



BonaGent

BONA GENT APDI.
REVISTA OFICIAL DE LA
ASOCIACION AMIGOS DE LAS
PERSONAS CON DISCAPACIDAD
INTELECTUAL

EDITA: REVISTA IMAGINA

Num. 9. 2020

Formación e ilusión

para el nuevo año



WWW.BONAGENT.ORG



BonaGent

amigos de las personas
con discapacidad intelectual

COLABORADORES

- Redacción de contenidos:
Profesionales y voluntarios/as
de la entidad.
- Editora: Andrea Torres.
- Maquetación: Revista Imagina

Número 9

Edición digital

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todas las
personas voluntarias y
personas usuarias de Bona
Gent su colaboración, su
entrega y su cariño para la
realización de esta revista,
sin los cuales esta no sería
posible.



Fundación
MAPFRE



incorpora
de "la Caixa"



Obra Social
Fundación "la Caixa"



Polígono Industrial El Oliveral
Calle LL, nave 9
46394 Ribarroja del Turia
(Valencia)

961 66 61 01
blas@lamasyestanterias.com
www.lamasyestanterias.com

C/ Serrería, 13 Valencia

960 09 98 27

info@dmortopedia.es
www.dmortopedia.es

Droguería • Perfumería

Rafael

Desde 1949

Especialistas en productos de limpieza y productos químicos

C/ Cristo del Grao nº4 bajo
Valencia

963 67 05 43
info@drogueriarafael.com
www.droguierarafael.com



Bona Gent

SEDE SOCIAL

**C/ ISAAC PERAL 25 BAJO.
CP 46024.VALENCIA.**

CONTACTO

WWW.BONAGENT.ORG

bonagent@bonagent.org

Telf. 674 441 740

revistabonagent@gmail.com

SUMARIO

Carta de la presidenta.....	3
La alquería de Bona Gent.....	5
Curso Inserta.....	8
Escuela de formación permanente.....	9
Taller diurno.....	11
ÁREA DE OCIO – Navidades.....	13
Las viviendas tuteladas de hombres.....	17
Taller Arts.....	20
Inserción.....	21
Ser una mujer adulta y saber cuidarse.....	23
Vivienda tutelada de mujeres.....	25
La pequeña Alhambra Valenciana.....	27

¿Quiénes Somos?

Somos una Asociación sin ánimo de lucro, creada en 1980 y declarada de utilidad pública, cuya misión es mejorar la calidad de vida de las personas con diversidad funcional intelectual y sus familias.

Atiende a más de 600 personas con diversidad intelectual mayores de 18 años y sus familias, a través de diferentes servicios y programas de apoyo, siendo su ámbito de actuación la provincia de Valencia. Cuenta con un equipo multidisciplinar de 22 profesionales y un equipo de voluntarios de 122 personas que colaboran solidariamente con la misión de la Entidad.

Somos Centro social autorizado por la Conselleria de Bienestar

Social, miembro de Plena Inclusión, de la Plataforma del Voluntariado e inscrita en el censo de Asociaciones Juveniles y Entidades prestadoras de Servicios a la Juventud de la Comunidad Valenciana.



Carta de la Presidenta

Querida amiga/o

Una nueva edición sale a la luz para daros a conocer todas aquellas actividades que venimos haciendo y en la que todas y todos formamos parte.

Justo este año, Bona Gent cumple 40 años. Esta asociación sin ánimo de lucro y creada por padres y familiares de las personas con diversidad funcional intelectual surgió ante la falta de recursos sociales y la necesidad de reivindicar y luchar por sus derechos, así como con el fin de contribuir a la mejora de su calidad de vida. Mucho ha acaecido desde esos difíciles comienzos.

Y hoy estamos orgullosos de los avances sociales logrados por el colectivo, sin obviar el camino que todavía queda por conquistar.

En Bona Gent, nos sentimos orgullosos de formar un equipo de profesionales diversos, en el más amplio sentido de la palabra; diversos en género, diversos en edad, diversos en formación, en ideologías...la diversidad enriquece y la heterogeneidad alinea.

Esta diversidad es la que nos hace ricos como equipo, como entidad y como la familia que somos.

Este ejemplar de la revista que tienes ante ti, quiere reflejar todo ello y sobre todo nuestro día a día en la entidad, te animo a que la leas y te enriquezcas con ella.

Te invito a participar y a ser parte de este proyecto, nos encantaría conocerte y contar contigo, seguro que tienes muchísimo que aportar.

Recibe un calido abrazo.

Encarna Ros Fontana.
Presidenta de Bona Gent APDI.



CIRCULO ATLANTE.ES

TIENDA MINERALES.ES
Caballeros, 11 bajo | Valencia
Telf. 963 92 60 81
www.circuloatlante.es

CRITERIO
Reformas & Diseño

 Proyecto y dirección de obra	 Fontanería	 Parquet / Tarima flotante
 Albañilería	 Electricidad	 Carpintería metálica
 Pintura	 Escayola / Pladur	 Carpintería de madera

96 373 70 11 / C. Los Centelles 37 / 46006 Valencia.

Liberty Oro
INVERSIÓN Y AHORRO



Avenida de Francia, 38 Tel. 96.005.73.15
valencia@libertyoro.es www.libertyoro.es



La Alqueria de BonaGent

Inscritos en el Registro de Productores del Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad Valenciana.



VERDURAS Y NARANJAS DE LA HUERTA A TU CASA

• HORARIO Y DIRECCIÓN •

Puedes recogerla los viernes de 10:00 a 14:00 horas en:

Dirección de la Alqueria:
C/Racó de l'Anell, 19
Valencia

Oficinas de la Sede:
C/Isaac Peral 25 Valencia.

