

LA RESACCA

Revista bimensual de los usuarios de ADACCA Año VII Edición XIX JULIO 2021



YA HUELE A VERANO

SUMARIO

LLEGO LA CRISIS A ADACCA	J.A Toro	Pg.	3
DE DONDE VENIMOS Y A DONDE VAMOS	Lorena Henarejos	Pg.	4
LA DUREZA DE NO PODER ACERCARTE A TU NIETA	Pilar Quintín	Pg.	5
UN NIÑO ESPERADO Y MUY QUERIDO	Pepe Vélez	Pg.	6
A MI BUEN AMIGO RAFAEL TOCON	Karlos Borrego	Pg.	7
COVID	Ubaldo Osuna	Pg.	8
PRESENTACIÓN SECCIÓN RAMÓN CARRASCOSA	Ramón Carrascosa	Pg.	9
SECCION RAMÓN EL ALMENDRO	Ramón Carrascosa	Pg.	10
LA IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN	Antonio Aragón	Pg.	11
LA VUELTA DEL BOTI	Juan Carlos “Boti”	Pg.	12
FILOMENA	J.A Toro	Pg.	13
LLEGÓ LA ENFERMEDAD	Juani Salvado	Pg.	14
LAS RECETAS DE LA TATA CALAMARES RELLENOS	Equipo de cocina	Pg.	15
VENEZUELA	Ubaldo Osuna	Pg.	16
VIVIENDO UNA SEMANA SANTA ESPECIAL	Equipo de prensa Chiclana	Pg.	17
DE LA RESACA TAMBIÉN SE APRENDE	Margarita Lagares	Pg.	18
MI AVENTURA EN MONTERREY	Luis González	Pg.	19
PASATIEMPOS	J.A Toro	Pg.	20
JEREZ & EL MISTERIO DEL PALO CORTADO	Karlos Borrego	Pg.	21
VAMOS MARCHANDO PARTE II	Equipo de prensa Chiclana	Pg.	22
EL PELADOR DE GAMBAS	Manolito cano	Pg.	23
EL REFRANERO ESPAÑOL	Carlos Fuentes	Pg.	24
RECETA CHARO	M ^a del Rosario Cortés	Pg.	25
CORRE, CORRE...QUE NO LLEGAMOS	Manuel García	Pg.	26
PRIMER VIAJE FAMILIAR CON ICTUS	Karlos Borrego	Pg.	27

LLEGO LA CRISIS A ADACCA

Tras la pandemia mundial que sufrimos llega solapada a ella, la CRISIS.

¿En qué lo hemos notado? Para empezar a la hora de confeccionar nuestra revista, se estructuró la sala de Cognitiva mandando los sillones a la sala de descanso, teniendo así un sitio más amplio para trabajar, luego trajeron unas mesas de la sala de informática y ahora viene lo bueno, aparecieron ordenadores como por arte de magia, no se sabían de donde habían venido.

Todo esto ocurrió el día antes de terminar un artículo sobre la falta de ordenadores en el taller de prensa, ahora ya tenemos el problema solucionado y publicar el artículo sería inútil.

En otra cosa en que hemos notado la crisis es en la publicación de nuestra revista.

No hemos encontrado financiación por parte de la asociación así que hemos tenido que hacernos cargo nosotros mismos, haciendo partícipes a los demás usuarios, sus familias y a los profesionales del centro.

En primer lugar, hemos tenido que confeccionar listados tanto de usuarios como de profesionales, preguntándoles a estos últimos si querían un ejemplar y anotándolo, luego llegó el turno de los usuarios, enviándole cartas a sus familiares, que por razones obvias no podían contestar ellos mismos.

Una vez que teníamos el número de ejemplares exactos, debíamos de pedir presupuesto, para luego comunicarlo, recoger el dinero, adquirir los ejemplares y repartirlos a todos los que lo habían pedido.

Todo esto no hubiera sido posible sin la inestimable ayuda de la responsable del taller, una chica de 30 años, que pese a su corta edad, ha demostrado ser una gran profesional, ayudándonos, dándonos ideas, opiniones, etc. Nos ha demostrado que si queremos podemos hacerlo todo.

De hecho, en esta edición, la hemos escrito, maquetado y financiado nosotros mismos, dándole más valor, si cabe, a todo el trabajo.

Solo falta que haya recortes también en el taller de cocina y tengamos que freír los huevos con saliva.

José Antonio Toro



CRISIS

DE DONDE VENIMOS Y A DONDE VAMOS

Había una vez una niña que vivió una infancia particular porque los fines de semana recuerda levantarse con su madre, recorrer unas cuadras (calles) de Buenos Aires en autobús y llegar al hospital donde ella trabajaba de enfermera, subían al vestuario, su madre se ponía el uniforme y la niña se unía al grupo de hijas de enfermeras y enfermeros y pasaban la jornada juntos mientras que la mayor cuidaba de todas; hoy en día es incomprensible para muchos pero, la niña tenía un recuerdo feliz de aquella época y llena de aventuras.

En aquella época con una dictadura latente y peligrosa su madre era sindicalista, cuando no se podía ser, vio desaparecer a más de un compañero por pertenecer al sindicato del que ella era afiliada; años más tarde, ya siendo mayor, su madre le explicó todo y la niña entendió muchas cosas (aquello que ocurrió había marcado a su madre y empezó a sentir que no quería estar en esa tierra) así que con el tiempo, eso sería el motivo junto con la nostalgia de su marido (por su tierra) de que cruzaran el charco y aterrizarían en España.

