

EL RINCÓN DE...

APAEX ELCHE

REVISTA MENSUAL
Nº 21 Diciembre 2017



Foto: Taller de belenismo de APAEX.

Taller de belenismo de APAEX Elche

Como todos los años, APAEX realizó un taller de belenismo con el objetivo de celebrar la Navidad de una forma a la vez tradicional y diferente

Las dos primeras semanas de diciembre, varios usuarios y voluntarios de APAEX se unieron para construir el Belén de este año, que puede verse hasta fin de Navidad en la entrada de la asociación.

Beber ya no está de moda

Los jóvenes de las nuevas generaciones están perdiendo la anterior actividad del “botellón”, prefiriendo cada vez actividades más saludables



Foto: Típica imagen de un botellón “tradicional”.

El botellón ya no está de moda. Esta es la afortunada noticia que varios medios están comenzando a difundir.

Una nueva moda se está extendiendo: la del esfuerzo y la vida sana. Esta moda está comenzando en Nueva York, la gran metrópoli estadounidense, donde los jóvenes ya no se reúnen para beber.

La nueva propuesta, que comienzan a llamar *dry January*, o enero seco, propone celebrar el mes que viene con actividades saludables a la par que divertidas.

Organizaciones como *Daybreaker* o *Morning Gloriville* proponen actividades alternativas como cursos de yoga al aire libre, comer fruta o escuchar música electrónica.

Además, se propone la práctica del cada vez más de moda *mindfulness*, la terapia psicológica que pretende aumentar la autoconciencia propia basándose en la meditación budista. El *mindfulness*, es una terapia usada en muchos ámbitos, como el de las adicciones, que está dando muy buenos resultados.

Otras alternativas que se están creando en este sentido son las alternativas como la fundación *LoQueDeVerdadImporta*, en España, donde están desarrollando “la hora de los pringaos”, una suerte de “hora feliz” para los no bebedores que cada vez gana más adeptos.

Pero no solo esto va de abstinencia completa. También se están moviendo como el *mindfull drinking* o “beber con conciencia de lo que se está bebiendo”. Es decir, celebraciones donde uno puede beber alcohol, pero siendo consciente de lo que se bebe para no emborracharse. Es decir, conseguir que el alcohol no sea el medio o centro de la socialización, sino una simple bebida de la que hay que tener cuidado.

Esta nueva moda está llevando a algunos establecimientos, especialmente en Reino Unido, a abrir establecimientos donde no se sirven bebidas alcohólicas en absoluto.

Esperemos que esta moda de autocontrol y socialización sin necesidad de sustancias se implemente con fuerza en todas las regiones. Sin duda será una mejora en la salud y bienestar de todos.

XIV Gala del Voluntariado

Como todos los años, APAEX va a celebrar su gala del voluntariado, donde se agradece la labor de los voluntarios en la asociación



Foto: Galardonados de la Gala del Voluntariado del año 2017 junto a la concejal de Acción Social, Tere Maciá, y el secretario de APAEX, José Valero.

Como cada año, APAEX celebrará el próximo 13 de enero su XIV Gala del Voluntariado, donde agradecerá la labor que los voluntarios realizan en la asociación.

En la misma se hará entrega de los diplomas que tradicionalmente se dan a los voluntarios que llevan al menos un año ejerciendo en APAEX, así como los diplomas que confirman el aprobado del curso de voluntariado que APAEX realiza cada año para la formación adecuada de los mismos.

Tras la entrega de diplomas se dispondrán los espectáculos. En primer lugar, el artista y actor Mariano Martínez, realizará una tarde de cuentacuentos divertidos, como todos los años, en los que incentivará la participación e imaginación de los asistentes.

En segundo lugar, la voluntaria de APAEX Elche Noemí Riquelme, encargada del taller de ciencias, realizará un concierto en solitario con su guitarra, cantando temas de diversos grupos de los años ochenta y noventa.

La labor de los voluntarios es un elemento que siempre se agradece mucho en APAEX Elche, debido a que gracias a la formación y ayuda que aportan a los usuarios, esta asociación, siempre baja en presupuesto, no podría funcionar.

Es gracias a la labor de aquellos que gastan su tiempo libre en APAEX Elche que ésta puede seguir realizando sus actividades y talleres, tan importantes para la recuperación de muchos usuarios.

La actividad de los voluntarios también es una excelente salida para los antiguos usuarios, ya que les permite seguir manteniendo un contacto con la gente de la asociación, además de aportar su propia experiencia vital en la ayuda de los demás usuarios.

La gala se realizará el próximo sábado 13 de enero a las 18:30 horas, en el colegio La Alcudia, cerca de los Pisos Azules en Elche. Todos están invitados, pertenezcan a APAEX o no.

Tablón de anuncios



El próximo sábado 13 de enero no te pierdas la gala del voluntariado de APAEX Elche

A las 18:30 horas en el colegio La Alcudia.

Monólogos, cuentacuentos, conciertos...

¡Ven a ver la gala!

Infórmate en la recepción de la sede de APAEX

La vida sin...

El programa de APAEX en radio jove Elx.
Todos los miércoles alternos a las 19:30 en el dial 107.5 FM

¡Participa! Infórmate en la sede de APAEX



La sede de **APAEX Elche** se encuentra en C\ Doctor Sapena nº 65 CP 03204

Síguenos en las redes: Facebook *Cambios que curan*

Twitter @apaex_elche

Blog apaixelche.wordpress.com

Web apaixelche.com

Email infoapaixelche@gmail.com

