

El BENESTAR i la
SALUT com a motors
d'energia i vitalitat

La FIRA DEL LLIBRE
promou la lectura,
la literatura i el
coneixement

PROP DE TU

COMERC.



**Marisol
González**

**POETA.
APROXIMACIÓ A LA SEUA OBRA**

TALLER D'OCUPACIÓ
DONES NULES II

ÍNDEX

- 1 • OBJECTIU: COMERÇ LOCAL.
CAMPANYA DEL DIA DE LA MARE
- 2 • GUIA DEL COMERÇ LOCAL
- 3 • LA SALUT I EL BENESTAR.
CONSELLS I RECOMANACIONS
- 4 • LA IMPORTÀNCIA DEL LLIBRE.
CONEIX ELS ESCRITORS QUE
PARTICIPEN EN LA FIRA DEL
LLIBRE
- 5 • ENTREVISTA. MARISOL
GONZÁLEZ
- 6 • AGENDA COMERCIAL

EDITORIAL

Benvinguts a aquesta edició en què centrem el focus en la cura del cos i de la ment. I és que abril és el mes de la salut i el mes en què se celebra el Dia del Llibre.

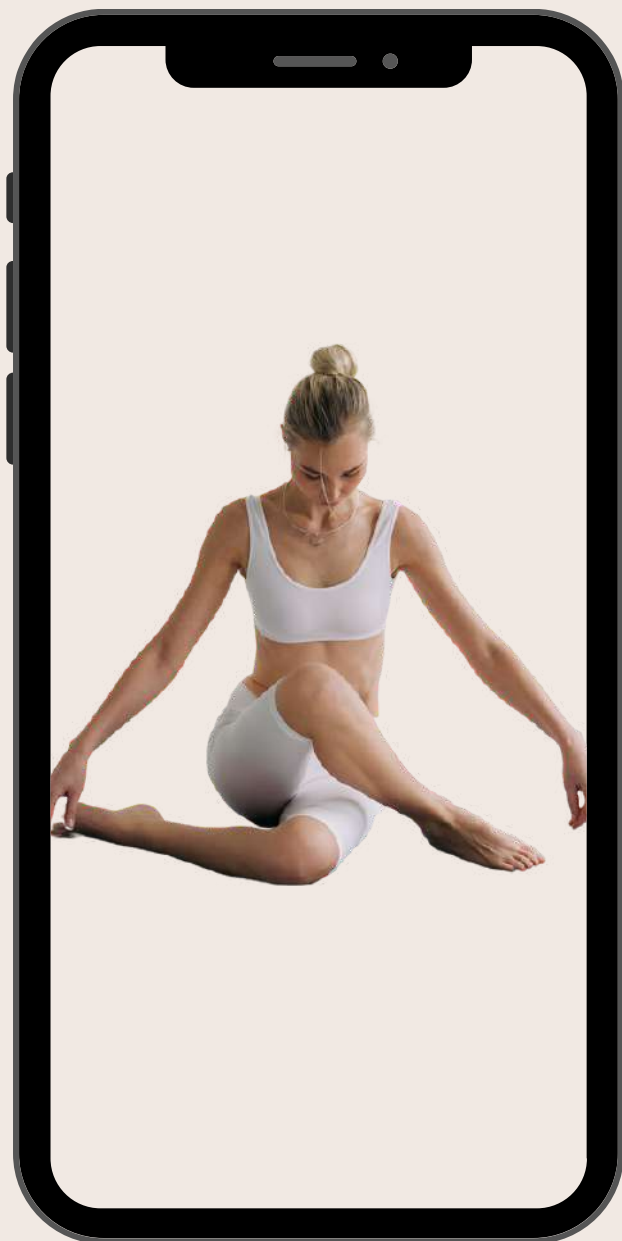
La lectura exposa noves idees, perspectives i coneixement ampliant la nostra comprensió del món i de nosaltres mateixos. Llegir estimula el cervell, enforteix la memòria, la concentració i la capacitat de pensament crític. Ens permet submergir-nos en les històries dels altres i desenvolupar empatia i comprensió cap a diverses perspectives de la vida.

Sens dubte, és una manera d'escapar a l'estrès diari i recarregar les nostres energies.

En aquest número, explorem també les tendències més recents en benestar físic i mental, brindant-te informació valuosa per cultivar un estil de vida saludable. Descubrim consells experts, entrevistes amb professionals de la salut i relats inspiradors que us motivaran a prioritzar el vostre benestar.

A l'era moderna, la salut i el benestar han esdevingut fonamentals per enfrontar els desafiaments d'un estil de vida accelerat i exigent. Mantenir un estat òptim de salut no només millora la qualitat de vida, sinó que també potencia la productivitat i la resiliència emocional.

En un món cada cop més interconnectat, concedir prioritat a la salut no només és autocompassió, sinó una estratègia intel·ligent per abordar els reptes quotidians amb vitalitat i claredat mental.



OBJECTIU: COMERÇ LOCAL

L'àrea de Comerç de l'Ajuntament de Nules va posar en marxa el passat dia 2 la campanya comercial per celebrar el Dia de la Mare, amb l'objectiu d'incentivar l'activitat comercial i econòmica, i que es prolongarà fins al 5 de maig.

Participants

- Podran participar totes les persones que facin compres per un valor de 50€, en un o diversos establiments del comerç local (es poden sumar tiquets).

Premis

La campanya inclou el sorteig de:

- Un viatge per a dues persones d'un cap de setmana a l'Hotel El Palasiet, a Benicassim, amb desdèjuni inclòs.
- Cinc sopars per a dues persones per import valorat en 100 euros, cada sopar per a dos, a restaurants de Nules.

Requisits

- El comerciant lliura una butlleta al comprador que ha d'emplenar amb les dades personals i que pot dipositar als baixos de l'edifici Natiu.

