



La revista de Grupo Martes - FISAT Salesianos Social
ENERO 2025

CONTENIDO

Recetario GM

Tarta de queso de la viña

Desde la experiencia

Mi paso por la vivienda GM

Historia de vida

Clases castellano - Alraso

Renacimiento de oveja negra

Saber más

Lectura

Curso monitora comedor

Curso carretillero

Dona sangre

Baloncesto

ConVivencias

Asambleas de la vivienda

Navidad / Año nuevo / Reyes

Patinaje + Reyes



RECETARIO GM

TARTA DE QUESO DE LA VIÑA

E.B.C

INGREDIENTES

- 250g queso philadelphia
- 250g queso mascarpone
- 4 huevos
- 250ml de nata
- 200g de azúcar
- 25g harina de arroz

PARA LA BASE

- 150g galletas
- 50g mantequilla
- 2 cucharadas de leche

PASOS A SEGUIR

1. Mezclamos el queso philadelphia y el queso mascarpone con el azúcar.
2. Añadimos los huevos poco a poco y obtendremos una textura cremosa.
3. Añadimos la nata y, a continuación, la harina de arroz.
4. Preparamos la base del molde con las galletas mezcladas con la mantequilla fundida y la leche.
5. Vertemos la primera mezcla obtenida encima de la base y cocemos a 175°C durante 50 minutos.
6. Cuando esté cocida, dejamos enfriar e introducimos la tarta en el frigorífico durante 8h.
7. **¡A DISFRUTAR!**

DESDE LA EXPERIENCIA

MI PASO POR LA VIVIENDA GM

Francisco Ramón Landete Tortosa

Hola, soy Landete, destinatario del piso 1 de Grupo Martes.

Hace 10 meses que llegué al piso, la verdad que me costó un poco adaptarme a las normas, pero con la ayuda de mis compañeros y las explicaciones de los terapeutas; el porqué de las normas, me acoplé enseguida.

Es un poco chocante para mí que personas tan jóvenes me digan cómo tengo que hacer las cosas, pero con el paso del tiempo uno se da cuenta de que se tienen que hacer como dicen, porque voy viendo los **resultados** de dichas normas.

La convivencia con los compañeros es buena aunque seamos de diferentes edades y culturas. Tengo que decir que, cuando a alguno se nos olvida hacer alguna tarea, nos afecta a todos. Yo he tenido momentos de querer abandonar, *gracias a **Alejandro***, el trabajador social, no tomé ninguna mala decisión.

Tengo que decir que, desde el primer día que entré por la puerta, me trataron como si me conocieran de toda la vida, podría decir que mejor que mi propia **familia**. Siempre me han tratado con respeto, educación, empatía y muchísimo cariño, muchas gracias equipo. La verdad es que me siento muy cómodo en el piso, siempre que he tenido algún tipo de duda me han ayudado.



Algunos compañeros terminan su tratamiento, otros abandonan, por mi parte se les echa de menos, porque con algunos de ellos se habla de cosas personales, y quieras o no se les coge cariño. Por otra parte, el que abandona para mí es una pena porque todavía le queda trabajo personal que hacer y si uno no acepta eso lo tiene muy mal para salir adelante.

El estar en la vivienda es un descanso mental muy importante y necesario para poder llevar una vida más o menos normalizada el día que nos den el alta, aunque por otra parte el tener que hablar con la psicóloga y tener que hablar de nuestros traumas se hace un poco duro, también es cierto que con cualquiera de las personas del equipo o personas voluntarias se puede hablar de cualquier cosa, y ellos nos ayudan de la mejor manera posible.

Es una suerte, privilegio, tener personas tan cariñosas, respetuosas y con tanta empatía a nuestro lado.



Actualmente estoy en autonomía, una de las últimas fases, eso implica poder acceder a cursos de formación, trabajo, una gestión de dinero mensual, un poquito más de libertad y confianza.

