



Revista bimensual de los usuarios de ADACCA Año II Número V



Sumario

• EL NOVATO DE LA CLASE	José Antonio Toro	2
• EN JULIO COMIENZAMOS LA PLAYA EN ADACCA	Pepe Vélez	3
• UNA INESPERADA Y SINGULAR SINGLADURA	Jose M ^a Carrillo	4
• AGRADECIMIENTOS	Jose M. García	5
• NO SIN MÚSICA	Eduardo González	6
• BLANCO SOBRE NEGRO	Karlos Borrego	7
• VIÑETA DE COMIC	Boti	8
• PASATIEMPOS	Jose A. Toro	10
• RECETA: COSTILLA DE CERDO EN ADOBO	Reme Rodríguez	11
• FIESTA SOLIDARIA EN ADACCA	Emilio Plaza	12
• ENTREVISTA A JULIO J. GARCÍA	Jose M ^a Carrillo	13
• TAJ MAHL	Carmina Aranda	16
• DISCAPACIDAD Y ANIMALES	Carmen Espejo	18
• SILLAS DE RUEDAS LOW COST	Ramón Barcena	19
• INTRODUCCION + CONI Y COCA	Antonio Aragón	20
• EMPLOYADOS	Emilio Plaza	23
• EN BUSCA DE UN SUEÑO	Boti	24
• SE LLAMA USTED ADRIAN	Antonio Aragón	26
• SE HACE CAMINO AL ANDAR	Juan M. Candón	27
• EL BASTINAZO: RESTAURANTE ALBALA	Karlos Borrego	28
• SOLTERO Y SIN COMPROMISO	Guillermo Acevedo	29

EL NOVATO DE LA CLASE

por José Antonio Toro Pérez

Todo empezó un 27 de junio de este mismo año. Fue el día que entré en ADACCA. Hace 2 años y pico que me dio un ICTUS en plena calle.

Fue un día de sensaciones muy fuertes, recuerdo vagamente mi estancia en urgencias. Esa sensación de estar tirado en una cama sin poder mover un músculo del cuerpo, viéndolo todo y sin poder hacer nada.

Después de dos semanas allí y dos horas de vida dadas, me subieron a planta, pero la historia que en realidad me ocupa es mi entrada en el Centro.

Aunque suelo ser un tío muy tranquilo, reconozco que estaba un poco nervioso, por lo que me iba a encontrar allí. Y eso que estoy acostumbrado (por mi profesión) a estar en sitios con mucha gente. Pero aquello era distinto a lo que me imaginaba.

Pensaba que iba a estar rodeado de gente, quejándose todo el día y maldiciendo su suerte por haberles tocado esa enfermedad.

Nada más lejos de la realidad, eran personas muy normales que hablaban de su enfermedad como si nada. Eso me dejó muy sorprendido.

Cada día aprendo valores, gracias tanto a la labor de los pacientes como de los magníficos profesionales que trabajan en este Centro.

Y aunque debo reconocer que soy muy tímido y hablo poco, intento emplear toda mi energía en aguantar el terrible dolor de cabeza que llevo padeciendo desde hace 2 años y pico, y que a veces me quita las ganas de hablar, por eso parece que ando enfadado con todos. Incluso no he participado en las últimas actividades que se desarrollaron en el Centro.

Estoy conociendo cosas que antes ni sabía que existían, unos valores que aprendo día a día. Hago cosas que antes ni se me pasarían por la mente, como pintar, hacer todo tipo de manualidades, escribir para la revista... incluso un programa de radio llamado "La Piriñaca"!. El ingreso en este centro ha supuesto una experiencia muy positiva dentro de estos más de dos años de la nueva vida que me tocó vivir.

Gracias a todos por hacer que cada día sea una nueva experiencia y crea en poder llevar a cabo una superación personal que nunca pensé.

Por eso cuando entré era el NOVATO DE LA CLASE...

EN JULIO COMENZAMOS LA PLAYA

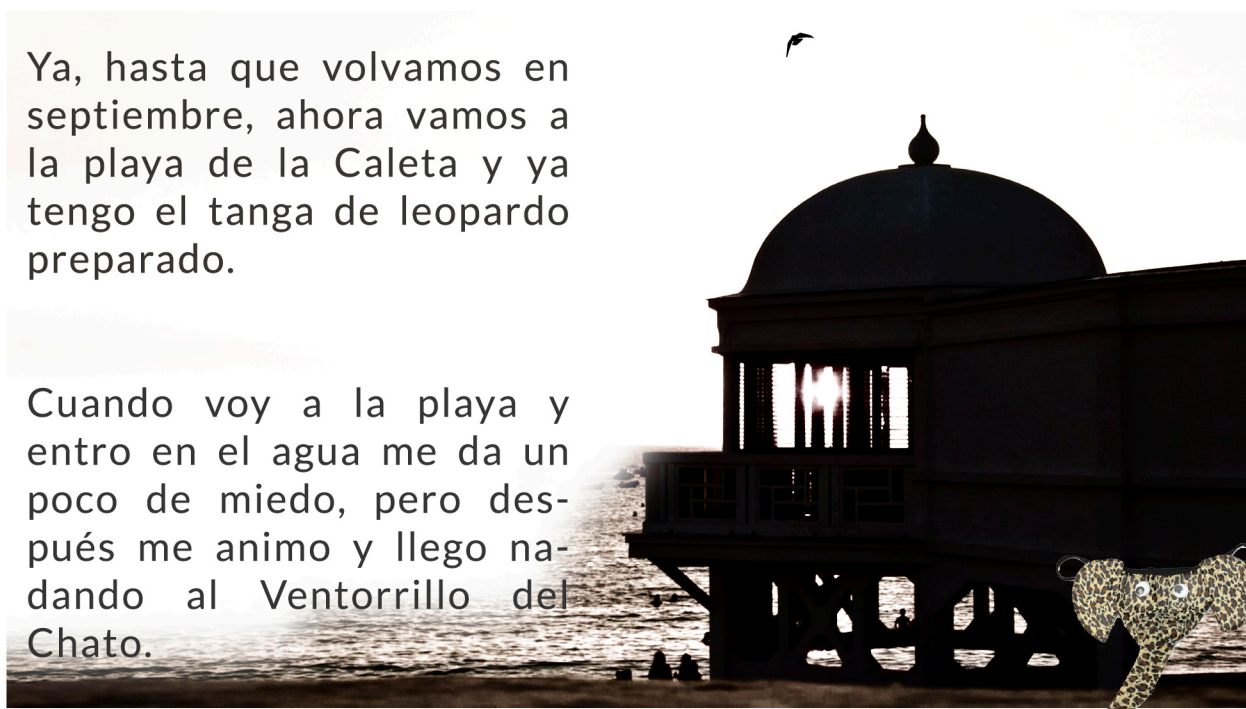
Pepe Vélez

En ADACCA hemos terminado las actividades en el piso del Carmen y ya no volveremos hasta septiembre. Mientras vamos a la playa de la Caleta.