O por 2€ de suplemento te la llevamos a casa

• CONTACTO •

Haz tu pedido por WhatsApp:

694429572

Por mail:

alqueria@bonagent.org

Vía web:

<http://alqueria.bonagent.org>

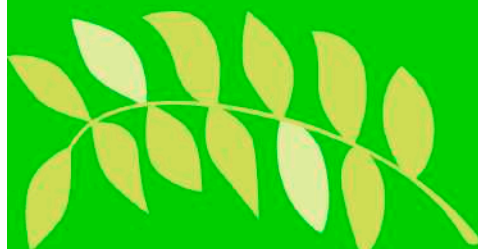
SOMOS UN PROYECTO DE FORMACIÓN E INSERCIÓN LABORAL PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL



Llevamos desde 2012 apostando por abrir nuevos horizontes laborales a través de la Agricultura Ecológica.

Puedes colaborar con nosotr@s con tus manos y tu tiempo, pasando un buen rato cultivando con nosotr@s, como voluntari@.

O puedes colaborar aportando 10 o 20 € y te preparamos una cesta con 6 o 12 hortalizas, las que tú elijas.



LA ALQUERÍA DE BONA GENT

Ante un planeta enfermo debido a una producción y consumo irresponsables, apostamos por otros modos de funcionar, más justos y saludables para todos los seres que lo habitamos.



HUELGA POR EL CLIMA



PLANTACIÓN

Por eso nuestras verduras son ecológicas, para que toda la diversidad que habita nuestra huerta, tenga una buena vida.

Por eso solo las ofrecemos en la ciudad de Valencia, donde nos ubicamos, para favorecer un consumo de proximidad, que no contamina en su transporte, y que no entra al juego de especular con nuestra necesidad de alimentarnos.

Y también por eso nos encanta el trueque.

Ya os hemos hablado anteriormente de Agrosolidaris, un proyecto parecido al nuestro, con personas en riesgo de exclusión social. En septiembre les prestamos la trituradora que tenemos en la Alquería, y a cambio vinieron en octubre a ayudarnos con el mantenimiento del campo de naranjos.

Fue una jornada productiva y muy divertida, trabajamos codo con codo con personas que no conocíamos y que nos encantó conocer y el campo quedó más limpio que nunca. Todo ventajas con el trueque, cero residuos para el planeta y trato justo y agradable para quienes participan de él.



TRABAJANDO JUNTO A AGROSOLIDARIS

Y será por hacer las cosas con responsabilidad y por el bien común, que...

Cuando la vida nos aprieta, ¡nos salen amig@s por todas partes!

A mitad de septiembre, en plena plantación de invierno, con el grupo todavía reencontrándose y las hierbas de verano atosigando, tuvimos la baja de un trabajador y la ausencia de 5 alumnas y alumnos-personas trabajadoras para asistir a un curso interesante para su inserción.

Hicimos una llamada de auxilio y tuvimos una respuesta increíble. Gracias a la ayuda de quienes respondieron pudimos sobrevivir al bache, y ahora que ya estamos todas y todos de vuelta, nos hacen más grandes.



Y los miércoles Joaquina, maestra de educación especial recién jubilada y amante de su trabajo, dedica su tiempo a que dos alumnos aprendan a



También en enero empezaremos a trabajar más profundamente en el uso del peso y del dinero, para seguir avanzando en su autonomía a la hora de hacer mercados.

Como os comentamos en anteriores revistas, el curso pasado contrataron a un alumno de la Alquería

Contamos en este momento con la ayuda un equipo de voluntarios/as que hacen que seamos más eficientes y que posibilitan el aprendizaje de tareas complejas que hasta ahora no podíamos trabajar por falta de tiempo y recursos humanos. Y además, crecemos.

Así, los lunes contamos con Sergio, psicólogo especializado en habilidades sociales, que voluntariamente introduce nuevas dinámicas para trabajar las emociones, el trabajo en equipo y a resolución de conflictos.



leer y escribir, habilidades tan fundamentales para su inserción laboral.



para hacer, con apoyo, el mantenimiento de su huerto escolar.

Decidimos que las contrataciones serían trimestrales para dar a todos/as los/as alumnos/as la oportunidad de la experiencia, y estos primeros meses del curso le ha tocado a Esperanza.



PREPARANDO MATERIAL PARA IR A TRABAJAR

Este año también seguimos ofreciendo Tarjetas Regalo, para navidades, cumpleaños, o cualquier otra celebración. Las personalizamos con el dibujo



PLANTANDO FRESAS EN EL COLE

y mensaje que queráis y por 12€, regalais una cesta con 6 verduras ecológica, a su gusto y a domicilio.



TARJETAS REGALO

Y para despedirnos del 2019, y de un comienzo de curso intenso, pero superado con éxito, celebramos en la ALquería una comida a la que vinieron casi

todas las personas voluntarias, llenando así nuestro jardín con 40 personas, deseándonos salud y alegría, para 2020.

COMIDA DE NAVIDAD



**Nuestro sincero agradecimiento a la
Diputación de Valencia por su colaboración
en éste Proyecto**

**DIPUTACIÓ DE
VALÈNCIA**
Joventut i Esports

Empieza el año. formándote



En Bona Gent con la colaboración de Inserta, la entidad de integración laboral de Fundación ONCE para el empleo y la formación de personas con discapacidad intelectual, se impartieron durante los meses de octubre a noviembre tres talleres sociolaborales enfocados a jóvenes menores de 30 años inscritos en el programa de garantía juvenil.

Estos tres talleres fueron:

- Taller de Imagen personal 40 h.
- Taller de Motivación 30 h.
- Taller de búsqueda activa de empleo. 60 h.

Los tres talleres de formación se enmarcan dentro del Programa Operativo Empleo Juvenil, con la cofinanciación del Fondo Social Europeo y la

Fundación Once. El programa está desarrollado por Inserta Empleo con el objetivo de incrementar la empleabilidad y la inserción laboral de las personas con discapacidad.

