

---


# LA RESACCA

---

REVISTA EDITADA POR EL  
EQUIPO DE PRENSA DE ADACCA



XV EDICIÓN ENERO 2020  
CÁDIZ



<i>El Final de una Ilusión</i> .....	<i>Página 3</i>
<i>José María Carrillo</i>	
<i>Me desnudo ante mí mismo</i> .....	<i>Página 4</i>
<i>Ramón Carrascosa</i>	
<i>Almuerzo Navideño</i> .....	<i>Página 5</i>
<i>José Antonio Toro</i>	
<i>De camarero a vendedor de felicidad</i> .....	<i>Página 6</i>
<i>Karlos Borrego</i>	
<i>Adiós al verano</i> .....	<i>Página 7</i>
<i>José Antonio Toro</i>	
<i>Vacaciones Emocionales</i> .....	<i>Página 8</i>
<i>Ramón Carrascosa</i>	
<i>El juego de la Chirimoya</i> .....	<i>Página 9</i>
<i>Rafael Yuste</i>	
<i>Los voluntarios</i> .....	<i>Página 10</i>
<i>Pepe Vélez</i>	
<i>Segunda Gala "Cadizwood" de ADACCA</i> .....	<i>Página 11</i>
<i>José Antonio Toro</i>	
<i>La RESACCA</i> .....	<i>Página 13</i>
<i>Karlos Borrego</i>	
<i>Solidaridad, real o ficticia</i> .....	<i>Página 14</i>
<i>José María Carrillo</i>	
<i>Mi mudanza</i> .....	<i>Página 15</i>
<i>Ramón Bárcena</i>	
<i>Que 20 años no es nada</i> .....	<i>Página 16</i>
<i>José Manuel García</i>	
<i>Me han dicho que soy</i> .....	<i>Página 17</i>
<i>Manuel Rodríguez</i>	
<i>Pasatiempos</i> .....	<i>Página 18</i>
<i>José Antonio Toro</i>	
<i>Antártida</i> .....	<i>Página 19</i>
<i>Rafael Soto</i>	
<i>Conversación aplazada</i> .....	<i>Página 21</i>
<i>Rafael Yuste</i>	
<i>Desear la muerte</i> .....	<i>Página 22</i>
<i>Antonio Aragón</i>	
<i>Un paseo por el casco Antiguo</i> .....	<i>Página 23</i>
<i>Pepe Vélez</i>	
<i>Los profesionales de ADACCA</i> .....	<i>Página 24</i>
<i>José Luis Sánchez</i>	
<i>Receta</i> .....	<i>Página 25</i>
<i>José Antonio Sánchez</i>	
<i>Merecido homenaje</i> .....	<i>Página 27</i>
<i>José María Carrillo</i>	

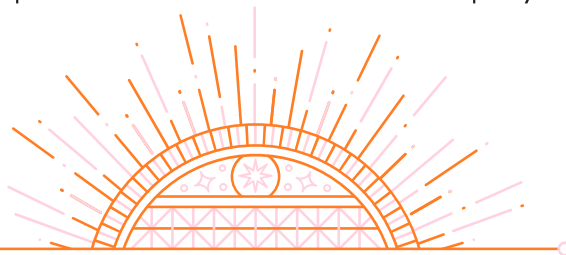
# EL FINAL DE UNA ILUSIÓN

JOSE M<sup>a</sup> CARRILLO

Pues una ilusión, es para nosotros la publicación que nació de manera sencilla y callada de nuestra querida Resacca. Cargada de esperanza y enorme ilusión por el grupo de personas que componían el equipo de redacción, que día a día ponían toda su imaginación y su saber hacer para confeccionar una revista digna y a la altura de nuestro centro Adacca. Después de los iniciales titubeos, aquella sencilla idea fue tomando forma. Y de un panfleto en blanco y negro surgió una revista moderna y atractiva cargada de color y fantasía con la imaginación propia de sus redactores novatos en estas lides. Así se fueron sucediendo los números uno tras otro hasta que empezaron las dificultades económicas, por falta de presupuesto, para sufragar los gastos de edición de nuestra apreciada revista. Por lo que dicha edición se fue retrasando cada vez más, hasta el último número en que los lectores tuvimos que hacernos cargo de aquella edición, facilitando con ello su supervivencia. Junto a nuestra Neuropsicóloga María de Juan, debemos buscar una salida para continuar con la confección de nuestra Resacca, pero me temo que tendremos que arrimar el hombro entre todos para seguir adelante con este proyecto que nació con tanta ilusión y entusiasmo.

Y como Juan Palomo... yo me lo guiso, yo me lo como.

Toca esperar a tiempos mejores y que la economía de nuestro centro cambie positivamente o bien que aparezca un mecenas que pueda subvencionar nuestro proyecto.



# ME DESNUDO ANTE MI MISMO

RAMÓN CARRASCOSA



El futuro más bonito es el momento presente, vévelo sin más y no te compliques la existencia. Vive la emoción del presente y vive la vida que son dos días, uno nublado y el otro con sol radiante. Vive, sueña, emocionate y trasmite tu emoción a los demás que estamos un poco bajos de moral, ellos te lo agradecerán. Este mundo está necesitado de amor y comprensión. Cambiémoslo solo con amor, el amor es el arma más eficaz y el que menos muerte deja en los campos de batalla, solo lágrimas, agua, ese agua que necesitamos todos los seres vivos para vivir. Al fin y al cabo somos 90% agua, con ese agua podemos combatir el fuego tan destructivo en verano en cualquier punto de España, menuda faena para nuestro planeta y para nosotros mismos, somos gilipollas.

Eso pensarán los animales de nosotros y las plantas. Las plantas sienten y notan nuestro estado de ánimo igual que las personas, al fin y al cabo son seres vivo, son más cariñosos que los humanos, es una pena pero es la cruda realidad. Amemos a la propia vida es lo único verdadero que tenemos y solo tenemos una vida, disfrutémosla y compartámosla con nuestros seres queridos y veremos qué fácil y agradable resulta todo. Las dos cosas más bellas: nacer y vivir la propia vida, al fin y al cabo todos pintamos el mismo cuadro de la vida pero cada uno con diferentes pinceladas.

