



VALORES
ASERTIVIDAD
RECURSOS
EDUCCIÓN
IGUALDAD

Motivamos a los adolescentes a salir de los problemas o desilusiones durante su trayectoria escolar y acompañamos a las familias a encontrar la solución a estos problemas de sus hijos. Conflictos con amigos, familia, apatía, desmotivación...

Psicólogos, Coaching, Trabajadores sociales, mediadores...



Siempre hay una forma mejor, más fácil y más rápida de resolver los conflictos:

LA MEDIACIÓN

La Mediación es un método de resolución de conflictos en el que las partes, con la asistencia de un tercero imparcial, el mediador, consiguen por sí mismos, a través de la discusión y la negociación, adoptar acuerdos mutuamente satisfactorios.

Ventajas:

flexible · Voluntaria · Rápida · Acuerdos creativos · lenguaje sencillo · Soluciones con "sentido común" · Disminuye los costes económicos · Incrementa la comunicación · Mantiene las relaciones · Acorta la duración del proceso.





Editorial

Queridos socios y socias.

Como todos los años, con el inicio del otoño arranca el curso vecinal, y con él las actividades de la Asociación, con las que queremos seguir contribuyendo modestamente a mejorar la calidad de vida de l@s vecin@s de nuestro barrio. Y para que continúe siendo posible, la Junta Directiva que tengo el honor de presidir, se esmera a la hora de gestionar los recursos con los que contamos. En estos tiempos convulsos, en los que con demasiada frecuencia nos llegan noticias que no nos gustaría conocer, tenemos una mayor obligación, si cabe, de estar a la altura de la confianza que, de forma tan generosa, habéis depositado en nosotros. Realizar una buena gestión contribuye a dignificar y prestigiar a un movimiento como el vecinal, demasiadas veces puesto en entredicho.

Pasa el tiempo y continúa la crisis. Y con ella se acrecienta el sufrimiento de muchos de nuestros vecinos, a quienes todavía la vida no les acaba de sonreír. Por ello recurro nuevamente a vuestro carácter solidario, para que sepáis ayudar a quien lo necesita. Tened en cuenta que hay muchas maneras de echar una mano y, a veces, nuestro vecino puede precisar algo tan simple como una sonrisa o encontrar a alguien que en un momento dado esté dispuesto a escuchar.

El que ahora empieza no es un curso más, ya que estamos en periodo preelectoral, circunstancia que no impedirá que sigamos colaborando con las autoridades municipales y con los grupos políticos que nos lo soliciten, con un objetivo claro: buscar lo mejor para el barrio y para nuestros vecinos.

Pero no solo nos preocuparemos por lo que las autoridades puedan hacer por nosotros. Como vecinos también tenemos la obligación de ponernos manos a la obra, para, por ejemplo, mejorar la convivencia en el barrio. Y una buena forma de hacerlo es reduciendo al máximo la utilización del coche. Una de nuestras aspiraciones debe ser la de disponer de una ciudad con buenos humos. Así pues, si no estrictamente necesario, apliquemos aquello de 'menos coches y más caminar o ir en bicicleta'.

Seamos también exquisitos a la hora de no contaminar acústicamente, porque nuestros conciudadanos tienen derecho al descanso. Y me permito seguir recordando que es una obligación ciudadana recoger los excrementos que nuestros perros dejan sobre las aceras. A lo largo de los años hemos mejorado mucho en este apartado, pero quiero insistir en ello porque todavía hay gente que no actúa como debiera. Recoger los restos de las mascotas es un deber ciudadano, por decoro de todos nosotros, y porque no retirarlos de la vía pública puede provocar algún tipo de accidente, sobre todo si resbalan personas mayores o con discapacidad.

Y ya sabéis, cuando no estéis conformes con algo que suceda en el barrio, venid a ponerlo en conocimiento de la Asociación. Lo que pido en definitiva es que seamos todos responsables y comprometidos con nuestro barrio y con nuestra ciudad.

Muchas gracias a todos, por la confianza depositada en la asociación 2003 – 2014

Inma Roig

Presidenta de la AA.VV Raval de la Trintat

Noticias de interés.

- ✓ Castellón tendrá antes de finalizar el año 2014 un sistema de transporte sostenible, pionero y novedoso, único en Castellón, cien por cien accesible y ecológico.



