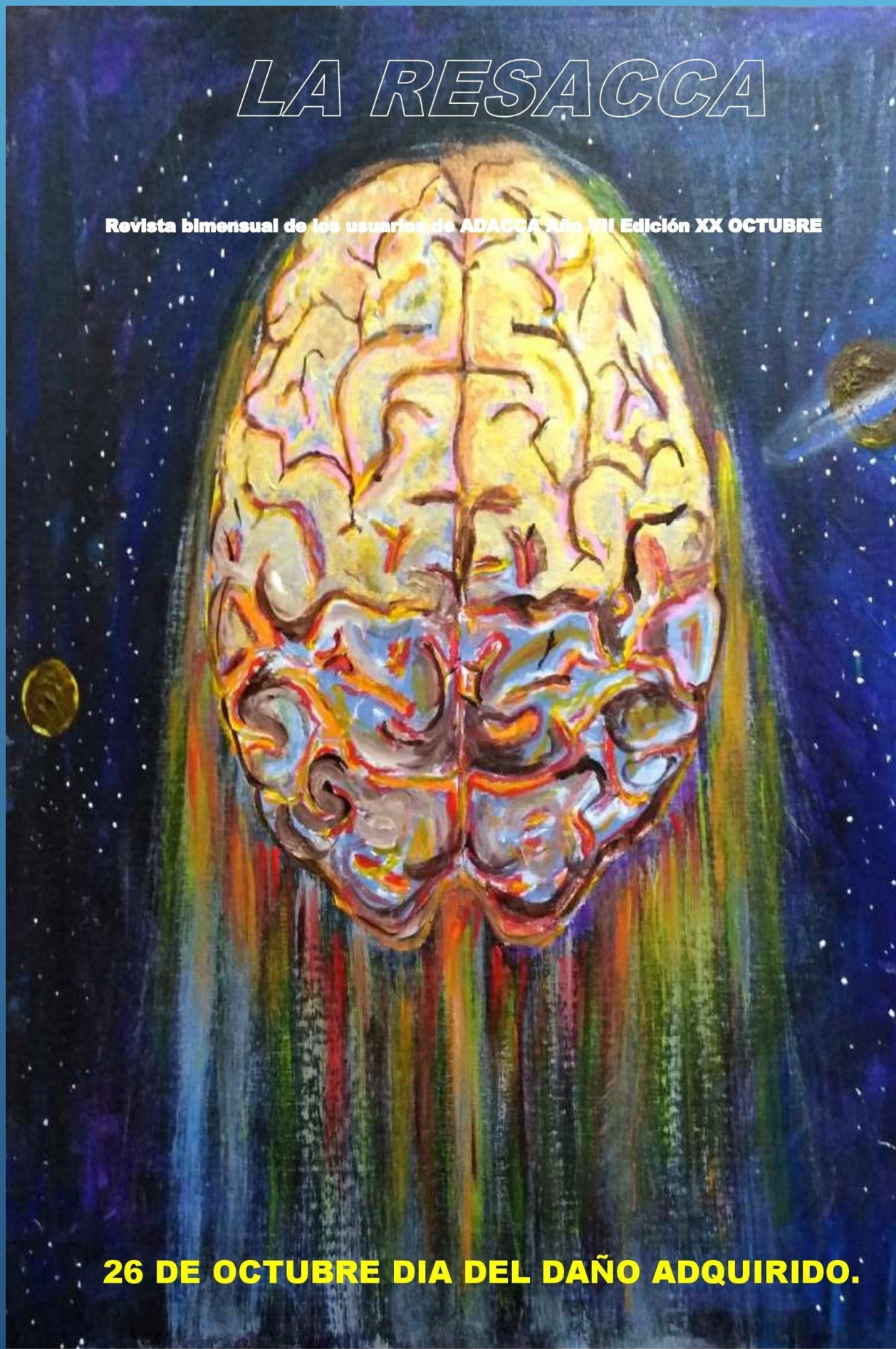


LA RESACCA

Revista bimensual de los usuarios de ADACCA Año VII Edición XX OCTUBRE



26 DE OCTUBRE DIA DEL DAÑO ADQUIRIDO.

SUMARIO

SR. CARRILLO		Equipo de prensa		Pg.	3
MASCARILLAS		José M. García		Pg.	4
TALLER DE COCINA		Anabel Real		Pg.	5
ENTREVISTA A RICARDO		Equipo de Radio		Pg.	6-7
CAMBIO DE JEFE DE COCINA		Karlos Borrego		Pg.	8
VISITA ADACCA CHICLANA		Pepe Vélez		Pg.	9
DORADA AL HORNO		Anabel Real		Pg.	10
ELTIEMPO LOS APRECIAMOS CUANDO YA NO LO TENEMOS		Antonio Aragón		Pg.	11
PASATIEMPOS		J.A Toro		Pg.	12
MI EXPERIENCIA DESPUÉS DE UN ICTUS		Manuel Naranjo		Pg.	13
LUZ AL FINAL DEL TUNEL		J.A Toro		Pg.	14
MI EXPERIENCIA CON EL REY		Rosario Atienza		Pg.	15
LAS RECETAS DE LA TATA LASAÑA CON SOBRASADA		Equipo de cocina		Pg.	16-17
SAFARI EN NAVIDAD		Soledad Santandreu		Pg.	18-19
ZIPI Y ZAPE		Pepe Vélez		Pg.	20
SAN BERNARDITO		Karlos Borrego		Pg.	21
TOKIO 2020		J.A Toro		Pg.	22-23

MARINO ILUSTRE DONDE LOS HAYA.