Viviendo la vida comprenderemos y sabremos valorar la muerte, la hermana mala de la vida. Muchos tienen miedo, incluso yo. La muerte se parece a la vida en una cosa, cuando nacemos no tenemos conciencia de dónde venimos y en la muerte no tenemos conciencia de dónde vamos. Ese punto es la similitud. En este viaje cabemos todos: tontos, listos, pobres, ricos, hipócritas, malos y buenos.

Yo pienso que después de la muerte los sentidos no serán de poseer sino de sentir.



# ALMUERZO NAVIDEÑO

El viernes 20 de diciembre de 2.019, celebramos nuestro tradicional almuerzo navideño con todos los familiares. Fue un día con varios actos, el amigo invisible, la actuación del coro "Voluntarias con arte" y el almuerzo anteriormente dicho.

En primer lugar, llegamos un poco antes de la hora de siempre porque no pasamos por el Puerto de Santa María, fuimos directamente para Cádiz. Al llegar nos hicieron pasar al comedor, ya que ese día no tendríamos ningún tipo de taller, para que pudiéramos desayunar los que no lo habíamos hecho en casa. Yo, entre que me levanto muy temprano sin ganas de comer nada y que me tengo que tomar 9 pastillas en el desayuno.

Esperamos un poco a que llegaran el resto de compañeros al centro, mientras algunos profesionales preparaban la sala de fisio para la celebración del amigo invisible. Cuando llegaron el resto de compañeros, pasamos todos a la sala de fisio y comenzó el acto.

Tres profesionales hicieron de maestros de ceremonia, micro en mano fueron repartiendo todos los regalos que tenían escrito el nombre de a quién iba dirigido, leían el nombre, les daban el regalo y esperaban a que lo abriesen y decían lo que era para que todos nos pudiéramos enterar de lo que le había tocado. Menos mal que este año el regalo estrella no fue la bufanda, pues yo ya me veía con cuatro; pero se notaba que esta vez la gente se lo había trabajado un poco, creo que todos salieron contentos, por lo menos no hubo ningún rascador de espalda ni nada parecido.

Una vez acabó el acto, nos pasaron al comedor, donde tuvimos la actuación del coro "Voluntarias con arte" que nos deleitó con villancicos populares, incluso se atrevieron a cantar uno a ritmo de sevillanas, haciendo que una pareja de usuarios salieran a bailar.

Luego se prepararon las mesas, nos acomodamos y empezamos el almuerzo.

José A. Toro



# DE CAMARERO A VENDEDOR DE FELICIDAD

KARLOS BORREGO



Este título no es nuevo para mí, puesto que hace muchos años en mis comienzos en la hostelería, cuando empecé como camarero en cafetería Bristol, en Jerez, junto al teatro Villamarta, conocí a un buen cliente, que con el paso de los tiempos se convirtió en un buen amigo: Juan de la Lastra Terry. Desde muy temprano, posiblemente uno de los primeros cafés se los servía a él, debido a que vivía solo en un hostel cerca de la cafetería, ya jubilado, sin familia y de profesión periodista con una columna diaria en el diario local de Jerez. Había veces que habría la cafetería conmigo y la cerraba también, y durante todo el día iba y venía, y dependiendo del trabajo que yo tuviese en ese momento, conversábamos mas o menos tiempo. Todo dependiendo de mi trabajo, he de decir, que aparte de un buen comunicador, tenía muchísimas historias que contar, a cual más interesante y sorprendente. También me comentó que él había sido periodista en tiempos de guerra civil.

Y a mí, que me encantaba oír sus historias, no solo por lo que contaba sino también por la forma en qué lo contaba, yo, pese a mi juventud, le contaba mi corta vida vivida y mis aspiraciones en la misma. Un buen día me propuso hacerme una pequeña entrevista a lo cual acepté gustosamente, la cual titulé con este mismo título.

A los tres o cuatro días salió publicado su artículo, el cual le agradecí, no solo por lo que contaba, sino también porque aquello me dio un empujoncito en mi negocio, el cual llevaba poco tiempo abierto. También me dio a conocer entre los clientes que leían el diario. Me emocionaba como describía sus visitas a la cafetería y sus largas conversaciones conmigo.

A lo que íbamos, como yo empecé de camarero, y más tarde me dediqué a celebraciones de toda índoles: bodas, bautizos comuniones, etc. He podido ver la felicidad vivida en los rostros de muchos de mis clientes y tengo que decir que los que más alegrías me producían, era ver la cara de esos críos-as cuando celebraban sus comuniones rodeados de sus amigos y se hinchaban esas colchonetas, que yo mismo les contrataba y hacia cómplices a sus padres para que fuese una sorpresa después del banquete.

Otra actividad en la cual yo colaboraba activamente, era los múltiples cumpleaños sorpresas, que yo me retiraba a mis quehaceres en el momento en que el homenajeado se fundía en besos y abrazos con sus familiares y amigos.

Y por supuesto no quiero olvidarme de las múltiples bodas y eventos de todo tipo, en los cuales he tenido la suerte de participar, tanto era así que a día de hoy todavía me encuentro con algunos clientes y me felicitan por la celebración que les habíamos organizado, tanto yo como todo mi equipo de trabajo.

A todos ellos gracias por haber participado en las múltiples celebraciones realizadas.



---

# ADIÓS AL VERANO

JOSÉ ANTONIO TORO



---

Hoy es 23 de septiembre, empieza el otoño y lógicamente acaba el verano. Cuando acabe este taller de Prensa quedarán cinco minutos para que entre oficialmente el otoño, sobre las 09:50 horas.

Hemos tenido muchas noticias, incendios, como el de Toledo, Tarragona o Gran Canarias, entre otros, en el que ardieron miles de hectáreas, accidentes de todo tipo, muertes de famosos, etc. pero lo más importante es la noticia de que no tenemos gobierno desde las elecciones del 28 de abril. Ganó el PSOE pero al no conseguir mayoría tenía que hacer coalición con otros partidos (cosa que no hizo). Las próximas serán el 10 de noviembre, veremos a ver qué es lo que pasa. Pero me da en la nariz que esta vez sí habrá pactos porque si no los políticos perderían el sillón y el sueldo.

