades las organizan dos voluntarios (Jesús y Concha). Los miércoles hacemos diferentes talleres como por ejemplo taller de revista, taller de cine y valores, apoyo educativo...

También realizamos excursiones, visitas a los museos, vamos a la feria del libro, salidas a la bolera, al bioparc, realizamos actividades con otros compañeros de otros proyectos, convivencias etc. La finalidad de todas estas actividades es *reinsertarnos* al mundo social y concienciarnos de que se puede pasar bien y disfrutar al mismo tiempo sin necesidad de ninguna sustancia que nos acompañe.

La mayoría de nosotros llegamos al piso con varias dificultades a parte de las adicciones. Entonces es muy importante abordarlas todas, es decir, cumplir con las obligaciones del día a día, aprender todo lo que nos enseñan, participar activamente en todas las actividades y quedarnos siempre con todo lo positivo.

Todos los martes tenemos una reunión que se llama *grupo de apoyo y prevención de recaídas*, el cual es abierto a cualquier persona, el único requisito es que hay que tener respeto hacia el resto de participantes. Consiste en una reunión formada por destinatarios y ex destinatarios, voluntarios y el equipo en la que quien quiera puede contar cómo está, en qué momento se encuentra... y así que el resto le aconsejen desde su punto de vista o su experiencia pero como se ha dicho antes siempre desde el respeto. Esta reunión comienza con un ***buenas noches***, el buenas noches es una forma que tenía *Don Bosco* de comenzar el día con cualquier actividad con sus alumnos. Dependiendo del momento del día se llamaba de una manera u otra (Buenos días, Buenas Tardes y Buenas Noches). En este caso el nuestro empieza con el Buenas Noches. Buenas noches es un espacio en el que una persona comparte con el resto del grupo algún tipo de vivencia, reflexión o realiza una dinámica con una especie de "moraleja" para invitar al resto de participantes de la reunión a *reflexionar* sobre la misma.

En las viviendas, además de realizar actividades de ocio y talleres, también se hace una vez a la semana una reunión de convivencia, en la cual un miembro del equipo y a veces una voluntaria se reúne con todos los destinatarios de cada piso (se hace por separado) para comentar novedades o nuevas actividades. También es un espacio para poder hablar libremente sobre problemas de convivencia con otros compañeros y así solucionarlos, es por ello que siempre hay alguien del equipo, para poder mediar si surge algún tipo de conflicto.

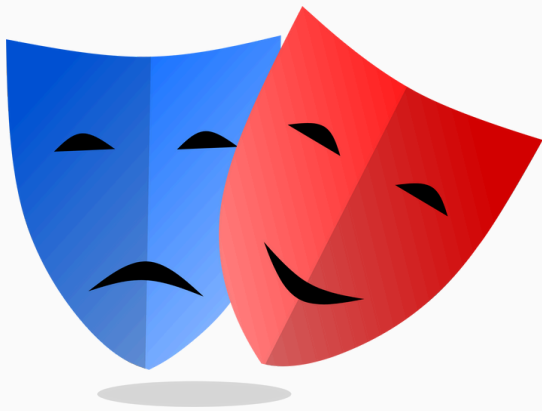
# DESDE LA EXPERIENCIA

## HISTORIA DE VIDA

J.V.B.G

*Mi experiencia en el transcurso del programa **Grupo Martes**.*

Grupo Martes me ha ayudado en mi rehabilitación personal sobre mi problemática sobre las sustancias tóxicas después de mi paso por Comunidad Terapéutica. Me han enseñado muchas cosas que, por circunstancias de la vida, había perdido. Después de 11 meses de recuperación, me han ayudado a gestionar y resolver problemas del día a día, he aprendido a controlar mi impulsividad, agresividad, mi aislamiento social. Con ayuda de mis terapeutas y voluntarios he adquirido muchas herramientas tanto en mi problema de adicciones como en mi dificultad incluso para poder escribir este artículo. Reconozco que me hacía falta ayuda para aprender a ser una persona que tiene que tener muy claro que tengo que estar siempre en alerta ya que por la enfermedad que tengo me cuesta mucho gestionar mis emociones.



En este momento del programa estoy aprendiendo muchas más cosas que antes no apreciaba. Me estoy dando cuenta que con esfuerzo y ayuda de profesionales puedo ser una persona independiente, pararme a gestionar mis problemas, saber cuándo llega el momento de poder ver a mi familia, a no tener prisa en tener lo que se me antoje (como buscar un trabajo, hacer gestiones, coger citas...).

