

Índice RESACCA XIII Índice

Las caras de RESACCA	Equipo de Prensa	Pg	2
Los renos de Papá Noel	Antonio Aragón	Pg	3
Sobre la marcha	Ramón Bárcena	Pg	4
ADACCA Chiclana	Karlos Borrego	Pg	5
La Gran Gala	J.M. Carrillo	Pg	7
El único	J.A. Toro	Pg	9
Finde en Madrid	Bernardo Agudo	Pg	10
Pasatiempos	J.A. Toro	Pg	11
Canastito de chucherías	Antonio Aragón	Pg	12
Mis bares	Pilar Quintín	Pg	14
El carril bici	Pepe Vélez	Pg	15
La magia de la luna roja	Ramón Carrascosa	Pg	16
Mi primer eléctrico	Karlos Borrego	Pg	17
Ternura del 2018	Ramón Carrascosa	Pg	19
Derecho a vivir	J.A. Toro	Pg	20
El bastinazo: Tabancos	Karlos Borrego	Pg	22
Un fin de semana diferente	Equipo de prensa	Pg	23
Mi inatención	Guillermo Acevedo	Pg	24
Zarpa el crucero ADACCA	Ramón Carrascosa	Pg	25
El final de una etapa	Pepe Vélez	Pg	26
Un canto a la vida	Ramón Carrascosa	Pg	27
El mago Tralará	Rafael Yuste	Pg	28
Rafael Ortega	J.M. García	Pg	29
Mucho más que unas prácticas	Alfonso Espejo	Pg	31
A los que transformaron mi alma	Rafael Yuste	Pg	32

Las caras de RESACCA

Después de más de tres años de existencia ya era hora de poner cara al equipo de redacción de nuestra RESAC-CA (literaria por supuesto). Los que habitualmente trabajan en el taller de prensa con mucha ilusión v cada vez más convencidos de estar realizando una actividad para dar a conocer los entresijos del centro a las personas poco conocedoras mismo. Y aunque no somos profesionales de las letras hacemos lo que podemos, estando orgullosos del resultado. Esta labor nos sirve de medio de divulgación y para darnos a conocer fuera de ADACCA. Somos un grupo con la fe de mostrar a la sociedad nuestras inquietudes en el día a día de este centro, que no son pocas.

Equipo de prensa



LOS RENOS DE PAPA NOEL

ANTONIO ARAGÓN.

Se acercaba la Navidad, ya el buen tiempo había, pasado los largos días del estío, el calor insoportable. Se acercaban el frio, los día de lluvias, las comilonas, las vacaciones, los regalos, las luces, todos estaban esperando la llegada de esta fiesta, la de las navidades.

Los renos habían bajados de las montañas. Allí los pastos estaban cubiertos por las heladas que las primeras ya habían caído, los que tiran del trineo de Papa Noel bajaron también con ellos. Las primeras nieves habían ya cubierto las cumbres de los montes con su manto blanco.

Por lo que habían bajado a pastar al resguardo en los arboles del bosque, comiendo lo que más le gustaba, el musgo fresco que crecía entres los abetos con la humedad, estaban en los lejanos montes del norte de Laponia (Europa). El suelo estaba tapizando de una rica capa de musgos y los troncos de los arboles también, porque crecían por esos lugares, comiendo lo que más le gustaba a estos animales.

Ya había terminado el tiempo del calor y las primeras nieves habían caído. En el prado todos estaban resguardados del frio entre los arboles. algunos pendientes esperado la llamada del día que tenían que bajar para tirar del trineo de Papa Noel. Montañas de regalos les esperaban

Montañas de regalos les esperaban que hicieron los duendecillos ayudantes de Papa Noel. clasificando estos a la espera de su reparto, para dar los regalos a los niños de todo el mundo que se hayan portado bien durante todo el año.

Los nueves renos estaban juntos esperando la llamada Papa Noel que éste les daba antes de la partida. un musgo blanco que tenía propiedades mágicas de poder volar.

Cada uno tenía sus propios nombres eran. Dasher (brioso). Dancer (bailarín). Prancer (Tonado). Vixe (juguetón). Come (Cometa). Cupit (dios del amor). Donner (trueno). Britzen (relámpago). Rudolphel de la nariz roja (líder y guía del trineo. Rudolph y Cupido eran los padres de Erin. un joven reno que por la jubilación de Donner lo sustituía para que éste descansara en los prados del norte ya qué era el mayor de todos. Erin era su primer año tirando del trineo de Papa Noel.

La llamada de Papa Noel les había sorprendido comiendo los últimos musgo verdes que había por allí porque a partir de ahora se ponen marrón cuando se secan. porque el frio y la nieves caen por esos lugares.

A la llamada acudieron rápidamente todos para ponerse en sus puestos a la orden de Papa Noel. todos menos Erin el nuevo, que se había quedado distraído en el camino mirando las luces de colores que adornaban las calle y casas, mirando por las ventanas entre el vaho de los cristales y los visillos, se vislumbraba el árbol de navidad ya con sus luces y adornos puestos.

Rodolph padre de Erin-se impacientaba, ya el primer año y llega tarde. Cupido. la madre se preocupada por si le había pasado algo. Todos estaban preparados esperando a él. para la partida llegarían este año tarde a algunos lugares, aunque las horas son distintas en cada país. llegarían con algo de retraso o algún niño se quedaría sin su juguete a pesar de que se había portado bien. Los renos aparte de llevar a Papa Noel y las cajas con los regalos. cada uno tienen una misión de ir repartiendo por todo el mundo. Comet tenía que repartir la (felicidad). Cupit el (amor) entre todos. Donner iba repartiendo la (alegría). Blitzen era el más rápido la (velocidad). Dancer por lo que se movía estaba siempre inquieto el (juego). Dasher(el poder, la fuerza), la Prancer la (Paz) y Vixe siempre estaba jugando con todo lo que caía en sus patas el (bienestar). Erin repartiría lo que antes repartía Donne al que sustituyó la (alegría). Por fin llegó Erin y ya se pudieron poner todos en marcha.

P.D. La Puntualidad y el cumplimento de las cosas que se prometen o las obligaciones, hay que cumplirlas siempre aunque cuesten.



SOBRE LA MARCHA

El jueves día uno de noviembre me vine a Cádiz con la intención de ver un espectáculo de percusión japonés que había en el Teatro Falla. Me habían tocado dos entradas en ADACCA, así que había quedado con un amigo para verlo. El jueves cuando llegué a Cádiz, mi amigo no aparecía, tampoco me contestaba al teléfono ni estaba en su casa. Después de esperarle un buen rato me di cuenta de que si no me llamaba pasaría el día sólo, entonces me fui a comer y después me busqué una pensión, ya que después del teatro no tenía transporte para Jerez.



RAMÓN BÁRCENA

"...cantaban canciones que me gustan mucho y me traen buenos recuerdos. ¡Qué buen rato pasé! " Después de buscar pensión y dejar la maleta me fui al teatro, donde vi el espectáculo que me gustó mucho y allí coincidí con mi compañero Manolito, al que también le habían tocado entradas. A la salida me fui dando un paseo hasta la plaza de la Catedral, donde por casualidad había un grupo grande de gente cantando con guitarras y decidí sentarme cerca en una terraza a cenar, fue un rato muy agradable porque cantaban canciones que me gustan mucho v me traen buenos recuerdos. ¿Qué buen rato pasé!

Más tarde me di un paseo porque hacía una noche muy agradable, hasta la hora de irme a dormir. Por la mañana me levanté pronto y me fui Jerez, aproveché mañana para hacer algunas cosillas que tenía pendientes. Fue un fin de semana divertido y me lo pase muy bien a pesar de que las cosas no salieron como las tenía planeadas y de que tuve que ir improvisando sobre la marcha. Me sirvió para demostrarme puedo pasarlo bien aunque esté solo, fuera de mi medio y que soy capaz de improvisar.

