

LA RESACCA

Revista cuatrimestral de los usuarios de ADACCA Año X Edición XXXVI MAYO 2025



SUMARIO

TRADICIÓN GADITANA	<i>Anabel Real</i>	Pg.	3
LISTER	<i>Pilar Vidal</i>	Pg.	4
LAS LETRAS Y YO	<i>Mar Morales</i>	Pg.	5-6
LAS RECETAS DE LA TATA. ARROZ CON HORCHATA	<i>Equipo de cocina</i>	Pg.	7
PINTAR: EL ARTE DE EXPRESAR LAS EMOCIONES EN PAPEL	<i>Sara García</i>	Pg.	8
PASATIEMPOS	José A. Toro	Pg.	9
SEMANA SANTA EN FAMILIA	<i>Anabel Real</i>	Pg.	10
LOS BOSTIANS Y LA PAELLA	Miriam Romero	Pg.	11-13
EL CÁDIZ CF DE PADRE A HIJA	<i>Sara Parra</i>	Pg.	14
VIAJANDO HACIA LA AUTONOMÍA: NUESTRA EXPERIENCIA EN EL TREN	Ignacio Gaztelu	Pg.	15-16
DE SOBREMESA	Yamilet Briz	Pg.	17
NOS VEMOS AMIGOS	Maribel Garcia	Pg.	18
PARA MI PRIMER AMOR IVÁN	María Castillo	Pg.	19
HABEMUS PAPAM	José A. Toro	Pg.	20-21

TRADICION GADITANA

Con respecto a los carnavales de nuestra capital que se celebran durante dicho mes os contaré que son muy famosos puesto que la mayoría de las personas que les gustan se suelen disfrazar.

Aparte hay concursos de coros, chirigotas, comparsas y cuartetos.

En el Gran Teatro Falla y el que mejor vaya disfrazado siempre será el más original.

Por otro lado, donde siempre se vive con mayor fervor es en El Barrio de la Viña junto a la Plaza del Mercado.

Además luego por la avenida justamente enfrente del Hospital de la Seguridad Social, se ven pasar carrozas, montadas en ellas La Diosa del Carnaval junto con las Ninfas; donde van tirando papelillos y serpentinas al personal, puesto que ya están prohibidos echar caramelos al público desde hace mucho tiempo.

Siguiendo con lo que estoy mencionando, no sólo se viene a celebrar en nuestra capital sino en otros pueblos tales como: Algeciras, La Línea, Los Barrios, etc.

En fin, en resumidas cuentas la cosa consiste en pasártelo bien, reírte, pintarte la cara y recurrir a todo lo que dispongas a última hora, bien en casa o comprártelo en alguna tienda la cual dispongan de ellas.

Anabel Real



LISTER

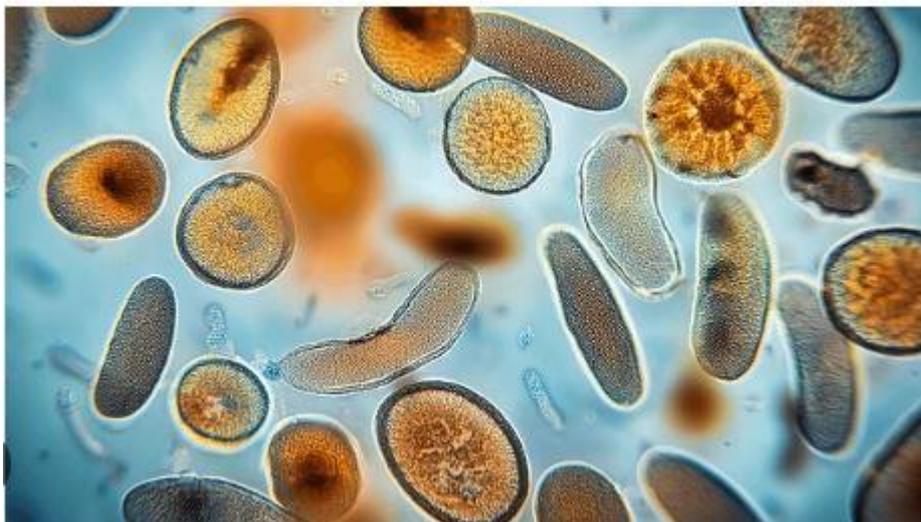
Acudo todas las mañanas a ADACCA, es una asociación para la rehabilitación del daño cerebral adquirido, y como yo tuve un ictus en el 2020, voy os los días a su centro. El trabajo está organizado en talleres, y los hay muy diversos, está el de fisioterapia, de neurociología, de logopedia, de radio, de teatro y de arte.

Estando en el taller de logopedia y haciendo la actividad de lectura, descubrí a Lister.