Pressupost

- La quantitat destinada a la campanya comercial serà de 1.500€, a càrrec del pressupost municipal per al present exercici.



Les alumnes del Taller d'Ocupació Dones Nules II han finalitzat la Guia del Comerç Local, que recull informació detallada sobre els negocis disponibles al municipi.

La guia està organitzada per sectors d'activitat econòmica i inclou el nom del comerç, el gerent, l'adreça postal, el telèfon de contacte, el correu electrònic, el web i les xarxes socials.

L'adreça ofereix un enllaç que trasllada l'usuari a la ubicació del negoci.

L'objectiu d'aquest document complet és proporcionar una visió generalitzada de l'oferta comercial que existix al municipi facilitant als ciutadans i als visitants la recerca de productes.

GUIA DEL COMERÇ LOCAL

NULES 2024



"Al cor de la nostra comunitat, el comerç local batega fort, teixint històries, complint somnis. Junts, construïm un municipi ple de vida i color"

TALLER D'OCUPACIÓ
DONES NULES II



BASE DE DADES

L'actualització de la base de dades del comerç local s'ha realitzat mitjançant un treball de camp amb la visita, establiment per establiment, a tots els comerços del municipi, recollint dades i propostes de millora.

La informació permet una millor comunicació amb el comerç i facilita la planificació de les accions sobre la base de les propostes realitzades pel comerç. La base de dades actualitzada genera estadístiques que es poden utilitzar per comprendre millor les tendències, identificar àrees d'oportunitat i donar suport a la presa de decisions estratègiques.



XLS

SALUT I BENESTAR



MES DE LA SALUT

CLÍNICA DENTAL PRODENTI

La Clínica Dental Prodenti Nules és una clínica familiar que disposa de totes les especialitats i de tota la tecnologia d'avantguarda a disposició dels pacients. Compta amb un gran equip de professionals que tenen una alta formació i que es preocupen per cadascun dels pacients, tenint un tracte personalitzat i proper.



C/ SANTA NATALIA, 96



FISIOTERÀPIA

IRENE FANDOS

Des de fa 16 anys, Irene està al capdavant del Centre de Fisioteràpia Irene Fandos. Contractures, esquinços, patologies musculoesquelètiques i trencaments fibril·lars es tracten en consulta, prèvia anàlisi de cada cas. Es realitza rehabilitació pre i post quirúrgica i rehabilitació de sòl pèlvic. El centre disposa de ferramentes com punció seca, radiofreqüència o ecògraf i els tractaments s'acompanyen sempre amb exercici terapèutic. Dia a dia es valora i s'aplica cadascun de forma personalitzada i s'aposta per la formació continuada per a una millora de la qualificació professional que revertix al benestar de cada pacient.



📍 C/ SANT FRANCESC, 4



📍 C/ SANT ISIDRE, 43



CENTRE D'OSTEOPATIA I MASATGE VICENTE PIZÁ

L'osteopatia engloba coneixements específics basats en l'anatomia i la fisiologia del cos humà. En aquest centre s'analitza cada un dels pacients, examinant les alteracions funcionals que es pugen trobar a les diferents estructures del cos. Un cop detectat el problema, s'apliquen tècniques per abordar els focus de dolor. Eliminant els bloquejos existents a les zones lesionades, el cos es recupera i torna a la normalitat. D'aquesta manera, es troba l'equilibri corporal perdut perquè l'autocuració sigui senzilla i menys costosa.

ALEJANDRO ORTELLS GONZÁLEZ

Cal preguntar-se si el dolor cervical i el dolor lumbar són una veritable pandèmia, atès els nombrosos casos que es presenten.

Amb més de 14 anys d'experiència al món de la fisioteràpia tractant tota mena de lesions, malalties o patologies, Alejandro es troba davant d'un augment exponencial de persones amb mal d'esquena. Això fa que els fisioterapeutes s'especialitzen en aquest tipus de lesions, en concret, les cervicàlgies i lumbàlgies.

Alguns dels factors que afavorixen l'aparició del mal d'esquena són l'obesitat, el sedentarisme, l'estrès o el tipus de feina.

CERVICAL

És la quarta causa d'incapacitat laboral.

Recomanacions:

Aplicar calor 25 minuts al dia.

Fer exercicis de mobilitat i estirament.

Enfortir per a un bon control postural.

Fer exercicis de respiració.



LUMBAR

La zona lumbar és la part de l'esquena més afectada.

Recomanacions:

Enfortir i fer exercicis de mobilitat i estiraments.

Aplicar calor 25 minuts al dia/
caminar/ evitar faixes.

Davant de qualsevol dolor que persistisca més de 4 o 5 dies és convenient acudir o consultar amb un fisioterapeuta col·legiat per a una avaluació i planificació de les pautes per a la recuperació.

Acudir al fisioterapeuta de forma periòdica per a un control i manteniment dels possibles dolors o sobrecàrregues d'esquena és recomanable perquè pot ajudar a reduir les lesions futures o les patologies més greus.

 CRTRA DE VILLAVIEJA 3



NICO'S

GYM & FITNESS

Descobrix el millor lloc per posar-te en forma!

Un dels beneficis més importants d'entrenar regularment és la prevenció de malalties cròniques. L'exercici ajuda a reduir el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis, obesitat i moltes altres condicions que poden afectar la nostra qualitat de vida. A més, enfortix el nostre sistema immunològic, cosa que ens fa més resistents a malalties i virus.



En aquestes instal·lacions compten amb opcions per a tots els gustos i edats. Des de classes dirigides que et motivaran a donar-ho tot, fins a una àmplia varietat de màquines de qualitat per poder treballar al teu ritme i segons els teus objectius.