En concreto, 17 alumnos recibieron, durante 130 horas lectivas, los conocimientos necesarios para desarrollar sus potencialidades personales y se dotó al alumnado de los recursos necesarios para permitir un rendimiento competitivo en el mercado de trabajo y el desarrollo de aptitudes y habilidades personales para conseguir la plena participación en su entorno laboral y social.

Desde Bona Gent queremos agradecer a Inserta Empleo esta gran oportunidad que nos brindaron, y sobre todo agradecer a los 17 alumnos que formaron parte de estas tres formaciones ya que gracias a ellos, esto no hubiera sido posible.

EDUCACIÓN PERMANENTE DE PERSONAS ADULTAS (EPA)

CURSO 2019/20

El primer trimestre de este curso ha venido cargadito de actividades.

Además, con la llegada de las fiestas navideñas, ¡no hemos parado!

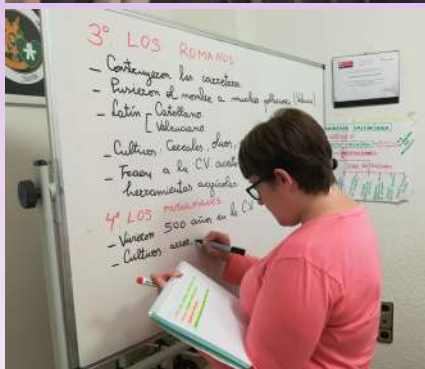
Una prueba de ello es la gran fiesta de Navidad que celebramos el último día antes de las vacaciones... ¡hasta vino Mamá Noel a entregarnos nuestro regalito!

Así pues, finalizamos el trimestre- y año 2019- repleto de experiencias y aprendizajes. Y no sólo académicos, también aprendemos

enriqueciéndonos del tiempo compartido junto a todas las personas con quien convivimos cada tarde, todos esos encuentros en los pasillos y durante las clases. Con ello nos referimos al alumnado de talleres, graduado y oposiciones, voluntariado, profesionales y familiares. ¡vosotras/os formáis la EPA!

¡Por un año más de propósitos, esfuerzo, cooperación y felicidad!





TALLER DIURNO

En el último periodo del año 2019 en el taller diurno hemos estado bastante atareados con un montón de actividades que nos han mantenido la mar de entretenidos y ocupados.

Hemos acudido a talleres de la fundación Bancaja donde hemos podido realizar verdaderas obras de arte.

Realizamos una salida al aeropuerto, esto nos permitió conocerlo en su profundidad y recorrer cada uno de los rincones que tiene. Fuimos los encargados de realizar la tarjeta

de felicitación navideña con la que felicitamos a todas las personas socias de la entidad... ¿A que nos quedaron genial? Estamos hechos unos verdaderos artistas.

Y por último, cerramos el año con nuestra comida navideña donde ambos talleres de la entidad compartimos muy buenos momentos.

Cerramos el 2019 de la mejor manera y ahora damos paso al 2020...

Estamos convencidos de que será un año lleno de actividades y de buenos y felices momentos



Fornituras Germanias



*Suministros para relojería
Taller de relojería*

C/ Sevilla, 2 - Valencia
Telf. 963 415 335 | www.forniturasgermanias.com


KALDEVI

C/ Almacera 5 bj
Valencia
Tel. 963 77 58 93
www.kaldevi.es



Casa
Toribio
Embutidos

Mercado Cabañal - Casetas 33-34
Valencia Tlf: 963 552 998
San Antonio, 36 Xirivella
Tlf: 963 792 705
www.casatoribio.com





Nieto Castelló
Instalaciones eléctricas 



C / Pintor Rafael Solbes 23 Bajo - Valencia
Telfs: 96 378 99 03 | 626 03 81 86
www.ienc.es

HANNOVER
1998
Hernán Cortés 29 | Valencia
Telf. 963 52 05 02
www.hannover1998.com



Wolf
Hernán Cortés 27 | Valencia
Telf. 963 52 32 51
www.wolfboutique.com



DUTRUS Y MORET
GESTIÓN Y ADMINISTRACIÓN S.L.



C/ Borriana 35, bajo derecha - Valencia
Telf. 963 335 788

ÁREA DE OCIO

Unas Navidades entre amigas y amigos



Aprovechando que el mes de Diciembre vino cargado de puentes y festividades no quisimos dejar pasar la oportunidad de organizar actividades para las personas socias de nuestra Entidad donde pudieron disfrutar de unos días entre amigas y amigos.

PUENTE DE LA CONSTITUCIÓN:

Durante los días del 5 al 8 de diciembre se organizaron dos viajes, uno a Benicàssim y otro a Castellón. A pesar de las inclemencias meteorológicas de esos días ambos grupos pudieron disfrutar de las actividades organizadas y propuestas como por ejemplo ir a una piscina climatizada, hacer diferentes excursiones (Morella, Peñíscola, Torre de San Vicente, paseo marítimo de Benicàssim, etc.)

VISITA AL CIRCUITO RICARDO TORMO EN CHESTE:

Gracias a la Federación de Vehículos Históricos de la Comunidad Valenciana que organizó, el pasado 21 de diciembre, una matinal en atención a las personas con diversidad funcional. Ese día pudimos disfrutar de una jornada donde pudimos realizar como copilotos un recorrido por su trazado a bordo de una serie de vehículos clásicos y deportivos de los clubes de la Federación, Policía Local, Bomberos, etc.



VIAJE EN NAVIDAD:

En los días del 26 al 31 de diciembre un grupo de personas pudieron pasar los últimos días del año en Biar rodeados de naturaleza en un entorno propicio para sentirse realmente renovada/o y volver con las pilas cargadas. Además, pudieron hacer actividades propias de esas fechas tan navideñas como ve un “concurso de villancicos”, la “Cabalgata de Reyes Magos” y “visita a un Belén” entre otras muchas actividades.