Joseph Lister era un médico cirujano inglés del siglo XIX, trabajó en el Hospital de Edimburgo y desde el comienzo, estuvo interesado por los fallecimientos en el hospital. Puso un protocolo aséptico que consistía en la máxima limpieza, no solo en los quirófanos, sino en todo el hospital. El número de fallecidos se redujo, pero lo seguía habiendo. Entonces conoció la teoría de Pasteur sobre la existencia de microorganismos vivos en materias en descomposición. Esto llevó a Lister a investigar las heridas de los pacientes sometidos a cirugía y descubrió que en la supuración también había microorganismos vivos. Comenzó a tratar las heridas con ácido carbólico que contiene fenol, un alcohol y a sumergir en ácido carbólico el instrumental de la cirugía. El número de fallecidos, pero los médicos eran reticentes a las medidas asépticas de Lister. La Reina Isabel de Inglaterra necesitó una operación y escogió a Lister. La operación y su recuperación fue muy bien, lo que aumentó el prestigio de Lister hasta el punto que lo llamaron de EE.UU. para que diera unas conferencias. A partir de aquí, médicos de todo el mundo comenzaron a usar la asepsia de Lister.

Se puede decir que la anestesia y la asepsia de Lister sentaron la base de la cirugía moderna.

Pilar Vidal



LAS LETRAS Y YO

Mi amor hacia las letras comenzó cuando era pequeña. Desde que era una niña he amado sumergirme en diversidad de historias, sintiéndome otra persona por aquel extenso tiempo durante el cual me dedicaba a leer. Desde breves cuentos infantiles hasta trilogías y sagas de ciencia ficción, no había nada que pudiera detener mi incesante necesidad de ponerme en la piel de los personajes de otras historias y escapar por un rato de la mía.

Este amor por las letras eventualmente incrementó y evolucionó más allá de la lectura, finalmente haciendo de mi adolescencia la cuna de lo que sería mi mayor afición. La primera vez que escribí algo probablemente tenía 11 años.

Para aquel entonces mis escritos tenían el tinte catastrofista propio de una niña que pensaba que toda desgracia en el mundo únicamente le ocurría a ella, y que jamás superaría esa etapa llena de “desgracias”. Poco a poco estos escritos se convirtieron en confesiones de amor hacia otras personas. Amigos, intereses románticos, familiares. El papel no solo se convirtió en mi mayor acompañante, sino también en la manera que tenía de expresar todas aquellas emociones que nunca he sabido dónde depositar, en mi voz. Como curiosidad acerca de cómo usaba la escritura como manera de lidiar con mis emociones, llegué a escribir cartas a familiares que ya habían fallecido, simplemente por plasmar en algún lugar aquellas palabras que nunca había podido decir.

Eventualmente, dejé de escribir acerca de mis emociones y comencé a crear historias llenas de personajes que vivían vidas que me hubiera gustado que fuesen la mía. Con la creación de historias, llegaron los relatos, y con ello el experimentar participando en concursos literarios, ganando un par de ellos con el transcurso de los años. Me gustaría decir que continué participando en concursos después de eso, pero desgraciadamente las obligaciones académicas y mi salud mental no me dejaron ni tiempo ni ganas de continuar haciéndolo.

Al final de mi adolescencia, pasé de inventar historias a retratar la mía a través de prosa poética. Algo en mi interior estaba desesperado por florecer, por resurgir y dejarse ver, aunque la tierra no era lo suficiente fértil, y acabé pasando bastante tiempo sin ser capaz de escribir nada. No había manera de formar nada decente, ni de encontrar la motivación ni el ánimo para expresarme. Las letras dejaron de ser mi paracaídas, y me sentí fuera de control, desprotegida. Había perdido mi voz. En cambio, gané autoexigencia y una extrema necesidad de perfección, causando que nada de lo que escribiese pareciese digno de ser plasmado, incluso si solo eran borradores para mí misma.

En 2023, una tarde de octubre en la que estaba leyendo a Alejandra Pizarnik, algo se encendió en mi interior y comencé a escribir de nuevo, como si aquella semilla incipiente hubiese roto por fin la coraza bajo la que se encontraba. Actualmente mi relación con la escritura es conflictiva. A ratos me rescata cuando mi mundo interior es tormenta, o florece un jardín de agradecimiento en mi corazón cuando escribo acerca de aquellas cosas buenas que forman parte de mi vida.

Entre otras cosas, lo más semejante a participar en algún concurso que he hecho recientemente lo hice en septiembre de 2024, cuando me atreví a participar en un micro abierto que organizaba un amigo de Chiclana, dejando que, por primera vez, otras personas escucharan la voz que llevaba tantos años haciendo eco en mi cabeza sin encontrar salida. La experiencia fue un total desmadre. La ansiedad me consumía, y días antes seguía sin tener nada que me convenciese para leer frente a otras personas. No fue hasta la noche antes que conseguí escribir un poema, y la misma mañana del evento, que escribí el segundo. Sorprendentemente, son los dos escritos más reales y crudos que tengo hasta la época. A pesar de los nervios y la dificultad, fue un reto que repetiría sin duda alguna.

A futuro me gustaría ser capaz de escribir un poemario donde plasme los aspectos más íntimos y reales de mi ser, aunque por ahora no me siento capaz de sacar esas letras de donde nacieron. Espero que algún día podáis ver algo mío por alguna librería y que al verlo recordéis a la alumna de prácticas que con tanta ilusión llegaba cada mañana a ADACCA.

Mar Morales, Prácticum de ADACCA.





LAS RECETAS DE LA TATA

ARROZ CON HORCHATA

INGREDIENTES

¾ de vaso de arroz
Cuatro cascara entera de limón
Dos ramas de canela
¾ de litro de horchata
½ vaso de azúcar
Canela en polvo.