El centre disposa d'un equip d'entrenadors professionals que estarà sempre disposat a ajudar-te i a guiar-te en el teu camí cap a una vida més saludable i activa.

A més, compta amb un ambient acollidor i amigable, on et sents com a casa i pots gaudir al màxim dels teus entrenaments.



C. B 4



MIMA'T

ESTUDI DE PILATES

El pilates és un mètode d'exercici i moviment físic. El seu objectiu és enfortir i equilibrar el cos i la ment. El pilates beneficia qualsevol tipus de persona: atletes, ballarins, embarassades i persones de totes les edats.

Per què a l'embaràs?

És una activitat de baix impacte que es basa en exercicis suaus que resulten ideals durant tota la gestació i que també estenen el seu benefici al part i fins i tot al puerperi.



Per què en postpart?

La recuperació postpart és diferent a cada mare, però hi ha exercicis i activitats físiques que poden ajudar a fer que aquesta siga més ràpida i efectiva.

El treball d'aquest mètode ajudarà a enfortir la musculatura abdominal, així com a tonificar el cos.

A més, també és important per enfortir el sòl pèlvic, un aspecte que preocupa moltes dones, ja que és una zona que es pot veure afectada després d'aquest període. També cal potenciar la correcta respiració i la reeducació i correcció postural.

És fonamental protegir i cuidar l'esquena no només durant l'embaràs, també després del naixement del bebé.

D'aquí ve la importància que en aquest centre se li dona a que les mares puguin anar amb els seus bebés a classe.



AVDA. CONSTITUCIÓN
71 BAJO



FER ESPORT

Fernando ens dóna alguns consells per evitar lesions als entrenaments. És fonamental minimitzar el risc de lesió per poder gaudir dels entrenaments i l'esport a llarg termini.

Aplica aquestes recomanacions per fer un entrenament segur:



1) Escalfar sempre abans d'entrenar. No llençar-se directament a fer els exercicis. Fer 10 minuts d'exercicis de mobilitat i aeròbics per preparar les articulacions, augmentar la temperatura i activar el cor.

2) Augmentar la intensitat dels exercicis gradualment. No anar directament al pes màxim des del començament. Realitzar 2 o 3 sèries de menor intensitat a cada exercici per preparar la musculatura. Amb el temps es va progressant lentament.

3) Donar prioritat a la tècnica. Un exercici realitzat amb una bona tècnica serà més segur i efectiu, encara que siga menys intens. Pots gravar-te de tant en tant per revisar-te o consultar un entrenador que et corregisca.

 C/ SANT VICENT, 70 A



ESPAI ACTIBI

La nostra metodologia és clara, tant se val si ets principiant o un avançat, sempre hi ha maneres d'incorporar exercicis de força a la teua rutina d'entrenament siga quina siga la teua edat, i així és, tenim grups d'adolescents fins a adults, i l'experiència és el més .


La clau és començar, desenvolupar i gaudir del teu propi procés. Amb el temps, veuràs com el teu cos i la teua ment t'ho agrairan.

Per mi és important que les persones que vinguen aprenguen a posar el focus en allò que fan, que senten cada moviment, que vigilen l'execució i que paren atenció a cada detall de cada sessió. Així és la manera que ens agrada treballar, que les persones que s'entrenen amb nosaltres tinguen qualitat d'entrenament i de salut cada setmana.

Entrenem el físic, però també valorem molt que entrenen gaudint-ho cada moment i que eviten convertir els hàbits saludables en una cosa que t'esclavi. El més important és trobar un equilibri i permetre't gaudir de cada experiència al màxim.

La nostra visió és clara: millorar el rendiment i la salut de les persones.



 C/ SANT FELIX 44

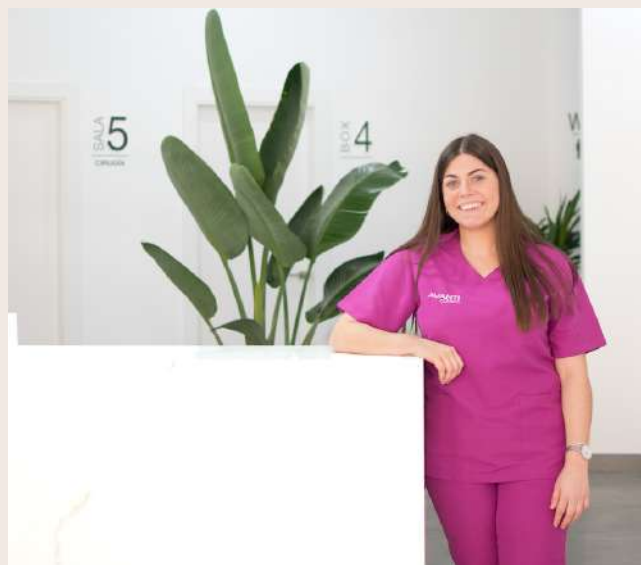


AVANTI CLÍNICA PODOLÓGICA

Com es poden preparar els peus d'un corredor?

Si eixes a córrer amb freqüència, t'estàs iniciant al món de running i participes en curses de mitjana i llarga distància, has de prendre certes precaucions:

- Revisar la teva petjada abans de preparar qualsevol prova, ja que tens probabilitat de patir lesions.
- Tallar les ungles correctament dies abans de la cursa per evitar excés de pressió i/o hematomes.
- Utilitzar sabatilles adequades en funció del teu pes, quilòmetres i superfícies on corres.



- Apostar per mitjans tècnics de qualitat, que transpirin i sense costures.
- Hidratar diàriament els peus amb una crema específica.
- Si tens alguna patologia (dureses, ungles encarnades), tractar-les abans de la carrera.
- En acabar la cursa introduir els peus en aigua freda per reduir la inflamació.