Yo voy a echar de menos las actividades del piso porque me gusta mucho lo que hago con los compañeros, hacemos los desayunos, recogemos, ponemos la lavadora y la tendemos, recogemos la ropa, regamos las plantas, limpiamos las tres plantas del piso, vamos de compras al supermercado y cocinamos los jueves.

Ya, hasta que volvamos en septiembre, ahora vamos a la playa de la Caleta y ya tengo el tanga de leopardo preparado.

Cuando voy a la playa y entro en el agua me da un poco de miedo, pero después me animo y llego nadando al Ventorrillo del Chato.



UNA INESPERADA Y PECULIAR SINGLADURA

por José M^a Carrillo

Acostumbrado desde que era un adolescente a esquivar y afrontar “temporales” de distintas magnitudes, así como a realizar numerosas singladuras por tierras y mares de medio mundo.

En este momento de mi vida me encuentro inmerso en una que, a diferencia de las anteriores, ni fue programada ni organizada, ni mucho menos estaba prevista.

Lo cierto es que comenzó un aciago 27 de Febrero de 2.015, que, sin previo aviso y traicioneramente, como un devastador “tsunami” en forma de derrame cerebral se abalanzó sobre mí, dejando mi cuerpo bastante maltrecho y cargado de secuelas que unas son realmente humillantes, otras bastante dolorosas y las menos, son molestas e incómodas.

Unas secuelas con las que he tenido que aprender a convivir, pero que a día de hoy, con el apoyo, el esfuerzo y la impagable labor de Terapeutas, Cuidadores y Familiares, trato de paliar, y algún día superar siguiendo a “rajatabla” el rumbo fijado, que no es otro que REHABILITACION y más REHABILITACION. Rumbo que me permita alcanzar la última “arribada” con la mayor dignidad e independencia posible y poder disfrutar de una vez de mi jubilación, que se vio truncada aquel inolvidable Febrero de 2015, una jubilación que confío y deseo pasar rodeado de mi familia, que por fin podrán descansar después del largo tiempo dedicado a mis cuidados.



En esta situación y con una aceptable calidad de vida podré afrontar mi vejez de un modo sereno y apacible, feliz y divertido con las “ocurrencias” y travesuras de mis nietos. Con ello me daría por satisfecho sin ambicionar más, consciente de la realidad y del ineludible final.

AGRADECIMIENTOS

Desde la revista la Resacca quiero agradecer a aquellas familias que tienen un familiar con algún tipo de daño a los que protegen y cuidan.

El destino os puso en una situación muy difícil y complicada y sin saber cómo actuar, en esas ocasiones es el día a día el que te enseña a tomar decisiones.

Por el daño que tenemos, muchas veces somos incapaces de mostrar ningún tipo de sensibilidad y otras por estar enfadado con el mundo, lo que impide mostrar lo que verdaderamente sentimos y mucho menos nuestro cariño por vosotros.

Por eso quiero decir que si el destino fue cruel con su familiar con vosotros también y que con vuestra labor y cariño hacéis que nuestra vida sea mejor.

GRACIAS.

José Manuel García





No sin música

Un festival de música, un puro teatro. este festival gaditano que tiene como grupo a Los Vagos entre otros. Los Cables tambien estuvieron aquí.

Todos vienen a este festival de música. faltan Los Cucas o sea yo, EduardoGonzález, que soy el bajo. Soy músico de pop rock.



BLANCO SOBRE NEGRO

Karlos Borrego

El por qué de este título se entenderá conforme avance el relato, como hacer que tu mayor desgracia en esta vida se convierta en tu mejor regalo. Tengo que decir que no ha sido, ni es fácil pero con mucho esfuerzo, tezón, trabajo e ilusión, en mi caso siento que la vida me está permitiendo vivirla en dos tramos:

NEGRO. El pasado antes de mi DCA: trabajo, trabajo y más trabajo. Cincuenta y tres años bien cumplidos llenos de muy buenos ratos. Éxito profesional pero mi mejor éxito es tener la familia que tengo y a la cual mimo y dedico todo mi tiempo del que dispongo como si no hubiese un mañana. Para mí es la base por la cual tiro de recurso cuando hay días difíciles, que los hay pero hay están ellos incondicionalmente.

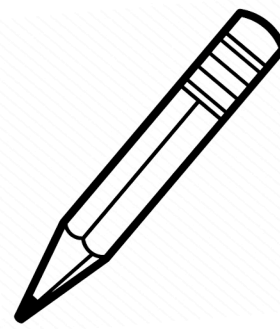
Yo puedo presumir de tener muchos, buenos y grandes amigos que además a día de hoy cuando tiro de móvil siempre tengo la suerte de contar con ellos sin más. Carlos, si necesitas algo solo tienes que llamarme o enviarme un wasap y por supuesto es lo que hago cuando necesito algo. Esto también me lo he aprendido en mi nueva etapa pero no sin antes intentarlo yo por mis propios medios que tiro de imaginación hasta donde mis neuronas me lo permiten. A veces puede parecer que soy desagradable no aceptando la ayuda de los demás. Nada más lejos de la verdad. Si lo hago yo tomando precauciones, es para mí un nuevo objetivo conseguido y pienso que para la próxima vez podré hacerlo mejor y posiblemente más rápido pero sin bajar la guardia tomando precauciones para no dar un paso atrás ni para coger impulso.

BLANCO. EL haber sufrido un DCA me hace ver las cosas de otra forma, ni mejor ni peor pero sí diferente. Mi neuro cuando tengo sección con él y le expongo algo me pregunta piensas que antes eras mejor? Y respondo: NO pero ahora puedo corregirlo. Antes, al ritmo que vivía (trabajando) ni siquiera me paraba a reflexionar sobre cosas básicas y cotidianas de diario y es que cuando naces y empiezas a vivir no traemos bajo el brazo un manual de introducciones que te dice cómo vivir la vida que tenemos por delante.