ESCOLETA URBANA DE OCIO EN REYES:

Por último los días del 2 al 4 de enero se hicieron actividades en Valencia aprovechando la agenda cultural y urbana que la localidad ofrecía en esos días pudiendo disfrutar de un día de circo, de teatro y por supuesto... la tradicional Tarde de Reyes, donde todas las personas que participaron pudieron recibir un regalito de Sus Majestades.





filmagraph
DIGITAL



Matrícula abierta 2019-2020

Después de ti,
en las mejores manos

NEMOMARLIN NOU MOLES
648 898 826 / 962 057 410
noumoles@escuelanemomarlín.com
C/ Manolo Taberner 9, 46018, Valencia

www.escuelanemomarlín.com

ESPECIALISTAS EN

ELECTRICIDAD, CLIMATIZACIÓN Y MANTENIMIENTO

www.electricaysolar.es

gruponaoal@electricaysolar.es

691776384 / 649057184 / 962787085

Frutas selectas
PUCHADES
DESDE 1930

Mercado Central de Valencia, pto. 119-122 - Valencia
Telf. 963 829 212 | www.frutaspuchades.com

VIVIENDA TUTELADA DE HOMBRES

En la Vivienda Tutelada las personas usuarias disponen, por un lado, de tiempo de ocio autónomo en el que llevan a cabo actividades con su grupo de amistades externo a la Vivienda (amistades, pareja...), así como la práctica de sus aficiones personales (clases de cerámica, natación, teatro...).

Por otro lado, también se dedica un tiempo a la realización de actividades de carácter grupal con los compañeros de la Vivienda. De esta manera, se busca fortalecer los vínculos interpersonales compartiendo nuevas experiencias y momentos de disfrute en un contexto diferente al de la dinámica habitual en la Vivienda.

Para ello, durante la asamblea semanal se dedica un espacio para la propuesta de actividades que les gustarían realizar, bien en grupo o de forma individual. Además, se aprovecha para comentar y evaluar de forma conjunta las anteriores actividades llevadas a cabo.

Asimismo, también se llevan a cabo reuniones de ocio específico, especialmente antes de los períodos vacacionales (Navidad, Pascua, verano...) donde las personas usuarias expresan sus diferentes propuestas y planifican de forma conjunta el tiempo de ocio disponible. De este modo, se pretende fortalecer la cohesión grupal, fomentar la autodeterminación y autogestión del tiempo libre, potenciar la interacción con el entorno e impulsar un ocio saludable e inclusivo.

Un ejemplo de actividad de ocio grupal, fue la visita al circo donde disfrutaron de una tarde estupenda en los Jardines del Palau, lugar en el que se celebraba la 7ª edición del festival de circo Valencia, aprovechando así el buen tiempo que aun nos acompañaba. En esta ocasión nos maravillamos con "Aigüa" un espectáculo de la compañía Nuc que nos dejó boquiabiertos entre acrobacias aéreas, danza y malabares. Para nuestra sorpresa, entre el público encontramos varios excompañeros/as de centros ocupacionales por lo que los chicos pudieron compartir el show con amistades que hace tiempo que no se encontraban y ponerse al día.

Tras ello, fuimos a dar un paseo por el cauce del río y a tomar algo a una terracita antes de que cayera el sol.



Como ésta, son muchas las actividades que hemos disfrutado y que nos encantaría repetir como: la experiencia de un scape room o de un simulador de carreras, cine o deportivas, como ir a ver un partido de waterpolo. Otras tienen un carácter más tradicional, como nuestra comida navideña, donde nos juntamos a celebrar estas fechas tan emotivas y aprovechamos para realizar el juego del amigo invisible. ¿Quién nos tocara el próximo año?

Pero una de las celebraciones extraordinarias de este año fue, sin duda, el cumpleaños sorpresa que le organizamos a uno de nuestros usuarios que cumplía 30 años!!! Un día espectacular entre risas, familia, amistades y muchísima emoción.





Para este 2020, entre todos y todas propondremos nuevas ideas que fomenten el ejercicio del derecho de toda persona a disfrutar de su tiempo libre, porque como dijo Margaret Carty:

“Lo más hermoso del trabajo en equipo es que siempre tienes a otros de tu lado”



Bar - Restaurante
Aitana

Tapas | Menú del día

Telf. 963 40 91 83
Avda. De Burjassot, 205 - Valencia

CYR OLAYA

Telf. 960 046 421
www.reformasolaya.com

C/ Mariano Cuber, 36
Valencia

Optica facultades

Telf. 963 475 555
Avenida Juan XXIII, 14 - Valencia

Taller Arts

Durante el mes de diciembre, el equipo del Taller de Arts i Oficis, han estado elaborando el árbol de Navidad con material reciclado que ha sido todo un éxito en ventas!. Agradecemos la colaboración, tanto de compañeros/as de la Asociación como a las personas externas que han realizado sus pedidos.





SEGUREA
tu seguro a medida



Telf. 603 421 179
Arzobispo Olaechea, 26 - Valencia






Bon Dia
comunicació

Telf. 961 561 264
www.tv.bondiacomunicacio.com
Valencia





Av. Horchata, 41 - Alboraya
Mercado Colón - Valencia
C/ San Vicente, 7 - Valencia

Telf. 961 85 88 66
www.horchateria-daniel.es

JOYBE
ESTRUCTURAS METÁLICAS

Avda. Primado Reig, 86-13º
Valencia

Telf. 963 614 825
www.joybe.es





CALLAGHAN
INMOBILIARIA




C/ Plaça de la Legio Espanyola, 12
Valencia

Telf. 691 600 700
www.callaghaninmobiliaria.com

TANATORIO CREMATORIO PATERNA




WWW.TANATORIOPATERNA.COM
Telf. 961 34 05 92
PATERNA - VALENCIA

INSERCIÓN

FIRMA DE CONVENIO DE COLABORACIÓN SAVIA RESIDENCIAS- PROGRAMA INCORPORA



Savia Residencias Tercera Edad y la Asociación Bona Gent, amigos de las personas con discapacidad intelectual, a través del programa INCORPORA de la Obra Social La Caixa, han firmado un convenio de colaboración con el objetivo de favorecer la inserción laboral de personas en riesgo de exclusión social.

