



Octubre salut mental'25



Editorial

SUMARI:

Editorial	p. 2
Salutació	p. 3
Octubre salut mental	p. 4
Històries quotidianes	p. 5
Espai literari	p. 8
El costat bo	p. 12
Vols pintar?	p. 13
Espai gastronòmic	p. 14
Expressió artística	p. 16
El mundo de Norween	p. 18
Agraïments	p. 30

Portem més de 20 anys donant a conèixer les necessitats en salut mental. Les potencialitats d'aquells que, en principi, la tenen malalta. Però, la realitat amb la que ens trobem, ens situa davant de l'obligació de defensar, posicionar-nos i reivindicar, no només la cura de la salut mental, sinó la defensa d'uns drets socials bàsics, com a prevenció dels problemes de salut mental derivats de necessitats no cobertes. Una mirada més oberta, ens permet

veure que sovint aquests problemes no són individuals, sinó col·lectius. No descobrim res si diem que la salut mental de la família que no arriba a final de mes queda afectada. O que les exigències de productivitat laboral sumada a uns equips infradotats, o una xarxa insuficient de suport a les persones cuidadores, per posar alguns exemples, afecten, i molt, la salut mental de la població. La defensa dels drets socials bàsics, és fonamental per garantir la salut de la població. Necessitem un sistema social, polític i econòmic, preparat per acceptar, respectar, tolerar i educar en la diversitat, però també necessitem que aquest sistema vetlli per una xarxa de serveis socials forta i suficientment dotada, que doni resposta a les necessitats del dia a dia de les persones. Suma't a la nostra proposta per una societat sana, defensa els teus drets socials. Com fer-ho? Sumant-se al moviment associatiu, fent incidència política, oferint la teva ajuda al qui ho necessita i, sobretot, cuidant -te! Nosaltres ho fem de diferents maneres, i aquí us presentem un any més, una mostra de diversitat i salut mental. Enguany us presentem una revista que anima a reflexió, a l'empatia, a l'art i a la cuina sana. Esperem que passeu una estona entretinguda.

Gràcies per llegir-nos!

Míriam Movilla

Coordinadora Club Social

Salutació

Enguany el lema escollit pel Dia Mundial de la salut mental ha estat: “Drets socials per assolir una salut mental digna i accessible”, i el manifest recull que: “La salut mental és un dret humà fonamental i només serà accessible si es garanteixen els drets socials com l’habitatge, el treball digne, l’educació, les cures i el suport comunitari; sense unes condicions de vida dignes, no pot haver-hi una salut mental que garanteixi la plena ciutadania”. Això que és tant de sentit comú malauradament a l’actualitat no es dona en tants països!, ni tampoc en el nostre, i no és que no portem temps reivindicant-ho, tant temps que inclús ens hem posat nosaltres, les famílies i les persones afectades, a aportar solucions i assumir compromisos, d’aquí que només a Catalunya hi ha més de 80 associacions federades que a cadascuna de les seves poblacions i barris, assumeixen la feina d’elaborar serveis d’atenció, acompanyament en les cures, la recerca de feina i habitatge, divulgació del que són els problemes de salut mental i de com cal enfocar-los perquè permetin a les persones gaudir dels seu projecte de vida. Les associacions hem demostrat que som capaces de crear condicions per la millora de la salut mental de les persones, però ens cal la coordinació efectiva amb les entitats i administracions públiques properes per assolir l’eficàcia. Hi ha molta feina a fer en l’àmbit d’atenció i seguiment sanitari, laboral, d’habitatge protegit, d’acompanyament i inclusió social. No ens cansarem de reivindicar aquesta coordinació.

Cristina Torras Forns
Presidenta
Suport Castellar SM

Equip redactor:

Adrián Aranda Sierra, A. Moya, Anònim, Cristina Torras, Evita, Gemma Serra, Manuel, Míriam, María José Martínez, Montse, Ricard, Rosa, Sònia, Stic Ok, Susanna.

Octubre, un mes ple de salut mental



SalutMental
Catalunya
Suport Castellar

Som salut mental

OCTUBRE | 25

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3 **ARROSSADA.** 14h. Espai Tolrà

7 **SESSIÓ IOGA.** 10:30h. Per a participants i famílies de l'entitat. Centre Karuna

10 **CINECLUB.** Un like de Bob Trevino. 20:30h. Auditori Miquel Pont

11 **DIA MUNDIAL SM.** A Tàrrega

14 **TORNEIG TENNIS TAULA.** 18h. Espai Tolrà

23 Laura Balmes. **Diàlegs salut mental i art.** 19h. A l'Alcavot Espai Cultural.

20 **24** Activitat en col·laboració amb Tothicap. Hora per confirmar

25 **FESTIVAL SOM SALUT MENTAL.** 18h. Auditori Miquel Pont



Històries quotidianes

La Ràbia

La ràbia pot ser un símptoma d'un malestar profund, d'una ferida que no s'ha curat, sovint d'una acumulació de traumes, inseguretats i dolor no expressat. Quan no es tracta, pot convertir-se en un problema de salut mental greu. I en casos extrems, pot portar a actes irreversibles. La salut mental no és només absència de malaltia, sinó capacitat de gestionar les emocions, de reconèixer els propis límits.

És vital parlar-ne, buscar ajuda, i entendre que sentir ràbia no és dolent, però ignorar-la sí que ho és.

Aquí us deixo un petit relat que en parla de la ràbia i de la Jana, que en pateix i no ho sap, fins que en parla i acaba trobant ajuda.

La tempesta dins la Jana

La Jana tenia 15 anys i, per fora, semblava tranquil·la. Sempre callada, sempre correcta. Però dins seu hi havia una tempesta.

Una tempesta que ningú veia.

Tot va començar quan en Pol, el noi que li agradava, va començar a parlar més amb la Laia. No era res greu, només converses, rialles, mirades. Però per a la Jana, cada gest era com una punxada.

Sentia com si li traguessin alguna cosa que mai havia tingut del tot.

La gelosia va començar com una molèstia petita, però va créixer. I amb ella, la ràbia.

Una ràbia que no sabia com explicar.