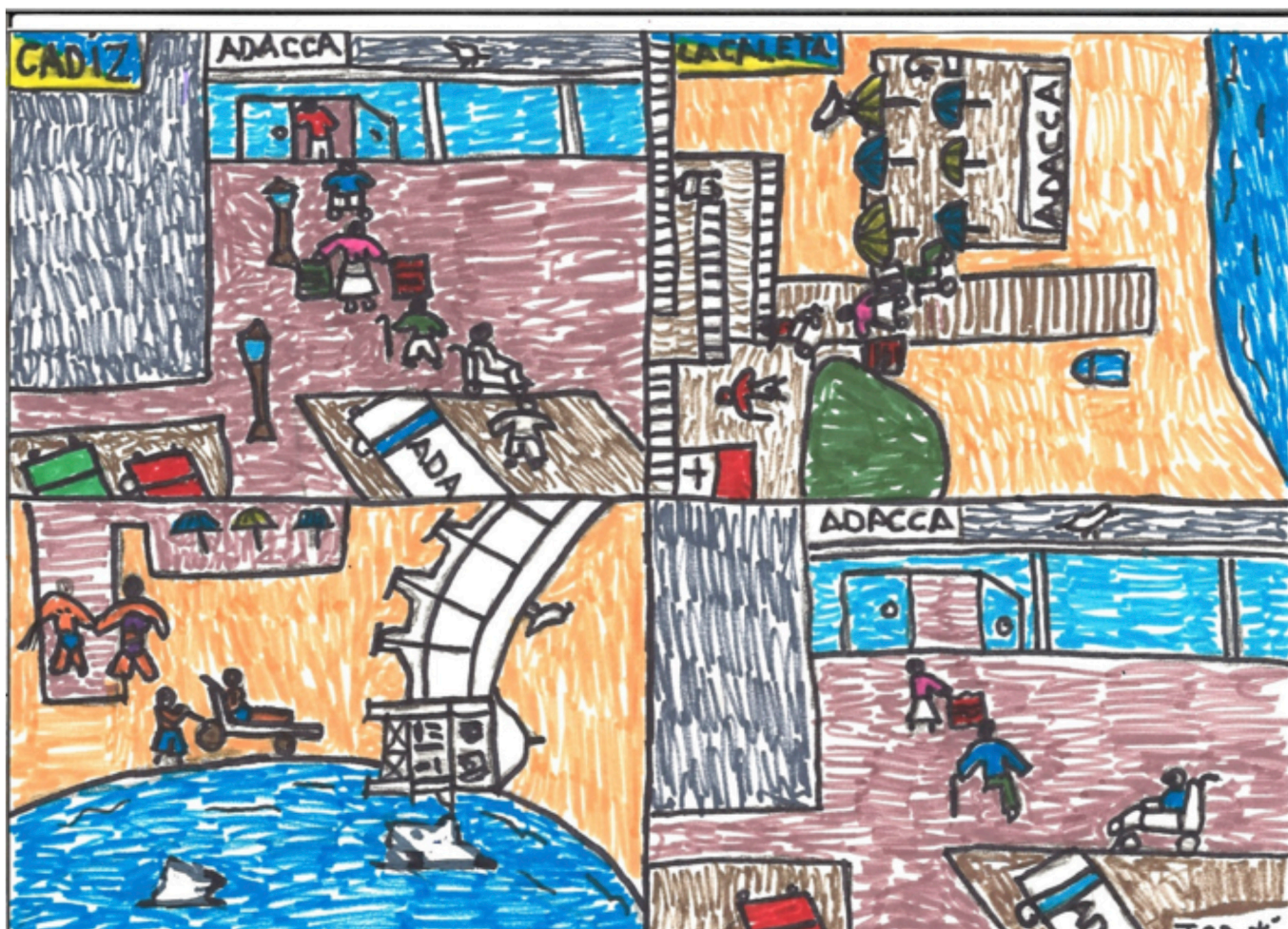
De ahí el título “blanco” por poder darle una capa de pintura blanca a una vida que hace tan solo dos años se me presentaba muy negra. O eso pensaba yo.



El cómic por Boti



AVD EN LA CALETA DE CÁDIZ



PA SA TIEMPOS

G	X	J	L	Ñ	H	F	G	J	S	O	H	H	P
Z	G	Y	I	P	Y	H	M	M	B	I	F	Q	Z
O	M	P	K	O	A	D	E	R	A	S	J	F	K
R	U	E	S	C	C	O	B	B	T	Ñ	P	O	T
I	D	T	C	M	P	I	E	M	G	O	G	A	Y
E	Q	R	P	J	L	P	O	L	B	P	A	T	E
N	D	A	D	I	L	I	V	O	M	Q	I	L	L
T	D	M	U	K	L	T	L	F	N	S	R	Z	X
A	P	Q	V	D	A	E	D	U	N	T	O	C	H
C	E	H	J	Ñ	N	T	D	E	S	V	M	O	Y
I	T	A	I	G	E	T	A	R	T	S	E	G	J
O	F	R	U	T	O	L	Z	Z	L	M	M	N	L
N	K	A	B	M	F	Ñ	J	A	M	A	T	I	C
W	J	K	I	P	E	N	O	I	C	N	E	T	A
E	L	E	F	A	N	T	E	X	H	T	T	I	X
H	P	E	R	C	E	P	C	I	O	N	U	V	Z
Ñ	D	M	S	P	T	G	E	Q	A	P	J	O	P

Busca las 12 palabras relacionadas con actividades y terapias realizadas en ADACCA.

Atención
Memoria
Percepción
Orientación

Arte
Equilibrio
Fuerza
Lenguaje

Cognitivo
Ocio
Movilidad
Estrategia



REME Y SUS RECETAS

costillas de cerdo en adobo

Ingredientes:

- 1 Kg de costillas
- 2 cabezas de ajos
- ½ vaso de vinagre
- 1 vaso de vino
- Orégano
- Pimentón
- Laurel
- Sal

Elaboración:

Una vez lavadas y troceadas las costillas se ponen en una cazuela o en una olla y se les agregan todos los ingredientes en crudo. Cuidado, los ajos machacados sin pelar.

Se pone todo a hervir hasta consumir la salsa, removiendo las costillas y dejándolas refreir hasta que se doren.

Anécdota: cada vez que elaboro este plato, recuerdo a mis hijos, que de pequeños me decían mamá haznos costillas en adobo.

PRECIO -5-6 EUROS



La fiesta solidaria de Adacca

Fue una fiesta que se celebró el pasado sábado 2 de julio en el Baluarte de la Candelaria, con el objetivo de recaudar fondos para nuestro centro de Cádiz, concretamente para el programa de niños que no tiene ninguna subvención.