En la firma estaban Manuel Mestre, responsable de Recursos Humanos de Savia Residencias de la Tercera Edad, y Ana Maciá, técnica Incorpora de la entidad Bona Gent, así como posteriormente Encarna Ros Fontana como presidenta de la entidad.

Este convenio tiene como objetivo crear oportunidades laborales para aquellas personas que tienen más dificultades para encontrar un empleo.

En el marco de esta colaboración, tanto el programa INCORPORA como Savia, acuerdan trabajar conjuntamente para conseguir los objetivos marcados. Savia mantendrá informada a la entidad Bona Gent por el programa INCORPORA COMUNIDAD VALENCIANA de las vacantes que surjan en sus instalaciones y Bona Gent presentará a la empresa candidatos y candidatas en colaboración con el resto de entidades de la red

INCORPORA, así como asesoramiento en materia de contratación de colectivos vulnerables y seguimiento de la mismas.

Además, el programa Incorpora dará apoyo a Savia Residencias en políticas de responsabilidad social corporativa y en la selección de personas que cubran sus necesidades siendo así una colaboración mutua.

Gracias al trabajo en red de las entidades Incorpora, los perfiles demandados por Savia Residencias de la Tercera Edad podrán ser cubiertos rápidamente por personas en riesgo de exclusión social procedentes de cualquiera de las 22 entidades sociales que trabajan en la comunidad. Una metodología que siguen todos los Grupos Incorpora para lograr una rápida y efectiva gestión de las demandas de profesionales por parte de las empresas.

***Información extraída de la publicación siguiente:**
<https://www.incorpora.org/detalle-actualidad/convenio-insercion-laboral-savia-residencias-tercera-edad>



www.hierrosyferrallascruz.es
Calle En Proyecto, 9 - Loringuilla - Valencia
Telf. 605 107 205



RESTAURANT
Molí Canyar

Ctra. Gandia-Villalonga, S/N
Potries - Valencia
Telf. 962 801 030
www.molicanyar.com



GERMAN RAMOS TORRES
TLFN: 647 762 303



INSTALACIONES ELÉCTRICAS

J.A. BLANQUER
TRÁNSITOS Y ADUANAS

JOSE ANTONIO BLANQUER, S.L.
TRÁNSITOS - ADUANAS - CONSIGNACIONES Y SEGUROS

www.jablanquer.es

Dr. J.J. Domínguez, 18 - 3º - 2º - Valencia | Telf. 963 57 57 11
C/ Castell, 6, 18 "Edificio Castell" - Benaguasil (Valencia) | Telf. 962 730 341
Aeropuerto Manises - Edif. Serv. Grales. Of. 102 - Manises (Valencia) | Telf. 961 522 079

TECNO
TECNOLOGÍA & APLICACIONES

Cacarachas Mosquitos Hormigas Chinchas Aroques
Moscas Insectos de productos almacenados Redores Termitas Carcoma

C/ Pintor Valero, 12 - Alboraya - Valencia
www.tecno.es | Telf. 961 85 78 88

INTEVAL ELECTRICIDAD

C/ Musico Chapí, 41 - Valencia
Telf. 963 330 608

hui TOCA

LOCALES DE ENSAYO
C/ Domicilio Manyans, 25
Alboraia - Valencia
Telf. 691 544 093
www.localesensayoalboraya.com

LUMAR YOGA

Tu centro de yoga en Godella

Telf. 693 39 39 21
PLAZA COLOMBAIRES, 2 - GODELLA | VALENCIA

CELEBRA
HAPPY CUMPLE
CON NOSOTROS

McDonald's
VARA DE QUART

ABIERTO **24** HORAS Todos los días
McAuto Camino Nuevo de Picaña, 2
Valencia
96 313 84 05

AHORA CON SERVICIO A DOMICILIO

1 Accede desde la APP de McDonald's. 2 Haz tu pedido. McDonald's te prepara tu comida. 3 Un repartidor te lleva tu pedido a casa y ya disfrutar!

lhn deco

OUTLET DE TELAS
C/ Cirilo Amoros, 79
Valencia
Tif. 960 91 21 06

ddSPlagas
Lucha Antivectorial

Calle Montesa, 31 Bajo Dcha. - Valencia
Telf. 622 603 907 | www.ddsplagas.com

punk Pilates

C/ Pare Urbà, 35 - Valencia
Telf. 677 29 55 40

supermercados hipercarne

C/ Alboraya, 65 - Valencia
Telf. 644 189 669

RDM Opción Energy.es
Renovables Ahorro de Energía y de CO2

ILUMINACIÓN LED
ENERGÍA SOLAR Y EÓLICA
CALEFACCIÓN Y BIOMASA
Servicio de Obras e Instalaciones

Avda. De les Corts Valencianes 58 - Valencia
www.opcionenergy.es | Telf. 660 41 45 06

MS OFICINA PROYECTOS

¿QUIERES AHORRAR EN TU FACTURA DE LA LUZ?
Mándanos tu factura de la luz por ambas caras al correo electrónico msoficinaproyectos@gmail.com o por WhatsApp al 627911618 ó 627911619
www.mssoficina.com

Dopsi Psicólogos
"Psicólogo a domicilio o en gabinete"

C/ Pintor Sorolla, 22 - 3º D - Valencia
601 601 481 | 644 730 433
www.dopsi.es

Casate conmigo VALENCIA

C/ Cronista Carreres, 11 - Valencia
Telf. 960 70 59 53 | www.casateconmigoweb.es



Ser una mujer adulta y saber cuidarse

Todo empieza cuando me doy cuenta de que necesito cuidarme y escucharme, y que yo tengo el poder. Hasta que me di cuenta de esto, no me encontraba muy bien. Me sentía demasiado tímida e insegura. Incapaz de decir que no a muchas cosas que no me gustaban.

