

LA RESACCA

Revista bimensual de los usuarios de ADACCA Año II, número III





Sumario

• LA INSPIRACIÓN. Antonio Aragón	3
• UN FIN DE SEMANA DISTINTO. Carmen Espejo y Bernardo Agudo.	4
• TRAS EL ICTUS. Jose Manuel García	5
• EFECTOS EN MI FAMILIA DEL DCA. Vanesa García	6
• COLUMNA GASTRONÓMICA. EL BASTINAZO. Carlos Borrego	7
• BOGA BOGA. Ramón Bárcena.	8
• LA CONDICIÓN HUMANA. Jose M ^a Carrillo	9
• LA AVEJA ABELINA. Antonio Aragón.	11
• UN ESLABÓN IMPORTANTE EN LA CADENA. Carlos Borrego	13
• DE VUELTA A LA CIVILIZACIÓN. Pepe Vélez	14
• PASATIEMPOS. Pilar Quintín y Antonio Aragón	15
• QUÉ ES LA DIABETES. Juan Manuel García	16
• DEPORTES Y DISCAPACIDAD. Luis Pérez	18
• PROFESIONALES Y PUNTO-Manolo Rodríguez	19
• VIAJE A LA LUNA. Boti	20
• LO MARAVILLOSO DE APRENDER ALGO. Carmina	21
• ENTREVISTA AL GRUPO DE REHABILITACIÓN INFANTIL	23
• RESEÑAS Y AGRADECIMIENTOS	26



La inspiración

No hace falta tener una musa para poder escribir, solo constancia y ganas de hacerlo.

Todo es tener una idea e ir desarrollándola poco a poco con lo que te venga a la memoria y así días tras días irás construyendo las escenas deseadas.

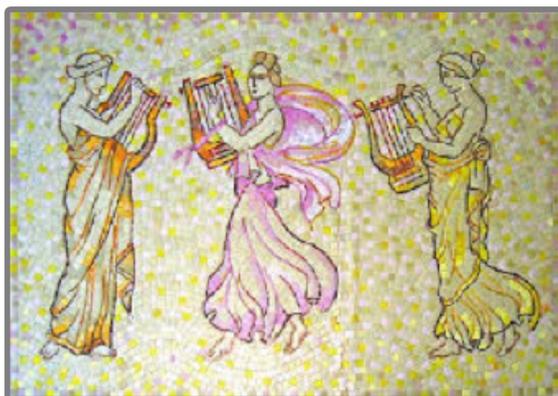
¿Si yo escribo, lo puede hacer cualquiera? Yo no soy de esos que tienen que tener una musa que me inspire, ni tampoco de los que se sientan a diario y se ponen a escribir. Sino de los que tienen una idea o argumento y lo va desarrollando con las ideas que me van viniendo o con nuevas cosas que le vayan al tema.

No hace falta tener una correcta ortografía para poder escribir, hoy el ordenador te va señalando los principales errores.

En los relatos y cuentos, me es más fácil con personajes de animales porque les puedo dar más juegos, atribuciones humanas, como el habla o hacer las cosas que son meramente de las personas.

En todo cuento o relato hay algo de ti, que inconscientemente se lo pones a los personajes de ficción.

Antonio Aragón



Un fin de semana distinto

Salimos desde ADACCA dirección al Rompido sobre las 15:30 tarde, después de comer. Paramos a tomar café en un bar llamado el fantasma y de allí fuimos directamente al hotel. Cuando llegamos soltamos las maletas y vimos el hotel. Era un hotel cinco estrellas con spa, piscinas, cocina en las habitaciones, gimnasio, un campo de golf...El sábado fuimos a conocer el pueblo el Rompido, un pueblo de pescadores, dimos un paseo por el pueblo y luego fuimos a un centro comercial. A la hora de comer teníamos buffet libre, comimos un poco de todo: pasta, ensaladas, pescado... solo hubo un pequeño problema, no había café.

Por la tarde algunos fuimos al spa y otros se quedaron charlando en el bar y por la noche, después de cenar fuimos a la discoteca a bailar. Pasamos una noche muy divertida y para repetir.

El último día nos levantamos sobre las 10.00, bajamos a desayunar y luego dimos un paseo por el hotel. Antes de almorzar algunos estuvimos jugando al domino en el bar y otros en las tumbonas tomando el sol.

A las 14.00 fuimos al bar del hotel a comer y después de comer salimos hacia Cádiz, paramos en un bar llamado AP4 para tomar café. Llegamos a Cádiz sobre las 19.00.

Fue un fin de semana que esperamos repetir muy pronto.

Los días que pasamos allí fueron muy buenos y disfrutamos mucho.