4 PERSONAS APROX.



ELABORACIÓN

En un cazo se pone agua abundante a hervir, cuando cuece a borbotones se echa el arroz y se cuece unos diez minutos más o menos. Mientras tanto, se pone en otro cazo la leche a cocer con la cascara del limón, 2 ramas de canela y un clavo; cuando han pasado los minutos de cocer el arroz, se escurre con un colador grande y se echa en la leche cociendo unos doce minutos y probándose por si está blando pero que este suelto dichos granos, es decir, que el arroz no se quede pegado. A continuación, se retira del fuego añadiéndole el azúcar y se remueve. Luego se Remueve en el fuego quitándole la cascara de limón y se vierte en la fuente donde se vaya a servir. Por último, espolvoreamos la canela (al gusto) sobre el arroz.

Equipo de cocina de ADACCA

PINTAR: EL ARTE DE EXPRESAR LAS EMOCIONES EN EL PAPEL

Me llamo Sara García y estuve en ADACCA de prácticas de psicología. Voy a hablar sobre mi hobby que es pintar.

Desde que soy pequeña he demostrado interés por la pintura y lo he hecho con todo tipo: acuarela, acrílico, óleo, con lápices, con crayones... Me acuerdo que iba de pequeña a clases de pintura y me lo pasaba súper bien, aprendí mucho y hacía cuadros para mis padres. Luego lo dejé por un tiempo y me volví a apuntar de más mayor, por lo que los cuadros eran más complicados y tenía más precisión y detalle.

Considero que la pintura no es sólo una forma de arte, sino una ventana abierta para expresar tus emociones y pensamientos. Desde siempre los humanos hemos necesitado plasmar en superficies lo que la mente imagina y el corazón siente. Es decir, que pintar es un hobby, una manera de conectar con uno mismo y una forma de terapia. No hace falta saber pintar para disfrutarlo, toda persona que pueda y tenga ganas puede hacerlo. Un cuadro nunca va a estar bien o mal, ni va a ser bonito o feo. El arte es muy subjetivo. Algunos beneficios de la pintura son el desarrollo de la creatividad, la disminución del estrés, la mejora de la motricidad fina y el aumento de la confianza en uno mismo.

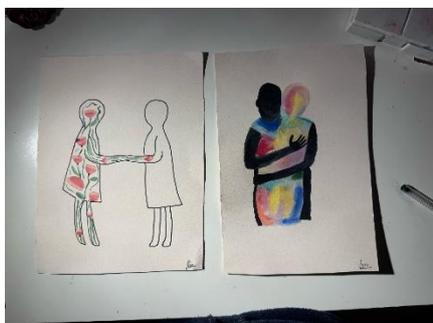
Cuando dibujas por tanto tiempo, acabas encontrando tu tipo de pintura y técnica favorita, y sabes lo que se te da mejor y peor, o lo que disfrutas más y lo que menos. Yo personalmente suelo dibujar con acuarela o con acrílico, el óleo no me gusta nada porque es difícil de manejar. Me gusta dibujar sobre todo para las personas, para regalar un detalle de primera mano. Es decir, siento una gran motivación por sentir que a la otra persona le ha gustado y ver la ilusión de su cara. Eso hace que ponga todo mi empeño.

De hecho, para despedir esta experiencia en ADACCA, he decidido hacer unas acuarelas a las neuropsicólogas, por todo lo que me han enseñado y he aprendido aquí. Aquí unas fotos:

La pintura me ha acompañado en muchas etapas de mi vida y siempre ha estado ahí cuando he necesitado un desahogo o un momento de creatividad.

Para mí, pintar no es solo crear imágenes, sino también crear momentos de calma y reflexión.

Sara García, Prácticum de ADACCA.



PASATIEMPOS

MEDIOS DE TRANSPORTE

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

AVION
 COHETE
 FUNICULAR
 HELICOPTERO
 MONORRAIL
 MOTOCICLETA
 PARAMOTOR
 PLANEADOR
 TRANVIA
 TROLEBUS
 ULTRALIGERO

SUDOKU

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

SEMANA SANTA EN FAMILIA

La Semana Santa la he pasado con mis hermanas. El Miércoles Santo deciros que estuve con mi hermana Chiruca en su casa; por otro lado, el Jueves Santo y Viernes Santo con otra hermana llamada Chuchu_ como yo la suelo llamar en su casa también y el Sábado Santo con una cuidadora que tengo llamada Julia y por último el Domingo de Resurrección con mi hermana llamada Nieves.

Salí a ver algunos pasos tales como el Nazareno, Medinaceli, el Perdón, la Virgen de las Angustias también el Jesús Caído, la Cigarrera y otras vírgenes que no recuerdo. Donde tuve la gran suerte de poder verlas en casa de algunas de mis hermanas tales como mi hermana Chiruca y el resto de las demás en la Plaza San Juan (Cádiz), concretamente en el balcón que tiene otra hermana mía llamada M^a Jesús.

Y nada más un saludo para todos de Anabel, usuaria del centro desde hace muchos años.

Anabel Real



LOS BOSTIANS Y LA PAELLA

Hace unos meses, los jefes nos hablaron acerca de un posible proyecto de colaboración con la universidad de Massachusetts.