Ahora van a emitir en TVE un debate entre los cinco líderes de los cinco partidos más importantes del país, para ver si rescatan el voto de los indecisos. La verdad es que hemos tenido un verano muy movidito en cuanto a noticias se refiere.

Se va el verano, por fin se va la calor (es un decir, porque estamos a finales de octubre y todavía voy en mangas cortas). Pronto llegará el frío y cuando nos queramos dar cuenta, estaremos comiéndonos los polvorones.

Creo que el otoño es la estación del año más corta pues suele hacer calor y cuando llega el frío ya es invierno.



# VACACIONES EMOCIONALES

RAMÓN CARRASCOSA

Estas vacaciones han sido las vacaciones más bellas de mi existencia. Las he llamado emocionales porque todo ha sido una continua corriente de emociones desde que comenzaron con mi cuñado Paco. Vivíamos una libertad continua. Por un viaje acompañando a mi hijo Pablo a su nueva etapa estudiantil en la universidad de Kentucky, Estados Unidos, que me dejó un vacío muy grande su partida, pero ese vacío ha sido superado con la libertad continua sin el control de mi mujer Rosa. Me he sentido libre, un alma libre como yo siempre he sido. Gracias al ictus que sufrí, mi vida se vio un poco truncada en cuanto a mi libertad, pero no mental, esa libertad la sigo teniendo igual que antes quizás mejor y más rica que antes del ictus porque sigo haciendo lo mismo, cuidar de mis plantas que es lo que más me gusta.

Estuve en un concierto en Conil con mi cuñado y me lo pase de ensueño, estuvo muy agradable el concierto y mi cuñado por supuesto.

La segunda etapa de mis vacaciones me las he pasado con mi hijo Pedro el mayor de mis hijos y con su pareja Mainer, una chica de San Sebastián muy cariñosa y todo el tiempo pendiente de mí, un encanto de mujer y yo soy muy feliz que la haya escogido de pareja.

Estuvimos en Almuñécar, costa tropical, otro sueño cumplí.

Ir a Almuñécar, me encontré con mis amigos de la infancia, otra explosión de emociones. Mis padres y mi hermano Jesús estuvimos comiendo en un chiringuito que se llamaba casa Emilio, en Salobreña, mi hermano y su señora que se llama Mari Ángeles, me lo pase muy bien con ellos, a otro día subimos a Granada mi hijo Pedro y su pareja. Mi hijo Pedro había quedado con sus amigos de la universidad de Granada, donde estuvo estudiando la carrera de magisterio y yo me sentía un amigo más entre ellos.

Me presentó a su profesora de inglés Mari Ángeles, una señora de Edimburgo, Escocia, y a su marido Paco, que por coincidencia de la vida conocía todos los sitios en Almuñécar donde yo solía pasar mi tiempo cuando viví en ese pueblo durante siete años, una etapa muy bella que viví allí. La verdad soy una persona que me adapto con positividad a los nuevos lugares donde visito. Suelo sacar siempre el máximo jugo al momento, creo que es una buena fórmula.





# LA CHIRIMOYA

RAFAEL YUSTE



## EL JUEGO DE LA CHIRIMOYA

Cuando llegaban las fechas de los Todos los Santos en mi casa se ponían de postres los frutos del tiempo. Con ello a mi madre le gustaba, en vez de jugar una partida de parchís o de la oca en la sobremesa, jugar al juego de la chirimoya que consistía en acertar el número de semillas que contenía la antes citada fruta. Para ello se procedía de la siguiente forma: alternativamente íbamos diciendo el número aproximado de semillas que ya habíamos ingerido, liberado de su sáculo blanquecino y depositado en un pequeño cuenco que estaba apartado en un lateral de la bandeja. Si no acertaba el número exacto yo le decía si su número dicho era inferior o superior a la cantidad de granos, y así íbamos alternando en el prorrateo aproximado de éstos, hasta completar un número igual, llamémosle tiradas convenidas antes de empezar la partida y quedando en la apuesta que marcábamos, para así seguir intentando atinar con la apuesta que habíamos acordado, generalmente de 25 pts., pero aquí venía la madre del borrego... es decir la borrega.

Entonces mi madre sacaba una enorme chirimoya y decía: "como es muy grande no te la vas a comer entera, que es de noche y te puede sentar mal. Así que la vamos a partir por la mitad y el resto la terminamos mañana". Al día siguiente, como por arte de magia, aparecía encima de la mesa el mismo pedazo de fruta, suspendido del sacrificio chirimoyeril, el cual continuaba en un principio con las mismas normativas del día anterior, y ella me decía que si ganaba ella estábamos en paz con lo cual si perdía me daría el doble es decir 50 pts. Pero ella contaba con una ventaja, ya que conocía el dato del día anterior del número de semillas. Ella sabía que el número de semillas era similar al del mismo trozo del día anterior, con lo cual al segundo prorrateo ya era suficiente para decir el dato exacto y ganaba ambas apuestas, y solo había un perdedor. Ese era yo, que me quedaba sin jurdeles con los que poder comprar mi cajetilla de Camel para el día de turno en el instituto. Así me veía obligado a retirarme de fumar o buscarme otro sistema de financiarme el jodido fumeque, para el recreo y la conversación con los compis.

A mi amigo y compañero Chema Carrillo para que se ría un poco con los resbalones de un novato cuando tenga momentos bajos y se venga arriba. "No nos des más sustos picha".



# LOS VOLUNTARIOS

Pepe Vélez "*Dandy en Exterminio*"

---

Los voluntarios hacen una gran labor en asociaciones y ONG's. Son personas que emplean su tiempo libre en ayudar a personas que le hacen falta, sabiendo que a final de mes no van a cobrar ningún dinero y a ellos les cuesta dinero ir a los centros para ayudar, aunque se le paga el transporte y el desayuno.

