

LA RESACCA

Revista bimensual de los usuarios de ADACCA Año VIII Edición XXI FEBRERO 2022



SUMARIO

CUMPLEAÑOS EN LA RESIDENCIA LOS GALLOS	Fco. Javier Perea	Pg.	3
EL VIAJE DE RONDA A LA RESIDENCIA LOS GALLOS	Jason J. Rodríguez	Pg.	4
DIA DEL DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO 2021	J.A Toro	Pg.	5
MI PAÍS RUMANIA	Vasile Ioan Groza	Pg.	6
EL RINCÓN DE RAMÓN- LA ALBAHACA	Ramón Carrascosa	Pg.	7
RONDA DESCONOCIDA	Karlos Borrego	Pg.	8
MI MATERNIDAD EN PANDEMIA	Blanca Castro	Pg.	9
INEFABLE	Laura Collantes	Pg.	10
EL DÍA DE MI 51 CUMPLEAÑOS	Juani Salvado	Pg.	11
LA ABUELA	Rosario Atienza	Pg.	12
MADRID EN FAMILIA	Luis González	Pg.	13
UN DÍA DIVERTIDO	Diego Moreno	Pg.	14
QUE EL DAÑO CEREBRAL NO TE IMPIDA DISFRUTAR DE TU JUVENTUD	M. Carmen Pérez	Pg.	15
CARRERA SOLIDARIA	J.A Toro	Pg.	16
SENSIBILIZACIÓN COGNITIVA DEL DCA	Ana Reiné y Sandra Gómez	Pg.	17
LA SILLA DE CARMEN POLO	Pepe Vélez	Pg.	18
LAS RECETAS DE LA TATA. SAN JACOBOS DE CALABACÍN	Equipo de cocina	Pg.	19
UNA VISITA INESPERADA	Karlos Borrego	Pg.	20
NACIDO PARA SER CARPINTERO	Manuel Naranjo	Pg.	21
PASATIEMPOS	J.A Toro	Pg.	22
EL CARNAVAL Y SUS NORMAS	<i>Fernando Mendoza</i>	Pg.	23
UN NUEVO TALLER	Karlos Borrego	Pg.	24-25
LO BIEN QUE ME LO PASO	Anabel Real	Pg.	26
OCURRENCIAS PARA QUIEN SE DIGNA	Ignacio Cabeza	Pg.	27

CUMPLEAÑOS EN LA RESIDENCIA LOS GALLOS

Hoy es 23 de septiembre y cumpla 42 años, todas las personas degustaron una comida para celebrar mi cumpleaños. El catering trajo comida especial ese día y también fuimos a Mercadona, Trini y yo a comprar queso y jamón serrano, patatas fritas y empanadas. Me regalaron una tarta de turrón y un chándal para estar cómodo en la residencia. Para mí fue especial y me sentí muy bien. Además vino mi tita Amalia y fuimos a almorzar y me regalaron una camiseta y unos tenis, otro día vinieron mis exsuegros, mi hijo José Carlos y Esther y también salimos fuera de la residencia y me dieron un tarro de colonia. Así que, lo celebré por todo lo alto.

Un saludo cordial.

Francis Javier Perea



EL VIAJE DE RONDA A LA RESIDENCIA LOS GALLOS

Ronda es una ciudad con muchos puentes, la mitad de los puentes dan vértigo pues tienen mucha altura, además tiene historia y bandoleros. Empiezo hablando de esta ciudad porque es donde yo vivía antes de ingresar en la residencia de ADACCA. Mi nombre es Jason y tengo una hija que se llama Maya que tiene 10 años.

Me crié en el campo junto a mi hermano, mi madre y mis primos de Ronda y me encantan los perros (he tenido 30 perros) y soy anti-gatos. Antes trabajaba en la obra pero ahora no, pues estoy recuperándome junto con mis compañeros.

Soy una persona cristiana y recibo la confesión y la comunión en la residencia gracias a Moisés el cura que viene aquí. ¡Aquí me siento relajado y en forma!

Me despido de todos ustedes y que dios os bendiga.

Jason Juan Rodríguez



DIA DEL DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO 2021

El pasado 26 de octubre, tuvimos en ADACCA la celebración del Día del Daño Cerebral Adquirido, lo celebramos doblemente, primero por el día en así y segundo porque no hubo tantas restricciones como el año anterior a causa de la pandemia.

Ese día no tuvimos ningún tipo de talleres, empezamos con un desayuno común entre usuari@s y profesionales en el comedor del centro a base de churros. Luego bajamos todos a la calle (foto) a leer el manifiesto; éste se dividió en ocho partes que leímos siete usuari@s y la parte final todos a la vez.

