



FUNDACIÓN
Juan Carlos Pérez Santamaría



COCEMFE
Alicante

NÚM 03 OCTUBRE - DICIEMBRE

2025

ÍNDICE

Presentación

- Presentación del centro
-  -Director (Fundación Juan Carlos Pérez Santamaría) 1 a 2
- Presidenta (COCEMFE Alicante)



Áreas profesionales del centro 3 a 4



Efemérides y actividades realizadas 5 a 17



Entrevistas Profesionales

18 a 22

Entrevistas Residentes



¿Dónde nos gustaría ir? 23 a 32



Lugares Accesibles

33 a 36



El rincón de la salud 37 a 38



Pasatiempos 39 a 44



Cajón de Sastre 45 a 50



Arte y Cultura

Inclusiva

51 a 54



Agradecimientos 55

Presentación del Centro

Fundación Juan Carlos Pérez Santamaría es una entidad privada sin ánimo de lucro, creada en *julio de 2009*. En *mayo del 2012* entraron los primeros usuarios, comenzando la andadura del centro, hasta nuestros días.

Sus fines de interés general son la atención, asistencia y promoción personal de las personas con discapacidad y/o enfermedad orgánica en situación socio-económica difícil, para mejorar la calidad de vida de estas personas y sus familias, potenciar su autonomía personal y promover su integración sociolaboral.

1

La misión, visión y valores de **FUNDACIÓN JUAN CARLOS PÉREZ SANTAMARÍA**

Misión: mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y la de sus familias.

Visión: ser reconocidos como un referente de organización social sin ánimo de lucro innovadora, abierta al entorno, cuya acción esté orientada a la calidad en la integración social y laboral de las personas con discapacidad.

Valores: dignidad humana, solidaridad, orientación al cliente, participación, descentralización y compromiso, profesionalidad, innovación, gestión de la globalidad de la misión, transparencia y responsabilidad social.

Saludo Presidenta COCEMFE Alicante y Fundación JCPS



Es un verdadero orgullo para mí, como presidenta de COCEMFE Alicante, dirigirme a todas vosotras y vosotros a través de esta revista de la Fundación Juan Carlos Pérez Santamaría. Desde nuestra residencia CAI “COCEMFE Alicante” en Petrer, gestionada con tanto mimo por la Fundación, se lleva a cabo una labor imprescindible para la vida de muchas personas con discapacidad física y orgánica con gran dependencia. Gracias al trabajo de un equipo humano excepcional, ofrecemos un hogar digno, cálido y accesible para decenas de personas. Vuestra entrega diaria, cercanía y compromiso son un ejemplo para toda nuestra federación. Gracias de corazón por seguir construyendo un espacio donde el cuidado, el respeto y la autonomía son el centro de todo.

2



Saludo Director CAI COCEMFE Alicante en Peter

Es una gran noticia que las personas residentes del CAI COCEMFE Alicante hayáis retomado la iniciativa de realizar una publicación. Y además adaptada a los nuevos tiempos de la información y la comunicación digital. Mucho ánimo y disfrutar de la experiencia.

Blas M.M

Áreas profesionales del CAI

¿Qué es las TICs?

Dentro de este mundo en constante evolución, desde el **CAI**, se ha *potenciado* la figura del *profesional* en **TICs**, el cual nos ayuda a poder manejar todo lo relacionado con el mundo de las *nuevas tecnologías*, **adaptándose** a las *funcionalidades* de las *personas con discapacidad*.

¿Qué hacemos en el taller...?

3

Dentro del área, estamos construyendo “**Aquí CAI**”, que es la revista que estás leyendo ahora, bajo la batuta de Ricardo (nuestro tutor, monitor y terapeuta). *Adapta* el uso de las distintas *tecnologías* (**ordenadores, smartphones, tabletas digitales y dispositivos de sonido**) a nuestras *diferentes capacidades*, para poder de esta forma estar en contacto con *nuestro alrededor*.

También se trabajan con nuevas aplicaciones, como puede ser **ChatGPT** o **Copilot**, además de los programas típicos, como puede ser el paquete de Office, específicamente el **Word** y **Excel**.

También se busca dentro del área, que las personas que vienen al taller, puedan escoger formas más *lúdicas* de *uso* del *PC*, como puede ser *escuchar música, ver series o películas, leer* o simplemente *escuchar un podcast*.

También se está llevando a cabo, una *base de datos* en Excel, de libros de la **biblioteca** del **CAI**, para enviarlos a las *Bibliotecas afectadas* por la **DANA**, previa solicitud, para volver a llenar de vida las bibliotecas.

La tecnología nos *conecta con el mundo* y nos *abre puertas* a nuevas posibilidades. En el área de informática y nuevas tecnologías, trabajamos para que esa *conexión* sea **real** y **accesible** para todos, especialmente para quienes enfrentan desafíos diferentes.

Gracias a los avances tecnológicos, las *personas con discapacidad*, podemos **participar** activamente, **comunicarnos, aprender** y **crecer**. La innovación en ordenadores, smartphones, tablets y dispositivos especializados, permite que cada individuo tenga la oportunidad de **explorar, expresarse** y vivir con *mayor independencia*.

Por que la verdadera tecnología es aquella que une, que incluye y que transforma vidas. Y en ese camino, cada paso cuenta.

Áreas profesionales del CAI

Imágenes Taller de



4

SEMANAS



OCTUBRE



FECHAS HISTÓRICAS



13 de octubre del año 54 "Nerón es proclamado emperador de Roma"

12 de octubre de 1492 "Cristóbal Colón llega a América"

4 de octubre de 1582 "El Papa Gregorio XIII introduce el calendario gregoriano"

2 de octubre de 1869 "Nace Mahatma Gandhi, líder del movimiento de independencia de la India"

4 de octubre de 1957 "Se lanza el Sputnik I, primer satélite artificial en la órbita terrestre"

3 de octubre de 1990 "Alemania se reunifica, tras la caída del Muro de Berlín"

5



DÍA MUNDIAL/INTERNACIONAL DE...