No era només per en Pol. Era per tot: per sentir-se invisible, per no saber com encaixar, per no poder controlar el que sentia.

Va començar a imaginar escenes on la Laia desapareixia. On en Pol tornava a mirar-la només a ella.



I després se sentia culpable. Però la ràbia tornava, més forta.

Un dia, va escriure un missatge cruel a la Laia. El va esborrar abans d'enviar-lo, però el pensament ja havia estat allà.

I això la va espantar.



Va començar a dormir malament. A tancar-se a l'habitació. A evitar les amigues.

Fins que un matí, a classe, va esclatar. Va plorar davant de tothom. Ningú ho esperava.

La psicòloga de l'institut la va escoltar. I per primera vegada, la Jana va poder posar paraules al que sentia.

Va entendre que la ràbia no era dolenta per si sola, però que amagava un dolor que necessitava ser escoltat.

Ara, la Jana aprèn a respirar, a parlar, a demanar ajuda.

La tempesta no ha marxat del tot, però ja no la controla. I això, per a ella, és començar a viure de debò.

Stick OK

 **carme perarnau**
Centre de reforç escolar

tel. 93 714 84 01
cp.reforcescolar@hotmail.com

Horari de secretaria:

de 16.30 h a 20.30 h de dilluns a divendres

plaça forjador, baixos 4 · 08211 · Castellar del Vallès

Hola, soy estúpido, no me puedo controlar.
No me sigas la corriente, pues te arrastraré a un río
sin agua.

Perdonadme todos y todas, ya sé que no estoy solo.
Siento que no soy el único, eso me consuela y me limpia el alma.

Nos queda una vida por delante, yo os quiero coger de la mano, pero es
imposible, esas manos ya no me pertenecen.

A. Moya

Para mi madre, mi hermano y mi hermana.
Hoy cumplo sesenta años (soy mayor de edad).
Mi madre me dice lo que quiero oír,
con su disfagia que le impide hablar con claridad.

Ella quiere vivir, se esfuerza en hablar, tiene 94 años
y le deseamos una larga vida.

Mi hermano es un trozo de pan, a veces un poco testarudo,
pero nos entendemos.

Mi hermana, también tiene lo suyo, es muy luchadora,
tiene dos hijos (Javi y Marina) y un nieto (Dylan)

Y por último estoy yo, que estoy escribiendo esto.

Gracias a todos y a todas.

A.Moya

Espai literari

Era un escritor modesto en la Edad Media que amaba vivir, ya que me consideraba totalmente optimista.

Escribía todos los días porque lo adoraba, y ya había escrito varios libros, que había compartido con pocas personas.

Me fascinaba la idea de debutar como escritor, sin duda, pero temía ser repudiado en caso de que mis obras no estuvieran a la altura.

Con esos pensamientos en la cabeza, escribía en el interior de una taberna donde solían reunirse extraños individuos, principalmente para beber alcohol.

De pronto, alguien irrumpió en aquel agujero y, al levantar la mirada para ver de quién se trataba, mi corazón se desbocó al contemplar los bellos rasgos del rostro de una joven singular, la cual hizo que aquel tugurio resplandeciera.

Jamás había visto a una mujer tan maravillosa: su mirada cautivó por completo mi alma, porque era, sin duda, la mujer más bella del mundo. Para mi sorpresa, ella se aproximó sonriendo, como si me sonriera el mismo cielo.

—Me llamo Alba, y he venido del futuro para conocerte, porque eres mi escritor favorito —me expresó con su mágica mirada.

Creí que se estaba burlando de mí, pues quizás había leído alguno de mis libros sin mi conocimiento y detestaba cómo escribía.

—Adiós —le contesté con ira.

De repente, sin saber cómo lo había hecho, una música comenzó a fluir desde un artilugio que sostenía en su mano.

Era una melodía extraordinaria, que despertó mis sentidos con un ritmo que enamoro mis oídos.

—¿Ahora me crees? —me dijo, sonriendo de manera fantástica.

—Deseo saber más de ti —le confesé, totalmente enamorado de aquella mujer fabulosa y misteriosa.

—Debo dejarte para regresar al futuro, adiós —me respondió, provocando en mí una enorme desilusión, pues nunca había conocido a alguien tan fenomenal, y que ahora se marchase.

Pero sin desviar la mirada, con su hermosa sonrisa, se acercó y me dio un beso en los labios, un beso que me hizo sentir una pasión inmensa, deseando que nunca terminara. Jamás en mi vida había experimentado algo tan milagroso, pues me hizo olvidar todo y entregarme solo a ese instante.

—Te amo, Máximo Lance. He venido del futuro porque te amo tal como eres, y también por cómo escribes. No dudes de que quiero estar contigo

—me reveló con lágrimas en los ojos, conmovida por la emoción que compartíamos al contemplarnos.

Ese encuentro me ayudó a valorarme más a mí mismo y también a mis libros. Y así, mis dos mayores sueños se hicieron realidad: conocer a la chica de mi vida y triunfar en el mundo como escritor, haciendo de cada día una nueva oportunidad para sentir lo maravilloso que es el mundo. Nos amamos inmensamente, y amamos también la vida, porque habíamos luchado para descubrir lo hermosa que puede ser.

Adrián Aranda Sierra



L'Adrián s'atreveix en els següents escrits amb un nou registre. El voleu conèixer? Seguiu llegint...

Era portero en una discoteca popular de la costa, en la provincia. Me enorgullecía de mi trabajo porque protegía a los clientes que frecuentaban ese establecimiento. Adoraba permanecer despierto toda la noche, porque consideraba que la noche era más tranquila que el día. De pie frente a la entrada, me cercioraba de que nadie entrara sin mi permiso. No le tenía miedo a nadie, porque sabía defenderme. Me había batido en peleas varias veces y siempre había salido victorioso. La noche estaba a punto de terminar y la discoteca cerraría, como siempre, a las seis de la mañana. Con la vista fija en la calle, me percaté de que seis individuos se acercaban en comitiva hacia mí. Pero me sorprendió ver que iban todos sin camiseta, mostrando sus músculos. —Queremos entrar —me expresó el más alto de ellos, en tono de exigencia. —Sin camiseta es imposible que entréis —les respondí, cruzando los brazos. Sin que me lo esperara, el que me había hablado me asestó un puñetazo contundente en el estómago, interrumpiendo mi respiración por el dolor. Activé mi adrenalina para enfrentarme a todos ellos a la vez. Respondí al más alto con tres rechazos en sus abdominales y, para rematarlo, le lancé una patada alta que impactó en su cabeza, haciéndolo caer hacia atrás.