Ese ciclo pasó, atrás quedó todo ... o nada, ya que había que empezar de nuevo al cabo del tiempo, la niña entendería que eso nos puede pasar más de una vez en la vida, ... y de muchas formas distintas.

Su madre siguió dedicándose a lo suyo, esta vez de cuidadora, en un centro de la tercera edad. La niña creció admirando y viendo a su madre trabajar.

Al cumplir la mayoría de edad hizo un curso sanitario, las prácticas las hizo en el centro en el que su madre trabajaba. Así que no hubo mejor maestra. Le enseñó la práctica, pero sobre todo el amor a esta profesión; parecía que todo estaba escrito.

A los siete años, más o menos, después de esta experiencia maravillosa (que su madre haya sido su maestra, su compañera, una persona empática y humana, responsable, fuerte, valiente e independiente en su vida) un ictus las visitó, su madre sufrió DCA ... Así que, juntas tenían y debían aprender muchas cosas y “desaprender” tantas otras... Hace veinte años no se sabía tanto del DCA, Habían aprendida trabajar sin dejar que el tiempo importe. El alta tan rápida del hospital, la inexperiencia aun habiendo las dos trabajado con enfermos y la soledad de ese momento fueron las aliadas del aprendizaje y lo fue para las dos. En casa dándose tiempo para recordar a aprender de nuevo como hacer las cosas, la niña fue su apoyo y su ayuda, y su madre la que consiguió ser autónoma y tener una vida digna, lo consiguieron.

Pasaron los años y se repitió la historia, la niña también cambió de tierra, esta vez por amor y este nuevo camino las trajo, a través de un ángel llamado Eva, a un lugar maravilloso en el que sintió amor a primera vista por el centro y sus usuarios, donde encuentra cada día lo que le enseñaron y aprendió y lo más importante donde sigue aprendiendo y admirando profundamente a cada uno de vosotros. Esa niña soy yo, el centro es ADACCA y la fuerza todos vosotros.

Lorena Henarejos, Auxiliar de Enfermería de ADACCA.



Gracias.

LA DUREZA DE NO PODER ACERCARTE A TU NIETA

No sabía que podía llegar a ser tan duro que por culpa de una tontería no te pudieras acercar a la persona más importante de tu vida. En estos momentos no sabéis como echo de menos poder darle un beso, un achuchón, un abrazo, cogerla etc. A ver si se pasa ya está culebrina de mierda.

Lo he pasado muy mal porque me dolía mucho el oído, estaba atolondrada y la boca la tenía torcida. Mi hija no estaba, cuando vino y me vio llamó a la ambulancia, vinieron y dijeron que me había dado un aire (claro que yo no les dije que me dolía el oído ni nada).

El otro día me decía mi hijo: “mamá ¿cuándo me puedo acerca a ti para darte un beso?” y a mí se me caía el alma. Me he llevado una semana en mi casa porque un médico me dijo que podía ser contagioso.

Estaba aburrida, echando de menos a los compañeros y la rutina del día a día en el centro.

Deseando volver, con muchas ganas de ver a todos, aunque todavía me siento un poco mareada pero ya nada que ver.

Pilar Quintín



UN NIÑO ESPERADO Y MUY QUERIDO

Mis padres se llaman Francisco y Mercedes y fueron un matrimonio tan feliz que tuvieron diez hijos, cinco niñas y cinco niños. Mi padre trabajó mucho para que no faltara de nada en la familia. Yo me llamo Pepe, antes que yo nacieron un varón y cuatro niñas seguidas, yo fui el sexto en llegar. Por eso fui muy bienvenido. Después de tantas niñas mi padre quería un varón. Yo era un bebé muy guapo y hermoso.

Mis padres, abuelos y los vecinos querían estar conmigo para tenerme en brazos. Mis hermanos estaban muy contentos conmigo y me daban mucho cariño. Cuando yo tenía dos años ya andaba y hablaba, mi madre me llevaba a hacer la compra al supermercado y a la plaza de abastos. Yo era un niño muy gracioso y cariñoso, con el tiempo llegaron otros cuatro hermanos.

Al lado de nuestra casa había un bar que se llamaba “el paraíso” y todos los sábados a las 10 de la noche me llevaba mi padre, porque en televisión echaba la película del santo que le gustaba a mi padre, me sentaba en primera fila para ver la película, había más niños con su padre. Cuando cumplí cuatro años empecé el colegio, fui matriculado en el colegio del Campo del Sur que estaba muy cerca de nuestra casa, me gustaba mucho porque había muchos niños y lo pasaba muy bien. En el colegio estuve estudiando hasta que cumplí quince años que llegué a octavo de E.G.B.

Pepe Vélez. Dandy en exterminio.



A MI BUEN AMIGO RAFAEL TOCON

Decir amigo me suena chirriante y muy poco original para definir a una persona como era Rafael.