La fiesta comenzó a las 6 de la tarde y a pesar del calor podíamos tomar algún refresco para combatir la alta temperatura. Por lo tanto pasamos un buen rato en buena compañía y con buenos alimentos y refrigerios. Por lo tanto una tarde magnífica como debe ser todo el verano.

Dentro de las actividades que había eran chirigotas, juegos adaptados, magia y tómbola. Con la cual también te podías llevar algún que otro regalo que nunca viene mal.

Emilio Plaza



Entrevista a Julio

Siguiendo con la serie de entrevistas al personal de ADACCA, hoy traemos a esta sección a nuestro buen amigo Julio, actual responsable de los talleres de Arte y Radio del centro. También habitual colaborador del de Prensa y el de Reciclaje, amén de aportar su granito de arena en todas las actividades y talleres del mismo.

Nombre completo..... **Julio García Vargas**

Lugar de nacimiento..... **Cádiz**

Fecha de nacimiento..... **Hace algunas décadas, según él.**

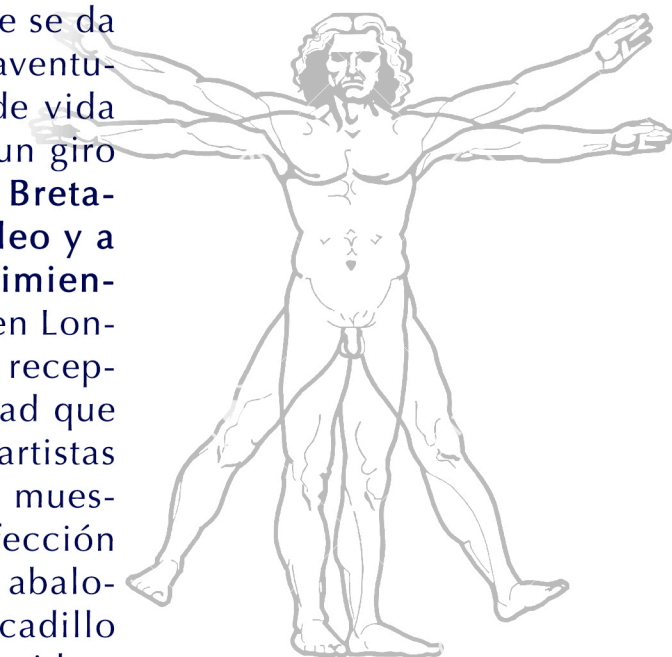
Creció y realizó sus primeras correrías en la popular Bda. de la Paz, así como sus primeros años escolares en el Colegio padre “Villoslada” de esa misma barriada, donde según sus palabras ha vivido prácticamente toda su vida.

Fue precisamente **en estos primeros años de escuela donde se dio cuenta que lo suyo era LAS BELLAS ARTES**, pero que, ante la imposibilidad de estudiar la carrera en su ciudad, se planteó el desplazarse a alguna provincia cercana como Granada, Sevilla, etc. Pero que tampoco pudo cumplir sus deseos debido a la precaria situación económica familiar en aquellos momentos. Inconvenientes que no le hicieron desistir de su afición y vocación y mientras continuaba con sus estudios en el Instituto “Rafael Alberti”, donde realiza el Bachillerato.

Cumplidos los 18 años, Julio por mediación de un amigo, encuentra trabajo en UPACE de San Fernando, haciéndose cargo del taller ocupacional del centro, entre otras labores. Paralelamente se matricula en la UNED, Licenciatura de SOCIOLOGÍA. Su estancia en UPACE se prolonga durante 8 años, transcurridos los cuales y tras reunir unos ahorrillos decide dar el paso y trasladarse a Granada para por fin poder realizar el sueño de su vida: estudiar Bellas Artes, matriculándose en el primer curso de carrera, que finaliza satisfactoriamente, pero pronto descubre que los ahorrillos se han agotado. Una vez más “Don Dinero” se interpone en sus planes.

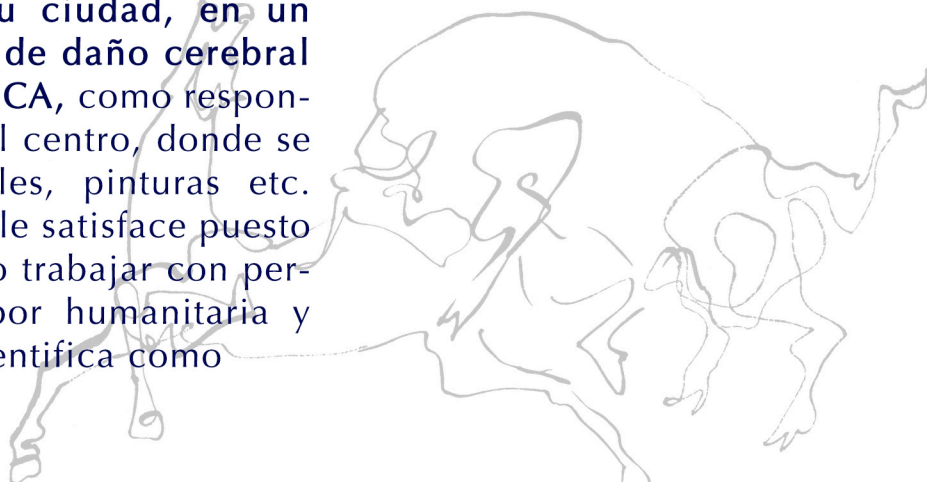


Pasado un tiempo, nuestro personaje se da cuenta de que su carácter inquieto y aventurero entra en conflicto con la clase de vida que lleva, por lo que se plantea dar un giro a la misma, y **decide emigrar a Gran Bretaña, donde procurará encontrar empleo y a la vez practicar y elevar sus conocimientos del inglés**, para lo que se instala en Londres, encontrando ocupación como receptionista de un céntrico hotel, actividad que alterna con la organización, junto a artistas foráneos y locales de exposiciones y muestras particulares, así como a la confección de artículos de artesanía (abanicos, abalorios etc.) vendiéndolos en un mercadillo nocturno semi-clandestino de un conocido y popular barrio londinense. El caso era “buscarse las papas” como se suele decir, para poder sufragar los gastos, así en esta situación, **pasa 3 años durante los cuales obtiene la licenciatura de Sociología y opta por regresar a España.**



En estas circunstancias nuestro protagonista decide regresar a su Cádiz natal donde tratará de dar rienda suelta a **sus inquietudes y a través del sindicato U. G. T.** se enrola en los diferentes cursillos de formación para desempleados (IFES). A la vez que realiza pinturas, participa en diversos eventos culturales locales matando así el “gusanillo” de sus aficiones artísticas.