SR. D, JOSE MARIA CARRILLO, CHEMA PARA LOS AMIGOS.

Difícil describir a una persona que nos hemos conocido en una etapa muy complicada de nuestras vidas.

Hemos tenido la suerte de compartir con las muchísimas cosas, todos y cada uno de nosotros, risas, lágrimas, almuerzos navidades y todo tipo de eventos. Porque a él no solo le gustaba participar en ello sino que además proponía multitud de ideas y homenajes para todas aquellas personas que de algún modo conectaban con él o proyectos, como la propia revista la Resacca. Recuerdo el día de lluvia de ideas para buscar un nombre para la misma la cual el propuso que se llamase la Resacca y el motivo que aludió si no me falla la memoria, fue que él se sentía como si estuviese viviendo una continua resaca ética o una resaca provocada por la navegación de un temporal inmenso como nunca antes había conocido, y como no la palabra se asemeja a ADACCA que es nuestra asociación que todos conocemos y tanto queremos.

Para nosotros Chema era un ejemplo de lucha y fortaleza y en ello se asemejaba a Blas de Lezo.

Almirante español conocido por su singular estampa que le dieron sus numerosas heridas de guerra.

En él en vez de guerra eran heridas de la vida, despertó tanta curiosidad en mí que me compré el libro y leí su historia, desconocida por mí hasta la fecha.

No podemos terminar este homenaje a Chema sin mencionar que allá donde sea que este se encuentre con su buen amigo M. R. con el cual forjo una bonita amistad hasta que la vida quiso.

EQUIPO DE PRENSA.



MASCARILLAS

Una noticia muy interesante es que las mascarillas van a dejar de ser obligatorias una cosa que todo esperamos con impaciencia.

Después de un año, todos estamos un poco harto de la pandemia que es por la que se observó que la mascarilla nos protegía de ella.

Algunas personas se beneficiaron de la mascarilla, sobre todo, aquellas que sufrían de alergia o asma etc. Y a los feos les beneficiaban porque así no se les veía la cara, bromas a partes, estoy loco de contento por que desaparezcan, por lo menos en espacios abiertos.

Todavía no podemos quitarlas por completo, pero espero que algún día lo podamos conseguir.

Algunas personas hemos tenido mucho tiempo para pensar, quizás demasiado, pero lo que a mí me queda claro es que estamos mirando poco por el planeta y deberíamos mimarlo más ya por el futuro de los demás.

Espero que de toda esta desgracia hayamos aprendido algo y que lo que hayamos aprendido lo pongamos en práctica.



TALLER DE COCINA

Para nuestra próxima revista llamada “La Resacca”, he pensado en esta ocasión hablar sobre lo contenta que estoy; desde que me han elegido para colaborar nuestro “taller de cocina” dos días a la semana, junto con otros compañeros los cuales actualmente se encuentran aquí amén de muchos más. Donde cada uno aprende actividades nuevas con nuestra terapeuta ocupacional llamada Sierra, la cual la conocemos los que asistimos con ella y; esperando aprender mucho más de lo que hacíamos con el anterior terapeuta madrileño cuyo nombre es Dany.

Anabel Real



ENTREVISTA NUEVO USUARIO DE LA UED CADIZ.

El pasado viernes 17 de mayo, el grupo de radio entrevistó a un nuevo usuario de Jerez de la Frontera, Ricardo Reguera. A continuación, le mostramos una pequeña parte de esa entrevista:

¿Ricardo, como te enteraste de la existencia de ADACCA?

Gracias a unos hermanos míos, los cuales fueron informados por una trabajadora social, aunque no recuerdo bien si fue en el médico o en otro lugar.

¿Qué te ocurrió?

Pues no lo recuerdo bien, pero por lo que me han contado fue una de mis hermanas a mi casa para dar un paseo después de varios días y me encontró en el suelo tirado. Al cabo del tiempo un médico me dijo que había sufrido un Ictus.

¿Vivías solo?

Sí, vivía y continuó viviendo solo en mi casa.

¿Te gusta cómo funciona el centro? ¿Estás a gusto aquí?

Bueno la verdad es que al principio me resistía a venir porque no lo veía yo para mí, pero poco a poco me voy adaptando y me siento más integrado en el centro y con mis compañeros. Aproximadamente llevo medio año aquí en el centro.

¿Qué esperabas del centro y qué te has encontrado?