2 de octubre "Día Internacional de la No Violencia"

5 de octubre "Día Internacional de los Docentes"

11 de octubre "Día Internacional de la Niña"

31 de octubre "Día Mundial de las Ciudades"



FECHAS HISTÓRICAS DISCAPACIDAD

1 de octubre "Día Internacional de las Personas de Edad"

10 de octubre "Día Mundial de la Salud Mental"

15 de octubre "Día Internacional del Bastón Blanco"

16 de octubre "Día Mundial de la Parálisis Cerebral"



ESTEMERDES



OCTUBRE

DATOS CURIOSOS

Origen nombre mes Octubre: Aunque es el *décimo* mes del año, su nombre viene del latín **octo** (ocho), porque en el *calendario romano* era el *octavo mes*.

En este mes se pueden ver diferentes **lluvias de estrellas**, entre las que se pueden ver son las **Dracónidas** (*alrededor del 8*) y las **Oriónidas** (*alrededor del 21*). También en este mes, se produce el **cambio de hora**, cambiando al *horario de invierno* en la *última semana del mes*.

También se produce la **caída** de las **hojas**, por la **reducción** de la *luz solar*, siendo un fenómeno que *marca el otoño*.

6

El **Horóscopo** de Octubre es **Libra**, que va *desde el 23 de septiembre* al *hasta el 22 de octubre* y **Escorpio**, que va *desde el 23 de octubre hasta el 21 de noviembre*.

Por último hay que recordar que el **9 de octubre** de **1940** nació **John Lennon**, miembro y fundador de los **Beatles**.

Fiestas y Actividades del Centro



Fiestas Comunidad Valenciana - Locales

El **9 d'Octubre** es el **Día de la Comunitat Valenciana**, la cual celebra el nacimiento oficial del **Reino de Valencia** en **1238**.

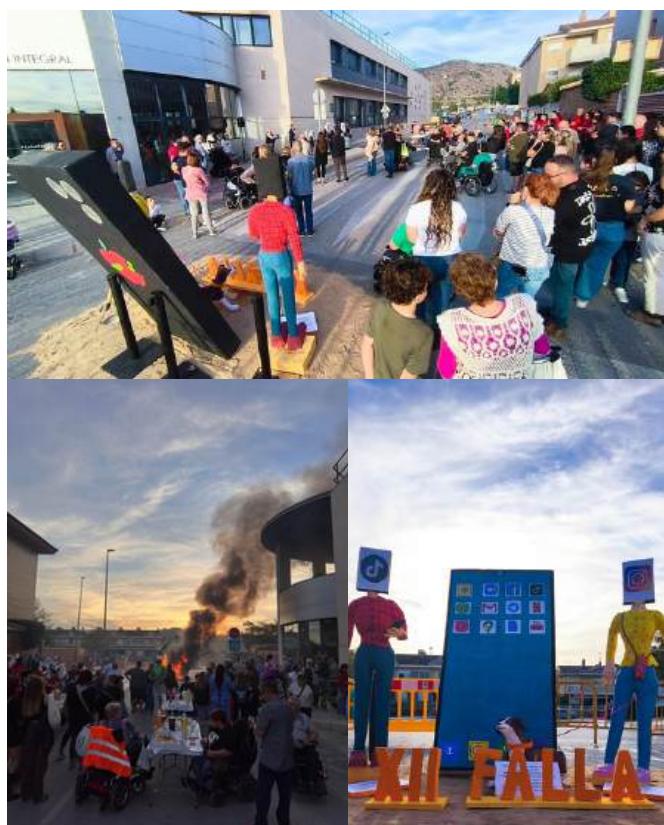
El **12 de Octubre**, es fiesta nacional, ya que se celebra el **Día de la Hispanidad**.

Por último del **5 al 9 de octubre**, son las *fiestas patronales* de **Petrer**, en honor a la **Virgen del Remedio**.

Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)

7

El **25 de Octubre** se celebra la **XII Falla** del **CAI**. Es esta actividad, se quema la *falla* que han realizado los **residentes**, conjunto con la **Técnica de Ocio y Tiempo Libre**, siendo un día de **festejo** del centro, donde participa la **Junta Central de Fallas**, representada por alguna de las **Falleras** de **Elda**.



XII FALLA DEL CAI PETRER

LA TECNOLOGIA

NOS INVADE

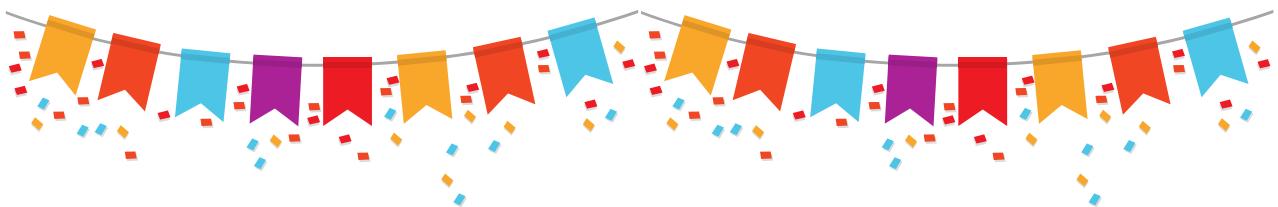


SÁBADO 25
DE OCTUBRE
2025
18: 00 HS

CENTRO
DE ATENCIÓN
INTEGRAL
C/ BISCAIA 33
PETRER
TLFN 96695100



Fiestas y Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)

El **centro** se **decora** con la **temática** de **Halloween**, la semana previa al **31 de octubre**, dando así un ambiente diferente al centro. Además el mismo día **31 de octubre**, se hacen *actividades* con los residentes del centro, como pueden ser: **Scape-Room** o ver **Películas**, relacionadas con la festividad de Halloween.

HALLOWEEN



EMERIDÉS



NOVIEMBRE



FECHAS HISTÓRICAS

7 de noviembre de 1867 "Nace Marie Curie, pionera en radioactividad y primera persona en ganar dos premios Nobel en distintas disciplinas"

1 de noviembre de 1880 " Nace Alfred Wegener, el cual propuso la teoría de la deriva continental, dando base a la tectónica de placas actual"

4 de noviembre de 1922 "Se descubre la tumba de Tutankamón"

9

3 de noviembre de 1957 "Envían a Laika, el primer ser vivo lanzado al espacio. Fue lanzada por la URSS en el Sputnik II"

9 de noviembre de 1989 "Caída del Muro de Berlín, símbolo del fin de la Guerra Fría y reunificación de Alemania"

2 de noviembre del 2000 "Llegada de la primera tripulación a la Estación Espacial Internacional, la cual inició la presencia humana en el espacio"



DÍA MUNDIAL/INTERNACIONAL DE...