A las 14.00 fuimos al bar del hotel a comer y después de comer salimos hacia Cádiz, paramos en un bar llamado AP4 para tomar café. Llegamos a Cádiz sobre las 19.00.

Fue un fin de semana que esperamos repetir muy pronto.

Los días que pasamos allí fueron muy buenos y disfrutamos mucho.



por Carmen Espejo y Bernardo Agudo

COMO ME SENTÍ TRAS EL ICTUS

No sentí casi nada, solo como había cambiado la vida de mi familia.

Poco a poco iba recuperándome, cuando a los cuatro meses fui a rehabilitación y recupere la esperanza. Todo muy duro y muy poco a poco. Tras cuarenta días en el hospital me dieron el alta y me mandaron para casa.

Lo primero que perdí fue la esperanza.

Durante tres años y medio sentí como si fuera un estorbo para los demás, incluso llegué a desear la muerte. Mi familia viendo que yo no me recuperaba buscó otras opciones con poca información y fue en este momento cuando llegue a un centro llamado ADACCA.

En un letrero leí "Una vida salvada, merece ser vivida".

Después de 19 meses con trabajo por parte de los profesionales y mío, he recuperado el habla, la escritura, la expresión, el poder caminar con un andador y ahora empiezo a caminar sin ayuda del andador.

Sin embargo, lo primero que recuperé fue la esperanza y las ganas de vivir.

José Manuel García



¿CÓMO HA AFECTADO A MI FAMILIA MI D.C.A.?

por Vanesa García P.

El D.C.A. es algo que no sólo nos ha cambiado la vida a los que lo padecemos, sino que también lo ha hecho con nuestro entorno, en particular a nuestra familia.

El daño cerebral es una afección que modifica tu movilidad y tus funciones cognitivas como son la atención, la memoria, la velocidad de procesamiento, la planificación, entre otras y al estado de ánimo, algo muy importante en nuestra recuperación.

A cada familia el D.C.A. le afecta de una manera, en particular, mi familia lo que peor lleva es la lentitud de mi recuperación y el gran cambio que ha habido en casi toda mi vida. Por ejemplo, antes vivía con mis perros y con mi novio en Algeciras y ahora vivo en El Puerto de Santa María, con mi padre, que antes vivía en Jerez.

Pero no es algo que solo me ocurra a mí, sino que en ADACCA, el centro donde yo hago rehabilitación integral, hay más compañeros que les sucede algo parecido. Un compañero me comentaba que su apatía es lo que peor lleva su familia y otro que son sus cambios de humor.

En cambio una compañera dice que sus padres lo que quieren es que

siempre progrese y no le dan tanta importancia, como en mi caso, a la movilidad.

Pero no solo ha habido pérdidas, también ha habido ganancias. He conocido a mucha gente interesante, mi rehabilitación se ha basado en las cosas que más me gustan, como el deporte y los caballos, también la natación.

En mi caso, creo que ha afectado más positivamente en la aceptación de mi familia mi nueva situación, y nos hemos acostumbrado a que ahora funcione de otra manera y necesito otras ayudas. Algo bueno que nos sucede a la gran mayoría es que actualmente no trabajamos para otras empresas, sino para nuestra empresa, para nosotros mismos, y por eso el estado nos paga un dinero que nos ayuda a subsistir mientras nos recuperamos.



EL BASTINAZO

columna gastronómica

Carlos Borrego

PIZZERÍA LA BLANCA PALOMA

UBICACIÓN: pizzería La Blanca Paloma en Puerto Sherry (Puerto de Santa María) al final del paseo marítimo, con vistas a la bahía de Cádiz

TIPO DE COMIDA: Mediterránea e italiana

ACCESIBILIDAD: Buena

APARCAMIENTO: dos bolsas de parking una antes de llegar y otra al final del paseo.

RECOMENDACIONES: parrillada de verduras con salsa a elegir entre varios sabores muy diferentes.



SUGERENCIA: aguacates con surtido de ahumados.

RELACIÓN CALIDAD PRECIO: Buena: 15-20 € x pax

COMENTARIO: sitio inmejorable con vistas a la bahía de Cádiz y a dos metros del mar, ni en Marbella. Recomiendo reservar mesa los días soleados e ir con gorra o sombrero y protección, por si las sombrillas no están abiertas.

SERVICIO: adaptado a minusválido y mantenido limpio.