Pues no lo sé, no me esperaba que hubiera tantas actividades, pensaba más bien que estaría la mayor parte del tiempo sentado, haciendo algo de ocio, pero sentado. Me ha sorprendido para bien, el compañerismo que hay es bastante bueno, la gente es muy sociable, me voy encontrando como en familia.

¿En qué trabajabas antes del DCA?

Empecé a trabajar a los 14 años y he tenido diversos trabajos. He trabajado como repartidor en una tienda de ropa entregando recados a los sastres, en la vendimia y en el algodón, montando casetas en la feria, asfaltando caminos...

Entre tantas cosas ¿Qué trabajo es el que más te ha gustado?

El tiempo que estuve en Hipercor de Jerez trabajando de reponedor. Allí te respetan tus horarios, tus pagas, tus días...aunque el sueldo no fuera muy bueno allí tenía mis vacaciones, todos los papeles en regla, incluso las horas que echaba de mas también las pagaban.

Justo antes de que te pasara el DCA ¿Dónde estabas trabajando?

Estaba en el paro cobrando el desempleo, y cuando este terminó, buscaba chapuzas para hacer, si me salía pintar un piso lo pintaba, o si me salía poner ventanas...todo esto me ayudaba a mantenerme.

¿Tiene hijos?

No, que yo sepa no...Cuento con mis hermanos, que cada uno tiene sus vidas, aunque gracias a Dios me he recuperado bastante bien, intento molestar lo menos posible porque no quiero ser una carga para ellos. A día de hoy soy bastante autónomo.

¿Qué aficiones tienes?

A mí me ha gustado siempre el ciclismo y la pesca. La pesca me ayuda a estar tranquilo, aunque no pesque nada, echas el día fuera y desconectas. Yo antes iba a pescar a la playa, a un espigón, aunque no pescaba mucho la verdad.

¿Haces algo para estar distraído?

Normalmente son mis hermanas las que toman la iniciativa para hacer planes, yo solo me adapto a ellas.

¿Cuánto tiempo hace que sufriste el Ictus?

Aproximadamente hace unos tres años más o menos.

Animo a la gente a que se informe sobre los centros como ADACCA, ya que por día que pasa yo me encuentro más integrado en él.

Desde aquí solo dar las gracias tanto a Ricardo Reguera por haber colaborado en la entrevista y haber sido tan sincero en las respuestas, como a los usuarios que forman el taller de radio por las preguntas elegidas.

Equipo de Radio de ADACCA



CAMBIO DE JEFE DE COCINA:

Después de haber recuperado el taller de cocina con alguna que otra incertidumbre y puesta en marcha del mismo, se crean dos grupos de trabajo, uno para los martes y otro para los jueves. Y en cada grupo se encargan dos usuarios de ir a por los ingredientes de las recetas que vamos a elaborar y previamente se han consensuados entre cada grupo que las va a elaborar.

Por supuesto se tienen en cuenta las posibles, alergias, diabetes, etc., de cada uno. Una vez elaboradas las recetas, y realizada las compras de los ingredientes, subimos cada grupo al taller de cocina situado en el edificio contiguo. Y lo primero que hacemos es desayunar y organizar la partida de trabajo, además de repasar las recetas y como nos vamos a organizar cada grupo para la realización de las mismas y posterior degustación de ellas, puesto que este será nuestro almuerzo del día en cuestión, que debemos compensar con el presupuesto de la comida del catering de unos 20 euros x grupo y sección.

Yo veterano en este taller y habiendo empezado en el piso tutelado cerca de la iglesia del Carmen, he de decir que ahora que no hay desplazamiento hasta allí aprovechamos mejor dicho taller, con lo cual nos permitimos, más tiempo para la realización del mismo. Yo empecé con Daniel Rey, Terapeuta Ocupacional que ahora por circunstancias personales, realiza su trabajo en ADACCA Chiclana.

Mis comienzos como en toda actividad nueva que realizo me causaba mucha incertidumbre al principio, pero que con el tiempo y gracias a Daniel lo fui superando poco a poco.

Por supuesto esta nueva actividad estuvo plagada de grandes y divertidas anécdotas, hasta que llego la pandemia.

Pero estas anécdotas darán para un próximo artículo no exento de risas y muy buenos momento.

Una vez que comienza una nueva etapa, Daniel nos deja y se incorpora otra terapeuta ocupacional llamada, María Sierra del Real la cual yo conocía de unas secciones de fisio que me dio en su día por una sustitución.

En mi primer martes de cocina también tenía mis dudas de cómo lo desarrollaríamos, porque el martes que me tocaba no pude venir por no encontrarme bien.

Una vez dicho esto, llego el día y tengo que decir que después de haber terminado me sentía muy bien y creo que también habíamos conectados con Sierra.

Con lo cual muy ilusionado de que llegase el próximo martes.

No quiero terminar este artículo sin mencionar a Miguel Orellana también TO.

Y al igual que Daniel realiza su trabajo en ADACCA Chiclana a día de hoy.

Karlos Borrego.