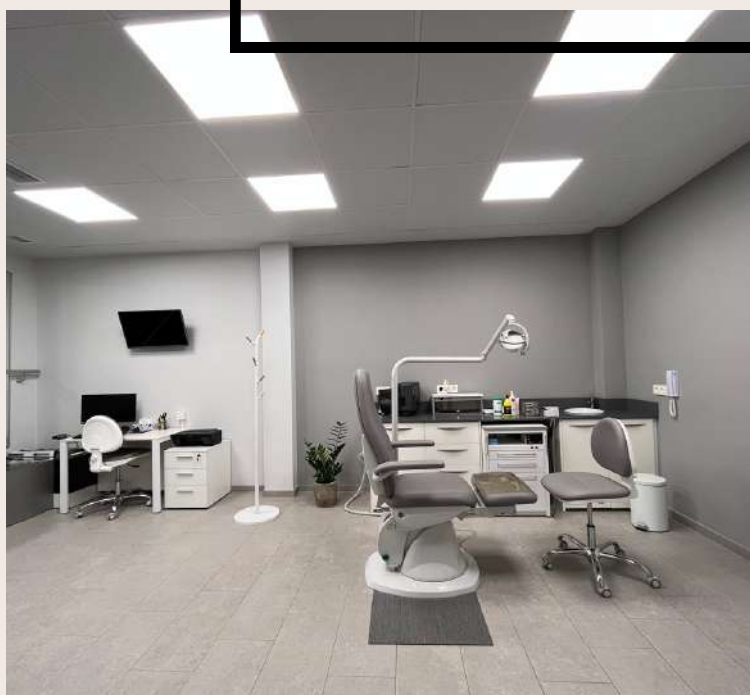
La salut dels peus és essencial per enfrontar-se a una competició, ja que l'èxit d'aquesta dependrà de fer-la sense cap molèstia o dolor.



La cura dels peus és una part fonamental del benestar i la salut de les persones que es fa, fins i tot, més necessari amb l'edat. Per a totes aquelles persones que desplaçar-se constitueix un problema, s'oferix un servei de podologia a domicili.



PODÒLEG V. VICENT



A més, altres serveis com:

- Anàlisi computeritzada del peu i estudi de la marxa.
- Podologia esportiva.
- Podologia infantil.
- Peu diabètic.
- Quiropòdia.
- Plantilles a mida.

Horari: Dimecres i divendres de 09:00 a 13:00 hi de 15:30 a 20:00 h.

Cita prèvia: 964 63 58 56

645 886 994

 AV.CASTELLÓ, 35



Peusans és una clínica podològica amb més de 20 anys d'experiència i amb l'únic objectiu de millorar el benestar.

Què inclou la podologia?

Bàsicament tres grans camps.

La quiropòdia, que comprèn tot allò relacionat amb el peu com ungles encarnades, durícies, hiperqueratosi, helomes durs -“ulls de pollastre”-, berrugues plantars, fongs en ungles, peu atleta, etc.



PEUSANS CLÍNICA PODOLÒGICA

El camp ortopodològic, que consisteix a valorar possibles causes de dolor als peus, turmells, genolls, malucs, etc., després d'estudis biomecànics i informatitzats de la marxa als quals es dóna solució amb suports plantars i “plantilles personalitzades”.

El camp quirúrgic, que permet la detecció i el diagnòstic de patologies amb solució quirúrgica.



 C/ SANT FRANCESC, 16



ÒPTICA TENA

ÓPTICA TENA

DISFRUTA

AL AIRE LIBRE

CON TUS GAFAS DE SOL

G R A D U A D A S

79€

Gafa de Sol Graduada
Monofocal

179€

Gafa de Sol Graduada
Progresiva



L'Òptica Tena és un referent en la cura de la salut visual. S'ha destacat per oferir serveis de qualitat, productes de darrera generació i un tracte personalitzat als seus clients.

Els serveis que oferix són: exàmens visuals complets, adaptació de lents de contacte, venda de muntures i lents oftàlmiques, ulleres de sol i assessorament personalitzat.

📍 C/ JOSÉ BARTRINA, 48



ÒPTICA VISIONUL

L'òptica Visionul aporta aquests consells per minimitzar els efectes per l'exposició perllongada a les pantalles:

- Descansar els ulls, cada mitja hora i durant uns segons enfocar la mirada a algun objecte que estiga mínim a sis metres.
- Ajustar la brillantor i contrast de la pantalla per a més comoditat.
- Mantenir una distància adequada ajuda a reduir l'esforç d'enfocament.
- Parpellejar amb regularitat per mantenir els ulls hidratats.
- Utilitzar sempre que siga possible filtres de llum blava per minimitzar la quantitat de llum que arriba a la retina.
- Realitzar revisions oculars anualment.



📍 C/ SANTA ANA, 28



COM CUIDAR ELS TEUS ULLS



- EVITAR EL CANSAMENT VISUAL
- REVISAR LA TEUA VISTA REGULARMENT
- USAR LENTS DE CONTACTE ADEQUADES
- FER DIETA SANA PER A LA SALUT OCULAR
- MANTINDRE LA HIGIENE OCULAR
- PROTEGIR AMB ULLERES DE SOL
- PROTEGIR CONTRA LA POLS

COM CUIDAR LA TEUA DENTADURA



- REALITZAR UN RASPALLAT ADEQUAT
- REVISAR LA TEUA DENTADURA REGULARMENT
- USAR FIL DENTAL
- EVITAR HÀBITS PERJUDICIALS
- FER DIETA RICA EN CALCI
- TRACTAMENT DEL BRUXISME