- ✓ La Diputación estudiará como controlar todas las plagas.
- ✓ El Alcalde, Alfonso Bataller, vuelve a abrir el PGOU a la participación ciudadana.
- ✓ Expertos aconsejan que Castellón adapte su economía al nuevo clima.
- ✓ El IPC suma cuatro meses en negativo.
- ✓ La Diputación de Castellón invertirá 150.000 euros en el proyecto de evacuación de aguas y alcantarillado de la primera Travessera de la Marjalería de Castellón.
- ✓ El Rinconet de Vilafames será homenajeado, por reconocimiento popular de la asociación, en la XII Fireta de Santa Lucía.
- ✓ La AAVV ha recogido de los socios alimentos no perecederos, para Caritas de la Parroquia de la Trinidad.
- ✓ Seguimos recogiendo Tapones de plástico.
- ✓ Sorteo de 12 cajas de Navidad, entre los socios que estén al corriente de cuotas.

**Asociación de vecinos
Raval de la Trinitat**
C/ San Francisco, 91 bajo- 12002 Castellón
www.ravaldeatrinitat.org
Redacción: Inmaculada Roig
Colaboradores: Inmaculada Roig y Helena Mondragón
Maquetación: CoolCards Castellón
Fotografía: Vicente Hernández y de Recuerdos de Castellón

- 2.- Editorial.
- 3.- Agenda.
Notas de interés.
- 4.- Alcanzar nuestras metas.
- 5.- Esculturas en nuestro barrio.
Proyecto VAREI.
- 6.- Aparcar con responsabilidad.
- 7.- Zona verde en Castellón.
- 8.- Actividades.
Sociedad.
- 9.- Viajes Culturales.
Talleres de pasteles de Navidad y monas de Pascua.
- 10.- Santa Lucía 2013.
- 11.- Fiesta apertura de curso 2014-2015.
- 12.- Imágenes para el recuerdo.
Reivindicaciones vecinales.



Junta de la Asociación del Raval de la Trinitat

Agenda.

NOVIEMBRE

- 20 de Noviembre a las 20h. Charla sobre las Flores de Bach.
- 22 y 29 de Noviembre de 10:30 a 13:30h. Seminario de Paz interior
- 28 de Noviembre taller de cocina con la Thermomix

DICIEMBRE

- 12 de diciembre a las 15:15h. taller de cocina de Navidad con la Thermomix
- 13 de Diciembre XII FIRETA DE SANTA LUCÍA inauguración a las 12h. Plaza Mallorca.
Actuación de Veumaniacs y Cuentacuentos.
- 19 de Diciembre a las 16h. Taller de pasteles de Navidad.
A las 19h. degustación.
- Estamos preparando con ilusión la cena de Navidad, en breve diremos lugar y precio.

¡QUEDADA!
Ven, relajate,
desconecta y
hablamos...

El Raval de la Trinitat - Castellón

Carretera San Francisco s/n 91 Baja - 12002 Castellón
Tel: 964 06 19 02 - www.ravaldeatrinitat.org



Alcanzar nuestras metas

Como cada año, después del verano llega el momento de plantearnos nuevos proyectos e ilusiones, pero como de costumbre, muchos de ellos se quedan en el tintero... Nos decimos una y otra vez que este curso seguro que lo hacemos, que a la tercera (o cuarta, o quinta...) va la vencida. Pero, ¿qué pasa cuando nos vamos adentrando en el otoño y estamos en el mismo punto de partida? Pensar que "el próximo curso será" no es la mejor alternativa, por ello, te propongo que retomes la ilusión y te pongas manos a la obra. Ten en cuenta que nunca es tarde para empezar nuevos hábitos y rutinas.

En las siguientes líneas te planteo algún consejo que puede resultarte útil de cara a conseguir esos propósitos.



Tus propias metas

Es frecuente que las personas que se dejan llevar por promesas colectivas u objetivos sugeridos por otras personas fracasen en poco tiempo. Por eso, las metas, si son personalizadas, mucho mejor. Adaptarlas a tu propio estilo de vida, a tus posibilidades y a tus motivaciones permitirá que te sientas cómodo para poder realizarlas y finalmente conseguirlas.

Establece niveles

Intenta descomponer las metas en pequeños objetivos intermedios, de manera que el ir cumpliendo con los iniciales te empujará y facilitará el trabajo para los siguientes. De esta manera, el objetivo final no parecerá tan difícil y el hecho de avanzar en aquellos propósitos de los escalones inferiores hará que vaya aumentando el nivel de motivación, permitiendo así seguir en el camino correcto.

Objetivos específicos

Los objetivos ambiguos dan lugar a la malinterpretación. Decir cosas como "quiero ser más feliz", "quiero tener una vida mejor", "quiero rendir al máximo" no expresan de manera clara lo que realmente deseas. Por ello, es conveniente especificar objetivos concretos con todo lujo de detalles por los que se pueda trabajar fácilmente.