Condis



esape S.A.

————— Carrer Montcada,10 —————
Castellar del Vallès
08211

Los cinco restantes se iban a abalanzar sobre mí como depredadores sobre su presa. Para contrarrestarlos, ejecuté una formidable patada voladora que colisionó sobre dos de ellos al mismo tiempo. Los cuales cayeron con fuerza sobre la acera.

Quedaban tres, que me atacaron rápidamente, pero esquivé sus golpes que iban dirigidos a mi cabeza, gracias a mis reflejos.

Era mi oportunidad de vencerlos a los tres juntos. Sujeté entonces al que era más bajo por el cuello y, a uno de los otros dos, le propiné una patada con fuerza en los abdominales. Y este, afligido por el impacto, fue incapacitado por completo cuando le lancé otra patada, esta vez en los testículos.

Al que mantenía agarrado lo deje inconsciente con la fuerza de mis brazos, y tan solo quedaba uno en pie.

Este me contempló horrorizado, impresionado por la maestría con la que había vencido a sus amigos en combate.

Corrió más rápido que el viento, pero la policía, que acababa de llegar, lo interceptó y lo arrestó. También detuvieron a los vándalos que yacían derrotados en el suelo, quienes pretendían hacerme daño y poner en peligro a los inocentes que querían entrar en la discoteca.

Gracias a mi coraje, había protegido aquel lugar. Eso siempre me llenó de satisfacción, porque había actuado como un héroe.

Adrián Aranda Sierra

**JOGUINES
ESPORTS
PAPERERIA**

STOP

Major. 56-58 - Telèfon 93 714 60 55
CASTELLAR DEL VALLÈS

CM62
Informàtica

C/.Major, 62
08211-Castellar del Vallès(Bcn)
Tel i Fax: 93 714 66 66
cm62@cm62.com

SERVEI TÈCNIC·XARXES·CONSUMIBLES·INTERNET·
WEBS·FORMACIÓ·PROGRAMES DE GESTIÓ·

El costat bo

La vida sempre té el costat bo

La vida sempre té el costat bo, no importa tant el que ha passat, el que ha portat fins aquí, totes les frustracions, tots els mals dies, que no ens enganyem els tenim tots de mals dies, i fins i tot de pitjors. Ja ho deia en Luis Aguilé en la seva cançó “Es una lata el trabajar, todos los días te tienes que levantar. Aparte de esto, gracias a Dios, la vida pasa felizmente si hay amor”. Per tant, tots els dies comencen i es pot escriure una nova pagina en el teu llibre de la vida, de tu depèn que sigui millor, tu l’has d’escriure. Aquest esperit és del que parla aquesta cançó,



Unwritten que si no la coneixeu gaire us recomano escoltar-la. Aquí podeu trobar l’enllaç del youtube.

Enllaç vídeo de la cançó a Youtube:

<httpE://youtu.be/b7k0a5hYnSI?>

Stick OK

ELS JOCS DE ROL

Els jocs de rol sempre han sigut molt criticats per la societat, per accidents que han passat, per persones que no estaven bé i tampoc estaven sota cap tractament ni psicològic ni psiquiàtric. En aquests casos és comprensible que ells no poguessin controlar la situació de les seves emocions i pensaments.

Dit això, m’agradaria dir que a mi els jocs de rol m’apassionen molt perquè desperten la imaginació, ajuden a concentrar-se, a treballar la memòria, i a relaxar la ment llegint i imaginant, i fen càlculs mínims de matemàtiques per jugar. En resum, van molt bé per la cognició de cada persona, i sempre que es jugui a aquests jocs es fa en una taula en grup o en solitari, i gaudint jugant i imaginant.

Per últim, dir que hi ha molta varietat de jocs de rol de molts temes diferents, per tots els gustos i a diferents nivells d’edat. Per tant, hi ha diferents dificultats per jugar als jocs. Els meus favorits són els de ciència ficció, els medievals, de terror molt fictici, novel·la negra, etc.

Animeu-vos a provar-ho algun cop.

Bona salut mental a tots!

Vols pintar?



GEMMA SERRA



Espai literari

****El viatge d'en Pepet i el Riu Ripoll****

El Riu Ripoll, aquell petit corrent d'aigua que serpenteja amb humilitat entre muntanyes i pobles, ha estat, sense voler-ho, el fil conductor de la vida d'en Pepet, testimoni silenciós de les seves alegries, penes i reflexions. Com si fossin dos viatgers que es creuen una vegada i una altra, en Pepet i el Ripoll s'han mirat de reüll al llarg dels anys, cadascun avançant amb el seu ritme, però sempre units per un destí comú.

En Pepet va obrir els ulls per primera vegada a Ripollet, allà on el riu acomiada el seu recorregut abans de trobar-se a Montcada amb altres aigües més grans. Era un nen curiós i somiador, i sovint se l'havia vist llençant pedretes al riu mentre imaginava aventures més enllà de les aigües marronoses que corrien davant seu. El Ripoll era com un amic que li xiuxiuejava secrets del passat i promeses d'un futur desconegut.

Els anys van passar, i en casar-se, en Pepet es va traslladar a Sabadell, on el riu seguia el seu camí tranquil, serpentejant entre els ponts i fàbriques que s'aixecaven orgullosos al seu pas. Va ser aquí, en aquest segon tram del Ripoll, on en Pepet va construir una nova vida. Malgrat el brogit de la ciutat, sempre trobava un moment per passejar per les ribes del riu, com si busqués un refugi familiar, una connexió amb les seves arrels.