VISITA ADACCA CHICLANA

En enero de 2.021 se inauguró el nuevo centro de ADACCA Chiclana. Hemos ido de visitas un grupo de usuarios de Cádiz a conocerlo, de camino a ver a nuestros compañeros que estaban con nosotros en el centro de Cádiz, que por culpa de la COVID, no teníamos contacto en persona con ellos.

Hemos desayunado y nos han enseñado el centro. Es muy grande, tiene azotea, habitaciones para vivir con dos dormitorios y televisión, una zona para mujeres y otras para hombres, a mí me ha gustado mucho un cuarto de baño que hay en la zona de abajo, es muy grande, ESTÁ alicatado, tiene cinco wáteres, lavabos y urinarios, es muy bonito. Tiene sala de rehabilitación, logopedia y dos de cognitiva. No le falta ni un detalle. Es un buen centro.

Para mí no está hecho porque no hay ni un bar cerca y a mí me gusta desayunar en los bares.

Pepe Vélez. Dandy en exterminio.



DORADA AL HORNO

Ingredientes (4 personas):

- 2 doradas, le diremos al pescadero que nos la prepare para el horno
- 2 patatas medianas
- 2 cebollas grandes
- 3 dientes de ajos
- Un vaso de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Unas hebras de azafrán
- Sal y pimienta
- Perejil fresco
- zumo de limón y unas rodajas de limón

ELABORACION

- Preparamos primero la guarnición de patatas. Pelamos y lavamos las patatas y las troceamos en rodajas de tamaño medio. Las salamos y las ponemos a sofreír en una sartén con aceite caliente. No debemos cocinarlas mucho, pues luego se terminarán de hacerse en el horno, así que cuando empiecen a dorarse y estar tiernas las sacamos de la sartén y las colocamos sobre papel absorbente.
- Limpiamos y secamos bien las doradas y las salpimentamos, tanto por dentro, como por fuera.
- Engrasamos con una fina capa de aceite de oliva una fuente apta para horno y colocamos en el fondo las patatas que habíamos preparado para la guarnición. Sobre ellas ponemos las doradas. Regamos el pescado con zumo de limón al gusto (en este caso, el de medio limón grande), vino blanco, y un hilo de aceite de oliva.
- Colocamos sobre las doradas unas rodajas de limón y metemos la fuente al horno, previamente precalentado, a 180°C, hasta que el pescado esté cocinado (20 minutos aprox.). Si vemos que se va quedando seco, podemos regarlo con un poquito de agua o caldo de pescado. Cuando el pescado esté en su punto, sacamos la fuente del horno, espolvoreamos con un poquito de perejil recién picado y servimos enseguida las doradas.

Anabel Real



EL TIEMPO LOS APRECIAMOS CUANDO YA NO LO TENEMOS

Todo lo que escribo en esta revista, son opiniones muy subjetivas mía, no quiero implantar cátedra con lo que expreso de ningunas de las maneras.

De joven no valoramos el tiempo, todos nos parecen que va lento, solo nos damos cuentas cuando ya se ha ido, el tiempo de hacer las cosas ya no lo tenemos, de mayor el tiempo vuela, por la cantidad de cosa que queremos hacer y no nos da tiempo ya para hacerlas, el trascurso nos parece muy rápido, es veloz los días pasan volando y las semanas y los años también.

Es cuando somos jóvenes, es algo que tenemos y no los apreciamos, porque no nos damos cuenta que el tiempo pasa o creemos que todos nos da tiempo no podemos cuantificarlo ni sabemos el que tenemos y el que nos queda.

La palabra tiempo es algo abstracto la podemos utilizar con diferente sentido.

Muchas veces lo empleamos con sentidos diferentes, ya sea: para el climático, o el paso de nuestra existencia.

Muy empleada en refranes como, hay cientos que hablan del clima, dándole algún sentido, no siempre ciertos como: *El tiempo es oro, o Cualquier tiempo pasado fue mejor, el tiempo todo lo cura, el tiempo vuela, etc.* estos son según como se evalúe, podemos decir.

Si en el pasado hemos tenido todo lo que deseábamos y no nos ha costado conseguirlos.

Si aparte de estudiar, tiene que trabajar por de diferentes motivos, pero es difícil tener todo lo que en aquel momento queremos, en esos momentos tenemos el tiempo pero no dinero para realizar todo lo que queremos. El tiempo que tenemos lo empleamos como mejor nos parece en ese preciso momento, no es que sea lo mejor para ti, pero era lo que creía.

Nos no damos cuenta hasta que ya no lo tenemos, de que el tiempo se ha ido, las cosas tienen todos sus momentos, ahora nos damos cuenta de cosas que queríamos tener pero que ya no es tiempo por diferentes razones, ya sea por enfermedad o que ya no tenemos el tiempo para hacerlas, por ej. viajar más, casarte, tener hijos u otras cosas, para estas cosas hay que dedicar tiempo y dejar muchas cosas de las que de las que hicimos.

