

## Vecinos felices. Ciudadanos comprometidos.



Begoña Campos (And Magazine) Fotografía de Isaac G Sidro.



## Editorial

**E**stimados socios, vecinos y vecinas.

Estamos en un tiempo nuevo que es hijo de la crisis, la corrupción, el despilfarro del dinero público y la nefasta gestión que se ha realizado en muchas instituciones; una nueva etapa en la que ya no hay cabida para la discrecionalidad de los gobernantes, a los que por otra parte, la ciudadanía exige la máxima transparencia, además de austeridad y decencia.

Es el momento de la responsabilidad, a la que no podemos ser ajenos los colectivos sociales, que también tenemos la obligación legal y moral de hacer todo aquello que exigimos a los políticos. Y en Castellón nos queda camino por recorrer, todas las asociaciones tenemos que esforzarnos al máximo para hacer un escrupuloso uso del dinero que aportan nuestros socios a través de las cuotas y de aquel otro de origen público al que accedemos a través de las subvenciones.

Tenemos que ser transparentes para ser creíbles y no solo con el dinero. No puede volver a ocurrir algo como lo que ha sucedido en nuestra querida placeta Mallorca, donde sí porque sí, una asociación fantasma y sin implantación en el barrio, maquinó a espaldas de los vecinos a través de los presupuestos participativos de 2015, para imponer la instalación de un mobiliario urbano que las personas que allí residen rechazan. Y es que la colocación de bancos y columpios se ha convertido en todo un incordio porque supone una incitación a la práctica del botellón nocturno y a otro tipo de molestias, en un entorno de población que no es precisamente juvenil. Por ello pedimos a la nueva corporación que esté vigilante para que en nuestro barrio no haya más trágalas; en este sentido, consideramos que el nombramiento de Antonio Lorenzo como nuevo Teniente de Alcalde del Distrito Centro es una buena noticia para el Raval de la Trinitat.

También creemos que el equipo de gobierno tiene que seguir profundizando en la mejora del sistema de participación ciudadana porque en esta materia no se puede cometer errores a la hora de identificar a los verdaderos representantes vecinales.

Y ahora que se empieza hablar de la posibilidad de instaurar en Castellón el escaño de concejal número 28 para que los ciudadanos intervengan en el pleno municipal y elevar propuestas al mismo, nos parece pertinente recordar que el reglamento que lo regule debe garantizar la máxima participación vecinal, para que no ocurra como en otros momentos de nuestra reciente historia, en los que determinadas personas y colectivos terminaron por arrogarse una representatividad que no tenían. También consideramos que tratándose del ayuntamiento de la ciudad de Castellón, la intervención en el Pleno debe estar reservada a las personas empadronadas en Castellón.

A pesar de las dificultades, esta asociación sigue con su firme intención de trabajar por nuestro barrio, profundizando en las labores de dinamización y de reivindicación de las mejoras que los vecinos necesitan; sin olvidarnos, en estos tiempos tan duros que nos toca vivir, que queremos ser una asociación solidaria, que en la medida de sus posibilidades, pueda ayudar a mejorar los niveles de bienestar de las familias que más sufren.

Inma Roig

Presidenta de la AA.VV Raval de la Trinitat



Me quedo con vuestro lema. 'Vecinos felices. Ciudadanos comprometidos'. Me alegra lo primero, y me satisface lo segundo. La labor y la apuesta por el desarrollo comunitario que promueve la Asociación de Vecinos Raval de la Trinitat de Castellón es una muestra de ese modelo de ciudad participativa en el que queremos seguir avanzando desde el Ayuntamiento que presido como alcaldesa.

Una ciudad se construye con sus ciudadanos, y el colectivo que arropa y conecta a quienes residís en esta parte del casco histórico de Castellón es un ejemplo de que cada propuesta suma. Son muchas las iniciativas lanzadas por el Raval de la Trinitat para mejorar el día a día del barrio. Culturales, formativas, sociales, lúdicas, solidarias, de mediación y promoción de valores, asociativas, urbanísticas. Y desde el Ayuntamiento queremos ser partícipes de ese empeño por seguir mejorando este eje urbano con identidad propia. Para ello es clave seguir apostando y fortalecer ese hilo directo, de proximidad, con quienes ponéis voz a todo un colectivo.

Porque hay que pensar en términos globales, de ciudad, pero actuar a nivel local, de barrio. Como lleváis haciendo ya más de una década para seguir manteniendo vivo el lema con el que abría este artículo: conseguir que el Raval de la Trinitat tenga vecinos felices y ciudadanos comprometidos.