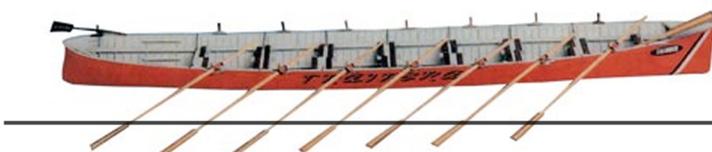
NIÑOS: es un lugar de lo más apropiado donde pueden degustar pizzas muy variadas y buenas. Puedes ver a tus niños jugar desde la propia mesa en la arena de la playa de la muralla.

Muy recomendable y relajante. Ni en Marbella.

Permitidme recomendaros un espectáculo poco visto por aquí.

El 19 de junio se celebra en Sevilla la IV bandera EUSKADI BASQUE COUNTRY, una regata de traineras en el Guadalquivir. Las traineras es un deporte perteneciente al remo en banco fijo, que se practica en todo el cantábrico desde GALICIA hasta IRUN. La trainera es originalmente una embarcación propia de la costa cantábrica, impulsada a remo, antiguamente dedicada a la pesca y remolque de ballenas. Hoy en día es un bonito deporte de equipo; normalmente cada trainera representa a un pueblo o barrio de la costa cantábrica y se ha convertido en un deporte semiprofesional. Las regatas se disputan durante el verano y cada pueblo o ciudad tiene su premio que generalmente suele ser una bandera.

“La trainera es originalmente una embarcación propia de la costa cantábrica”



LA CONDICION HUMANA por José M^a Carrillo

Antes de nada tengo que decir que este trabajo ha sido posible gracias a la colaboración y espíritu participativo de los usuarios de ADACCA, verdaderos protagonistas del mismo.

Resulta admirable e incluso sorprendente conocer cómo personas de distintas edades y sexo afectadas por daño cerebral (ictus y TCE, entre otros) con sus secuelas y dolencias en la mochila, puedan tener tan claro su visión sobre conceptos tan relevantes y singulares como vida familiar, amistad, rehabilitación, etc.

Para nosotros, el pasado, pasado es y aunque vivido y valorado, no merece la pena insistir ahora en él, lo que toca es el presente vivirlo lo mejor posible. Centrando todos los esfuerzos, tiempo e ilusiones para aprovechar al máximo las sesiones de rehabilitación integral, con objeto de lograr una mayor independencia para poder afrontar un futuro no muy lejano con nuevas fuerzas y energías, que redunden en una mayor y mejor calidad de vida para nosotros mismos y nuestro entorno.

El conocimiento de estas reflexiones y vivencias de mis compañeros hacen reforzar mi fe y confianza en las personas. Y más, viendo como hombres y mujeres, jóvenes y menos jóvenes reconocen que en poco tiempo de convivencia se sienten completamente integrados en el grupo y cómo se ha establecido una corriente de simpatía y amistad entre todos sus integrantes, algo impensable hace tan solo unos meses.

A nivel personal debo decir que a día de hoy tengo tantos o más amigos dentro del centro que fuera de él y a día que pasa me siento "crecer" como persona, lo que me lleva al convencimiento de que no somos tan diferentes los unos de los otros como creemos.

Así mismo es muy entrañable y emotivo ver la expresión de sus rostros y como le brillan los ojos a personas de una edad avanzada al recordar y comentar vivencias recientes o momentos divertidos, vividos o pasados con alguna actividad puntual del centro.

LA CONDICION HUMANA

“Mi mente me lleva a retroceder en el tiempo a mi lejana infancia en la etapa escolar”

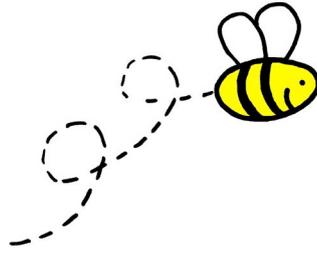
Mi mente me lleva a retroceder en el tiempo a mi lejana infancia en la etapa escolar, en la que el mero conocimiento de alguna actividad extraescolar, toda la chiquillería entrabamos en un estado de nervios y entusiasmo que afectaba al normal desarrollo de una tranquila jornada escolar, lo que conllevaba a alguna que otra reprimenda por parte de los profesores. Esa es la condición humana y de ahí su grandeza, que podemos pasar en unos instantes de ser un personaje de la tercera edad? a un niño en edad escolar. Esa es la grandeza de la condición humana.

Para terminar, decir que este artículo ha sido una experiencia nueva y muy emotiva para mí que me ha servido, primero para conocerme mejor a mí mismo y segundo para acercarme más y conocer mejor a los usuarios de ADACCA, mis compañeros en definitiva, con los que me siento partícipe y a la vez identificado con todas sus vivencias, comentarios, reflexiones y confidencias.