Una vez terminado el acto, subimos todos al centro, a la sala de Cognitiva, donde tuvimos una dinámica de reminiscencia que consistía que cada uno llevaba fotos u otros objetos que habían pertenecido a su vida anterior al daño y los demás teníamos que adivinar de quien se trataba (en esto participaban usuari@s y profesionales). En algunas ocasiones (en el tema de fotos) era fácil saber de quien se trataba pero en otras era imposible saberlo (las fotos eran normalmente de cuando eran jóvenes o pequeños). La dinámica duró toda la mañana. A continuación, nos dirigimos al comedor por almorzar, el catering nos preparó algo especial a base de entremeses, carne al toro y tarta de chocolate, el almuerzo fue muy distendido y ayudados en todo momento por los profesionales que se portaron de maravilla.

José Antonio Toro



“MI PAIS RUMANÍA”

Soy Vasile Ioan Groza y soy de Rumanía, tengo 45 años y mi día de nacimiento es el 11 de enero del 76. Rumania es un país que me gusta y pertenece a los países del Este, entre sus vecinos están los países de Moldavia, Ucrania, Hungría, Bulgaria, Yugoslavia, etc. El clima es seco, en invierno -20º y calor en verano. La comida típica es carne hecha en la barbacoa y un plato compuesto de arroz, carne de ternera y champiñones, la bebida tradicional es la cerveza Ipalinca.

Mi pueblo se llama Oradea y actualmente gobierna el partido liberal, la religión es la ortodoxa. La fiesta grande es el 15 de agosto, fiesta de Santa María. Allí la vegetación es abundante, hay zona de montes y pinos.

En Rumania he vivido 32 años y después me vine a España y antes de entrar en la residencia vivía en Roquetas de Mar en Almería.

Este primer artículo se lo dedico a mi familia. Un saludo.

Vasile Ioan Groza



EL RINCON DE RAMON

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

ALBAHACA



La albahaca: *Ocimum basilicum*, llamada popularmente albahaca, alhábega o basilico, es una hierba aromática anual de la familia de las lamiáceas nativa de las regiones tropicales de África central y el sudeste asiático, la cual se cultiva desde hace milenios. Para que crezca necesita sol y regarla 1 vez por semana como máximo.

Se usa en cocina, sobre todo en Italia, para el uso en las pastas y las pizzas. También dicen que, con su fuerte olor repele a los mosquitos en verano, dando un olor fresco y agradable.

Consejo: podemos utilizar la Albahaca cuando tenemos una digestión pesada infusionada con la menta.

RONDA DESCONOCIDA

Distancia desde Cádiz capital (146,3 Km). 1 hora 43 min.

Es un municipio y localidad española perteneciente a Andalucía, situada en el noreste de la provincia de Málaga a 100km, de distancia de Málaga Por: Carmen Ayala Martínez y Karlos Borrego; fisioterapeuta en prácticas y usuario de ADACCA.

Cuando salimos de nuestro entorno diario y nos adentramos en cualquier viaje fuera de nuestra situación de confort valoramos todo que nuestra vista y manta retiene como algo maravilloso. Idealizando más las cosas de fuera que las nuestras propias.

Hay varios factores que influyen para que esto ocurra, primero, es que estamos de vacaciones desvinculado de nuestra rutina habitual, segundo nuestro cerebro recibe la información de algo nuevo, diferente y novedoso y por último asimilamos el viajar como una aventura nueva. Al menos en mi caso. Desde que tuve uso de razón e independencia una de las cosas que más me atraía era, hacer escapadas cortas o grandes dependiendo de mi tiempo libre.

Recuerdo una tarde que estaba saturado por la presión laboral y no se me ocurrió otra cosa que coger mi moto y escaparme a ronda a pasar el día, desconectar y cargar pilas. Y sin pensármelo dos veces llegué al parador de Ronda y aparqué la moto junto a la bella y antigua plaza de toros. Me adentré por las calles próximas a donde había aparcado y estuve recorriendo la zona a pie durante un buen rato admirando todo lo que encontraba a mi paso. Después de una hora aproximadamente me aventuré a cruzar el puente que divide a la Ronda nueva de la Ronda histórica o vieja, y me fui dejando llevar por sus calles y recovecos y cuál fue mi sorpresa ante la cantidad de tiendas de anticuarios dentro de casas palacetes a cuál más bonita o con más solera.