Siempre están contentos con lo que hacen, no se enfadan con nada y son personas agradables, simpáticas y muy jóvenes.

Yo llevo en la Asociación de Daño Cerebral Adquirido de Cádiz (ADACCA) cuatro años de usuario y he conocido muchos voluntarios y para mí me llevo una satisfacción haberlos conocido en persona y ver su lado humano y el gran trabajo que realizan.

Es una gran alegría estar junto a estas grandes personas.

Los voluntarios sí que se merecen un Óscar, por la labor que hacen.

El trabajo que realizan todos los días y el cariño con que tratan a las personas necesitadas, sin nunca poner mala cara.

Yo creo que se merecen un Óscar.



# II GALA "CÁDIZWOOD" DE ADACCA

El pasado sábado 26 de octubre, coincidiendo con el Día Nacional del Daño Cerebral Adquirido, celebramos la II Gala "Cadizwood" de ADACCA. Hubo muchas novedades con respecto a la I Gala del año anterior, en primer lugar el sitio, este año se ha hecho en Chiclana en vez de en Cádiz, se contrató una empresa que aparte del catering tenían un local de celebraciones propio, un disc jockey, etc. El sitio estaba muy bien.

La hora de empezar era la 11:30 pero no sé porqué empezó más tarde. La segunda novedad eran los presentadores, el año pasado fue uno contratado y este año fueron dos profesionales del centro los encargados del tema. Chico y chica. Iban muy elegantes, ella deslumbraba y aunque se dé buena tinta que estaba muy nerviosa, la verdad lo hicieron muy bien, parecía que llevaban toda la vida haciéndolo. Incluso lo hicieron mejor que el presentador del año pasado.

La Gala arrancó repartiendo los quince premios, dados a personas y entidades que han hecho algo por el centro desde médicos hasta asociaciones, pasando por bailaores, profesionales de ADACCA, etc. Pero el premio que más ilusión me hacía era el de mejor artículo de nuestra revista "LA RESACCA", este año el premio recayó en un compañero pero tuve el gran honor de entregárselo yo mismo, (he de decir que fue una sorpresa para ambos).

Luego tuvimos el almuerzo, nada que ver con el del año pasado, esta vez estaba más rico y no había ensalada de bolsa. El menú consistía en un plato de paté de cabracho para compartir, otro individual con jamón, queso, caña de lomo y langostinos. Un primer plato que consistía en carne o pescado y de postre tarta. La verdad es que la comida estuvo muy bien, en ese sentido no hubo ninguna pega.

A continuación hubo un sorteo donde se repartieron unos cuantos de premios, finalizando con una subasta de un balón y una camiseta firmada por todos los jugadores del Cádiz C.F.





Después de todo eso, empezaron las actuaciones, comenzando con una antología de la chirigota del Canijo que amenizaron la tarde con sus letras de otros años, incluso llegaron a cantar algo del año que viene.

Detrás de la chirigota del Canijo actuó el Grupo de Orquesta “Siempre Joven”, que era un grupo de personas mayores con mucho ritmo, interpretando canciones de todo tipo.

Para finalizar el local puso en Dj, que pinchó música de todos los estilos, haciendo que todo el mundo (sobre todo jóvenes) no pararan de bailar.

Pero para mí lo más importante de la gala pasó en mi mesa, tuve una visión, un ángel revoloteaba por toda la sala, se materializó en forma de mujer y ¿dónde vino a sentarse? A mi izquierda. Digo lo de ángel porque sin decirle nada a ella fue mis manos y mis ojos durante la comida, me ayudó a pelar y a untar cosas del menú que yo solo no hubiera podido y lógicamente no hubiera comido. Y a la hora del sorteo estaba atenta a mis números que yo no veía bien. Después lo comprendí todo, era voluntaria de ADACCA. Más tarde supe que era Auxiliar de Enfermería y que se jubiló antes de tiempo por motivos que no vienen al caso. Y desde hace un tiempo está de voluntaria en nuestro centro.

Ojalá la gala del año que viene sea la mitad de interesante que la de éste.



---

# LA RESACCA

---

KARLOS BORREGO

La próxima edición de la resaca será la numero quince, y si miramos hacia atrás, he de decir que seguimos con la misma ilusión o más cada vez que vamos a presentar. Si la memoria no me falla, todo empezó, como un taller nuevo, a ver qué tal iba, he de decir que yo por ejemplo en mi caso, me ha sucedido como en la lectura, donde he descubierto algo nuevo e ilusionante para tener ocupada mi mente buscando cosas que me inspiren para escribir.

De hecho ahora no solo escribo lo publicado en la revista sino que cuando tengo la necesidad de escribir en casa cojo mi Tablet y en la misma voy escribiendo, a modo, de desconexión, algo que tengo en la mente pero que por tiempo o lugar, no he podido antes, porque he llegado a comprender que tanto para leer como para escribir necesito un ambiente totalmente relajado y a ser posible alejado de cualquier interferencia que pueda alterar mi atención, bastante dañada.

De hecho casi la he convertido en un diario personal, porque en cada escrito o artículo está plasmado de algo de mí.

Recuerdo que al principio de haber salido del hospital casi todo profesional que veía debido a mi ictus me recomendaba que escribiese a diario, sobre cualquier cosa.

Lo intente en varias ocasiones, pero era incapaz de realizar un texto de más de medio folio y cuando lo lograba, y lo volvía a leer no tenía sentido, ni forma, nada de lo escrito.

Hoy por hoy y gracias a la resaca me siento súper satisfecho cada vez que concluyo un artículo y lo veo impreso en la revista.

La cual empezamos con fotocopias de impresoras y un grupo muy reducido de usuarios, que a fecha de hoy después de unos tres años desde su comienzo, hay días que estamos faltos de ordenadores para que todos estemos trabajando al unísono.

Pero como no hay prisas, puesto que la impresión de las mismas sufre retrasos, debido a la falta de presupuesto, de hecho la última impresión ha tenido que ser auto financiada por los propios usuarios, o todo aquel que haya querido un ejemplar.