Este escrito es un pequeño homenaje para definir a una persona que era todo corazón: buen padre, buen abuelo y mejor marido. Ha pasado una semana desde su fallecimiento inesperado. Todo ocurrió un sábado por la tarde, cuando Ana llega a casa y me dice que el padrino, Rafael tocón se ha ido y nos ha dejado para siempre, creo que fue tal schok que tardé unos minutos en reaccionar ante tan inesperada noticia puesto que un par de semanas antes habíamos merendando en su casa de los caños celebrando el cumpleaños de la tata Emilia, cuñada de Rafael y madrina de mis mellis junto con Rafael por su relación tan cercana y especial que tenemos con toda su familia. Desde que lo conozco por medio de mi mujer, más de 20 años de relación celebraciones de todo tipo comidas de verano y tertulias interminables en Alhucema su casa que he visto crecer junto con nuestra amistad desde que nos conocimos.

En todo este tiempo he sido cómplice de cumpleaños sorpresas, bodas, presentaciones de familias de México, Ecuador y sus parientes de Jerez más cercanos y aun nos unió un poco más el destino puesto que convivimos y compartimos momentos inolvidables en ADACCA centro de rehabilitación que frecuentaba como usuario de tarde leve pero que a la vez de que los dos habíamos sufrido un ictus.

Nos acercó en otra faceta más de nuestras vidas en común.

Curioso su mujer Lola y la mía son las dos peluqueras.

Pero si hay algo que quiero resaltar realmente de Rafael era el gran corazón que tenía y la bondad de su persona. He perdido en mi corta vida muchas personas insustituibles y a él lo considero una de ellas. Donde este espero que cuando llegue mi hora podremos volver a vernos y tener la complicidad que nos unió en Cádiz tras el ictus. Nunca te olvidare. Por siempre.

Karlos Borrego



COVID

El COVID es un virus que empezó en el año 2020 y que nos ha afectado al mundo entero. Es una enfermedad que hemos padecido mayores, jóvenes y niños, con muchos contagios y muertos.

Gracias a la ciencia y a los científicos han podido descubrir varias vacunas para la pandemia y hay menos contagio y muertos, poco a poco estamos superando el virus gracias a Dios y a Jesús, para mí ya finaliza en 2021 con la superación de esta pandemia.

Espero que ya para finales de año estemos todos vacunados, niños y adultos.

Ubaldo Osuna



PRESENTACION SECCIÓN DE RÁMON

Soy Ramón y aquí voy a hablar del mundo de la jardinería, empezaremos con consejos rápidos y fáciles desde cómo hacer un esqueje y plantación del mismo para crear una nueva planta hasta técnicas baratas y sencillas al alcance de cualquiera para aprender cosas de jardinería.

Para mí sería un gran honor poder transmitir mis conocimientos del mundo de las plantas, ya que considero que es un mundo muy interesante y satisfactorio el saber que tú puedes crear una nueva planta y verla crecer.

Os animo a aprender un poco de jardinería y espero que os sirva mi experiencia.

Con mucho amor y cariño.

Ramón Carrascosa



“El de Graná” y “con el arte del picha de Cádiz”

PD: en esta vida antes de irte tienes que hacer dos cosas, plantar un árbol y escribir una obra de teatro.

EL RINCON DE RAMÓN

Esta sección es un lugar donde aprender sobre jardines y botánica en general, gracias a los conocimientos de nuestro usuario Ramón.

ALMENDRO



Almendro o *Amygdalus communis*, pequeño árbol productor de frutos secos, llamado **almendras**.

Un árbol longevo que supera los setenta años y que puede crecer más allá de ocho metros de altura. Los troncos presentan una corteza característica que con el tiempo se desquebraja cuando son adultos. Sus hojas son lanceoladas, aserradas y las raíces crecen en vertical, llegando a gran profundidad. La mayoría de las variedades florecen entre enero y febrero.

La almendra es muy rica en calorías, calcio o hierro. Presenta un elevado contenido en aceites que se utiliza frecuentemente en la industria farmacéutica. También se usa mucho en repostería.

Coman almendras que son beneficiosas para la salud y para el bolsillo del agricultor.

LA IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN

Es crucial para todos estar relajado, no pensar en cosas extrañas si te llegan esos pensamientos y dejarlos pasar, no regodearse en ellos, porque no se puede controlar el dejar de pensar, vienen y van, y más cuando se sufre un daño cerebral, que estos pensamientos no pueden ser siempre buenos.

Estos pensamientos, son de una etapa ya pasada que añoramos y no volverán a ser, las cosas que hacíamos antes mejor olvidarlas, porque ya no somos los mismos, hemos cambiado y ahora dependemos de otros para poder hacerlas.

Lo que antes podía hacer, ahora depende de otros, que no están obligados a hacérselas, lo hacen por una muestra de cariño, costumbre y en algunos casos por lástima, pero de ninguna forma están obligados a ellas.

Lo mejor es centrarse en pensamientos buenos que no nos dañen más, y dejar la mente lo más en blanco que se pueda, respirando por la nariz y expulsado por la boca, lentamente, en un lugar tranquilo que el cuerpo se vaya relajando, dejar que los otros pensamientos vayan pasando, recordando que no podemos quedarnos anclados en las cosas de antes, dejar los malos pensamientos y distraernos con las cosas que nos atraen y nos gustan. Hay infinidad de cosas que podemos hacer, y donde distraer la mente: como son lecturas, escritura o ver la tele. Cada uno lo que más le guste y pueda, dentro de las secuelas que le hayan quedado.