1 de noviembre " Día Mundial del Veganismo"

8 de noviembre " Día Mundial del Urbanismo"

21 de noviembre " Día Mundial de la Televisión"

25 de noviembre "Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer"



FECHAS HISTÓRICAS DISCAPACIDAD

14 de noviembre "Día Mundial de la Diabetes"

21 de octubre "Día Mundial de la Espina Bífida e Hidrocefalia"



ESTAMÉRIDES



NOVIEMBRE



DATOS CURIOSOS

Noviembre, es el llamado **Mes de los Muertos**, ya que en muchos países se celebra el **Día de los Muertos** (1 y 2 de noviembre). Esta *tradición* honra a los *difuntos* con **altares, flores y comida** (dependiendo de la cultura).

Durante el mes de noviembre, se pueden ver **Lluvias de estrellas**, como las **Leónidas**, alrededor de **17 de noviembre**. Esta lluvia de estrellas puede ofrecer hasta 15 meteoros por hora en condiciones ideales.

También es conocido como el **Mes sin Alcohol**, ya que en algunos lugares se promueve el "*Noviembre Sin Alcohol*", como una campaña de concienciación sobre el consumo responsable.

10

El **Horóscopo** de Noviembre es **Escorpio**, que va *desde el 23 de octubre hasta el 21 de noviembre* y **Sagitario**, que va *desde el 22 de noviembre hasta el 21 de diciembre*.

Por último, el **24 de noviembre de 1991**, falleció **Freddie Mercury**, vocalista de **Queen** e *ícono del Rock*.

Fiestas y Actividades del Centro



Fiestas Comunidad Valenciana - Locales

El **1 de noviembre**, es el día de los **Santos Difuntos**, donde mucha gente, presenta sus respetos a sus familiares fallecidos, yendo a los cementerios a poner flores y arreglar las tumbas de sus familiares.

Del **7 al 16 de noviembre**, se celebran las *fiestas patronales* de **Benidorm**, en honor a la **Virgen del Sufragio** y a **San Jaime Apóstol**.

11

Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)

Actividad Magic Eagle Petrer, es una asociación especializada en el uso de aves rapaces, para ayudar a la integración de las personas con discapacidad.



MAGIC EAGLE



CALENDARIO



DICIEMBRE



FECHAS HISTÓRICAS



7 de diciembre de 1804 "Napoleón Bonaparte se corona como emperador de Francia, en la catedral de Notre Dame, consolidando así el poder del Primer Imperio Francés"

7 de diciembre de 1941 "Ataque Japonés a Pearl Harbor, provocando de este modo la entrada de EEUU en la Segunda Guerra Mundial"

10 de diciembre de 1948 "Se firma la Declaración Universal de los Derechos Humanos"

12

1 de diciembre de 1955 "Arrestan a Rosa Parks. Su acto de resistencia impulsa el movimiento por los derechos civiles en EEUU"

3 de diciembre de 1967 "Realizan el primer trasplante de corazón. El Dr. Christiaan Bernard, realiza el trasplante en Sudáfrica, revolucionando la medicina"

4 de diciembre del 1991 "Quiebra la icónica aerolínea Pan Am, marcando el fin de una era en la aviación comercial"

DÍA MUNDIAL/INTERNACIONAL DE...

2 de octubre "Día Internacional de la No Violencia"

5 de octubre "Día Internacional de los Docentes"

11 de octubre "Día Internacional de la Niña"

31 de octubre "Día Mundial de las Ciudades"



FECHAS HISTÓRICAS DISCAPACIDAD

3 de diciembre "Día Internacional de las Personas Discapacitadas"



ESTEMERODES



DICIEMBRE

DATOS CURIOSOS



En Diciembre, se produce el **Solsticio de Invierno**, el **21 o 22** de diciembre. Este fenómeno marca el *día más corto del año* en el **hemisferio norte**, dando *comienzo oficial al invierno*.

En el mes de diciembre, *comienza la navidad*, que tiene *raíces en antiguas celebraciones romanas* como la **Saturnalia**, en la cual también celebraban el solsticio con *banquetes y regalos*.

También se produce la llamada **Luna Fría**, este nombre viene dado por la *tribus nativas americanas* por las bajas temperaturas que hacen durante este mes.

Como curiosidad climática, aunque sea invierno, diciembre puede tener días sorprendentemente cálidos en algunas regiones debido a los anticiclones que se pueden generar.

13

El **Horóscopo** de diciembre, es **Sagitario**, que va *desde el 22 de noviembre hasta el 21 de diciembre* y **Capricornio**, que *comienza el 22 de diciembre*.

Por último, el **8 de diciembre de 1980**, *asesinan a Jonh Lennon* en Nueva York.



Fiestas Comunidad Valenciana - Locales

Durante el mes de diciembre en **Alicante**, hay diferentes actividades navideñas, entre las que se destacan los **mercadillos navideños**, los **belenes monumentales**, la **pista de hielo**, **talleres infantiles** y la **Casa de Papá Noel**, en la *Plaza Séneca*.

El día de **6 de diciembre**, es el día de la **Constitución Española**, el cual es un día de festejos, ya que España, *volvió a tener* de nuevo una **democracia** plena *a partir de* la **año 1978**.

También está el **8 de diciembre**, que es la *fiesta de la Inmaculada Concepción*, que es *patrona* de muchos pueblos, como son **Guardamar del Segura** y **Almoradí**.

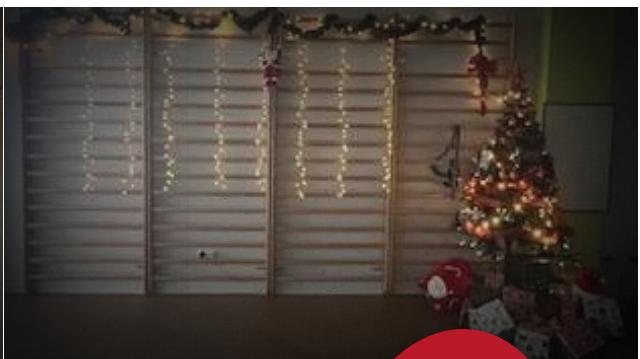
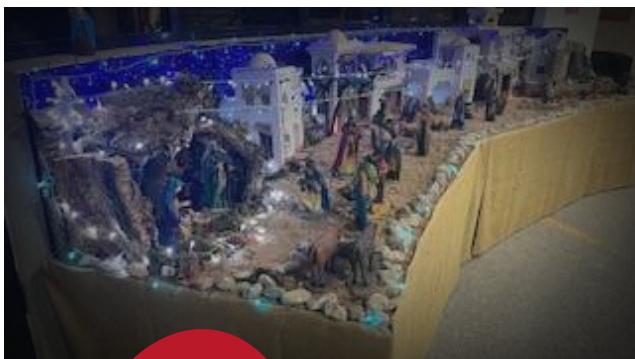
En muchos municipios de la provincia de Alicante, se instalan ferias con productos artesanales, dulces típicos y decoración.



