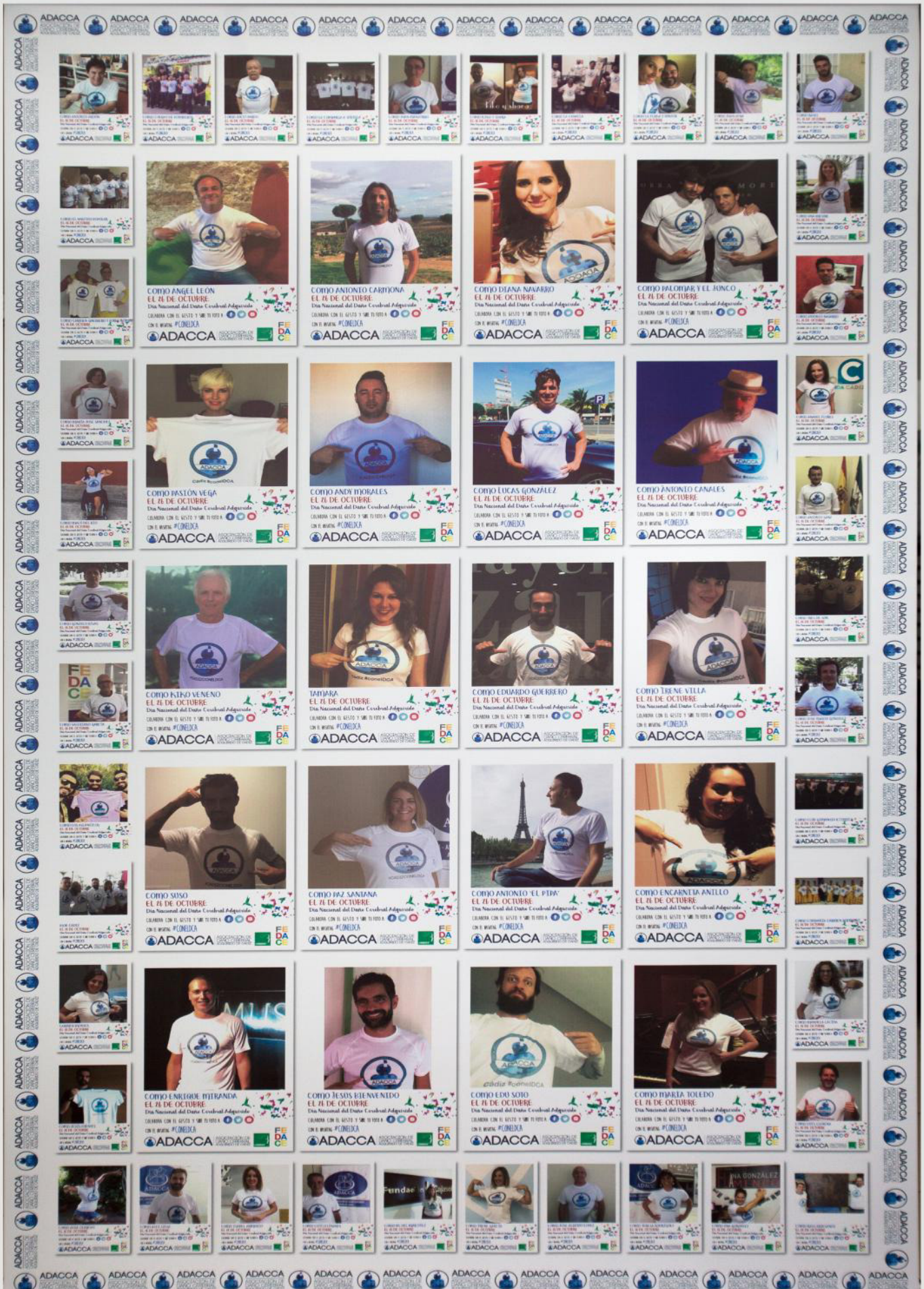
LA RESACCA

Revista bimensual de los usuarios de ADACCA Año IV, número X Primavera de 2018



Sumario

Actos del día del DCA……Equipo de prensa…… 2
Objetivo: Plaza Palillero…… Karlos Borrego…… 3
Al otro lado de la presidenta……Bernardo Agudo…… 4
El arte del Boti……Boti…… 5
Entre risas también se aprende……José M. García…… 7
Malu la esquiadora……Rosario Atienza…… 8
Camisetas de colores……José A. Toro…… 9
Entrevista a Arantxa……Equipo de prensa…… 10
Mi referéndum……Ramón Bárcena…… 11
La vida solo se vive una vez……Pepe Vélez…… 12
El niño que perdió su sombra……Antonio Aragón…… 13
Merecido homenaje……José Mª Carrillo…… 15
Las elucubraciones de Anabel…… Anabel Real…… 17
Los viajes/ Trabajo y más trabajo……Carmen Espejo…… 18
Jamón, jamón……Juan José Tinoco…… 19
Instrumentos……Jesús Ruiz Mateos…… 20
Mi confusión……Eduardo González…… 21
EL mundo de los sueños rotos……Ramón Carrascosa…… 22
El comprador de ADACCA……Emilio Plaza…… 23
El andaluz……Manolo Rodríguez…… 24
Adicto a las pastillas…… José A. Toro…… 26
Pescar con queso…… Juan Luis Barrena……27
Camino de Santiago……J. M. García Candón…… 28
Columna gastronómica: Tiempo de mostos…… Karlos Borrego…… 30
Pronombres……Antonio Aragón……31
Daños colaterales del DCA…… José Mª Carrillo…… 32
Cádiz, luz y mar……Karlos Borrego……33
Mi verano independiente……Ramón Bárcena…… 34
La importancia de una 3 persona……Guillermo Acevedo…… 35
Ensayo y Error……Carmina Aranda…… 36
Despedida de Joselito……Equipo de Prensa…… 37
Celebramos la Navidad……Karlos Borrego…… 38

ACTOS DE DÍA DEL D.C.A. Equipo de prensa



El día 26 de octubre fue el día del D.C.A. (daño cerebral adquirido). Se celebró durante toda la semana distintos actos, desde el día de puertas abiertas, la inauguración de la sede de los menores, en un edificio anexo, a la que acudieron políticos y personas de otras asociaciones, mesas informativas sobre el daño y sus diferentes causas, homenajes a profesionales (practicums, auxiliares y voluntarios por la labor que hacen), con una placa y un almuerzo en la sede, además una exposición del antes y después del daño, con objetos y fotos aportados por los usuarios, que representaban a que se dedicaban o sus aficiones. La exposición estuvo expuesta en nuestra sede (calle Eslovaquia Nº 14) para que todos los familiares la pudieran ver. También la campaña de ponte mi camiseta a la cual respondieron muchos famosos con una foto con la camiseta puesta.

Se montaron varias carpas en la plaza del palillero para demostración de nuestras actividades de rehabilitación y los representantes políticos leyeron un manifiesto, allí acudimos casi todos los usuarios, (muchos con sus familiares), fue una mañana soleada y muy agradable así que la pasamos saludándonos y charlando, acudieron antiguos usuarios, a las dos nos fuimos todos a comer al bar Andalucía en la calle Columela.
Cerca de la plaza de las flores, solamente nosotros llenamos la amplia terraza y también ocupamos alguna mesa en el interior, la comida fue agradable con charla en los grupitos de las mesas y al terminar nos hicimos unas fotos en la puerta del edificio de Correos cerca de la plaza del mercado desde allí la gente siguió la fiesta.





OBJETIVO PLAZA PALILLERO:

Karlos Borrego

Todo comienza con motivo de la celebración y los actos para el día del daño cerebral adquirido, aunque tengo que decir para mi sorpresa que más que el día, este año ha sido la semana puesto que comparándolo con años anteriores, los actos han durado 7 días, se han programado distinto y variados eventos para culminar el viernes 26 de Octubre con un evento en la plaza del Palillero organizado por ADACCA.
El título de este artículo no es otro que narrar las vivencias de ese día y cómo nos organizamos para poder estar los usuarios de Jerez en Cádiz a la hora prevista. Al ser viernes día laboral, el grupo de Jerez lo teníamos más complicado para desplazarnos hasta allí, pero fue gracias a Rafael Tocón, usuario del programa de tarde, quien nos recogió en la rotonda cerca de mi casa y desde allí nos dirigimos a nuestro objetivo ilusionados.