Antonio Aragón



PASATIEMPOS

ANIMALES

Q	Y	E	A	N	C	H	O	A	L	ANCHOA
Q	W	W	Z	Y	A	O	F	A	E	ANTILOPE
C	Q	W	W	F	D	L	D	V	I	ARMADILLO
Q	U	H	G	D	U	L	Q	I	A	AVESTRUZ
Q	J	N	E	U	C	A	C	S	K	AVISPA
P	O	X	C	S	A	B	A	P	S	BALLENA
W	L	H	A	A	R	A	N	A	A	BARRACUDA
T	L	W	N	V	R	C	G	A	A	CABALLO
W	I	B	A	E	A	A	R	C	N	CALAMAR
A	D	A	R	S	B	M	E	A	T	CAMALEON
P	A	L	I	T	G	A	J	L	I	CANARIO
P	M	L	O	R	U	L	O	A	L	CANGREJO
C	R	E	N	U	Ñ	E	U	M	O	
Ñ	A	N	E	Z	O	O	V	A	P	
W	R	A	Ñ	Ñ	V	N	W	R	E	

SUDOKU

6				2	9		3	1
3	2	1	8		4		9	5
	4				6		8	7
8	3						4	6
5	9					1	7	
					3	8	5	
2			4		5			8
1	5	9		8				4
7	8				2	5		9

MI EXPERIENCIA DESPUÉS DE UN ICTUS

El ictus me da muy joven, con solo 51 años de edad. Cuando esto ocurre, me parte la vida a mí y a todos los de mi alrededor, que es mi familia y todos los compañeros de trabajo también.

En esos momentos es cuando sabes quienes son las personas que te quieren y te aprecian.

Manuel Naranjo.



Para que la publicación de esta edición de La revista La Resacca sea posible, ha colaborado con nosotros:



El Poquito "Bistro&Bar"

C/ Amílcar Barca Nº29, Cádiz
Especialidad en "pescaito frito"

LUZ AL FINAL DEL TUNEL

Hace ya más de un año que no podemos salir a ningún sitio por culpa de la pandemia. El 2020 ha sido un año un tanto extraño, confinamiento, toque de queda, etc., situaciones que nos han convertido en auténticos ermitaños.

El 2021 empezó y se preveía que iba a ser más de lo mismo pero ya se está viendo luz al final del túnel, no es que hayamos ganado la guerra pero sí una batalla muy importante.

El día 3 de junio tuvimos nuestra primera salida eso sin contar que a finales de mayo pudimos bajar al bar a hacer nuestro desayuno social.

El lugar elegido era nuestro centro en Chiclana, bien es cierto que fuimos a verlo, hace ya tanto tiempo que ni me acuerdo cuanto, pero en esa época estaba todavía en construcción y faltaba muchas cosas por hacer.

Esta vez todo era distinto, y aunque le faltaban detalles, se podía decir que lo más “gordo” ya estaba hecho.

La visita era para ver las instalaciones pero también al personal, usuarios y profesionales que habían estado con nosotros en Cádiz, así como conocer a los demás usuarios llegados directamente al centro y a los profesionales que trabajaban y que no conocíamos.

Nada más llegar estaban todos esperándonos, tras la foto de rigor, pasamos al comedor donde nos agasajaron con un desayuno a base de churros.

Allí estuvimos compartiendo charlas y poniéndonos al día con los compañeros, todo bajo la atenta mirada de los profesionales del centro que se desvivían porque estuviésemos bien.

Después del desayuno fuimos a ver las instalaciones, tanto de la residencia como de la unidad de día. Una vez terminada la visita nos dirigimos al vehículo y volvimos al centro. La visita fue corta pero intensa.

José Antonio Toro Pérez



MI EXPERIENCIA CON EL REY

El día 13 de julio de 2021 fui con mi familia a Marín, provincia de Pontevedra, en Galicia, porque al día siguiente era la entrega de despachos de mi hijo Miguel Ángel.

El viaje se me hizo bastante largo, salimos de Cádiz de madrugada y no llegamos allí hasta la tarde.

Aquello me gustó mucho, nos hartamos de comer pulpo y conocer sitios. Además de esto, ver la jura de bandera de mi hijo, me hizo muy feliz.

Iba con mucha ilusión de ver al rey, pero no se presentó.

Rosario Atienza





LAS RECETAS DE LA TATA

LASAÑA CON SOBRASADA

INGREDIENTES:

1 kilo de carne picada de cerdo y ternera

3 cebollas grandes rojas

1 pimiento rojo

1 zanahoria

2 dientes de ajos

1 bote de caldo de carne

1 bote de tomate frito

1 bote de sobrasada de untar

18 hojas de lasaña (obleas)

12 tranchetes

Harina

Laurel, pimienta, Cayena

Pimentón dulce

Aceite, sal

ELABORACIÓN

Picar las cebollas y el pimiento en daditos.

Picar muy picadito dos dientes de ajos.

Coger una olla y ponerlo al fuego con cuatro cucharadas de aceite.

Cuando esté caliente el aceite, añadir toda la verdura y una hoja de laurel, dejar que se poche

Una vez pochada añadimos el vino y dejamos que se evapore el alcohol.