ADACCA CHICLANA

Nace la necesidad de escribir sobre el nuevo centro de rehabilitación multidisciplinar de DCA, que actualmente se está construyendo en Chiclana. Por ello, es necesario dar información sobre el mismo, quitar y solucionar algunas dudas de dicho proyecto.

El centro es esperado y querido por muchos y digo esto por la necesidad que veo y observo a diario en ADACCA Cádiz, donde cada día nos enteramos de un nuevo caso de DCA. La desatención del ictus después de haber pasado las primeras fases del mismo y haber agotado la rehabilitación física, se observa en que en el mejor de los casos te ves en la calle o en tu casa buscando la forma de no quedar a merced de familiares, aunque tengan la mejor de sus intenciones.



KARLOS Borego

"El centro
es esperado
y querido
por muchos
y digo esto
por la necesidad que
veo y observo a diario
en ADACCA
Cádiz"

Esos familiares, con su total desconocimiento, hacen cuanto pueden para sosegar la angustia de ver que tu rehabilitación hospitalaria se acabó y es en ese momento cuando empieza un calvario buscando sitios y personas que te puedan ayudar a comprender que ha pasado en tu persona y en tus seres queridos, puesto que el DCA no está exento de daños colaterales. Además, todo esto depende de la situación personal y económica de cada cual.

Hace aproximadamente nueve años empezó un proyecto de Unidad de Estancia Diurna (UED) y residencia para afectados de DCA, en Chiclana. El motivo por el que se elige esta localización no es otro que la concesión de unos terrenos que Diputación ofreció de forma gratuita. Dicho centro será el primero en la provincia de Cádiz con carácter de residencia para diecisiete usuarios, que por su situación familiar o personal, no tienen cubiertas sus necesidades diarias.



Imagen de la nueva sede

Adacca Chiclana

Karlos Borrego

Según mi conocimiento, si no hay más contratiempos de causas fuerza mayor, la apertura del mismo está prevista para el segundo semestre de dos mil diecinueve. En una visita que tuvimos dentro del programa de ocio, pudimos ver de primera mano lo avanzado del proyecto, ya que estaban terminadas las obras mayores, por lo que nos hicimos una idea de cómo sería una vez estuviese terminado.

Algunos datos de dicho centro son los siguientes: está situado en los Gallos (Chiclana), el edificio consta de accesos adaptados y una entrada con un mostrador para la atención de las personas que acceden al centro o salen del mismo.

Además, algo que me sorprendió para bien, y mucho, durante mi visita, fue el enorme ascensor. Aunque estaba aún en construcción, según el hueco del mismo me hacia una idea del tamaño. Este punto es muy importante para mí, ya que uno de los problemas que suelen ocurrir en la UED ADACCA Cádiz. es la saturación de los ascensores. tamaño es muv reducido para la cantidad personas hacen uso de ellos, algunos incluso con sillas. Otras características del centro son las siguientes: cuenta con una sala polivalente para rehabilitación física. varios departamentos para rehabilitación cognitiva, un comedor con un cuarto office y una cámara frigorífica dentro del mismo. Por otro lado, subiendo a la primera planta, se pueden encontrar las habitaciones, las duchas y los aseos.

Por último, no quiero olvidarme de destacar que existe un espacio que se usará como sala de curas. Sin más, esperamos que no haya más retraso en la puesta en marcha del centro.

La Gran GALA

Y por fin llegó el día del DCA y la esperada Gala que se había preparado por un comité elegido al efecto para conmemorar dicha fecha.

Tal evento se celebró el sábado 27 de octubre y ese día desde media mañana se pudo admirar a las Sras. asistentes luciendo sus mejores galas. En aquel marco decorado al más puro estilo de Hollywood, alfombra incluida, azul en este caso por ser este el color representativo de ADACCA.

También los caballeros ponían su nota de color y atractivo enfundados en sus modernos e incómodos trajes para muchos de ellos, acostumbrados a vestir de manera más desenfadada a diario. Con todo se respiraba "GLAMOUR" en el ambiente y la jornada prometía ser divertida e interesante. Los caballeros exhibían su palmito y atractivo, que junto al encanto y naelegancia damas, daban realce y vistosidad al evento y así fueron pasando por el escenario los distintos personajesy entidades distinguidos con las estatuillas ADACCA.

En esos momentos tenemos que decir que el equipo de megafonía no daba su mejor versión. Esto, unido al murmullo y conversaciones de los presentes, hacían que a la mayoría de los asistentes le fuera muy difícil entender lo que decía el "speaker".

La primera persona en recibir la distinción fue nuestra apreciada terapeuta, la neuropsicóloga Mª de Juan Malpartida en reconocimiento a su excelente y dilatada trayectoria como profesional en nuestra Asociación (desde su fundación).

JOSÉ MARÍA Carrillo casas

Y por fin llegó el día del DCA y la esperada Gala



También fueron reconocidos los méritos del neurpsicólogo Javier Sansabas, compañero infatigable desde los comienzos de ADACCA. Y así también recibieron su galardón como significativos colaboradores de la entidad los doctores D. Jesús Acosta y D. Miguel Moya, personas que desde el primer momento pusieron sus conocimientos y trabajo altruista al servicio de la Asociación.

La Gran GALA

Terminada la entrega de las estatuillas a las distintas entidades y personalidades se pasó al almuerzo, que dicho sea de paso, dejó mucho que desear, ya que el servicio de cattering, creo personalmente, que estuvo a la altura de la circunstancias, tanto en cantidad como en servicio. Hay que decir que al menos dicho almuerzo amenizado por alguna actuación carnavalesca folklórica que gustó mucho a la concurrencia o por lo menos así lo pareció por sus aplausos. Particularmente tengo que decir que sin desmerecer el evento para mi lo mejor del mismo fue el cuadro flamenco pleno de arte y colorido, juventud y belleza.

Instantes después se dio por acabada la Gala, con la caída de la tarde y la retirada de los asistentes a sus domicilios, deseando volver a repetir aquella experiencia, pero eso sí cambiando de cattering por favor.

Sin querer criticar al comité organizador y deseando que hayan tomado nota al respecto, aunque todo mereció la pena y se cumplió el objetivo previsto.







El Único

José Antonio Toro Pérez

27 de octubre de 2.018. sábado, hacía un poco de calor aunque el tiempo dijo que "esa misma tarde llegaría una ola de frío .

Me levanté temprano (cosa rara en mí). barruntaba que algo iba a pasar pero no sabía lo que era. La experiencia me dice que cuando me levanto así es que algo malo va a ocurrir.

Me afeitaron. me duché y me medio vestí. a excepción de la corbata y la chaqueta. me quedé sentado en el sofá esperando a que llegara la hora de irme ya que mi mujer se fue a trabajar. Mi suegra sería la encargada de llevarme a casa de un compañero donde esperaríamos a un tercero que nos llevaría a Cádiz a la Gala.

Llegó la hora, mi suegra me acercó a casa del compañero, llegamos, apenas me bajaba del coche, venía llegando el que nos iba a llevar a la Gala.

Una vez en Cádiz, nos dejaron en la puerta del sitio mientras el compañero buscaba parking. Nos encontramos a varios conocidos, les saludamos y entramos al acto.



Nada más entrar me sorprendió la amplitud del local, así como su decoración. Las mesas aparte de estar numeradas, tenían puesto un cartel con la foto y el título de una película. Nos recibió una secretaria de Adacca, la cual nos dijo cuál era nuestra mesa, saludamos a todos los conocidos que encontramos y nos dirigimos al "photo hall" para hacernos la foto de rigor.

Nos sentamos todos alrededor de nuestra mesa, que era la número 18 y se llamaba "el puente sobre el rio kwas" esperando a que comenzara el acto.

Sobre las 12:30 comenzó todo, salió al escenario el presentador de la Gala "Javier Taboas". Empezó la entregade premios.

Se hizo entrega de varios galardones en los que cabe destacar al Equipo de Adacca (muy merecido por cierto), a nuestra Presidenta, a María de Juan Malpartida (Co-fundadora de Adacca) así como a varias personalidades y organizaciones relacionadas con nuestro centro.