En mi caso con un poco de incertidumbre, puesto que algo tan sencillo para cualquier persona independiente, para todos nosotros era toda una aventura y al mismo tiempo un gran reto, que concluyó cuando nos unimos al resto del grupo. Ellos desde muy temprano habían trabajado para que todo estuviese a punto y fuese lo más visible posible al resto de los viandantes que pasaban por la zona y se quedaban sorprendidos de ver a tanta gente con nuestras camisetas nuevas, las cuales han tenido una gran repercusión durante toda las jornadas.

Después de estar saludándonos y participar en los distintos talleres: lectura de manifiesto, taller de arte, taller infantil, mesa de información, etc… nos fuimos cerca de la Plaza de las Flores a almorzar todos juntos, cerrando la tarde con una foto de grupo en la escalera de Correos.
He de comentar que en mi opinión fue un fantástico día con los objetivos conseguidos. Enhorabuena a todos los que han hecho posible que el DCA sea un poco más visible.



Al otro lado de la presidencia

Bernardo Agudo



Yo tuve un grave accidente en Barcelona que me causó un daño cerebral y quiero agradecer a Ana María Pérez Vargas, que es la presidenta de ADACCA y mi señora, toda su ayuda tras el accidente. Al principio fue muy difícil porque no teníamos los medios adecuados para realizar las tareas normales de la vida como el aseo, vestirme y las cosas necesarias para llevar una vida normal. Gracias a ella que me salvó la vida, ahora tengo muchas ganas de vivir y tengo buenas amistades. Antes tenía amigos que estaban enganchados a la droga, que algunos de ellos ya han muerto y ahora tengo una familia normal.

Antes del daño cerebral yo me enfadaba con ella porque era un bala perdida y ahora la comprendo. Ella lo que hacía era preguntar qué era lo que había hecho yo, dónde había estado y se lo tenía que explicar, o cuando llegaba una carta a casa y me preguntaba si había llegado, yo le decía que no o que no me acordaba y ahí se quedaba la carta. Cuando alguien preguntaba por ella yo no sabía si estaba o no y decía que no estaba. Ahora comprendo que ella se enfadara.

Ana María trabaja mucho y siempre se está moviendo y viajando, por ejemplo, a Sevilla, a Huelva o a Málaga para ayudar a ADACCA, buscando dinero o hablando con personas importantes para buscar ayudas y cosas necesarias para la asociación y los pacientes, por ejemplo, hay usuarios que están aprendiendo a manejar el ordenador y hace falta traer más ordenadores, que son muy buenos para nosotros.
Por ejemplo, el otro día tuvo una reunión para ayudar a ADACCA, de la que volvió dos días después.

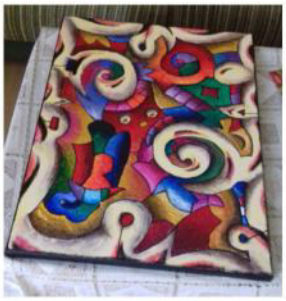
Cuando se va me como mucho el coco, me pongo nervioso, pienso mucho en ella y me preocupo por si le ha podido pasar algo. Hasta que no llega a casa y le doy un abrazo y un beso no me quedo tranquilo. Yo noto que llega cansada y que ha estado trabajando mucho.
Nos gusta salir juntos los domingos, ir a comer o ir al campo, donde tenemos una piscina adaptada a mí con tres escalones y un pasamanos, donde nos bañamos la familia y los amigos y mi cumpleaños lo celebramos juntos allí, haciendo una barbacoa. Es bastante cariñosa y buena. Todos los días me pregunta qué tal el día en ADACCA y se interesa por todas las actividades que realizo en el centro o en la asociación de vecinos como el yoga. También me pregunta por la comida y todas las tareas, para que yo recuerde todo lo que hago.
Cuando yo no podía hacer las actividades de la vida diaria, ella, junto con nuestros hijos Adrián y Jessica me ayudaban para llevarlas a cabo.

EL ARTE DEL BOTI

En el 10 de febrero del 2002 sufrí un accidente cerebrovascular (ACV) por culpa de la hipertensión arterial, produciéndose un hematoma intraparenquimatoso en mi hemisferio cerebral izquierdo.
Desde entonces mi vida cambió por completo dejándome como secuelas una hemiplejia derecha (la mitad de mi cuerpo derecho no me responde), afasia motora (alteraciones del lenguaje, escritura y lectura) y hemiagnosia homónima derecha (parte de mi campo visual no lo veo).
He pasado por momentos bajos y duros.
Todo este tiempo lo he dedicado a recuperarme (CRMF, ADACCA Y FAMILIA)
Me han ayudado el equipo de rehabilitación y sobre todo mi familia que también para ellos ese febrero tuvieron una pérdida, el que era yo antes. Pero ahora soy de otra manera y me enfrento día a día a la vida. Gracias a esto, he podido desarrollar una habilidad que tenía "escondida", y es que puedo expresar mi mundo con imágenes, es lo que me hace muy feliz, por eso ahora, soy PINTOR.

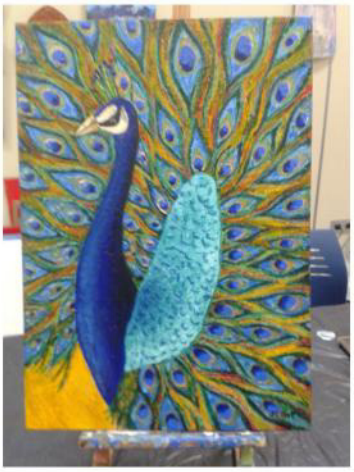


Si queréis conocer todos mis cuadros los podéis ver en mi Blog:
https://jcbotielartista.jimdo.com/