Desde entonces comenzamos a hacer bocetos de posibles artilugios que no existieran pero fueran útiles para nuestros usuarios. Desde una tabla de cocinar con mil artefactos, un cinturón con sensores para hemipléjicos con problemas visuales, un sinfín de ideas que incluso nos costaba plasmar en papel.

Por fin el proyecto se manda con la idea de preparar a los usuarios para el taller de cocina que nuestras compañeras realizan en ADACCA con los usuarios, de modo que tengan un entrenamiento previo antes de entrar definitivamente a la cocina.

Llegaron 2 chicos y 2 chicas y aunque a ellos no los vemos, sabemos que hacen todo el trabajo de informática detrás de los que las chicas observan. Si bien es cierto, a ellas las vemos más ya que se han dedicado a observar de cerca a nuestros usuarios para llevar a cabo el proyecto.

De aquí surge la necesidad de los usuarios de realizarles una entrevista para conocerlas y entender que hacen por los pasillos de ADACCA.

A continuación se expone un pequeño resumen de las respuestas que nos dieron a cerca de los siguientes temas.

CLIMA

Es clima es mejor aquí que en EEUU. Allí están bajo cero ahora mismo. Nieva mucho. La temperatura aquí es perfecta.

PLAYA

Tienen playa a 15 minutos de Boston y son bonitas pero el agua está muy fría. Además hay tiburones. De hecho la primera pregunta que hicieron al llegar a Cádiz fue si en esta playa había tiburones.

CUÁNTOS SOIS EN TOTAL?

4 aquí en ADACCA Cádiz. Pero han venido 24 en total y están repartidos entre ADACCA Cádiz, ADACCA Chiclana y la Universidad de Cádiz.

LA IDEA

Es de ADACCA y los profesores seleccionaron los proyectos de ADACCA para los estudiantes.

La universidad propone este proyecto a todos los estudiantes durante 7 semanas en colaboración con alguna entidad y en diferentes países.

¿EN QUÉ CONSISTE EXACTAMENTE EL PROYECTO? ¿QUÉ HACÉIS AQUÍ?

Simulación de realidad virtual para cocinar una paella usando las habilidades físicas y cognitivas. Habrá tres niveles de dificultad. La idea es ganar independencia en la cocina.

¿QUÉ ESTUDIÁIS?

Sarah: Biología y biotecnología, Saahithi: Bio informática y los dos chicos informática.

¿POR QUÉ ELEGISTEIS LA PAELLA?

Porque está buena y porque queríamos una simulación que sea relevante para los españoles.

RESPECTO A LO PERSONAL...

¿OS IMPORTA QUE OS DIGAMOS LOS MASA, COMO DIMINUTIVO DE MASACHUSETTS?

En Andalucía, la palabra Massachusetts se hace difícil de pronunciar y les proponemos el diminutivo para ver si les parece bien.

Les hace gracia, aunque, finalmente decidimos que mejor los apodábamos: los Bostians (naturales de Boston)

¿HABÉIS SALIDO ANTES DE EEUU?

Nunca. Es la primera vez en coger un avión.

¿QUÉ EDAD TENÉIS?

Sarah 21 y Saahithi 19 años.

¿EL PROYECTO ES PARA ESPAÑA O INTERNACIONAL?

Es para ADACCA, propiedad de ADACCA.

¿QUÉ COMIDA OS GUSTA?

No han probado nada típico aún. Se propone traer más comida típica andaluza. En este momento de la entrevista surge el realizar una fiesta de despedida multicultural en que nosotros aportemos comida andaluza y ellos comida típica de Boston.

¿ECHÁIS DE MENOS A ALGUIEN?

Ambas echas de menos a sus familias.

Sarah en concreto a su novio y dos gatos (nos muestra los gatos). Y Saahithi a sus amigos.

¿Y SI TE ENAMORAS EN CÁDIZ?

Saahithi responde que puede ser, pero primero necesita terminar sus estudios. En cualquier caso se lo llevaría.

¿CÓMO VEIS LA DISCAPACIDAD EN AMÉRICA Y AQUÍ?

Saahithi tiene título de auxiliar y trabajo en una residencia en EEUU. La sensación en comparación con ADACCA es el trato familiar y el cariño. Un trato arraigado en el amor y en la ilusión por verlos mejorar.

Les sorprende que les tratemos como independientes y no con un trato falto de amor, paciencia y cariño como ellas han vivido en su corta vida.

Piensan que una persona con discapacidad no es discapacitada para todo. No es una condición que no se pueda mejorar o trabajar para mejorar la independencia.

Se comprometen a escribir un artículo para la revista acerca de este tema, ya que le gustaría expandirse más y necesita tiempo para poder traducir lo que realmente quiere decir. La revista va a ser internacional!!

¿PODEMOS COLABORAR EN ALGO MÁS NOSOTROS?

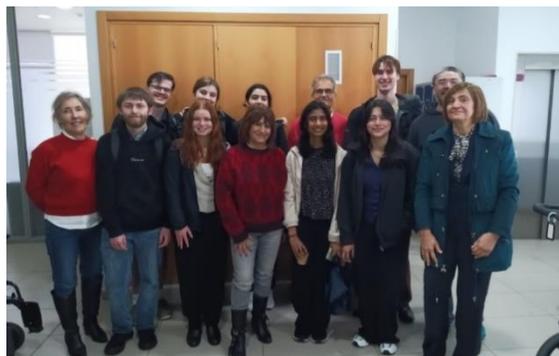
Quieren que se les respondan unas preguntas sobre la importancia que tiene ADACCA para los usuarios.