Quan els anys i les responsabilitats van canviar el seu rumb, en Pepet i la seva família es van instal·lar en un tranquil xalet d'una urbanització a Castellar del Vallès. Aquí, on el Ripoll es mostrava encara jove i ple de vida, en Pepet es va permetre moments de calma, contemplant des de la finestra la mateixa aigua que l'havia acompanyat en les etapes anteriors. No era un simple riu, era el seu company de viatge, un mirall d'allò que havia viscut i d'allò que encara esperava.

Ara, amb els cabells blancs i les passes més lentes, en Pepet somia amb un piset més petit a Sant Llorenç Savall, ben a prop de les fonts on neix el Ripoll. Pensa en els seus darrers anys, en el comiat inevitable, i desitja que, en el moment que el seu cos es converteixi en cendres, aquestes s'uneixin al riu. Així, seguint el corrent, faria el viatge invers: de Castellar a Sabadell i fins a Ripollet, on les aigües del Ripoll es perden en una abraçada final amb el Besòs. Seria la manera de tancar el cercle, de tornar a ser un amb la seva història.











El Riu Ripoll, etern i constant, seguirà el seu camí, però sempre portarà amb ell una part d'en Pepet. Ell, l'home que va viure i somiar a les seves ribes, haurà trobat, al capdavall, el seu lloc en el corrent de la vida.

Stick OK







Hola, vamos a preparar **tortilla de patatas con cebolla**:



Ingredientes para 6 personas:



-   1 kilo de patatas
-   8 huevos camperos
-   1 cebolla grande
-   aceite de oliva
-   sal

Preparación:

  1: pelamos las patatas y cortamos en láminas no muy finas para a la hora de freír no se deshagan.

  2: ponemos a calentar 1 cuarto litro de aceite de oliva a temperatura media, agregamos las patatas y vamos removiéndolas. A los 10 minutos le ponemos la cebolla pelada y cortada a tacos. Seguimos removiendo y le ponemos sal al gusto. Esperamos a que se cuezan, no mucho para que no se deshagan. Sacamos las patatas y la cebolla en una escurridera metálica para escurrir el aceite.

  3: batimos los 8 huevos bien batidos en un bol. Agregamos las patatas ya cocidas en el bol, y removemos un poco sin deshacer las patatas.

  4: ponemos a calentar la sartén anti adherente con un poquito de aceite de oliva. Cuando esté caliente ponemos las patatas con los huevos. Removemos hasta que quede un poco cuajada. Dejamos 5 minutos por lado a fuego medio. Le damos la vuelta con un plato llano grande y servimos.

Manuel



Taller de cuina saludable
(Agost 2025)



CASTELLARENC

(Versió nostrada del típic dolç de la Bisbal d'Empordà, el **Bisbalenc**)

Ingredients:

- 1 làmina de pasta de full
- 200 gr. de cabell d'àngel
- 1 ou batut (per pintar)
- 100 gr. de pinyons
- 100 gr. sucre



Elaboració:

1. Escalfar el forn a 180°C (calor amunt i avall)
2. Estendre la pasta de full
3. Posar el cabell d'àngel al centre de la pasta de full
4. Enrotllar la pasta de full, ajudant-se del paper vegeta que ve amb la pasta de full cobrint el farcit, com si fos un braç de gitano
5. Pintar amb ou batut
6. Afegir per sobre la meitat del sucre
7. Posar-hi els pinyons per sobre
8. Afegir l'altre meitat del sucre
9. Coure al forn 30 minuts

És una recepta en la que podeu variar les quantitats al gust. Sempre quedarà bo. A mi el que m'agrada és aquesta recepta de dalt.

Hi podeu posar més o menys sucre per fer-ho mes o menys dolç.

S'hi poden posar més o menys pinyons, fins i tot, substituir-los per ametlles laminades. Jo diria que els bisbalencs venen sempre amb pinyons, però aquests són cars o molt cars a vegades.

Els pinyons es poden posar amb aigua i després s'escorren o directament al damunt de la pasta.

Si no s'hi posa tant de sucre, també podem posar-lo al final com a sucre glaç, i així tindrà un color mes blanquinós.

S'ha de veure si amb 30 minuts al forn n'hi ha prou o si en calen uns quants més. Si es torra molt i no està prou fet, s'hi pot posar paper d'alumini pel damunt perquè no es cremi.

És molt més complicat d'escriure o llegir la recepta que de fer-la. Animeu-vos.

Stick OK

El mundo de Norween

Una fiesta en la playa

Aquella mañana me desperté antes del amanecer 🌅, llevaba algunos días 🌀 dándole vueltas a una idea 💡 que no quería desaparecer de mi mente: que yo, papá, Garum, Deranae y el resto de miembros de nuestra comunidad pasáramos un día a la orilla del mar 🌊 🏠 occidental, celebrando una fiesta 🎉 🌈; No por nada 😊 en particular, sino para celebrar 🎉 el simple hecho de vivir 🦋 😊 en un planeta 🌍 como el nuestro.

Porque, realmente, estoy orgullosa del mundo 🌍 que mi pueblo ha creado a lo largo de los siglos, de los avances científicos, tecnológicos y sociales... Aunque lo más importante, como suelen decir papá y Deranae, es la buena convivencia que existe entre todos nosotros.

Durante el desayuno 🍳, le planteé la cuestión directamente: Papá - dime, hija - hay algo que te quiero decir, me gustaría que hiciéramos una fiesta 🌈 en la playa 🏖️, y sería dentro de un mes, cuando la época de lluvias ☁️ haya terminado.

- ¿una fiesta 🎉 en la playa 🏖️ - respondió el.

- pues sí, eso es lo que quiero, ¿te parece buena idea?

- la verdad es que sí, hace mucho tiempo ⌚ que no nos acercamos por allí-reflexionó, mientras observaba pensativamente a una araña 🕸️ 🕸️ haciendo su tela en la enredadera de la entrada del jardín 🌸 🌸, aprovechando el tiempo ⌚ después de la lluvia 🌧️ que había estado cayendo incesantemente durante toda la noche 🏠 🌧️

- ¡Di que sí! 😊 - exclamé yo- además, todo está mucho más bonito después de las lluvias ☁️

- está bien -cedió él.

- ¡Ese es mi papi!