Yo me traje dos figuritas de plomo viejas que les di uso en mi mesa de despacho. Mi primera visita después de los anticuarios fue a la iglesia Santa María la mayor donde podremos disfrutar de unas vistas poco conocidas desde lo más alto de la misma, su campanario, otro lugar a visitar sería los jardines de Cuenca, plaza del Socorro, patios del padre Jesús, palacio de Mondragón, fuente de los ocho caños de Felipe V, baños árabes y la casa del rey moro. Me gustaría puntualizar que si estamos bien de tiempo y nos podemos acercar a Júcar, los críos disfrutan de lo lindo viendo el pueblo de los pitufos por su colorido azul. Está ruta de Ronda también es conocida en otoño por ser una zona muy rica en castaños, los cuales reflejan todo su sabor en los maravillosos platos preparados con este producto como el solomillo en salsa de castaña, etc, etc.

Karlos borrego.



MI MATERNIDAD EN PANDEMIA

Mi maternidad fue muy deseada y esperada. Al poco de nacer mi primera hija, tan sólo tenía dos meses de vida, declararon estado de alarma a causa de una pandemia venidera por el virus del Covid-19. A los inicios de la pandemia, llegó el confinamiento. EL CONFINAMIENTO... ahora me cuesta hasta creerlo. Pasé un confinamiento con un bebé muy pequeño, noches sin dormir, cólicos, llantos, días muy largos... y encerrados. Todos los días, a las 20:00 horas, nos plantábamos en la ventana de casa para que así al menos, viese caras distintas a las de papá y mamá. Abuelos, tíos, primos... sólo por video llamadas, no pudiendo disfrutar de esa bebé tan deseada y querida.

No fue un inicio de maternidad fácil, por supuesto, no me lo había imaginado así. Pero, después de todo lo pasado y vivido, puedo decir que hemos salido victoriosas. A pesar de todo lo negativo sufrido por una pandemia, logré sacar un lado positivo de todo ello: aprendí a valorar (aún más si cabía) cada minuto que pasaba con mi hija, un tiempo de calidad, memorable para el resto de nuestras vidas.

Blanca Castro, neuropsicóloga de ADACCA.



INEFABLE

Según la Real Academia Española (RAE), “inefable” es un adjetivo que significa “que no se puede explicar con palabras”.

Querida palabra “Inefable”:

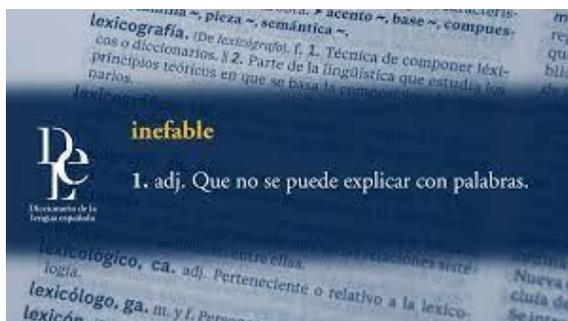
Aún recuerdo cuando no sabía tu significado y tuve que consultar a mi amiga la RAE, desde entonces siempre pienso en ti cuando las otras palabras no colaboran para describir lo que siento. Tengo que comunicarte que en ADACCA he conocido a personas así, a “personas inefables”. Entré como voluntaria en la asociación a través de la UCA, recuerdo que antes de empezar nos plantearon lo siguiente en la facultad: “Siempre asociamos voluntariado con aportar, pero ¿qué creéis que os puede aportar a vosotros mismos el voluntariado?” En ese momento pensé que posiblemente me enriquecería un poco más como persona, avanzando hacia la persona que quiero ser, pero por otra parte tenía miedo de que se volviese cuesta arriba, que fuese demasiado duro, no sabía lo que me podía encontrar en esta asociación. En estos meses como voluntaria tengo la sensación de que ADACCA me está aportando más de lo que yo puedo aportar, porque ADACCA tiene luz, tiene humor, energía, tiene esfuerzo constante, trabajo, ilusión y esperanza. ADACCA tiene mil y una historias de cada persona, tiene cientos de miradas y de sonrisas, y me hace recuperar la confianza en el ser humano.

Las “personas inefables” son difíciles de encontrar en un mundo que a veces desconcierta, donde se producen guerras y todo tipo de injusticias, donde unos billetes parecen ser el motor de la vida en muchas ocasiones, un mundo donde el tiempo va a toda velocidad y es arriesgado porque puedes llegar a olvidar lo que importa de verdad. Considero que ADACCA también es un recordatorio de “lo que importa de verdad”.