DESDE LA EXPERIENCIA

HISTORIA DE VIDA

Javier Moreno Català

Hola! Soy Javi, un chico ya pasando los 40, nacido en Valencia, aunque he vivido la mayor parte de mi vida en un bonito pueblo cercano, Cullera. Allí me crié desde mis primeros pasos junto a mis abuelos maternos, con los que pasaba mucho tiempo porque mis padres se encargaban de llevar adelante un negocio, que en los años 80 recibía a numerosos turistas que venían a disfrutar de la soleada bahía de Cullera, y su entretenido y cálido ambiente. En casa de mis queridos abuelos, junto a la playa aprendí mis primeras experiencias divertidas que recuerdo, como montar en bicicleta, chapotear en la piscina en verano junto a mis amigos, y a hacer un montón de travesuras. Cuando cumplí la edad de 4 añitos empecé a ir al colegio, aprendí a pintar, dibujar, garabatear mis primeras letras, a leer, jugar al balón, vamos, todas las cosas propias de un renacuajo, (jeje) que empieza a crecer y experimentar las vivencias de la primera infancia. Qué divertidos y livianos tiempos... Ya con 14 años entré en la adolescencia después de acabar el colegio siendo un buen estudiante. Por desgracia, mis padres se divorciaron, y yo me sentí triste y confundido, por ello, junto a mis dos hermanas pequeñas. Entonces ese niño pasó a ser un poco gamberro y despreocupado, solo tenía ganas de "hacer novillos" del instituto para hacer el gandul con las motos y los amigos de la pandilla.

Muchas cosas pasaron en los siguientes años, algunas buenas y otras no tanto, las drogas también se cruzaron en mi camino, y, como dice el refrán: el que juega con fuego se quema, y yo, me quemé.

Por suerte, tomé conciencia de los peligros que me esperaban si seguía por este camino y busqué la ayuda de profesionales. Entre otros, la Fundación Fisat, y el Grupo Martes, gracias a su equipo de personas rebosantes de humanidad, vocación y talento encontré la ayuda para encontrar mi camino. Gracias de corazón equipo.

DESDE LA EXPERIENCIA

CLASES ALRASO

S.P

Inés Mallén Romero

Hola, como destinatarias del grupo Martes hemos aprovechado para asistir al curso de castellano con el proyecto de Alraso.

En este curso hemos aprendido las bases del español a un nivel donde nosotros podemos explicar de un modo adecuado cualquier cosa que queramos decir.

Las clases están divididas por nivel de estudio.

Los profesores y voluntarias son muy buena gente, te escuchan y miran por darte lo mejor de sí mismas.

Es un agradecido momento de conocimiento de otras culturas y entre nosotros nos reímos mucho , hemos construido nuevas amistades, afrontamos la vergüenza de hablar en público y muchos pequeños detalles.

Por terminar, cada persona que acudía al curso vivía un crecimiento personal muy importante.

También hacemos intercambios de idiomas con otras personas y nos divertimos mucho haciendo juegos y hablando entre nosotros.



DESDE LA EXPERIENCIA

RENACIMIENTO OVEJA NEGRA

G.F

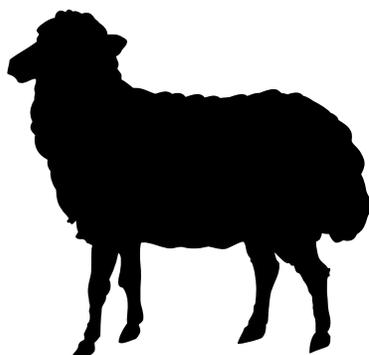
En el mundo de las ovejas, los lobos son considerados los "malos". Circulaba una información de que hay unos lobos que cortan el pelo para parecerse a una oveja, así se acercaban a las ovejas y las cazaban. Pues una oveja negra decidió que era buena idea cortar su lana para que se parezca a un lobo, así los lobos la dejaban en paz en caso de que quisieran matarla.

Lo hizo y lo que no esperaba es que después de cortar su lana pareciera a un lobo, el resto de las ovejas huían de ella y los lobos la perseguían igual que antes porque sigue teniendo el olor de una oveja. La oveja negra estaba excluida socialmente del resto del grupo. Vivía en un mundo que no era de ovejas ni lobos. Triste, sola y reflexionando sobre su acto.