Hay muchas maneras de relajarse como el realizar respiraciones profundas u otras muchas maneras. Yo hago la relajación muscular progresiva de Jacobson, ya que me relaja el cuerpo, y así, tengo la mente más libre para poder relajarla. Cada cual puede elegir la que le venga mejor.

Esto es una cosa que me sirve a mí, cada uno que busque la mejor para él.

Antonio Aragón



LA VUELTA DEL BOTI

¡Hola ADACCA! Yo soy Juan Carlos “El Boti” y vivo en Chiclana, sufrí un ictus y llevo mucho tiempo ya en el centro, antes estaba en Cádiz, yo allí estaba muy a gusto, tenía mis salidas, mi logopedia con Ana y fisio con Carlos, también era voluntario de pintura en el centro Santa Clara y pinche de cocina en la “Asociación Amigas de Sur”. Me gustaba pintar como discípulo de Julio en el taller y estar con mis compañeros de Cádiz que son unos “monstruos” y también el equipo que está allí.

Ahora voy al centro de Chiclana y espero estar bien en los talleres de Logopedia, Cognitiva, Fisio y ocio y empezar con el taller de arte. Espero tener nuevos amigos además de los que ya tengo.

Hasta luego Cádiz, ¡espero tener suerte en Chiclana!

Juan Carlos “el boti”



FILOMENA

La Organización Meteorológica Mundial utiliza un listado de nombres por orden alfabético y alternando de mujer y hombre para designar el nombre de los huracanes cada año; y los servicios meteorológicos de nuestro entorno utilizan el mismo sistema de nominación para las borrascas.

La OMM considera que es más fácil recordar el nombre de una persona que el de un número o algún término técnico. Además, facilita la labor a los medios de comunicación para su divulgación.

Por último, cabe destacar que si algunos fenómenos provocan daños devastadores, son eliminados de la lista y no se podrá reutilizar el nombre al menos en una década. Es el caso del huracán Katrina, que en 2005 provocó la muerte de más de 1.800 personas.

Después del año que hemos tenido solo nos faltaba ella. Filomena es el nombre del temporal, se trata de la sexta borrasca que afecta a nuestro país en los últimos meses.

Desde el pasado miércoles día 6 y hasta el 11 de enero este frente frío afectó a la mayor parte de España y dejó un temporal de nieve, cubriendo muchas ciudades del país. Según la AEMET, Filomena fue la mayor tormenta de nieve en España desde 1971.

La borrasca dejó en tres días en España más nieve de la que había en Polonia.

En apenas 30 horas cayeron 1.250.000 kilos de nieve, en Madrid.

Al menos hubo cuatro muertos.

Las peores nevadas en lo que va de siglo dejan 682 carreteras afectadas y centenares de conductores atrapados.

Se llegó a registrar en la Vega de Liordes (León) temperaturas de hacia $-35,8^{\circ}$ C.

José Antonio Toro



LLEGÓ LA ENFERMEDAD

Llegó la enfermedad, yo tenía 40 años, con 3 hijos y estaba casada, todo empezó cuando fui a hacerme pruebas y todos decían lo mismo, que podía ser una enfermedad hereditaria. Primero me operé de la mano derecha, que fue muy doloroso, estuve haciendo rehabilitación en piscina en el Centro Virgen del Carmen hasta que llegó el verano y estuve en el campo de mis suegros con mis hijos y mi marido, haciendo una vida tranquila hasta que terminó ese verano. Fui de nuevo al traumatólogo y al neurólogo que me hizo pruebas en la vista y el oído y pruebas de imagen de mi cerebro, además me mandaron un andador y comencé en Puerto Real a hacer rehabilitación de rodilla acudiendo en una ambulancia que me recogía en la puerta de casa a las 9 de la mañana.

Todo ello confirmaba y ponía nombre a la enfermedad que padecía, Joseph Machado, que era hereditaria y mi abuelo, algunos primos y tíos también la tenían, pero de mis hermanos de momento solo yo. Después me llevaron al centro de ADACCA, donde ya llevo 2 años desde este diciembre, todo esto gracias a mis hermanas Ana y Milagros. Esta enfermedad es penosa porque me hace depender de los demás y tengo que estar en una silla de ruedas, pero a la vez me siento fuerte y sigo mi rehabilitación con entusiasmo día a día.

Juani Salvado





LAS RECETAS DE LA TATA

CALAMARES RELLENOS

1 kilo de calamares

2 huevos

100 gramos de jamón (en daditos)

½ kilo de langostino

1 cebolla

2 dientes de ajos

Pimienta en grano

Perejil

Avecrem



ELABORACIÓN

Limpiar los calamares y reservar los tentáculos cortados en un plato, picar la cebolla, los dos dientes de ajos y sofreír en una sartén junto con los tentáculos.

Con todo, junto a los langostinos, los huevos ya cocidos y el perejil picado hacer un relleno y rellenar los calamares cerrándolos con palillos.

Coger una olla, verter un vaso de vino, la hoja de laurel, 5 o 6 granos de pimienta, la pastilla de avecrem y dos vasos de agua. Añadir los calamares, una cucharada de harina y esperar a que los calamares se pongan tiernos.