CONSELLS

COM CUIDAR LA TEUA SILUETA



- FER DIETA AMB ELS NUTRIENTS ESSENCIALS
- EQUILIBRAR ELS MACRONUTRIENTS
- DONAR PRIORITAT A ALIMENTS INTEGRALS
- BEURE AIGUA SUFICIENT
- CONTROLAR EL TAMANY DE LES PORCIONS
- LIMITAR EL CONSUM DE SUCRES
- REALITZAR EXERCICI FÍSIC

COM CUIDAR LA TEUA MENT



- PREVINDRE L'ESGOTAMENT EMOCIONAL
- EQUILIBRAR TREBALL I VIDA PERSONAL
- MANTINDRE CONEXIONS SOCIALS
- PRACTICAR LA GRATITUD
- REALITZAR EXERCICI FÍSIC
- PRACTICAR LA RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

MAITE ROIG PSICOLOGIA INFANTIL I JUVENIL

Oferix ajuda per a:

- Reeducació i estimulació del llenguatge.
- Reeducació pedagògica (lectura, escriptura, atenció, memòria, raonament, etc.).

📍 CARRER LA MAR, 31, 1-B



Maite Roig, Psicologia Educativa, infantil i juvenil és un espai creat per cobrir les necessitats dels xiquets i xiquetes, de manera individual i segons les seves característiques, habilitats socials, comportaments...



HENAR PSICÒLOGA

Henar és psicòloga perinatal, infantil, adolescent i de família. Actualment està centrada en la perinatalitat, ja que fa 11 mesos va ser mare i va experimentar en persona tot allò al voltant del que havia llegit. D'altra banda, s'enfoca a la branca de l'adolescència, per tots els casos actuals que té a la consulta i reivindica la urgència d'una educació paradigma de la

neurodiversitat duta a terme per professionals. Considera que cal que es tracte amb normalitat i, sobretot, amb respecte que hi ha cervells i persones de tota mena, en comptes d'educar en la idea que hi ha "un model" de persona i tots ens hem de comportar de la mateixa manera o semblant. Cal educar respectant i coneixent la diferència.

📍 C/ FAUSTINO VALENTÍN
TORREJÓN, 11



ESTER BURGUETE CENTRE DE PSICOLOGIA I TERÀPIA FAMILIAR

Tots coneixem la importància d'escoltar les nostres emocions i de prestar atenció a les nostres necessitats però, moltes vegades, amb les presses i obligacions diàries, normalitzem sentir continu malestar o ho evitem activament perquè ens espanta o resulta desagradable. Permetre'ns donar un espai a aquestes sensacions desagradables ens ajuda a transformar-les, a deixar-les anar. Al Centre de Psicologia i Teràpia Familiar fem psicoteràpia, indicada en moments en què el patiment és difícil de manejar: quan el teu estat d'ànim és una muntanya russa, quan la por t'impedix portar una vida normal, si no et reconeixes, et costa veure qui eres i cap a on vas, si fa molt de temps que lluites amb un problema, quan les teues relacions més importants te generen malestar...



La psicoteràpia va de conèixer, d'entendre, de comprendre que, encara que hi hagen situacions, objectivament difícils, com les processem i les afrontem marca la diferència.

Fins i tot ajuda a florir, a generar alternatives, creant un espai de seguretat, confiança i respecte que possibilita el canvi.



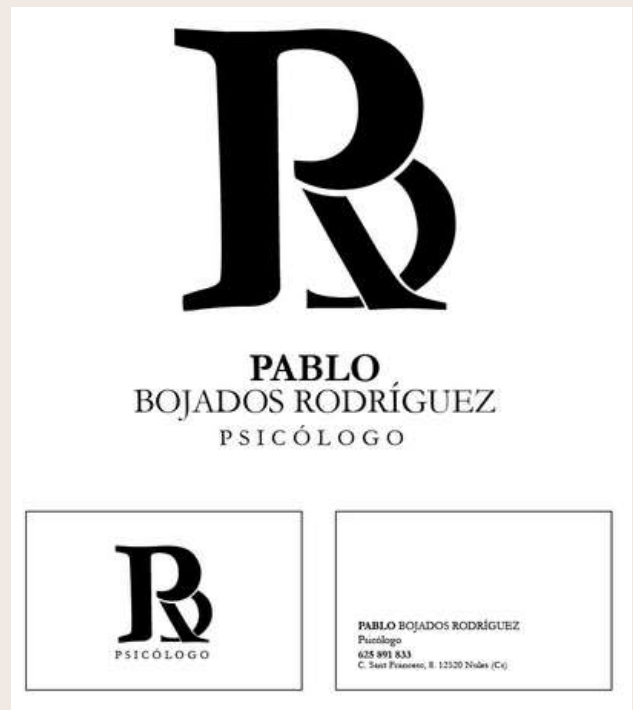
PABLO BOJADOS RODRÍGUEZ PSICÒLEG

A Pablo Bojados Rodríguez Psicòleg es realitza intervenció psicològica individualitzada per a adults i infanto-juvenil. Els professionals d'aquest centre duen a terme també intervencions psicològiques de parelles i de famílies.


En intervenció psicològica per a parelles s'aborden múltiples aspectes com l'expressió de necessitats i sentiments de manera respectuosa.

S'ensenyen estratègies per resoldre conflictes de manera constructiva i per manejar les diferències d'opinió de manera saludable; es treballa el suport emocional i es maneja l'estrès i l'ansietat, entre molts altres aspectes.

Pel que fa a la intervenció psicològica per a les famílies es tracten els conflictes convivencials: comunicació, resolució de conflictes, vincle



emocional, intimitat i sexualitat, rols i expectatives...I pel que fa a les intervencions psicològiques grupals i tallers psicoeducatius per a adults i població infantojuvenil, aquestes se centren en el tractament de la comunicació efectiva i afectiva amb adolescents, així com en els problemes de conducta, dificultats emocionals, problemes d'aprenentatge, relacions socials... es treballa la confiança i l'autoestima, el maneig de l'estrès i la pressió, la transició i els canvis i els problemes familiars per millorar la comunicació i enfortir les relacions.