Si recordamos, “inefable” significa “que no se puede explicar con palabras”, de modo que a las “personas inefables” nadie puede describirlas, muchos podrán intentarlo, pero siempre faltará algo por decir, porque son tanto que las palabras no dan de sí. Para hacer este artículo he escrito y borrado palabras más veces de las que me gustaría admitir, hasta que me di cuenta de que no podía hacer descripciones porque ¿acaso se puede describir a lo indefinible? ¿Acaso se puede describir a “inefable” y a sus personas? Por mucho que nos cueste reconocerlo, hay cosas en el mundo que no están sujetas a definiciones del ser humano.

Gracias a ti, palabra “inefable”, por acompañarme a descubrir en ADACCA a personas que llevan tu adjetivo marcado a fuego, gracias a todos y a todas por recordarme “lo que importa de verdad”, gracias por devolverme la fe en el ser humano y por tratarme siempre como a una más, por transmitir fuerza y trabajo constante, gracias por ser ejemplo de superación.

Gracias ADACCA, por ser una “asociación inefable”.



**Laura Collantes,
Voluntaria en ADACCA**

EL DÍA DE MI 51 CUMPLEAÑOS

Estuve por la mañana en el centro, ADACCA y mi hermana Ana quedó en que recogería la tarta y me la traería.

Pero cuando me la enseñó nos dimos cuenta que era demasiado pequeña para tantas personas. Hubo para todos gracias a los de cocina.

Toni, el auxiliar de ADACCA fue el que me dio la sorpresa.

La repartieron y todos fuimos felices, después lo celebré cuando salí del centro con mi familia.

Tengo 8 hermanos, podéis imaginar la fiesta sorpresa que me montaron.

Me encantó tener una celebración doble el día 10 de marzo.

Juani Salvado



LA ABUELA

Por fin soy abuela, mi gran alegría.

Cuando la vi por primera vez se me saltaron las lágrimas, ya tiene dos años, es preciosa e inteligente.

La primera es igual que yo, pero no tiene los ojos azules.

Es fuerte por la vida

Somos una familia hermosa y grande, espero que se agrande más. Los nietos/as son la alegría de las casas.

Por eso, soy la abuela más feliz cuando la veo. Todo por y para ella.

Ya estamos preparando los reyes.

Mi Martina.

Rosario Atienza



MADRID EN FAMILIA

En octubre nos fuimos a Madrid para ver el musical del Rey León y también a visitar museos, parques y dar paseos por la gran ciudad.

El viaje lo hicimos en tren y estuvimos cuatro días en un hostel ubicado en la Gran Vía.

Llegamos el martes y el miércoles fuimos al musical, nos divertimos muchísimo.

Al día siguiente fuimos a visitar el museo “El Prado” y también lo disfrutamos mucho.

Cuando salimos teníamos hambre y fuimos en busca de un restaurante mexicano para cenar.

Al día siguiente fuimos al parque “El Retiro” y a ver un palacio precioso, me encantó, nos hicimos unas fotos para tenerlas de recuerdo.

Os dejo los sitios que fuimos a visitar y que tanto nos gustaron:

El museo del Prado, Palacio Real, Plaza Cibeles, Parque del Retiro y Puerta del sol.

Los 4 días que estuvimos lo pasamos genial, quedará como una experiencia inolvidable.

Luis González



UN DÍA DIVERTIDO

Para estar en ADACCA tienes que ser muy constante, hacer caso de lo que te aconsejan, desafiar a la naturaleza.

En resumen, coger el toro por los cuernos, no hay otra si quieres mejorar y por supuesto, mucha constancia en los diferentes talleres; pintura, logopedia, fisio, cognitiva, terapia ocupacional...

Pero me gusta todo, hay días especiales y lo hacemos más divertido de lo normal como por ejemplo el día de la fiesta de Halloween, lo pasé muy bien.

Salimos de la rutina de nuestro día a día, me reí muchísimo con los disfraces, también hicimos talleres de frutos secos, de pintura, comimos pestiños...

¡Tenemos que disfrutar de los buenos momentos!

Diego Moreno



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"

QUE EL DAÑO CEREBRAL NO TE IMPIDA DISFRUTAR DE TU JUVENTUD

Tengo 33 años y considero muy importante vivir y disfrutar de la juventud.

Me encantaría salir de fiesta, salir con mi familia y con mis amigos.

Pero por la situación, estoy la mayor parte del tiempo en la casa.

Por ello, animo a la juventud a coger fuerza a pesar de los problemas como tengo yo y a disfrutar de la vida y de los beneficios que tienen.

M. Carmen Pérez



CARRERA SOLIDARIA

El día 1 de diciembre realizamos en la plaza que hay en la puerta de nuestra sede una carrera solidaria (la quinta) junto con los niños del Colegio Público Adolfo de Castro y a favor de la Asociación NEP “Niños Especiales de la Palma”.