Transcurrido un tiempo, consigue un puesto de trabajo en su ciudad, en un centro de rehabilitación de daño cerebral adquirido llamado ADACCA, como responsable del taller de arte del centro, donde se realizan trabajos manuales, pinturas etc. Esta es una actividad que le satisface puesto que siempre le ha gustado trabajar con personas discapacitadas, labor humanitaria y solidaria con la que se identifica como persona.



Volviendo al momento actual diremos que Julio disfruta de su ocupación habitual, junto a sus múltiples aficiones tales como caminar por la playa, montar en bici, la buena mesa...

Tanto en la degustación de apetitosos platos, como en la confección de los mismos, **pues reconoce ser un “Cocinillas”**.

Para terminar con esta entrevista, que más parece una biografía, le preguntamos a nuestro amigo como le va la vida en estos momentos a lo que responde que se siente moderadamente feliz, con una situación personal de tranquila madurez, satisfecho con su actividad en Adacca y

contento, disfrutando de sus aficiones en compañía de sus gatos Draco y Pito.

Dejamos a nuestro protagonista en su taller, rodeado de pinturas, lienzos y pinceles, agradeciéndole su colaboración con este trabajo y también su empeño en querer convertir a los usuarios del centro en modestos imitadores de los pintores clásicos.

Hasta pronto maestro.

José M^a Carrillo.



Taj Mahal

Ocurrió en abril de 1985. Esa tarde yo había llegado a Agra (India) con un grupo de amigos, y nos habíamos alojado en un estupendo hotel. Después de una fantástica cena estábamos tirados en unas tumbonas en el jardín. La temperatura era ideal, y la conversación era muy animada. Habíamos pasado ya por el bullicio de Bombay; por la increíble isla Elefanta con sus cuevas santuarios llenos de esculturas talladas en la misma roca; por las más increíbles todavía cuevas de Ellora y Ajanta; por Udaipur, la “Ciudad de los Sueños”, con el palacio del Maharana y el lago Pichola; por Jaipur, la ciudad roja... Pero a pesar de nuestro asombro y nuestro entusiasmo, intuíamos que nos esperaba lo mejor.

Nuestro guía (un sij del que no recuerdo el nombre, sólo que empezaba por “B”), que charlaba con nosotros en el jardín, se levantó y fue a hablar por teléfono. Al volver, 10 minutos después, nos dijo que le siguiéramos, que nos iba a dar una sorpresa. Algunos pensaron que nos llevaría al comercio de un amigo, para ganarse una comisión, y no quisieron moverse de aquel delicioso jardín. Finalmente, unas 10 personas lo seguimos y a la entrada del hotel encontramos nuestro microbús, que nos estaba esperando.

A pesar de que era ya de noche, las calles estaban animadísimas, llenas de tenderetes, puestos de comida, bicicletas, gente comprando, tomando té, jugando a diversos juegos o, simplemente, mirando a los que pasaban. Llegamos a un muro con un gran portón, al que B. llamó. Intercambió algunas frases con el hombre que abrió y nos indicó que entráramos. Todo estaba bastante oscuro y no teníamos ni idea de lo que íbamos a ver. B. nos guió un corto trecho y de pronto nos dijo: “Mirad” y lo que vimos al girar la cabeza fue... el Taj Mahal ante nosotros, iluminado por la luz de la luna llena.



Nadie dijo ni una palabra; a mi se me había cortado la respiración, literalmente. Casi me ahogaba, pero no me daba cuenta (años después me explicaron lo del “síndrome de Stendhal” e inmediatamente pensé que era aquello lo que yo había sentido en esa ocasión). A la impresión de esa visión se unía el que, de pronto, todo el bullicio de la calle había dejado de oírse, a pesar de que estábamos al aire libre. Era como si además de lo que estábamos viendo, nos hubiéramos quedado sordos de repente, lo que acentuaba la sensación de irrealidad.

B. nos dijo: “dentro de 1 hora, aquí en la puerta”. Sin ponernos de acuerdo, porque nadie pronunciaba palabra, cada uno se dirigió hacia donde le apeteció. Todos decidimos caminar en solitario, acercándonos al monumento por distintos caminos, parándonos para sentarnos en un banco de piedra o para tumbarnos en la hierba un ratito. Y con una luna enorme que alumbraba como si hubiera cientos de luces encendidas. Finalmente fuimos llegando, como un goteo, al mausoleo, donde unas lamparillas iluminaban las tumbas de Shah Jahan y Mumtaz Mahal.

De mala gana volvimos a la puerta de entrada, donde nos esperaba B. Con gusto me hubiera quedado allí toda la noche. Yo entonces no lo sabía, pero las noches de luna llena abren el monumento por la noche, conscientes de que es un espectáculo único.

Desde entonces he viajado mucho, sobre todo por Asia. He visto monumentos impresionantes y paisajes increíbles, pero nada comparable a aquella hora pasada en el Taj Mahal.

Desde entonces, cada vez que veo la luna llena, como hoy mismo hace un ratito, me acuerdo de aquella luna llena en Agra y me prometo a mi misma que volveré.

Carmina Aranda



LOS DISCAPACITADOS Y LOS ANIMALES

¿Quièn no ha visto un perro-guìa en su vida alguna vez? Estos animales, también llamados de servicio, no sòlo ayudan a las personas que ven poco o que no ven, sino también a las que tienen alguna discapacidad en sus acciones y ejecuciones.

Son animales de servicio los perros, los gatos, los caballos, los delfines y los peces. Estos últimos por el mero hecho de tenerle que dar de comer y depender de nosotros. Los demás los podemos tocar y acariciar.

En Adacca vamos a probar con la hipoterapia, veremos a ver còmo nos va.

CARMEN ESPEJO



SILLAS DE RUEDAS LOW COST PARA PAISES EN VÍAS DE DESARROLLO. Por Ramón Bárcena

BERNAT VILLA Y ADRIA SALLES son dos estudiantes del grado en ingeniería de diseño industrial y desarrollo del producto en la escuela superior de Ingeniería de Tarrasa.

Ambos han creado como proyecto de fin de grado una silla de ruedas de bajo coste que personas cercanas a los usuarios pueden montar fácilmente y que está destinada a países en vías de desarrollo. El proyecto cuenta con el apoyo de la fundación ISIDRE ESTEVE, CRUZ ROJA Y LA FUNDACION DEPORTE SOLIDARIO, que ya trabajan para facilitar el uso de la silla en AFRICA.