Tras esto ellas elaboraron unas preguntas más personales a los usuarios sobre su relación con ADACCA y los profesionales que aquí trabajamos. Se dijeron muchas cosas, pero quedo con que los usuarios de ADACCA sienten de nuestra parte AMOR, COMPROMISO, FAMILIA, CARIÑO, AYUDAA LA SUPERACIÓN, y muchas palabras más que no pudieron más que emocionar a los profesionales que allí nos encontrábamos presente.

Solo decir que el sentimiento es recíproco y que vuestra superación es la nuestra.

Y por fin agradecer a los Bostian, como finalmente decidimos llamarlos, su implicación en el proyecto y su visión externa del amor que aquí se respira.

Miriam Romero, neuropsicóloga de ADACCA.



EL CÁDIZ CF DE PADRE A HIJA

Desde que tengo memoria, el amarillo y azul del Cádiz CF han sido más que colores, pues han unido los lazos de las cosas más importantes de mi vida. Todo empezó con mi padre, quien, sin darse cuenta, convirtió al equipo de mi tierra en algo más que un club de fútbol: una tradición familiar y, con el tiempo, un punto de encuentro con mis amigas.

Mis primeros recuerdos en relación al Cádiz y mi padre son bastantes claros: eran unas mañanas, mayoritariamente soleadas, con mi padre de pie en la cocina con un rostro que mostraba ilusión y nervios por lo que iba a pasar. “Hoy toca la camiseta amarilla y la bufanda al cuello”, me solía decir (y sigue diciéndome). Con eso, ya sabía que me tocaba sentarme a su lado sin entender mucho de lo que pasaba, pero ya iba comprendiendo que aquello tenía que ser especial, ya que poco a poco, su entusiasmo se volvió contagioso.

En esas tardes, tanto él como mi abuelo, me contaban historias de ascensos y permanencias sufridas, derrotas dolorosas para los que quieren al club y victorias celebradas como si fuesen finales de Champions. Por eso mismo, hoy entiendo y siento el Cádiz como si algo mío fuera.

Aunque esto, es algo que nos tiene que pasar a los cadistas, como dice un cántico del club: “Por mi Cádiz vivo y muero donde sea. Venga, vamos con mi Cádiz campeón”.

Con el tiempo, esa pasión dejó de ser solo nuestra. Las tardes de partido se convirtieron en momentos para reunirme también con mis amigas, quienes, como yo, han encontrado en el Cádiz

CF un motivo para celebrar y reír juntas, aunque también sufrir mucho. Ahora, no solo comparto con mi padre las emociones y las anécdotas de las previas de cada encuentro, sino que también disfruto de vivirlo con ellas, creando nuevos recuerdos y fortaleciendo la amistad y los momentos que van más allá de lo que dura un partido.

Ir al estadio, ya sea con mi padre o con mis amigas, sigue siendo una experiencia única. El Carranza o Nuevo Mirandilla, o como lo quieran llamar, ha pasado de ser un simple estadio a ser un lugar lleno de recuerdos, donde se entrelazan las tradiciones familiares con la amistades.

Gracias a mi padre, el Cádiz CF no es solo un equipo. Es una herencia, una pasión que me conecta con mi tierra y con las personas más quiero. Es una forma de entender la vida, con coraje, alegría y perseverancia.

Sara Parra, Prácticum de psicología de ADACCA.



VIAJANDO HACIA LA AUTONOMÍA: NUESTRA EXPERIENCIA EN EL TREN

El pasado miércoles 29 de enero, nuestra asociación llevó a cabo una actividad de integración social que buscaba fomentar la autonomía de algunos de nuestros usuarios con daño cerebral adquirido (DCA). El objetivo era acompañarlos en una actividad cotidiana que para la mayoría puede resultar sencilla, pero que está cargada de dificultades y obstáculos para ellos: hacer uso del transporte público.

Para esta experiencia elegimos el tren como medio de transporte, concretamente el trayecto desde la estación ferroviaria de Jerez de la Frontera hasta la parada del Estadio en Cádiz, para cubrir las necesidades de traslado de algunos de nuestros usuarios de Jerez.

En Adacca, cada vez que organizamos una actividad, el equipo del área de social en coordinación con la dirección, tenemos que dar una serie de pasos previos de comprobación y supervisión de riesgos, relacionados con las instalaciones, accesibilidad, logística, tiempos de visita, servicios disponibles, etc., para asegurarnos de minimizar o evitar incidencias que pudieran ocurrir durante la actividad.

Pues debo aclarar que para organizar esta actividad nos hemos encontrado más dificultades de lo habitual. Esto no es porque a priori no existieran facilidades para organizarla sin incidencias, que aparentemente las había, el problema es que la ayuda o facilidades que Renfe vende para colgarse la etiqueta de servicio accesible, no existe como tal. Es por ello que me veo obligado a denunciarlo a través de este artículo.