Aún no sabemos con qué presupuesto se va a pagar la quinceava edición. Y las sucesivas.

No me gustaría cerrar este artículo, sin agradecer a todas aquellas personas que de alguna manera ha tenido que ver con que esto fuese posible. **GRACIAS GENTE.**



# SOLIDARIDAD, REAL O FICTÍCEA

JOSE M<sup>a</sup> CARRILLO



Con frecuencia escuchamos decir a algún personaje público que el pueblo español es un pueblo solidario. Personalmente así lo creo, pero me pregunto hasta dónde llega esa solidaridad, porque a mi entender el concepto solidaridad es algo más que dar unas monedas, o un litro de leche a un emigrante, o que los políticos los confinen en centros de acogida proporcionándoles alimentación y cobijo pero, privándoles de libertad y alterar su sistema de vida.

Para mí la solidaridad es mucho más, por ejemplo facilitar su integración en nuestro barrio o comunidad, respetando sus costumbres y forma de vivir. Ayudar a gestionar su documentación, informarles sobre la ubicación de los centros públicos de interés para facilitar el alquiler de una vivienda digna donde puedan vivir con sus familias como unos vecinos más, sin sentirse discriminados o despreciados por el hecho de ser diferentes. A todo esto y algunas cosas más implican la palabra solidaridad, lo demás son zarandajas o posturas hipócritas para quedar bien.

Y ya para terminar, solicitar a los políticos que se dejen de tantas fotos y declaraciones rimbombantes, y dediquen sus esfuerzos a paliar las necesidades de este colectivo tan maltratado por los avatares de la vida.

Proporcionándoles un futuro esperanzador para esas familias que malviven en cualquier rincón del mundo, viendo impotentes como sus hijos mueren por falta de alimentación o de medicamentos que puedan aliviar sus padecimientos

Así que dejémonos de hipocresías y arrimemos el hombro de verdad para entre todos, conseguir un mundo más justo y feliz.



# MI MUDANZA



Después de tres años viviendo en un bajo, he cambiado de piso. El anterior era una planta baja que no tenía ningún tipo de adaptación, ni mucho menos. Era una casa vieja y con poca luz pero yo me encontraba bien allí (no necesito más), así que si por mi hubiera sido seguiría allí, ya que yo no quería ni pensar en una mudanza pero estaba presionado por mi familia. Sobre todo por mi hermana a la que no le gustaba nada el piso en el que vivía.

Mi hermana vino a verme a finales de septiembre, estuvo una semana buscando piso y lo encontró. Una chica que me ayuda con la limpieza y sobre todo con los niños, que también están encantados con el nuevo piso, entre otras cosas porque está más cerca de la casa donde ellos viven y también del colegio. El traslado lo hice a primeros de noviembre aprovechando el puente con la ayuda de mi cuñada y mi hermana que vinieron para ayudarme, ya llevo casi un mes y la verdad es que estoy muy a gusto y muy contento con el cambio.

Se puede decir que ya estoy adaptado y creo que estaré mucho tiempo viviendo allí, es un piso más grande y con más luz así que agradezco mucho el cambio y a pesar de que en un principio no estaba convencido, tengo que decir que ahora estoy muy contento y muy agradecido con el cambio.



# ... QUE 20 AÑOS NO ES NADA... 🎵

JUAN MANUEL GARCÍA CANDÓN



.....que 20 años no es nada... 🎵. Que es un soplo la vida, que veinte años no es nada, que febril la mirada, errante en la sombra te busca y te nombra. .... Así cantaba Carlos Gardel y ¡cómo cantaba! Ojalá hoy pudiera cantarle así a la Asociación de Diabéticos de Astorga y Comarca..... pero lógicamente, verdad compañeros/as de la Maragatería y ciudadanos/as de esa preciosa comarca de León, cambiando la letra....porque esos 20 años han sido mucho, 20 años “soplando” a la vida, tocando la vida con las yemas de los dedos, ayudando a que las personas amen a la vida... luchando días y noches “que pobladas de recuerdos encadenan mi soñar...”

Cumple veinte años la Asociación “hermana” de Astorga...veinte años en la vida de uno “es un soplo de vida”, pero que un colectivo llegue a esa “edad” es meritorio, habrán sido muchos sinsabores, “ con el parpadeo de las luces que a lo lejos van marcando mi retorno y que son las mismas que alumbraron con sus pálidos reflejos hondas horas de dolor”.

En estos 20 años, habréis visto crecer a aquellos niños o niñas que llegaron de la mano de sus padres, con los “palos del sombrero caídos” porque le habían dicho que “tenía azúcar”, niños y niñas que fueron creciendo y encontrando el apoyo de aquellos adultos “dulces” que “...con la frente marchita las nieves del tiempo platearon su sien ”, y aquellos niños y niñas , hoy adultos, habéis cogido el testigo para que la vida siga marcando las vidas, para que el camino nadie lo haga en solitario, para que la vida que fluye por debajo de esta maravillosa ciudad “explote” hacia sus calles y su gente.

Y al volver hoy la vista atrás algunos y algunas de vosotros veáis la juventud, la vuestra, cuando empezasteis la aventura de hacerle frente a algo que, sin nadie llamarla, había venido para vivir con vosotros y vosotras para siempre..... y os conjurasteis para que ella no venciera y la subyugamos ,y soñamos sin dormirnos porque “ Érase de un marinero que hizo un jardín junto al mar,y se metió a jardinero. Estaba el jardín en flor ,y el jardinero se fue por esos mares de Dios.....”

Y un día nos fuimos encontrando en el camino, en la calle Minerva fue el encuentro, allí ,sin conocernos, nos vimos y seguimos juntos ese camino que no queríamos hacer en solitario... el sur y el norte se conocieron, Astorga y Puerto Real, mirando al frente, con la frente marchita las nieves del tiempo platearon mi sien sentir...que es un soplo la vida.