Amparo Marco  
Alcaldesa de Castellón





## Noticias de interés.

✓ En el Ayuntamiento de Castellón, se presenta una mejora en el sistema de atención ciudadana 010. Se pueden hacer consultas a través de WhatsApp, lo cual permite mejorar especialmente las respuestas.



✓ Castellón elabora una ordenanza para la prevención del mosquito tigre.

✓ #pintaescuela Las madres y padres, niños y niñas y los maestros del CEIP Herrero, han pintado la fachada de la escuela de la calle Moyano.

✓ Se han cambiado las bases de participación ciudadana que hace referencia a las actividades y proyectos de las asociaciones vecinales.

✓ Se repararán las calles Obispo Beltrán y Conde Noroña.

✓ La Plaza Mallorca ha formado parte de las actividades de Ruta catorce.

✓ Los socios y vecinos se vuelcan recogiendo ropa para Siria.

✓ Aportación de los Socios para ayuda a los más necesitados Caritas.



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

- 2.- Editorial.
- 3.- Saluda Amparo Marco Alcaldesa de Castellón
- 4.- Noticias de Interés. Agenda.
- 5.- BiciCas, nuevas zonas.
- 6.- ¿Que hacer ante la perdida de memoria?
- 7.- Consejos para ejercitar la memoria.
- 8.- Poda en el Ribalta. Mesa intercultural.
- 9.- Actividades. Talleres de pasteles.
- 10.- Santa Lucia 2015. Sociedad.
- 11.- Sociedad. Fiesta apertura curso.
- 12.- Imagenes para el recuerdo. Reivindicaciones vecinales.



Última junta del Distrito Centro de la anterior legislatura. Gracias por los momentos que hemos vivido todos estos años.

## Agenda.

Continuidad de todas las actividades programadas.

- 23 de Abril a las 10h. Taller de Meditación IAM.
- 7 de Mayo, viaje a Alcalá del Júcar.
- 4 de Junio, viaje a Cantavieja y Mirambel.
- Los socios de la Asociación asistimos a la Junta de Distrito y al Foro de Movilidad.
- La Asociación se reúne, en junta ordinaria, todos los últimos jueves de mes.

### Horarios y actividades

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Gim. Mantenimiento (M. Carmen)	8:30 - 9:30		8:30 - 9:30			
Pilates (Susana)	9:30 - 10:30		9:30 - 10:30			
Estramientos y Pilates (Berta)		9:30 - 10:30		9:30 - 10:30		
Yoga y Mindfulness (Isabel)	13:00 - 14:00		13:00 - 14:00			
Expresión e interpretación (Teatro)		11:00 - 12:00		11:00 - 12:00		
Estramientos y Pilates (Berta)	15:30 - 16:30		15:30 - 16:30			
Costura (Tica)				16:00 - 18:00		
Thermomix (Yolanda)					16:00 - 18:00	
Costura (Tica)	16:30 - 18:30		16:30 - 18:30			
Elbino		15:00 - 18:00				
Aula de Cultura		16:30 - 18:30		16:30 - 18:30		
Tai Chi Iniciación (Iveter)	17:00 - 18:00		17:00 - 18:00			
Expresión e interpretación (Teatro)		18:30 - 19:30	18:30 - 19:30			
Taller de memoria (Helena)					17:00 - 18:30	
Gim. Mantenimiento (M. Carmen)	18:00 - 19:00		18:00 - 19:00			
Historia del arte	18:30 - 19:30					
Tai Chi Avanzado (Marc)		18:00 - 19:30		18:00 - 19:30		
Yatha Yoga (Isabel)	19:20 - 20:40		19:20 - 20:40			
Estramientos y Pilates (Berta)		19:30 - 20:30		19:30 - 20:30		
Pilates (Susana)		20:30 - 21:30		20:30 - 21:30		
Ballet de Salón Iniciación (Eva)					20:30 - 21:30	
Ballet de Salón (Eva)					22:30 - 23:30	18:30 - 20:30