Quiero dejar de ser una niña y ser una mujer adulta y para eso necesito tiempo y no pasa nada, ese el tiempo que a mí me hace falta, es mi propio ritmo.

Me ayuda a cuidarme cosas como: mirar a los ojos, decir que no me gusta o no quiero, pedir ayuda a la gente de confianza (mi padre y mi madre, mis monitoras, a mi psicóloga), cuidar mi cuerpo, ayudar en las tareas de casa, ser responsable de mis cosas, darme cuenta de mis capacidades, que, por cierto, no sabía que tenía tantas hasta que me paré a pensarlas y sentirlas y me puso muy feliz.

También me ayudó saber todas las emociones que puedo sentir como la tristeza, la alegría, el miedo, la sorpresa, el enfado y saber que no hay ninguna mala, que todas ayudan a la gente a saber cómo estamos, qué necesitamos y qué podemos hacer. Hablar con calma, respetando a las personas y sobre todo escuchar para aprender también son cosas que me ayudan.

Ser una niña significa, que a todo la tienen que ayudar y esto no me gusta. Sí soy adulta, soy más autónoma y esto me hace bien, me hace sentirme más orgullosa de mí misma. Me ayuda con mi autoestima y a mirarme mejor y quererme más.

Porque soy una mujer adulta que tiene 26 años.

Decir mis verdaderos sentimientos también me ayudan a ser una mujer adulta y encontrarme mejor, también me ayudan con las personas de mi alrededor. Puede que a veces no les guste a las demás personas lo que les digo, pero es importante decirlo, porque si no me hago daño, no me ayuda y las demás personas pueden no saber lo que necesito y por eso no sepan cómo ayudarme. Y evito rabia, tristeza y sentir culpa.

Todo esto sé que me ayuda y me ayudará a confiar en mí misma. Me gusta sentirme con seguridad.

Ánimo a todas las mujeres a que lo hagan. Que se cuiden y se escuchen, merece la pena.

Y quiero acabar agradeciendo a mí misma todo lo que hago por mí.

Un abrazo,
Elena Quesada González.



¡HAZTE VOLUNTARIA/O!



**¡ TU SÍ QUE
CUENTAS!
¡TE NECESITAMOS!**



www.bonagent.org
voluntariado@bonagent.org

VIVIENDA TUTELADA MUJERES

Un año de vértigo

Algunos años parece que pasan de puntillas por nuestras vidas, otros pasan pisando tan fuerte que nos da la sensación de que el suelo no para de moverse bajo nuestros pies. Años montaña rusa, que nos traen momentos cumbre, momentos suelo, momentos intensos nivel tirabuzón doble y giros de incertidumbre en los que no sabes si reír o llorar o gritar. ¿Os resulta familiar?

Para la Vivienda de Mujeres, el 2019 ha pasado sacudiendo y removiendo todo lo que sentíamos como cotidiano y, cuando esto sucede, tienen lugar procesos emocionales y vitales que en la mayoría de los casos no son fáciles de transitar. Cambios, despedidas y bienvenidas, sorpresas de todo tipo, sustos, viajes, objetivos que se cumplen, nuevos retos, aciertos, errores... Y en todo este trayecto, aprender, aprender de lo que ocurre fuera y aprender de lo que nos ocurre dentro.

Lo imprescindible, como cuando una sube a esas montañas rusas de los parques de atracciones, es tener a alguien al lado, que te coja de la mano cuando se te pone un nudo en el estómago porque sabes que viene una bajada a toda velocidad, que grite contigo cuando en una vuelta el mundo se te pone del revés y que te haga reír a carcajadas para que seas capaz de convertir el vértigo en una experiencia transformadora.

Afortunadamente, nos tenemos. Nos tenemos para celebrar los cumpleaños, nos tenemos para acompañarnos en los adioses, nos tenemos para ponernos protector solar en una playa de Peñíscola y para recordarnos los pasos de una coreografía y ser juntas la Alegría de la Casa. Nos tenemos para intentar batir récords, para tomar el relevo cuando las circunstancias exigen el descanso de alguna de nosotras, para aplaudir al final de un musical o un concierto emocionante, para disfrazarnos de personajes terroríficos y comernos con ketchup unos dedos de gigante. Nos tenemos para ser altavoz y apoyo de los sueños de las demás. Nos tenemos para mantener las puertas abiertas. Nos tenemos para los años que dan tregua, pero, sobre todo, estamos ahí para coger la mano de la de al lado en esos años frenéticos que, aunque nos dejan sin aliento, son los que más nos hacen crecer. Son los que nos hacen valorar y conectar con lo que de verdad importa.

¿A qué tipo de atracción se parecerá el 2020? Sea como sea, todas las mujeres de esta casa tenemos ya nuestro ticket en el bolsillo y una manzana de caramelo preparada por si acaso ¡para que pase lo que pase, a la vida nunca le falte una pizca de azúcar!