Después de todo, llego a la conclusión de que si algo tenemos asumido y claro todo el grupo es que la REHABILITACIÓN forma parte por un lado, de nuestras vidas (como comer, dormir, trabajar...) y por otro lado, unánimemente, dicho colectivo no cambiaríamos a día de hoy ADACCA, con sus profesionales, por ningún otro centro o institución, una idea que todos los usuarios tenemos clarísima.

Como conclusión agradecer una vez más a todas las personas que con su granito de arena han hecho posible la realización de este artículo, sin olvidar a nuestra estimada coordinadora, verdadera impulsora de nuestro modesto boletín.

Besitos para ellas y abrazos para ellos. Gracias y hasta la próxima.



La abeja Abelina por Antonio Aragón

Abelina era una abeja muy particular que tenía dos grandes manías, diferenciándose de todas las demás compañeras de la colmena. Una que era muy coqueta, corta de vista y tenía que usar gafas que no se las ponía, por lo que le traía grandes problemas la falta de visión y la segunda que solo le gustaban las flores de un color.



Todas las abejas de la colmena hacían una miel riquísima de mil flores. Abelina la hacía solo de cien flores pero todas exclusivamente amarillas, por lo que le costaba doble trabajo encontrarlas, teniendo que volar más para elegir la que quería.

En primavera no tenía ningún problema pues eran muchas las que había, comenzado por los jerguones que son los primeros que florecen, antes que los vinagrillos con sus campanillas amarillo limón y sus hojitas verde brillantes, que nacen donde hay tierras removidas pues no son delicados.

Crecen en los bordes de los caminos, carreteras, también en zonas salitrosas y no buscan ningún tipo de terreno, crecen en todas partes. En los vallados hay chumberas con la flor amarillas en sus púas y frutos con las flores de ese color.

La acacia o falsa mimosa con su flor en racimos algodonosos, cubriendo de su color amarillo todo, aunque es una planta invasora que se propaga fácil y rápidamente. La retama amarilla que a diferencia de la blanca que crece en racimos colgantes, ésta crece erguida señalando hacia el cielo.

La abeja Abelina

Si Abelina iba por la ciudad ya comenzaban los problemas: todo lo que veía inmóvil de color amarillo se acercaba para comprobar si era una flor, ya que no cambiaba de lugar ya fuese las líneas de zona de aparcamiento especial, el borde un paso de peatones, los buzones de correo y las rotondas, buscando los árboles con esa flor, que ponían como ornamentación y para sombras en las calles, los carteles de estáticos de anuncio como la M del macdonal's que la "M" es de este color, se acercaba y se chocaba con él para comprobar. Debido a su problema de visión y no usar la gafa. En las carreteras, cuando estaban en obras, las líneas pintadas en el suelo de amarillo y los discos de circulación mientras dura el trabajo.

Cuando encontraba un jardín se ponía muy contenta porque allí podía elegir las flores entre todas las que había, caña de india, rosas, primavera, maravillas, que también sus pétalos se utilizan para sopas y las margaritas aunque la preferida era la salvaje, las que tienen los pétalos también del mismo color.

Tulipanes, cactus de diferente especie, que son mucho los que tienen las flores de este color, otra con la lantana como otras flores de colores mezclados, tenía que hacer equilibrio para no tocar otro color por su manía.

En el verano crecían los jaragos en terreno baldío, en los tejados viejos de las casas de los pueblos y grietas de las paredes.

En invierno era más problemático porque florecían pocas y al haber menos tenía que recorrer largas distancias volando y volando. Cada vez se separaba más de la colmena y un día con el frío y el gélido viento, ya exhausta sin fuerza sin poder más, cayó a la nieve y allí se quedó.



UN ESLABÓN IMPORTANTE EN LA CADENA: CHÓFERES Y AUXILIARES DE LAS FURGOS DE ADACCA

Carlos Borrego

Apenas le damos importancia pero a mi entender son tan importantes como los que más.

Dentro del equipo multidisciplinar de ADACCA, los conductores y sus ayudantes y auxiliares del área de transporte de la UED.

Un trabajo en el cual, le encomendamos nuestras delicadas vidas cada día. Yo tengo la suerte por circunstancia de donde vivo de tratarlos a todos: EDUARDO, ADRIAN, DANI, DANI- 2, DIEGO y un poco menos a M^a JESUS, con la que tengo menos contacto por motivos de que su ruta no es la mía habitual pero cuya labor aprecio como la que realizan los demás.

Todo empieza cada mañana de cualquier día de la semana en la parada habitual, la mía en Jerez, con EDUARDO SONRISA permanente y uniformidad impecable, además de estar atento durante todo el recorrido del más mínimo detalle, toallitas, bolsas, etc.

