

LA RESACCA

Revista bimensual de los usuarios de ADACCA

Año II, número IV



LA RESACCA, revista elaborada por los pacientes del taller de prensa de la UED-ADACCA

Sumario

.-UNA VIDA DISTINTA. Carmen Espejo	2
.-PRACTICUM-VOLUNTARIOS. JUVENTUD Y VALORES. José M ^a Carrillo	3
.- ENTREVISTA A OSCAR. Diego Márquez	5
.-TODO SUMA. Carlos Borrego	6
.- ALMUERZO EN LA BAHÍA. Bernardo Agudo	8
.-VEO LA LUZ. SERÁ LA SALIDA DEL TUNEL. Pepe Vélez	9
.- QUÉ ES LA DIABETES II. Juan Manuel García	10
.- RUMORES. José Manuel García	11
.- EL VERSO. Antonio Aragón	12
.- MI HABILIDAD ESCONDIDA. Ramón Bárcena	15
.-RECETARIO DE REME. Reme	16
.-MI DÍA A DÍA. Guillermo	17
.- MI PAREADO. Anabel Real	18
.- PASATIEMPOS. Jose M ^a Carrillo	19
.-VOLVER A EMPEZAR. Vanesa García	20
.-Cómic. Boti	21
.- A JESÚS NARBONA.- En nombre de todo ADACCA	22
.- COLUMNA GASTRONÓMICA. EL BASTINAZO. Carlos Borrego	25
.- DE TODO UN POCO. Emilio Plaza	26
.- CUESTIÓN DE JUSTICIA. Carmina Aranda	27
.- CUIDADORES. Elisa Martín	29

De nuevo agradecemos a los que nos ayudan a poder editar esta revista su altruista colaboración, especialmente a los voluntarios y/o prácticum que nos acompañan diariamente y de manera particular a Mario García, por su tiempo dedicado a la maquetación. GRACIAS.

UNA VIDA DISTINTA



Cuando te da un daño cerebral (derrame cerebral, ictus, traumatismo, virus, tensión, infarto cerebral,..., etc.) no sólo sufres tú, también tu familia.

Personas que antes tenían sus carreras, sus oficios, ahora tienen que volver a aprender a hablar, a escribir, a vestirse, a contar, a leer, etc. Algunos no se dan cuenta pero otros sí nos damos y eso es muy duro.

Dependemos de los demás y ya no se hacen las cosas cuando nosotros queremos sino cuando los otros pueden. Eso me ha enseñado a tener mucha paciencia.

Con mucho trabajo y esfuerzo algunos se recuperan pero con secuelas, otros no.

Veremos a ver qué me depara a mí el futuro.

Carmen Espejo.

Juventud "carencia de valores"

¡AJAJAJA!

Con frecuencia podemos ver en algún que otro editorial de prensa comentarios y cuestiones que versan sobre la supuesta carencia de valores de la juventud actual. Asimismo y ocasionalmente podemos oír parecidas o similares críticas hacia los jóvenes en "corrillos callejeros" por personajes poco escrupulosos con el respeto y la comprensión hacia personas que ni conocen y a las que no valoran su aportación a la sociedad.

Con mis 67 años a cuestas, mermaidas mis facultades tanto físicas como mentales como consecuencia de mi daño cerebral, puedo decir que por diversas razones a lo largo de mi vida he mantenido circunstancialmente relaciones con grupos de jóvenes. Unas veces por razones profesionales, en otras por motivos sociales y en otras tantas por razones personales o familiares. Tengo que decir que en estas relaciones, unas más duraderas que otras, siempre procuré mantener un trato afectivo y respetuoso con ellos, que a su vez me correspondían de la misma manera.

A día de hoy y transcurridos muchos años, en algunos casos puedo manifestar que aún mantengo de manera esporádica y puntual, alguna relación con muchos de aquellos jóvenes que un día compartieron conmigo su

tiempo e inquietudes siempre desde el respeto mutuo y la comprensión, fundamentos básicos para cualquier tipo de relación tanto profesional como personal.

Ahora volviendo la vista atrás, recuerdo con claridad que desde que cumplí los 20 años vengo oyendo estas críticas y los mismos comentarios hacia los jóvenes de la época "esta juventud no vale para nada", "no tienen sentido de la responsabilidad y solo van a lo suyo" y así cada pocos años generación tras generación hasta llegar a la actualidad, en que se sigue insistiendo en estos comentarios tan derrotistas en algunas ocasiones. Ahora en esta avanzada etapa de mi vida cargado de años, con un futuro por delante algo incierto aunque esperanzador, he tenido la suerte de encontrarme con un grupo de chicos/as que cada cierto tiempo pasan por ADACCA. Unos para realizar sus prácticas de fin de carrera, son los prácticums, y otros para ejercer voluntariado de apoyo y colaboración a nuestra rehabilitación, los unos y los otros cargados de ilusión arriban al centro con afán de ayudar en lo posible en nuestras terapias por un lado y ofrecernos su apoyo y compromiso en nuestras cotidianas actividades.

Juventud "carencia de valores"

¡AJAJAJA!

Pues bien estos "particulares ángeles de la guarda" como yo los llamo cariñosamente, desde el día en que llegan al centro nos brindan un trato muy cordial y cercano que nosotros los usuarios tratamos de corresponder en todo momento, a la vez que vemos como por momentos aumenta nuestra relación afectiva con ellos rayando la familiaridad con que nos conducimos permanentemente los unos con los otros. Estas chicas/os como reza un viejo refrán "tanto valen para un roto que para un descosido", o lo que es lo mismo, tan pronto te están ayudando en alguna tarea o taller, como que echan mano a la silla de ruedas para ayudarnos a desplazarnos por el interior del centro, como fuera de él, siempre velando por nuestra integridad y bienestar procurando hacernos las cosas más fáciles.