En este proceso del programa aun me faltan cosas por trabajar pero tengo claro que con esfuerzo y constancia tengo que seguir adelante. Por ejemplo, la **llamada**. Aunque hace un mes tuve un consumo y aun sabiendo que en la analítica saldría positivo me costó decirlo. Pero a raíz de eso he aprendido a mirar más en mi interior, a no centrarme más que con mis terapeutas y ahí he aprendido a hablar las cosas. Llamé a mi terapeuta de proyecto y me desahugué con Sara, mi psicóloga de Grupo Martes. Vino adrede a hablar conmigo ya que en esos momentos iba con la "recortada" debajo del brazo y me ayudó mucho para prepararme para ese mismo martes (conté en reunión mi consumo). Me está costando pero asumir lo mal que me he sentido y aún le doy vueltas a lo que me llevó a consumir, se me juntaron varias cosas: el decalaje de la medicación, el cambio horario de trabajo... pero nunca me olvido de lo que dicen aquí, pienso que me salio el *yonkie* que llevo dentro. Ahora por lo menos dentro de mí estoy más tranquilo gracias a la ayuda de todos los terapeutas. Sé que aunque parezca que no he avanzado mucho, cuando ingresé en comunidad nadie daba 3 meses por mí, pero ahora estoy en mi transcurso final y lo pongo más en práctica.

También en estos momentos estoy expectante tanto en el trabajo como en saber cómo serán mis nuevos compañeros de piso ya que desde el lunes 8 de mayo tengo mi habitación de alquiler. Y en el trabajo puede que me alarguen el contrato ya que a quien cubro la baja van a operarla. Tengo ganas de rehacer mi vida. He apartado de mi vida amistades tóxicas, he aprendido a escribir en ordenador, he hecho un curso de jardinero y de carretillero y, sobre todo, he aprendido a ser más compañero.

Para terminar, solo quiero decir que en breve me despido del proyecto pero nunca del equipo: **Josele, Maria, Sara e Isa**. También de varias personas como **Maria Camacho**, del programa Somos Parte, **Josevi, Jesús, Mario** y tanta gente que está involucrada en esta entidad.

Solo recordad que esto es una lucha que nunca acaba y siempre hay que mirar hacia adelante pero nunca olvidar lo que uno lleva detrás ya que eso es lo único que hoy en día me hace parar.

Sé que cuando acabe mi tiempo en el piso seguiré vinculado a G.M.

# DESDE LA EXPERIENCIA



## NUESTRA PRIMERA VEZ EN LA BOLERA

María José Olmedo Ruiz

Jose Vicente Borja Giner

La tarde en la bolera fue una experiencia nueva para nosotros dos usuarios de los pisos de Grupo Martes. A las 17:00 nos reunimos allí voluntarios, equipo y nosotros. Era un recinto grande con muchas pistas de bolos, futbolines y máquinas recreativas. Nos repartimos en equipos de 4 personas, en la pantalla salía el nombre de cada uno y los puntos que obteníamos. Cada participante tiraba dos bolas y según los bolos que derribábamos, obteníamos más o menos puntos (todo eso aparecía en la pantalla).

Nos lo pasamos muy bien porque, aunque no jugábamos como profesionales, para la mayoría era la primera vez que estábamos en la bolera. Nos reímos mucho porque tirábamos la bola y a veces tirábamos dos o tres bolos y otras ninguno. Jugamos dos partidas. La primera, al no haber jugado nunca, acertamos menos tiros a los bolos. Pero cuando acabamos la primera partida, nos tomamos un refresco y después de un pequeño descanso, empezamos la segunda partida, ahí empezamos a acertar cada vez más y eso para gente como nosotros nos sube la autoestima.

Se nos hizo una tarde muy corta por la compañía y la gente que estaba a nuestro alrededor. De lo que más me acuerdo es que en el equipo que estaba yo [María José] quedé la ganadora las dos veces. Para mí fue muy emocionante ya que era la primera vez que iba a la bolera.

Estamos muy agradecidos a la fundación y al equipo por darnos la oportunidad de conocer cosas nuevas en nuestras vidas, ya que así el día de mañana sabemos que jugando a los bolos podemos pasar una feliz tarde sin ningún tipo de riesgo.