En la parada procuro estar a mi hora prevista de recogida, para no hacerles perder tiempo en la siguiente, para que no se vea afectado en las siguientes paradas y no acumular un retraso, que yo sé que ellos se lo toman a título personal, aunque no sea por su responsabilidad, para poder cumplir con su horario de llegada al centro. Donde en mi caso martes y jueves, bajo de la furgó blanca para subirme a la furgó azul (yo cariñosamente la llamo la furgó de reparto a domicilio del mercadona) nos traslada al piso y es donde tomo contacto con ADRI (el chaval siempre, alegre y dispuesto.

DIEGO (el hombre orquesta, no importa que no funcione la radio, él siempre está dispuesto a cantarnos algo y acompañarlo con el ritmo de sus manos o con lo primero que le pille a mano).

Por supuesto no quiero dejarme detrás a JESÚS LUCENA el hombre comodín que es capaz de cubrir cualquier hueco que haga falta y desempeña una labor inmejorable siempre, aunque no lo parezca.

El escribir este texto es la forma de darles las GRACIAS a todos ellos, por igual y sin excepción.



DE VUELTA A LA CIVILIZACION

HISTORIA DE JOSE VÉLEZ

*El dandi mañanero de Cádiz
o decorador de calles mañaneras*



También he recuperado algo de movilidad en el brazo afectado, aunque me queda esfuerzo y más trabajo para hacer lo que hacía antes, que era recorrer las calles de mi Cádiz y hacer un desayuno mañanero con mis compañeros al término de mi jornada laboral.

Hoy por hoy, mi gran familia está muy feliz al ver mi progreso, con lo cual también yo soy feliz al verlos a ellos.

Pepe Vélez

Debido a un derrame cerebral, he pasado 18 meses en silla de ruedas y con afectación por hemiplejía del miembro superior izquierdo. Hasta mi entrada en ADACCA en mayo de 2015, oportunidad que aproveché con esfuerzo e interés por recuperarme. Hoy puedo decir que después de 5 meses de rehabilitación intensiva en el centro, puedo ir por las calles del casco antiguo de Cádiz con la ayuda de una muleta, puedo salir a la calle como hacía antes de haber sufrido el D.C.A.

Pasatiempo la Resacca

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

LOGOPEDIA
 TERAPIA OCUPACIONAL
 NEUROPSICOLOGIA
 TRABAJO SOCIAL
 FISIOTERAPIA
 EDUCACION SOCIAL
 SECRETARIADO
 ADMINISTRACION
 VOLUNTARIADO
 TRANSPORTE

Pilar Quintín y Antonio Aragón





¿QUÉ ES LA DIABETES?

PRIMERA PARTE. por Juan Manuel García Candón

Hace treinta años la diabetes llegó a mi vida. En mi caso fue producida por estrés en el trabajo. Hace quince años empezamos con la Asociación de Diabéticos de Puerto Real, además de colaborar para que se crearan otras asociaciones en la provincia: Chiclana, El Puerto de Santa María, Paterna de Ribera, Conil, Medina Sidonia... Actualmente la Asociación de Diabéticos de Puerto Real sigue trabajando activamente.

¿Qué es la diabetes?

Es un grupo de enfermedades crónicas (de por vida), en la que el cuerpo no produce o usa la hormona de manera conveniente y tiene como resultado un alto nivel de azúcar (glucosa) en sangre. Es producida por el páncreas, que se encarga de regular el azúcar en sangre.

¿Es igual en todos los casos?

Existen varios tipos de diabetes, aunque los principales son:

Tipo-1: Es más frecuente en niños o adolescentes. Las causas del inicio de la enfermedad son factores genéticos y desconocidos. Se necesitan inyecciones diarias de hormona.

Tipo-2: Es la manera más frecuente de la diabetes y suele producirse en adultos. En el caso de la diabetes de adulto, se asocia en más de un 80% a casos de sobrepeso. Actualmente está comenzando a diagnosticarse en pacientes jóvenes, debido a las altas tasas de obesidad. Las causas del inicio de la enfermedad son factores genéticos y de estilo de vida

¿Tiene solución la diabetes?

En ambos tipos de diabetes, el paciente debe convivir con la enfermedad de por vida. Soluciones factibles a fecha actual:

1. Concienciar a los médicos. Evitar la medicación automática a los diabéticos, mediante fármacos que sirven para disminuir los niveles de azúcar en sangre (hipoglucemiantes).