Y así día tras día, sin un mal gesto o una palabra salida de tono, todo en un ambiente afable y de "buen rollo" como se dice ahora.

Pasado un tiempo y próximos a finalizar su recorrido en ADACCA, se dan cuenta de que es tal su apego a la casa y a las personas que conviven en ella que no dudan en cambiar su "estatus"prácticums-voluntarios si es posible, con tal de prolongar su estancia en el centro, lo que despierta nuestra admiración y da cuenta de su calidad como personas.

Sirva este artículo como reconocimiento y humilde homenaje a todas estas personas, jóvenes y menos jóvenes que dedican parte de sus vidas y de su tiempo al servicio altruista a ciudadanos que como nosotros sufren alguna discapacidad, en una labor callada y solidaria casi siempre ignorada por el resto de la ciudadanía y escasamente valorada por la administración y las instituciones.

En el momento del adiós, hasta siempre amigos, os lleváis nuestro afecto y sincero agradecimiento y nos dejáis vuestro noble y generoso recuerdo y un sitio en nuestros corazones. Besitos para ellas y abrazos para ellos.

José M^a Carrillo



ENTREVISTA DE DIEGO MÁRQUEZ A SU COMPAÑERO Y COLEGA ÓSCAR TRAS EL ICTUS

Cuando aparece Oscar por la sala de cognitiva, a Diego se le ilumina la cara y prefiere estimular a su compañero en vez de continuar con su ejercicio de atención compleja. De repente a Diego le inunda toda la ternura del mundo porque según él se quiere ganar la confianza y amistad de su colega. Es de este modo como germina la siguiente entrevista:

Diego.- Buenas tardes Oscar, ¿cómo te encuentras?

Oscar.- muy atento hace intentos de responder y Diego interpreta: "estoy apagado, fuera de cobertura en este momento".

Diego.- ¿Cómo estás?

Diego interpretando a Oscar.- "me encuentro mal".

Diego.- ¿Qué te reconcome Oscar?

Diego interpretando a Oscar.- "que se están haciendo famosos a costa de nosotros".

Diego.- ¿A ti te gusta vivir así?

Diego interpretando a Oscar.- "ha pestañado 3 veces, eso significa que sí".



Diego.- ¿Oscar, te gustan las preguntas que te estoy haciendo?

Diego interpretando a Oscar.- No sé, ha dejado de pestañar...

Diego.- Ya no sé qué preguntarte picha...

Diego.- Oscar ¿podrías sonreírnos?

Oscar hace un gran esfuerzo y el movimiento de su boca es palpable, lo cual algunos terapeutas aún no conseguimos.

He elegido este título de mi relato porque he llegado al pleno convencimiento que después de haber sufrido un DCA, lo mejor es auto convencernos que de todo lo que en principio creemos que es un fastidio, a la larga es todo lo contrario y para ello quiero poner algunos ejemplos que me han sucedido.

Empezando por el principio, que no entendía que cómo teniendo dos coches aparcados en la puerta de casa, tenía que esperar a que una ambulancia me recogiese todos los días para ir al hospital a realizar mi terapia de rehabilitación diaria. Y lo peor no era eso, sino la espera de más de una hora viendo cómo recogían a los que habían terminado, para regresar a casa.

A veces, incluso hasta más de una hora de espera viendo cómo transcurría todo a mi alrededor y observando los más mínimos detalles durante la espera, hasta que llegaba mi amigo (Paco Martínez, de Sanlúcar, el conductor de ambulancia) y me decía: “voy a llamar a la central para que me digan si nos podemos ir”. Esos diez minutos de espera se me hacían interminables hasta que me confirmaba que sí, que en breve nos íbamos y era cuando yo le decía a Paco que me situara donde le viniera mejor y nos lleváramos el mayor número posible de usuarios, puesto que era duro verles las caras a los que por una u otra circunstancia se quedaban allí.

A mí me costaba entender que no se los pudiera llevar a todos.

Hoy por hoy sigo pensando que el servicio de recogida del hospital de Jerez estaba muy mal organizado, puesto que jubilaron a la persona que coordinaba dicho departamento, Paco Pérez, e imagino que por motivos de presupuesto no ocupó nadie su puesto, al menos hasta que yo estuve en rehabilitación del hospital.

Hoy por hoy sigo pensando que el servicio de recogida del hospital de Jerez estaba muy mal organizado, puesto que jubilaron a la persona que coordinaba dicho departamento, Paco Pérez, e imagino que por motivos de presupuesto no ocupó nadie su puesto, al menos hasta que yo estuve en rehabilitación del hospital.

Volviendo al principio del relato hoy después de dos años de convalecencia y rehabilitación integral, me he dado cuenta que todo lo que me ha ocurrido me ha servido para controlar mi impulsividad dañada considerablemente por el DCA.



TODO SUMA *por Carlos Borrego*

Por eso pienso que todo lo que me ha ocurrido es la suma, de hoy, y de ahí, el título de mi artículo “TODO SUMA” para poder hacer una vida cada día un poco más independiente, dentro de mis limitaciones, que no son pocas. Aunque aún me queda un duro trabajo por delante y soy consciente de ello.