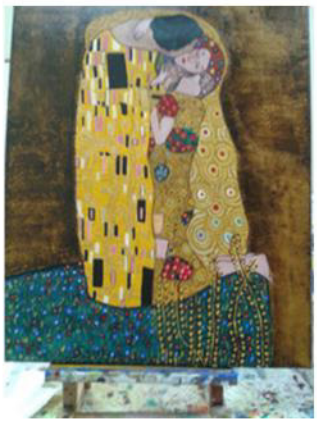








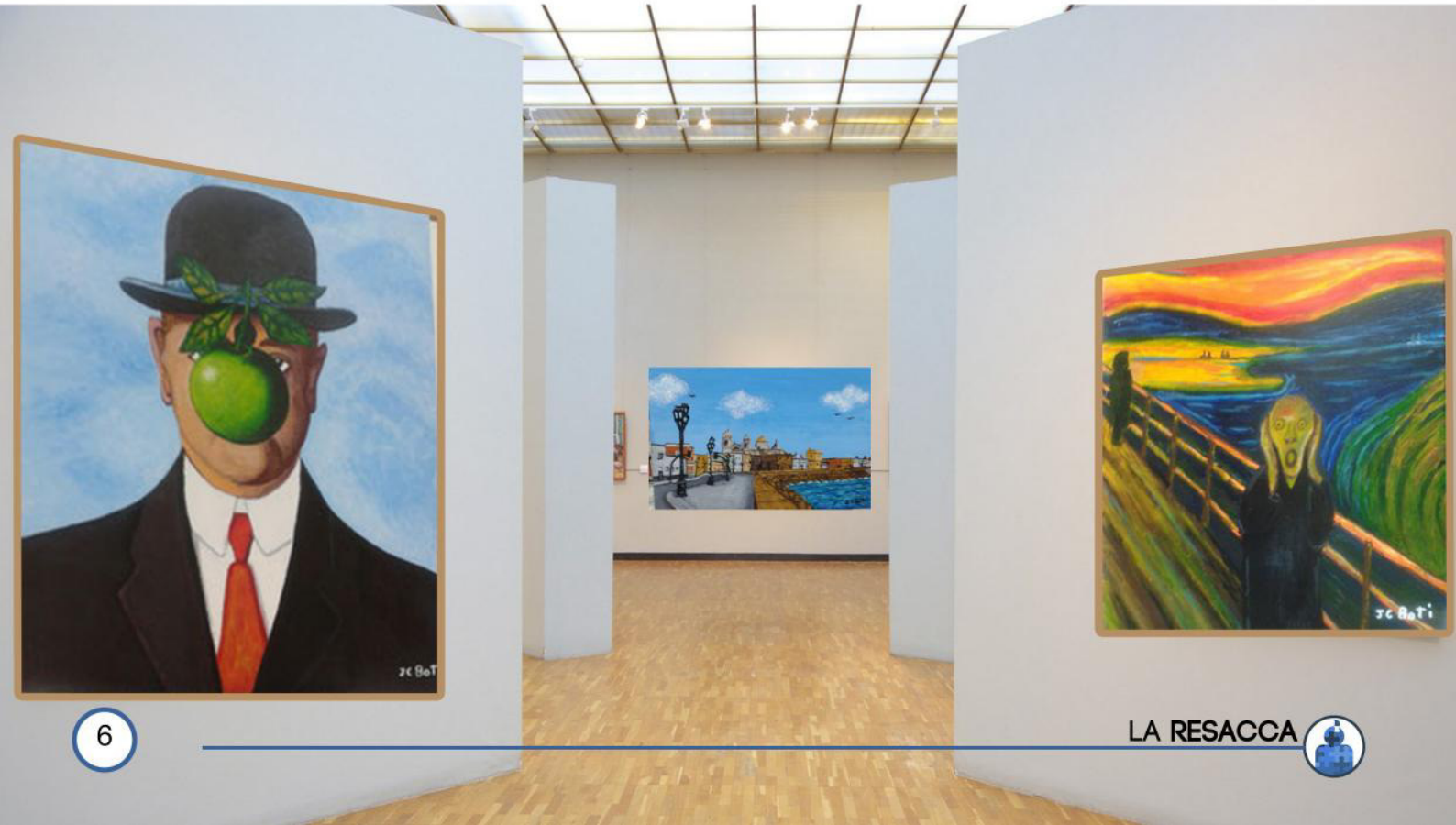











JC BoT
JC BoTi

Entre risas también se aprende.

José Manuel García

Después del almuerzo, aquí en ADACCA, algunos compañeros nos dividimos, unos duermen la siesta y otros se van a la sala de ordenador a escuchar música o a ver la tele.
Otros nos vamos a la sala de descanso a tomar café, a jugar al trivial y otros juegos, entre otras cosas. Cuando jugamos al trivial, es una monitora la que se encarga de hacer las preguntas y, entre pregunta y pregunta, saltan algunos chascarrillos por parte de los compañeros. Es un tiempo libre para hacer lo que se te venga en gana.

Ahora quiero contar algunas de las preguntas con sus correspondientes respuestas.
Uno de los compañeros a la pregunta "¿qué oficio tiene una persona que tiene una pata de palo, una mano con un garfio y un pendiente en la oreja?", su respuesta fue "albañil", con lo cual los compañeros nos reímos mucho.

Otra pregunta fue "¿qué se le dice a la cueva de Alí Babá para que abra la puerta?", y la respuesta fue "abre la puerta por favor", otra respuesta con la que reírse.
Otra pregunta con la que nos reímos mucho fue "¿cuál es un deporte en el que se corre de espaldas?" y la respuesta fue "carreras de jorobados".Y la otra fue "¿cuál es la ciudad más antigua de Europa?" y la respuesta fue "Nueva York".
Y mi respuesta es que divirtiéndote es como más se aprende.



Malu, la esquiadora

Rosario Atienza

Malu es una esquiadora con discapacidad, campeona olímpica de tres medallas de oro y una de plata en el último año. Malu está casada y nos cuenta que tiene una vida independiente, que realiza las labores domésticas con total autonomía.

Ella era muy joven cuando tuvo su primera lesión de menisco mientras practicaba el baloncesto en el equipo del UNICAJA. Malu perdió la cuenta de las operaciones que tuvo desde los 17 años hasta los 32. Cuando en quirófano padeció una infección y estuvo en coma, tuvo que decidir si arriesgarse a ver si el virus existía o amputarse la pierna. Decidió amputarse la pierna.

A pesar de todo lo que le ha pasado, ella sonríe.

Habló mucho de su familia, de la ayuda que le han brindado tanto ellos como su pareja. Ella era feliz con su discapacidad y no a pesar de su discapacidad.

Para ella el deporte es muy importante, antes practicaba baloncesto y ahora practica esquí y pádel adaptado y hasta ha fundado una asociación para la rehabilitación de discapacitados.



CAMISETAS DE **COLORES**

José Antonio Toro Pérez

No hace mucho tiempo en un Taller que hacemos en el Centro llamado "Función Ejecutiva" y en el cual nos solemos proponer algún reto para realizarlo durante esa semana, ocurrió algo.

Había con nosotros un psicólogo llamado Juan Almagro que estaba haciendo sus prácticas del Máster de Neuropsicología, se propuso vestir con un poco más de color ya que siempre venía con camisas o camisetas muy oscuras, y al final lo hizo. Hace poco se me encendió la bombilla y tuve la idea de hacer lo mismo porque yo suelo vestir con colores muy oscuros y apagados.

Me planteé darle un poco de color a mi vida, y así lo hice. Le dije a mi mujer que me comprara unas cuantas camisetas de colores, y no sólo me las compró, sino que éstas tenían estampados personajes de dibujos animados elegidos por mi hijo de 6 años. Yo creía que era una tontería, pero la verdad es que funcionaba. Primero porque toda la gente me preguntaba cómo es que iba vestido de colores, y segundo porque yo me sentía mejor de ánimo y de todo lo demás. Todos piensan que esto es ridículo pero puedo afirmar sin género de dudas que todo esto es cierto.

Después de mirar mucho en internet, vi que había muchos estudios del tema y eso me hace pensar que realmente es verdad. Dicen que cada color tiene un significado (siempre y cuando no te lo pongas adrede), todo esto influye en el estado de ánimo. Por eso me gusta vestir con camisetas de colores.

ENTREVISTA A nuestra trabajadora social

Equipo de prensa

Arantxa Atienza Alonso lleva desde Septiembre trabajando con nosotros como Trabajadora Social. Se dedica a ir a los hospitales y visita a los enfermos de daño cerebral en estado agudo y a sus familias. También los visita cuando le dan el alta en sus casas.

1.- ¿Cómo es tu trabajo día a día?. *Mi trabajo día a día consiste en estar en continuo contacto con las familias y pacientes a los cuales le doy todo el apoyo e información que requieran sobre esta nueva situación en sus vidas. Para ello aparte del apoyo, intento darle las herramientas necesarias para gestionar esta nueva situación en la que se encuentran.*
Entre otras cosas, estudio las necesidades de las familias justo después de aparecer el DCA para ver las necesidades que tienen e intentar cubrirlas con los recursos existentes, les informo sobre los recursos que ofrece la Asociación así como de otros recursos públicos y privados...

2.- ¿Colaboran contigo los médicos?cacarear.
Regular, ya que debido a que el lugar suyo de trabajo es estresante y están desbordados, hay veces que no los cojo en buen momento y casi no te atienden porque van corriendo.

3 ¿Y las familias?. *Las familias suelen ser más colaboradoras ya que se encuentran en una situación nueva que no se esperaban y en la cual desconocen cómo actuar, dónde acudir... por lo que están muy receptivas y colaboradoras para abordar esta nueva situación.*

4 ¿Cuál es tu experiencia con el DCA? ¿Alguien de tu familia ha tenido DCA?. *-experiencia que tengo con el DCA es mínima, ya que en mi familia directa no hay nadie con DCA.*

5 ¿Crees que se puede mejorar el actual sistema de salud con respecto al DCA? *Creo que se puede mejorar el actual sistema de salud, pero para ello no debe haber tantos recortes como hay para poder atender en condiciones a los pacientes con DCA.*

Mi referéndum

Ramón Bárcena

A finales de 2016 tuve lo que yo llamo mi referéndum. Lo llamo así porque desde primeros de año soy independiente, vivo solo y soy yo el que me ocupo de todas mis cosas. Tengo algo de ayuda, pues mi cuñada viene un día a la semana para echarme una mano con la limpieza y con la plancha, pero todo lo demás corre de mi cuenta. Yo me ocupo de hacer la compra y cocinar, también pongo la lavadora y tiendo la ropa; en fin que yo me ocupo de mis cosas. Es algo que yo quería hacer desde hace tiempo y que por circunstancias que no puedo explicar no había hecho, pero me sentía muy capaz y así lo he demostrado.