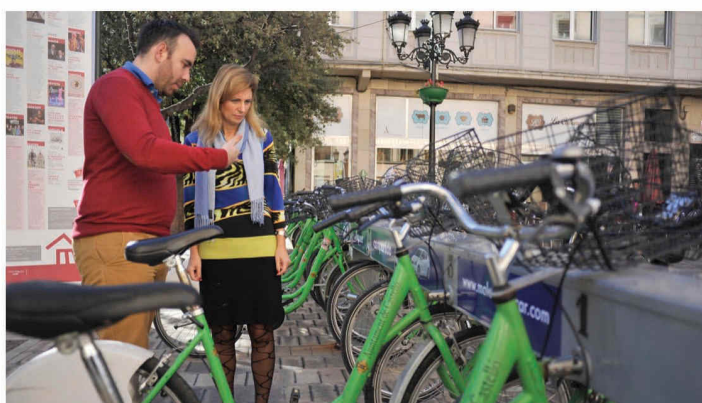
Seguimos contando con vosotros en la ASAMBLEA GENERAL del día 22 de Abril a las 18h. en el Local Social, calle San Francisco 91 bajo. Al finalizar, cóctel y obsequio de un libro por motivo de San Jorge.

# Los vecinos eligen dos nuevas bases de BiciCas en La Farola y el Recinto de Ferias

## Ya puedes descargar la app BiciCas

Castellón contará a partir de la primavera con dos nuevas bases de préstamos de bicicletas: en la plaza Farola Independencia y la avenida del Mar. En la primera la referencia serán las delegaciones de Hacienda y Tráfico, y en la segunda la parada del TRAM que se encuentra a la altura del Recinto de Ferias. Así lo han decidido las cerca de 4.000 mil personas que han participado en la encuesta on line impulsada por la Concejalía de Ordenación del Territorio, Movilidad y Área Metropolitana, a través de la web [www.bicicas.es](http://www.bicicas.es)

Con estas dos nuevas localizaciones se podrá acceder a BiciCas en más de 50 puntos distintos de la ciudad. De lo que se trata es de profundizar en la mejora del servicio y de la atención al usuario, objetivos para cuya consecución resulta fundamental la reciente puesta en marcha de la nueva app, que desde el móvil, sin trámites ni tarjetas, permite darse de alta, adquirir abonos, retirar bicicletas y obtener información real sobre la disponibilidad de las mismas en las distintas bases.



Este servicio, que echó a andar en 2008, cerró 2015 con más 500.000 préstamos de bicicletas acumulados, una cifra de récord histórico, a la que sin duda contribuyeron las mejoras del servicio y la bonanza de las temperaturas registradas durante el otoño y los primeros días del invierno.

Las bases de BiciCas más utilizadas son las siguientes:

- Estación de Adif y autobuses.
- Paseo de Morella.
- Raval Universitari – Avda. Sos Baynat.
- Facultades Universitat Jaume I.
- Tenencia Alcaldía Oeste – Parque Ribalta.
- Avenida del Rey – Correos.
- Plaza Borrul.
- Plaza Doctor Marañón.
- Muralla Liberal.

El servicio permanece activo 24 horas al día y 7 días a la semana, exceptuando las jornadas señaladas con horario especial. Sus tarifas son las siguientes:

### ABONOS BICICAS y PRECIOS

Anual	24 € + IVA
Trimestral	20 € + IVA
Mensual	10 € + IVA
Semanal	6 € + IVA
Diario	2 € + IVA





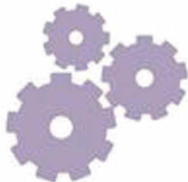
## ¿QUÉ HACER ANTE LA PÉRDIDA DE MEMORIA?

¿Cómo se llama esa película en la que la artista es guapísima? Aquella alta, rubia que había sacado un disco años atrás... ¡Sí, hombre! Que además hizo un anuncio muy conocido con este maravilloso actor que se llama... ¿sabes quien te digo?

La pérdida de memoria es un síntoma común del proceso de envejecimiento, especialmente de la memoria reciente o a corto plazo. Por eso es importante distinguir lo que es normal de lo que es patológico, y de cuándo la pérdida de memoria se debe a otros factores como por ejemplo a alteraciones del estado de ánimo, a preocupaciones persistentes, o a un deterioro cognitivo asociado a la edad, entre otros.



Aunque muchas personas se quejan de falta de memoria y se sienten frustradas por no recordar ciertas cosas, en muchas ocasiones estos olvidos no son preocupantes, ya que no siempre son consecuencia de una demencia. Pero si los despistes se están convirtiendo en algo habitual y van a más, conviene acudir al médico para una adecuada valoración.