Después de leer y exponer esta vivencia delante de mis compañeros de la revista no puedo evitar emocionarme cuando viene a mi pensamiento los momentos vividos, junto con las personas conocidas después del DCA, de ahí que me identifico cada día más con una frase que no es mía pero que la siento como escrita para mí:



**AHORA NO PIENSO EN LO QUE ERA.
AHORA PIENSO EN LO QUE SOY Y NO ERA**



ALMUERZO EN LA BAHIA

Bernardo Agudo

El pasado viernes 28 de abril ADACCA organizó una comida de convivencia para los usuarios. El lugar fue el náutico de puntales, en la bahía.

Este día el sol estuvo radiante y hacia un poco de calor para esta fecha. Allí pudimos compartir con los compañeros durante la comida una buena charla, acompañados por profesionales y voluntarios.

La comida fue abundante y sería bueno repetirla lo antes posible.

EL menú fue paella, papas aliñas y surtido gaditano, bebidas y cafelito.

Allí pudimos charlar todo lo que en el centro nos es imposible por motivos de trabajo.



Veo la luz, ¿será la salida del túnel?

Pepe Vélez El dandy mañanero

Hacia 18 meses que había tenido un derrame cerebral. Yo estaba muy triste, lloraba todos los días, yo que soy una persona muy activa que estoy todo el día de un lado para otro y de pronto me encuentro todo el día sentado en un butacón viendo el televisor.

La enfermedad me había cortado el ritmo de vida que yo llevaba, perdí mis amigos, el trabajo, todo lo que yo había conseguido.

No tenía fuerzas para luchar contra la enfermedad hasta que un día le dije a mi mujer que esto tenía que cambiar.

Hablamos con la asistenta y le expuse mi problema. Le dije que yo no estaba dispuesto a vivir toda mi vida en una silla de rueda y ella me propuso echar la solicitud para entrar en ADACCA.

Yo entré en el centro con mucho miedo. No sabía lo que me iba a encontrar, era como si dejas a una persona ciega agarrada a la pared y se le dice busca la salida del túnel.

Así entre yo en ADACCA y ahora sé que me aproximo a la salida porque en la vida siempre hay un principio y un final.

Yo todavía no sé cuándo me marcharé del centro. El día que me marche creo que lloraré porque he encontrado personas maravillosas a las que quiero mucho.



“ No tenía fuerzas para luchar contra la enfermedad hasta que un día le dije a mi mujer que esto tenía que cambiar. ”

LA DIABETES. II PARTE

Por Juan Manuel García Cándón

Soy diabético. Ya hace treinta años de eso. Los comienzos fueron duros, no solamente para mí, también para mi familia. Seguí con mi vida normal: mi trabajo, la política y mi día a día. La insulina fue mi compañera de camino.

Me di cuenta que no estaba solo, que había muchas personas con el mismo problema. Nos reunimos, al principio en un colegio, y poco a poco nació la Asociación de Diabéticos de Puerto Real. Ahí comenzó nuestra labor por ayudar. Teníamos mucha ignorancia sobre el tema, pero pronto empezamos a hacer reuniones y conferencias con profesionales: médicos, enfermeros... Comenzamos a ir por los colegios para informar sobre la diabetes, así como en las comunidades de vecinos. En el pueblo la gente empezó a interesarse y a concienciarse y vimos lo importante que era dar información.



Inauguramos la Asociación con la presencia del delegado de Salud, el Alcalde de Puerto Real y algunos diputados de la provincia. Fue un día muy importante. Hoy todavía seguimos con esta labor informando a niños, padres, etc. Para un diabético la alimentación y el deporte son dos pilares básicos para llevar una vida saludable. Incluso hicimos diez veces el camino de Santiago. Lo más importante es que el diabético tenga información y formación sobre la diabetes.

RUMORES

por José Manuel García.



El ayuntamiento de Cádiz tiene cedido un piso en la C/ Carmen Coronada, donde Adacca imparte varios talleres, en los cuales, trabajan varios grupos de compañeros ejercitando la comunicación, la memoria, el equilibrio y muchas más actividades de la vida diaria. El taller está dirigido a que los compañeros puedan hacer una vida diaria lo más normal posible, como hacer la compra lavar y cocinar etc. Contamos con la ayuda de profesionales, voluntarios y estudiantes en prácticas.

Bueno, por mi parte tengo que decir que empecé en silla de ruedas, luego pase al andador y ahora ando sin ayuda en distancias cortas, siempre supervisado por los profesionales, y con los demás compañeros, viendo una mejoría en cada uno de ellos con su distinta afectación.

Por eso creo que el taller es tan importante.

Se rumorea por ahí que por falta de presupuesto el taller puede dejar de ser como tal. En cuanto a esto, a mí me afectaría en mucho, pero una de las cosas que más me afectaría es que los demás compañeros no lo tuvieran llegado su momento.



Yo creo que el taller de AVD y cocina, además cumple con otros objetivos como es la descongestión del centro. El que los profesionales que quedan en él puedan trabajar más eficientemente y que los compañeros salgan de la rutina de la UED.

Desde aquí me gustaría hacer un llamamiento a quién corresponda para que este tipo de talleres continúen.

El Verso

por Antonio Aragón

Lo mismo que en la prosa, también puede escribir cualquiera en verso. Ahora es más fácil hacerlo, ya que se permite el verso libre, sin medida ni rima, solo el tiempo y la cadencia sonora de la voz.

Lo podemos ver en el poema que está en el hall de ADACCA escrito por Carita de plata.

La poesía es una forma especial de expresarse, es un conjunto de palabras sujetas a medida, ritmo y cadencia.