La verdad es que estoy muy contento por todo y aunque tenía cierto miedo, sobre todo a la soledad, me he apañado y me apaño mejor de lo que yo mismo creía. Llevo mi vida adelante y sigo viniendo cada día a ADACCA porque pienso que para mí todavía es fundamental, así poco a poco sigo dando pasitos. Por ejemplo, una de mis mayores dificultades es administrar mi dinero, pero eso no es nuevo ya que siempre me ha ocurrido y espero poco a poco ir poniendo remedio, no me queda otra.



La parte mala de todo esto es que ya no vivo con mis niños aunque los veo a menudo, y lo bueno es que puedo aprovechar mi autonomía para estar con ellos (algo que me da fuerza para seguir adelante). Aprovechando mi autonomía he tenido un verano muy activo: he viajado varias veces a mi tierra y una vez allí, he estado viendo conciertos y festivales musicales que hacía tiempo que quería ver y me han gustado mucho, esto es algo que pienso seguir haciendo (es algo que hacía antes de mi ICTUS, y ahora me da sensación de normalidad), también he estado en la playa, aquí por CADIZ y una semana en Castellón con mi familia viajando yo solo, así que poco a poco me voy sintiendo realizado.

La vida solo se vive una vez

Pepe Vélez (dandy en exterminio)

Los faraones de Oriente Medio creían que al morir, su espíritu hacía un viaje astral y volvía luego a su cuerpo para tener una segunda vida. Por eso, los faraones desde muy jóvenes ordenaban que se construyera una gran pirámide para su descanso y vuelta a la vida una vez muerto. Al faraón lo metían en un sarcófago dentro de las pirámides esperando la vuelta a la vida. Mientras él moría con gran fortuna, sus paisanos morían de enfermedades y hambre en esa época.

Luego aparecen los saqueadores de pirámides que hacen un túnel por debajo de las pirámides y entran dentro. Le dicen al faraón: "Te vamos a quitar un gran peso de encima. A ti ya no te hace falta tu gran tesoro. Gracias por guardarlo, nosotros nos lo vamos a llevar para disfrutarlo". Por todo esto, yo antes de caer malo, todas las mañanas me sentaba en un bar y me tomaba dos cafés, una tostada y una copa de anís, para darle alegría al cuerpo.
Luego, a la una de la tarde me tomaba dos cervezas y una tapa de carne al toro sin banderillas. Volvía a mi casa contento porque le había dado a mi cuerpo lo que me pedía. Para qué vas a guardar tanto dinero en el banco con todas las enfermedades que hay que ver. Hoy en día en día te mueres, llega un listo y te dice gracias por guardar dinero. Pero yo voy a disfrutarlo por ti.



El niño que perdio su sombra

Antonio Aragón

Era un niño normal como todo niño, de pelo castaño con grandes ondas, ojos de color miel con una mirada penetrante, alegre, bullanguero, le gustaban los juegos como a los demás, amigo, de una estatura normal para su edad.
Desde pequeño le gustaba mentir, ya en la guardería lo hacía sin tener ningún motivo, la impulsividad le podía.
Notaba algo raro en su sombra, veía que perdía un poco de nitidez, cómo se difuminaba y perdía intensidad. En principio le parecía algo divertido ver cómo a los demás sus sombras les seguían a todos lados y a él no.
Cada vez que mentía tenía más tenue su sombra, más clara hasta desaparecer del todo.

Con el tiempo ya no era tan divertido ver que todos la tenían y les seguía haciendo sus mismos movimientos y gestos, pero él no. Cuando hacía algo o iba a cualquier lado, cuando salían a la calle y había sol, su sombra no le seguía.
Ya no le parecía tan divertido ser diferente a los otros.
Un día intento pegársela untando pegamento en los zapatos, tanto que se quedó pegado al suelo sin poder moverse, no lo conseguía. Lo siguiente que hizo otro día fue cosérsela fuerte a él, pero se le escapaba por muy juntas que pusiera las puntadas, la iba perdiendo y ya no se reflejaba en el suelo.



Se sentía desgraciado y diferente a los demás, más cuando llegaba la hora de la tarde en la que las sombras se alargan y doblan su tamaño, como un ejército al mismo ritmo. Todas persiguiendo a sus dueños, haciendo lo que ellos, menos la suya.

Él no sabía por qué era diferente a los demás, fue probando con distinta cosas. Quería tener la suya como todos, no sabía por qué era diferente y no se le proyectaba.

Empezó a investigar todas las cosas que hacía, por algo tenía que ser que él no tenía sombra como los todos los demás. Llegó a la conclusión, de que era por las mentiras.

Desde ese momento no mintió más sin tener ningún motivo. Al no a mentir, volvió de nuevo su sombra poco a poco, sintiéndose como todos los demás. Su sombra volvía a seguirlo a todas partes haciendo lo mismo que él.

Ya contento, se sintió bien con su sombra y fue feliz.

Moraleja: Las mentiras sin ningún motivo no llevan a nada.



Merecido **homenaje**

José Mª Carrillo

Hacía casi un año que me venía rondando una idea por la cabeza, que más que idea era un proyecto bastante ambicioso y complejo. Ambicioso por la cantidad de gente implicada en el mismo, y complejo porque todo su programa debía desarrollarse con una absoluta discreción al objeto de contar con el efecto sorpresa para poder llevar a buen término el citado proyecto.

Fue el pasado mes de agosto cuando por fin me decidí a llevar a cabo aquel proyecto cargado de ilusión y buenas intenciones. Para empezar habría que solventar dos premisas, ambas importantes y necesarias para seguir adelante con el programa previsto.
La primera, totalmente imprescindible, era la aprobación y apoyo por parte de los demás usuarios del proyecto en sí y su desarrollo. Aquí tengo que decir, que desde el primer instante, contamos con el total acuerdo y aprobación de los compañeros e incluso con algunas ideas que vinieron a mejorar lo ya preparado.
En cuanto a la segunda y no menos importante premisa, consistió en convencer a alguna persona de dentro de la casa para que nos sirviera de cómplice en la puesta en escena de nuestra fiesta. Su labor principal, fue todo lo que se refiere a la logística a gestionar.

Así, dicha persona se encargaría de localizar y en su caso reservar un local apropiado y adaptado a las necesidades de nuestro colectivo. Asimismo, esta persona también será la responsable de gestionar y adquirir aquellos productos que pudiéramos necesitar para llevar adelante nuestros planes. También nos serviría de enlace con la dirección y coordinadores del centro para ultimar detalles, horarios etc.

De inmediato pensamos que la persona idónea para desempeñar dicha función debería ser nuestra buena amiga, la eficiente y guapa Idaira, responsable del taller de ocio del centro y auténtica conocedora de ADACCA y todo su personal, profesionales y usuarios. Desde el primer momento Idaira se mostró entusiasmada con la idea y con muchos deseos de empezar a colaborar con nuestros planes.
Gracias a ella pudimos llevar adelante nuestro proyecto, el cual queremos creer que fue todo un éxito, en parte por la buena disposición de todas las personas implicadas en el evento y también por la colaboración del Sr. Director y Coordinadores que pusieron su granito de arena para que todo tuviera un final feliz.
Así el día fijado para nuestro reconocimiento público a todos los profesionales de ADACCA pudimos disfrutar de un día festivo y de sana convivencia, todos con el ánimo de volver a repetir la experiencia, no tardando mucho, pues merece la pena.



Anabel Real

Ya que, en esta ocasión, no sabía de qué hablar, de momento se me vino a la mente contaros algo relacionado con lo que siempre estudié y a la vez, me dediqué siendo en este caso "Las Letras", tema que por suerte o desgracia, en un momento de mi vida a causa de la operación que tuve, lo tuve que dejar. Hoy en día, me encuentro muy bien, ya que gracias a todo lo que hago tanto aquí como en mi casa, voy saliendo adelante.