Este curso, al igual que el año pasado, cada centro celebró la carrera en sus propias instalaciones, pero sintiendo que todos somos un equipo, el Colegio Público Adolfo de Castro nos invitó a participar con ellos pero por razones de movilidad no nos pudimos trasladar a sus instalaciones así que vinieron ellos aquí.

Al rato de haber bajado aparecieron los chicos, iban formados de a dos con su profe al frente y gritando el lema de la campaña: **¡Yo sí puedo!**

Empezó el calentamiento con música incluida, el ambiente era muy festivo; nada más terminar, comenzamos la carrera. Ésta fue grabada en video y mandada a la asociación NEP.

La idea que tuvo la asociación era hacer un video de dicha carrera, se publicó toda la información en su página web. Originalmente tendrían que venir todos con camisetas blancas pero como hacia un poco de frío venían con la sudadera verde del colegio y a ella cosida, el dorsal solidario facilitado por dicha asociación.

Su objetivo principal era concienciar de las capacidades de sus alumnos y alumnas, destacando sus logros, demostrando que “pueden” y que consiguen llegar a las “metas” que les pone la vida, superando las adversidades.

El curso pasado, a pesar de la pandemia, supieron adaptarse a la especial situación a la que se enfrentaban y consiguieron celebrar la carrera junto con otros 29 centros de toda Andalucía, llegando a recaudar 5.822,52€ que fueron destinados en su totalidad a apadrinar al Centro Asistencial para niños con Diversidad Funcional de Guinea-Bisáu, Sudáfrica.

Este año la carrera sigue teniendo un carácter solidario y debido a la trágica situación que se está viviendo en La Palma, los beneficios económicos irán destinados a la Asociación NEP “Niños Especiales de la Palma”, una asociación sin ánimo de lucro que ofrece una atención integral a niños y niñas con discapacidad y a sus familias.

Ante esta situación se han propuesto un reto: que nuestra ayuda y cariño llegue a La Palma y que griten junto a nosotros ¡#YOSÍPUEDO!

José Antonio Toro



SENSIBILIZACIÓN COGNITIVA DEL DCA

El pasado viernes 3 de diciembre se realizó en la Catedral de Cádiz un taller de Sensibilización y Accesibilidad Cognitiva sobre el Daño Cerebral Adquirido, por el Día Internacional de las Personas con Discapacidad. Allí realizamos distintas actividades, en las cuales se podía comprobar la dificultad que presentaban las personas por las secuelas del daño. Resultaba interesante como los niños y las niñas de menor edad intentaban compensar ese déficit, mediante estrategias empleadas para completar la tarea, desobedeciendo en ocasiones “las reglas del juego”.

Algunas actividades que realizaron los más pequeños consistían en atarse a la espalda la mano dominante y hacer con la otra mano un lazo en un compañero/a. Con ello, podían experimentar las complicaciones que presentan las personas con hemiplejía en un miembro superior dominante y buscar soluciones para poder realizarlas. Por otra parte, los adultos prestaban más atención y percataron de manera más consciente las barreras que existen para acceder a las actividades de la vida cotidiana, como el hecho de tener que ir al médico, por la desorientación que pueden presentar, o que te atiendan en un establecimiento por dificultades en el lenguaje.

El fin que se pretende alcanzar con estos talleres es que la sociedad sea cada vez más consciente de que hay personas con limitaciones, que no por ello tienen que sufrir discriminación, sino que deben ser comprendidas y tratadas con el respeto que merecen. De esta manera, conseguiríamos una comunidad más involucrada e inclusiva donde entre todos nos ayudaríamos.

Finalmente, consideramos la necesidad de realizar talleres de concienciación social ya que se visibiliza la vida de las personas con Daño Cerebral Adquirido. Nuestra experiencia como estudiantes de prácticas del grado de Psicología nos enseña la importancia de tener una actitud positiva y motivadora ante las adversidades, siendo un ejemplo de superación cada uno de ellos.



Ana Reiné y Sandra Gómez, prácticums de Psicología de ADACCA.

LA SILLA DE CARMEN POLO

En verano de 1.980 Carmen Polo vino a Cádiz de vacaciones. Estuvo alojada en el hotel Atlántico cerca de la playa Caleta, todas las tardes Carmen Polo iba a la playa a bañarse tomar el sol, estaba muy contenta con el paisaje de la Caleta, le gustaba mucho, llevaba una silla-playa amarilla limón muy llamativa.