Ahora, la oveja tiene dos opciones: no seguir así de triste y antisocial y sentirse discriminada y fuera de su lugar o coger el camino de renacimiento donde tiene que quitar toda su lana para que de nuevo crezca y volver a ser una oveja negra.

Después de quitar la lana restante de su cuerpo se parecía a una oveja enferma y pasaba mucho frío porque no tenía la lana para darle el calor de ella.

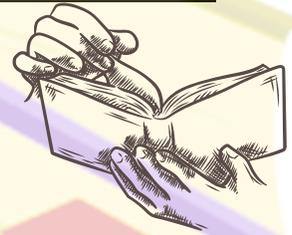
Al final, después de meses, creció su lana de nuevo y volvió a juntarse con el resto de ovejas con normalidad siendo una **referente** para el resto de ovejas negras.



SABER MÁS

LECTURA

Rosana Pedraza Méndez



Me llamo Rosana Pedraza y os cuento cómo me aficioné a leer.

Yo nunca me había leído un libro. Cuando empecé mi proceso terapéutico, un compañero me dijo que se había leído un libro de autoayuda de Pedro García Aguado (ex jugador de Waterpolo, campeón olímpico, que venció a las drogas y alcohol). A mí personalmente me ayudó muchísimo, te metes a leer un libro y pasas directamente a otro mundo desconectado de la realidad.

Y empecé a leer libros sin parar, mi cuerpo me pedía todas las noches leer y aprendía mucho con la lectura.

He leído a *Angel Martín; Walter Riso; Agatha Christie; Marián Rojas Estapé; Víctor Kupper; Juan Gómez Jurado; Isabel Allende...*

Me gustan las autobiografías, novelas negras, libros de autoayuda sobre todo (porque me ayudan mucho).

Ahora voy curioseando la filosofía.

La lectura aporta muchas cosas buenas como mejorar la expresión, el uso de acentos, mejorar nuestra escritura...

No sabía yo que iba a leer tanto y lo que más me llama es la curiosidad de aprender, de saber y además se nos enciende la hormona de felicidad llamada **serotonina**.

Y como dice una frase: **"EL SABER NO OCUPA LUGAR"**.

Deciros que mi sitio mas relajante es ir a una BIBLIOTECA o a una LIBRERÍA, el olor a papel... puedo pasarme horas.

Viendo y observando y como estoy disfrutando os animo a que lo hagáis.

SABER MÁS

CURSO MONITORA DE COMEDOR

Maria Yolanda Hernández Sánchez

Hola, hoy quiero compartiros como va cambiando mi vida por momentos. Yo por las mañanas iba al centro de día AVANT en el cual también me preparaban e iba a grupos de prevención de recaídas, todo super bien. Pero, desde Grupo Martes, me animaron a hacer un curso de Monitora de Comedor Escolar. Lo primero que se me pasó por la cabeza fue “madre mía, yo con niños, qué agobio” y como siempre me equivoqué.

Empecé primero a hacer la parte teórica, la verdad que fue una pasada, hicimos un grupo bastante majo, y para mí fue una experiencia super positiva, pues me di cuenta que podía estar y comunicarme sin ningún tipo de problema con gente normal y que nunca han tenido problemas de adicciones, la verdad que, modestia aparte, me voy dando cuenta de que puedo interactuar con gente nueva y me siento muy tranquila.

Después de dos semanas con mis compañeros/as de clase con los cuales me he divertido, reído, simplemente el hecho de tomarme un café con ellos en el descanso me ha ayudado a ir dejando atrás mi pasado, terminé mis clases teóricas empecé las prácticas en un colegio de Benimaclet, dando de comer a unos 200 niños.

Al principio fui muy asustada, pero hoy en día os puedo decir que estoy pasando por uno de los *mejores momentos de mi vida*, empiezo a sentirme realizada, me doy cuenta de que puedo llegar a ser una persona más sin juzgarme por mis errores (aunque nunca los olvidaré, porque me están ayudando a ser la nueva persona en la que me estoy convirtiendo), y sobre todo a estar orgullosa de mí y, como os digo siempre, empiezo a sentirme útil, día a día voy ganando la batalla, ojalá siempre sea así mi vida. Gracias a Dios que se me presentó la oportunidad de conocer a **Grupo Martes** y dejarme ayudar por ellos y seguir sus consejos, para mí **no tiene precio**.