 C/ SANT FRANCESC, 8



LLIBRES

El Dia del Llibre és fonamental perquè celebra la importància de la lectura, la cultura i el coneixement a la nostra societat.

Aquesta commemoració, establerta el 23 d'abril en honor a diversos escriptors il·lustres que van morir en aquesta data, cerca fomentar la passió pels llibres i promoure la indústria editorial.

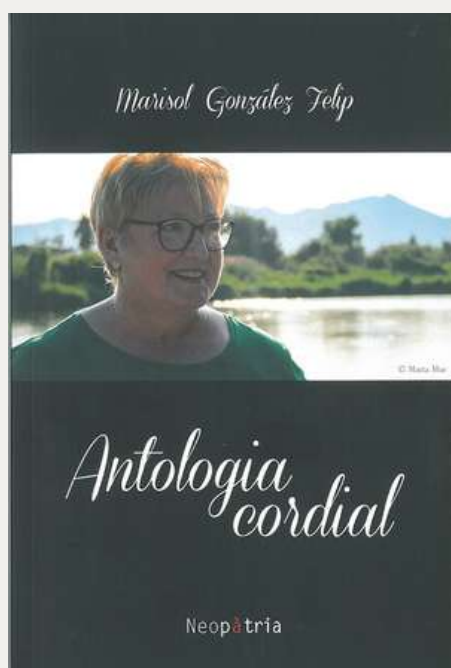
Aquest dia destaca la transcendència de la literatura com a mitjà per transmetre idees, valors i coneixements.

A més, impulsa la inclusió de la lectura a la vida quotidiana, enfortint l'educació, el pensament crític i la creativitat.

En un món cada volta més digital, el Dia del Llibre recorda la importància de preservar el llegat cultural que els llibres representen, connectant les persones a través de les històries i contribuint a la diversitat i enriquiment cultural.

ENTREVISTA AMB...

MARISOL GONZÁLEZ



ESCRITORA

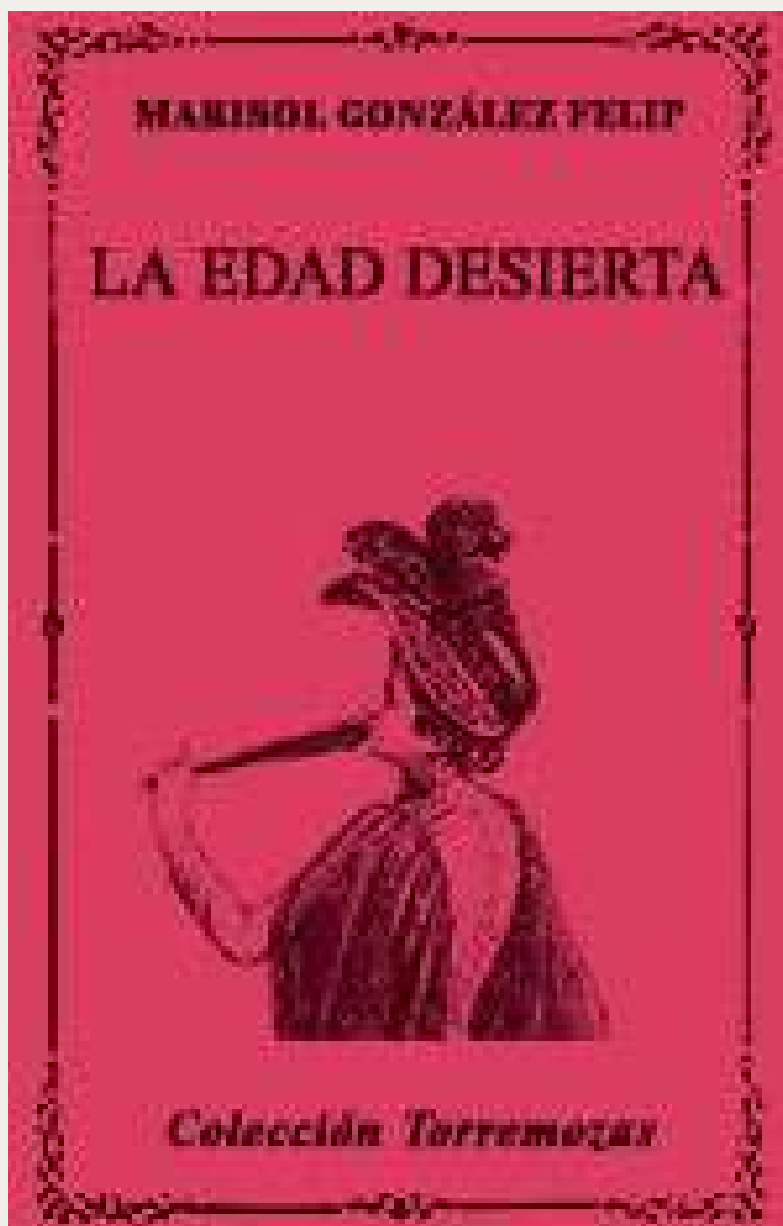
Poeta, professora, inspectora d'educació, ex acadèmica de l'Acadèmia Valenciana de la Llengua, entre moltes altres coses que formen part del teu vast currículum...

Com es conjuga tot això sense morir a l'intent?