- pareces una niña 🧒 pequeña - se rió él 😄

- bueno, ya sé que me voy haciendo mayor.

- ya eres una jovencita, pero aún tienes el desparramo de cuando eras pequeña - me has pillado 😄 -le respondí yo, y los dos nos echamos a reír 😄.

- Por supuesto, tenemos que ver cómo vamos a ir hasta allí - dijo papá.

- ¡Ah!, eso no es problema, la playa 🏖️ está a pocos kilómetros de aquí, podemos ir todos hasta allí dando una buena y saludable caminata, y además, el camino es fácil y agradable, porque no hará ni mucho frío ❄️, ni mucho calor 🌞 😓, la vegetación 🌿 🌿 estará en todo su esplendor, y los jóvenes nos encargaremos de llevar la comida 🍔, la bebida 🥤 y todo lo necesario, para que los mayores no os canses demasiado; y, si a alguno le cuesta hacer el camino seguido, me lo puede decir y nos tomaremos un descanso para beber agua 💧

- vaya, lo tienes todo bien planeado - dijo papá.

- sí, sonreí 😊 yo, mañana he convocado una reunión cerca del estanque para contárselo a todos, ya verás cómo todos aceptan.

Papá se me quedó mirando con cara de enfadado 😠, y me preguntó: - ¿me estás llamando viejo 🧓?

-! Noooo! 😄, - exclamé yo, riendo 😄

- pero hay que cuidar a los mayores, tú mismo me lo has dicho muchas veces, ¿no? 😄

- pues, sí, creo que sí - y se echó a reír 😄 también.

Al día siguiente, todo el mundo estaba reunido cerca del estanque principal, impaciente por saber el porqué de aquella inusual asamblea, y cuando me vieron llegar, se formó una enorme algarabía, todos preguntando a la vez, tuve que esperar un rato a que todos se calmaran:

- Queridos amigos 🧡👤 👤 - empecé yo - todos sabemos que, en muy pocas semanas, se acaba la época de lluvias ☁️, y quiero que hagamos algo muy especial, ¿Qué os parece una excursión 🏞️ a la playa 🏖️ ?
En seguida se produjo un gran murmullo. Unos, como si dudaran, otros, aprobando la idea, y, por encima de todo eso, unos grititos diciendo :¡SIIIII, SIIIII! 😊.

Me alegró muchísimo saber que la gente, toda la gente allí reunida, aprobase mi idea, porque los más entusiastas animaron a los que tenían dudas. Uno de los más entusiastas era mi querido 🧡 amigo 🧡👤 👤 Garum, que me preguntó en qué podía ayudar, qué había que llevar, etc.

- ¡Vaya! - exclamó papá - te ha leído el pensamiento 🗨️

- Si -sonreí yo 😊, y añadí - ¿alguien más quiere ayudar?, animaos – Y todos los jóvenes levantaron la mano 🙋

- ¡MUY BIEN 👍 😊!, pues hay que llevar comida y agua, frutas, bocadillos 🍷 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌, galletitas 🍪 🍪, y, además, necesito que cuidéis de los niños más pequeños, sobre todo, cuando estemos en la playa 🏖️, para que no se metan mucho en el agua, porque el oleaje 🌊 puede ser muy intenso. Y no hay que olvidar la ruta que seguiremos a pie, ya veréis, la vamos a disfrutar mucho.

- pero, ¿y si alguien se cansa mucho? - preguntó Deranae.

- no te preocupes 😊, haremos algún que otro descanso en el camino. -Aquello tranquilizó a Deranae, que no parecía muy dada a hacer largas caminatas - pero - continué yo - todos vais a disfrutar mucho del camino, y también de cuando estemos allí.

Otra cosa que os quería decir, es que, una vez llegado el día 🌞 de la excursión 🏞️, ¡todos sin excepción tendremos que levantarnos muy temprano -! ¡De acuerdo! - exclamaron 🗨️ todos Al unísono 😊.

Y... Por fin, el día 🌞 llegó. Me desperté antes del amanecer 🌅, contenta 😊 y llena de energía ⚡, y corrí a despertar a papá: ¡LEVÁNTATE, DORMILÓN! - ¿EEHHH?, ¿Qué pasa, por qué gritas tanto? - nos vamos de excursión, ¿lo recuerdas? - ¡Arg! - fue su respuesta - es que papá se pone muy gruñón 😞 al despertar - ¡AH!, la excursión 🏞️ - en efecto 😊.

Ya había un nutrido grupo de jóvenes esperando cerca del estanque principal, y ya se iba acercando más gente, tanto niños como adultos - ¿Quién pasa lista? - me preguntó papá - Garum y yo - le respondí, mira, ahí está, hola 🧡, Garum - Hola 🧡, Norween, ¿pasamos lista ya? - mejor esperamos un poco.

Al cabo de un ratito, todos estaban presentes. Pasamos lista 📋, nos aseguramos de llevar todo lo necesario y emprendimos la marcha.

Era un día 🌞 fresco y despejado, y la tierra bajo nuestros pies aún estaba un poco húmeda, (no me gustan los caminos polvorientos) y desde el principio, todos me dieron la razón en que el camino era muy agradable. Había muchas plantas 🌿 que habían florecido 🌸 con rapidez, porque en la zona donde vivo, el clima es semidesértico, y allí las plantas 🌿 deben florecer 🌸 con rapidez, para que, así, los polinizadores 🐝 puedan hacer su trabajo 🐝. En seguida, los niños empezaron a corretear entre los árboles 🌳 y a perseguir insectos 🐛 bajo nuestra atenta mirada.

Unos chiquillos encontraron un insecto 🐛 particularmente grande, lo cogieron y se dedicaron a asustar a otros chiquillos más pequeños con él

- Bueno, chicos, basta de tonterías - les espetó Deranae, tan seria que los niños soltaron a su rehén.

Durante el camino, los adultos iban por parejas o en pequeños grupos y charlaban animadamente, contentos de haber aceptado participar en la excursión. Era tan agradable, fresco y ameno, que realmente, lo disfrutamos mucho.