# DESDE LA EXPERIENCIA

## CONVIVENCIA DESDE PRISIÓN

Juan Carlos Arenas Cuadrado

**Inolvidable** es la única palabra que expresa toda la experiencia enriquecedora que ha sido la salida terapéutica desde *prisión* con *Grupo Martes*. Lo que he vivido y disfrutado con los compañeros de prisión, con todas las personas destinatarias de las viviendas tuteladas, indescifrable.

El **compromiso** de las psicólogas, educadoras y voluntarios (aunque decir compromiso sería no decir nada, decir *buenas personas* sería quedarse muy corto). No son solo profesionales que nos ayudan con nuestra problemática, ves en ellos cómo cambian sus caras y saltan sus lágrimas al comprender hasta lo más profundo de nuestras situaciones.

La salida fue tan *intensa* desde el minuto uno que pusimos un pie en el parking del centro penitenciario y fuimos **libres**. Qué formidable el trayecto hasta la casa de Elche, se encontraba en una urbanización a las afueras de la ciudad, ¡menuda casa! Nos costaba creer que íbamos a pasar allí los próximos cuatro días, todo un lujo. Después de descargar nuestras pertenencias nos fuimos al Castillo medieval de Santa Bárbara en la playa del Postiguet, visita espectacular y vistas impresionantes de toda la ciudad, el puerto y el mar, fue de las actividades que más me marcaron.

Al día siguiente estuvimos en el Colegio de los Salesianos de Elche, qué bonito el poder transmitir a los jóvenes estudiantes el testimonio de nuestra experiencia sobre la adicción. Saber que ayudas y enseñas a otros a prevenirles para que no cometan tus errores... Se sorprendían con cada cosa que contábamos, eso es muy gratificante.

Ya para el sábado por la mañana, después del desayuno, marchamos al Rio Safari, ¡qué pasada! Todos los animales que vimos: leones, tigres, jirafas, ñús, serpientes, etc. Y el espectáculo de los leones marinos fue muy especial. Al terminar en el Safari, fuimos a comer a un restaurante como señoritos, una maravilla de comida ¡por Dios! Estuvimos en compañía del tío Vicent y, para postre, nos fuimos al museo del tren.

Paseamos en un ferrocarril en miniatura donde te sentabas y a viajar, fue muy divertido.

Ya el último día fuimos de Domingueros a pasear al Palmeral, un parque enorme en el centro de Elche y, después, fuimos al Jardín Huerto del Cura, un botánico con animales como el pavo real y patos en libertad.

La sensación de vivir y pasártelo en grande sintiéndote cómo eres de verdad, sin ataduras, no tiene precio.

Tener en cada momento desayuno, comida, el arropo que te proporcionan personas como *Maria, Josele, Isa, Sara, Dayanna* y personas *voluntarias* y, darte cuenta de cuánta verdad y camino te ofrecen, notar esa seguridad que palpita en sus corazones desde sus vocaciones convertidas en su ser para que los demás podamos avanzar es mucho.

**Libertad** es lo que yo y todos, en el amplio sentido de la palabra, experimentamos. Porque, aunque sabíamos que teníamos que volver a ser presos, también éramos conscientes de que estamos en el buen camino, como decía un vídeo que vimos en las Buenas Noches, "*necesitamos de otros para el camino*".

Siempre estaré agradecido por la maravillosa salida. Gracias Grupo Martes y a todas las personas que me acompañaron.



# DESDE LA EXPERIENCIA

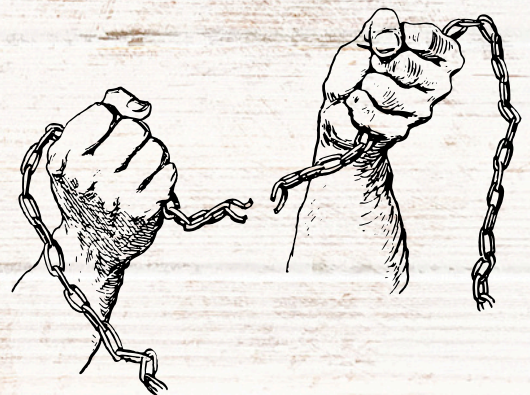
## LA PRISIÓN DE ÁVILA

Gemma García Calatrava

Entré en prisión en 2016, me lo veía venir porque ya estaba al límite. Me llevaron al centro penitenciario de Picassent, una cárcel mixta. Estuve primero en un módulo con muchas chicas, unas 120 mujeres. Estaba todo el día en el patio y además sin dinero, lo pasé muy mal porque no podía fumar pero tuve la suerte de que empecé a trabajar en la cocina y me cambiaron a un módulo con solo 20 chicas. Fue muy bien, pero llegó un momento en que me agobié de estar en una cárcel tan grande y con muchos trapicheos, así que pedí el traslado a **Brieva**, Ávila, una cárcel de solo mujeres (éramos unas 75 mujeres en total).