Se realista

Dejar de lado la utopía y apostar por un objetivo sencillo y realista hará que en nuestro esfuerzo se vea resultado, porque la perseverancia y constancia siempre tiene recompensa. Se trata de cumplir los objetivos no de conseguir lo inalcanzable.

No pierdas la autoestima

Quererte, escucharte, premiarte, sonreírte, valorarte, superarte... son las claves para tener una buena autoestima, fundamental en el desempeño de cualquier trabajo que nos propongamos. Confía en ti, cree que puedes, ya tendrás ganado el primer escalón para empezar con tus propuestas.

Con todo esto, te animo a que te pongas manos a la obra, ha llegado el momento de crear nuevos hábitos y rutinas para conseguir aquellos propósitos que tantas veces has aplazado, porque ¡tú puedes!

Helena Mondragón Llorca. Psicóloga.

NeuroPsiqueS.

Centro de Neuropsicología y Psicología Sanitaria.

Castellón. www.neuropsiques.com T. 658 72 80 78 Socia nº 1488 del Raval de la Trinitat.

Esculturas en nuestro barrio.



Autora: Charo Pons.
Ubicación: Calle Herrero.

Maternidad.

2002. Poderosas formas las de esta matrona creada por la escultora Charo Pons. La mujer acoge en su protector abrazo al infante que siente la protección todopoderosa. Sus formas esteatopíginas recuerdan las Venus que los primeros artistas prehistóricos esculpieron para propiciar la fecundidad en el grupo y así asegurarse la existencia de sus miembros. El abrazo se transforma en una bella metáfora del poder creador de la maternidad.

Guía urbana de Esculturas (Patricia Mir Soria.)



La lotería de Navidad ya está disponible en la Asociación

Proyecto VAREI

Valores
Asertividad
Recursos
Educación
Igualdad



Somos un grupo de profesionales del ámbito de los recursos humanos, cuyo objetivo principal es el lanzamiento y consolidación de un proyecto de proyección humanista, que favorezca la incorporación y un desarrollo integral de las personas con problemas de socialización e integración en la nueva realidad socio-económica. Soportado y fomentado por un asociacionismo responsable, ya que hoy en día es uno de los pilares fundamentales de la vida de las ciudades del siglo XXI.

Nuestro proyecto quiere llegar a todas esas personas con algún tipo de problema empatizándonos con ellos y ellas, capacitándolas tanto psicológica como de manera educativa, interviniendo en el ámbito grupal, individual o familiar. Todo ello basado en las últimas investigaciones de la psicología, del Coaching, y con la agilidad que puede aportar la mediación en una primera intervención.

Las asociaciones de vecinos constituyen uno de los cauces de la participación de los ciudadanos y ciudadanas de la ciudad que se organizan legal y legítimamente con el fin de atender a sus intereses y problemas comunes y además colaboran con el municipio e instituciones en la mejora de los servicios, promoviendo la participación de la comunidad en todos los asuntos comunitarios.

Pero además, no solamente se trabaja para resolver problemas o mejorar los servicios, sino que además deben impulsar la cultura, la educación y todos los ámbitos que permitan el desarrollo integral de sus habitantes siendo que en las mismas conviven personas con diferentes inquietudes y necesidades.

Uno de nuestros objetivos es el enfoque de derechos humanos, en este sentido, si respetamos los derechos humanos no existiría ninguna forma de discriminación y ése es uno de los valores que queremos tanto para niños, adolescentes y familias de Castellón de la Plana, como para cualquier otro ciudadano.

Coordinadores del proyecto





Aparcar con responsabilidad

Cocemfe y el Ayuntamiento de Castellón impulsan la campaña 'PONTE EN MI SITIO... RESPETA EL MÍO. MAÑANA PUEDES SER TÚ!'

Cocemfe y la Policía Local de Castellón han puesto en marcha una campaña de sensibilización a conductores, con la que se pretende eliminar las barreras que se generan para las personas con discapacidad cuando se hace un uso indebido de los vehículos a motor. Con el lema 'PONTE EN MI SITIO... RESPETA EL MÍO. MAÑANA PUEDES SER TÚ!' se viene desarrollando en todos los distritos de la ciudad desde octubre y tendrá continuación a lo largo del presente mes de noviembre.

Como se trata de una campaña de concienciación, personal de Cocemfe, acompañado de agentes de la Policía Local, procederá a dejar un boletín de denuncia simbólico de color amarillo en aquellos vehículos que tapen una rampa de acera o estén indebidamente estacionados en las plazas de aparcamiento destinadas a personas con discapacidad.

En estas 'multas amarillas' de carácter informativo, los infractores encontrarán impresos los perjuicios que causan con su actitud a las personas con movilidad reducida.