De vez en cuando, parábamos para beber agua 🥤, observar la naturaleza 🌲 que nos rodeaba y volver a pasar lista 📋 (más que nada, para controlar que no se perdiera ningún niño), y enseguida volvíamos a emprender la marcha.

Afortunadamente, el camino era llano, con la excepción de alguna leve cuesta arriba 📈.

En un momento dado, el viento 🌬️ que soplabla de cara, nos hizo llegar el olor salado del mar 🌊, lo que animó mucho a los mayores, que ya estaban algo cansados 😓 por la larga caminata.

La visión de las olas 🌊 rompiendo en la playa 🏖️ nos emocionó a todos (especialmente a los chiquillos que nunca habían visto el mar 🌊 🏖️)

Inmediatamente, yo y los otros jóvenes empezamos a desempaquetar la comida 🍱 y las esterillas, porque todos tenían hambre, a excepción de muchos chiquillos, que, al ver cómo rompían las olas 🌊, empezaron a hacer el juego de acercarse y salir corriendo 🏃 para que no les derribaran.

Al cabo de un rato, los niños también tenían ganas de comer algo, de modo que preparamos manteles y esterillas Para poder comer más cómodamente.

- ¡NIÑOS! - les espetó Deranae - no comáis tan deprisa, que os vais a atragantar - los chiquillos se quedaron un poco asustados ante la autoridad que desprendía la madre de mi buen amigo Garum.

- Ja, ja, ja 😂 -se rio papá - deberías haber sido miembro del Gran consejo, Deranae, porque yo también me he sobresaltado un poco.

- bueno, yo solo les he dicho que no coman tan deprisa 😊 - se ruborizo ella - todos nos reímos con aquello, pero la verdad es que Deranae tenía un fuerte carácter que, si se lo proponía, podía poner firme al más pintado.

A lo lejos, las aves marinas se lanzaban al agua para capturar a los peces, sumergiéndose hasta ellos, porque procuraban evitar la agitada superficie del mar 🌊 🏖️. Después de comer, los niños volvieron a jugar con las olas bajo la atenta mirada de los jóvenes y la vigilancia de los adultos, pero también jugamos al juego de las adivinanzas cuando los chiquillos se calmaron un poco.

Pronto algunos de los miembros más mayores de nuestra comunidad empezaron a contar viejas leyendas acerca del mar 🌊 🏖️ y de sus islas 🏝️ (sobre todo de estas últimas). A más de 200 km mar adentro, había dos islas llamadas Lenira y Karelia, cuyos habitantes rivalizaban entre sí en todos los aspectos, en especial competían por acaparar las rutas comerciales que llevaban tanto a otras islas como a las costas del continente. Cada una de las islas estaba gobernada por un Rey 👑, a cuál más obstinado, y lo más curioso era que, de niños habían sido grandes amigos que habían compartido las enseñanzas de sus maestros, juegos y aventuras, pero un hecho ocurrido durante su juventud les hizo distanciarse.

Ambos jóvenes se habían criado juntos en una ciudad costera en el continente, pero su pueblo quería ir más allá, cruzar el mar 🌊 🏖️ para ver qué nuevas tierras había, porque, a medida que la población aumentaba, su mundo se hacía más pequeño. Un navegante propuso fletar un Barco, tal vez más, para encontrar más pesca 🐟, más lugares donde hallar nuevos recursos, pero, sobre todo, nuevas tierras para todos los que quisieran empezar una nueva vida fuera de su lugar de origen.

Los dos amigos lo vieron claro - escucha, Daargon; -dime, Malinoor - ¿y si nos embarcamos nosotros también? - tengo que pensarlo - pero Daargon, no hay tiempo que perder, es una oportunidad única, y tal vez no se nos vuelva a presentar en la vida - está bien, pero creo que nuestras familias deberían saberlo, ¿no es así, amigo Malinoor? - por supuesto, pero hay que plantearles el tema con cuidado, no a todo el mundo le apasionan los cambios - Daargon se quedó mirando a su amigo pensativamente, y respondió - yo diría que lo que pensabas hacer es largarte sin decir nada a nadie, ¿me equivoco, o estoy en lo cierto? - vaya, me has pillado, y se echó a reír 😂 - Daargon también se rió, y le dijo a su amigo - que yo recuerde, jamás has pedido permiso a tus padres para nada, lo que te ha valido muchas regañinas - sí, pero eso no me asusta - créeme-Daargon se puso serio - si te vas sin despedirte de tus padres, nunca podrás perdonarte a ti mismo -! Mmmhh!, ¡está bien- "¡ ¡Estupendo! 🤩).

Los dos amigos hablaron con sus padres, pero, en contra de lo que esperaban (los dos temían que sus familias les montaran un drama) decidieron marcharse con ellos también. A medida que avanzaba la historia, la expectación aumentaba, incluso Deranae estaba embobada escuchando la historia, y los niños y jóvenes estábamos cada vez más impacientes por saber cómo continuaba. Un niño preguntó - y ¿qué pasó para que Daargon y Malinoor se pelearan y dejaran de hablarse? - tranquilos, todo llegará.

Al día siguiente, los dos jóvenes y sus familiares fueron a inscribirse al puerto 🚢 para zarpar, alguien les había explicado que existían nuevas tierras más allá del horizonte. Pronto zarpó una flotilla de barcos, con nuestros protagonistas abordo rumbo a lo desconocido, sin saber que ocurriría algo que cambiaría su relación para siempre. Todos los chiquillos en la playa 🏖️ empezaron a gritar al unísono: - ¿QUE LES PASO, QUE LES PASOOOO?

- ¡SILENCIO! - intervino Deranae - todos se quedaron callados 😶 de inmediato - gracias, Deranae - dijo el narrador, y cogió aire para continuar la historia:

Durante el viaje por mar 🌊 ⚓, el tiempo, que antes estaba tranquilo y despejado, empezó a cambiar, la superficie del agua estaba cada vez más revuelta 🌪️, el viento🌀 rizaba las aguas cada vez más, y esa misma noche, se desató una tormenta 🌩️ Todos estaban durmiendo 🛌, excepto la tripulación del barco, que luchaba por bandear la tormenta y corregir el rumbo. En un momento dado, uno de los pasajeros se sintió muy mareado 🤢, tanto que no dudó en dirigirse a vomitar 🤮 al exterior a pesar de la que estaba cayendo, pero ningún marinero le vio (estaban demasiado ocupados como para ver al pasajero indispueto) y tampoco nadie vio como un golpe de mar 🌊 le hizo caer por la borda. La lucha de la flota contra la tormenta 🌩️ duró toda la noche, y al amanecer 🌅, los tripulantes estaban agotados.