Equipo de cocina de ADACCA

VENEZUELA

Venezuela se encuentra situada en América del Sur y tiene un territorio de 916.445 km de superficie y está compuesta por 23 estados, su capital es Caracas. Al norte limita con el Mar Caribe y el Océano Atlántico, al sur con Brasil, al este con Guyana y al Oeste con Colombia.

Venezuela es un país rico en petróleo, gas, oro, hierro y otros metales, además de la agricultura (café, azúcar, cacao y otros) y cría de ganado.

Su gente es muy amable, cordial, tratable y siempre te invitan a tomarte un café. La gastronomía es muy rica, como ejemplo de ello: arepas, empanadas, mandocás, casabe, guarapo de panela con limón y nuestro pabellón criollo.

Venezuela tiene unas lindas playas, lagos, ríos, selva, sabana, y nuestra Cordillera de los Andes. Destacan el Pico Bolívar y el teleférico en Caracas y Mérida.

Venezuela es un país rico a pesar de ser un país tan pequeño, tuvimos un presidente que quiso mucho a Venezuela y a los venezolanos y quería que fuésemos como Europa. En su periodo presidencial, hizo muchas obras; como autopistas, hospitales, hoteles, colegios, liceos y universidades; pero mandó muy poco tiempo. Hablamos de un periodo de sólo 4 años y yo me pregunto cómo sería, si hubiese mandado 8 años como él quería para hacer un país más grande. Para mí fue el mejor presidente que tuvo Venezuela, el General Marco Pérez Jiménez, aunque para los políticos era considerado un dictador. Ahora los políticos que tenemos en Venezuela no sirven, pues sólo piensan en ellos y no en el venezolano. Ha transcurrido medio siglo y mi país está hundido en la pobreza, siendo tan rico como es, hay demasiada hambre y es porque nuestros políticos sólo piensan en ellos y no en el pueblo. Por eso muchos venezolanos hemos emigrado a otros países como en mi caso, que me vine a España, que es el país que me acoge desde hace 3 años y donde me siento bien con su gente, que considero que es muy amable, tratable y cariñosa.

Ubaldo Osuna



VIVIENDO UNA SEMANA SANTA ESPECIAL

El miércoles de Semana Santa fue un día especial porque tuvimos actividades distintas adaptadas a esta semana. Empezamos por un grupo de preparación al costalero y otro grupo de cultura popular, después tuvimos un desayuno especial de churros “traídos del Pájaro” acompañados de un café o cola-caó, en el que los compañeros pudimos conversar y hacernos fotos en la mesa que preparamos con pasos de Semana Santa y decoraciones hechas por nosotros en el taller de manualidades (penitentes COVID con mascarillas, peinetas y cruces) que realizamos con Idaira, Maribel y M. Mar.

Después de esto, tuvimos una “Charla sobre los sentidos” preparada por Manuel; en ella pudimos apreciar los olores típicos de este momento (incienso y claveles), sonidos propios de bandas de música y saetas, imágenes de las procesiones, además pudimos tocar varios elementos propios (capirote y medallas), y tan solo nos quedó el sentido del gusto y poder echar mano de las torrijas que por motivos del Covid vimos, pero no catamos. Terminamos sesión con un grupo de relajación y otro de debate sobre nuestras tradiciones.

Podemos decir que: “la pasión que no pudimos vivir en la calle por un día se trasladó a ADACCA”. Fue un día diferente y nos gustó mucho la experiencia.

Equipo de prensa de Chiclana.



¡DE LA RESACA TAMBIÉN SE APRENDE!

¡Qué Responsabilidad! Sí, eso fue lo primero que se me vino a la mente cuando me pidieron que escribiera un artículo para la siguiente edición de la Resacca. Y no, no es una tontería. Admiro y respeto profundamente la dedicación y el empeño que ponen todos los usuarios que mantienen a flote esta revista, así que intentaré estar a la altura.

Para comenzar, como debe ser, me presento: Yo soy Marga, la fisioterapeuta del programa a domicilio... ¿O era del PRIAT? ¡Ah no! Del PRIAM... ¡Ay! ¡Calla, calla! En estos momentos la fisioterapeuta de la UED de Chiclana... ¡Qué ya una no sabe dónde tiene la cabeza!

Bromas aparte, este año se cumplen ya 11 años que terminé la carrera y los mismos 11 que comencé mi andadura dentro de la fisioterapia neurológica. Desde mi época de estudiante ya tenía claro que quería dedicarme a la neuro y, sin menospreciar al resto de “especialidades”, a día de hoy sigo pensando que es la más bonita y reconfortante de todas. ¿Y eso por qué? Os preguntaréis... Pues bien, siempre bajo mi punto de vista, profesionalmente no existe nada más satisfactorio que servir de herramienta a una persona que ha perdido, si no toda, parte de su independencia en el camino a ser y sobre todo sentirse más autónoma; porque por mínimo que sea el cambio siempre se estará mejorando su calidad de vida... Y no es por presumir, pero me juego mis manos si hace falta a que el fisioterapeuta del mejor equipo de fútbol del mundo no se va a dormir con la misma tranquilidad que yo.

Desde que mi vida laboral comenzó he estado vinculada a ADACCA. En los primeros años era la fisio de sustitución para las vacaciones de los compañeros y entre unos y otros... ¡casi medio año me pasaba allí de seguido! Luego vino un parón de unos años debido a la incompatibilidad de mis horarios y fue ya en 2016 cuando de nuevo aterricé en la calle Eslovaquia pasando por todos los programas que ahí arriba mencioné.