Una tarde, una niña pelirroja que estaba con su padre haciendo castillos de arena vio la silla de Carmen Polo y le gustó mucho. Le dijo al padre: "Papá voy a acercarme para verla mejor". Fue a donde estaba Carmen Polo y le dijo: "*Señora me gusta mucho la silla ¿me la puede regalar?*" Carmen se levantó y le dijo: "*Toma niña guapa, para ti, cuídala que es parte de mí*".

La niña todos los años llevaba la silla a la playa, con el paso de los años se convirtió en una muchacha y todavía tenía la silla, aunque había perdido el color y estaba estropeada.

Las hijas de Carmen Polo se enteraron quien tenía la silla de su madre y fueron a casa de esta muchacha para que pudiera entregarla, la querían colocar en la entrada del Pazo de Meirás en homenaje a su madre.

En 2.020 la Unesco otorgó Patrimonio de la Humanidad a la silla de Carmen Polo.

Pepe Vélez. Dandy en exterminio.





LAS RECETAS DE LA TATA

SAN JACOBOS DE CALABACÍN (ZUCCHINI)

2 calabacines medianos

16 lonchas de jamón

8 lonchas de queso

4 huevos

100 g de harina

400 gr. de pan rallado

Sal y aceite para freír



ELABORACIÓN

1. Prepara el calabacín. Lávalo bien y retírale las puntas con un cuchillo bien afilado. Corta el calabacín por la mitad, aproximadamente. De cada una de las mitades, saca lonchas de unos 2 o 3 milímetros.
2. Haz parejas de dos láminas. Si las vas cogiendo como las has ido cortando, te encajarán a la perfección.
3. Rellena los San Jacobos. Cubre una de las láminas con una loncha de jamón york y media loncha de queso. Tapa ahora cada uno de los sándwiches una loncha de calabacín. Sazona al gusto.
4. Reboza los sándwiches. Pon harina en un bol, huevo en otro bol, y pan rallado en otro. Pasa cada sándwich, primero, por harina y luego por el huevo, y, por último, por pan rallado. Insiste bien en todos los bordes con el pan rallado.
5. Ponlos sobre una bandeja.
6. Fríe los San Jacobos. Pon aceite de freír en una sartén al fuego. Añade los calabacines con el aceite bien caliente. Deja que se doren por una cara y, con cuidado, dales la vuelta para que se doren por la otra.
7. Retíralos a un plato con papel absorbente.

Equipo de cocina de ADACCA

UNA VISITA INESPERADA

Sucedió en el taller de radio un viernes 19 de noviembre de dos mil veintiuno

Se empezó a comentar que tendríamos una entrevista con un antiguo usuario LUIS. R, tengo que decir que me pilló por sorpresa puesto que el día antes no pude asistir y mi primera noticia fue allí mismo entre cambios de talleres, me despertaba cierta curiosidad por ponerle cara y escuchar sus vivencias de una persona que había pasado por los mismos trances que nosotros, más o menos y su experiencia durante su estancia en ADACCA hasta que dejó la misma.

Hechas las presentaciones y preparado todo para comenzar, de entrada se puso a hablar y se le notaba muchas ganas de transmitirnos sus experiencias y para mí lo más importante sus sentimientos durante su estancia en ADACCA.

Decía y hacía referencia en muchas y repetidas ocasiones sobre la familia hasta tal punto que le pregunté en varias ocasiones que cuando utilizaba la palabra familia, a quien se referida, y me dijo que a su familia dejada atrás en ADACCA, yo por el énfasis que le ponía al mencionar familia pensé que era a su núcleo familiar. Y cuál fue mi sorpresa cuando en ese momento conecté totalmente con todas sus palabras y sentimientos, después de eso me entró la curiosidad de cómo llevaba su día a día sin ADACCA lo cual me explicó y me relajó mucho su explicación al saber que era como la de cualquier mortal, pero con la experiencia de haber sufrido traumatismo craneo encefálico y con su posterior rehabilitación.

En definitiva, la vida de cualquier mortal con 75 años pero con una forma de entender la vida diferente.

Vive el día a día disfruta de lo que tienes, porque mañana podría ser diferente.

Karlos Borrego



NACIDO PARA SER CARPINTERO

Trabajaba en la Bazán día a día rodeado de barcos. Estaba muy feliz porque me daba mucha satisfacción.

Artillería, conozco los cañones como las palmas de mi mano.

Me encantaba terminar la jornada laboral porque en vez de descansar me iba al garaje que me compró mi padre cuando yo era niño para trabajar de mi verdadero oficio; carpintero, desde los 15 años.

Me llenaba tallar la madera y tornearla.

Lo echo mucho de menos tanto la carpintería como la independencia que me daba.