### Herramientas para potenciar la memoria

<b>ATENDER</b>	Es el primer paso para poder almacenar la información en la memoria. Se trata de <b>dirigir</b> la atención hacia aquella información que queremos que se recuerde posteriormente
<b>ORGANIZAR</b>	Organizar significa ordenar. La información que tenemos que recordar conviene ordenarla para guardarla en la memoria de manera correcta y así acceder a ella con mayor facilidad. Se puede organizar por clases o categorías, por orden alfabético...
<b>ASOCIAR</b>	Resulta una técnica muy eficaz para poder aprender nueva información. Se trata de relacionar el material que se ha de aprender con otra información que resulte familiar.
<b>DAR SIGNIFICADO</b>	Consiste en dar sentido a la información. Resulta más fácil acordarse de una información cuanto mayor sentido le hayamos dado anteriormente.
<b>VISUALIZAR</b>	Se trata de crear una imagen mental de aquello que deseamos recordar. Depende de la capacidad de la persona para crear una imagen visual, suele resultar eficaz para el recuerdo del material.

Un estudio neuropsicológico completo tiene especial importancia para el diagnóstico precoz de patologías que cursan con alteraciones cognitivas, emocionales o de conducta como síntomas iniciales. Por ello, es importante acudir a profesionales que realicen de manera exhaustiva una valoración de esos fallos de memoria y una correcta orientación al respecto.

Pongamos un ejemplo práctico... Imagínese que tiene que recordar una serie de palabras. Resulta útil crear una historia más o menos coherente. Supongamos que queremos memorizar las siguientes palabras: cinturón, mosquito, viernes, taza, televisión, manzana, gato, cojín ¿se le ocurre cómo hacerlo? Seguramente no encontrará ninguna relación entre ellas, pero si, teniendo en cuenta las herramientas que le acabo de proponer nos paramos unos minutos a prestarles atención, organizarlas e intentar asociarlas, conseguiremos crear una escena con sentido.

Podríamos imaginar lo siguiente: “cansado de trabajar toda la semana por fin llegó el viernes por la tarde. Necesitaba descansar y recuperar fuerzas. Me preparé una taza de café y una preciosa manzana roja y me puse cómodo, me desabroché el cinturón, me quité los zapatos y me tumbé en el sillón con un cojín en la cabeza. Mientras pasaba los canales de la televisión, Pitu, mi precioso gato persa se entretenía cazando mosquitos”.

Seguramente a medida que lo ha ido leyendo ha ido imaginándose la historia y añadiendo algún detalle que otro para hacerla “suya”. Esto le permitirá dentro de un tiempo visualizarlo mentalmente y recordar todas aquellas palabras que en un primer momento le resultaba imposible memorizar.



### Consejos para ejercitar la memoria

- ✓ Prestar atención a lo que se está haciendo en cada momento.
- ✓ Participar en actividades que estimulen la mente como crucigramas y juegos de mesa, así como en talleres grupales de mente activa.
- ✓ Mantenerse activo físicamente. Caminar diariamente y consumir alimentos saludables.
- ✓ Jugar a juegos de entrenamiento mental.
- ✓ Tener una buena higiene del sueño, durmiendo lo suficiente todos los días.
- ✓ Mantener buenas relaciones sociales y participar en grupos de actividades.

**Helena Mondragón Llorca.** Psicóloga.  
**NeuroPsiqueS.** Centro de Neuropsicología y Psicología Sanitaria.  
Castellón. [www.neuropsiques.com](http://www.neuropsiques.com). T. **658 72 80 78**  
Socia nº 1488 del Raval de la Trinitat.





## Poda intensiva en el Ribalta para salvar los árboles que estaban en mal estado.

No se acometía una actuación de esta importancia desde hace 25 años. El Ayuntamiento pretende que el parque sea una zona de ocio familiar.