Soy de la opinión de que siempre podemos aprender algo de los demás, ya sea algo que debemos poner en práctica o ya sea algo que jamás debemos emular y ADACCA no iba a ser menos. El hecho de contar con neuropsicolog@s, logopedas, terapeutas ocupacionales, otros fisioterapeutas, auxiliares... y espero que no se me olvide nadie, me ha servido para nutrirme mucho del resto de campos presentes en la rehabilitación y creo que este hecho me ha beneficiado tanto a mí personalmente como en la calidad del servicio que presto. Pero si de alguien he aprendido, y sigo aprendiendo, es de todos los usuarios. Sé que suena un poco a tópico, pero no por ello deja de ser real. Vuestro esfuerzo, vuestra capacidad de superación, vuestro tesón, vuestra disposición ante los distintos trabajos que os proponemos, vuestro sentido del humor, vuestra dignidad... Todo ello y mucho más hace que día a día os admire, con vuestros enfados y vuestros días malos también ¡que todos tenemos derecho a tenerlos! Así que solo puedo daros las Gracias. Gracias por hacerme ir y



volver contenta del trabajo, por sentirme una herramienta útil para vosotros, por el cariño que dais y por el que os dejáis dar y porque, en mi opinión, sois el ejemplo de relación fisioterapeuta – paciente más bonito que existe. Sin más, GRACIAS. **Margarita Lagares, fisioterapeuta de ADACCA Chiclana.**

MI AVENTURA EN MONTERREY

Hola, me llamo Luis y les quiero contar en un resumen mi aventura en Monterrey (México). En 1989 me fui a Monterrey a trabajar en la empresa VeGe Motoren. Era una empresa que se dedicaba a rectificar motores de coches. Pasadas unas semanas, me apunté en el equipo de fútbol de la empresa. Aquí en Monterrey, conocí a mi mujer Mónica y nos casamos, organizamos una fiesta con todo el personal. La empresa nos alquiló una casa para nosotros y estuvimos ahí viviendo. Los fines de semana nos íbamos a zonas turísticas como la cascada que se llama Cola de Caballo o a la Presa de la Boca. También fuimos a ver un espectáculo del famoso mago David Copperfield y visitamos la ciudad de San Antonio. Pasados unos meses nació mi hija Dominique. A los cuatro meses se me terminó el contrato con la empresa y tuvimos que regresar a Holanda (donde yo vivía antes de venir a México) mi mujer, mi hija y yo.

Ahora estoy yendo a ADACCA para recuperarme de los daños que tuve en un accidente en el año 2016.

Espero que les haya gustado este pequeño resumen de mi aventura en México.

¡Saludos a todos y mucha fuerza y voluntad, que así todo irá mejor!

Luis González



PASATIEMPOS

FILÓSOFOS

N	P	I	T	A	G	O	R	A	S	ANAXAGORAS
S	B	H	B	Q	A	R	P	A	K	ANAXIMANDRO
E	J	N	T	T	N	D	R	R	I	ANAXIMENES
L	A	L	A	O	A	N	O	I	S	ARISTOTELES
C	N	Z	L	M	X	A	T	S	E	EMPEDOCLES
O	A	E	E	A	A	M	A	T	D	ERASMO
D	X	N	S	S	G	I	G	O	I	PARMENIDES
E	I	O	X	D	O	X	O	T	N	PITAGORAS
P	M	N	C	E	R	A	R	E	E	PROTAGORAS
M	E	R	L	A	A	N	A	L	M	TALES
E	N	S	Y	Q	S	A	S	E	R	TOMASDEAQUINO
X	E	S	B	U	A	X	K	S	A	ZENON
N	S	Y	W	I	B	Ñ	C	G	P	
P	R	J	Y	N	F	E	I	K	K	
C	I	R	I	O	M	S	A	R	E	

SUDOKU

			1	3	2
		2	5		4
		1	6	4	
4	6	5		2	1
	4				3
2	1			5	

4		2	5		
5	1		4	2	3
				3	
3	2	4	6		
2	4	3			
6			3		2

JEREZ & EL MISTERIO DEL PALO CORTADO

Una manera de entender el vino de Jerez, es adentrarse en el misterio de sus caldos. (FINO, OLOROSO CREAM, AMONTILLADO, PALO CORTADO)

El palo cortado, un vino que se supone ocurre fortuitamente, puesto que tiene que darse una serie de circunstancias naturales y biológicas para la obtención del mismo.

Todo parte de la misma madre, LA UVA. Es tras la pisa o prensa de este fruto, que se obtiene un zumo, llamado mosto, el cual una vez clarificado por decantación o reposo del mismo lo dejamos que fermente dentro de botas de roble. Las cuales producirán un velo de flor con levaduras.

La flor es un hongo que desarrolla una capa que ofrece al vino propiedades únicas. También le protege del oxígeno. El "palo cortado", tiene notas cítricas. Se encabeza con alcohol para eliminar la flor y dar paso a una fase oxidativa que potenciará las características especiales. Se toma a 13°C, y es ideal para maridarlos con frutos secos.

Variedades del vino de Jerez

El Fino: es una bebida muy seca y suave para muchos es un vino para aperitivos perfecto se toma a 8°C marina muy bien con los mariscos así como con las típicas tapas españolas.