Pero el premio que más me interesaba oír era el de mejor artículo de nuestra revista "La Resacca" pues me hacía ilusión escuchar el nombre de algún compañero porque, sinceramente, no me acordaba que yo mismo estaba entre los nominados. Cuando empezó el video de la presentación del premio, me puse en actitud de ponerme a aplaudir pero cuando dijeron mi nombre. no me lo podía creer. me invadió una sensación por todo el cuerpo que no se puede describir con palabras. estaba tan emocionado que me costó ponerme de pie. de camino al escenario para recoger el premio. mi única obsesión era poder llegar allí sin caerme.

Cuando llegué al escenario me dieron la estatuilla, me dirigí al atril a decir unas palabras, agradecí a un par de compañeros y a la mujer de uno de ellos por su inestimable ayuda en la confección del artículo pero (cosas del directo) se me pasó dar las gracias a todo el Equipo de Prensa y a la Jefa del Taller por ser la culpable de que yo estuviera allí, así que un trocito de la estatuilla es de ellos (no sé cómo la voy a partir).

Lo mejor va a ser. hacerle una fotocopia y colgarla en la pared del Taller de Prensa y así no pierdo el premio que como ya puse antes. es el único.





El viernes vine a ADACCA, después de comer le comenté a psicólogo mi que quería ir a Madrid de viaje el fin de semana y me dio su consentimiento. Y salí para Madrid con muchas ganas de disfrutar. Fuimos en coche yo, mi mujer Ana María, Angelita, su marido y su hijo. Después de un viaje largo aunque agradable llegamos a Madrid. Lo primero hicimos fue llegar al hotel, dejamos las cosas en la habitación, cenamos cerca del hotel y luego nos fuimos a dormir.

El sábado nos despertamos y desayunamos en el hotel. Fuimos paseando hasta el Bernabéu y cuando llegamos nos sorprendió lo grande que era el estadio. Después de ver el estadio por fuera, entramos para verlo por dentro. Empezamos a caminar por los pasillos del Bernabéu, vimos las fotos de los jugadores y nos echamos una foto con la 3ª Copa de la Champions del Real Madrid. Me sorprendió una pantalla grande en la que se mostraban imágenes del equipo desde sus inicios hasta ahora y jugadores tan míticos como Di Stéfano, Raúl o Roberto Carlos. Me gustó la foto que me hice con la imagen de Gareth Bale, mi jugador favorito. Después de ver las instalaciones fuimos a ver el campo de juego, en el cual pude ver lo grande que era por dentro el estadio y las gradas. Bajamos al campo y me pude sentar en el banquillo, justo donde se sientan los jugadores antes de salir a jugar el partido, era más cómodo de lo que pensaba.

Después pude ver el césped del campo de fútbol y me sorprendió lo bien cuidado que estaba, aunque me faltó ver a los jugadores jugar, queda pendiente ir a ver un partido al Bernabéu. Después de ver el campo fuimos a ver la sala donde los periodistas le preguntan a los jugadores y al entrenador, en la sala había mesas largas, micrófonos y el escenario donde los jugadores responden a las preguntas. Me encantó ver el Bernabéu, repetiría la experiencia sin duda, cuando ganen la siguiente copa puede ser un buen momento. Tengo que decir que yo antes era del Barcelona pero soy del Real Madrid desde hace 20 años.

Merece la pena ver el estadio, lo recomiendo. Me lo pasé genial con mi mujer, Ana María, con Angelita, su marido y su hijo.

Un fin de semana para recordar.

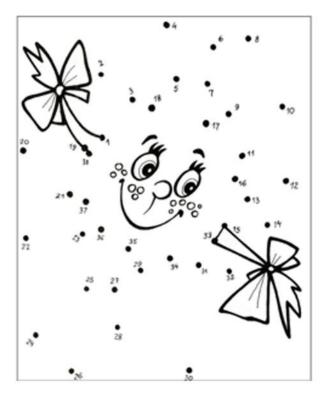
PASATIEMPOS

J.A. Toro

T	P	H	H	H	A	K	Z	F	Q
\mathbf{C}	\mathbf{E}	G	F	\mathbf{S}	I	В	X	O	V
Y	\mathbf{A}	U	B	E	N	A	F	L	H
K	I	G	A	D	A	C	Н	J	J
Т	L	A	R	A	M	M	U	S	N
S	A	I	B	L	E	E	K	A	D
A	R	L	A	G	L	Z	J	L	A
M	T	E	D	N	A	I	В	L	I
A	S	G	0	A	A	\mathbf{C}	Q	I	S
Н	U	R	S	В	\mathbf{C}	P	В	T	U
A	A	A	R	I	\mathbf{C}	K	O	N	R
В	S	E	A	Y	R	В	$\boldsymbol{\tilde{N}}$	\mathbf{A}	A
F	Z	В	A	R	В	\mathbf{U}	D	A	L
A	A	I	N	A	В	L	A	H	E
G	A	U	G	I	T	N	\mathbf{A}	\mathbf{Y}	В

ALBANIA
ALEMANIA
ANTILLAS
ARGELIA
AUSTRALIA
AZERBAIJAN
BAHAMAS
BANGLADESH
BARBADOS
BARBUDA
BELARUSIA

SOLUG SOT BIUD



CANASTITO DE CHUCHERIAS

ANTONIO ARAGÓN.

Una tarde de mayo después de un día de mucho estrés tomé como siempre un descafeinado antes de subir a casa, ya que había quedado para ver unos programas del ordenador nuevos. Me sentí un poco

mareado y con un cosquilleo extraño en la boca. me duché y me senté a esperar que se pasara. Cuando llegó mi amigo me pregunto que como estaba. Yo le dije que un poco mareado y una sensación rara en la boca. me dijo que fuese al médico ya que se encontraba muy cerca de casa. yo dije que ya se me pasaría. insistió, fui y me reconoció y me dijo que tenía que ir a P. Real y entonces le dije a mi amigo que llamaran a mis hermanos para comunicárselo.

El traslado no me di cuenta de nada, ni a P. Real, después a Cádiz y de vuelta a P. Real donde me ingresaron, todo esto es lo que me contaron después, con un lotus por un cavernoma que tenía en el cerebelo.



ANTONIO Aragón

"No quería que me dieran el alta porque no sabía a dónde iba a ir" Mis recuerdos son vagos e imprecisos, como, estar en una camilla en una habitación con taquillas o la enfermera que me atendió en P. Real, rubia con acento Alemán, ya una vez allí le dije a mi hermano que ya se podía ir a su casa. Pasó la noche allí, yo muy inquieto dando botes en la cama, mi hermano le dijo al enfermero que si me podían poner algún calmante, ya que no dejaba de moverme, me ataron a la cama y rompiendo las ataduras me caí, el enfermero me puso un calmante.

Por la mañana cuando paso la Neuróloga puso el grito en el Cielo diciendo. me metieron en la UCI con un coma inducido y un derrame cerebral.

Mis recuerdos son muy borrosos. como lucecitas o traslados. Estuve unos días allí y un mes ingresado en P. Real.

No quería que me dieran el alta porque no sabía a dónde iba a ir. no podía ir con mi madre ya que ella la estábamos cuidado de día mi hermana, de noches los hijos.

Los médicos no daban ninguna certeza de que saldría de esta. cuando me dieron el alta me fui con mi hermano al campo ya que yo vivía en un 3º y tenía que ir a rehabilitación a P. Real. Estuve con ellos 6 meses hasta que me dieron el alta allí. busque a una boliviana para que cuidara de mí y de la casa. ella no podía y me recomendó su primo que podía y lo contraté.





CANASTITO DE CHUCHERIAS

ANTONIO ARAGÓN.

Descubrí por internet el programa de ADACCA de asistencia domiciliaria y lo estuve haciendo. porque no había plazas en el cetro hasta que no lo ampliaran.