El centro penitenciario de Brieva no tenía nada que ver con la otra prisión, me llevaron a un módulo de *respeto*, vivía sola en la celda, me compré una TV, tuve la suerte de que me dieron trabajo y allí estuve 5 años. Empecé a salir de permiso y enseguida me dieron el tercer grado. Me mandaron a un piso de Cáritas con otra compañera, trabajé unos meses y a los 8 meses me regresaron a prisión, pero solo estuve 3 meses porque me fui el 4 de marzo con la libertad total. Viajé hasta Valencia y me acogió Grupo Martes, al cual estoy muy agradecida.

La verdad es que para mí, dentro de que no deja de ser una cárcel, en Brieva estuve bien, trabajando y con mucho tiempo libre en el cual podía estar en mi celda tranquila. En esa prisión le dan mucha importancia a la mujer y hay actividades relacionadas con eso. Por otra parte, los martes y jueves por la tarde entra Cáritas, que se dedica a hacer manualidades y nos enseña a coser. A esta actividad la asistencia es voluntaria. También nos han dado charlas sobre el cáncer, y también venía a veces la Cruz Roja... En definitiva, me ha hecho aprender mucho.



# VOLUNTARIADO

ENTREVISTA A VOLUNTARIADO  
(EX-DESTINATARIO) GM

Jorge Sancho Llacer

Jose Vicente Ruiz Sampedro

Jose Vicente es un ex destinatario de Grupo Martes el cual una vez terminó su proceso terapéutico en la vivienda no quiso **desvincularse** de esta entidad y decidió seguir formando parte de ella como voluntario para poder continuar aprendiendo y además poder ayudar a otras personas a conseguir lo que él consiguió con mucho **esfuerzo** y **disciplina**. A continuación, os dejo una pequeña entrevista para poder conocerlo un poco mejor y así poder saber un poco más de su paso por Grupo Martes y aprender de su experiencia:

¿Cómo llegaste a conocer a Grupo Martes?

*Conocí a Grupo Martes en prisión, ya que me ofrecieron la posibilidad de ir a Proyecto Hombre y de ahí a una vivienda tutelada. Acepté ya que era o aceptarlo o quedarme en prisión, además dio la casualidad que salí un martes y fui directo a la reunión donde yo no conocía a nadie y no sabía de qué iba todo eso.*

¿Cómo fue tu paso por él?

*Mi paso por el programa fue muy costoso, me costó muchísimo adaptarme ya que estuve muchos años en consumo activo y teníamos muy poco tiempo para cambiar tantas cosas las cuales nunca había hecho como transformar mis hábitos, cambiar de vida totalmente, aprender a gestionar mis emociones, impulsividad, sentimientos, ansiedad... en pocas palabras eso fue **mortal**. También tuve que aceptarme, conocerme a mí mismo y decir que este es **Josevi** y lo es tanto para lo bueno como para lo malo así que hacia adelante. Otra de las bases más importantes y que me costó muchísimo fue el pedir ayuda, confiar en los profesionales, saber escuchar los problemas de los demás, dejarme guiar por el equipo, detectar las ansiedades y gestionarlas, en pocas palabras llevar una vida normal y corriente la cual no había llevado nunca y tener los problemas que tiene cualquier persona como pagar el alquiler, pagar los seguros, tener una rutina..., y lo que os repito en el piso siempre darte cuenta al levantarte, lavarte la cara y no necesitar de ninguna sustancia para poder vivir... eso es **brutal**... eso es muy **fuerte**... y eso es muy pero que muy importante en este tipo de programas.*

¿Cuánto tiempo estuviste en el programa?

*En el programa estuve alrededor de 4 años, contando mi paso por los dos pisos, el de acogida y el de reinserción.*

¿Cómo cambió o qué significó en tu vida el paso por G.M?