Fiestas y Actividades del Centro

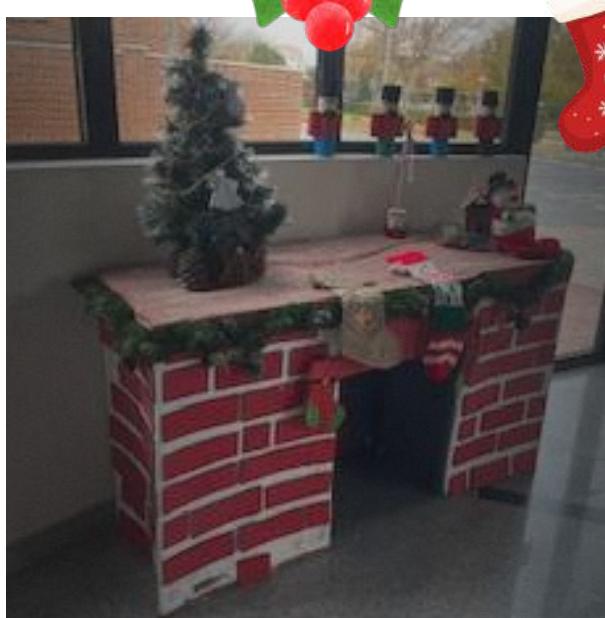
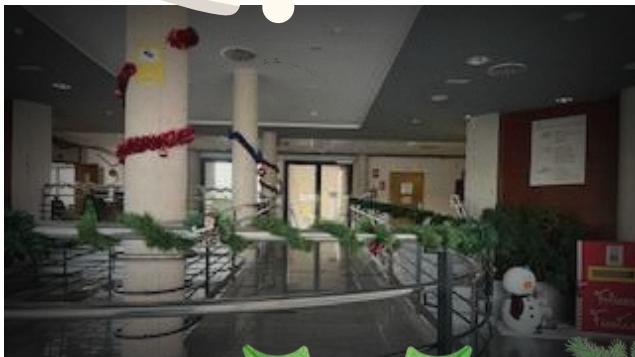


Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



Decoración Navideña

14



Fiestas y Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)

Regalo Navideño a Servicios del Centro

15



Fiestas y Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)

Regalo Navideño a Servicios del Centro

16



Fiestas y Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)

Regalo Navideño a Servicios del Centro

17



Trabajo Social



Logopedia

Foto de Navidad



Entrevistas Profesionales



P. ¿Cómo te llamas?

R. Mi nombre es **Laura Atencia Arenas.**

P. ¿Qué puesto desempeñas?

R. Mi trabajo principal es de **Trabajadora Social.**

P. ¿Cómo conociste este sitio?

R. Lo conocí, porque aparte de que vivo aquí cerca, una amigas me comentaron que en el centro se podían hacer prácticas. En ese momento de mi vida, estaba en *tercero de carrera* y tenía que buscar *centro* para realizar las *prácticas*. El centro me dio buena impresión y me hizo una entrevista, la que ahora es mi compi (*Marisa*). me encantó todo lo que escuché y observé estando aquí, así que le pedí a la universidad hacer las prácticas en el centro.

Desde entonces llevo aquí **9 años trabajando y 2 de prácticas, 11 años en total.**

P. Dime algunas cosas positivas de tu trabajo.

R. En cuanto a **cosas positivas**, es sobre toda la *cercanía* y la *oportunidad* que tengo de **acompañar**, y **asesorar** a las *personas*, que en algún momento me puedan necesitar.

Que tengan apoyo desde trabajo social y dedicarles tiempo, a parte de las entrevistas. También me *gusta muchísimo*, ser la **responsable** del área de **voluntariado**, porque es súper importante y necesario, además de conocer a gente *maravillosa* dentro de los voluntarios.

P. Dime algunas cosas negativas de tu puesto de trabajo

R. La **negativa**, quizá sea el **estrés**, de querer llegar a todo y más yo. Me gusta abarcarlo todo porque soy muy perfeccionista. Por otro lado también la *incertidumbre* de *no poder avanzar* en ciertos *proyectos*, la *burocracia*, que hace que los *plazos* sean muy *largos* o querer abarcar toda la demanda de voluntarios y no poder llegar. Pero por lo general *lo positivo supera con crecer lo negativo*.

P. ¿Recomendarías trabajar en este sitio?

R. Si, me parece que este es un *trabajo muy agradecido*.



Entrevistas Profesionales



P. ¿Consideras bien remunerado tu puesto?

R. Si...a ver...el tema económico no me ha supuesto un problema. Pienso más en la *calidad del ambiente laboral*, de la dirección y del compañerismo, todo eso suma más. Hombre...si ganas más dinero, puedes abarcar más proyectos personales, pero no se a día de hoy estoy muy contenta.

19

P. A parte de tu trabajo ¿Cómo es tu vida?

R. Me gusta salir de fiesta, todo lo que sea alegría y buen ambiente, me gusta.

P. ¿Qué hobbies tienes?

R. En mi tiempo libre, me encanta **leer** libros de *historia* y de *suspense*, además también me gusta ver **series** de *suspense* y *comedia*. También utilizo mi tiempo libre en **cocinar** y **escribir**.

P. ¿Qué música te gusta?

R. Pues toda, la verdad, a lo largo de mi vida no he sido muy delicada con la música, por lo que me *gustan casi todos los estilos musicales*.

P. ¿Qué comida te gusta?

R. La comida que más me gusta depende del momento en el que me encuentre emocionalmente. No obstante, destacaría la **paella** de **marisco** y el **marisco** en general, es uno de los *placeres de mi vida*.

P. Y para finalizar, ¿Quieres dejar algún mensaje?

R. **Nunca** debemos **perder la ilusión**. En este trabajo, nunca debemos olvidar por qué y por quién estamos aquí. Somos un equipazo y aunque cada uno tenga una situación especial, *nos tenemos los unos a los otros*.