Somos cómplices en un mismo objetivo: cabeza levantada, mirada alta, la autoestima al máximo, cantamos .. 🎵 .. 🎵 .. 🎵 unidos en la lucha, no nos moverán unidos en la lucha, no nos moverán como un árbol firme junto al río no nos moverán no, no, no nos moverán! no, no, no nos moverán! como un árbol firme junto al río no nos moverán” en esa lucha por la vida y para la vida.... hasta que un día la diabetes sea algo del pasado...y mientras tanto...” vivir...con el alma aferrada a un dulce recuerdo que lloro otra vez...”

🎵 🎵 🎵 Que es un soplo la vida, que veinte años no es nada 🎵 🎵 🎵

**¡FELICIDADES y que cumpláis muchos más!**





# ME HAN DICHO QUE SOY



Hace poco me han dicho que soy el hombre más cariñoso de ADACCA, como para creérselo, me parece hasta mentira aunque lo mas seguro es que así sea.

Por algo será, aunque yo llevo el cariño y lo doy a mi forma que seguramente no sea la mas ortodoxa, pero es mi cariño. Puede que los otros sean mas afectivos, pero cuando yo decido ser cariñoso, lo doy desde mi corazón de forma silenciosa y sin aspavientos. Este cariño que doy, como es real es además intransferible, único y verdadero.

Yo me digo que no puedo serlo de ninguna de las maneras ya que la carga que llevo es muy pesada y ella no es agradable.

Desde los 16 años me tuve que hacer cargo de mi familia, madre y hermanos porque no teníamos medios económicos y había que buscarse las papas trabajando duramente, además el único que lo hacía era yo, llevando todo lo que ganaba a mi casa para poder sacar la familia adelante. Todo eran exigencias y obligaciones, ninguna satisfacción. Nunca vi el día en el que se me dijeran esto está bien o lo has hecho muy bien, todo era mi obligación, esa que me echaron encima por ser el mayor, mala suerte.

Cuando fui cumpliendo años me eché novia, mi actual mujer. Mis hermanos ya tenían medio de locomoción, mi hermana coche y mi hermano una moto. Mi madre se preocupaba mucho en hacerle el ajuar a mi hermana para cuando se casara, todo para ella. Ante esto yo no podía hacer nada, me habían metido en la rueda de ser el cabeza de familia para lo que convenía, ¿de dónde sacaba yo el tiempo para aprender a ser cariñoso si conmigo nolo eran? Difícil situación la que vivía.

Entonces, para ser más cariño tendrían que parirme de nuevo y eso no es posible. Por lo tanto digo ole mi cariño verdadero, que ni se compra ni se vende.

Por lo tanto, no soy el mas cariñoso de ADACCA ni por asomo, pero estoy aprendiendo y trataré de serlo en el futuro. Lo necesito para mí y para los demás. He dicho.



# PASATIEMPOS

JOSÉ ANTONIO TORO

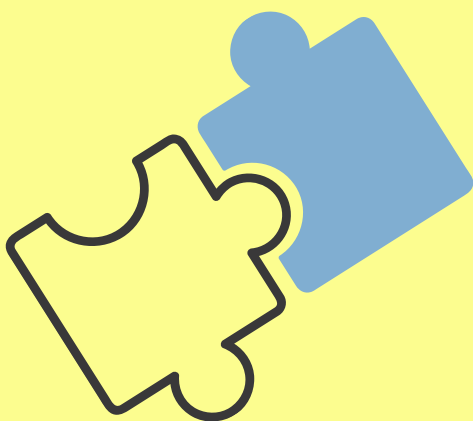
## CIUDADES MAS POBLADAS

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

ABIYAN  
 ALEJANDRIA  
 ATLANTA  
 BANGALORE  
 BANGKOK  
 BARCELONA  
 BELORIZONTE  
 BRASILIA  
 BUENOSAIRE  
 CARACAS  
 CASABLANCA  
 CHENGDU



## UNIR LOS PUNTOS



# ANTÁRTIDA

## PARAISO HELADO

---

RAFAEL SOTO FERNÁNDEZ

Buenas, soy Rafael Soto Fernández, algunos me conoceréis por haber sido tesorero de ADACCA durante unos años.

Quiero contaros una experiencia, la mía concretamente, de cómo realicé entre los años 1989 y 2002 cuatro expediciones a la Antártida de cuatro meses de duración cada una.

El fin de dichas expediciones era realizar investigación científica, asistiendo como teniente coronel observador astrónomo de la Armada.

Nos acompañaron también investigadores científicos del Instituto Hidrográfico de la Marina, Instituto Geográfico Nacional, Instituto Español de Oceanografía y el CSIC, con sus respectivos proyectos.

Realizamos estudios geofísicos y geodésicos a través del posicionamiento puntual GPS y anomalías magnéticas y sísmicas de la zona.

Fueron viajes largos, volamos desde Madrid a Ushuaia (sur de Argentina y último pueblo del Sur de América), pasando por Buenos Aires, embarcamos en un barco de la Armada, en el Buque Oceanográfico Las Palmas, que era un Patrullero de Altura adaptado como rompe hielo tras fortalecerle la proa. Atravesamos los canales Patagónicos, donde avistamos barcos hundidos y glaciares, uno de ellos se llamaba España, hasta llegar al Cabo de Hornos, donde una vez en mar abierto encontramos varios icebergs, que pueden alcanzar casi un Kilómetro de largo. Avistamos en la travesía ballenas. Tardamos 4 días, con fuertes temporales, en llegar a la ya mentada Antártida.

Una vez en Livingston llegamos a la base Juan Carlos I, inaugurada un año antes por el CSIC, donde en un pequeño refugio próximo pernoctamos y posteriormente fuimos a la Isla de Decepción (isla helada que escondía un volcán). Nos alojamos en el refugio de la Base Argentina, pues el resto de ellas fueron quemadas por una erupción en 1979 yéndose al garete las Bases de Argentina, Chile y Noruega. Terminando allí los proyectos que llevábamos entre manos.