La silla original de los dos estudiantes está fabricada con tubos de PVC adquiridos en una ferretería, dos ruedas de bicicleta, dos de carro de supermercado, tornillos y tuercas, con un coste total de 70 euros. Se podría montar con materiales propios de cada región los que sean más accesibles, de hecho está pensada para que personas cercanas al usuario final la puedan construir montar y desmontar ellas mismas, además según tengo entendido han donado la patente a los países en vía de desarrollo.

Introducción

Como ya he mencionado anteriormente, los relatos los podemos escribir todos.

Para ello, sólo deberemos seguir unas simples normas. Primero, debemos identificar el público hacia el que nos dirigimos, y en función de ello, elegir un vocabulario que sea comprensible y se ajuste a la edad del lector. Además, es conveniente introducir nuevos conceptos y facilitar el aprendizaje de nuevas palabras. Por último, y por ello, no menos importante, no hay que olvidar que la historia debe ser atractiva.

Suelo escribir mis relatos para mis sobrinos-nietos que tienen entre dos y seis años. Los más mayores ya saben leer, pero los pequeños aún no, por lo que es una bonita forma de compartir un rato en familia.

Mi tema preferido son los animales, ya que a través de ellos, los más pequeños siempre pueden obtener alguna enseñanza.

Las aventuras de Coni y Coka

En un lejano lugar, en una reserva natural, vivía Coni, un pequeño gazapito, con su madre y hermanos en una madriguera profunda, apartada de todo peligro. El suelo estaba cubierto de pelos, para que estuvieran más calentitos.

Toda la camada era de color gris, con algunas manchas blancas. Coni las tenía en las puntas de las patitas. Parecía que tenía puestos unos calcetines. Era listo y espabilado.

Siempre estaba con una amiguita llamada Coka. Esta era blanca con unas machitas de pelo rubio en el cuello que parecían un collar dorado cuando le daba el sol.

Traviesos y revoltosos, como cualquier pequeño, su entretenimiento favorito era inventarse grades aventuras y viajes.

Iban cada día al colegio de Don Cornelio, un viejo conejo gruñón con gafas, con cristal de mucho aumento que era muy exigente.

Llevaba un birrete negro, con una gran borla que le llegaba a los hombros. Tenía una regla en la espalda, para amenazar a los alborotadores.

La escuela estaba bajo la higuera grande, con la pizarra apoyada en el tronco, para explicar la lección y una cajita en un lado con el borrador y las tizas.

Un día decidieron hacer rabonas para correr una aventura, a pesar de que donde vivían era un lugar idílico.

Tenía altas montañas que, en invierno, se cubrían de nieve como una boina blanca coronando las cumbres. Más abajo había grandes bosques de abetos, que cambiaban de tonalidad en el otoño, que parecían a veces postales, con sus grandes y centenarios pinsapos en forma de árbol de navidad agarrados a las laderas.

Cabras montesas y muflones correteaban de roca en roca y ramoneaban entre la maleza rodeadas de algarrobos, robles, viejas encinas y grandes extensiones de pinos que parecían una gran alfombra verde con olor a resina que lo inundaba todo. Más abajo, la vegetación de lentiscos y madroños, que con sus frutos daban el toque de color, alimento de las aves y otros animalitos. Donde vivían los ciervos y jabalíes, ocultándose entre los matorrales y comiendo de sus frutos. Las culebras y lagartos vivían entre las piedras antes de llegar al valle. Las plantas aromáticas exhalaban su perfume. Tomillo, romero y lavanda daban olor. El viento esparcía sus aromas.

Jugaban allí persiguiendo a mariposas que iban de flor en flor. A las abejas que libaban su polen no las molestaban porque les podían picar, ya que éstas no se andaban con chiquitas. Un río, alimentado con las aguas del deshielo, formaba cascadas y al final serpenteando se arremansaba separando el valle en dos, con adelfas y chopos que acompañaban el curso, entre grandes praderas, con distintos coloridos.

Solo en la umbría crecían los helechos, culantrillos y musgos que tapizaban las rocas, los cuales se nutrían de la humedad de sus frías y limpias aguas, que morían en un gran lago azul por el reflejo del cielo, donde se veía el paisaje y bebían todos los animales.

En primavera era un hervidero de aves con sus distintos trinos que dibujaban colores pasajeros.

En las orillas, un tapiz multicolor de florecillas de todos los colores.



El parque estaba limitado con una alambrada de púas y grandes carteles prohibiendo la caza.

Muy temprano se reunieron bajo el tronco gordo, atalaya del águila. Partieron aminados, salieron de los límites del parque y atravesaron un largo y negro sendero. A lo lejos divisaron unas casas. Todo era muy diferente a lo que conocían. Se fueron alejando más y más, hasta que de pronto escucharon un gran estruendo. No sabían qué era ni de dónde venía. Aturdidos, miraron a todos sitios y solo vieron en el cielo una bandada de pájaros que volaban despavoridos. Al rato, apareció una jauría de perros que venía hacia ellos con un humano detrás. Corrieron muchísimo y de pronto se vieron en el camino negro. Grandes animales metálicos iban a gran velocidad por allí, formando un ruido atronador y echando humo sin parar. No se podía cruzar. El fuerte olor molestaba. Pararon en el borde, pero los perros estaban cada vez más cerca. Tuvieron que arriesgarse pasar seguir huyendo. Llegaron a la alambrada.

El humano, al ver el cartel se quedó parado. Ellos continuaron corriendo y exhaustos se tiraron en la pradera. Después de descansar un rato, ya más tranquilos, partieron para la escuela. El maestro, que se había percatado de su ausencia, los esperaba con la regla en ristre. Muertos de miedo buscaron una excusa que no encontraron. Escucharon la reprimenda. Les dijo que estaba bien que tuvieran inquietudes, y quisieran correr aventuras, pero que antes tenían que conocer todos los peligros que había fuera. Allí solo existía uno, el gran gato bigotudo moteado con las orejas picudas, que solo mataba para comer, no como el hombre que mata por deporte. Recapacitaron Y decidieron hacer caso y aparcar la aventura hasta saberlo todo.

Antonio Aragón



Emplayados

Emilio Plaza

Para empezar, iré a la playa Victoria que es la que me queda más cerca de casa. Es una playa que cuenta con algunos servicios, como por ejemplo duchas, lavapiés, socorristas, servicios de venta de latas y refrescos fríos. También me gusta esta playa porque tiene una arena muy fina y un agua muy fresquita.