2. Educar a la población diabética. Incluir la cultura y formación dietética como parte del tratamiento del diabético. La ingesta consciente de los alimentos más adecuados a cada diabético (momento del día, tipo de alimento, cantidad, forma de preparación, combinación con otros alimentos...), ayuda a que los niveles de azúcar en sangre permanezcan dentro de los límites.

La solución responsable es educar al paciente, para que mediante una alimentación consciente, el azúcar permanezca dentro de sus límites y se minore o incluso no se requieran fármacos.



DEPORTES Y DISCAPACIDAD

por Luis Pérez

La incorporación de personas con discapacidad es un fenómeno, ya que hasta después de la segunda guerra mundial no se iniciaron los primeros pasos en la práctica deportiva para este colectivo.

A día de hoy la participación de estas personas en los deportes es bastante normalizada. Sabemos que la práctica del deporte aporta múltiples beneficios:

- favorece la rehabilitación
- aumenta la autonomía personal
- ayuda a la integración social
- impulsa el afán de superación personal
- colabora en suprimir las barreras arquitectónicas y sociales
- aumenta la autoestima y ayuda al desarrollo personal.

El deporte para personas con discapacidad ha evolucionado mucho en los últimos años. Se debería de avanzar en conseguir, dentro de lo posible, la integración de los deportistas discapacitados con el resto de deportistas sin discapacidad, sobre todo en los deportes base, ya que parece ser el tema principal de los 200 expertos en la última conferencia nacional sobre deportes adaptados.



Atleta paralímpico

PROFESIONALES Y PUNTO

En la edición anterior estuve comentando sobre los auxiliares de ADACCA, los cuales tienen mucha preparación y son muy buenos profesionales, hablando desde el PÚLPITO QUE ES ASÍ COMO se llama este rincón. He tenido muchas dudas a la hora de escribir este escueto artículo sobre el resto de profesionales como neuropsicólogos, psicólogos, fisios y demás terapeutas. Cuando asistes a una sesión de terapia con cualquiera de ellos ya sabes de antemano a lo que vas, pues todos siguen un mismo patrón y objetivo, que no es otro que el de mejorar, dentro de lo posible, nuestro daño cerebral. El que se utilice un mismo patrón es bueno ya que así no te puedes llevar sorpresas. Cada profesional, sin perder su criterio y personalidad actúa echando toda la carne en el asador, aguantando nuestras desviaciones e impulsos, corrigiéndonos continuamente y enseñándonos a comportarnos adecuadamente tanto dentro como fuera de ADACCA.

Yo muchas veces me encuentro incómodo cuando me corrigen pero, si tengo algo bueno, que a veces lo dudo, es la capacidad de reflexión y cuando lo hago me doy cuenta y medito. Si me he colado en dirección prohibida, eso sin haberme dado cuenta seguramente ha sido una caída de la tensión eléctrica, me han llamado al orden con toda la razón del mundo. AÚN así me queda

por dentro el resquemor, aunque el aprecio hacia el profesional lo tengo presente. Tienen mucha preparación, son muy buenos profesionales y son catedráticos de la paciencia.