Los pasajeros empezaron a salir a cubierta, y también los dos amigos 🧑🏻❤️ 🧑🏻 protagonista, que empezaron a comentar lo agitada que había sido la noche, asomados en la borda. Una voz de mujer, con un tono preocupado 😟, les hizo darse la vuelta - Daargon - dime, Mamá - no encuentro a tu padre - no te preocupes - le respondió Daargon - a lo mejor está por ahí asomado contemplando el mar 🌊 ⚓ - ya he recorrido todo el barco, y le he preguntado a todos, nadie le ha visto - Daargon empezó a preocuparse también, y él y Malinoor empezaron a buscarle por todas partes, preguntándoles a los marineros y al capitán si le habían visto (la respuesta fue negativa). El mismo pensamiento 🤔 se apoderó de ellos: - ¿Y si se cayó por la borda? - no podía haber otra explicación. La madre de Daargon se echó a llorar 😭 de desesperación y su hijo la abrazó 🤗 con fuerza (no podía hacer otra cosa). Malinoor contemplaba la escena, con una sensación de irrealidad, y también un poderoso aguijonazo de culpa.

La madre de Daargon estuvo un largo rato llorando 😞, y también él lloraba, aun así, tuvo fuerzas para dirigirle a Malinoor una mirada de reproche que lo decía todo: - si no nos hubiéramos embarcado, esto no habría pasado, en ese mismo momento, comprendió una cosa, que su amistad había terminado.

Uno de los marineros comentó que, más de una vez, habían perdido a algún compañero arrastrado por las olas durante una tormenta ☁️, y que poco se podía hacer, y aún peor, a veces, los barcos naufragaban y se iban a pique, pero, a veces, algún superviviente se salvaba agarrado a un tablón de morir ahogado y, si tenía suerte, podía llegar flotando a algún islote 🏝️ donde podía seguir luchando por seguir vivo.

¡Ooohhh, que pena 😞! - dijeron todos al escuchar aquello

- sí, que lástima 😞 que el padre de Daargon se cayera por la borda y que madre e hijo se hubieran quedado tan tristes 😞 por lo ocurrido, y que los protagonistas hubieran dejado de ser amigos -sí - asintió el narrador.

- es una historia muy triste 😞 - dijo un niño.

- no todas las historias son alegres - intervino papá.

- pero, debe haber algún desenlace, ¿no?, porque me da la sensación de que la historia no ha terminado - insistió el niño.

- cierto, se sonrió el narrador.

- entonces - dijo el niño de antes, ¿puedes contarnos cómo sigue la historia?

- sí - respondió el narrador.

- pero - volvió a intervenir papá - creo que la marea está empezando a subir, y deberíamos alejarnos de la playa, además, solamente nos quedan dos horas de luz, si nos ponemos en marcha ahora, llegaremos a casa antes de que pequeño sol ☀️ se haya puesto.

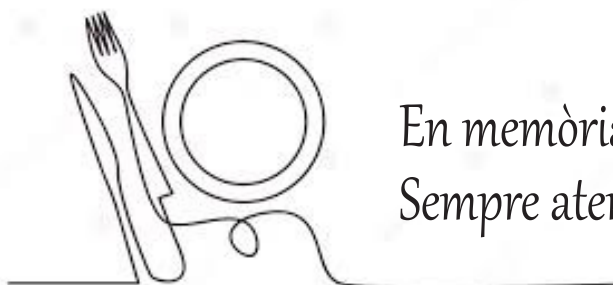
Todos miraron al cielo, Gran Sol ☀️ ya había hecho gran parte de su recorrido, y le dieron la razón a papá, si nos entreteníamos por más tiempo ⌚, se nos haría de noche antes de llegar, y aquella noche, nuestra Luna 🌙 Hatizzen no sería suficiente para iluminar nuestro camino, porque estaba en fase de Luna nueva 🌑.

-pero, insistió el niño, ¿nos contarás el resto de la historia otro día?

- ¡Por supuesto! - le tranquilizó el narrador -y, además, tiene una enseñanza muy interesante.

Una vez dicho esto, todos emprendimos la marcha hacia casa, no sin antes dirigir una última mirada al mar 🌊, que ya había ocultado media playa bajo las olas.

CONTINUARÀ
Evita



*En memòria de la Rosa, cuinera de l'Amanidor.
Sempre atenta a les necessitats dels altres.*

A la memoria de Eugenio

LA TARDE

Se olvidó el sol de la tarde
que ella lo estaba esperando,
con sus ojitos abiertos de par en par.

Y como iba siendo costumbre,
él llegase y le diera un beso en cada mejilla.

Pero lo abrazó la tarde,
en un sueño eterno e irrefrenable,
que nunca le podría explicar.

El cielo poco a poco
iba cogiendo tonos rosáceos.

Hojas secas de un otoño prematuro resbalaban
en un fuerte viento.

Y se amontonaban en el suelo.

Pero aquella tarde
ella lo estaba esperando.

Con sus ojitos abiertos de par en par.

La espera era inagotable.

Hasta que cayó en la cuenta,
de las horas que se iban desglosando, que transcurrían,

Se sintió sola y en el abandono.

Aun así, se sumió en la certeza de que él siempre llegaría.

María José Martínez Cruz

A white square placeholder for the logo of Recasens & Vila Associats.