FIT&SOUL
GROUP FITNESS CENTER
"CAMPANAR VLC"



Avda. Del Mestre Rodrigo, 13 - Valencia
Telf. 963 29 59 00 | www.elifitpro.info

AMB SABOR Y VALENCIA



Grupo **capcs**
www.grupocaps.es

Educación
Cuidadores
Animación
Proveedor Único
Rest. Colectiva
Formación Deportiva
Licitaciones
Sanidad
Cultura

m
centro
mompó



C/ Arquitecte Arnau, 11
Valencia
www.centremompo.es
Telf. 961 13 20 51

Paseos a Caballo
Chaqués



Cmno. Viejo de Horquera, 9
(Pol. 35, Parcela 937)
Vilamarxant - Valencia
Telf. 638 47 81 06

Ocean Republik



Marina de Valencia, 6
Valencia
Telf. 601 20 53 27
www.oceanrepublik.com

m
martingràfic



C/ Pintor Jover, 1 - Valencia
Telf. 963 73 08 82
www.martingrafic.com

Studio Pilates



C/ Impresor Monfort, 30-32
Valencia
Telf. 666 39 14 77

Estanterias Pascual Ruiz



C/ Brasil, 55
Valencia
TEL. 606 86 43 03

centro wellness
DR. GABRIEL SERRANO



C/ Gravador Esteve, 3 - Valencia
963 52 83 23

SALADÁ
BAR Y ALMUERZOS



C/ Metge Nicolas Alonso Ferrer, 3
Rocafort | Valencia
Telf. 960 69 16 11

el pollastre de serrano



C/ Guadalaviar, 7 - Valencia
Tlf. 963 47 78 89
www.elpollastredeserrano.com

ESPACIO KIBŌ
BY VICTOR ALONSO



C/ Cirilo Amoros, 23 - Valencia
Telf. 962 43 96 36
www.espaciokibo.com

CLÍNICA DENTAL ALONSO STUYCK



C/ Sorní, 17 - Valencia
Telf. 963 51 81 58
www.clinicadental-alonsostuyck.com

MARCO VENDING



C/ Medico Fernando Narbon, 2 - Aldaya - Valencia
Telf. 667 59 66 67 - www.marco vending.es

SAEZ
50 ANIVERSARIO
AUTO OCASION



Siempre Contigo
COMPRAMOS COCHES
Avda. Maestro Rodrigo, 22 - Valencia
661 854 816 | 963 473 111

La pequeña Alhambra Valenciana

El inicio del nuevo curso lectivo, vino marcado como cada año, con la celebración anual de nuestro Encuentro, dirigido a todas aquellas personas que, de una u otra forma, conformamos Bona Gent.

El sitio elegido este año 2019 fue Anna y la fecha para celebrarlo, el sábado 21 de septiembre coincidiendo con las festividades mayores del municipio, en Honor al Santísimo Cristo de la Providencia. Estas fiestas dan comienzo el 13 de septiembre con la bajada del Cristo desde su ermita a la Iglesia Parroquial y concluyen a finales de mes.

Anna, localidad y municipio español de la provincia de Valencia, está situada en la comarca del Canal de Navarrés, a 65 Km. de distancia de Valencia y cuenta con 2.638 habitantes.

El origen de la villa se encuentra en la Plaza de la Alameda, donde en el siglo XII, el pueblo musulmán almohade levantó el Castillo-Palacio de los Condes de Cervellón. Allí fue, donde nos dimos cita para

tomar un café y almorzar, antes de comenzar con las actividades previstas.

Como este año, el Encuentro tuvo gran acogida, concretamente 69 personas, se hizo necesario dividirnos en dos grupos.

Mientras uno de los grupos, se deleitaba visitando y descubriendo parte de la historia de Anna y de su invasión musulmana, a través de la visita al Palacio de los Condes de Cervellón, también llamado la Pequeña Alhambra Valenciana, el otro grupo realizaba una visita guiada a cargo de la empresa Natura, recorriendo sus callejuelas y fuentes, su antiguo lavadero, sus dos edificios religiosos - la iglesia de la Inmaculada Concepción que data del siglo XVI y la Ermita del Santísimo Cristo de la Providencia, en lo alto del pueblo-, así como otros rincones emblemáticos que iban desvelándonos parte de la historia del pueblo de Anna.

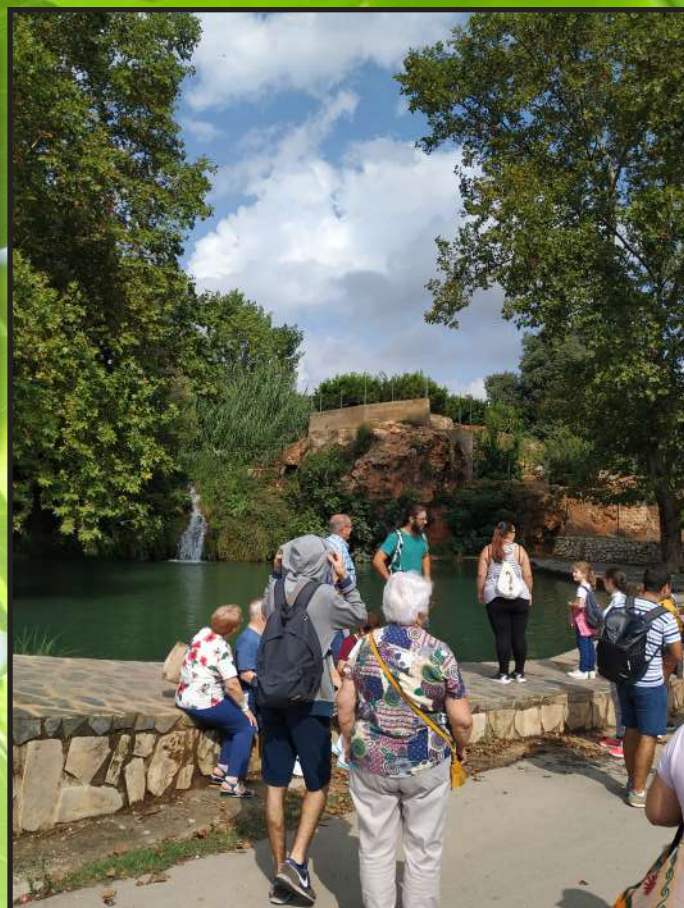


Callejuelas de Anna



Antiguo lavadero

Durante la visita guiada al Palacio de Cervellón, no sólo disfrutamos de su belleza sino también, conocimos su historia y el rico patrimonio de Anna, desde sus orígenes hasta la actualidad. Pudimos sorprendernos con el mundo decorativo musulmán en su patio y salas árabes, o pasear por las estancias renacentistas y barrocas o, incluso recorrer sus antiguas caballerizas.