La vida són etapes i en cada una d'elles he desplegat diferents activitats. No hi ha hagut en absolut cap afany de morir en l'intent per res. M'he guanyat la vida com a professora de Secundària, en un principi, i després, en 2001 vaig accedir



Nules li va atorgar la insígnia d'or com a reconeixement a la seva trajectòria professional al món de les lletres



al cos d'Inspecció Educativa. Vaig deixar de ser docent i vaig passar a ser inspectora. Entre 2001 i 2015 vaig tindre l'honor de ser membre de l'Acadèmia Valenciana de la Llengua, des de la seua posada en marxa. Entre 2003 i 2006 vaig ser secretària de la mencionada institució. Escriure poesia ho he fet des de sempre. Vaig fer els primers passos en els darrers anys d'institut. No ho he deixat mai. I continue.

Com vas descobrir la teua passió per l'escriptura, especialment per la poesia?

Les passions no es descobreixen, més bé t'atrapen i d'alguna manera es convertixen en una part de tu. Escriure poesia és, sobretot, una necessitat d'expressar-me, d'entendre'm i d'entendre el món. No concebria la vida sense eixe vincle particular amb la poesia.

Quines són les fonts d'inspiració?

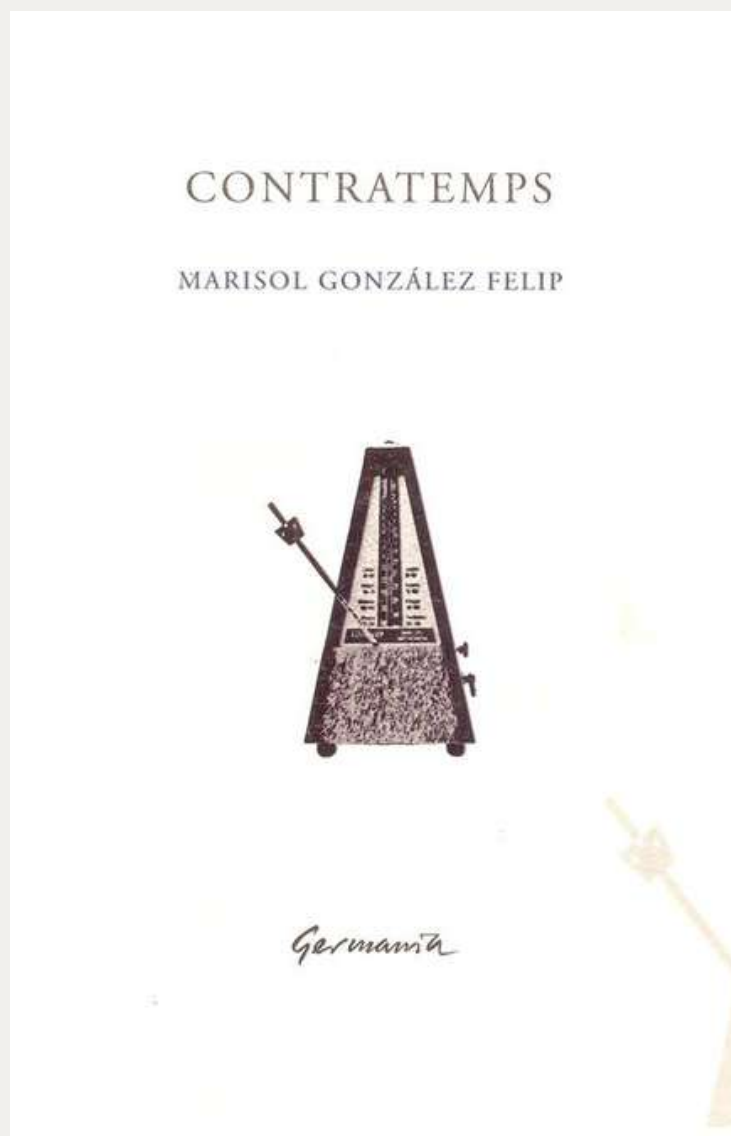
No tinc fonts d'inspiració, precisament. Sí que tinc influències d'autors, autores i lectures que m'han acompanyat, com ara: Jaume Pérez Montaner, Teresa Pascual, Luis García Montero, Vicent Andrés Estellés, i molts altres. De tots i totes he après molt i sobretot m'han permès descobrir que la poesia és agafar al vol el batec constant de la vida.

Has escrit molt i obtingut molts reconeixements, no sé si tens alguna obra per la que té sents especialment satisfeta.

Sí. Em sent especialment satisfeta d'alguns poemaris que he anat publicant des de finals dels anys 80 fins ara. Mencionaré el darrer, que eixirà publicat prompte: Rogles. Ha sigut fa poc premi de poesia Ciutat de Torrent 2023. Dona veu a una xiqueta que adquireix la condició de jo poètic en la majoria dels poemes, i que fa referència a les infàncies malmeses.

Tens algun consell per a altres escriptors locals que estan començant al món de la escriptura?

No sé si m'agrada donar consells, ni si és adequat fer-ho. En tot cas, m'atreviria a dir-los que la literatura



és sobretot autenticitat. Que disfruten escrivint i que els servisca sempre per a créixer.

Quins projectes futurs tens al cap?

Per descomptat continuar escrivint poesia.

Has participat en l'elaboració de llibres de text per a l'ensenyament no universitari, com valors l'evolució de l'ensenyament?

L'escola és un espill de la societat. No hi ha res que passe en els centres que no

passa fora. Tenim l'escola que tenim perquè la societat actual és la que és. Totes les tasques de millora que es vullguen introduir en l'ensenyament seran poc efectives si no hi ha un treball seriós amb la societat. I això és difícil i complicat. Tal vegada hem fet tard en molts aspectes. Redreçar certes situacions requereix un gran compromís i esforç per part dels responsables de les polítiques educatives, dels diferents governs, de les famílies i dels docents.

Realitzes tallers de formació del professorat en competències emocionals, té a veure que cada cop adquirixen més rellevància les habilitats blanques en l'educació i l'aprenentatge?