Lo primero que hay que contar es que en todo este proceso de organización, la primera sorpresa desagradable que tuvimos fue descubrir que, para Renfe y Adif, que son las empresas que gestionan el transporte ferroviario en nuestro país, no existe la discapacidad cognitiva. No hemos encontrado ni una sola medida que facilite el uso de sus servicios de transporte para este colectivo. No sólo no hay ningún tipo de adaptación para estas personas, sino que NO EXISTE servicio de apoyo para personas con diversidad funcional, Ni un teléfono de contacto donde pedir ayuda para usuarios y usuarias en el servicio de corta distancia. Están solos aquellos que realicen traslados de cercanías o media distancia, que tengan cualquier tipo de limitación. Es decir, el famoso servicio ATENDO que Renfe vende en sus estaciones y para viajes, sólo existe para los trenes de larga distancia, pero está muy lejos de ser un buen servicio. Para empezar, hay que decir que este servicio comienza cuando se solicita a través de la aplicación, una vez que ya se ha obtenido el billete. Pero... ¿Qué ocurre con las personas con discapacidad cognitiva que tienen dificultades para obtener el billete?, ¿... Y con las que no son capaces de manejar la aplicación?, ¿Y si usas un servicio de cercanías o un regional?

El comienzo de la actividad tuvo lugar a las 8 de la mañana gracias a nuestro equipo de transportes. A esa hora, nos dejaron junto a la estación jerezana de trenes, frente al bar el Andén, donde nos vimos obligados a hacer una primera parada para reponer fuerzas antes de emprender un largo viaje. El fuerte olor a churros que corría por la calle fue el culpable de esta parada, y del retraso sufrido antes del comienzo de la actividad.

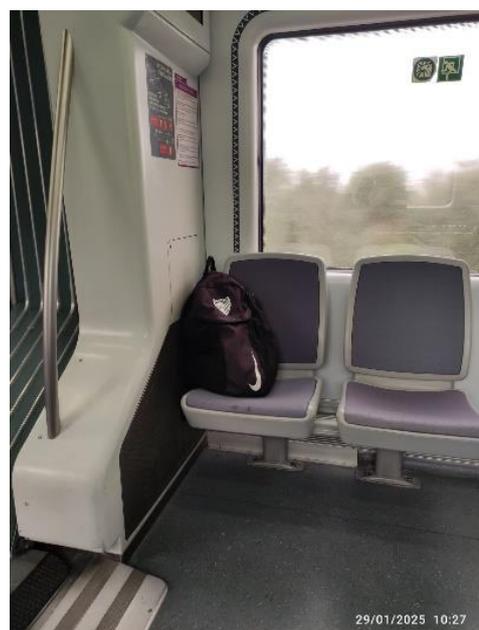
Después del desayuno, y a modo de entrenamiento practicamos actividades como obtener el billete de tren tanto en ventanilla como en el cajero, localizar y acceder al andén correcto, localizar y subir al vagón accesible, y saber bajarse en la parada correcta. Acompañados por nuestro equipo de Integración social, demostraron su capacidad para superar estos desafíos y alcanzar su objetivo. También aprovechamos para hacer trabajo de concienciación y comentar con los profesionales que trabajan en la estación, las dificultades que encuentran las personas con DCA a la hora de viajar, y cómo pueden ayudarles y facilitarles las cosas. La actividad no solo les permitió practicar habilidades importantes para su autonomía, sino que también nos brindó la oportunidad de socializar y disfrutar de una hermosa experiencia, ya que este viaje transcurre junto a diferentes paisajes naturales como las salinas, el parque natural de la Bahía o la playa de cortadura.

Durante el viaje, el grupo tuvo la oportunidad de interactuar entre nosotros y con otras personas, como los empleados de la estación y los demás pasajeros, lo que les ayudó a desarrollar sus habilidades sociales y a utilizar nuevas estrategias que les ayuden a superar sus limitaciones.

Esta actividad es un ejemplo de cómo podemos trabajar juntos para fomentar la autonomía y la inclusión de las personas con DCA. Estamos orgullosos de nuestros usuarios y de su capacidad para superar obstáculos y alcanzar sus metas.

En nuestra asociación, creemos firmemente en la importancia de proporcionar oportunidades para que las personas con DCA puedan desarrollar sus habilidades y alcanzar el máximo grado de autonomía que les sea posible. Actividades como esta son fundamentales para ayudar a nuestros usuarios y usuarias a construir una vida más independiente y plena.

Ignacio Gaztelu, integrador Social



DE SOBREMESA

¿Alguna vez habéis estado tan felices en un lugar que parece que el tiempo se ha congelado y que estáis viviendo un momento eterno?

Si buscamos este término en internet, nos aparecerá que “la sobremesa en España es el momento de descanso y conversación relajada que sigue a una comida, especialmente después del almuerzo. Es una tradición arraigada en la cultura española donde se charla, se disfruta de bebidas como café o licor, y se comparten momentos sin prisa”

El taller de cocina es uno de esos lugares: con su carrito de la compra “aparcado” al lado de la puerta, con sus sillas asignadas a cada persona, con sus tostadas y su café del desayuno, con sus tablas para cortar las verduras, con sus cubiertos, sus sartenes y sus ollas en las que se cocinan grandes recetas, con sus bebidas 0.0% y sus postres variados (igual que te puedes comer una mandarina, puedes abrir la nevera y elegir una compota o el yogur del sabor que más te guste).