En poética, un verso puede ser de arte menor, aquel cuya métrica tiene ocho sílabas o menos, o de arte mayor, los mayores o iguales a 9 sílabas.

Un verso son las unidades en las que se puede dividir un poema, utilizado en la lírica. La prosa se utiliza para la narrativa, el teatro y los textos.

La rima es cuando las sílabas finales de un verso son iguales o similares a las de al menos otro verso, como ocurre en el soneto o la canción.

El verso suelto es aquel que no tiene rima, pero aparece alternándose con el verso rimado. Se pueden distinguir muchos tipos de versos, versos de arte menor (de dos a ocho sílabas) y de arte mayor (de nueve o más).

Otra forma de rimar es la manera de colocar los acentos (palabras agudas, llanas o esdrújulas) y marcando así el ritmo.

En la poesía, el acento es un recurso estilístico asociado al ritmo. La última palabra del verso determina el carácter del verso: agudo, llano, o esdrújulo según la terminación.

El verso octosílabo (de ocho sílabas) es el más popular en la poesía española.

Si los versos no riman entre sí se llaman versos sueltos, libres.

Los tipos de estrofas más usados en la poesía son los siguientes:

- *Pareados: dos versos de cualquier medida que riman entre sí.*
- *Terceto: estrofa de tres versos endecasílabos, que pueden encadenarse 1 y 3 y el 2 suelto.*
- *Cuarteta: estrofa compuesta generalmente de versos endecasílabos que riman 1- 3 y 2- 4.*

El Verso

por Antonio Aragón

Los versos pueden tener otras medidas. Cuando los versos son octosílabos la estrofa suele llamarse cuarteta. La cuarteta suele llamarse copla cuando sólo riman los versos pares, quedando libres los impares.

- **Soneto:** estrofa de catorce versos endecasílabos, ordenados en dos cuartetos y dos tercetos.
- **La Seguidilla:** estrofa de cuatro versos, heptasílabos.
- **Los Romances:** estrofa compuesta por una serie indefinida de versos octosílabos con rima asonante en los versos pares.

Lo que yo escribo lo llamo ripio porque no se ajusta a los cánones de la poesía, ya que no tiene rimas ni medidas: son versos libres.



Quisiera

*Quisiera ser como el aire
para rozarte la cara.
al salir por la mañana
sin que tú no lo notaras.*

*Quisiera ser yo la luz
la que todo el mundo
quiere para alumbrar
la inquietud que trae los desamores.*

*Quisiera ser fuente clara
donde pudiera yo ver
tu sonrisa reflejada
cuando fueras a beber*

*Quisiera ser como brisa
para refrescar tus ansías
para tenerte sin prisas
y darle descanso al alma.*

*Quisiera ser yo la mar
a la que tú tanto quieres
para que me puedas amar
y compartir sinsabores.*

*Quisiera ser y que tú fueras
la alegría de mi existencia
para estar siempre a mi vera
y juntos la vida entera.*

MI HABILIDAD ESCONDIDA



A mí, que jamás se me hubiera ocurrido ponerme a pintar, después de mucho tiempo en ADACCA me propusieron hacer actividades en el taller de arte. Yo no estaba muy dispuesto porque es algo que siempre se me ha dado muy mal y pasaba vergüenza cuando mi niña me decía que le dibujara un gato. En el taller había visto cuadros muy buenos y con mucho mérito, así que después de insistirme un poco, empecé en el taller.

la catedral y la escollera, todo en relieve, con una técnica particular de JULIO. Él me iba marcando los pasos así que me resultó mucho más fácil de lo que yo esperaba y quedó un cuadro precioso que todos los que me conocen se sorprendieron.

No sabía por dónde comenzar así que gracias a JULIO, nuestro monitor, que me propuso varias cosas, me decidí a pintar un cuadro que representa el campo del sur con

Le he cogido el gustillo y ahora estoy haciendo mi segunda obra. Se trata del museo GUGGENHEIM de BILBAO con la misma técnica y me está quedando muy bonito.

Yo creo que todo el mérito es de JULIO que hace que sea muy fácil y que me encuentre a gusto en el taller, así que tendré que ir pensando en mi siguiente obra.



REME Y SUS RECETAS GARBANZOS CON BACALAO

Ingredientes:

- Medio kilo de garbanzos
- Un cuarto de bacalao
- Dos tomates
- Una cebolla
- Medio kilo de patatas
- Ajo
- Unos granos de pimienta negra
- Medio vaso de aceite
- Una ñora
- Pimentón y sal

Elaboración:

Los garbanzos se remojan la noche anterior

Se realiza la desalación del bacalao (yo le pongo bacalao desalado)

Todos los ingredientes cortados se introducen en una olla rápida o en una cazuela cubiertos de agua y aceite

La pimienta, la ñora, el pimentón y el ajo se machacan en el mortero y se agregan a la olla

Se deja cocer unos veinte minutos (si se ha preparado en una olla rápida)

Y ya está listo para comer, BUEN PROVECHO.