Añadimos la carne picada y un poco de pimentón dulce.

Removemos todo hasta que la carne este hecha y añadimos la sobrasada, volvemos a remover y apartamos.

Todo esto nos servirá como relleno para la lasaña.

En un bol, lo llenamos de agua caliente y sumergimos las hojas de lasaña durante 3 o 4 segundos y las secamos en un paño de cocina, unas 16 hojas de lasaña.

Cogemos una bandeja de cristal, la bañamos con dos cucharadas sopera de tomate frito y ponemos encima del tomate 8 hojas de lasaña y ponemos la mitad del relleno.

Esparcir por toda la bandeja, poner encima ocho tranchetes y verter el otro relleno que nos sobró. Poner encima ocho obleas de lasaña y reservar.

En una sartén poner a calentar un cuarto de vaso de aceite, una vez esté caliente añadir tres cucharadas de harina.

Añadir caldo de carne, unos dos vasos sin dejar de mover.

Añadir una pizca de sal y de nuez moscada. No dejar de mover hasta que veamos que la bechamel está hecha. Verter la bechamel encima de las obleas de lasaña y extender por la bandeja. Meter en el horno durante unos veinte minutos.

Equipo de cocina de ADACCA



SAFARI EN NAVIDAD

Nos remontamos a una tarde de domingo cualquiera. Era noviembre y corría el año 2019. Hacía frío y llovía así que nos animamos a hacer un plan de “sofá-peli-manta”. Queríamos una peli entretenida y agradable, sin más. Buscamos y, justo Netflix acababa de estrenar “Safari en Navidad”.

En este punto empieza mi historia y el motivo de este artículo. Así pues, me presento.

Soy Sole, una de las logopedas que forman parte del equipo de ADACCA.

Muchos sois los que conocéis a Grillo, mi perro. Adoptado con apenas 2 meses tras ser abandonado en un coto de caza a su suerte.

Algunos también sabéis que, tras el confinamiento, recogí a una desnutrida y embarazadísima gata a la que llamé Vera. Pero la mayoría no sabéis, que también soy adoptante de dos pequeños en la distancia. Una elefante llamada Pika-Pika y un rinoceronte negro llamado Apollo.

Resultó que la peli no se centraba en la relación amorosa que aparentemente podía haber entre sus protagonistas. Si no que desde un enfoque informal y relajado lo hacía en la realidad de su entorno. Dejaba ver una problemática que yo previamente conocía pero de la que no me había parado a pensar las consecuencias. Os hablo de la caza furtiva y el tráfico de marfil que tantas víctimas directas dejan pero... ¿Os habíais parado a pensar en las víctimas indirectas? Aquellas que no matan pero que mueren junto a los cuerpos de sus mamás por hipotermia y/o inanición. ¡Yo no! y tras ver la película decidí investigar un poco.

Me puse en contacto con Sheldrick Wildlife Trust, una entidad ubicada en Kenia y que lleva más de 44 años desarrollando proyectos a favor de la lucha contra la caza furtiva, la protección del medio ambiente, los problemas de bienestar animal, la prestación de asistencia veterinaria, el rescate y la crianza manual de elefantes, rinocerontes y jirafas huérfanas para que, en un futuro cuando crezcan, puedan disfrutar de una calidad de vida en términos salvajes...

Estudí su trayectoria, empecé con su filosofía y no me lo pensé dos veces. Accedí a la pestaña “Adopta un huérfano”. Me dieron a elegir entre un elefante o un rinoceronte y, en casa de forma consensuada, decidimos ser “padres de crianza” tanto de uno como de otro.

El criterio para decidir a quién adoptar fue sencillo: “los más pequeños y recién llegados al orfanato” ya que sus vidas aún no estaban fuera de peligro.

Si por ahora te parece interesante o curioso sigue leyendo que te cuento cómo puedes hacerlo, qué implica, durante cuánto tiempo puedes adoptar, qué pasa con estos animales después...

Veréis, el proceso de adopción de Apollo y Pika-Pika se hizo el mismo día y todo se gestionó de forma online. La adopción se puede hacer por un año y hasta por un máximo de 10. En nuestro caso nos decidimos por una adopción anual revisable y ampliable. En cuanto al coste es un pago único de 40€ que se destina a tareas como cubrir los gastos del transporte de rescate, leche y alimentos suplementarios, creación y mantenimiento de establos y cercas, etc.

Evidentemente el coste de atención y cuidado de estos animales es bastante más elevado, especialmente los cuatro primeros años de vida en los que dependen si o si de la leche de fórmula. Así pues, cada huérfano tiene más de un adoptante. Aunque a nosotros eso nos da igual.

Por el simple hecho de adoptarlos, nos mandaron un certificado. Y mensualmente recibimos acuarelas y videos donde nos informan de sus progresos. También estamos al día de los diferentes proyectos de la entidad.