SABER MÁS

CURSO CARRETIILLERO

Francisco Ramón Landete Tortosa

Hola, soy Landete y soy usuario de GM

Actualmente me encuentro en la fase de autonomía, por lo tanto estoy haciendo un curso de carretillas elevadoras subvencionado por LABORA. El curso es de 50 horas, lo estoy haciendo para formarme más. De todas maneras, cuando lo termine empezaré otro más avanzado para poder ampliar mi búsqueda de empleo.

El curso empieza a las 9 de la mañana y termina a las 14 horas, somos en el curso entre hombres y mujeres unas 14 personas. La parte teórica ha sido muy productiva y dinámica, el profesor nos lo ha explicado todo muy bien y se ha volcado mucho con todos nosotros. La comunicación entre los estudiantes a mi parecer ha sido muy agradable.

Las prácticas la hemos hecho en una empresa, el profesor ha estado encima de cada uno explicándonos todos los pasos que teníamos que seguir, ha tenido muchísima paciencia durante todo el curso. Y por si eso no fuera suficiente, han estado compañeros suyos explicando paso por paso lo que teníamos que hacer con mucha tranquilidad.

Por mi parte tengo que agradecer toda la paciencia que han tenido conmigo, tanto profesor como compañeros. Pude acceder al curso gracias a la coordinadora de Grupo Martes y gracias a estar haciendo el curso me han llamado para acceder al siguiente, que consiste en paquetería y logística de almacenes, porque para tener el certificado de carretillas elevadoras tienes que hacer tres módulos.

El próximo curso es de 290 horas en el mismo horario que el de ahora.

SABER MÁS

DONA SANGRE

Gabriel Navarro Hernández

Rosana Pedraza Méndez

La sangre que donas puede salvar 3 vidas.

Cuando donas, tu sangre, se somete a un proceso por el que obtenemos 3 componentes sanguíneos:

- Concentrado de hematíes
- Plasma
- Plaquetas

De esta manera, a cada paciente le pueden suministrar el componente que necesita.

El consumo diario de sangre en los hospitales valencianos necesita la colaboración de 650 donantes al día. Cada minuto se administra sangre o derivado de esta. La complejidad de los tratamientos y la resolución de patologías graves mantiene constante el consumo de componentes sanguíneos a lo largo de todo el año y a los hospitales.

Tratamientos oncológicos, intervenciones quirúrgicas, trasplantes... Son posibles gracias a tu **generosidad**.

Cualquier persona con buena salud que pese más de 50kg y que tenga más de 18 años **puede donar sangre**.

La sangre no puede faltar, pero tampoco tiene que caducar.

650 donaciones al día en la Comunidad Valencia es la cifra que mantiene el equilibrio

SABER MÁS

BALONCESTO

Gabriel Navarro Hernández

¿Qué es el baloncesto?



El baloncesto (del inglés basketball, de basket) también conocido como básquetbol o simplemente básquet, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores, cada uno en cuatro períodos de cuartos de diez minutos cada uno, y en la NBA doce minutos cada cuarto. El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo el balón en una canasta.

La puntuación por cada canasta o cesta es de dos o tres puntos, dependiendo de la posición desde la que se efectúa el tiro a canasta; o de uno, si se trata de un tiro por falta de un jugador contrario. El equipo ganador es el que obtiene el mayor número de puntos.

La Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) surgió en 1932 y el deporte debutó en los Juegos Olímpicos de verano en 1936. En 1946 se fundó la principal liga profesional de los Estados Unidos, **la National Basketball Association (NBA)**, donde se formaron grandes jugadores que contribuyeron a la creciente popularidad del baloncesto.