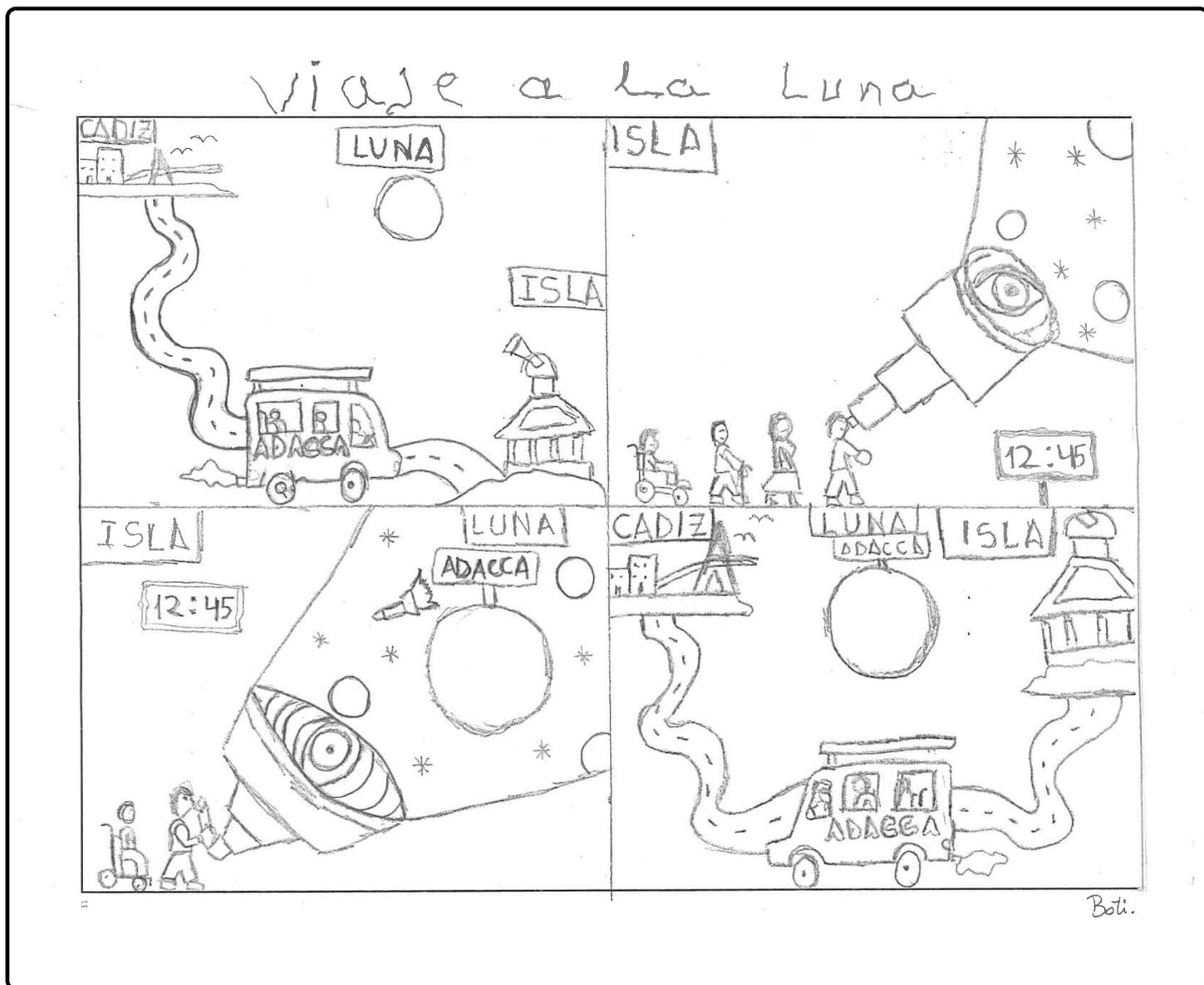
En el próximo número hablaremos de las grietas, que también las hay.

Muchas gracias y adiós.

Manolo Rodríguez

viaje a la luna

por Boti



Lo maravilloso de aprender algo, es que nadie puede arrebatártelo

No era mi intención centrar este blog en temas de mi enfermedad o mi rehabilitación, pero si surge algo, si el tema se cruza en mis pensamientos, lo abordo, porque no tengo ningún problema en compartirlo.

Volví a tener un blog porque ME DIVIERTE, no siento que tenga ninguna misión que vaya a solicitarle la vida a nadie.

Pero cuando leí la frase que da título a la entrada, que por cierto, es de B, B, King, recordé una anécdota ocurrida durante mi rehabilitación.

Una mañana de hace tiempo, me encontraba en el centro de rehabilitación en Estimulación Cognitiva y compartía mesa con otro compañero que había llegado recientemente. Apenas hablaba y su cara era bastante inexpresiva, pero de algún modo noté que estaba como desanimado. Probablemente no le salía el ejercicio que le habían puesto y yo sé bien que en esas ocasiones te vienes abajo y te preguntas si alguna vez volverás a ser la persona que fuiste.



. Como yo llevaba allí bastante más tiempo que él pensé que tal vez aceptaría mi experiencia como un consuelo y me lancé a hablarle, sin saber si lo que le iba a decir era una gran verdad o una gran estupidez. En resumen, le dije: Carlos, te aseguro que todo lo que una vez aprendiste lo puedes volver a aprender, y además puedes aprovechar para aprender esas cosas que siempre quisiste saber y no tuviste tiempo u oportunidad de aprender. Así que no es tiempo de lamentos sino de oportunidades.

En ese momento nadie me dijo que estuviera equivocada y la experiencia posterior me ratifica que no andaba muy errada.

Estoy reaprendiendo muchas cosas y con menos esfuerzo del que pensaba. Y mantengo mi lista de cosas que me gustaría aprender alguna vez, que son, a saber: bordar en oro, manejar un ábaco y coser a máquina. Sé que cuando algo se me mete en el coco, lo consigo. Ahí está el ejemplo del cartonaje y el encaje de bolillos. Localicé a quien me podía enseñar y me puse a ello hasta que lo conseguí.

No eran cosas necesarias, pero estoy convencida de que cada cosa que aprendes te facilita otros aprendizajes, de la misma forma que quien aprende un idioma, aprende el segundo con mucha más facilidad, y así sucesivamente.