No fue un viaje fácil, nos encontramos con un montón de impedimentos, como la rotura del motor de babor del buque, por lo que tuvimos que desplazarnos hasta Punta Arenas (Chile). Después de contactar con varios mecánicos de España y tras una larga semana volvimos a la Antártida a terminar el trabajo.

Otra anécdota fue el hundimiento del rompehielos Bahía Paraíso y dos helicópteros que tenía junto a la Base americana Almirante Brown en la Antártida.

En la segunda expedición (1990-1991), construimos un Refugio en la base de Decepción llamado "Gabriel de Castilla", en recordatorio al primer marino español fallecido en la Antártida tras el hundimiento de su barco. Este año también estuve en el continente antártico, en Bahía Paraíso. Tanto en esta segunda expedición como en la tercera (1991-1992) se llevaron a cabo los mismos proyectos que en el primer viaje.



En la tercera expedición (1991-1992) desde la Base Answer de la Antártida, conectamos igualmente con Isla de Decepción, enviando fotometría GPS.

Entre los años 2001-2002 cumplí el sueño de retirarme en la Antártida, fui de nuevo a la Isla de Decepción, al Refugio Gabriel de Castilla, pusimos unos puntos para hacer interferometría por procedimientos GPS, una vez terminado el trabajo nos dirigimos de nuevo a España donde pude disfrutar de mi jubilación posteriormente.



La Antártida te deja cautivado nada más verla, impresionado porque toda ella estaba formada por glaciares, menos el borde de los mismos que eran de tierra.

La Isla de Livingston estaba formada por los glaciares Johnson y Hurd. La fauna que habitaba el entorno se conformaba por elefantes marinos, que por curiosidad, un macho tenía alrededor de ocho o diez hembras para él solo. Vimos también ballenas que entraban en la Isla. La temperatura que soportamos en las dos Islas era de  $-20^{\circ}\text{C}$  y  $-14^{\circ}\text{C}$ .

Los animales de la Antártida eran aves, como los petreles que con las alas extendidas median aproximadamente 3 metros de longitud, cormoranes, gaviotas, gaviotines y skuas. La fauna marina contaba con todas las especies de focas, como la weddell, lobo marino y leopardo (muy peligroso), así como los pingüinos que habían de distintas razas como los papúas, adelias y barbijos que yo recuerde... son de tamaño de unos 60 centímetros y el emperador que de tamaño era alrededor de un metro de alto. Todos ellos eran como militares pues iban unos detrás de otros formando filas y era impresionante verlo caminar y saltar desde el agua a la tierra. Su comida era el Kril que era muy parecido a los camarones.

No se asustaban de los hombres porque por el Tratado Antártico estaba prohibido echar en tierra cualquier porquería como colillas, así como intentar explotar la Antártida. Todo estaba muy limitado y así era que los pingüinos como no corríamos detrás de ellos se dejaban coger alguna vez.

En la Antártida el primer explorador que llegó al centro fue el noruego Admundsen, que llegó el 14 de diciembre de 1911 y plantó la bandera de su país, posteriormente un inglés llamado Scott llegó al mismo punto un mes posterior, el 17 de enero de 1912 y murió al regresar a pocos kilómetros de la base de avituallamiento, en donde tuvieron que soportar  $-40^{\circ}\text{C}$  y  $-50^{\circ}\text{C}$ .

La Antártida tiene una extensión de 1 millón de  $\text{Km}^2$ , unas 30 veces España. Por el invierno austral duplica su extensión porque se hielan los mares colindantes, causando que barcos se hundieran por estrechamientos de sus bandas, teniendo que bajar la tripulación al mar helado y andar por allí hasta que lo encontraban otros barcos. Se ha demostrado que el punto de la Antártida de inaccesibilidad de temperatura es de  $-80^{\circ}\text{C}$ . Hay que destacar que en la Isla de Decepción hay el único toponímico español llamado Cráter Soto, cuya foto ponemos abajo, en recuerdo de mis actuaciones en las Campañas. Con su agua, llevada expresamente para la ocasión, se bautizaron dos de sus nietos, Candela y Mario. Este artículo ha podido ser realizado bajo la tutoría del Terapeuta Ocupacional Daniel Rey.



# CONVERSACIÓN APLAZADA

Conversación aplazada con JUAN CARLOS CURADO, 1º de CÁDIZ y eternamente, “Monarca Fenicio”, cartelista genial de la tacita y sus fiestas más señeras como son el carnaval y las tradiciones, que tanto le gustaban, es decir el mundo cofrade y el mundo de las coplas por carnavales. Materias que como buen gaditano de “CAI-CAI”, pasiones que eran sus dos grandes aficiones que compartía con todos nosotros, sus amigos.

Estas palabras me servirán a partir de siempre para tenerte presente y que sirva como oración por tu alma y para tenerte en nuestra memoria y no se nos borre del olvido para que como buen hombre sirvas de ejemplo a todas las generaciones venideras.

Como ejemplo de compañero inolvidable y artista cumbre y que nunca caerás en el olvido de todos los que te conocimos y tuvimos la suerte de tratarte ¡GRACIAS AMIGO!. Por tu buen trato y amistad desinteresada.



# DESEAR LA MUERTE

*Querer la Muerte...*

*¿Qué es?*

*¿Cobardía?*

*¿Valentía?*

*Dedicado a un  
compañero*

“El ayer es historia,  
el mañana es un misterio,  
el hoy es un regalo,  
por eso se llama presente.”

ELEANOR ROOSEVELT

Algunos dirán que es valentía, hay argumentos para todos, lo que yo pienso es una opinión más, muy subjetiva del asunto.

Los que desean su muerte pienso yo, es cobardía ya que creen en otra vida mejor y que no van a sufrir lo que están sufriendo en esta. Ya no tienen el vigor y fuerza de cuando tenían 40 años y podían hacer todo solo sin ayuda de nadie. Hay que hacer como los deportistas profesionales que tienen que cambiar de actividad o deporte más relajado.