Manuel Naranjo



PASATIEMPOS

Profesiones y oficios

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

CAMPESINO
 CARABINERO
 CARNICERO
 CARPINTERO
 CARTERO
 CIENTIFICO
 CONDUCTOR
 CONTADOR
 DENTISTA
 DISEÑADOR
 DOCTOR
 ELECTRICISTA

SUDOKU

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

EL CARNAVAL Y SUS NORMAS

Con la maldita pandemia y sus secuelas, hemos estado sin Carnaval. Aunque estos años no han estado sin noticias referentes a Fiesta (las muertes de Juan Carlos Aragón Manolo Santander y Paco Rosado) a todos los que nos gusta el carnaval esperamos que la maldita pandemia, nos dé “permiso” para disfrutar este año de nuestra gran fiesta y, sabiendo lo que escribo, muchos no estarán de acuerdo con lo que digo.

La única fiesta que podía hacerle frente es, la Semana Santa y lógicamente porque no hay semana más grande en cualquier Ciudad de este gran país.

Volviendo al tema del inicio, del que me he perdido, habría que pedirle a quienes corresponda que hacemos que cambien y aclaren las reglas del Concurso no puedo dejar de olvidar lo que paso el año “De La Milagrosa”, que quedó fuera, es un cajonazo inexplicable para muchos. ¿Y qué quiere decir cajonazo? Para nosotros los gaditanos, Cajonazo quiere decir que una agrupación siendo de la modalidad que sea y que gusta tanto y habiendo gustado a todo el público en los distintos pasos del concurso, el jurado.

Fernando Mendoza



UN NUEVO TALLER

Con la nueva apertura de normalidad después de las vacunaciones, parece que la covid tiende a estabilizarse un poco y ello implica querer caminar hacia la normalidad anterior pero sin bajar la guardia, de ahí que sigamos con el uso de las mascarillas sobre todo en interiores.

Ello hace que pensemos en recuperar actividades que tuvimos que dejar de lado cuando empezó el confinamiento y por todo ello volvemos a retomar poco a poco aquellas actividades que perdimos.

Y empezando algunas nuevas, como el taller de huerto urbano, una nueva actividad a la cual me apunte con mis dudas de saber si era algo que realmente me gustaría, pero bueno yo soy de los que piensan que, primero hay que probar y luego pensar si realmente me gusta.

He de decir que el primer día yo me había hecho mis propias expectativas, mal hecho, como casi siempre.

Ese primer día, era para tener una toma de contacto con el lugar, personas, y una pequeña entrevista con cada uno de nosotros para que las personas que lo imparten: Ramón y Lola o Lorena, puedan conocernos y saber de nosotros algo más que nuestros nombres.

Con todo ello nos fuimos de allí habiendo sembrado una pequeña semilla de acelga en un vaso de yogur.

Cuál fue mi sorpresa cuando volvimos a los siete días y esa pequeñísima semilla había germinado y sobresalía unos cinco centímetros por encima de su cuenco.

Ya tenía clasicismo que aquella actividad nueva me gustaba y me podría aportar mucho más de lo que pensaba en un principio.

La siguiente semana debido al mal tiempo, Ramón y Lola se desplazaron a ADACCA y junto con ellos un montón de material para iniciar un huerto urbano en el anexo que ADACCA tiene para realizar el taller de cocina. Nuevamente me sorprendieron para bien al ver como seguían creciendo las acelgas, en ADACCA se montaron en unas cajas de poliespán o corcho para que nos entendamos, las cuales se utilizan como grandes jardineras y se preparan desde el fondo para que siga el proceso de crecimiento de dichas plantas hasta que cojan más tamaño y se reintegren más con su nuevo hábita.

También sembramos directamente zanahorias. Ya a la espera de la próxima semana.

Y nuevamente sorprendido al ver en la parcela que tenemos asignada nuestras primeras plantas creciendo sobre el suelo del huerto. Ese día lo dedicamos a seguir trabajando, tanto en los semilleros como en la parcela. El grupo dividido en dos, una con los que menos problemas de movilidad y otra con los que tienen más problemas de movilidad.

Como dato, tengo que decir que, aunque estemos en otoño, este último día hizo un color sofocante, con lo cual, antes de irnos teníamos que dejar bien regadas todas las plantas, ya que la próxima semana la actividad la llevaríamos a cabo en ADACCA.

Como información diré que esta experiencia de taller de huerto urbano se encuentra al comienzo de la entrada a Cádiz en cortadura, un espacio hasta ahora inutilizado y cedido por el ayuntamiento de Cádiz a la asociación LA MAR DE VERDE, de la cual se puede buscar más información en Facebook o internet.

LA PROXIMA SEMANA:

Toca otra vez en ADACCA.