200 EUROS DE MULTA

Es importante advertir que las sanciones de concienciación se impondrán cuando actúen conjuntamente voluntarios de Cocemfe y agentes de la Policía Local, pero que cuando las patrullas policiales procedan en solitario, las multas expedidas serán las reglamentarias y habrán de ser abonadas al Ayuntamiento de Castellón. En este sentido conviene recordar que en la actualidad la sanción por estacionar sin autorización en una plaza reservada para un conductor con discapacidad alcanza los 200 euros.

Con esta iniciativa se pretende concienciar a la ciudadanía de que no se debe estacionar en las rampas y rebajes de las aceras, ni en las plazas de aparcamiento habilitadas para personas con discapacidad. Hay que evitar también que cualquier obstáculo en la vía pública pueda impedir o limitar la libertad de movimientos de quienes tienen reducida su movilidad. En este sentido, el presidente de Cocemfe Castelló, Carlos Laguna, entiende que la ciudad necesita "un mobiliario urbano que no se convierta en una dificultad para el libre acceso de las personas con discapacidad".

Según Laguna, con 'PONTE EN MI SITIO... RESPETA EL MÍO. MAÑANA PUEDES SER TÚ!', "nos dirigimos directamente a la ciudadanía por segundo año consecutivo, para enseñarle de primera mano cuáles son las necesidades de las personas con movilidad reducida y cómo contribuir a mejorar su calidad de vida, haciendo un uso adecuado de infraestructuras, instalaciones o recursos dirigidos a mejorar el acceso y la movilidad urbana". La campaña se enmarca dentro de otra de rango superior a nivel europeo, "destinada a conseguir mejores ciudades, mucho más cómodas y vivibles". De su éxito no solo se beneficiarán las personas con discapacidad, sino el conjunto de la población, ya que "es tarea de todos construir para el futuro un Castellón sin barreras".

Carlos Laguna apela por último a la sensibilidad de aquellos conductores que, para garantizarse un hueco donde aparcar, empujan todo cuanto pueden los contenedores de basura, hasta que éstos acaban taponando las rampas de las aceras, impidiendo de esta forma el libre movimiento de las personas que se desplazan en silla de ruedas.

Zona Verde en Castellón

La ORA de Castellón cuenta desde el pasado 14 de octubre con cinco zonas verdes, en las que podrán aparcar de forma gratuita comerciantes y residentes en horario laboral (de 9.00 horas a 14 horas y de 17.00 horas a 20.00 horas, de lunes a viernes, y los sábados de 9.00 horas a 14.00 horas). Los no residentes podrán estacionar tras obtener el pertinente ticket en los nuevos parquímetros instalados. Fuera del horario regulado se permitirá el estacionamiento de vehículos de residentes y no residentes. Las cinco demarcaciones verdes se sitúan en el entorno del IES Francisco Ribalta, zona de Tráfico y Hacienda, y los entornos de las calles Asensi, Trabajo y Gobernador.



Los residentes que deseen aparcar de forma totalmente gratuita en horario laboral deberán solicitar una tarjeta personal que, colocada en el interior del vehículo, habrá de ser visible para los controladores de la ORA. Se puede solicitar en www.oracastello.es. Las oficinas de ORA Castelló se encuentran en C/ La Luna 1 y el teléfono contacto es 964 34 16 95.

La Zona Verde de Castellón consta de 519 plazas, que se suman a las 603 que ya existían en la Zona Azul, lo que hace un total 1.122 plazas de aparcamiento regulado en superficie. Por imperativo legal, aunque el nombre oficial es de Zona Verde, la señalización horizontal sobre el asfalto se realiza en color azul. Aunque en los últimos días sobre el bordillo de la acera se ha pintado una línea discontinua en verde para que pueda ser identificada.

1 CÉNTIMO POR MINUTO

Tanto en la Zona Azul como en la Zona Verde el precio de estacionamiento es de un céntimo por minuto, con un máximo de hora y media (90 céntimos). El sistema permite sacar tickets para 15, 30, 45 y 60 minutos. No obstante, se ha habilitado la llamada 'Zona 30', en las vías más céntricas, en las que el importe máximo será de 1 euro y 35 céntimos por hora y media. La 'Zona 30' está comprendida por las calles Navarra, Gobernador, Asensi, Avenida Rey Don Jaime, Plaza del Real, calle Echegaray, calle Amadeo I y calle Trullols. Es el área de la ciudad en el que cohabitan el tráfico de vehículos, ciclistas y peatones. Los nuevos parquímetros permiten que los usuarios paguen en efectivo y con tarjeta, y está previsto que próximamente puedan hacerlo a través del teléfono móvil.