Me intereso mucho por la situación actual que tenemos en nuestro país como en otros, al igual, la lectura me gusta, o al menos lo que puedo dar de mí en mis ratos libres, en cambio en otras cosas no se me da tan bien por ejemplo lo que se refiere a la cocina.
También, suelo tener mi mente ocupada haciendo jeroglíficos, crucigramas, sopa de letras...etc. Me gusta el periódico y las revistas, amén de esto para reunirme con mi familia, los fines de semanas e incluso con mi queridísima madre.

Y que más queréis que aporte, simplemente decir a todos y a todas, que no sé cómo consideran a cada uno, pero por mi parte me siento muy contenta de estar aquí y formar un verdadero equipo como así lo creo, llevándonos bien, siendo lo que siempre fuimos y a su vez, compañeros de verdad, que eso es lo más importante de la vida que a cada uno le ha tocado llevar.
Muchísimas gracias a todos de una paciente de hace un montón de años llamada Anabel.

P.D: Quiero también agradecer con un beso muy fuerte a todos los compañeros y a su vez a trabajadores lo que hacen por nosotros diariamente.

los viajes

Cuando tú sales de viaje sólo tienes que pensar en la maleta. Nosotros además tenemos que pensar en la silla de ruedas, en mi caso la moto eléctrica, si el hotel o la vivienda está adaptada, etc., en cualquier caso, un rollo. Pero no por eso tengo que dejar de viajar, aunque ahora de un modo diferente, obviamente. Pero como se está en casa de uno no se está en ninguna parte.

Este verano he estado en un pueblo de Salamanca viendo a la familia de mi marido. A algunos los conocía pero hacía treinta y dos años que no los veía, a otros no los conocía.

Cuando me dio el derrame cerebral, entre otras cosas, me atacó al dolor de cuello y tengo que tener la cabeza apoyada. Además padezco apatía, por eso me da igual todo. Pero por ello no tengo que dejar de viajar y conocer mundo pues eso es lo que me voy a llevar.

TRABAJO, TRABAJO Y MÁS TRABAJO

Los hay que hablan mucho, que hablan poco, que no hablan, que van en silla de ruedas, que van con muletas, que van con bastones,... etc. Todos tenemos algo y estamos aquí en Adacca para recuperarnos poco a poco. Cuando me dijeron que esto era muy lento, ¡qué razón tenían!

Por las mañanas trabajo en Adacca con mucho esfuerzo y dolor, para luego seguir trabajando en casa. Bueno, me imagino que como todo el mundo.

A veces pienso en cómo era mi vida antes de que me diera el daño cerebral, en los paseos que me daba con mi perra, etc. Pero ahora tengo que dejar de pensar en el pasado y pensar en el presente, en lo que tengo ahora, para en un futuro, poder valerme por mí misma.



Carmen Espejo Cubero

JAMÓN JAMÓN

J.J. Tinoco

Toda mi vida he trabajado en hostelería, de camarero, más específicamente en el gran restaurante "El Faro". No era para nada, una tarea relajada, andábamos siempre corriendo. Era un trabajo sacrificado pero gratificante, por el disfrute que veía en la gente. Lo que más me gustaba era el momento de cortar el jamón y otros manjares para los clientes. También disfrutaba en el trato con las diferentes personas que allí acudían a degustar las sugerencias que yo les aconsejaba, por ejemplo la deliciosa dorada a la sal.

Actualmente sigo desarrollando mi pasión por la gastronomía en el taller de cocina de ADACCA. En éste preparamos distintos platos, como solomillo a la pimienta, arroz a la cubana, carrillada... En primer lugar vamos a comprar los ingredientes, para después ponernos manos a la obra, siguiendo una receta y la verdad es que nos salen unos platos exquisitos. Todo esto es posible porque trabajamos en equipo, cada uno a su tarea, que siempre es distinta.



Instrumentos

Plantillas de hinojo en manos temblorosas por una amistad en rosa.
Violín de hierbaluisa, ramera vida, escándalo de vieja verde azucena.
Flauta de manzanilla, pies de sándalo, corazón descalzo.
Piano de zarzamora en la cabeza nada de aquella espera, pues de los años pasan si ninguna queda.
Guitarra de espinas, cuerpos de tomillo se contonean, vibrando confusa entre la maleza.
Castañuelas como palmeras, chocan y pasean por una alameda de juventud deseosa.
Bombo de romero, pisada callejera por la diferencia de olor de tantas yerbas, mustia y alegre por el amor entregado, la tierra besa.

Jesús Ruiz Mateos Bilbao

Mi CONFUSIÓN

Eduardo González
Piloto y Paracaidista

Voy a contaros algo que me ocurre a diario. Cuando vengo a ADACCA me creo que estoy en mi colegio y que los profesionales son mis profesores. Yo creo que se me olvida que tengo un daño cerebral y que esto está lleno de profesionales. Entonces viene una señorita flaca y morena que me orienta y cada día me entero por primera vez que estoy en un centro de rehabilitación de la cabeza. Lo que no se me olvida es el por qué estoy aquí.

Tuve un accidente de paracaidismo y me di en la cabeza. Aun así mi gran deseo sigue siendo saltar porque como buen saltador no abandono mi obsesión aunque me haya roto el coco.

Empecé a saltar hace 20 años. Antes, todo era diferente. Antes los paracaídas aguantaban más peso y frenaban mejor. Lo que no quiere decir que sea más peligroso ahora. Hay gente que le gusta frenar más y hay otros que no. Al frenar menos te deslizas por el suelo sin tocarlo, lo que nosotros llamamos hacer un flear largo. Para terminar, decir que para que no te hagas daño debes de ir con un buen casco, no como el que yo llevaba.

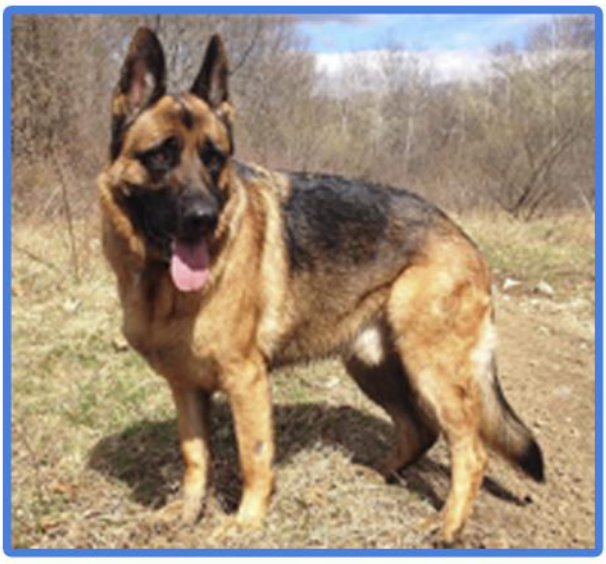


EL MUNDO DE LOS SUEÑOS ROTOS

Ramón Carrascosa

Hola, me llamo Ramón, hace poco llegué a ADACCA o el mundo de los sueños rotos, pero yo también lo llamo el mundo de la felicidad.
Una de las cosas que más me llamó la atención fue la sonrisa de sus trabajadores. Con una sonrisa en el rostro y un mundo de amabilidad, son personas que juegan un papel importante para los usuarios con DCA, a los que nos cambia la vida de ser libres y autónomos a pasar a depender de otras personas.
En mi caso mi mujer jugó un papel muy importante, incluso mi perra llamada Yogui. Yogui es pastor alemán, tiene dos años y hace poco me caí por unas escaleras y me di un golpe en la ceja y sangré. Como sabemos todos la sangre es muy escandalosa y ella me curó con su lengua toda la sangre del rostro. Otras veces ella está tumbada en el porche y le digo "Yogui voy a pasar" y ella se levanta sin mostrar una pizca de pereza. Algunos animales tienen más consciencia con las personas dependientes que los humanos.
dando sin ayuda de nada ni de nadie. Seguro que lo conseguiré.