Mi día a día por Guille Acevedo

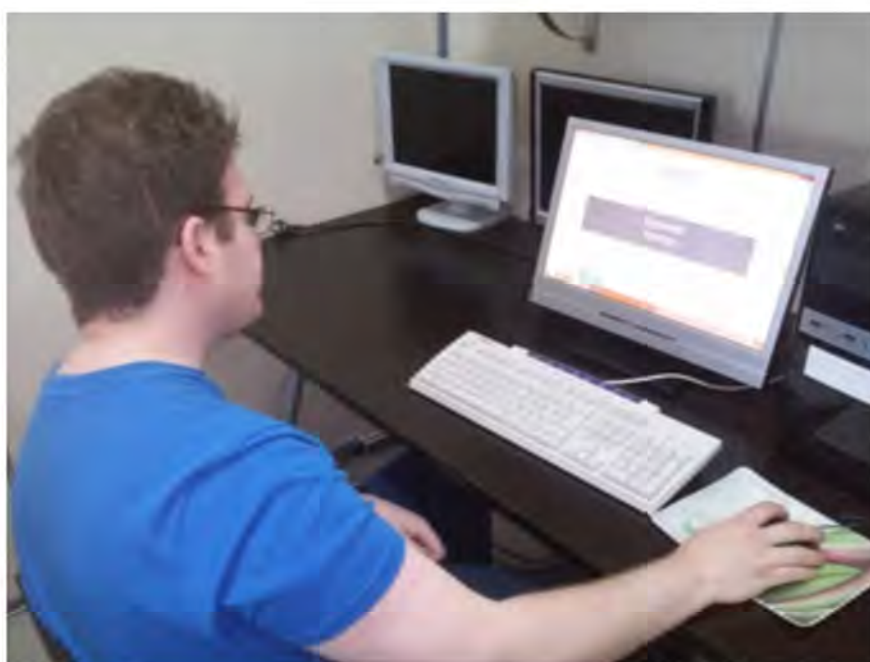
Mi día a día es tranquilo pero muy lento, se me hacen los segundos como horas. Pero siempre busco algo que me ilusione en el día a día como por ejemplo la visita de un amigo o familiar. Sin nunca perder la esperanza en mi rehabilitación, dura pero efectiva.

También forman parte de ésta mi familia, mis terapeutas y mis amigos y la esperanza e ilusión de mi mejora. Adacca forma parte de mi día a día. También doy idiomas en el colegio amor de dios y en mi propia casa, particularmente más que para mi currículum, para enriquecerme culturalmente.

Quiero hacer mención especial a mi padre, sobre todo y a todas las personas que en mayor o menor medida me han y me ayudan incondicionalmente.

GRACIAS A TODOS Y QUE DIOS OS VENDIGA.

Guille



El pareado

Anabel Real

Como amante de la literatura que siempre he sido, me gustaría aportar esta información a nuestra revista esperando sea de vuestro agrado, para los que os gusten estos temas
En este caso trata de un PAREADO que sería así:

*Cuando realizamos una excursión los compañeros del centro disfrutamos.
Todos los amigos del centro, cuando salimos participamos.*

Se trata de un pareado de arte mayor, rimando los finales del verso como puede verse disfrutamos con participamos (uno del primer verso, y otro del segundo verso).

También existen pareados de arte menor, que son los que forman una estrofa de ocho sílabas y por supuesto rimando también los finales de cada uno de ellos.

Y nada más.

Muchas gracias a todos los que nos siguen semanalmente de una amiga que trabaja allí llamada Anabel.



PA SA TIEMPOS

A ver si puedes realizar el siguiente sudoku y la sopa de letras

1			2		5			9
		2				1		
9			6				8	7
2		5				7		4
	7	4				8	2	
3	8				2			
7		1					4	2
4	2	8			3			5
				2	1	9	7	8



Animales

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

CAMELLO
 ELEFANTE
 HIENA
 JAGUAR
 JIRAFÁ
 LEÓN
 LORO
 MONO
 OSO
 SAPO
 TIGRE
 TUCÁN

Volver a empezar

por Vanesa García

Después de un DCA, la vida sigue, como es normal, para todo el mundo, sólo que a algunos nos cuesta más trabajo romper con una vida y volver a empezar de cero.

Es verdad que esta lesión tiene consigo muchos contratiempos y adversidades en la que hace falta ser muy fuerte y además estar muy equilibrado. Tu entorno debe ser favorable para poder así, aprovechar todas tus habilidades. Mi rehabilitación o entrenamiento consistió al principio, en mejorar mis recursos motores y cognitivos para poder después, ser más independiente.

Cuando aún estaba en el hospital me han contado que venían a visitarme infinidad de personas y la verdad, que queréis que os diga, no me acuerdo de nada, puesto que estaba en coma. Ahora sí se me hace necesaria esa compañía, ya sea para hablar, para algo lúdico, para practicar andando o para estar conmigo haciendo cualquier actividad.

Entiendo que la gente tenga su vida y sus nuevos proyectos y aunque es verdad que al principio me sentí muy arropada, ahora echo de menos un poco más de apoyo.

Quizás todas mis limitaciones puedan impactar mucho a la gente y está claro que son muchas cosas las que he tenido que volver a aprender, de modo que este tiempo (mucho tiempo)