Laura (Trabajadora Social)



Entrevistas Profesionales



P. ¿Cómo te llamas?

R. Me llamo **Enrique**, pero todo el mundo me conoce como *Kike*.

P. ¿Qué puesto desempeñas?

R. Soy el **supervisor** del CAI. Mi cargo consiste en *organizar y coordinar*, varias áreas del centro, soy un poco el **nexo de unión** entre los *cuidadores, técnicos* y otro *personal del centro*.

P. ¿Cómo conociste este sitio?

R. Es curioso, porque cuando era pequeño, estudiaba aquí cerca, en el colegio "La Canal" y el centro estaba en obras. Un día pasé por el lado y toqué la pared con la mochila de carro y le dije a un compañero... "Yo alguna vez trabajaré aquí y mi compañero me miró sonriendo, diciéndome... que no sabes que va a ser ese sitio y le respondí que era algo relacionado con las personas con discapacidad". Cuando supe de que iba a ser el centro, hice una entrevista para una bolsa de empleo.

P. Dime algunas cosas positivas de tu trabajo.

R. Las cosas **positivas**, son más que las negativas, ya que al final es el *aprendizaje* y sobre todo las *experiencias vitales* que te llevas como profesional o fuera del trabajo.

Yo vengo de otro puesto, antes era cuidador y tengo muchos recuerdos de aquella época, y sobre todo son positivos. Actualmente, en mi puesto, me siento que he *crecido como profesional* y me he enfrentado a retos, que para mí han sido positivos.

P. Dime algunas cosas negativas de tu puesto de trabajo.

R. Algo **negativo**, diríamos, que es la carga *emocional y psicológica* que lleva el cargo de responsabilidad.

P. ¿Te gusta este trabajo?

R. Pues **sí** me gusta, porque sino, no llevaría trabajando trece años en él. Es verdad que hay veces que tenemos etapas más oscuras en las que quizás no estés al cien por cien y no te guste mucho tu trabajo, pero tampoco te gustan otras áreas de tu vida. Hay etapas, que es todo lo contrario y dices..."*me encanta mi trabajo y veo dedicándome a ello el resto de mi vida*".

P. Dentro de tu trabajo ¿Qué actividad te gusta más?

R. Lo que más me **gusta** es tratar con los *residentes y compañeros*, porque al final conozco sus **necesidades** y puedo desempeñar correctamente mi puesto. Cuando era cuidador me gustaba el compañerismo que había y las risas que nos echábamos.

20



Entrevistas Profesionales



P. ¿Recomendarías trabajar en este sitio?

R. Si lo recomiendo, pero también animaría a trabajar en el sector en la que tu vocación te llame, ya que no todo el mundo vale para estos tipos de trabajos, al final hay que hacer caso a la **vocación** y a tus **sueños**.

P. ¿Consideras bien remunerado tu puesto?

R. No lo considero bien remunerado *nuestro trabajo*, no tiene nada que ver con el centro, sino que este tipo de trabajo debería estar mejor remunerado, por parte de la administración. Mi puesto, sería quizás el que menos revindicaría, debería estar mejor remunerado el puesto de *cuidador* u otros tipos de cargos. Todo hay que decirlo, *poco a poco* se están **mejorando**, hay que ser positivos.

P. A parte de tu trabajo ¿Cómo es tu vida?

R. En mi vida personal, **hablo** mucho de la **discapacidad** en mi día a día, paso tiempo con mi **familia, amigos** y a gente que *no veo habitualmente en el trabajo*.

P. ¿Qué hobbies tienes? Por ejemplo tipo de música, comida preferida, etc...

R. Tengo muchísimos, me gusta el **arte**, la **música**, ver **series, cine, componer canciones, escribir y leer**, aunque me gusta menos.

Como tengo muchos hobbies, tengo todo el día cubierto.

Mi **comida preferida**, es la *pizza, la hamburguesa*, aunque sobre todo la comida de guarería en general.

P. Y para finalizar, ¿Qué es lo más heavy que has hecho en tu vida? ¿Con quien te sientes más seguro trabajando?

R. Pues no sabría que decirte, porque he hecho muchas, hay cosas que hago, que cuando las voy hacer no las pienso, pero cuando llega el día digo... "porque me habré metido en estos berenjenales". Destacaría, "Presentarme en algún **certamen de belleza**", "empezar a crear **videos** en la **red** y que todo el mundo los vea" o "hacer **puenting**". Realmente me rodeo con gente con la que me siento muy a gusto trabajando, si que es cierto, que tengo afinidad con algunas personas, ya que tengo una amistad de muchísimos años.



Enrique (Supervisor)





ENTREVISTAS RESIDENTES



César Eduardo
G.C



22

P. ¿Qué te llevó a venir al CAI?

R. Era la única opción que ofrecía autonomía en muchos aspectos, junto a la atención sanitaria y a la rehabilitación multidisciplinaria.

P. ¿Cuéntanos un poco de tí?

P. ¿Cómo te llamas?

R. Me llamo César Eduardo García Criollo

P. ¿De dónde eres?

R. Soy de Santa Fe de Bogotá (Colombia)

P. ¿Cuáles son tus hobbies preferidos?

R. Escuchar Heavy Metal, escribir, pintar, comer y descubrir sitios nuevos.

P. ¿Quieres contarnos algo sobre tu enfermedad?

R. Pues tuve un ictus cuando dormía. He perdido casi toda la vista, tengo la movilidad reducida y parte del habla. Pero lo importante es que sigo estando bienísimo.

P. ¿En que te hubiese gustado trabajar/hubiese gustado dedicarte?

R. Me hubiese gustado dedicarme a la Psicología deportiva en algún equipo de fútbol de primera división. Soy psicólogo, aunque creo que estoy para ir a uno (jajaja).

P. ¿Qué opinión tienes del centro?

R. Es como una comunidad de vecinos, no todo es tanto ni tan poco. El centro te da las herramientas para poder seguir con tu vida. Podrían mejorarse cosas, como en todos los lados. Pero a mi el centro de da tranquilidad.

P. ¿Qué opinión tienes del mundo actualmente?

R. Tengo una opinión clara, pero por respeto me callo. Eso sí, el caos, no me asusta, pero el egoísmo sí. El egoísmo es capaz de transformar a la gente a costa de los demás.