El baloncesto es uno de los deportes más practicados del mundo, con más de 450 millones de jugadores en 2013. Las mujeres representan buena parte de los practicantes, a pesar de una exposición menor en los medios del baloncesto femenino. Se han desarrollado algunas variantes, como el Baloncesto en **Sillas De RUEDAS**, para deportistas con movilidad reducida; el **STREETBALL** y el **BALONCESTO 3X3**.

VENTAJAS

- 1. MEJORA LA CONDICIÓN FÍSICA:** El baloncesto es un deporte que requiere gran cantidad de energía y actividad física. Jugar al baloncesto puede ayudar a mejorar la condición física en general, fortalecer los músculos y mejorar la resistencia.
- 2. DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES:** El baloncesto requiere una gran cantidad de trabajo en equipo y habilidades sociales. Jugar en equipo puede ayudar a desarrollar habilidades de comunicación y trabajo en equipo, así como fomentar un sentido de camaradería.
- 3. MEJORA LA COORDINACIÓN:** El baloncesto requiere una gran cantidad de habilidades de coordinación, como el control del balón, el movimiento de los pies y el lanzamiento. Practicar estas habilidades puede ayudar a la mejora de la coordinación general y la habilidad motora.
- 4. REDUCCIÓN DEL ESTRÉS:** Cualquier actividad física te puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, pues liberas tensión. El deporte te ayuda a liberar endorfinas y es una manera de mejorar el estado de ánimo.



DESVENTAJAS

1. **RIESGO DE LESIONES:** Como cualquier deporte, el baloncesto conlleva un riesgo de lesiones, especialmente las articulaciones, los músculos y los huesos. Las lesiones pueden ser graves y requieren un tiempo de recuperación significativo.
2. **PUEDE SER COSTOSO:** El equipo necesario para poder realizar una actividad como el baloncesto tiene un precio alto. Comprar equipo y ropa deportiva de alta calidad pueden aumentar los costos, más aún si se requiere pagar por la membresía de un equipo o club.
3. **EXIGE GRAN CANTIDAD DE TIEMPO Y COMPROMISO:** Jugar a baloncesto requiere un gran compromiso de tiempo, especialmente si se juega en equipo o club. Esto puede interferir con otras actividades y responsabilidades como la escuela o el trabajo.
4. **PUEDE SER DIFÍCIL PARA LOS PARTICIPANTES:** El baloncesto es un deporte que requiere habilidades específicas y puede ser difícil. La técnica y la estrategia pueden ser complicadas y pueden requerir tiempo y práctica para dominarlas.



En resumen, el baloncesto es un deporte emocionante y popular que ofrece beneficios físicos y sociales. Sin embargo, como cualquier deporte, también hay riesgos y desventajas que deben tenerse en cuenta. En última instancia, la elección de practicar baloncesto dependerá de las preferencias personales y capacidad para equilibrar los beneficios y las desventajas de este deporte.