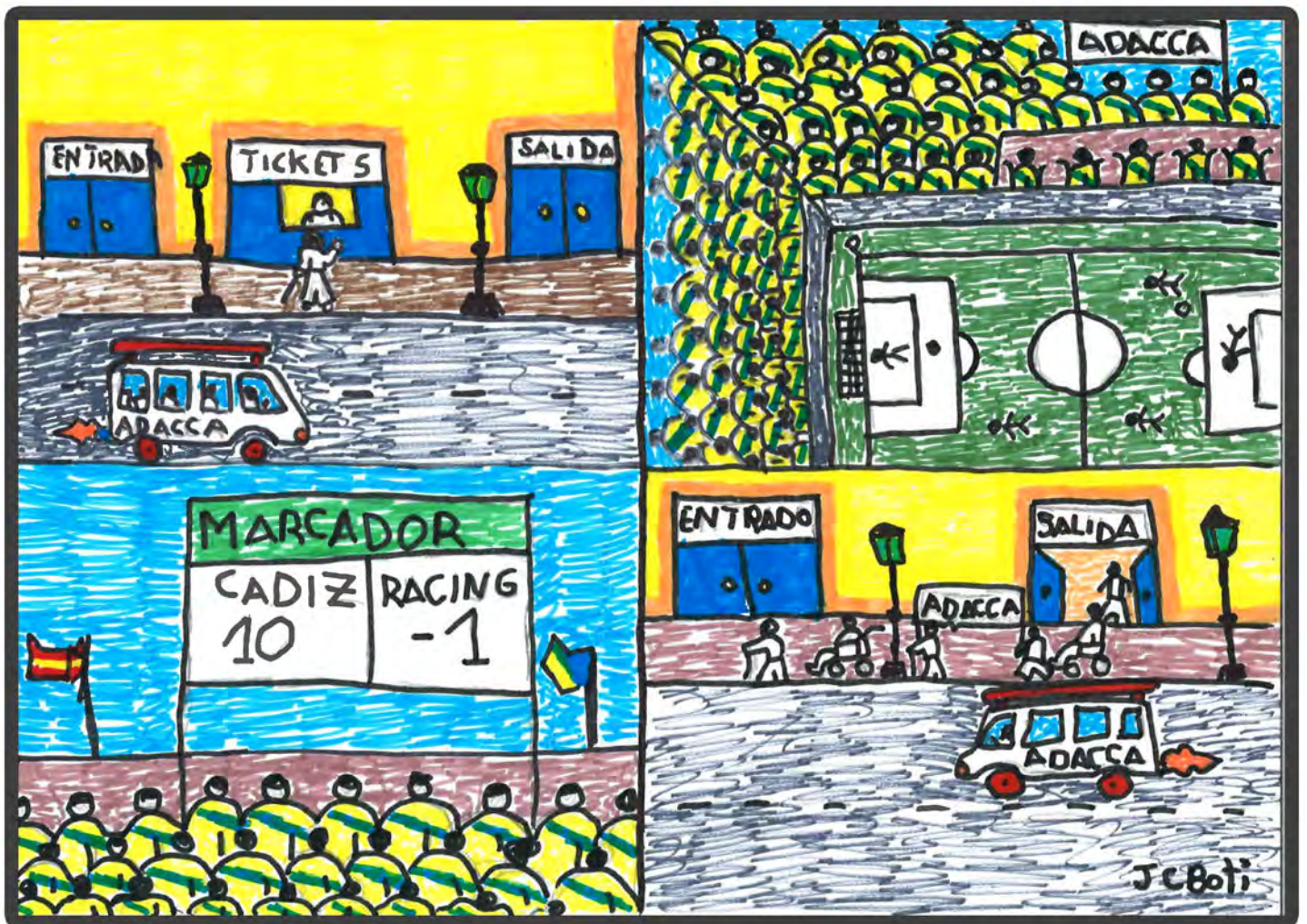


lo he invertido en recuperar todo lo que había perdido y es ahora realmente cuando echo la vista atrás y soy consciente de todo lo conseguido.

Ahora hago balance de mi vida y pienso que no me gusta mi nueva vida, cuando la que tengo es envidiable, la típica vida de un futbolista que se dedica a preparar su cuerpo a la vez que se le empieza a dar funcionalidad correspondiente. Quizás ha llegado el momento de terminar de poner la máquina a punto para después ponerme manos a la obra. Tengo que decidir también como voy a ganarme la vida, de que voy a vivir mientras acabo de recuperarme.

Me veo con fuerzas, con suficiente motivación y bien respaldada para emprender esta nueva elección de carrera de vida y aunque con muchas dudas, no le hago daño a nadie. Al fin y al cabo soy como los monjes benedictinos *ora et labora*.

El cómic por Bati



A JESÚS NARBONA

El sentir de un compañero-amigo que se nos ha ido

En este caso quiero ser solamente el medio para, a través de mis pensamientos, ser la persona que recoja el sentir de la desgraciada perdida de nuestro amigo-compañero JESUS NARBONA, usuario de Jerez que por destino de la vida nos ha dejado.

Cuando tuvimos la reunión, como cada lunes, sobre el cierre de la aproxima revista (LA RESACCA) llegamos al taller con la incertidumbre de cómo íbamos a tratar el tema de tan querida y apreciada persona, una vez conocido el fatal desenlace y habiendo decidido por unanimidad de todos los que componemos dicho taller, le íbamos a dedicar algunas letras al recuerdo de su persona-amigo.

Yo, un anónimo he recogido el testigo, después del taller de cocimiento en el cual pudimos echar fuera todo nuestro sentir, rabia y dolor de saber que dejaba de estar entre nosotros, pero al mismo tiempo la alegría de saber que ahora podrá estar con su DIOS al cual solía decirme que estaba hablando con él en esos momentos de ausencia que tenía a menudo.

Creo que no me equivoco si digo que cada vez que escucho la palabra MEXICO, o escucho una ranchera se nos viene al pensamiento la imagen de JESUS cantando MEXICO lindo. Era increíble cómo pasaba de un estado de ausencia a levantarse con energía y salir disparado al baño cantando la canción como si estuviese de fiesta permanente.