Lo primero es llegar y buscar un hueco amplio para colocar la toalla, la sombrilla, una mesa plegable con sus sillas y ya estamos listos para un primer baño refrescante antes de comer. Para comer huevos con patatas y pimientos, todo frito y para beber lo mejor, tinto de verano que traemos de casa.

Después de comer, tomar un buen descanso bajo la sombrilla y nos quedamos roque total, es decir no atendemos ni que nos llamen a gritos.

Existen muchos deportes para practicar en la playa en verano, por ejemplo: voley playa, frisbee, surf, palas, windsurf...

A mí me encantaría jugar a vóley playa, que es un deporte de grupo que con una red, una bola y suficientes personas ya tenemos todo lo necesario para jugar. Personalmente yo he jugado a las palas con los amigos. Con lo cual pasábamos un buen rato de playa todos juntos como buenos amigos.

Tras hacer deporte, buscamos un buen lugar para una buena merienda y de ahí a casa a cenar, ver la tele un ratito y a dormir hasta el siguiente día.



EN BUSCA DE UN SUEÑO

POR J.C "EL BOTI"

Me gustaría contaros mi experiencia sobre cómo viví yo el inicio de mi enfermedad después del ictus que sufrí y mi posterior proceso de recuperación en el que aún me encuentro.

Mi trabajo era oficial de primera de albañil, además, iba todo los días a echar una mano al bar de un amigo. Mi estilo de vida no era muy saludable, fumaba y bebía mucho a diario, aunque no sabía que tenía la tensión alta.

El 10 de febrero de 2002, estando en el bar, empecé a sentir mucho calor repentinamente, me caí y el lado derecho de mi cuerpo no me respondía.

Desperté en el hospital, habían pasado diecinueve días en los que estuve en coma. Aunque toda mi familia me arropó, la persona que me ayudó más fue mi hermana Antonia. Fueron 3 meses de hospitalización muy duros para mí.

Cuando volví a casa y tras un año de inactividad, **mi hermana y yo vimos la necesidad de comenzar actividades nuevas** que me conectaran con el mundo y que pudieran mejorar las secuelas que me habían quedado tras el daño cerebral.

Una mañana de septiembre mi hermana me comunica que se ha puesto en contacto con un centro de San Fernando llamado CRMF. Allí comienza mi tratamiento logopédico, motor y ocupacional y me doy cuenta que me gusta cada vez más el taller de pintura y aunque me cuesta ver mis capacidades, Paloma, mi monitora del taller me anima cada día a seguir adelante y a me ayuda a encontrar un talento que desconocía en mí.

Cuatro años y medio más tarde debo abandonar el centro en contra de mi voluntad, dejando a amigos, monitores e incluso a una novia. Es un momento difícil para mí pero que volveré a superar.

Tras un año de idas y vueltas pero sin ninguna actividad estructurada, volvemos a valorar la necesidad de buscar otro centro ocupacional, es entonces cuando contacto con ADACCA. Estamos en el año 2009.



Es un centro el que he encontrado profesionales y compañeros que me han ayudado muchísimo a mejorar, tanto a nivel de rehabilitación de mis capacidades cognitivas y físicas, como a nivel ocupacional y de integración.

Mención especial merece por lo que ha aportado a mi vida, el Piso Tutelado y el Taller de pintura.

El Piso Tutelado me ha proporcionado convertirme en una persona autónoma con capacidad para vivir solo, con las dificultades que eso conlleva para mí.



Allí aprendí a cocinar, planchar, limpiar el baño, hacer la cama y gestionar las compras del día a día y también encontré a amigos y compañeros de piso que jamás olvidaré. Volví a disfrutar como nunca desde el daño cerebral, me sentía competente, capaz e integrado.

Un año después la vida me vuelve de nuevo a sorprender. El lugar que tan feliz me hace debe cerrarse y por tanto volver al centro de rehabilitación y a casa de mi familia.

En cuanto a la pintura, lo que nació como un taller ocupacional, poco a poco se ha ido convirtiendo en el centro de mi vida diaria. Me llena de alegría y es con la actividad que más disfruto, ya que el reconocimiento de mis compañeros y profesionales ha conseguido que recuperara la confianza en mí y volver a sentirme realizado.

En la actualidad expongo cuadros en la Nueva Cafetería Alver, los cuales también vendo por un módico precio, tengo mi propia página web (www.J-CBOTIELARTISTA.jimdo.com) y colaboro voluntariamente como monitor de pintura en la residencia ARANBURU y en SANTA CLARA.

La experiencia en las tales residencias está siendo muy enriquecedora, pues cada día aprendo mucho de estas fantásticas personas mayores.

Mi vida continúa entre lienzos, pinceles y olor a óleo....

Con gratitud , J.C Boti.

¿Se llama Ud. Adrián?

¿Busca trabajo? no se preocupe.
En ADACCA tenemos un trabajo para Ud. de ayudante de transporte para el futuro autobús o furgoneta que pretendemos comprar para el traslado de usuarios, cuando nos mudemos a Chiclana a la nueva sede.

No hace falta ninguna titulación, ni que tenga demasiada sangre en las venas, solo llamarse Adrián, con eso tendrá un puesto de trabajo.

Llame al teléfono 956000000 y lo pondremos en la lista de espera.

Así dejará la lista del paro, para ingresar en la de personas ocupadas con trabajo y ya tendremos un nuevo cotizante en la Seguridad Social que falta le hace en este país.

Antonio Aragón.





Se hace camino al andar

Juan Manuel García Cándón

El último camino que hice fue de Jerez a Lebrija. De eso hace ya cinco años. 33 kilómetros en una calurosa mañana de abril. Como todas las semanas salimos con muchas ganas y con un interesantísimo itinerario por delante. ¡Quién me iba a decir a mí que iba a ser la última vez que saldría con mis amigos caminantes!

Y es que me encanta caminar. Hace unos años salía cada fin de semana, algunas veces solo, casi siempre con algunos compañeros, para andar 10, 20, 30 kilómetros por los hermosos parajes de la provincia de Cádiz.

Teníamos un grupo de senderismo bien asentado. Todas las semanas se planificaban rutas por los pueblos y cañadas de la provincia. A veces incluso íbamos a Sevilla. Anduvimos por los Toruños, por los pueblos blancos, por Grazalema,

por las vías verdes de Coripe. Fuimos hasta Medina Sidonia. Hicimos las rutas de las salinas por la bahía de Cádiz. Y, por supuesto, caminamos por todas las rutas que nos ofrece Puerto Real.