CONVIVENCIAS

ASAMBLEAS DE LAS VIVIENDAS

Saúl Roig García



S.P

PISO 1

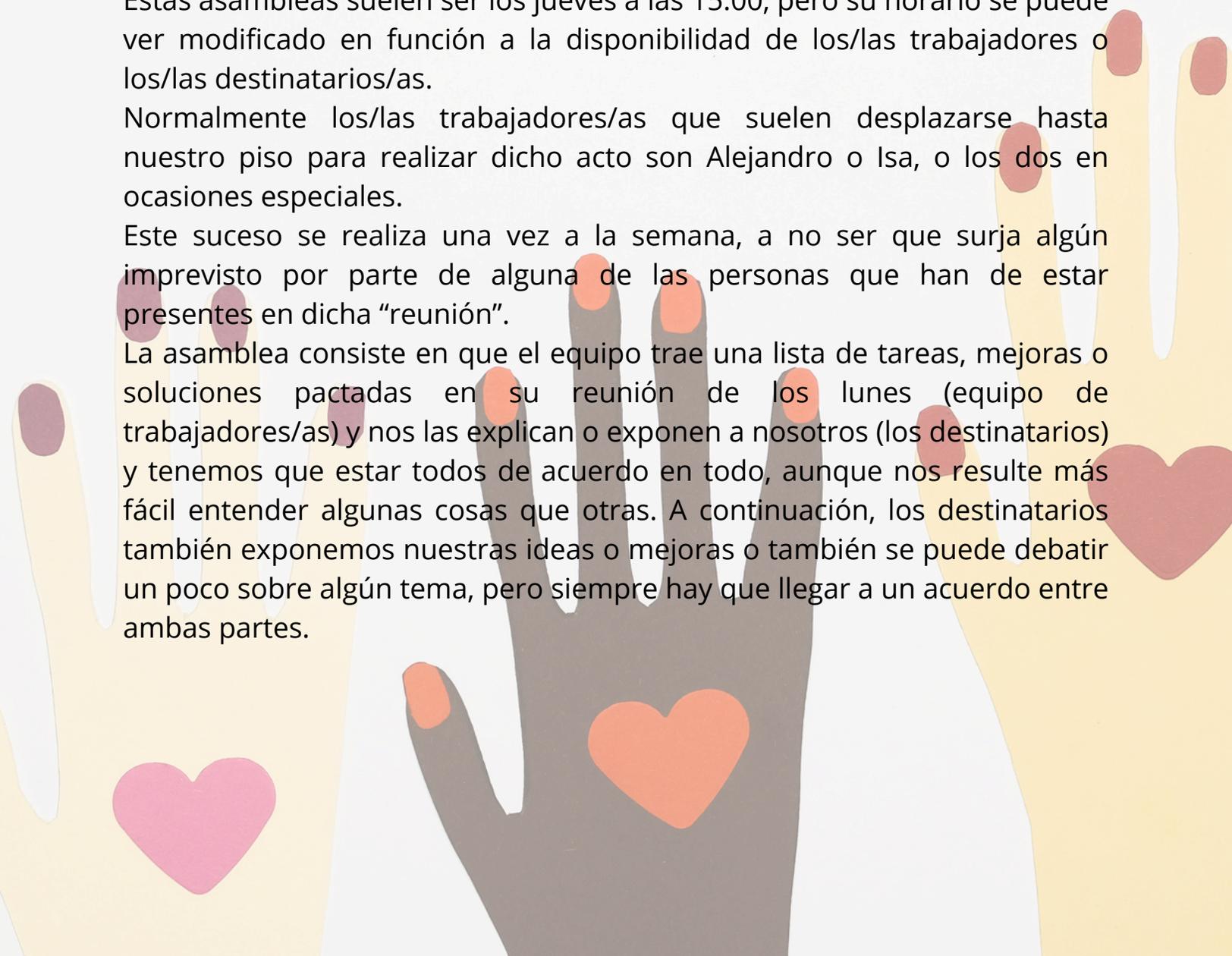
Hola soy Saul, soy antiguo destinatario de Grupo Martes del piso 1. Hoy me dispongo a escribir sobre las asambleas del proyecto para explicar cómo son, para las personas que puedan tener interés sobre el tema.

Estas asambleas suelen ser los jueves a las 15:00, pero su horario se puede ver modificado en función a la disponibilidad de los/las trabajadores o los/las destinatarios/as.

Normalmente los/las trabajadores/as que suelen desplazarse hasta nuestro piso para realizar dicho acto son Alejandro o Isa, o los dos en ocasiones especiales.

Este suceso se realiza una vez a la semana, a no ser que surja algún imprevisto por parte de alguna de las personas que han de estar presentes en dicha "reunión".

La asamblea consiste en que el equipo trae una lista de tareas, mejoras o soluciones pactadas en su reunión de los lunes (equipo de trabajadores/as) y nos las explican o exponen a nosotros (los destinatarios) y tenemos que estar todos de acuerdo en todo, aunque nos resulte más fácil entender algunas cosas que otras. A continuación, los destinatarios también exponemos nuestras ideas o mejoras o también se puede debatir un poco sobre algún tema, pero siempre hay que llegar a un acuerdo entre ambas partes.



En mi opinión es algo parecido a negociar un convenio pero nos reunimos en teoría todas las semanas.

También sirve para comunicar algún detalle o conducta no deseada o molesta de alguna persona en esa semana, sobre todo de los destinatarios. O puede servir normalmente por parte del equipo para la aseguración o comprobación de que se han cumplido todas las normas o puntos establecidos la semana anterior.