En mi caso durante el tiempo que estuvimos sin tener noticias tuyas fui incapaz de sentarme en el sillón que el tenía costumbre de sentarse después del café "EL RINCON DE PENSAR" hasta que nos recogía el bus de jerez, y nos trasladaba a casa donde me despedía de él hasta el siguiente día.

Me podría pasar folios enteros resaltando su persona pero como bien he comentado, al principio solo soy el medio para expresar un sentir general de todo ADACCA. Parte de este espacio me gustaría lo completaran mis compañeros para que con una frase o palabra plasmen su sentir.

A JESÚS NARBONA

El sentir de un compañero-amigo que se nos ha ido

BERNARDO: Jesús Narbona, yo te sentía como un hermano, siempre te recuerdo jugando al dominó y siempre ganabas y nos reíamos de los que perdían. Me gustaba mucho cuando íbamos al yoga y no había quien te callara cantando el “ohmmmmmm” y la profe cuidaba de que no te quedaras dormido.

Recuerdo también cuando salíamos los fines de semana con nuestras familias que yo cuidaba de que no te despistaras y no te durmieras. Nunca te olvidaré, siempre tendrás un sitio en mi corazón.

JOSE MARÍA CARRILLO: Un hombre bueno que cantaba rancheras se fue un buen día sin hacer ruido, algo muy propio en él, pero nunca pensamos que su marcha fuera tan duradera y tuviera un final tan inesperado y triste, sólo tú sabes lo que te sucedió y te lo llevaste contigo allá donde fueres y donde esté. Te llevas nuestro recuerdo y cariño y esperamos tus canciones alegres a tus contertulios; ¡cómo nos divertías a nosotros tus compañeros de Adacca!. Descansa en paz “cuate”.

JOSÉ GÓMEZ: Recuerdo tus canciones y tu inquietud, eras una buena y alegre persona, siempre recordaré cómo cantabas tu “Jalisco no te rajes”.

JUAN LUIS: Jesús eras un gran compañero. Recuerdo tus hazañas como cantante. Tú fuiste nuestro compañero y recuerdo cuando les decías a las auxiliares que era temprano para hacer las obligaciones.

GUILLERMO: Recuerdo tu simpatía, tu sonrisa, tu educación y tu carácter aventurero desenfadado en lo bueno y en lo malo, que era único y original como tú solo. Te echaré mucho en falta y estoy seguro que no solo yo lo haré. Descansa en paz amigo. Espero que seas todo lo feliz que quisiste.

A JESÚS NARBONA

El sentir de un compañero-amigo que se nos ha ido

ANTONIO ARAGÓN: Jesús, un buen compañero. Siempre atento y dispuesto a ayudar a todos. Que estés donde tú querías.

JJ: Estamos todos los días rezando por ti.

Emilio Plaza: No hemos perdido solo a un compañero, es mucho más que eso, es un buen amigo.

M^a Carmen Pardo: Estoy muy triste porque Jesús era una buena persona y no sé que más.

Sergio: No me dio tiempo a conocerte del todo pero sí sé que eras guapo y buena persona y tu pérdida me llena de dolor.

Diego Moreno: Aunque no estés, todavía te esperamos.

Boti: Te deseo mucha suerte en tu nueva vida.

Manolo R: Que donde te encuentres lo estés pasando de p.m., pero no vayas a dar el cante.



EN NOMBRE DE TODO ADACCA,
DESEAMOS QUE DESCANSES EN PAZ.

El Bastinazo

columna gastronómica

Carlos Borrego

CLUB NAUTICO LA ESCOLLERA EN PUNTALES, CÁDIZ

UBICACIÓN: club deportivo de Cádiz, Puntales (la Escollera, en la bahía muy cerca de Adacca)

TIPO DE COMIDA: Mediterránea con pescado fresco e intenso sabor a mar.

APARCAMIENTO: normalmente si no es un día festivo donde todo el mundo sale a comer, no suele haber problema de aparcamiento, si no es en la puerta, por los alrededores del mismo paseo.

RECOMENDACIÓN: arroz negro con chipirones y alioli (fantástico).

SUGERENCIA: arroz verde con frutos del mar, almejas y langostinos y por supuesto el pescado de temporada a la espalda con picadillo.

FORMADE PAGO: efectivo y con tarjeta.

RELAC CALIDAD PRECIO: muy Buena: 15-20 € x pax (personas aproximadas)

COMENTARIO: para mí ha sido todo un descubrimiento, no sólo por la comida sino también por la calidad humana, tanto del dueño FABIAN, de su hermana y como del resto del personal que atiende en las mesas. Tras varias ocasiones, he podido comprobar que siempre trabajan con dedicación e ilusión por hacer las cosas de forma que te vayas del sitio algo más que satisfecho.

RECOMENDACION: llamar para reservar mesa

NIÑOS: por supuesto dentro de su carta extensa y variada, nunca falta la clásica friturita de nuestra tierra o la capacidad de improvisar cualquier sugerencia que desee el comensal.

A destacar la amabilidad por parte del personal y las ganas de que el comensal repita pronto, como en mi caso.



DE TODO UN POCO

Emilio Plaza

El mensaje principal de Emilio es que si uno se organiza bien el día, hay tiempo para todo. Cada día, de lunes a viernes son más o menos las mismas cosas, con la misma gente, con más o menos alegría.

Cada día por la mañana, comenzamos haciendo un desayuno fuerte y abundante para poder salir a dar un paseo y quemar las calorías que hemos ingerido, además de estirar nuestro cuerpo y conversar con quien nos acompaña y de esta forma hacemos tiempo para prepararnos para el almuerzo, que es la comida más fuerte del día.