Yo tengo un dicho para la batalla contra el ictus: "la esperanza es el sueño de las mentes libres". Es una batalla muy dura y pesada pero al final tiene meta y nuestra lucha es llegar a esa meta con la ayuda de los profesionales de ADACCA, con su labor y comprensión para con nosotros. Yo animo a mis compañeros a que no se vengan abajo, en esta vida se puede conseguir todo lo que uno se proponga porque con tesón y fuerza de voluntad, todo es posible.
Ánimo que Dios aprieta pero no ahoga. Espero algún día salir an



EMILIO PLAZAS

EL COMPRADOR DE ADACCA

Llevo en ADACCA 5 años. Desde hace unos meses realizo la compra en el Mercadona de lo que hace falta en la asociación. Me hacen la lista y con algún compañero voy al supermercado. Una vez en el Mercadona me oriento por los pasillos para encontrar los productos adecuados.
Algunos días compro frutas, otros días compro yogures sin azúcar para los compañeros que son diabéticos, otros días compro helados. Una vez hecha la compra, me sitúo en la cola para pagar. Cuando llega mi turno pago y guardo los productos en la bolsa. Después vuelvo a ADACCA caminando y tardo diez minutos. Al llegar a ADACCA le entrego a Mina el cambio y el ticket. Después voy a la cocina y sitúo los productos en el lugar adecuado.
Me encargo yo de la compra porque conozco donde está el Mercadona y sé guiarme por los distintos pasillos. Siempre espero a que llegue mi turno en la cola y deposito los productos con mucha paciencia. Yo pienso que me han encargado esta misión porque me manejo muy bien con el dinero y me gustan los números, al igual que me gusta tener esta responsabilidad porque mis compañeros se ponen muy contentos y agradecidos.



El andaluz

El catedrático de lengua y literatura española José María Pérez Orozco decía que el andaluz, bajo ningún concepto es un idioma, pero sí es un conjunto de hablas. Por ese motivo tampoco es un dialecto sino una realidad aún más compleja.
Este especialista del andaluz también decía, que el habla andaluza es muy rápida y que para economizar en el lenguaje nos comemos las palabras. Recuerden que decía que no es porque hablemos mal, sino que es cuestión de economía del lenguaje.
En cada provincia se habla de una forma distinta y peculiar. Hay que tener en cuenta que de las ocho provincias, en tan solo tres, tenemos el mismo soniquete: Huelva, Cádiz y Sevilla. En las demás provincias hay un deje muy característico; mira: Granada, Córdoba, Almería y Jaén... Su habla, aunque sea andaluz, tiene características muy diferentes. Málaga va a su aire.
Vamos a lo que vamos.

También ponía ejemplos de expresiones que parecen una cosa y su resultado final significa otra. Por ejemplo, dos amigos que uno le pregunta al otro: "Antonio, ¿tú este año vas a ir al Rocío? Y el otro le responde: "No, ni, ná". Pues bueno, estas tres negaciones se parecen en que empiezan por N y parecen tres negaciones, pero su traducción sería la siguiente: "NO voy a dejar de ir al Rocío, NI aunque llueva, caigan rayos y truenos. NÁ me va a impedir que vaya, salvo que me haya ido para el jardín", como decía el cantaor Beni de Cádiz. Hasta ahora hemos comentado las negaciones que son un sí y ya para terminar y decir adiós hablaremos de una negación que por sí sola ya lo es. Si te preguntan ¿llevas dinero en el bolsillo? Y tú contestas NA de na de na estas diciendo un NO con mayúsculas, negrita y subrayado. Ahora sí que me voy, por lo tanto os digo adiós. Hasta otra, chavales. Manolo Rodríguez.



Cordobés. En vez de tener 5 vocales, tienen 10. Dependiendo de cómo se pronuncien pueden ser singular o plural. Vamos a verlo con un ejemplo...el "niño" no es un niño lo que realmente es, es o bien un niño o bien una niña.
El Granaíno, con su mala follá.
El Almeriense del norte es Murciano, te lo dice uno que ha estado trabajando allí.
El Jienense, como los gallegos, no se sabe ni cuándo suben ni cuándo bajan. Es decir, que cuando te están hablando, no se sabe si lo que te están diciendo es verdad o mentira.
El de Cádiz se identifica rápidamente por un "picha" y se diferencia del de Sevilla por un "mi arma". Aunque para mi gusto tienen menos gracia.



HABLO BIEN
hablo andaluz

ADICTO A LAS PASTILLAS

Ya se han cumplido 3 años desde mi daño cerebral, más de mil días del trágico suceso y a razón de 11 pastillas diarias, hacen un total de once mil y pico de pastillas tomadas ya (eso sin tener en cuenta que hubo una época en que eran 17). Ya puedo decir que soy un verdadero "adicto a las pastillas". Las tomo de todos los tamaños y colores, las hay para el vértigo (mareos), para controlar la tensión, el colesterol, el corazón, los temblores, antidepresivos, antiagregante de la sangre (hace que la sangre sea más líquida para evitar "trombos"), para dormir y controlar los trastornos del sueño, aparte de protector de estómago.

Creo que en vez de estómago tengo una lavadora haciendo el centrifugado. Hay gente que se gasta un dineral en una clínica para desintoxicarse de sus adicciones pero yo sigo tomándolas hasta Dios sabe cuándo. Lo peor de todo es que yo estoy todo el día acarajotado, pero lo mejor es que duermo toda la noche como un tronco, pero al día siguiente sigo estando soñoliento y me siento lento y torpe.

La gente no entiende por qué no salgo a la calle, sobre todo los fines de semana pero es que me duele tanto la cabeza y tengo tanta inestabilidad que las pastillas no me hacen nada y sólo quiero estar en un sitio tranquilo, oscuro y estar tumbado, con lo que al final acabo dormido.

Dentro de poco tengo una cita con el médico, espero tener suerte y que me quite alguna pastilla. Estoy harto de tomarlas. Tengo la impresión de que cualquier día me va a reventar el estómago y eso que una de ellas es un protector. Al final me convertiré en "adicto a las pastillas".

José Antonio Toro Pérez

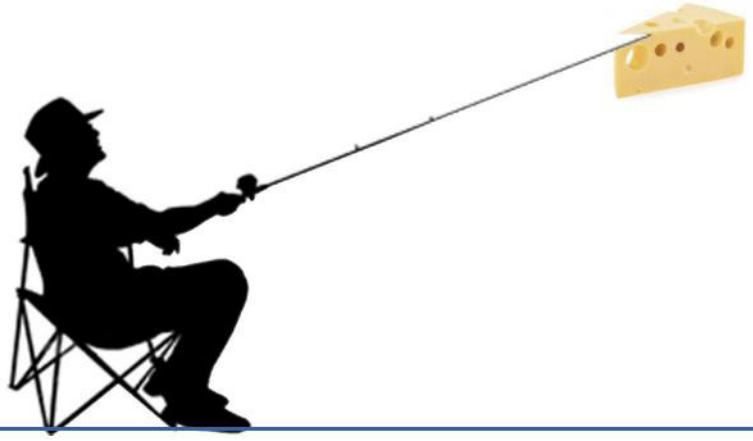


pescar con queso

Estaba yo un día pescando en Barbate, muelle de los japoneses, cuando vi, en el espigón de enfrente, a alguien sacando bastante. Yo seguí pescando en mi sitio, pero me quedé con el cante. A la semana siguiente, me llegué directo al espigón, por la mañana y ya tempranito, llegó un viejete con una motito, 4 cañas y un cubo.
El hombre, se sitúa en el mismo sitio, despliega 4 cañas y se pone a cortar taquitos de queso de bola, yo, mirándolo todo; monta todo, sitúa las cañas y se pone a pescar. Todo era sargos de medio kilo muy negros y al cubo; cogió un montón.
Pasados los años, me llegué a la punta del boquerón en San Fernando, y me llevé queso de bola y unos picos:"si no funciona, me como el queso, los picos y una cerveza". Pero funcionó; cogí 2 sargos iguales o mayores que el viejo de Barbate. Además de chapetones, mojarras y robalos... ya con mis miñocas y gusanas.

Lo he intentado por los caños de San Fernando y no funciona, al parecer, será por las aguas más claras en las playas.

J.L. Barrena.



CAMINO DE SANTIAGO

"Asociación Puertorrealeña de Diabéticos"

Allá por el año 2000 empezamos en la asociación a conocer el problema que teníamos en nuestro pueblo, relacionado con las personas diabéticas. Por aquel año eran unas 3.000.



Nuestros comienzos en el colegio María Auxiliadora nos llevó con mucha ilusión a motivar a las personas la importancia de caminar y de llevar una alimentación sana. Empezamos nuestra aventura haciendo todos los fines de semana marchas por campos, cañadas, Los Toruños... Una manera de unir a la gente en torno a una vida saludable.