Volviendo a eso de la sobremesa, que me voy por las ramas, me atrevo a decir que es el leitmotiv del taller de cocina. Desde que cruzamos esa puerta de color negro hasta que volvemos a salir por ella, vivimos una constante sobremesa.

Desde el desayuno hasta la recogida y limpieza de la cocina tras el postre, nunca faltan las palabras, los gestos que las acompañan (que se note que somos españoles, y que estamos en Cádiz), las risas y carcajadas, las expresiones (sobre todo: ¡Ana!, ¡Sierra!), las anécdotas personales y los truquillos de cocina, que diría que son esas recetas “secretas” que casi podrían ser un consejo de vida, un truco para facilitar el transcurso de todo lo que nos rodea (como el que pone el mango de la sartén hacia la pared para evitar golpearlo sin querer y que el aceite salga volando por los aires y acabe quemándote la piel).

Antes de despedirme debo decir que para mí ha sido algo que me ha vinculado a este centro, que ha sido como mi hogar (yo que vengo sola, desde unos 500km de distancia) estos cuatro meses.

Me voy con la sensación de haber estado cerca de casa, cómoda y risueña, como cuando paso una tarde entera rodeada de mi familia y amigos después de una buena barbacoa en el jardín de mi casa.

Hasta pronto ADACCA,

Yamilet Briz, Prácticum de TO. de ADACCA.



NOS VEMOS AMIGOS

Os quiero contar la historia de una persona que casi siempre ha sido cuidadora de su propia familia y el destino puso en su camino la familia "ADACCA".

Empecé como casi todos mis compañeros haciendo un voluntariado que duro poquísimo, ya que empecé muy pronto a trabajar y a vivir una serie de experiencias que jamás pensaría que iban a cambiar mi forma de ser.

Sois personas muy especiales y auténticas cada uno con sus respectivos caracteres, manías y debilidades como todo buen cristiano, nunca mejor dicho, pero el tiempo no perdona y a cada uno nos toca ir pasando por cada una de las etapas de la vida, que no tiene que ser ni mejor ni peor.

Lo que tengo muy claro es que voy a echar de menos muchísimo a todos los usuarios como a los compañeros, son muchos años a vuestro lado y en mi corazón siempre habrá un huequecito para vosotros. Os quiero y os deseo lo mejor del mundo porque la recuperación está asegurada ya que tenéis la suerte de estar en manos de un pedazo de equipo humano que se dejan la piel por vosotros y por vuestro bienestar.

A mis compis decirles que ha sido un honor trabajar codo con codo con todos, que los quiero muchísimo y que hoy puedo decir que sus sentimientos son mutuos, que no veas el cariño y la satisfacción que me hicieron sentir con el sarao que me montaron y que no olvidare nunca jamás.

Ahora tengo una sensación rarísima, no sé si me siento triste o feliz, muchos sentimientos encontrados, pero lo que si se es que la hora de cambiar algo de mi vida, os he dado todo lo que he podido sin escatimar esfuerzo alguno y ahora me toca tomar las cosas con más tranquilidad y pensar un poco en mí, ha llegado la hora de ser mi cuidadora ya que no puedo dar el 100% que es lo que vosotros os merecéis.

Todo esto no es otra cosa que la palabra mágica "jubilación". Mi compi Eva me decía: "desde que llegaste a ADACCA estas jubilándote". Pero como el cuento del lobo parece ser que es verdad, aunque la carta aun no me ha llegado... Vamos una jubilación a ciegas, pero no penséis que esto es un adiós sino un

NOS VEMOS AMIGOS.

Maribel García, auxiliar "JUBILADA" de Adacca



PARA MI PRIMER AMOR: IVÁN

Desde el primer segundo en que supe que ibas a llegar, algo en mí cambió para siempre.

No sabía lo que era amar así hasta que te vi por primera vez. Tu carita, tan pequeña y perfecta, se quedó grabada en mi corazón como un tatuaje eterno. Iván, tú fuiste, eres y siempre serás mi primer amor.

No hay palabras suficientes para explicar lo que significas para mí. Tu risa tiene el poder de sanar cualquier herida, y tus abrazos son mi medicina para el alma. Verte correr, jugar, aprender, crecer... es como ver cómo florece una parte de mí fuera de mi cuerpo.

Eres mi sangre, mi familia, pero sobre todo, eres una parte de mi corazón que late fuera de mí. A veces me preguntan qué se siente ser tía, y yo solo puedo sonreír, porque no hay forma de explicar lo mucho que te quiero. Es un amor que no pide nada, que solo da. Un amor que no entiende de condiciones, que simplemente existe, fuerte, real y eterno.

Iván, me has enseñado tantas cosas sin darte cuenta. Me has enseñado a tener paciencia, a ilusionarme con las pequeñas cosas, a dar sin esperar, y a amar con una pureza que no conocía. Siempre seré tu refugio, tu fan número uno, y la persona que va a estar a tu lado pase lo que pase, sin importar la distancia o el tiempo.

Gracias por elegirme como tu tía. Gracias por llenar mi vida de sentido. Gracias por ser tú.

Te amo con toda mi alma.