Pero, ¡se me olvidaba! ¿Cuál es el objetivo del “Proyecto Huérfanos”? Proporcionar a estos animales la posibilidad en un futuro de poder regresar a una vida salvaje e integrarse con otros animales de su misma especie. Sin embargo, este proceso de reintegración puede ser largo (hasta diez años) aunque variará según cada animal (dependerá entre otras cosas de la edad a la que quedó huérfano). Así pues, los huérfanos, permanecen bajo la tutela de sus cuidadores hasta que se sienten preparados para vivir de forma independiente de su familia humana.

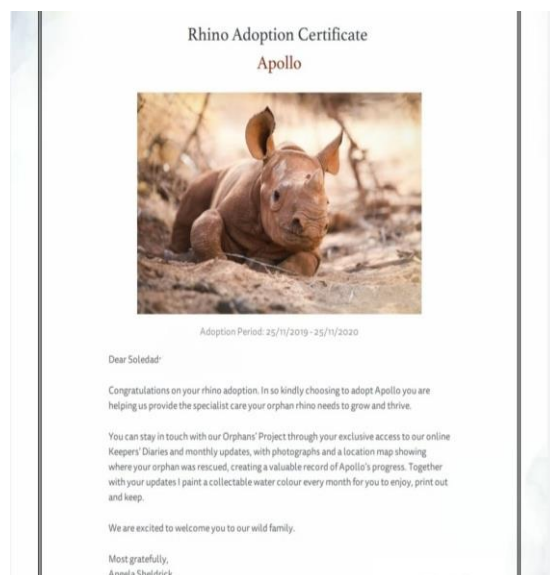
Como padres de crianza podemos ir a visitarlos cuando queramos, aunque he de señalar que esta entidad también ha notado los estragos del covid-19 y ahora mismo sus horarios y visitas están restringidas. Han sido tiempos difíciles para todos y las adopciones también han decaído. Es más, en estos momentos Apollo busca nuevos papás que quieran contribuir a su bienestar y crecimiento.

A continuación os dejo la página web de la entidad para que echéis un vistazo. Cuanto menos creo que es interesante de leer <https://www.sheldrickwildlifetrust.org/>

Por cierto, quiero indicar que no es el único orfanato de estas características que existe, pero os hablo de él porque es el que yo conozco y con el que colaboro.

Espero que mi experiencia os haya resultado interesante y os haya despertado curiosidad por descubrir realidades más allá de nuestros límites y fronteras.

Soledad Santandreu, logopeda de ADACCA.



ZIPI Y ZAPE

Nos llaman a Bernardo y a mí, porque vamos a todos lados juntos y siempre estamos juntos.

Lo que pasa es que Bernardo siempre está ayudando a los compañeros que le hacen falta y yo desde que llegué al centro, me ha ayudado mucho. Y hablando, hablando me dijo que es hermano del “makanaki”, un compañero del trabajo y mejor amigo mío. Yo lo que digo que llevarse bien con Bernardo es fácil, yo que soy una persona que hablo con todos. Así surgió la amistad que tenemos y nos llevamos bien, mejor es así que pelearse con todos y te digan, “que tío mas antipático”, te eviten para no saludarte, Bernardo es como yo, siempre se está riendo.

Pepe Vélez. Dandy en exterminio.



SAN BERNARDITO

Todo empezó, cuando todas las mañanas Bernardo bajaba a desayunar al bar de Carlos o la última carta que es su nombre comercial, Carlos es el dueño.

Cuando Bernardo subía yo solía preguntarle que de dónde venía, a lo cual él me contestaba que del bar de abajo, y a continuación le preguntaba qué, que había desayunado, él me contestaba que, un mollete, con queso, jamón, tomate, aceite y un refresco de naranja.

Yo me quede salivando y pensando que con el tiempo a mí también me gustaría probar la experiencia de bajar solo y desayunar, como Bernardo, pero cambiando el refresco por un café ya que yo refresco no suelo beber.

Dicho y hecho conforme cogí más autonomía, veía más cerca el momento esperado y un día llegó el momento, mentiría si no dijese que ante una cosa tan sencilla para cualquier neuro típico, para mí era todo un reto. Tanto en planificación como en ejecución.

Una vez me vi sentado en la terraza lo primero que me salió de mi boca fue pedirle a Carlos un Bernardito, pero con café, salía de mi boca esa palabra espontáneamente, aunque no tuve que darle más explicaciones a Carlos.

A partir de ese momento cuando subí para seguir con mis talleres, me preguntaban, ¿qué de dónde venía?, a lo cual yo contestaba que del bar de haberme tomado un Bernardito como si no hubiese un mañana. Me supo riquísimo, solecito en la cara y un reto nuevo conseguido. Yo mismo me aplaudía. Desde ese día todos identificamos ese tipo de desayuno como, la bebida que prefieras acompañada de un Bernardito 3 euros por cierto. Totalmente recomendable, y hoy aunque he desayunado en casa, después de escribir este artículo volveré a desayunar abajo y me tomare otro Bernardito con un descafeinado, rico, rico.