GARGA Y DESCARGA

Otra de las novedades es la habilitación 25 de plazas mixtas para carga y descarga, de las que se podrá hacer uso de 9.00 horas a 9.30 horas y de 19.30 horas a 20.00 horas. Se ubican en distintas zonas y se identifican con líneas azules y naranjas sobre la calzada.

Según ha explicado la concejala de Movilidad, Carmen Albert, de lo que se trata con la Zona Verde es de poner en funcionamiento "una nueva modalidad de aparcamiento de rotación, para hacer más permeable las calles de la ciudad" y para que "resulte más sencillo y económico encontrar un lugar donde aparcar, para incrementar así la actividad económica, acercando más gente al centro y evitando el tráfico de agitación".



TARIFAS 'ZONA 30'

Navarra, Gobernador, Asensi, Avenida Rey D. Jaime, Plaza del Real, Echegaray, Amadeo I y Trullols.

Minutos	Precio en Euros
15	0,25
30	0,45
45	0,70
60	0,90
90	1,35





Actividades



Alumnos Master de la Paz.



Taller de manualidades.



Cocina con la Thermomix.



Taller Mejora tu voz para hablar en público.

Sociedad



Enhorabuena a Jaime Alcalá y Elisa Albert por su enlace y por elegir el barrio de La Trinidad como inicio de su nueva vida de casados.



Felicitemos a Carmen Viciano por su jubilación de enfermera.



Enhorabuena a los profes de bailes de salón, han conseguido dos premios internacionales y uno autonómico en el campeonato celebrado en Oropesa. Primeros en la competición Nacional de bailes latinos en Reus...



Reconocimiento del Centro CRIS de Cruz Roja a la asociación, por los años que han compartido las instalaciones con nosotros.

Viajes culturales



Viaje cultural Luz de las imágenes Catí, Culla, Benicarló y Vinaroz.

Talleres de pasteles de Navidad y monas de Pascua





Santa Lucía 2013



Grup el Forcat en la inauguración de la Fira de Santa Lucía.



Autoridades y Reina de las fiestas en la inauguración de la Fira.



Homenaje popular a Caritas de la Parroquia de la Trinidad.



Visita del Dr. Menezo, primer homenajeado por la Asociación del Raval de la Trinitat.



Visita del Paje Real.



Productos típicos navideños del Grup el Forcat.



Ambiente navideño en la Fira.



Actuación de Gospel Swing.

Fiesta apertura curso 2014-2015



Apertura y presentación de los Proyectos VAREI y de Mediación.

Imágenes para el recuerdo



Reivindicaciones vecinales

-Los vecinos reivindicaron la ampliación del transformador de la luz debido a los apagones.

-Limpieza y baldeo de las calles y aceras.

-Arreglo de los termómetros y relojes, instalados en plazas, debido a su mal funcionamiento.

-Doble carril en la Avenida Dr. Clará.

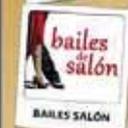
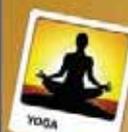
-Las aceras "NO" son canales de circulación de bicicletas, ni de cajas de verduras, ni de carteles que entorpecen el paso de nuestros VECINOS invidentes, pedimos soluciones.

-Se reivindica a sus vecinos más sensibilidad y limpieza a la hora de pasear a sus mascotas.

-Los vecinos reivindican que se cierren las calles con entarimados solo el día de la actuación, ya que ocasionan molestias de aparcamiento y de accesibilidad para todos los vecinos.



ASSOCIACIÓ DE VEÏNS RAVAL DE LA TRINITAT CURSOS 2014 / 2015



Gimnasia de Mantenimiento
Taichí
Inglés
G.A.P.
Estiramientos
Pilates
Yoga
Reeducación Corporal
Costura
Círculo Quemagrasa
Francés
Aulas de cultura
Sevillanas
Dibujo
Zumba
Memorización
Bailes de salón

—y mucho más

Atención al vecino
Todos los jueves de 18:30 a 20h.



Vecinos Raval de la Trinitat - Castellón

Calle San Francisco nº 91 - 12002 Castellón - Tel. 961 06 18 62 - ravaltrinitat@gmail.com

Colabora con nosotros

C/ San Francisco, 91 bajo
12002 Castellón
ravaltrinitat@gmail.com
www.ravaldelatrinitat.org
HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO
Todos los jueves de 18.30 a 20 h.

*El destino de un barrio está en
las manos de sus propios vecinos.*

Búscanos en



Vecinos Raval de la Trinitat - Castellón