Me sorprendió cuando los vi llegar con unas cañas en forma de escalera y me pregunte para que sería dicho artilugio y claro todo tomo sentido cuando comenzamos y nos dijeron que era para hacer un jardín vertical de hierbas aromáticas.

Todo fue tomando forma poco a poco como veremos en las imágenes. Sobre unos tiestos de plástico pasamos unas semillas, que ya habían agarrado, porque antes en vasitos de yogur habíamos plantado las semillas de dichas hierbas, perejil, romero, hierbabuena, menta etc.

También me sorprendió cuando las hojas de lechugas se las habían comido unas orugas pequeñas de color verde. No dijo lola que había que mirarlo todo bien para quitarlas y cortar con una tijera las partes afectadas y secas.

Es bonito ver como de una cosa tan pequeña como puede ser una semilla, semana a semana vas viendo su crecimiento y su resultado. La próxima semana toca en el huerto en cortadura.

A fecha de hoy (1 de enero de 2022) ya hemos concluido el taller y estamos a la espera de saber si en 2022 podremos retomar donde lo hemos dejado y poder ver como se ha desarrollado el crecimiento de lo que sembramos en nuestra zona. Dedicada a ADACCA.

Karlos borrego.



LO BIEN QUE ME LO PASO

Para mi próxima revista cuyo número no recuerdo hablaré de lo que disfrutamos aquí; diariamente me refiero de lunes a viernes, con todos mis compañeros y compañeras los cuales todos juntos formamos un equipo. Donde nos ayudamos cuando lo necesitamos. La pena que por la circunstancia que tenemos no podemos no podemos realizar ninguna excursión como hacíamos. Esperemos que todo pase pronto y volver a hacer de nuevo lo que anteriormente se hacía; me refiero a nuestros viajes, donde tanto nos reíamos, disfrutábamos y a su vez, con nuestra furgoneta que se ofrecía para todo ello y nunca le importaba.

Nota: Perdón por haber repetido dos veces “no podemos” y también algunos hiatos de vocales juntas entre sí.

Anabel Real





Ocurrencias para quien se dIGNA

- El otro día empecé a escribir un artículo de esta sección y tuvieron que venir los bomberos a ADACCA, dado que provoqué un incendio con mi velocidad.
- Ya lo dijo Atila: “Tenemos que ayudarnos los hunos a los otros”.
- Una broma un poco censurable: Antes del coito, te diré lo que le dijo una patata en el horno a otra: “Estoy muy caliente”.
- Tengo un compañero en ADACCA que se llama Estanislao. ¿Sabéis cuál sería el colmo de los colmos? Pues que se colocase junto a mí y yo dijese: “Está a mis lao”.
- Otro colmo de los colmos: “Que un trabajador del supermercado diga: “¿Sabéis qué? He tenido un maravilloso Día”. O en su lugar: “Mis tareas las llevo al Día”.”
- Otra broma un poco censurable: Dos pollos se lo están pasando muy bien. Pues bien, el pollo le dice a su novia: “Eres la polla”.
- Un “porreta” me dijo el otro día por la calle: “Ayer me fumé a una de tus terapeutas, Gina”. Yo le contesté: “¿Qué qué? ¿Cómo que te la fumaste?” Me dijo: “Sí, María”.
- Digo: “Una de las terapeutas vive en el campo.” Me contestan: “¿Sí? ¿En el campo?” Y yo digo: “Claro, Margarita”.
- Me dice el otro día una madre: “Mi hijo, quien es un poco gangoso, está obsesionado con la bebida”. Le digo: “Cariño, ¿te queda mucho tiempo para terminar de preparar la comida?” Y me contesta: “Me Fanta todavía un poco”.
- El otro día, una amiga mía, le dijo a su novio, quien es pirómano: “Hoy estoy muy caliente”. Acto seguido, el novio se desmayó.
- Último colmo de los colmos: “Hace unos días un chimpancé le dijo a otro en el zoológico: “Tío, llevo tiempo sin beber y me ha entrado el ”mono”.

Ignacio Cabeza





UED Cádiz
Parque Empresarial de Poniente
C/ Eslovaquia 1.14
11011- Cádiz
Teléfono: 956 22 60 70



UED Los Gallos / Residencia Los Gallos
Urb. Los Gallos-Calle Martinete, 9
11130 Chiclana de la Frontera (Cádiz)
Teléfono: 956 22 60 70

<https://www.adacca.es/>

<https://www.facebook.com/AdaccaCadiz/>

https://twitter.com/intent/user?screen_name=Adacca1

https://instagram.com/adaccacadiz?utm_medium=copy_link