Vaig observar que el treball de les emocions constituïa un eix important de treball en els centres educatius. Però sempre es parlava de les emocions dels xiquets i de les xiquetes. Del benestar emocional del docent no es parlava en cap lloc.

Vaig considerar imprescindible realitzar un treball dirigit als docents amb l'objectiu de millorar el seu benestar emocional. És important que els nostres docents estiguen bé per a poder ser més eficients en el seu treball.

He vist molt de sofriment en els professionals de l'ensenyament, i sobretot molta ocultació i negació d'eixe malestar.

Quin és el mètode que millora el benestar del docent?

No hi ha varetes màgiques. Però començar per l'escolta i l'autoescolta era un primer pas. Per això vaig pensar en formar grups de docents de diferents nivells educatius, i a través d'exercicis pràctics i vivencials permetre'ls l'expressió dels conflictes professionals que generaven el seu malestar.

Els docents no solen parlar entre ells, en els centres, d'allò que els afecta perquè hi ha tendència a pensar que l'altre em considerarà que no sóc bon professor o professora si dic que m'angoixa això o allò. En estos encontres analitzàvem casos i situacions de docents anònims, per supost, en els quals alguns s'hi veien reflectits i treballàvem com superar o canviar eixes situacions que tant els feien sofrir. L'energia del grup era molt important perquè els docents pogueren sentir que es trobaven en un espai que els acollia i els donava suport. Sentir-nos cuidats, protegits i acollits sempre és curatiu i sol donar bons resultats.

FIRA DEL LLIBRE

DE LLIBRES I ESCRITORS

“Un llibre és un somni
que tens a les teues
mans.” Neil Gaiman

“Un llibre és un regal
que pots obrir una
vegada i una altra.”
Garrison Keillor

“Llegir és viatjar i
viatjar és llegir.”
Víctor Hugo



“La lectura fa l'home
complet; la conversa, àgil;
i escriure, precís.”
Francis Bacon

CARMEN ANDRÉS REYES

- Novel·la juvenil *Los líderes del mañana*: Finalista del Primer Concurs de Novel·la Curta Set Pisos. Març 2019.
- La profecia autocumplida*. Guanyadora del VIII Concurs de Novel·la Curta La Verònica Cartonera. Juny 2020.
- Sobrevivir a Columblan*. Mayo 2023.
- Moira y el Baúl del tiempo*. Edebé México. Gener 2021.
- Nihil Obstat*. Círculo Rojo. Maig 2024.

FERNANDO PÉREZ HERRERO

- Obras destacadas:
- Una herencia peligrosa*. Aliar Edicions. Gener 2022.
 - Maldad en un rincón andaluz*. Febrer 2023.

FRANCISCO JOSÉ LOZANO SALCEDO

- Obras destacadas:
- Kamikaze de versos*. 2021 (reedit 2024).
 - El verso que nunca te di*. 2023 (3a edició).

SHEILA NAVALÓN

- El reflejo de Sebastián*. 2012. Guanyadora del 21º Certamen Literari per a Joves de Nules.
- Tempus Fugit*. 2013. Guanyadora del 22º Certamen Literari per a Joves de Nules.
- La musa oscura*. 2015. Guanyadora del 24º Certamen Literari per a Joves de Nules
- Relat *De la Muerte y la última sopa*. 2019, publicat en antologia *De matar también se sale*.
- Relat *Un amor de andar por casa*. 2021, publicado en Revista Opportunity.
- Novela *Manos de Bruja*, publicada por Hela Ediciones (2023).

CAPTURANT... ¡EL COMERÇ LOCAL!

Eres amant de la fotografia? En aquest magazine et busquem.
Compartix les teues fotos i seràs el/la protagonista



Realitza la teua instantània
Seguix a te_dones_nules

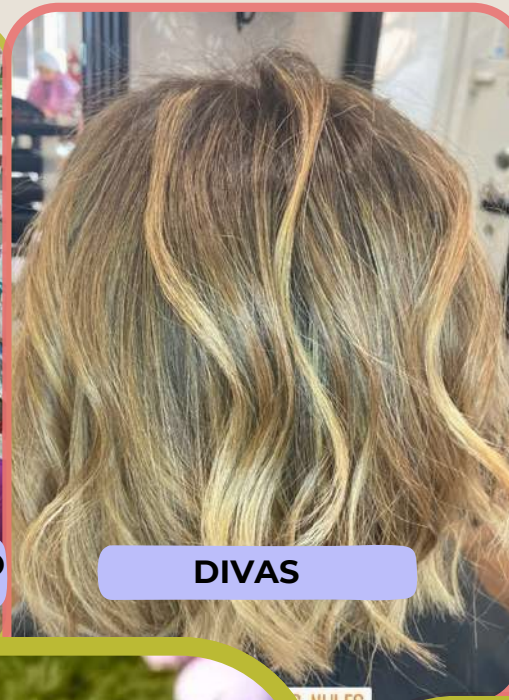
Menciona @te_dones_nules



Utilitza #tedonesnules



FARMACIA PALENCIANO



DIVAS



ANELMA



te_dones_nules

CANDELAROSASHOP



LA NUEVA COLOMA

AGENDA

Abril

ABRIL
2024

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

02

Campanya Dia de la Mare

19

Fira del Llibre

20

Fira del Llibre

Equip magazine

DIRECCIÓ

Esther Pallardó

COORDINACIÓ

Julia Gómez

COL.LABORACIÓ

Josefa Bort

Verónica Bellido

Silvia Estañol

María Soledad Lázaro

María Isabel Bueso

Begoña Cutanda

Marian Millán

Maryam Rharbaoui

Naoual Saidi

Carmen López

"El comerç, quan és lliure
i just, és una poderosa
eina de cooperació i
desenvolupament
econòmic i social"