El oloroso es un jerez oscuro o por lo menos más que el fino, con aroma a nuez y tostadas. Tiene mayor graduación alcohólica que el fino o el oloroso y se consume junto con carnes por su sabor fuerte, a una temperatura de 14°C, para tener toda su fuerza se marida con pescados grasos.

Palo cortado, tiene notas cítricas y se re encabeza con alcohol para eliminar la flor y dar paso a una fase oxidativa que potenciara las características especiales.

Se toma a 13°C y es perfecto para maridajes con frutos secos y quesos.

El crean, de color castaño oscuro y aspecto untuoso. Con marcada nariz de oloroso, conjuga estas notas dulzonas como las de los frutos secos y tostadas, como el turrón y el caramelo.

El Pedro Ximénez representa muy bien a estos tipos de vinos, (aunque de uno a otros podemos encontrar matices diferenciados): es oscuro color caoba potente, con notas torrefactadas y recuerdos de bollería y licor de café, dulce, untuoso, con notas de cacao y uvas pasas. Se suele tomar entre 1º y 12°C y es perfecto para acompañar con postres.

Karlos Borrego





“VAMOS MARCHANDO”

Aprovechamos este artículo para darles la bienvenida a las nuevas incorporaciones al centro de Chiclana, ahora sí se puede decir que “vamos marchando”. Hacemos un breve repaso para presentar a los nuevos compañeros que se acaban de incorporar:

Alberto un chico joven que sufrió un accidente y que poco a poco va experimentando avances, Jesús que era peluquero en Chiclana, que es un chico joven que también sufrió un accidente, Ma José una mujer trabajadora, abierta y simpática que sufrió un ictus y cada vez está más integrada con nosotros. Ricardo en un principio una persona reservada que poco a poco se está abriendo a los demás. Chano persona sociable y abierta seguramente por su trabajo en las cocinas del Hospital Puerta del Mar que lleva poquito con nosotros, Joaquina una señora reservada y tímida pero agradable en el trato, Guillermo un compañero del norte de España al que se le nota sus años aquí en Chiclana y por último Chemi que ha sufrido un ictus y que es una persona muy comunicativa y que nació en Venezuela y que se ha adaptado a la perfección.

Estas nuevas incorporaciones a la familia ADACCA no son las únicas pues se irán integrando nuevos usuarios en los próximos meses. Por nuestra parte recordar a los nuevos compañeros que siempre estaremos a su disposición para todo aquello que puedan necesitar

¡Bienvenidos a ADACCA!

Equipo prensa Chiclana.

EL PELADOR DE GAMBAS

Mi nombre es Juan Manuel Cano Cárdenas, aunque todo el mundo me conoce como Manolito el pescadero, empecé con ocho años pelando gambas a cambio de una peseta el kilo en la plaza de abasto de Cádiz la idea fue de un vecino de mi bloque que tenía un puesto de pescado. Comencé a trabajar para echar una mano en casa, mi padre era barrendero y mi madre trabajaba en la cocina del bar Alambra en la calle Londres. Después de aproximadamente cinco años, pelando muchas gambas y limpiando mucho pescado comencé con otra persona, pero continué con el pescado.

Pasado un tiempo dejé el pescado para comenzar en “FRIOMAR”, una empresa que se dedica a la venta de productos congelados.

Allí estuve cinco años para luego volver al punto de partida (el nº69 en la antigua plaza) compartido con “el chico”, mi compañero de trabajo, aunque yo era el que trabajaba para él.

Durante muchos años estuvimos trabajando codo con codo, nos levantamos y soñamos con pescados. Al tiempo el chico se jubiló, aunque yo seguía dándole la mitad del trabajo.

Yo era ya un hombre casado, con mis hijos, un niño y una niña. Cuando mi hijo creció, comenzó a trabajar conmigo en el puesto, después de muchos años de esfuerzo y de trabajo, limpiando, vendiendo pescado pude comprar el puesto.

El puesto fue cedido a mis hijos y lleva el nombre de los “Carmen y Manolito”

En ese momento yo trabajo para mi hijo, que es el propietario del puesto, hasta hoy que trabaja solo.

Manolito Cano



EL REFRANERO ESPAÑOL

De casi cien mil refranes registrados en la lengua castellana a continuación enumero algunos de ellos:

No por mucho madrugar amanece más temprano.

A caballo regalado no le mires el diente.

A rio revuelto ganancia de pescadores.

A mal tiempo buena cara.

A la cama no te iras sin saber algo nuevo.

Se coge antes a un mentiroso que a un cojo.

Ande yo caliente ríase la gente.

Aunque la mona se vista de seda mona se queda.

Después de la tempestad viene la calma.

Dios los cría y ellos se juntan.

El que a buen árbol se arrima buena sombra le cobija.

El que algo quiere algo le cuesta.

En boca cerrada no entran moscas.

Hablando del rey de roma por la puerta asoma.

El que a hierro mata a hierro muere.

El que esté libre de pecado que tire la primera piedra.

El que guarda siempre encuentra.

De tal palo tal astilla.

No es oro todo lo reluce.

El hábito no hace al monje

Lo cortés no quita lo valiente.