Estuve con el boliviano unos dos años hasta que un día desapareció sin decir nada, yo lo llamaba y no contestaba, después de una semana solo, un amigo me busco a la actual cuidadora una chica estupenda de Chiclana que cuida la casa y de mí. Viene por la mañana temprano a las 7 para llevarme al autobús y la la 5.30 de la tarde a recogerme y ayudarme a ducharme y preparar la comida, e ir al médico siempre conmigo, comprar los medicamentos y prepáralos para que no me falte. De noche me quedo solo hasta el otro día.

Al principio cuando me dio el ICTUS y recobré el sentido, pensé que ya me había llegado mi hora y estaba resignado, pero no quería morirme para no dar el disgusto a mi madre de perder su 3º hijo y menos cuando la oí hablar con mi

hermano esto " lo que le ha entrado al niño me debía haber entrado a mi" entonces comprendí el amor de madre. Me duró dos años más en una residencia de Jerez de las monjas, la cual la visitamos dos días a la semana y mi hermano de Jerez todos los días.

Más tarde me detectaron un tumor en la próstata que me lo trataron con Radioterapia 28 sesiones, solo y con un auxiliar que me llevaba y ayudaba todos las días durante el tratamiento, no sabía si iba a dar resultado.Como no lo dio, se está reproduciendo de nuevo aunque muy lentamente a espera de nuevo tratamiento.

Ahora quiero vivir a pesar de las secuelas que me ha quedado, tengo un mareo continuo, inestabilidad y un terrible cosquilleo permanente en la mano izquierda y la lengua, el ojo derecho desviado una visión de 30 por ciento, reconozco a la gente por la voz principalmente y su figura, acido úrico que me provoca crisis de gota a pesar de un régimen estricto y de la medicación que tomo, pérdida de audición en el oído derecho, por estas secuelas que me quedados Ahora dependemos de la voluntad de quien nos ayuda.

ANTONIO ARAGÓN

quería que me dieran el alta porque no sabía a dónde iba a ir"

no voy comer a cualquier sitio porque no puedo comer de todo, sigo un régi-

Ahora quiero hacer todas las cosas que no hice antes, por dedicarme a otras cosas.

Sé que con el daño no somos iquales que antes, ni volveremos a serlos. somos dependientes y tenemos que delegar en otros, no somos lo que decidimos, tenemos que consensuar las cosas, que antes hacíamos o queríamos solo, no podemos exigir nada.

o, tiene que ser una voz clara y fuerte, por eso me mantengo un poca aislado. No es porque sea un poco raro, cuando me dices algo y digo que no me entero y me lo repiten y lo mismo, entonces ya desisto.

No escribo esto para que me tengáis pena. la compasión es unas de las cosas que más detesto, si no para qué veáis realmente como me encuentro a pesar de las apariencias, por si a alguien le puede servir algo.

Como veréis sou un canastito de chucherías, tengo un poco de todo.



En iuventud mi cuando salía con mis amigas recuerdo que frecuentamos varios bares de Cádiz. Uno de ellos era el bar de las Palomas que está en la calle Enrique de las Marinas, esquina Buenos Aires, en el que hacían una ensaladilla que tenía fama. Ahora está cerrado u lo van abrir de nuevo. No tenía nada especial, pero estaba buenísima porque ellos hacían una mahonesa muu amarilla, no sé lo que le echaban, pero estaba muy buena, igual que las pavías de merluza.

También está el bar Rio, Segunda aguada esquina Trille donde todo el mundo viene a comer jamón de pata negra y el queso manchego, aunque el menudo también está de rechupete.

En el Candil comí angulas que no veas como estaban y el pollo al ajillo.

En verano a la punta a comer lo que llamaban dobladillos, unos bocadillos de caballa con una rodaja de tomate. En el verano había una mesa puesta en el muelle y se estaba muy fresquito.

Ahora, cuando salgo de bares, voy de otra manera con mi familia, pero continúo saliendo de bares cada vez que puedo.

EL CARRIL BICI

Escrito por Pepe Vélez

-DANDY EN EXTERMINIO-

Hace unos días se ha inaugurado en Cádiz el carril bici. Después de varios años pidiendo los ciclistas un carril bici en Cádiz se ha conseguido. El carril va desde El Campo del Sur y pasa por todo el Paseo Marítimo.

Ya los ciclistas podrán pasear más tranquilos y con menos tránsito para ellos. Ahora los vehículos lo que tienen que hacer es respetar el espacio de los ciclistas y éstos a los peatones que van por la acera.

En España todos los años mueren muchos ciclistas que han sido arrollados por atrás, porque han invadido su espacio y muchos han quedado heridos muy graves. Yo pido que toda persona que este borracha o drogada, haga el favor de no conducir y así evitaremos muchos accidentes y muertes en las carreteras.

Y a los ciclistas les pido que respeten las calles peatonales, como la calle Ancha. Hace unos días iba con mi mujer paseando y por poco me arrolla una bicicleta que pasó a gran velocidad.







La semana pasada viví una experiencia inolvidable con mi Jacinto, amigo gran amigo donde los haya. Jacinto trabaja en Madrid pero tenía unos días de vacaciones y, para mi sorpresa, me llamó para dar una vuelta. Fuimos a una reunión que hace grupo en centro de la Junta de Andalucía en San Fernando (Cádiz), para tratar sobre la felicidad y la medita-Éramos ción. grupo numeroso de personas y lo dirigía un psicólogo llamado Julio Borrego. Practicamos una técnica que se utiliza mucho en

Estados Unidos, llamada Mindfulness. Fue una experiencia inolvidable. Además, ese día había una gran luna roja, por lo que el escenario era ideal. Fue un momento mágico, había una música de fondo muy agradable y la gente cooperaba. Había incluso niños pequeños, de cinco a seis años, con sus padres.

Fue la primera vez que vivía una experiencia de ese tipo y la recomiendo a aquellas personas con angustia interior, para librarse de ese estado v encontrar la calma que todos buscamos y pocos encontramos. Ese día yo encontré la calma, al igual que en mis sesiones de los María iueves con en ADACCA. En esas sesiones no existe el tiempo, va pasando sin que puedas darte cuenta.

Es una sensación maravillosa, ya que sales por la puerta con la mochila llena de emociones nuevas, limpio de basura interior. Te marchas con ganas de vivir y mucha ilusión, algo que es posible lograr si estás en manos de buenos profesionales.

Para terminar, me gustaría resaltar una última idea: desde mi punto de vista, es fácil luchar contra un problema físico, lo difícil es luchar contra un problema mental.

II PRIMER ELECTRICO

Me considero una persona con suerte en la vida y tengo varios motivos para justificar lo que digo, lo último que me ha ocurrido es mi comienzo a desplazarme en silla de ruedas eléctrica.

Yo no tenía pensado en ningún momento hacer uso de una silla de estas características y fue en ADACCA donde me abrieron la ventana a pensar en la idea de que a mí me podría venir bien una silla de estas características para desplazarme más rápido y tener mayor independencia.



Karlos Borrego

Aunque al principio la idea me echó para atrás, por aquello de que no me gustaría que por la comodidad de la silla me fuese acomodando a dejar de andar y además mis dudas de poder tener algún percance, debido a que una de mis secuelas del ictus es una heminegligencia en mi parte izquierda, a la cual le tengo que prestar una especial atención.

Pero después de meditarlo profundamente, me dije a mi mismo que el mayor fracaso es no intentarlo. Mi suerte llegó cuando en una visita al centro de salud por una cita me encontré con mi enfermero de enlace, el cual conocía desde hace bastante tiempo y me comentó que le acompañara para enseñarme una cosa, despertando mi curiosidad. Era una silla de ruedas eléctrica que por circunstancia de la vida la tenía allí, esperando a un candidato adecuado y él había pensado que podría ser yo.