**RECASENS & VILA
ASSOCIATS**

ADVOCAT I ECONOMISTA

Tel. 93 714 40 81
Fax 93 714 84 60

Ctra. Sabadell, 31 A
Castellar del Vallès 08211 Barcelona

recasens-vila@economistes.com

**ADVOCATS I
ECONOMISTES**

Assessorament complet
a empreses i particulars

Més de 20 anys d'experiència
al servei de Castellar



Estació de Servei Truyols

Ctra. Sabadell, 1

08211-Castellar del Vallès

Telèfon: 93.714.50.50



Psico Vallès
Centre de Psicologia Aplicada

- PSICOLOGIA CLÍNICA INFANTO-JUVENIL i ADULTS
- TRASTORNS DE L'APRENTATGE
(TDA-H, dislèxia, discalculia, comprensió lectora, lecto-escriptura, disortografia, ...)
- LOGOPÈDIA
(Llenguatge i comunicació, deglució atípica, trastorn dels sons de la parla, ...)
- TRASTORNS DE L'ESPECTRE AUTISTA (TEA)
- GRUPS D'HABILITATS SOCIALS
(nens i adolescents)
- TALLERS D'ART-TERÀPIA
- TALLERS DE GRAFOTERÀPIA

C/ Josep Anselm Clavé, 3 (Baixos) 08211 Castellar del Vallès (Barcelona)
Tel. 937.146.352 - WhatsApp 648.129.466




SERVEI RODES
Racing
BALSELLS
Team



VENDA
PNEUMÀTICS

- **ALINEACIÓ**
- **CANVIS D'OLI**
- **MECÀNICA EN GENERAL**
- **SUSPENSIONS**
- **TUBS D'ESCAPAMENT**
- **PASTILLES DE FRE**

C/. Besalú, 2 - Pol. Ind. Pla de la Bruguera - 08211 CASTELLAR DEL VALLÈS
Tel. i Fax 93 714 53 87 -  673 747 179 - contabilidadbalsells@hotmail.com

tot en jardineria!

GARDEN DICOMA

Castellar del Vallès
937473692



Avenida

Cuina tradicional i Tapes casolanes

Av. Sant Esteve, 76 ▲ Tel. 93 714 39 25
08211 CASTELLAR DEL VALLÈS

Jordi
casa Germans Masaguer, S.L.

Joieria - Relotgeria - Objectes regal

Barcelona, 11
Telèfon 93 714 55 95

08211 CASTELLAR DEL VALLÈS

labotigadelcastell

Av. Sant Esteve, 19 • 08211 Castellar del Vallès
Tels.: 93 714 58 89 / 616 49 36 00
labotigadelcastell@gmail.com

vallès, s.c. 

IMPRESA - LLIBRERIA - PAPERERIA


Cerdanyola, 3 • 08211 CASTELLAR DEL VALLÈS
☎ 93 714 50 68 • 📠 93 714 21 99
✉ valles@impremtavalles.com

**FINQUES
MARTIN BARBERAN**

FRANCESC MARTÍN
Administrador de Finques
C/ Passeig, 24 Local
08211 CASTELLAR DEL VALLÈS
fmartinbarberan@telefonica.net


ADMINISTRADOR DE FINQUES

Movil 666 442 060
Tel. 93 566 27 80

CLÍNICA DENTAL  **DEL CENTRE**

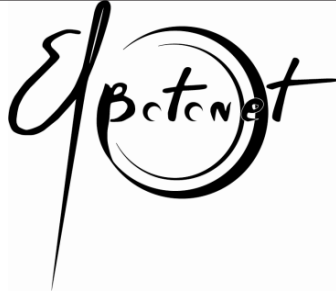
C. Sala Boadella 11, baixos
Telèfon i Fax 93 747 45 90
08211 Castellar del Vallès



SalutMental
Catalunya
Suport Castellar



C/ Sala Boadella, 2 Local 2
08211 Castellar del Vallès
93 747 10 20
☎ 623 153 203
disscopi@disscopi.com
www.disscopi.com



C / Passeig, 23
08211 - Castellar del Vallès - Barcelona
93 715 83 13

MERCERIA
PERFUMERIA
LLENCERIA / COTILLERIA
ROBA INTERIOR (HOME, DONA, NEN/A)
LLANES
RETOCS DE PECES DE ROBA
(CREMALLERES, VORES, ESCURÇAR, ESTRÈNYER...)
BRODATS
PLANXA AL MIDÓ

CAL
METGE

MEDICINA GENERAL
CIRURGIA
TRAUMATOLOGIA I ORTOPÈIDA
FISIOTERÀPIA - OSTEOPATIA
PSICOLOGIA
TRACTAMENT ORTOPÈDIC I QUIRÚRGIC
DEFORMITATS CRANIALS I CRANIOSINOSTOSIS
INFERMERIA
ACUPUNTURA
ALIMENTACIÓ I SALUT
OBESITAT

C e n t r e , 3 1
☎ 93 714 86 13
Fax 93 747 11 56
08211 Castellar del Vallès



SalutMental
Catalunya
Suport Castellar

Agraïments

Com a cloenda d'aquest espai literari que, edició darrera edició, heu anat fent vostre, volem donar les gràcies a totes aquelles persones que l'heu fet possible.

A aquells i aquelles que des de fa anys formeu part del nostre dia a dia, voluntariat, participants del club, professionals, socis/es i entitats col·laboradores. Totes vosaltres feu que la nostra tasca diària prengui sentit acompanyant-nos a donar visibilitat a la salut mental.

Gràcies artistes, pels vostres escrits, il·lustracions, experiències, musicalitat, i, en definitiva, per la vostra creativitat. Gràcies anunciants i col·laboradors pel vostre suport. I sobretot, gràcies lector/a pel teu temps. Aquesta 36ena edició de la revista publicada a l'octubre, mes de la salut mental, que enguany gira entorn als drets socials per una salut mental digna i accessible, és un punt de partida molt encertat per fer una crida a la responsabilitat col·lectiva, on hi cabem tots i totes.

Així doncs, ens tornem a trobar a l'abril, recordeu que acceptem col·laboracions. Així que si ets artista, t'agrada escriure, o simplement vols fer sentir la teva veu i opinió, a la nostra revista tens el teu espai, no ho dubtis.

Escriu-nos a suportcastellar@hotmail.com, i fes-nos arribar la teva proposta.

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**



Ajuntament de
Castellar del Vallès



SalutMental
Catalunya
Suport Castellar