Pero no solo andábamos. También hacíamos deporte tres veces a la semana con un monitor de la Universidad de Cádiz. El ejercicio es fundamental para mantener un buen tono físico y, sobre todo, para mejorar nuestro estado de salud. Para aquellos que somos diabéticos es aún más importante, ya que nos permite mejorar muchísimo nuestra calidad de vida y mantener la diabetes a raya.

No he dejado de andar ni un solo día desde aquel camino a Lebrija. Ya no recorro 30 kilómetros, pero me doy mis buenos paseos en casa, en el Paseo Marítimo de Puerto Real, en el Parque Natural de las Canteras y cada mañana en ADACCA.

Para evitar caminos complicados, también tengo un carro eléctrico. El carro me facilita ir a calles en las que hay mucha gente y es más difícil ir andando. Así puedo ir a conferencias, escuchar flamenco en la Peña Canalejas y, algo que me encanta, poder hablar con mis convecinos en el centro del pueblo.



El Bastinazo

columna gastronómica

Carlos Borrego

RESTAURANTE ALBALA EN JEREZ DE LA FRONTERA. CÁDIZ

UBICACIÓN: frente a la real escuela del arte ecuestre Av. Duque COCINERO
PROPIETARIO: Israel Ramos.

APARCAMIENTO: algo complicado pero no imposible, además he de confesar que yo cada vez que quiero sorprender a alguien nunca me equivoco, no solo por el tipo de comida, servicio y su relación calidad precio. Además cada vez que repito me sorprenden con algo diferente. O con la sugerencia del día.

RECOMENDACIÓN: presa ibérica cocinada a baja temperatura.

SUGERENCIA: tartar de atún con guacamole suave.

FORMADE PAGO: efectivo y con tarjeta.

RELAC CALIDAD PRECIO: magnifica: 15-20 € x pax (precio aproximado por persona).

COMENTARIO: para no extenderme demasiado diré que lo primero que yo hago es ponerme en manos de su encargado JUAN , porque además de explicarte perfectamente cada plato sabe la medida justa para no pecar en exceso o de ridículo y te deja una ventana abierta por si al final hay un hueco para probar algo más y por supuesto para los golosos no dejar de probar sus postres totalmente caseros como el helado de chocolate con sabor a kínder o si es diabético avisar al principio y siempre tiene algún recurso para dicho comensal.

Otro producto estrella es el sorbete de gin lemon, servido en copa de coctel que combina muy bien como entrante o para finalizar como digestivo.

RECOMENDACION: llamar para reservar mesa y si está el día o la noche apetecible, dispone de una amplia terraza acristalada a media altura. Muy cómoda.

NIÑOS: de los pocos sitios donde los niños son bien recibidos.



SOLTERO Y SIN COMPROMISO

Me llamo Guillermo, tengo 31 años y soy de Cádiz. Simpático y divertido, socialmente no soy todo lo valorado que debería. Me gusta mucho el deporte, la buena comida, viajar y los idiomas: sé inglés y un poco de francés. Tengo que decir que soy fan del hormiguero y tengo varios sueños, entre ellos acudir a algún partido de la NBA. Adoro la música y aunque canto fatal, lo hago a menudo sin importarme que se rompa algún cristal que otro.

Ahora vamos con el físico.

Rubio. 1.83. Ojos verdosos miel. Soy fortote.

Carácter:

Carismático.

Culto.

Interesante (seguro al verme te surgen curiosidades por mí).

Internacional.

Con buen uso de la palabra.

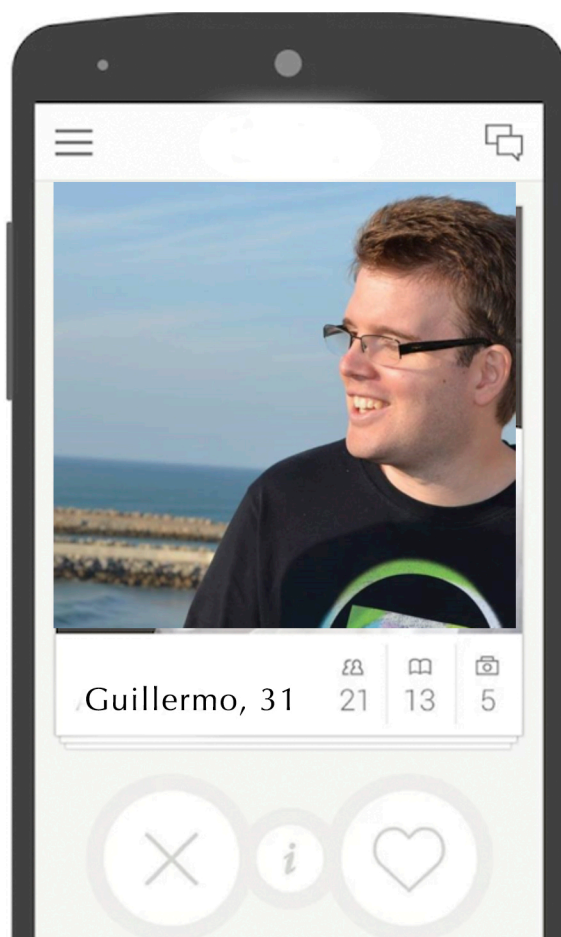
Honrado.

Pienso que hay cosas que solo pasan una vez en la vida y hay que aprovecharlas.

Me gustaría tocar el piano, que me parece un instrumento único y particular como yo.

Reconozco que en ocasiones puedo ser ínfimamente insistente.

Interesados contacten con Adacca o en mi telf. o Facebook. Profesoras de idiomas diferente al inglés y francés, contacten de inmediato.



ADACCA es la Asociación de Familiares del Paciente con Daño Cerebral Adquirido de Cádiz, constituida en febrero de 2000.

La finalidad de ADACCA es ayudar a las personas que sufren una lesión cerebral y a sus familias, así como concienciar a la Sociedad y a la Administración sobre la necesidad de establecer una infraestructura adecuada en consonancia a la magnitud del problema.

NUESTROS SERVICIOS

- ✓ Unidad de Estancia Diurna. Plazas concertadas con la Junta de Andalucía.
- ✓ Programa de Rehabilitación personalizado para menores con Daño Cerebral Adquirido.
- ✓ Programa de Rehabilitación específica para personas con DCA leve o moderada.
- ✓ Información y Apoyo a las Familias.
- ✓ Prevención del DCA.
- ✓ Evaluación Neuropsicológica y diseño de rehabilitación personalizado.



C/ Eslovaquia, Local 1.14
Parque Empresarial de Poniente
11011-Cádiz
Telf: 956.226.070
www.adacca.com