Entonces nos preguntamos si podríamos hacer los diabéticos el Camino de Santiago... ¿por qué no? Estuvimos preparándonos físicamente durante cinco meses unas veinte personas. Entre todas ellas venían dos niños diabéticos.

Nuestra aventura comenzó en el año 2003.

Año 1º. Ponferrada, Villafranca del Bierzo, Portomarín, O´Cebreiro, Melide, Triacastella, Pedrouzo, Sarria y Santiago.

Fue nuestra primera experiencia como peregrinos, recorrimos a pie 223 kilómetros en 10 etapas y durmiendo en albergues.



Una aventura maravillosa. Cuando llegamos a Santiago de Compostela fuimos recibidos por el alcalde de la ciudad Xose Antonio Sánchez Bugallo. Nos hicieron entrevistas en televisión y en prensa, por la importancia que tenía que un grupo de diabéticos de distintas edades hubiera logrado su objetivo.

Año 2º. En el año 2005 camino desde Roncesvalles, Burgos, Pamplona (donde fuimos recibidos por la asociación de diabéticos), Puente La Reina, Estella,
Logroño...

Año 3º. Burgos, Ponferrada, Astorga, León… En Astorga nos recibieron con música, cantos y un acto muy emotivo por parte de la Asociación de Diabéticos de Astorga y su Ayuntamiento (alcalde J. Alonso Perandones). Estamos hermanados con ellos. Nos devolvieron la visita, vinieron a Puerto Real unas cincuenta personas y les preparamos unos actos maravillosos.

Año 4º. Jaca, Burgos, Huesca… Jaca es conocida como "La perla del Pirineo". Es una ciudad europea y cosmopolita, parada fundamental del Camino de Santiago.

Año 5º. Portugal, Tui, Pontevedra, Santiago, Fisterra ("El fin de la Tierra").

También hicimos una parte del camino de Andalucía: Sevilla, Guillena, Castiblanco, Almadén, Real de la Jara…

"El camino es mi ilusión, mi libertad, una forma de vida". Como dijo el poeta Antonio Machado: "Caminante no hay camino, se hace camino al andar…".

"Conseguimos hacer el Camino de Santiago 10 veces"

Juan Manuel García Candón







El Bastinazo

columna gastronómica

Carlos Borrego

TIEMPO DE MOSTOS

Se acabó el verano y llega septiembre, mes de vendimia en casi toda España. Es tiempo de recogida y prensa de la uva, la cual se deja en reposo hasta que llega el frío, se decanta y se clarifica, pasando a ser el famoso zumo de uva o mosto que por el mes de noviembre y hasta febrero, los jerezanos solemos ir a degustar. Dicha degustación, se realiza en muchos de los cortijos antiguos que suelen estar ubicados en la campiña jerezana que delimita entre Sanlúcar de Barrameda, Trebujena y el Puerto de Santa María. Estos lugares llamados ahora mostos, son casas antiguamente utilizadas como hospederías que servían para los jornaleros que hacían la vendimia debido a la falta de maquinaria que requería mucha mano de obra.

Con el tiempo, estas edificaciones se han ido adaptando a nuestros días. Hoy algunas de ellas son casi auténticos restaurantes aunque otros, conservan todo su encanto antiguo y rancio sirviendo solamente ajo caliente, embutidos y el mosto que ellos mismos han elaborado con sus uvas.

Yo, personalmente, recomiendo este tipo de sitios para esos domingos de sol y buena temperatura puesto que nos trasladamos a un lugar diferente en medio del campo y la naturaleza.

Para terminar, diré que los precios son populares y carentes de cualquier lujo o buen servicio. En algunos tienes tú que servirte puesto que carecen de personal profesional, ya que suele trabajar toda la familia. El ayuntamiento de Jerez, llegado el invierno, edita en su página web la ruta del mosto y tabancos. Éste es otro concepto también muy interesante para un público joven que se queda en el centro de Jerez y no dispone de medios económicos suficientes.



PRONOMBRES

No me dejaron ser YO
No quisieron que fuera TÚ
No pude ser como ÉL.

Ahora no soy,
Ni YO.
Ni TÚ.
Ni ÉL.

Nosotros las plebes,
Vosotros alienados,
Ellos privilegiados.



Antonio Aragón

DAÑOS COLATERALES DEL DCA

José Mª Carrillo

Tras sufrir el derrame cerebral y pasado cierto tiempo me tuve que enfrentar con la cruda realidad y entonces fui comprobando como día a día iban apareciendo nuevas sensaciones que ocupaban mi cuerpo y mente.
Aparte de las previstas e indeseables secuelas, empecé a observar como mi vida entraba en una deriva desconocida e impensable pocos meses atrás, en principio fue el cambio tan drástico que el nefasto daño trajo a nuestras sencillas vidas, a mi familia y a mí mismo.
También es verdad que nunca nos habíamos encontrado en una situación tan adversa y grave para todos.
Según iban pasando los días fui dándome cuenta de que mi carácter empeoraba por momentos, habida cuenta que me encontraba peleado con todo el mundo y que no me soportaba ni a mí mismo, circunstancia que achacaba a los efectos del daño cerebral sufrido o a los años vividos, que empezaban a ser muchos.



Este daño colateral es para mí, quizás, el más relevante de todos los que me acucian a diario por lo mucho que afecta a mi convivencia con todas las personas que me rodean y que tienen el cielo ganado por su paciencia y consideración en su trato conmigo. Siguiendo con los daños colaterales, mencionaré aquellos que más afectan a mi vida diaria aunque no son de mayor importancia: la pérdida de audición en los dos oídos, la pérdida parcial de visión en el ojo izquierdo, menor olfato y menor paladar.
Pero a pesar de los daños y carencias que merman mis facultades, me puedo llamar afortunado, pues puedo disfrutar de mi actual situación, no así otros compañeros que presentan un cuadro más complejo que el mío y lo llevan peor que yo.
Para ellos mi afecto, un abrazo y muchos ánimos para seguir adelante pues no nos queda otra.

CADIZ, LUZ Y MAR

Hoy, al contrario de otras mañanas, cuando he cruzado el antiguo puente de Cádiz, he sentido una extraña sensación, pues he notado que a medida que paso por el mismo, suelo ver como los primeros rayos del sol se reflejan sobre la bahía de Cádiz. Esta mañana no. La mañana ha amanecido gris, con un poco de lluvia fina, lo cual se agradece después de tanto tiempo sin ver la misma. Y, aunque, parezca una contradicción, me empiezo a acordar en ese mismo instante de los días tan bonitos de luz y temperatura que llevamos disfrutando desde principios de Septiembre, que se nos fue el calor pegajoso. Se terminaron las vacaciones, desafortunadamente y es como un punto y seguido en nuestra rutina diaria. Digamos pues que lo retomamos donde lo dejamos, cuando por julio empezaron los días de playa, con lo cual, va implícito reorganizar todos los horarios y talleres de Adacca, además de las vacaciones del personal y usuarios.

Yo decía; **¿qué insistencia por saber si voy a coger vacaciones este año?** me preguntaba que por qué tanta prisa y he podido comprobar después del verano y, una vez volviendo a la normalidad, que todo es debido a poder organizar bien, o lo mejor posible: turnos días de playa, etc. para poder gestionar los recursos de la asociación, puesto que los recursos económicos y subvenciones son limitados y escasos. De no ser así, no se tendría problema en dar las vacaciones, a los profesionales y ser sustituidos cada uno de ellos.



Yo que he tenido empresas sé que eso, cuanto menos implica y duplica los gastos de sueldos S.S. e impuestos, además que son profesionales especializados tratando a unos 54 usuarios concertados, cada uno con nuestros problemas y neuras. Es simple de comprender. Si lo comparamos con las vacaciones de cualquier otra profesión, las pautas de comportamiento serían nulas. Las nuestras como seres humanos y por añadidura con un ACV. Puedo decir que no hay dos que se repitan, ni en síntomas, ni en comportamiento. Lo puedo asegurar, porqué además de vivirlo en primera persona lo vengo observando desde que estoy en Adacca.

Preparándonos para el Otoño.

Karlos Borrego.