P. ¿Qué retos tienes en tu vida actualmente?

R. Actualmente, no tengo nada en mente. Todo lo que quería hacer, lo he hecho...así que por el momento todo está bien.

P. ¿Añadirías algo más?

R. Si tenemos dos orejas y una boca, es para escuchar el doble de lo que hablamos.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Fátima (Portugal)

Historia

Fátima, es una ciudad pequeña que se encuentra en **Portugal** y es famosa internacionalmente por ser un lugar de peregrinación católica. Allí se encuentra el **Santuario de Fátima**, donde podemos encontrar la imagen de **Nuestra Señora de Fátima**, en la **Capilla de las Apariciones**, dentro de la **Cova da Iria**. Este es el lugar exacto donde los *pastorcillos* afirmaron ver a la **Virgen**.

23

El **día** de la **Virgen de Fátima** se celebra cada **13 de mayo**, como conmemoración de la **primera aparición** y el **13 de octubre**, fecha de la **última aparición**.

Historia religiosa de Fátima (Apariciones)

Durante varios años, personas afirmaron ver a la Virgen, en sucesivas apariciones, las cuales nombraremos a continuación:

La **primera aparición** fue el **13 de mayo de 1917**, donde **tres niños pastores**, describieron a una "**Señora más brillante que el Sol**", que les pidió rezar en rosario todos los días, para obtener **la paz** en el mundo y poner **fin a la guerra**.

Hubieron **más apariciones** desde **mayo** a **octubre** de **1917**, donde la Virgen transmitía **mensajes** instando a la **oración, penitencia** y a la **conversión**.

La **Virgen** entregó a los niños pastores, lo que se conoció como "**los tres secretos de Fátima**"

Los 3 secretos de Fátima

El **Primer Secreto**, hace referencia a una **visión** del **infierno**, donde las **almas** de los **pecadores sufrían**. La Virgen pidió **rezar** el rosario y ofrecer **sacrificios**, para **salvar** aquellas **almas**.

El **Segundo Secreto**, es una anuncio que de la **Primera Guerra Mundial** **terminaría**, pero si la **humanidad no cambiaba**, vendría otra **guerra**.

El **Tercer Secreto**, hace referencia a una visión de tres videntes, en la que observaron a un **Obispo** vestido de blanco (identificado como el Papa) y a **otras personas**, subir a la **montaña** para ser **asesinados** en la cima de una gran **cruz**. Se **reveló** en el año **2000** y se interpreta como la **persecución de la fe** durante el **siglo XX**.

¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Fátima (Portugal)



Gastronomía

En Fátima se pueden degustar diferentes platos típicos de la zona entre los que encontramos, el **Cabrito Assado**, el cual es un cordero lechal asado al horno con hierbas, que es muy común en celebraciones religiosas. El **Frango na púcara**, es un pollo guisado en cazuela de barro con vino, cebolla y especias.

Lo que no puede faltar en los menús es el **Bacalhau** (Bacalao), ya sea a la brasa, con nata o con guisos tradicionales.

24



Por último y no menos importante son los **Arrepiados**, que es un dulce de almendra y azúcar, las **Quijadas** de **Ourém**, son pastelitos de requesón y azúcar, o la **Ginja**, un licor de cereza, que es común en la zona. También podemos encontrar **Vinos do Tejo**, que son vinos producidos en la región del Tajo.



El **Arroz de pato**, es una arroz al horno y embutidos, muy popular en fiestas familiares. La **Sopa da pedra**, es un plato contundente de frijoles, carne de cerdo, chorizo y morcilla, muy conocido en la región. También encontramos los **Enchidos**, es un plato de embutido que lleva chorizo, morcilla y “**farinheira**” que acompaña a muchos platos. No nos podemos olvidar de el **Pan de miho** o **broa**, el cual es una pan de maíz, que acompaña a sopas y guisos.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Fátima (Portugal)



Lugares de Interés

El **Museo de Cera de Fátima** (*Wax Museum*), está ubicado cerca del Santuario. Este museo relata, con figuras de cera, las *escenas relacionadas* con las **apariciones**, la **devoción** y otros momentos de la *vida* de los *pastorcillos*. Este museo es una forma diferente de acercarse al contexto religioso.

Por último, podemos encontrar el **Castillo y Villa de Ourém**, que es una buena opción si se quiere salir de lo estrictamente religioso. En el castillo (que domina la villa) hay *miradores* con buenas vistas, el *Palacio de los Condes*, *Iglesias antiguas* y *calles* con encanto *medieval*.

25



¿Por qué quiero ir?

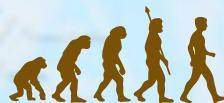
Me gustaría ir, para ver el templo tan imponente como es el Monasterio de Nuestra Señora de Fátima.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Agra (La India)



Historia

En el corazón del norte de la India, a orilla del río **Yamuna**, podemos encontrar **Agra**, una ciudad que ha sido testigo de imperios, pasiones y maravillas arquitectónicas. Esta ciudad fundada a *comienzos del siglo XVI* por **Sikandar Lodi**, sultán de *Delhi*. La ciudad pronto se convirtió en un centro estratégico y cultural. Pero fue con la llegada del **Imperio Mongol** cuando alcanzó su máximo esplendor. El emperador **Akbar**, estableció Agra, como capital imperial en **1556**. Bajo su mandato, se construyó el **Fuerte Rojo**. Su nieto, **Shah Jahan**, llevaría el legado aún más lejos, con la construcción del **Taj Mahal**, la cual es una obra maestra del arte Islámico, que ha trascendido a través del tiempo como símbolo del amor.

26

Durante los siglos **XVI** y **XVII**, Agra fue un hervidero de actividad, donde se encontraban *poetas, artesanos, comerciantes y sabios*. Con el paso del tiempo, la *capital* de *trasladó* a **Delhi** y Agra pasó por manos de los **Jats, Marathas** y *finalmente* a los **británicos**, quienes la *incorporaron* a su *dominio* en **1803**. A pesar de los cambios políticos, la ciudad mantuvo su importancia como centro cultural y turístico.

Hoy Agra, es mucho más que el **Taj Mahal**, ya que es un testimonio vivo de la historia de la India, donde cada piedra cuenta una historia, cada calle guarda un secreto y cada visitante se convierte en parte de su legado.



Gastronomía

La gastronomía de Agra tiene profundas *raíces* en la cocina **mongola**, desarrollada durante el apogeo del Imperio Mongol en los siglos XVI y XVII. Hay algunos paltos que reflejan la influencia **persa e india**.