Gorgos Catalán



Jardines del Palacio



Sala musulmana del Palacio

**TSU
BOX
TEAM**

C/ Barri Sant Cristòfol, 12
Valencia
Telf. 676 06 63 50



**NC
Plagas**

Avda. Dels Corregers, 11 - 5A
Valencia

Tlf. 961 29 87 60
www.ncplagas.com



PILATESPLAZA



C/ Orença, 22 (CC Valterra Plaza) | Paterna - Valencia
Telf. 650 49 33 25 | www.pilatesplaza.es

Al finalizar las actividades, nos dimos cita en el autobús que nos desplazaría a La Albufera de Anna. La Albufera de Anna, está ubicada aproximadamente a 1 km al suroeste del pueblo, es uno de sus principales atractivos turísticos. Rodeado de sauces y chopos, este pequeño lago de origen natural fue antes un pantano con barro que hacía difícil su tránsito hasta que a principios de siglo XX se limpió todo, convirtiéndose en uno de los lugares más turísticos de toda Valencia.

Tuvimos la ocasión de comer en el Restaurante Ananda, ubicado en el maravilloso paisaje de la Albufera de Anna, y regentado por Jose que nos cuidó mucho. Ofreciéndonos, además de un buen y amable servicio, una comida de calidad, entre la que cabría destacar su gazpacho manchego y paella a la leña. Tenemos que agradecerle no sólo el buen trato recibido y la calidad de la comida y el servicio sino también, la rápida actuación ante la corta pero intensa tormenta acompañada de viento que se produjo mientras estábamos comiendo en la terraza cubierta.



Restaurante Ananda

Tras la comida, abandonamos rápidamente el local y el Lago de Anna, para volver a darnos cita en la misma plaza del pueblo e invertir las actividades de la mañana. Una vez que ambos grupos, finalizamos la actividad pendiente, comenzamos el retorno a Valencia.

Anna, todo un descubrimiento cerca de Valencia!!!

Agradecer a todas las familias, las personas socias, los profesionales y el voluntariado su participación, su buen talante y predisposición; haciendo fácil el día y adaptándose a cualquier pequeño imprevisto surgido por las inclemencias del tiempo y el horario de las actividades, con una gran sonrisa.

La participación se incrementa cada año...esperamos que el 2020 sigamos creciendo!!.

Notaría
Gabriel Díaz Sevillano



C/ Mallent i Meri, 32 1-2, Paterna (Valencia)

Teléfono: 961 828 070

M&GA
ABOGADOS
MEDINA GONZÁLEZ ASOCIADOS

Carrer De Castelló, 20 - Valencia

Tlf. 656 87 14 99

www.medinaygonzalezabogados.es

-LA TASQUETA-



Avda. Blasco Ibáñez, 63 - Valencia

Tlf. 963 90 87 51

CONTROL DE PLAGAS
PLASERMAN
Plagas • Servicios • Mantenimiento



C/ Sant Antoni, 58 - Mislata Valencia
Telf. 961 09 00 50 | www.plaserman.com


Contenedores Cartó

Pol. Ind. Masia Del Conde, C/3,
124-132
Loringuilla - Valencia
Telf. 961 54 61 78
www.contenedorescarto.com



SPAGNOLO
DESDE 1933



C/ Pasqual I Genis, 11 - Valencia
Telf. 963 52 50 05 | www.spagnolo.es


Luis Chavez
academia de baile

Salsa Cubana
Salsa Lineal
Bachata
Yoga
Sevillanas
Baile Boda
Bailes de Salón
Ballet Niños
Ballet adultos
Hip-Hop
Baile Niños
Funky Jazz
Tango Argentino
Coreografías



Horario y más información:
www.academialuischavez.com
f ACADEMIA LUIS CHAVEZ

C/ Juan Ramón Jiménez nº 42 - Valencia
Telfs. 692 464 008 | 960 066 804 | academialuischavez@hotmail.com


La Blasca

Avda. Blasco Ibañez, 152
Valencia
Tlf. 960 22 08 09




CLIARAUTO
MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DEL AUTOMÓVIL

MANUEL CLIMENT ARAGÓN

C/ Alquería de Benlloch, 6 - 46014 - VALENCIA
Telf. 96 377 22 36


TERESA TOMAS
studio Pilates

C/ Sant Antoni, 42 - Valencia
Telf. 678 41 51 72 | www.pilatestt.es




CLÍNICA GARCÍA-SALA
PEDIATRÍA



Avda. Arago, 1 - Valencia
Telf. 963 37 23 00
www.clinicagarciasala.com


聚英 ESCUELA JU YING
中醫



C/ Fuencaliente, 9
Valencia
Telf. 963 362 469
www.escuelajuying.net

González Silva Tejidos



C/ Acacias, 35 Bajo - Valencia
Telf. 963 480 401


Clínica Podológica Beatriz Morales

Avda. Primer de Maig, 13 - Valencia
963 29 12 73 | 601 015 207
www.clinicapodologicabeatrizmorales.com



SUMINISTROS
TUCALFONT



Avda. Dels Tamarindes, 35 - Valencia
Tlf. 963 45 50 17
www.tucalfont.com

Nuevo Estilo
Carpintería



Avda. Peris I Valero, 111 - Valencia
Telf. 963 345 281
www.nuevoestilo.net

clínica dental

elvedat

C/ Fernando Furio Roca, 9 - Torrent - Valencia
Tlf. 620 05 60 55 | www.clinicaelvedat.com





WWW.BONAGENT.ORG

Telf. 963 301 477