*Encontré una **familia** ya que a mi familia la tenía perdida y en esta nueva familia ver que hay gente que confía en ti, que te sientes querido, que perteneces a algún sitio... eso me lo dio Grupo Martes, a mi me dio la vida... a mí me lo dio todo, el descubrir cómo soy yo en algunas cosas ya no solo en el programa si no también en la vida cotidiana, aprendí a cocinar, me saqué el graduado escolar, aprendí a gestionar mis tareas, libreta de cuentas, las programaciones y agradeceré a mi tío Vicente, mi tía Celes, mi tío Paco, mi tía Teresa, mi tío José Francisco, mi tía Alicia, mis hermanos que eran los residentes en ese momento del piso. **Grupo Martes te da la vida**, el tener ese apoyo es muy grande, a mi literalmente **me ha salvado la vida**.*

¿Qué te llevó una vez acabado el programa a querer seguir como voluntario?

*Yo aún estaba en el programa y ya empecé a hacer sustituciones cuando algunos voluntarios no podían realizar sus funciones y después ya como cada vez había menos voluntarios me quedé, ya que me gustaba aprender y aprendo también cada día... en pocas palabras que me gustaba, me gustaba mucho, y también lo veo como una forma de pagarle a Grupo Martes todo lo que había hecho por mí y **agradecerles** todo el esfuerzo que habían hecho por mí.*

¿Como antiguo usuario, qué consejo le darías a alguien que acaba de empezar el programa?¿Y como voluntario?

*Como **antiguo usuario**: Les diría que se puede y que de esto se sale, se sale de las adicciones con la cultura del esfuerzo, también les diría que esta vida se puede normalizar y que nos podemos adaptar a la sociedad y que podemos hacer una vida normal como cualquier otra persona.*

*Como **voluntario**: Les diría que se dejen ayudar, que se dejen guiar por el equipo terapéutico, eso es importantísimo ya que sin ellos es muy complicado por no decir imposible salir de las adicciones.*

# SABER MÁS

## BENEFICIOS DEL DEPORTE EN ADICTOS

Javier Requena Montes

Sabemos que el sedentarismo es uno de los principales enemigos de la salud. Nuestro cuerpo ha sido diseñado para estar en movimiento, y los músculos requieren de activación física para mantenerse fuertes. De hecho muchas enfermedades se pueden prevenir llevando una rutina adecuada.

---



Está comprobado que el deporte libera endorfinas, la hormona de la felicidad. Esto significa que el ejercicio físico produce una sensación de placer que llega incluso a actuar como analgésico natural.

Para conocer a fondo los beneficios del deporte para la salud vamos a diferenciar entre las ventajas físicas y mentales que esta práctica tiene para el ser humano.

---

---

## **BENEFICIOS FÍSICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- *Mejora la forma física y la resistencia*
- *Regula la presión arterial.*
- *Ayuda a mantener una buena densidad ósea.*
- *Mejora la flexibilidad.*
- *Fortalece músculos, tendones, ligamentos y las articulaciones.*
- *Ayuda a perder peso.*
- *Reduce el riesgo de padecer diabetes de tipo 2.*
- *Fortalece el corazón y mejora la salud cardiovascular.*
- *Mejora la condición aeróbica.*
- *Reduce el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer de mama y el cáncer de pulmón.*
- *Evita la osteoporosis.*
- *Fortalece el sistema inmunológico.*
- *Ayuda a controlar el colesterol.*
- *Mejora la digestión.*
- *Regula el ritmo intestinal.*
- *Nos hace más fuertes.*
- *Aumenta la esperanza de vida.*

## **BENEFICIOS MENTALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- *Reduce el estrés.*
  - *Favorece el sueño.*
  - *Ayuda a combatir la ansiedad.*
  - *Mejora la autoestima.*
  - *Disminuye la agresividad y la ira.*
  - *Reduce la ansiedad y la angustia.*
  - *Combate la depresión.*
  - *Mejora la concentración y la memoria (Alzheimer)*
  - *Aumenta el estado de alerta.*
  - *Evita el aislamiento social y mejora las relaciones con los demás.*
  - *Ayuda a ser más productivo.*
  - *Mejora el humor.*
  - *Es útil para controlar y combatir las adicciones.*
-

# SABER MÁS

Javier Requena Montes

Elena Fernández de Lucas

## CENTROS DE DÍA

### ¿QUE ES UN CENTRO DE DÍA DE ADICCIONES?

Es un centro donde acuden todos los días las personas con problemas de adicción a terapias de grupo psicológicas y sociales y se trabajan las competencias digitales y la orientación laboral. Reciben tratamiento y seguimiento todas aquellas personas afectadas para lograr la reinserción a nivel personal, familiar y social.