La ciudad también ofrece una vibrante comida callejera, que mezcla tradición y sabor.

¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Agra (La India)



Gastronomía

El **Pollo Tandori**, es un plato emblemático de la cocina India. Se prepara *marinando* piezas de *pollo* en *yogur*, mezclado con especias, como la **cúrcuma, comino, jengibre, ajo, pimentón** y **garam masala**. Posteriormente se cocina en un **horno tandoor**, que le da un sabor ahumado y extra crujiente. Se suele acompañar con **arroz basmati**.



27



Para finalizar también podemos encontrar el **Biryani**, que es *arroz aromático*, cocinado por especias, como el **cardamomo, clavo, canela y cúrcuma**, todo ello *mezclado* con **carne** (*pollo, ternera o cordero*), **cebolla** frita y **hierbas frescas**. Y como dulce típicos, se puede encontrar el Dulce **Petha**, que está hecho a base de **calabaza blanca**, el cual puede contener frutos secos.

Las **Samosas**, son *empanadas triangulares*, rellenas de **patata, guisantes** y especias como el **comino, cilantro** y **garam masala**. Se fríen hasta quedar crujientes. Son un *aperitivo callejero clásico* y sabroso. También podemos encontrar el **Bhel Puri**, que es un *snack callejero*, que se prepara mezclando **arroz inflado, sev** (fideos fritos de harina), **cebolla, tomate, patata cocida** y **chutneys** de tamarindo y **cilantro**.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Agra (La India)

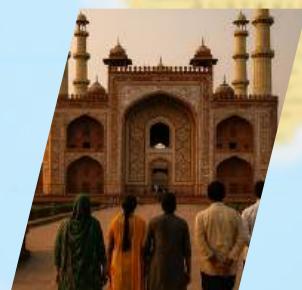


Lugares de Interés



El **Taj Mahal**, es el monumento más emblemático de la India. Fue construido por el emperador *Shah Jahan* en memoria a su esposa *Mumtaz Mahal*. Su simétrica es perfecta y el mármol blanco lo convierten en una de las **7 maravillas del mundo** además de ser **Patrimonio de la Humanidad**.

28



El **Templo Dorado** o más conocido como **Harmandir Sahib**, está situado en otra ubicación diferente a Agra, pero es famoso por su estructura recubierta de **oro** y rodeada por un *lago sagrado* llamado **Amrit Sarovar**.

Dentro de Agra podemos encontrar la **Jama Masjid de Agra**, la cual es una de las *mezquitas* más grandes de la ciudad. Por último podemos encontrar el **Akbar's Tomb**, que es *mausoleo* del emperador **Akbar**, que está rodeado de jardines y mezclado con estilos hindú islámico y cristiano.

¿Por qué quiero ir?

Me gustaría ir para ver el majestuoso Taj Mahal, además de conocer su cultura y probar su gastronomía única en el mundo.

¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Wacken (Alemania)



Historia

Wacken es un pequeño pueblo del *norte* de Alemania, que pasó de ser una tranquila comunidad agrícola a convertirse en ícono mundial del **heavy metal**, gracias al festival **Wacken Open Air**.

Wacken se encuentra en el *estado federado* de **Schleswig-Holstein**, ubicado cerca de la ciudad de *Itzehoe*. Tiene alrededor de unos **1.800 a 2.000** habitantes.

El pueblo es conocido por su festival de música Heavy Metal, en el cual dos amigos en **1989**, decidieron idear un festival de metal para su comunidad. El *primer festival*, sólo contó con **800 asistentes** y unas pocas bandas locales en **1990**, pero en la *actualidad* atrae a mas de **85.000** personas de todo el mundo en el mes de **agosto**.



Gastronomía

29

El **Birnen, Bohnen und Speck**, es un plato hecho a base de **peras, judías verdes y tocino**, cocidos juntos, que combina la mezcla dulce y salada, siendo un plato muy típico del norte. También podemos encontrar el **Grünkohl mit Kassler**, que es **col rizada** cocida con *embutidos ahumados* como la **Kassler** (*costilla de cerdo*). El **Labskaus**, es un palto marinero con **carne en conserva, puré de patatas, remolacha y huevo frito**, típico de las *zonas costeras*. Por último en cuanto a comida, podemos encontrar las típica **Kochwurst**, que es una *salchicha cocida* que se sirve caliente, a menudo con col.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Wacken (Alemania)



Gastronomía

Por último como postre podemos encontrar el **Rote Grütze**, que es un postre de **frutas rojas cocidas**, servido con **crema o leche**, o el **Franzbrötchen**, que combina la *textura* del **croissant**, con el *sabor* especiado del **rollo de canela**.

No hay que olvidar la **cerveza**, como puede ser, las tipos **Pilsner**, cerveza clara, dorada y con fuerte presencia de lúpulo, **Altbier**, cerveza oscura y la **Kölsch**, una cerveza ligera y fresca.



30



Lugares de Interés



Wacken no tiene mucho interés turístico, pero se pueden visitar *lugares cercanos* como **Hamburgo**, donde podemos encontrar la **Iglesia de San Michel** o las **Ruinas de la Iglesia de San Nicolás (St. Nikolai)**, conservada como **memorial** de los bombardeos de la **Segunda Guerra Mundial**.

También se puede visitar **Itzehoe** y ver su el **Castillo** de Itzehoe o la **Iglesia de San Lorenzo (St. Laurentii Kirche)**, siendo uno de los edificios más antiguos de la ciudad. Otra ciudad que visitar es **Kiel**, donde podremos disfrutar del **Museo Marítimo** o su **Puerto**.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Wacken (Alemania)