A partir de ahí puse la maquinaria en marcha y lo primero fue consultarlo con mi equipo de rehabilitación en ADACCA. Una vez dado el visto bueno tocaba la familia v teniendo el ok de todos quedaba recogerla, ponerla a punto y llevarla a adacca para empezar practicar con ella. Ninguna idea preconcebida se parecía a la realidad. Mi primer contacto comenzó en las mismas instalaciones ADACCA. Yo pensaba que en principio sería ir a la calle en zonas amplias y sin obstáculos de por medio, pero nada más lejos de la realidad. David mi fisioterapeuta me dijo "móntate y vámonos para afuera". Para mi sorpresa empiezo atravesando la sala de rehabilitación plagada de obstáculos y usuarios que empezaban a situarse en sus correspondientes camillas, mesas, sillas, etc. Me dirigí a la puerta de salida y una vez fuera bajé en el ascensor para salir a la calle... ¿Oué bien! v qué difícil me resultó en frio y sin anestesia previa hacerme con la silla eléctrica hasta alcanzar la calle. Para mí fue todo un triunfo, por sencillo que parezca, porque además de intentar hacerlo lo mejor posible, al mismo tiempo luchaba interiormente con mi problema de atención y la novedad de todos mis compañeros que me saludaban y animaban.

Pasado ese mal rato por aquello de hacerlo todo lo bien que podía, regresé a ADACCA, pasando otra vez por el ascensor y una vez arriba me comentaron que tenía que dirigirme a los baños. En este punto no sabía si me lo estaban poniendo más complicado para ponerme los pies sobre la tierra o en cierta medida me estaban dando señales para que no me más ilusionara de la cuenta y empezara a comprender desde el primer momento que no resultaría tan sencillo como yo pensaba. Lo cierto es que después de esa experiencia empezaba a ver más claro la realidad de mis dificultades para poder conducir coche, puesto desde un principio unas de mis grandes preocupaciones era que de momento no volvería a conducir. Después de esto hubo dos experiencias más. salida de compras al mercadona con Daniel, el terapeuta ocupacional, siendo una experiencia muy diferente a lo vivido hasta el momento, ya que antes de la famosa silla solíamos ir los martes andando desde ADACCA hasta el Mercadona y luego vuelta al taller de cocina (ni que decir tiene que después de todo ese esfuerzo físico, hacerlo ahora en la nueva silla era todo un placer).

Mi última salida fue con Margarita, también terapeuta ocupacional, fuimos por los alrededores de ADACCA, aunque no sé qué fue peor, si lo vivido hasta ahora, esa salida cambiando todos los patrones realizados hasta ese momento o sortear un bordillo enorme en mi parte izquierda (parte hemipléjica y a la cual debo prestarle más atención). A fecha de hoy y después de buscarme las formas para poder llevar en el respaldo de la silla un bastón del cual dependo para las distancias cortas en mis desplazamientos diarios, viví otra experiencia con la silla eléctrica. Mi última azaña fue una salida a un centro comercial en Jerez y en compañía de mis queridas hijas por motivo del día de la celebración de la onomástica de Santa Ana, nombre de mi mujer y una de mis hijas y como suele ser costumbre en mí, le regalé algún detalle. Pero esta vez debido a mi discapacidad, quería ir solo yo a comprar el regalo y así de paso, podía pasar el día con las mellis, además de pedirles consejo sobre qué regalo podría comprar. He de decir que fue una nueva experiencia maravillosa y no tuvimos ningún percance.

La ternura del dos mil dieciocho

Ramón Carrascosa

La ternura del dos mil dieciocho se quedó grabada en el corazón y la mente. El día veintiuno de diciembre tuvo lugar la comida de Adacca con la familia de los usuarios. Fue un día muy especial, todos los usuarios estábamos juntos con nuestras respectivas familias. aunque realmente todos éramos una verdadera famidisfrutando juntos de ese momento de magia tan bonito y especial.

Vimos el vídeo de Adacca de la felicitación por navidad, fue un auténtico vídeo propio de un Óscar. Lo que más me atrajo del vídeo fue la fuerza y el cariño que transmitía en esos días navideños.

Otro día especial, fue el día de la entrega del amigo invisible, todos estábamos reunidos en la sala de fisio, algunos compañeros iban vestidos de reves magos. Yo observaba la cara de compañeros. mis todos esperando su regalo del amigo invisible, era digno de ver la alegría que tenían en su cara, me llamó la atención que en ningún rostro observé ni una pizca de odio, pena, ni frustración, nada de eso, era todo alegría y esperanza en la vida.



Todos éramos niños felices y contentos, reinaba el amor, la ternura y el compromiso, el sello de ADACCA.

Deseo que el año dos mil diecinueve sea mejor para todos y se cumplan todos vuestros sueños.

Derecho a vivir

JOSÉ ANTONIO TORO PÉREZ



Se define derecho a la vida como el que tienen todas las personas por el mero hecho de existir, constituyendo uno de los derechos fundamentales del ser humano. Al igual que la libertad, la integridad y la igualdad, precede a todos los demás derechos ya que sin vida nada tiene sentido ni puede gozarsede ninguna otra facultad.

Normalmente se les suelen dar a los niños, el derecho a la vida es la oportunidad de vivir su infancia y poder crecer, desarrollarse y llegar a la edad adulta.

El derecho a la vida de los niños está compuesto por dos d e r e c h o s fundamentales: el derecho inherente a la vida y el derecho a la supervivencia y al desarrollo.

Y digo yo, si esos niños, que están en el seno materno, pudieran pensar y hablar y si se les pudiera preguntar ¿preferían no nacer y evitarse todo el dolor y sufrimiento que nos depara la vida?

Hay una gran diferencia entre eutanasia y suicidio asistido.

Eutanasia

siqnifica etimológicamente "buena muerte" y no es que procedimiento mediante el cual una persona. normalmente un médico. pone fin a la vida de un paciente con consentimiento de éste. asistido Suicidio aquel en el que se le proporciona persona. de forma intencionada con conocimiento. los medios necesarios para suicidarse, incluidos el asesoramiento sobre letales de medicamentos, la prescripción suministro de los mismos. Es el paciente, en este caso, el que voluntariamente termina con su vida

En España, se dio un caso muy sonado, el de Ramón Sampedro Cameán que a la edad de 25 años sufrió un accidente, al tirarse de cabeza al agua desde una roca en la playa de As Furnas, un día de resaca marítima, que le dejó tetrapléjico y postrado en una cama para el resto de su vida.

Fue el primer ciudadano en pedir en España el suicidio asistido. Argumentaba el derecho de cada persona a disponer de su propia vida, estando incapacitado cometer suicidio. Su le fue petición denegada porque el Código Penal no lo permitía.

Escribió dos libros: Cartas desde el Infierno (1996) donde agrupó sus escritos hasta ese momento y el poemario Cuando yo caiga, publicado póstumamente en 1998.

Ramón murió en 1998 por envenenamiento de potásico. cianuro ayudado por su amiga Ramona Maneiro. Ésta detenida días después pero no fue juzgada por falta de pruebas. Siete años después, una vez que el delito hubo prescrito, Ramona admitió en televisión haber facilitado a Ramón el acceso al veneno aue le causó muerte У haber grabado el vídeo donde pronunció sus últimas palabras.

Derecho a vivir

JOSÉ ANTONIO TORO PÉREZ

Alejandro Amenábar, en 2004. llevó al cine la historia de Ramón con la película Mar adentro. protagonizada Javier Bardem, que daba vida a Ramón Sampedro y Belén Rueda. La película fue alabada por público y crítica recibió varios premios, entre ellos el Oscar a la película mejor extranjera y 14 premios Goya.

La ley de eutanasia es una de las medidas estrella del nuevo Gobierno socialista. España no sería primer país occidental donde tal procedimiento ha ya despenalizado: en Holanda, Bélgica Luxemburgo ya existe el derecho individual a la eutanasia, mientras que Suiza y ciertos estados de EEUU (Oregón, Washington, Montana o Vermont) ya existe el derecho al suicidio asistido.