Después hacemos un corto descanso hasta la hora de la merienda. Más tarde nos reunimos de nuevo con la familia donde compartimos lo que hemos hecho durante el día, para más tarde irnos a la cama y descansar hasta la siguiente mañana donde empezaremos un nuevo día con más alegría, donde tendremos otras 24 horas para disfrutar de un nuevo día.

Sin prisas para no caernos y llegar al fin de semana donde disfrutaremos de un largo descanso con la familia para nuevamente comenzar el lunes, con más o menos alegría, una nueva semana donde tendremos otra vez UN POCO DE TODO.

Poquito a poco todo se lleva para adelante, no hay que correr, que cuando corres, es cuando te caes.



UNA CUESTIÓN DE JUSTICIA:

Rosario Cepeda

por Carmina Aranda

Hay profesiones que marcan. Yo fui profesora de instituto durante 30 años y ya no me puedo liberar de ese impulso irresistible de dar a conocer algo cuando pienso que otras personas lo desconocen.

Os ruego que me lo digáis si a veces me pongo demasiado profesora. Nada más lejos de mi intención que resultar pesada, rolo o cargante. Pero siento la obligación moral de hacer partícipes a los demás de las cosas que yo he tenido la suerte de que me enseñaran, sin que yo haya hecho nada por merecerlo, nada más que tener la suerte de nacer en una familia que decidió que yo tenía que tener la oportunidad de aprender todo lo que se pudiera.

También es una cuestión de JUSTICIA. Hay personas a quienes la sociedad debe mucho y se merecen ser conocidos, apreciados y homenajeados. Este es mi granito de arena a favor de una gaditana admirable y muy desconocida que contribuyó muchísimo a mejorar las vidas de las personas más vulnerables de su época (presas, huérfanos, mujeres analfabetas y mujeres en general), en lugar de acomodarse a la vida privilegiada que le tocó en suerte. Si os gusta el relato, prometo traer otros personajes parecidos en próximas revistas.

Estaba haciendo una tesis doctoral cuando supe del personaje de Rosario Cepeda y creo que su figura y sus méritos merecen mayor difusión. Aprovecho esta revista para hacerlo. Rosario Cepeda nació en 1756. Era hija de Francisco Cepeda y de su segunda esposa, Isabel Mayo. Era de posición más que acomodada. Sus padres le pusieron un preceptor, Juan Antonio González de Cañaveras. En poco más de un año los avances de la niña fueron tan extraordinarios que se quiso dejar constancia de su excelencia haciendo que un equipo de expertos en diferentes materias la examinara públicamente.

En septiembre de 1768, con 12 años, Rosario fue sometida a un examen público de nueve horas.



Retrato de Rosario Cepeda

UNA CUESTIÓN DE JUSTICIA: *Rosario Cepeda*

Intervino la niña en primer lugar, exaltando la misión de la madre y su necesidad de estar instruida para poder cumplir con su misión de educadora. Cuando terminó su discurso comenzó el examen, el cual integraba todas las materias.

El entusiasmo que levantó la demostración de la niña fue tal que unos días después el Ayuntamiento acordó premiar a Rosario.

Fue seleccionada por Carlos III para dar inicio a la Junta de Damas y abrió la profesión de maestras a todas las mujeres.

Hizo un gran trabajo en las cárceles de mujeres y la casa de niños expósitos. Rosario y la condesa de Montijo han sido calificadas como las precursoras de Concepción Arenal (mujer que reformó todas las cárceles en España y autora del lema "Odia el delito y compadece al delincuente").

En 1808, Rosario Cepeda renuncia a su cargo y desaparece de la vida pública. Los tres hijos de Rosario terminaron exiliados en Francia. Cuando ella murió, en 1815, ninguno de ellos pudo estar a su lado.

Y punto.

Este artículo ha sido resumido por razones de disponibilidad de espacio. Si alguien quiere ampliar el tema, el artículo completo se encuentra en la página web:

**"Abrid escuelas
y se cerrarán cárceles"**



Retrato de Concepción Arenal

<https://mairendice.wordpress.com/2011/01/18/la-nina-prodigio-gaditana/>

CUIDADORES *por Elisa Martín*

Hace poco, supe que tiene ADACCA una revista por y para usuarios y realizada por ellos mismos. Me ha parecido una idea magnífica porque, quién mejor que nosotros para concienciar a la sociedad de quienes somos, cuáles son nuestros miedos, dudas, ilusiones y sentimientos. Yo tengo la gran suerte de poder expresarme verbalmente, por escrito, en todas las formas de comunicación. Otros compañeros no pueden. Por eso quiero prestar mis manos a ellos. Con estas letras solo quiero dar una milésima parte de la ayuda que yo recibí.

He leído en anteriores números de la revista cómo afecta nuestro cambio a la familia. Pero como el título indica, les dedico esto a los cuidadores, en particular al mío "mi hijo Raúl". Nosotros los afectados tenemos todo tipo de atenciones, cuidados pero, ¿quién se ocupa y preocupa por ellos? En silencio, siempre atentos a cualquier gesto o necesidad 24 horas, sin tregua, con paciencia infinita. Seamos generosos y no olvidemos la gran labor que hacen, sin ellos, estaríamos perdidos.

En la medida de la capacidad de cada uno de nosotros, seamos cariñosos, pacientes, agradecidos.

Si nuestras vidas han cambiado en un instante, en ese mismo instante, también cambiaron las suyas. Si es duro para nosotros, no lo es menos para ellos.

De todo corazón.