Carlos Fuentes



LAS MIGAS DE ALMERIA

Ingredientes (6 personas):

- Aceite de oliva
- 5/6 ajos
- 1 cebolla
- 1 vaso de harina de trigo
- 1 vaso de agua
- Sal
- Pimientos verdes italianos

Paso a paso:

1. Ponemos a calentar una sartén con aceite.
2. Hacemos un corte en medio del ajo, sin llegar a cortarlo del todo, y sin quitarle la piel.
3. Sofreímos los ajos en el aceite caliente de la sartén.
4. Cuando los ajos estén fritos, echamos el vaso de agua y esperamos a que hierva.
5. Al agua hirviendo de la sartén, vertimos el vaso de harina y vamos removiendo. Aquí añadimos la sal.
6. Con una espátula de acero removemos bastante, para que no se haga bola.
7. Cuando haya cogido color, y esté doradito, ya tenemos nuestras migas. Probamos por si tenemos que rectificar de sal.
8. Para acompañar, cortamos los pimientos a lo largo y los freímos en aceite bien caliente. También se puede poner para acompañar chistorra, panceta, ...

Ideas de Acompañamiento:

En mi casa, también ponemos un plato con melón o uvas que ayudan a tragarnos las migas.

¡Espero que os gusten a todos los lectores!

M^a del Rosario Cortés.

Berja, Almería.



CORRE, CORRE...QUE NO LLEGAMOS

¿Pero para dónde corro?, tú corre, corre...

Recuerdo veranos infinitos donde saboreaba cada día sin preocupaciones ni prisas de que llegara el siguiente día. Recuerdo como el aburrimiento te hacía descubrirte a ti mismo, a jugar con el tiempo y la imaginación e inventar intrépidos juegos infantiles. Recuerdo hablar y hablar hasta conocer lo más íntimo de tus seres queridos y de tus amigos sin que la pantalla de un móvil rompiera esa complicidad. Recuerdo disfrutar de lo que tenía y valorarlo porque antes costaba tener algo. Tengo añoranza por esos momentos de mi infancia que el tiempo no me los marcó.

Hoy, impetuosos sin que nada ni nadie puede pararnos, vamos trazando en la sociedad de hoy nuestro paso por la vida. Correr se ha convertido en una *necesidad básica de la vida diaria*, contraindicado para nuestra salud, pero tan interiorizado que forma parte intrínseca del ser humano del siglo XXI. Nuestras carreras nunca tienen fin porque estamos absorbidos por el consumo de lo siguiente, de lo nuevo. No somos capaces de disfrutar del momento porque estamos programados para entender que lo que viene después será mejor. Y así, y de otras diversas maneras de vivir y de tomarse la vida, siempre nos falta tiempo. Ese bien tanpreciado para todos y para todas.

Pero resulta que cuando lo tenemos, no sabemos aprovecharlo porque seguimos pensando en el *tiempo venidero*. Pararte es un sacrilegio en nuestra forma de vida, el disfrute personal y el consumo desmedido se ha convertido en una obsesión impulsiva obsesiva que nos adormece y que nos consume física y mentalmente. La vida pasa y seguimos pensando en mañana y el “hoy desangelado” queda esperando su momento, hasta que tengamos algo de tiempo para él.

A faltos de sonrisas que paren este mundo, quien tenga suerte, te puede llegar un día en el que tu cuerpo y mente te avisa al oído, cual angelito bueno, y te diga “o te paras o te paro”, pero seguimos cegados, alocados, osados e imparables hacia metas infinitas porque el sistema ya no puede pararse y al parecer, nosotros tampoco. Ya no se le tiene miedo a los precipicios.

No olvides que tú eres quien mejor puedes cuidarte, quien puedes poner freno al desenfreno, quien puede dejar de exigirte propósitos inalcanzables, quien puede quitarle importancia a aquello que nos creíamos que era tan importante que se nos iba la misma vida. Que el tiempo no te moldee, que sea el aire fresco de la vida misma, que solita te traerá marejadas, tempestades pero también calma. Añoremos la calma y no un tiempo que más que quieres ganar, pierdes.

Como bien dice Juan Ramón Jiménez:

“¡No corras, vete despacio, que a donde tienes que llegar es a ti mismo”!

Manuel García, Integrador Social de ADACCA



PRIMER VIAJE FAMILIAR CON ICTUS.

A quien le pueda servir diré que nuestro primer viaje familiar juntos, no fue ni fácil ni excelente pero si fue muy divertido plagados de anécdotas, inseguridades, bloqueos mentales.

Y cansancio físico, que se resolvía cuando terminaba la jornada y descansaba toda la noche para afrontar un nuevo día, lleno de más inseguridades e incertidumbre, cosa muy común en mi ictus.

Decidimos ir a valencia, concretamente a visitar el oceanográfico y lo que nos diese tiempo de valencia y alrededores. Decidimos hacerlo en coche y parar cuando yo estuviese muy cansado parar a comer y estirar las piernas. Dicho y hecho toda la familia muy ilusionados empezaron a hacer los preparativos y repasar todas las necesidades que me podrían afectar en mi primer desplazamiento largo en distancia y días, 5 en concreto.

A fecha de hoy y rebobinando hacia atrás tengo magníficos recuerdos, experiencia y he de reconocer que gracias a mi familia y en concreto a la fuerza de mi mujer, aquel viaje fue familia, Borrego Erdozain.

Karlos Borrego