### ¿PARA QUÉ SIRVE?

Para ayudar a las personas con problemas de conductas adictivas desde sus necesidades, deshabituación y rehabilitación. Además, hay un asesoramiento familiar y jurídico.

### ¿QUÉ HACEMOS?

Tenemos grupos todos las mañanas. La asistencia es obligatoria porque es una plaza pública. Además de terapia grupal, tenemos sesiones individuales psicológicas y sociales todas las semanas.





## **HAY NORMAS EN UN CENTRO DE DÍA, COMO:**

- Acudir diariamente
- Respetar el turno de palabra
- No juzgar al compañero
- Lo que se habla en grupo ahí se queda
- No hablar de los problemas de cada uno sobre las conductas adictivas en el descanso
- No darnos teléfonos
- No quedar fuera de el centro
- No dar dinero

## **¿QUIÉN TRABAJA EN UN CENTRO DE DÍA?**

Profesionales como psicólogos, trabajadores sociales, educadores sociales, orientadores laborales...

## **¿QUIÉN DERIVA?**

Para poder llegar a un centro de día es obligado ir a la UCA (Unidad de Conductas Adictivas) que está en los centros de salud. En la UCA también hay grupos de terapia. Los llevan a cabo médicos, psiquiatras, psicólogos y más profesionales.

## **¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS CENTROS DE DÍA?**

Son importantes para las personas con adicciones para coger herramientas que nos ayuden en nuestro proceso terapéutico y salir preparados para enfrentarnos a la vida.



# CONVIVENCIAS

## ESCAPADA A ELCHE

---

Hemos estado 4 días de convivencia las personas destinatarias de las viviendas junto con 5 internos de prisión que han disfrutado de una salida terapéutica, el equipo de Grupo Martes y varias personas voluntarias.

Salimos el jueves 23 de marzo, sobre mediodía, en tres vehículos. Conducían Sara, Josele e Isa. La llegada fue sobre las 13:30, descargamos las pertenencias, nos enseñaron la villa y asignaron las habitaciones. Después nos dijeron cuáles eran las normas de convivencia.

Seguidamente nos comimos unos bocadillos que preparamos en el piso antes de salir a Elche. Nos instalamos y fuimos a ver el castillo de Santa Bárbara situado en Alicante, donde disfrutamos de unas maravillosas instalaciones y unas preciosas vistas y pasamos una tarde entretenida. Regresamos a la villa, disfrutamos de un rato de ocio y tiempo libre hasta la hora de la cena y después nos fuimos a dormir ya que al día siguiente teníamos que madrugar.

El viernes por la mañana asistimos a unas charlas de prevención de adicciones dirigidas a jóvenes de un instituto de los Salesianos situado en Elche en las que hablamos de nuestras propias experiencias e interactuamos con los mismos.

Aprovechamos la visita al colegio para ver al tío Vicent.



Después volvimos a la villa, el equipo de cocina preparó unos macarrones carbonara y disfrutamos la tarde en ocio y tiempo libre, hasta la hora de la cena y dormir.

Sábado por la mañana desayunamos, hicimos una visita al safari de Elche y nos reunimos con el tío Vicent, donde nos fuimos todos juntos a comer paella a un restaurante. Después de comer, hicimos una visita al museo del ferrocarril donde nos divertimos mucho. Después volvimos a la villa y el equipo realizó un buenas noches muy emotivo. Después cena, velada y a dormir.

El domingo fuimos a visitar el huerto del cura y el parque del palmeral en Elche. Regresamos a la villa, recogimos, comimos algo y de regreso a Valencia, pasamos a realizar una valoración de la convivencia en casa de los padres de Maria la coordinadora. Fueron unos maravillosos anfitriones y nos invitaron a un helado.

Seguidamente nos despedimos de los compañeros que regresaban a prisión y volvimos a nuestras viviendas.



**WELCOME  
TO THE  
FAMILY!**