Y en algún caso, si algún destinatario se salta alguna de sus obligaciones o tareas, sobre todo si no es la primera vez, se le puede aplicar cierta medida educativa.

PISO 2

Como cualquier convivencia entre personas con vidas muy diferentes, puede pasar que todo fluya muy bien y no haya problemas o pueden surgir varios tipos de problemas. En este caso existen recursos para afrontar esto: las asambleas.

En ese momento está presente la persona del equipo que haga la función de moderador (generalmente Isa o Alejandro) donde cada una de las personas presentes en la asamblea puede hablar de cualquier cosa que le afecta en cuanto a la convivencia en el piso o con las compañeras.

Esta reunión suele hacerse los viernes a las 12:30 y suele durar una hora u hora y media, depende de los puntos a tratar.

Es una reunión muy fructífera, pues aprendemos a comunicarnos y a hablar las cosas entre nosotras de manera saludable y tranquila, haciendo mucho uso de la asertividad y las críticas constructivas.



CONVIVENCIAS

NAVIDAD / AÑO NUEVO / REYES

Javier Moreno Català

Inés Mallén Romero

Hola, somos destinatarios del Grupo Martes y vamos a contaros lo que hemos hecho estas festividades.

El día de Nochebuena cenamos todos en el piso de los chicos. Lo pasamos muy bien, nos sentimos muy felices en esta gran familia, comimos muchas cosas como jamón, fuet, queso... y muchas cosas más.

También celebramos el cumpleaños de Javi, teníamos una sorpresa preparada, una gran y deliciosa tarta, la cual nos comimos de postre, junto con turroneos y dulces navideños.

El día de navidad también lo pasamos en el piso de los chicos, para comer tuvimos lasaña boloñesa, gambones, pulpo, patatas bravas y de postre tiramisú. Nos sentimos muy agradecidos por pasar las navidades en familia.

El día de Nochevieja cambiamos de lugar y lo celebramos en las oficinas de ATés. Esta vez, se unió el equipo de Grupo Martes y, después de cenar, celebramos el año nuevo comiéndonos las uvas. Disfrutamos del castillo de fuegos artificiales que dispararon en el río, ¡qué gran espectáculo!

El día 1 comimos de nuevo en el piso de los chicos, nuestro voluntario Josevi cocinó arroz con bogavante y de postre hubo tronco de navidad de chocolate y dulce de leche. Ya es una tradición esta comida que se repite todos los años y nos gusta muchísimo.

Nos hemos portado muy bien así que los Reyes Magos nos han traído muchos regalos. Queremos agradecer al Grupo Martes por todo lo que están haciendo por nosotros y nosotras.

¡Gracias bonicas!



CONVIVENCIAS

PATINAJE + REYES

Maria Yolanda Hernández Sánchez

¡Hola!

Hoy quiero contaros cómo pasamos el día antes de Reyes. En primer lugar, quedamos con los chicos y el equipo a las 10 en la puerta del colegio. Allí nos juntamos todos para hacer actividades que habían montado.

En la única que participamos fue en la de patinaje sobre hielo, nos decidimos a patinar Gaby, usuario del piso de chicos con el que me lo paso genial; Lorenzo, psicólogo en prácticas y yo.

La experiencia fue única, tendríais que habernos visto a nosotros tres patinando (*o al menos intentándolo porque yo estuve más veces en el suelo que de pie*), nos reímos muchísimo.



Lo que no esperábamos para nada fue que, al salir de las actividades, de repente nos pusieron una excusa en la que caímos todos, que teníamos que pasarnos por el piso de los chicos para recoger unas cosas. A regañadientes, fuimos todos para allá y ¿cuál fue el sorpresón? Pues que habían llegado los Reyes Magos, de parte de las **“Reinas Magas”** y el **“Paje Real Alejandro”** para todos los usuarios de las viviendas.

Sois verdaderamente increíbles.

Gracias de nuevo. **OS QUIERO.**

**WELCOME
TO THE
FAMILY!**