La proposición de ley del PSOE no solo se encarga de la despenalizar eutanasia sino que pretende regular todo el proceso de solicitud de la práctica por el paciente, el control médico y todas las garantías necesarias para que se lleve a término. El proceso completo, tal y como lo contempla el texto socialista, que ahora sufrirá cambios vía enmiendas, duraría un total de 32 días, desde la petición del enfermo hasta su ejecución. La iniciativa reconoce un derecho nuevo efectivo e individual, el de las personas que se hallan determinadas condiciones y quieren recibir ayuda para i m 0 r r anticipadamente. Esa sería una prestación cubierta por sanidad pública, por el Sistema Sanitario de Salud (SNS). Tendría un carácter, por tanto, universal y gratuito.

Los dos supuestos de aplicación de la ley: Los supuestos en los que un paciente puede solicitar la eutanasia son dos: enfermedad grave e incurable ("la origina sufrimientos físicos o psíquicos, constantes e insoportables, posibilidad de alivio el paciente considere tolerable, con un pronóstico de vida limitado. en contexto de fragilidad progresiva") discapacidad grave crónica (cuando una persona está afectada por una invalidez de manera generalizada, que existan opciones "fundadas" de curación). La decisión solicitar prestación de la ayuda para morir ha de ser, se explícita, una "decisión autónoma" informada.

Todos tenemos derecho a vivir y yo por el momento elijo vivir.



Tabancos

Karlos Borrego

Tabancos es una palabra que se crea de la fusión de taberna y estanco. derivando así en tabanco.

Los Tabancos son establecimientos de despacho de vinos a granel metidos en botas de roble. Estas notas se encuentran normalmente situadas detrás de una barra de madera con la base de pizarra negra. atendidas por dos personas y en la mayoría de los casos familiares que servían de desahogo económico.

Evolucionando con el tiempo, siendo habitual reuniones de aficionados al cante flamenco, se reunían en torno a una mesa de madera y cuatro taburetes bajos junto a unos cortitos de vinos de Jerez para precalentar las voces, dando lugar a "cante jondo", bulerías y fandangos.

Más adelante se incorpora el baile, de esta forma surgen los tabancos, que a día de hoy es un valor en alza por lo rancio y original.



Hoy por hoy se ha creado con gran éxito la ruta de los tabancos, en la cual se suele promocionar las fiestas de otoño y manteniéndose durante todo el año.

El éxito está garantizado si en una visita a Jerez en dichas fiestas, vas a una bodega para a continuación hacer una ruta donde además de probar los famosos y ricos caldos de Jerez. podrás acompañarlos para mitigar los efectos del alcohol con ricas chacinas y embutidos de la serranía de Cádiz. Es importe destacar que los vinos de Jerez no son aconsejable mezclarlos indiscriminadamente. puesto que las graduaciones alcohólicas de los mismos varían dependiendo del tipo de vino y la vejez de los mismos. En Jerez tenemos por costumbre no mezclar y acompañarlos con algo sólido.

Actualmente podría citar varios de los más conocidos. emblemáticos y antiguos: como el Pasaje. el Guitarrón. etc. Aconsejo buscar en internet "ruta de tabancos de Jerez" para más información. En definitiva una experiencia enriquecedora y diferente a cualquier otra visita turística.





La propuesta de una salida en el taller de ocio acabó por compartir el último fin de semana de septiembre en el camping Fuente del Gallo, en Conil. Estábamos un poco nerviosos ante la aventura y deseando llegar para comenzar la nueva experiencia de ir a comprar comida para la cena y el desayuno y hacer cosas fuera de nuestro entorno, aunque una de las cosas más chulas era la piscina.

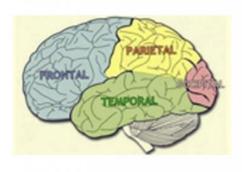
Hubo mucha comida y muy buena también pusimos dos euros y compramos un jamón entre todos aunque echamos de menos una bota de vino de rioja. Una de las anécdotas fue que un compañero se quedó dormido en el wáter de la casita de madera y otra que un auxiliar se bebió el aqua de un vaso donde un compañero metía la dentadura postiza. Fue todo muy gracioso, el cuarto de baño era muy pequeño, tan pequeño que si estas dentro y te tiras un pedo no se cabe: uno de los dos tiene que salir el pedo o uno mismo. Las casitas estaban muy bien equipadas, con su tele ч aire acondicionado su ducha ч su cocina para hacer algo de comida. Y una plancha para hacer algo de barbacoa y su pequeño porche. La nota negativa fue que el sábado la niña de la excursión se nos puso malita. nos dio un pequeño susto que luego no fue nada y también la jefa de la excursión tuvo un percance familiar.

Para todos fue un fin de semana fantástico y nos quedamos con ganas de repetir. es una pena que tenga que pasar tiempo hasta la próxima vez.

CAUSAS E INCONVENIENTES DE MI ATENCION Y ABANDONO DE MI MISMO Guillermo Acevedo Rego

A veces me pregunto, cómo estar centrado en mí y no en el otro? Todo esto constituye un problema para mí y quizás para mucha gente. Es algo a lo que no se llega fácil. pero continúo trabajándolo.

Analizo ventajas e inconvenientes:



Ventajas

- 1.- Sabría cuáles son mis necesidades vitales y como cubrirlas mucho más fácil.
- Sería más independiente
 física y sentimentalmente.
- 3.- Sería más fácil encontrar el clímax de la vida y no depender de nadie más o de mucha gente.
- 4.- Podría pasar sin problema más tiempo solo.
- 5.- Dedicaría menos tiempo a la otra persona para aliviar mis vacíos y más a mi persona.
- 6.- Parecería menos pesado y más interesante de hablar conmigo.
- 7.-Tendría más amigos...

Desventajas

- Sería aburrido y muy difícil.
- Perdería mi forma de ser.
 - 3. Al principio no sería yo.
- Supongo que exclusión social y que resulte un coñazo estar conmigo.
- Ningún interés por parte de la gente a hablar conmigo.
- Realmente la actitud de la gente me incomoda.
- Me siento ignorado o con síndrome de maceta Guillermo Acevedo.

En general, tengo que corregir mucho e insistentemente y cuidar los descuidos e impulsos.

Para terminar un apunte. esto no tiene que servir para tod@s puesto que cada persona es un mundo. A mí. me sirve.

ARPA AL CRUCERO ADACCA

Su forma de navegar es muy singular y peculiar. No tiene motor, sólo dos grandes velas que impulsan ese barco llamado ADACCA. Su tripulación la componen personas con discapacidad pero el barco navega, no por el mar, sino por la vida. Sus grandes velas son impulsadas por el aliento de sus usuarios y profesionales. El barco no surca las aguas del mar pero sí el mar de la vida. Su quilla no rompe olas, pero si saltea obstáculos y barreras que pone el destino. Al final de su recorrido, el puerto donde atraca se llama: esperanza e ilusión.



Ramón Carrascosa.

Es uno de los meiores cruceros, pero todos sus viajeros son conscientes de tienen que poner de su parte para que el barco navegue y llegue puerto, tras viaje feliz y cargado de esperanza. Cuando atraca, las compras que hace su tripulación, no tienen valor económico, sino valores de amistad.

"Viaje con nosotros. Consulte con la agencia de viajes situada en los hospitales del SAS o con su médico de cabecera; le informarán sobre su billete. Súbase a bordo, le encantará."

amor y cariño.

El final de una etapa

Pepe Vélez (Dandy en exterminio)

Me llamo Pepe Vélez y en diciembre del dos mil dieciocho llevaré en ADACCA tres años y medio. Llegué al centro en silla de ruedas, con pañales y con poco movimiento en la parte izquierda de mi cuerpo. Contaba con toda la fe e ilusión de todos los profesionales de ADACCA para que volviese a andar y a tener más fuerza en la parte dañada de mi cuerpo. Yo quería volver a lo que me gusta, que es el mercado central y sus alrededores. Sabía que tenía que trabajar mucho junto a los profesionales para conseguirlo, pero también sabía que lo iba a conseguir gracias a un trabajo fabuloso de los mismos. Hoy puedo decir que lo he logrado: ando con muleta y me encuentro mejor.