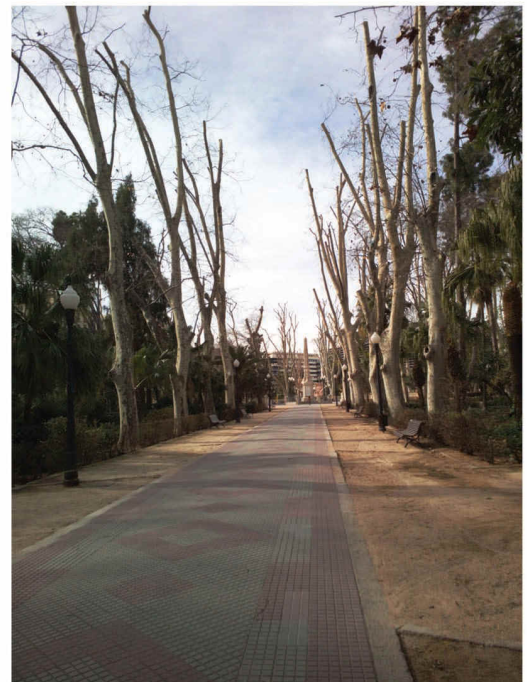
Después de 25 años, el pasado otoño se inició una poda intensiva en el parque Ribalta, para acometer al saneamiento del patrimonio arbóreo de este pulmón verde de nuestra capital. Bajo la supervisión de los técnicos municipales, se ha procedido a la realización de trabajos de desmochado, a fin de sanear los árboles y evitar los riesgos de pudrición interna y la posterior caída.

Se ha actuado sobre ejemplares de 30 metros de altura, sin hacer rebajes fuertes en la copa que puedan terminar siendo perjudiciales. No obstante, los técnicos han advertido de que hay ejemplares que se encuentran en mal estado y que, por lo tanto, tarde o temprano habrán de ser remplazados.

De todas formas, estas tareas de poda intensiva y de emergencia contribuirán a ralentizar el proceso de deterioro. Con las precauciones que se han adoptado, se espera que el brote que se produzca en primavera sea correcto y que disminuya el peligro de caída de ramas. Además, según ha informado la concejala de Sostenibilidad Ambiental, Sara Usó, el tratamiento aplicado en el parque ayudará a que las heridas cicatricen en tiempo y forma.

Cabe destacar que desde 1990 no se realizaba una actuación de este calado e importancia en el Ribalta, que se ha centrado fundamentalmente en los falsos plataneros de sombra, que son de una especie que se caracteriza por su facilidad para sufrir pudrimientos, sobre todo en ejemplares tan viejos como los que nos ocupan, que ya superan al menos los 80 años de vida. Se trata de una podredumbre que se ocasiona cuando se producen pequeñas roturas y posteriormente aparece la infección por hongos, un mal que ataca a la madera y que poco a poco va introduciéndose en el árbol.

La voz de alarma sobre el precario estado en que se encontraba el parque se dio con la tormenta del 1 de agosto del pasado año de 2015, cuando la caída de ramas por efecto del viento hizo reparar en el hecho de que la rotura se producía por zonas que externamente aparentaban estar bien, con la corteza en perfecto estado, pero con una sección de corona circular con el centro totalmente podrido.



## Mesa intercultural

La Mesa Intercultural de Recursos Zona Centro, tiene como objetivo general, establecer mediadas de coordinación para trabajar la convivencia intercultural, en la zona centro de la ciudad (distritos 1 y 2).  
Objetivos específicos:

Favorecer la comunicación y la convivencia entre las personas de diferentes culturas, mediante la sensibilización de los agentes sociales de la ciudad en general y los barrios en particular.

Dinamizar los diferentes barrios de la ciudad, haciéndoles partícipes en las actividades.

Acercar los servicios y los recursos de AMICS, a los diferentes barrios y distritos de la ciudad.

Acercar a los/as jóvenes a los recursos de atención primaria y de ocio y tiempo libre, dotándolos de los conocimientos necesarios para hacer un uso racional de los mismos.

Realizar una labor de prevención y re-formulación positiva de conflictos en el ámbito comunitario y vecinal.



## Actividades



Clases de Informática.



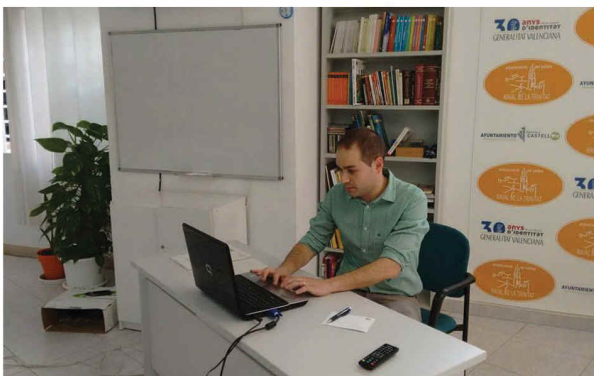
Curso de Meditación.



Clases de Pilates.



Clases de Arte.



Charla sobre arquitectura sostenible.



Taller de Costura.

## Talleres de pasteles de Navidad y monas de Pascua





## Santa Lucía 2015



Homenaje a PATIM.