Me gustaría saber cuáles son vuestras signaturas pendientes. Espero vuestros comentarios.

Carmina Aranda



niños

ENTREVISTA A LOS MAYORES DEL GRUPO DE REHABILITACIÓN INFANTIL

ETIENNE.-

¿Cuántos años tienes?.

-Pues este jueves cumpla 16 años.

¿Vas a celebrarlo?

-Si. A medias con un amigo que también cumple años, vamos a alquilar un local y el sábado haremos una fiesta.

¿Cuáles son tus preferencias o hobbies?

-Jugar al fútbol. Juego desde hace 5 o 6 años en el equipo de Tiempo Libre.

¿Cómo vais este año en la liga?

-Vamos los cuartos. Todos los sábados tenemos partido. A ver qué pasa.

Bueno, hablemos de la rehabilitación, ¿qué es lo que más y lo que menos te gusta?

-Lo que más me gusta.. las personas, y lo que menos ... no hay nada así que no me guste.

¿Sientes que la rehabilitación te ha ayudado a mejorar?

-Hummm, sí, creo que estoy cambiando para mejor.

niños

ENTREVISTA A LOS MAYORES DEL GRUPO DE
REHABILITACIÓN INFANTIL

Agustín.-

¿Cuántos años tienes?

-En mayo cumpla 12 años

¿De dónde eres?

-Soy uruguayo, de Montevideo

¿Cuáles son tus aficiones favoritas?

-Jugar a la Nintendo a varios juegos, sobre todo a los Pokemon.

¿Le dedicas mucho tiempo a estos juegos?

-No. Solo cuando puedo y no llevo tarea, me gustaría jugar más.

Llevo muchos años jugando y practicando.

¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de la rehabilitación?

-Todo me gusta, sobre todo trabajar con la manooplejica, y lo que menos recibir masajes en la espalda.

¿Por qué?

-Porque no me gusta nada que me toquen la espalda, me molesta.

¿Sientes que la rehabilitación te ha ayudado a mejorar?

-Si, en parte sí.

¿Te cuesta venir a la rehabilitación?

-A veces depende del día.



niños

ENTREVISTA A LOS MAYORES DEL GRUPO DE
REHABILITACIÓN INFANTIL

Jorge.

Jorge ha empezado hace poquito

¿Cuántos años tienes? **Tengo 14 años**

-¿De dónde eres?

-**Del Pto. De Sta. María**

¿Cuáles son tus aficiones favoritas?

-**Ver la tele, leer, estar con los amigos...**

¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de la rehabilitación?

-**Me gusta sobre todo el grupo, los compañeros...y lo que no me gusta es que Rita me diga presta atención Jorge, ahora callado. Porque me gusta hablar y me tengo que callar porque Rita me lo dice.**

¿Te cuesta venir a rehabilitación?

-**No, me gusta venir y hablar con los compañeros y con vosotros (profesionales).**

¿Crees que te puede ayudar la rehabilitación?

-**Sí, yo estoy mejor, y me van a enseñar a tener amigos.**



Muchas gracias a los tres por vuestras respuestas.

ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Después de leer las encuestas de satisfacción sobre nuestra revista, que se entregaron a las familias, y obtener como resultado que todas están de acuerdo con la forma y contenido de La RESACCA, continuamos con más fuerza y energía para trabajar en el siguiente número, el cual les haremos llegar en el momento en el que estén terminados y listos para su reparto.

Porque este taller de prensa es una buena forma de tenernos activados e ilusionados con algo que empezamos como una actividad más para ver expresadas nuestras inquietudes, buscando al mismo tiempo difundirlas.

Recordaros que también podéis leerla en Facebook (<https://es-es.facebook.com/ADACCA-196342467072116/>) y aprovechamos para pedir os su máxima difusión.

No queremos terminar sin dejar de agradecer a todos y todas las que han colaborado en que este proyecto, que empezamos el pasado octubre y que, si es posible continuaremos hasta que las máquinas del rotativo aguanten, y nos ayudan y sin los que sería muy complicado llevarlo a buen puerto. A María nuestra coordinadora del taller de prensa, al apoyo inestimable de los

prácticum María Gámez, Eduardo Ruíz por la donación de sus bellas fotos para la portada y contraportada. , Belén Román y Lola Vera. A Mina, por los innumerables favores que le pedimos, a Mario García, hijo de nuestro compañero Juan Manuel, por la desinteresada ayuda en la maquetación y diseño y a todas las personas que directa e indirectamente colaboran con la revista.

Gracias a todos y todas.

gracias