María Castillo, Prácticum de integración social de ADACCA.



HABEMUS PAPAM

El Papa Francisco falleció el 21 de abril de 2025, a los 88 años de edad, a las 7:35 de la mañana en su apartamento en la Domus Santa Marta, en la Ciudad del Vaticano. El anuncio oficial fue hecho por el cardenal Kevin Joseph Farrell, cardenal camarlengo, a las 9:47 de la mañana.

Fue entonces cuando se actino el protocolo para elegir nuevo Papa, 135 cardenales tienen menos de 80 años, lo que los habilita para elegir al sucesor del papa Francisco. Sin embargo, dos de ellos no participan en el cónclave por razones de salud, con lo cual solo hay 133 cardenales votando.

El cónclave es una reunión secreta de los cardenales de la Iglesia Católica, convocada cuando la Sede de Pedro queda vacante, para elegir al nuevo Papa. Todos ellos menores de 80 años. Esta reunión se lleva a cabo en la Capilla Sixtina bajo estrictas normas de aislamiento y secreto, con el objetivo de garantizar la elección del nuevo Pontífice. Para que un cardenal sea elegido Papa, necesita obtener dos tercios de los votos. El proceso de votación puede llevar varios días, con varias rondas de votación, hasta que se alcanza la mayoría necesaria. Esta vez solo tardaron dos días en elegir al nuevo Papa.

La fumata puede ser blanca o negra, dependiendo del resultado de la votación. La fumata negra indica que no se ha alcanzado un consenso y que el proceso de elección continúa. Este humo se produce al quemar las papeletas de votación junto con sustancias que generan el color negro, como el perclorato de potasio, el antraceno y el azufre. Por otro lado, la fumata blanca es la señal de que se ha elegido un nuevo Papa. Este humo se produce al quemar las papeletas junto con sustancias que generan el color blanco, como el clorato de potasio, la lactosa y la colofonia. La aparición de la fumata blanca es recibida con júbilo por los fieles congregados en la Plaza de San Pedro y por millones de personas en todo el mundo.

"Habemus papam" significa "Tenemos papa" en latín y es la frase con la que se anuncia la elección de un nuevo pontífice. Es pronunciada por el cardenal protodiácono desde el balcón central de la Basílica de San Pedro para informar al público. La fórmula completa suele ser "Annuntio vobis gaudium magnum: habemus Papam!" ("Les anuncio una gran alegría: tenemos Papa).

En total, la Iglesia Católica ha tenido 266 papas reconocidos, contando con el actual, Francisco. El primer papa fue San Pedro, y la tradición dice que fue nombrado por Jesús como el primer líder de la Iglesia. La duración de los pontificados ha variado enormemente a lo largo de la historia, desde reinados muy breves hasta los más prolongados.

La figura clave la transición entre la muerte del papa y la elección de su sucesor es el camarlengo, cargo que actualmente desempeña el cardenal Kevin Farrell. El camarlengo es el primer funcionario en actuar tras el fallecimiento del pontífice. Tiene la responsabilidad legal y ritual de verificar oficialmente la muerte del papa Farrell, de 77 años, pasó desde ese instante a ser la máxima autoridad operativa en el Vaticano, así como su rostro visible. Este cardenal irlandés-estadounidense asumió el rol que las normas eclesíásticas reservan al camarlengo: liderar la Santa Sede mientras se prepara la elección de un nuevo pontífice.

El anillo de sello del difunto pontífice será destruido dentro de los Vaticano tras su fallecimiento.

Su cuerpo se exhibe en un sencillo ataúd de zinc dentro de otro de madera, que permanecerá abierto durante el velatorio.

La habitación se sella cuando éste muere por tradición que, según se dice, tiene su origen en la prevención de saqueos.

Al funeral, celebrado en la Plaza de San Pedro, asisten líderes mundiales y miles de católicos. Tradicionalmente, el Papa descansa posteriormente en la Basílica de San Pedro; sin embargo, en el caso del Papa Francisco, será enterrado en la Basílica de Santa María la Mayor.

El cuerpo se exhibe en un sencillo ataúd de zinc dentro de otro de madera, que permanecerá abierto durante el velatorio.

Curiosidades del Papado.

La historia nos dice que han existido al menos tres papas españoles reconocidos oficialmente: Dámaso I, Calixto III y Alejandro VI.

El papa más poderoso de la historia fue Inocencio III. Fue jefe papa desde el 8 de enero de 1198 hasta su muerte el 16 de julio de 1216.

Pío II fue un Papa del Siglo XV que tuvo una vida y obra algo atípica para ese cargo eclesiástico. Mantuvo relaciones con amantes, tuvo hijos y hasta escribió su autobiografía.

Hubo tres papas negros en la historia católica: el Papa Víctor I, que dirigió la iglesia de 189 a 199, el Papa Milciades (311-314) y el Papa Gelasio I, que fue Papa de 492 a 496

León XIII, con 93 años, fue con diferencia el papa en ejercicio de mayor edad. Su mandato se prolongó durante 25 años, de 1878 a 1903. El tiempo más largo documentado como líder de la Iglesia lo pasó su predecesor Pío IX (1846-1878) con un mandato de más de 31 años, antes de morir a los 85 años y nueve meses.

José Antonio Toro





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