No teníamos que delegar en nadie para hacer cualquier cosa, ahora tenemos que adaptarnos para que la podamos hacer, tenemos que pedir ayuda para hacer y consensuar lo que queremos, rebajar nuestra hombría, aunque los demás se presten con mucho gusto, hagan lo que hagan no queremos ceder ni un ápice, pensamos por los demás sin preguntales qué piensas ellos, nosotros mismo decidimos por lo demás.

Los que buscan en las religiones, creo yo que es un escudo o una muleta para no pensar que no hay nada después de la muerte, lo mismo los que creen en la reencarnación u otras formas, todo esto es una excusa para no pensar, no comerse la cabeza y vivir tranquilo.



# UN PASEO POR EL CASCO ANTIGUO

PEPE VÉLEZ "*DANDY EN EXTERMINIO*"



Me llamo Pepe Vélez y los fines de semana que no voy al centro ADACCA para hacer rehabilitación, me gusta pasear por calles que me traen buenos recuerdos como son Santa María, Plocia, El Pópulo y la plaza de la Catedral para llegar a la plaza de las Flores.

Eso de sentarse en la terraza de un bar, desayunar y ver el paisaje de lo bonito que son las calles que tienen 3.000 años de antigüedad y el ambiente que se vive en estas calles, vecinos, que en verano vienen de la playa y se sientan en la puerta de las calles con sus sillas a descansar un poco del día de playa que han echado y le dan las 12 de la noche hablando. Todo esto lo he vivido antes del daño cerebral, cuando decoraba las calles de noche, todavía había vecinos charlando en las casapuertas. Por todo esto, cuando paso me llegan buenas vibraciones a mi cuerpo y suelo decir: "que buenos momentos he vivido en estas calles y que buenos vecinos hay en estas calles tan maravillosas y de grandes personas", con razón todo el mundo quiere vivir en Cádiz por su simpatía y amabilidad.



# LOS PROFESIONALES DE ADACCA



## JOSÉ LUIS SÁNCHEZ

---

*Son verdaderos profesionales.*

*Saben lo que hacen en cada momento. Resuelven bien los problemas que se le plantean a diario.*

*Por ejemplo, José Mari y Pili tuvieron unas palabritas fuera de tono y Miriam ayudó.*

*Aparte de tener carrera, te dan cariño como si fueran familiares sin serlo, lo que me pone contento, y hace que pueda afrontar el día a día mejor.*

*Yo resalto el punto de vista del usuario que no me hubiera gustado que me pasara nada del ictus pero ya que me ha pasado me alegro de estar aquí con vosotros.*



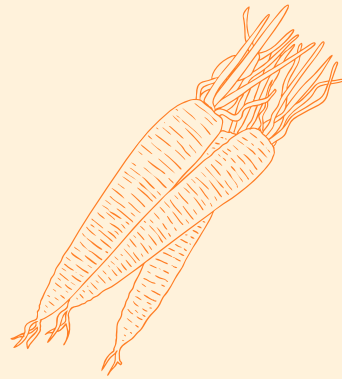


# Lomo relleno de jamón serrano y queso

José Antonio Sánchez

## Ingredientes

- 1 cinta de Lomo
- 1/4 de Jamón serrano
- 1 o 2 paquetes de queso tranchete
- 2 cebollas grandes
- 2 zanahorias
- Sal y pimienta
- Manteca blanca (de carnicería)
- Romero
- Albahaca
- Aceite de Oliva



## Preparación

- 1º Cortamos la cinta de lomo “a libro”, es decir, sin terminar de cortar el filete.
- 2º Metemos una loncha de jamón y otra de queso entre medio del filete cortado.
- 3º Una vez rellana la cinta de lomo, se prepara una bandeja de horno untada con manteca blanca.
- 4º Troceamos la cebolla y la zanahoria. Una vez troceado todo, lo colocamos cubriendo toda la bandeja.
- 5º A continuación, echamos a la verdura romero, albahaca, sal y pimienta (a ojo).
- 6º Colocamos la carne sobre la base de verduras y echamos sobre ella un chorro de aceite de oliva.
- 7º Introducimos la bandeja en el horno a una temperatura de 140 grados durante media hora aproximadamente.
- 8º Pasado este tiempo, miramos la carne (pinchándola con un cuchillo) para ver si está hecha.





# Finalización y Presentación



-En primer lugar, sacamos la bandeja del horno con cuidado para no quemarnos.

-A continuación, apartamos la carne de la bandeja y la verdura se bate y se deja pasar por un “ Chino”.

-Una vez pasada la verdura, cortamos la carne a rodajas.

- Para finalizar, emplatamos la carne con la salsa de verduras por encima, acompañándola de patatas panaderas o al gusto de cada persona.



## ¡BUEN PROVECHO!



# Mercedo Homenaje

JOSÉ MARÍA CARRILLO



*Para empezar tengo que decir que, en esta nuestra asociación, contamos con un personal tanto en lo profesional como en el apartado de usuarios, que parecen haber superado un Casting para llegar a ser miembro de nuestra entidad.*

*Y pienso que los encargados de dicho Casting estarán contentos del mismo, pues en general todo el personal que frecuentamos este centro tenemos algunas cosas en común. Por un lado la rehabilitación que nos incumbe a todos, y por otro la armonía y el buen rollo existente entre usuarios y profesionales, sean auxiliares, terapeutas o personal de servicios. En resumen un grupo de personas, que formamos una gran familia, cada uno con su carácter y forma de ser, pero todos con la misma filosofía.*

*Filosofía que hace de ADACCA un centro acogedor y hospitalario tanto para el personal laboral como para los usuarios.*

*Pues bien, de toda esta familia tan bien avenida, creo expresar el sentir general. Hay una persona en especial que destaca por su modestia, sencillez y humildad, por no hablar de su espíritu de servicio, para con todos, sean profesionales, usuarios o medio pensionistas. Ella está dispuesta a ayudar a todos en lo que necesiten, sea poner una mesa o empujar la silla de ruedas de algún compañero.*

*Esta persona tan singular y encantadora, no es otra que M<sup>a</sup> del Mar Fernández, una persona siempre sonriente y tímida, pero simpática y cercana, a la que todos queremos y respetamos.*