Sin embargo, en la vida hay un principio y un final. Yo creo que mi tiempo en ADACCA ha terminado, estoy preparado para mi vuelta a lo que me gusta. Mi corazón me pide quedarme porque tengo grandes amistades, tanto profesionales como voluntarios y usuarios, pero mi cuerpo me pide salir a la calle. Ahora mismo vuelvo a sentirme una persona con sentimientos y un buen corazón para triunfar en la vida. Sin más, mi familia y yo les damos un fuerte abrazo y las gracias a todos los que me han ayudado. Me marcho el viernes catorce de diciembre del dos mil dieciocho.



A todos aquellos que intentaron romper mi corazón y se ahogaron en sus propios sueños les dedico este escrito. Os ha pasado alguna vez tener un lápiz en la mano y buscar ese lápiz? pues son los mismos mecanismos como la felicidad, un canto a la vida. Hey, solo pienso en ti.

En vivir y amar a todo cuanto te rodea por minimista que Disfruta de lo tienes, no de lo que te gustaría tener. Amar de verdad es querer el bien para los demás es lo que yo quiero transmitiros con este tema que escribo para las fechas Navidad. de Que los Reyes colmen de salud por la vida y pensar que la felicidad no está fuera de ti sino dentro.

Búscate y te encontraras y disfrútate que merece la pena. Y vive cada segundo de la vida como si fuera el último.

Disfruta contemplando el sol, la luna y el amor que es gratis y da muchos beneficios.

El mago tralará

RAFAEL YUSTE



Cuando llegan estas fiestas de Navidad me viene a la memoria un hecho que se hacía en mi casa, cuando mi hermano y yo éramos pequeños. Sin saber qué día exactamente. madre entraba en la habitación donde dormíamos nos У despertaba con dos palmadas y un grito de Hay aviso: levantarse, porque hoy viene a visitarnos el Tralará". Mago mensajero, era como especie de avanzadilla de los Magos. Se Reves de encargaba mostrarnos exactamente" el contenido de los juguetes y regalos que nos traerían Los Reyes el día 6 de enero por la noche, manifestado en nuestras respectivas misivas sus a Majestades de Oriente. esta forma. madre tenía suficiente para poder tiempo modificar o cambiar algún regalo que no nos gustase tanto como habíamos deseado.

Este galimatías tenía el siguiente proceso; aquella época al tener tanta propaganda como hay ahora, para que mi madre tuviese la certeza de que había dado en el clavo de nuestros deseos. utilizaba a su amigo el Tralará. valiéndose de imaginación. Nos preguntaba las tiendas en las que habíamos los deseados, y como era conocida por distintos propietarios de los negocios que dedicaban a juguetería, ella acordaba con ellos, que le dejasen "depósito" distintos objetos deseados sin necesidad pagarlos en momento, pero con la seguridad que sólo iban a ser utilizados para enseñarlos, sin ningún otro fin. No hace falta imaginar

No hace falta imaginar que la palabra mágica del Mago Tralará nos garantizaba que realmente Los Reyes iban a venir cargados de regalos y con la garantía de que no traerían carbón, como "pago" de habernos portado bien durante todo el año. Esta venida del Mago nos hacía sentir co

verdaderos mo merecedores de los regalos solicitados en las misivas enviadas y depositadas en buzones de correos. donde aue era echaban las cartas a Majestades (la venida del Cartero Real fue posterior).

Para mí, siempre fue un recuerdo muy especial por eso. actualmente, se lo he aplicado a mis hijos y nietos. Los cuales, también siguen disfrutando de la venida del Mago en navidades. Mago, se ha convertido en un gran amigo mío y me ayuda, durante todo el año, a mantener la ilusión de los regalos por estas épocas y al mismo tiempo, es un apovo corrector en la educación de mis familiares más pequeños, convirtiéndose en una gran seña de identidad de mi familia.

De esta forma, se convierte en un punto a recordar de mis antepasados y mantener viva la memoria de mi madre.

Rafel Ortega

JUAN MANUEL GARCÍA CANDÓN

Hoy quiero escribir sobre un amigo y un maestro. Un maestro que era mi amigo.

Estas son las palabras que le dediqué hace ahora casi 12 años:

"Buenas tardes, familia del maestro, amigas y amigos, aficionadas y aficionados; ha querido la Tertulia taurina "Cambio de Tercio" de Puerto Real comenzar actos del aniversario de la muerte de Rafael en este cementerio donde descansa, aunque me consta que el no estaba cansado de la vida ni la vida estaba cansada de el, en este lugar de silencio, donde nadie se molesta, donde nadie molesta, en el silencio de las mejores plazas de toros que hicieron triunfar al maestro..... hov porque no conmemoramos muerte sino la vida.... conmemoramos nuestra traemos a memoria, que no otra significa cosa conmemorar. mejores momentos de la VIDA de Rafael.

He dicho comenzamos, porque empezamos hoy, martes 18 de diciembre de 2007, los actos de ese aniversario

terminaremos el jueves 18 de diciembre 2008.... El ANO RAFAEL... Un año lleno de actos, actividades que irán recorriendo distintas facetas del Maestro..... De los seres queridos nos acordamos durante el tiempo, no sólo en un tiempo..... por ello la Tertulia taurina "Cambio de Tercio" va a desarrollar un programa tan grande como era el Maestro, grande, muy grande

"SE TOREA COMO SE ES"
Y ¿COMO ERA RAFAEL?

HONRADO, ÉTICO, HOMBRE POCAS PALABRAS. CUANDO HABLABA DE SU PROFESIÓN ERA SOBRIO, CONCISO Y EXACTO: EN SU VIDA TAMBIÉN. EN EL TORO SE LE PODÍAN PEDIR VEINTE MULETAZOS. DECÍA BIEN COMO EL LLEVADOS ARREMATADOS, PERO NO LOS **FLOREROS** DEL ADORNO NI DISCURSOS RETÓRICOS.

ERA PERSONA
PRUDENTE, AUNQUE SI SE
LE DISCUTÍA EN UN
TERRENO EN EL QUE
CONSIDERABA

OUE DEBE PRIMAR SU RAZÓN PODÍA LLEGAR A TAJANTE. SOLÍA PRONUNCIARSE CON RESPETUOSA CAUTELA. RAFAEI. MODESTO, Y AUNQUE APARENTEMENTE SERIO Y HASTA UN TANTO RETRAÍDO, ERA REALIDAD UN ESPÍRITU BURLÓN MUCHÍSIMO CUIDADO CAPAZ DE DESCONCERTAR 0 DEJAR CORTADO AL MÁS CON PINTADO SENTENCIAS COMO ESTOCADAS **PROPINADAS** EN CORTO Y POR DERECHO.

RAFAEL ERA
SINCERO Y, POR ENDE
Y EN OCASIONES,
POCO DIPLOMÁTICO
O "PELOTA", DECÍA LO
QUE SENTÍA Y COMO
LO SENTÍA, DE UNA
MANERA DIRECTA.

ME VIENE A LA MEMORIA AQUELLA FRASE:

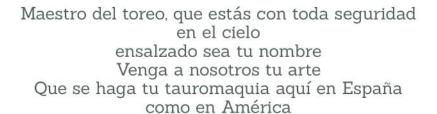


Rafel Ortega

JUAN MANUEL GARCÍA CANDÓN

"Esa tarde Rafael Ortega reivindicó para siempre su arte de torero clásico entre los clásicos, puro entre los puros, honrado entre los honrados"

Bueno, perdonen, pero mi amistad, mi complicidad, mi relación íntima con el maestro, me induce, me obliga a que ahora me dirija a el, conecte con el.