Homenaje a PATIM.



Reina de las fiestas.

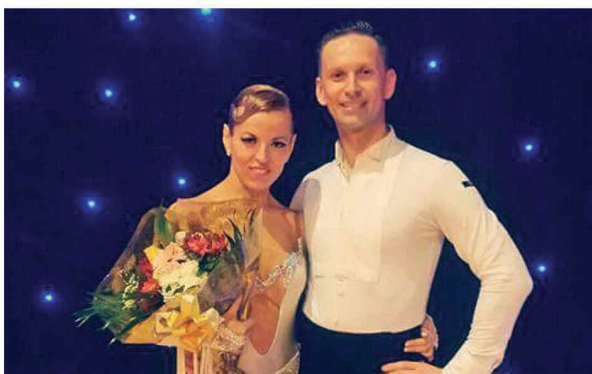


Visita del Paje Real.

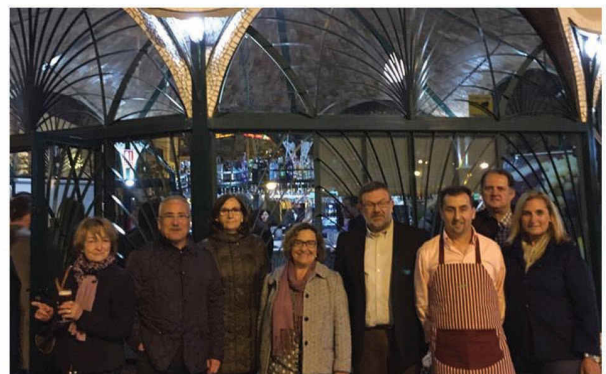


Actuación El Forcat.

## Sociedad



Plamarés: Campeones Mundial Artístico, Campeones Mundial Rock, Supcampeones España baile combinado y 3er puesto Mundial baile combinado.



Inauguración Quiosco Plaza del Real con Antonio Lorenzo Concejal de Distrito Centro, Ali Brancal Concejal de Participación Ciudadana y miembros de la Junta del Raval.

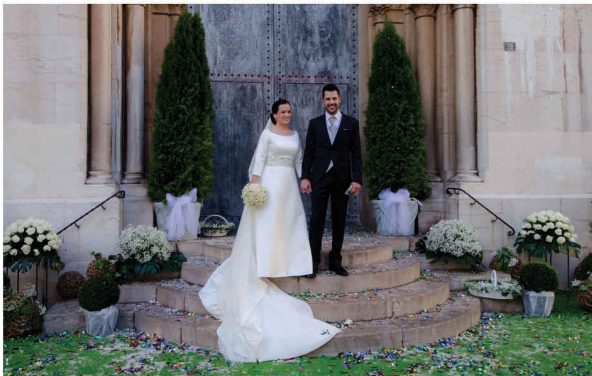
## Sociedad



Concierto de Magdalena en la Plaza Mallorca



Fiestas de La Magdalena.



Enhorabuena a las familias Cano y Prades, por la boda de Javier y de Ada.



Entrega de lotes de Navidad a los socios agradecidos en el sorteo.

## Fiesta apertura curso 2015-2016



Autoridades acompañan a los vecinos en la jornada de Apertura.



## Imágenes para el recuerdo



Fiestas de La Magdalena.

Calle San Francisco.



Puerta del Sol.

## Reivindicaciones vecinales

-Los vecinos de la Plaza Mallorca reivindican la retirada de los columpios saludables, no se utilizan y han dejado la plaza sin espacio libre.



-Más limpieza sobre los pipis y heces de los perros.

-Raparación del termómetro y reloj de la Puerta del Sol.



-Más control a las bicicletas que circulan por encima de las aceras, propiciando en más de una ocasión algún accidente al peatón.

-Solución a los retrasos que día tras día sufren los usuarios que tienen que utilizar los trenes de cercanías.



-Pintar paso de cebra en la calle Trinidad con Huerto de Mas, quitando los pivotes delante mismo de la rampa.



### ACTIVIDADES curso 15/16



Costura



Pilates y Estiramientos



Hatha Yoga



Bailes de salón



Dibujo



Taichí



Aula de cultura



Taller de memoria



Gim. mantenimiento



f Vecinos Raval de la Trinitat-Castellón

C/ San Francisco, 91, bajo Tel. 964.061.862

### 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.

Búscanos en



Vecinos Raval de la Trinitat - Castellón

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