Karlos Borrego



TOKIO 2020

La historia de los Juegos Olímpicos comienza en el año 776 A.C., en la ciudad de Olimpia, Grecia. El premio para los atletas era una corona de olivos. Once siglos después, el emperador romano Teodosio I los suspende por considerarlos un espectáculo pagano. Los JJ.OO. de la era moderna fueron concebidos por el barón Pierre de Coubertín y se gestan en 1894 en la Universidad de la Sorbona en París.

Allí el francés llama a universalizar el deporte bajo el lema: “citius, altius, fortius” (“más rápido, más alto, más fuerte”). El 24 de junio de 1894 se crea el Comité Olímpico Internacional (COI) con la asistencia de 15 países. En esta primera edición participan 14 países y 241 deportistas (exclusivamente hombres) que compiten en 43 pruebas de 10 disciplinas. Las competencias de natación se realizan en mar abierto. Una de las pruebas más duras fue la maratón (40 kilómetros) y que evocaba la hazaña realizada por el soldado Filoidees en 490 A.C. desde el monte Maratón hasta Atenas.

La primera edición de los llamados Juegos Olímpicos de la era moderna se llevó a cabo en Atenas, capital de Grecia, a partir del 6 de abril de 1896. Desde aquella oportunidad, han sido realizados cada cuatro años en diversas ciudades del mundo, siendo las únicas excepciones las ediciones de 1916, 1940 y 1944, debido al estallido de la Primera y Segunda Guerra Mundial; y postergada la de 2020 para 2021, por la pandemia de COVID-19.

Existen dos tipos: Los Juegos Olímpicos de Verano y los Juegos Olímpicos de Invierno, que se realizan con un intervalo de dos años, según la Carta Olímpica: “Los Juegos de la Olimpiada se celebran durante el primer año de una Olimpiada, y los Juegos Olímpicos de Invierno durante su tercer año”.

La llama olímpica (en inglés, Olympia flamee; en francés, flame olympique) es un símbolo de los Juegos Olímpicos. Conmemora el robo de los dioses por parte de Prometeo y su posterior entrega a la humanidad. Sus orígenes se remontan a la antigua Grecia, donde se mantenía un fuego ardiendo en la sede de los Juegos Olímpicos Antiguos. El fuego fue reintroducido en los Juegos de Ámsterdam 1928 y desde entonces ha sido parte fundamental de los Juegos Olímpicos Modernos.

En memoria de los Juegos Olímpicos Antiguos en Olimpia, Grecia, meses antes de la celebración de los Juegos Olímpicos se organiza una ceremonia donde la llama olímpica es encendida y con ellas comienza el recorrido de la antedicha que finaliza con el encendido del pebetero olímpico durante la ceremonia de apertura.

Los Juegos actuales se iban a desarrollar entre el 24 de julio y el 9 de agosto de 2020, pero, debido a la pandemia de COVID-19 acordaron aplazarlo manteniendo el nombre de “Juegos Olímpicos de Tokio 2020”, entre el 23 de julio y el 8 de agosto de 2021.

La mascota ganadora es una forma con cuadros ajedrezados, es ligado al logo de los Juegos Sus nombres, Miraitowa Y Someity, fueron revelados el 22 de julio de 2018. El término Miraitowa es el

resultado de una mezcla de las palabras japonesas para futuro (未来) y eternidad (永遠). Mientras que Someity proviene del término *somei-yoshino*, un tipo de flor de cerezo del distrito de Yoshino, en la prefectura de Nara.

Estas son las ciudades en las que se han celebrado Juegos desde 1896: Atenas 1896, París 1900, Saint Louis 1904, Londres 1908, Estocolmo 1912, Amberes 1920, París 1924, Ámsterdam 1928, Los Ángeles 1932, Berlín 1936, Londres 1948, Helsinki 1952, Melbourne 1956, Roma 1960, Tokio 1964, México 1968, Múnich 1972, Moscú 1980, Los Ángeles 1984, Seúl 1988, Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sídney 2000, Atenas 2004, Beijing 2008, Londres 2012, Río de Janeiro 2016.

El equipo olímpico ha obtenido 17 medallas (3 oros, 8 platas y 6 bronce).

Por otro lado el equipo paraolímpico ha conseguido 36 medallas (9 oros, 15 platas y 12 bronce).

Aparte de todo eso, hay algo que nos afecta a todos nosotros directamente.

La Fundación Línea Directa le ha propuesto a FEDACE (asociación de la que dependemos), la confección de un calendario con 12 imágenes (una por cada mes) donde se muestre a un usuario con DCA junto a un/a atleta olímpico o paraolímpico que haya ganado medallas este año (en total serán 6 atletas olímpicos y 6 paraolímpicos). El calendario se pondrá a la venta el 3 de diciembre, coincidiendo con el Día Internacional de las Personas con Discapacidad. se distribuirá a través de Amazon durante la campaña de navidad. Será una colaboración muy fructífera tanto de recaudación como a nivel de visibilidad del colectivo de personas con Daño Cerebral y sus familias.

José Antonio Toro