Danos hoy el gozo de admirar aquellos dias perdona nuestras ofensas a los que ignoran como también nosotros debemos perdonar a los que así creen ofender

no nos deje caer en la desilusión Y líbranos de la vulgaridad. AMEN



Y AHORA, AMIGAS Y AMIGOS, PERMÍTANME QUE SIGA HABLANDO CON EL MAESTRO DE UN AMIGO COMÚN..... Y ELLO PORQUE ESA PERSONA FUE UN GRAN AFICIONADO, MUY AMIGA DEL MAESTRO Y MIA, FUNDÓ, JUNTO CONMIGO, LA ESCUELA DE TAUROMAQUIA DE LA DIPUTACION DE CADIZ....

"MAESTRO, SEGURO QUE YA TE HAS ENCONTRADO CON EL , PORQUE EL 24 DE ESTE MES HARA UN AÑO OUE MURIO NUESTRO COMUN AMIGO , ALFONSO PERALES, SEGURO OUE YA HABEIS HABLADO DE ESE GLORIOSO PASADO OUE **ESCRIBISTE** JUNTO CON LUIS PARRA "JEREZANO". PACO BOCANEGRA. ANTONIO SANCHO Y OTROS Y QUE FUE ESA **ESCUELA** TAUROMAQUIA.

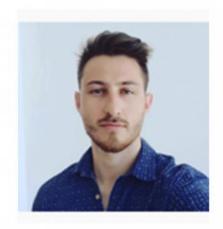
¡MAESTRO! HAZNOS UN ÚLTIMO FAVOR: FORMA TERNA EN ESAS DEHESAS CELESTES CON LUIS MIGUEL DOMINGUIN Y PAOUIRRI, POR EJEMPLO, OUE CORRIDA LA PRESIDA ALFONSO, QUE LA CRÓNICA LA ESCRIBA HEMINGWAY Y LAS TOMAS SEAN DE PILAR MIRÓ: BRINDA EL PRIMER TORO A PEPITA, TU MUJER, PELONCHO. TERESA. LUIS. ANTONIO. NACHO Y VERÓNICA HUOS, Y A LOS HUOS DE TUS HUOS: Y EL OTRO SE LO BRINDA A LOS CIUDADANOS DE ESTA PROVINCIA DE CADIZ. QUE UN DIA TE DISTINGUIÓ CON LA PLACA DE PLATA DE LA PROVINCIA.

MUCHO MÁS QUE UNAS PRÁCTICAS

Alfonso Espejo Amedey.

Tuve la suerte de cursar las prácticas del máster de psicología general sanitaria en ADACCA, un centro que sin duda recomiendo a cualquier estudiante que desee aprender sobre neuropsicología, psicoterapia y también sobre las experiencias, necesidades e inquietudes de los usuarios, que para mí son los mejores profesores que he tenido nunca, sin lugar a dudas.

Recuerdo los primeros días en ADACCA como si fuera ayer, cada mañana llegaba al centro y saludaba a usuarios y profesionales(sólo he podido saludar a tanta gente en tan poco tiempo en una boda familiar). Tras varios intentos fallidos de aprenderme los nombres de todas las personas que allí habitaban, me quedaba mirando el horario como si de un mapa del tesoro se tratara. Soy de San Fernando y el centro está en Cádiz, aunque los primeros días sentía que estaba de erasmus, pero por suerte la desorientación de las primeras dos semanas quedaba eclipsada por el ambiente de esfuerzo, cariño y superación que tanto usuarios como profesionales se encargaban de transmitirme y por suerte, es algo que se contagia desde el minuto uno de forma inevitable.



Desde el inicio de mis prácticas hasta los últimos días no ha habido un día en el que no haya aprendido algo y cada día he salido por la puerta del centro con una sensación de satisfacción única y plena. Estar en contacto con personas que invierten su tiempo, sus aptitudes. sus conocimientos y su corazón en ayudar a otras a mejorar en su día a día y ofrecer una mejor calidad de vida es algo que recomiendo a todo aquel que quiera vivir una sensación tan difícil de explicar cómo necesario de experimentar, consiguen hacer del trabajo una virtud.

Me he topado en ADACCA con historias dramáticas y complicadas de gestionar, un episodio que en cuestión de segundos cambia la vida de una persona sin permiso ni compasión. No obstante, los protagonistas de estas historias han tenido el coraje de ser más fuertes y valientes que el caprichoso azar y han tenido la suerte de contar con familiares y profesionales que han centrado mente, corazón y alma en una misión: hacer posible vivir una vida que ha sido salvada.

Hoy en día vamos corriendo a todos lados, no nos permitimos el lujo de pararnos, sentir y pensar, las prisas, las malas costumbres y la inercia enmascaran lo que importa de verdad, son una venda que todos llevamos puesta sin ser conscientes y no nos dejan contemplar la vida.

Los usuarios de ADACCA me han enseñado a que aunque la situación sea complicada e indeseada puede combatirse con las armas más potentes del mundo: la alegría. el cariño. el esfuerzo y la más potente de todas, la ilusión.

El hipocampo es un área del cerebro que está altamente implicada en el aprendizaje y la memoria. hace posible que la información que constituye nuestro día a día pase a formar parte de nuestros recuerdos que quedan atrapados en nuestro cerebro construyendo un álbum de experiencias que en definitiva, es todo lo que nos queda al final de nuestra vida. Tengo la certeza de que nunca olvidaré mi experiencia en ADACCA y la suerte de poder recordar el día de mañana los momentos, las risas. las emociones y los valores que me habéis regalado.

El lema del centro es: Una vida salvada merece ser vivida y sin duda vosotros me habéis ayudado a valorar más la mía, caminar más despacio y contemplar, en cierto modo habéis salvado aquello que consideraba antes mi vida y sé que por suerte. no os olvidaré jamás. Gracias a todas las personas de ADACCA. hacéis de este mundo un lugar mejor. os llevo en mi hipocampo y en mi corazón.

A LOS QUE TRANSFORMARON Rafael Yuste

Después de las esperanzas y las ilusiones con las que nos transportó el Mago Tralará durante el periodo Pascual, hemos crecido y madurado con mucha prisa y sin pausa. Nos ninguna trasladamos velozmente a la de juventud etapa adolescencia, donde con la ayuda y orientación de nuestros mayores intentamos desarrollar un cierto espíritu creativo....

Aquel chavalillo joven, sin saber el cómo ni el por qué, empieza a observar a su alrededor ciertas expectativas conductuales que le han ido forjando sus maestros profesores durante su largo periodo educativo. Dicha experiencia, le viene como caído del cielo y siente la necesidad de querer transmitir todo lo bueno que depositaron enel interior de su alma. A partir de este periodo, este chico encuentra su camino, aquel sendero al que todo el mundo iiVOCACION!! Sin llama dudas lugar la EDUCACIÓN fue su 1a elección.

Ahora que ese joven, es mayor y tiene la oportunidad, quiere agradecer a todos los mayores que con su entrega y dedicación han colaborado en su formación profesional, con el siguiente poema. El cual va dirigido a su memoria y cariñoso recuerdo, por todos los buenos momentos vividos.



Si alguna vez te preguntan, qué estudias o qué serás,

no escatimes la respuesta, ¡no dudes, contéstala! Le dices a quien te pregunte, con la mayor sencillez,

que si hay suerte y si Dios media, seguro maestro seré.

No lo digas bajo, que decirlo fuerte no cuesta trabajo.

Procura al decirlo poner ilusión, para que luego digan, con admiración,

¡Este chavalillo tiene vocación!

No lo digas bajo, que decirlo fuerte no cuesta trabajo.

Quizás se crean que tú estás loco, que en la enseñanza se gana muy poco.

Y es verdad que no les pagan como la justicia está pidiendo a voces,

pero todo se compensa con el don divino de educar a un hombre.

Y para que te hagas la idea de lo gran y bello que debe ser esto,

que hasta el mismo Jesucristo, le gustaba que la gente le llamaran ¡EL MAESTRO!

LA RESACCA

Revista bimensual de los usuarios de ADACCA Año V, número XII febrero 2019