MI VERANO INDEPENDIENTE

Ramón Bárcena

Desde primeros de año soy autónomo así que este verano he querido vivir y hacer las cosas que siempre me han gustado sin hacerle mucho caso a mi discapacidad que aunque me sigue limitando procuro no hacerle mucho caso. Procuré ir haciendo planes desde navidades que estuve en Bilbao que es mi tierra y donde tengo a mi familia así que procuro ir siempre que me es posible. Como digo en navidad vi que a primeros de junio había un festival musical en el que actuaría Van Morrison que es un músico que me gusta desde hace muchos años y que me trae buenos recuerdos así que me propuse ir a verlo y cuando llego mayo la última semana me fui a casa de mi hermano Iñaki que vive en Larrabetxu, un pueblo pequeño y muy bonito cerca de Lezama donde está la cantera del Athletic. Es un pueblo en el que me encuentro muy a gusto todo el mundo se conoce y se saluda, estando allí siempre aprovecho para ir a Éibar que no está muy lejos y allí está mi amigo Lander que tiene un restaurante donde se come estupendamente bien. Estando allí coincidí con mi amigo Ángel y quedamos para que viniera a Jerez unos días a finales de Junio, nos fuimos unos días a Caños de Meca y estuvimos en un festival flamenco que se celebró el 1 de julio en la plaza de toros de Jerez. Aprovechamos para estar unos días de playa por Cádiz y nos fuimos unos días a Éibar desde donde el día 15 de julio nos fuimos a Vitoria para ver el último concierto de Rubén Blades. Estuve unos días más y volví a Jerez y estando aquí fui a ver un concierto de Rosendo en el muelle de Cádiz. Unos días más tarde me fui a Alcocéber en Castellón donde estuve una semana de playa con mi hermana, mi cuñado y mi sobrino. Estuve en el paraíso a cuerpo de rey, volví a Jerez y a ADACCA unos días hasta mediados de Agosto que me fui con mis niños a las fiestas de Bilbao donde lo pasamos en grande.

De ahí volvimos a casa y tras este verano independiente, otra vez a ADACCA.



La importancia de una tercera persona en la vida de otra y en el trascurso de ésta

Me gustaría hablar de la importancia de un compañer@ en la vida y aún más si tienes problemas de independencia y/o neurológicos. Porque pienso que los "problemas", son menos problemas, si son compartidos con una esposa, un buen familiar y/o amig@s, o por lo menos, menos intensos.

De ahí la importancia de que te escuche o te evada de tus corruptos pensamientos y te haga cambiar de aires, física y psíquicamente para no entrar en la monotonía.

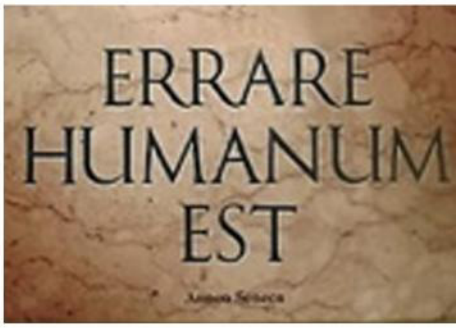
Por tanto, la importancia de las personas llamadas ayudantes, cuya labor es imprescindible a la hora de la vida cotidiana de un paciente dependiente, es encomiable y posiblemente poco valorada y reconocida en ésta sociedad tan capitalista en la que todos convivimos con nuestros iphones, Mercedes,pc's y tablets. Vivimos estresados con la hora, citas, alarmas y todo el día enredados en problemas absurdos y solo preocupados con cosas insignificantes y haciendo y diciendo cosas para rellenar el silencio y los vacíos en el espacio temporal.

En definitiva: valoremos más a las personas que comparten su tiempo con nosotros con el único fin de que mejore nuestra vida sin ánimo de lucro y con el único fin de ayudar.

Guillermo Acevedo

Ensayo y error

Carmina Aranda



(El arte de equivocarse)
Según la definición que acabo de leer "ensayo y error" es un método para la obtención del conocimiento, para la resolución de problemas, tan legítimo que lo usa la ciencia, la ciencia con mayúsculas.
Errar, equivocarse, es algo que está en la condición humana. Por eso no hay que avergonzarse de cometer errores. Con cada error aprendemos, nos acercamos un paso al éxito.
Es muy conocido el comentario de Edison, que después de intentar muchísimas veces perfeccionar el filamento de la lámpara incandescente de forma que no se fundiera lo logró al fin, gracias a lo cual tenemos nuestras imprescindibles bombillas. Más tarde comentó: "Yo no fracasé, sino que descubrí 99 formas de cómo NO hacer una bombilla". El método de ensayo y error es especialmente útil porque no es necesario tener conocimientos previos, de forma que es muy valioso cuando nos enfrentamos a algo nuevo para nosotros, un problema que debemos solucionar sin haberlo intentado nunca antes.

Exigir a alguien que no cometa errores es una actitud estúpida, porque es imposible. En cambio, equivocándose se puede conseguir casi cualquier cosa. Yo nunca recibí clases de informática y aprendí mucho con el "a ver qué pasa si hago esto". Por ejemplo, aprendí sola a hacer páginas web, sin usar ningún programa de ayuda. Antes de conseguir el bizcocho perfecto, cualquiera ha perpetrado una docena de bizcochos medio crudos por dentro, o un poco quemados por fuera..., o las dos cosas. Cuando me enfrento a algo que no sé hacer, mi estrategia es empezar por el nivel fácil. Si no me sale vuelvo a empezar, una y otra vez, procurando no cometer el error que me ha hecho fallar, hasta que me sale. No sé si es buena estrategia, pero de momento me va sirviendo.

Por eso, equivocarse no es perder el tiempo, es aprender, que es para lo que estamos.

A UN GRAN AMIGO

Queremos despedir a Joselito, un compañero que has estado algunos años con nosotros, que has decidido cambiar de rumbo en tu recuperación.
Joselito no era grande en cuerpo que lo era, sino como compañero, fue un gran amigo de todos, amable y simpático, no tuvo problemas con nadie.
Esperando que en la nueva decisión que has tomado te vaya muy bien y termines de recuperarte. La despedida fue como todas muy emotiva derramando algunas lágrimas.
Todos esperamos que no se te olvide que en este centro tienes muchos amigos y esperamos que vengas a visitarnos.
Desde esta revista, la RESACCA, te decimos hasta siempre.

Escrito por: Equipo de prensa.



NAVIDADES EN ADACCA 2.017



Dejamos atrás el veroño y empiezan las grandes superficies con los primeros síntomas de que se acerca la navidad y al unísono los anuncios de la TV con los famosos anuncios para fomentar el consumo por estas fechas. Es entonces cuando en Adacca empezamos a hablar de la navidad y comenzamos a poner fechas para las actividades que vamos a realizar durante las mismas.

Todo comienza el día 22-diciembre, con la celebración del amigo invisible en el cual participa todo el mundo. usuarios y profesionales, aunque se echó en falta a algunos usuarios debido a que algunos cogen vacaciones durante dichas fiestas. He de decir que ese día estábamos un poco desubicados, al menos en mi caso debido al cierre producido en las instalaciones durante cuatro días por un problema muy gordo de atasco de bajantes, pero con la alegría de volver a retomar el día a día. Otra actividad que es un clásico, es la compra de productos navideños en Medina y que este año a petición de los usuarios se ha realizado en el convento de las monjas, en vez de la confitería famosa que está en la plaza central del pueblo.

También tuvo lugar el almuerzo de usuarios y familiares, donde además de comer y beber yo me quedo con el gran rato de convivencia y la alegría de vernos un año más.

Y qué decir de la salida al centro de Cádiz a por los regalos para la familia. Una labor tan importante o más que las diarias, porque además de conocer el Cádiz centro de tiendas, recorrimos una importante cantidad de calles llenas de gentes haciendo sus compras. He de agradecer a todos los voluntarios que participaron en la misma no solo por acompañándonos sino que también nos orientaban sobre las necesidades de cada uno.

Cerramos el ciclo de actividades, con la compra y degustación del clásico roscón de reyes. Que más se puede pedir, creo que solo cabe dar las gracias a todas las personas que componen Adacca por su entrega y dedicación. (Feliz 2.2.018) y mucha salud para todos.

Karlos Borrego.