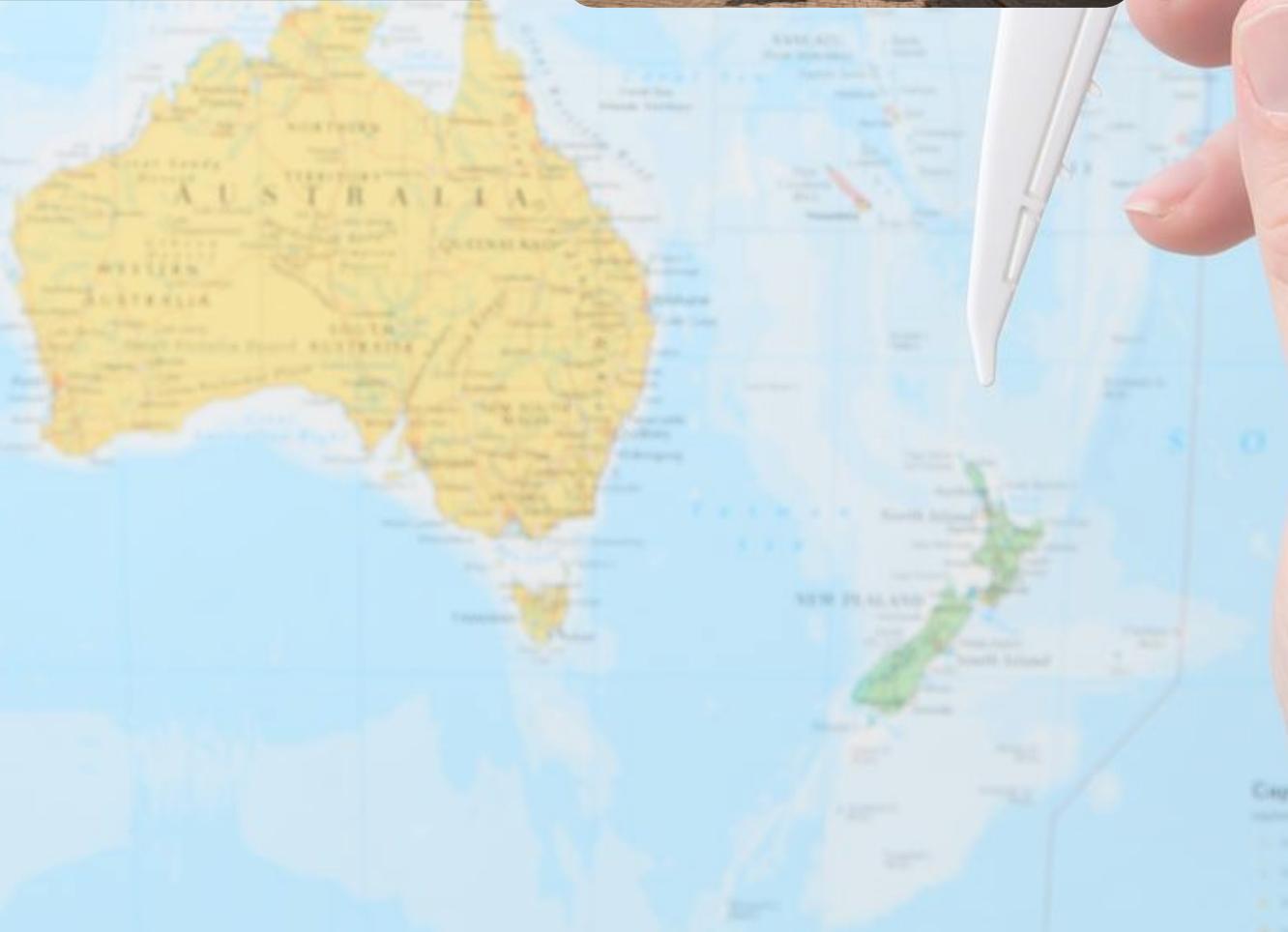


Lugares de Interés



Por último una de las ciudades que podemos visitar es **Lúbeck**, donde podemos encontrar el **Holstentor**, una *puerta medieval de ladrillo rojo*, el **Casco Antiguo** (Altstadt), *patrimonio de la Humanidad* por la **UNESCO**, compuesto por *calles adoquinadas, casas góticas y patios escondidos* o la **Catedral** de Lübeck, un impresionante edificio religioso fundado en el Siglo XII.

31



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Wacken (Alemania)



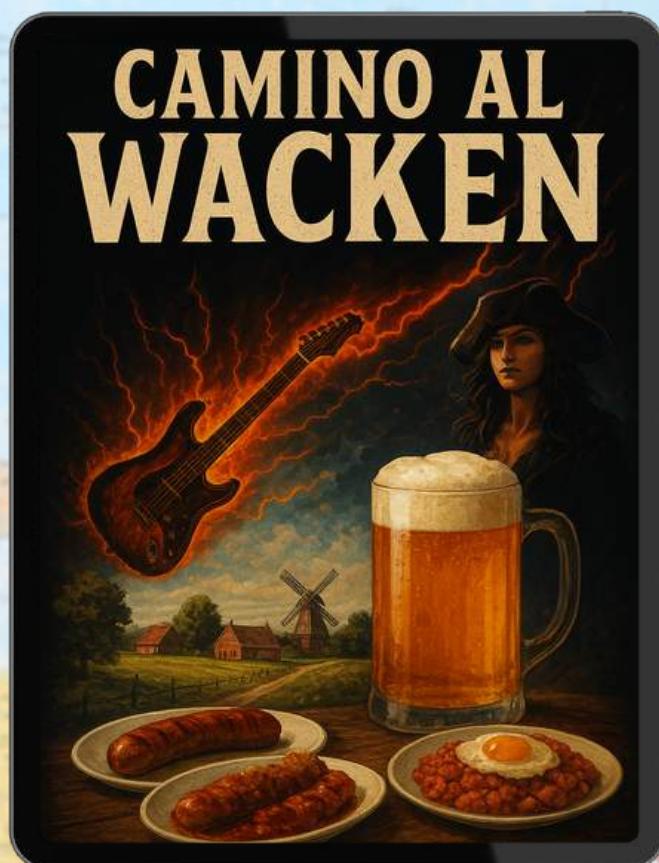
¿Por qué quiero ir?

El *camino* huele a **cerveza** y **lluvia**. Las praderas son tan verdes que parecen burlarse del negro que llevamos puesto. Cuando llegas, **Wacken** te recibe con **vacas**, **casas bajas** y una **marea humana** que levanta tiendas como si fuera un ritual. El **barro** se vuelve parte del uniforme, nadie se queja, aquí se viene a resistir y celebrar.

32

Entre *concierto* y *concierto*, descubres que el norte tiene su propio ritmo. En **Itzehoe**, a veinte minutos, puedes dormir bajo techo y desayunar sin ruido. Si sigues más lejos, **Hamburgo** te abre sus bares, su puerto y un caos distinto, más urbano, pero igual de vivo. Y si el cuerpo pide descanso, **Lübeck** y **Kiel** ofrecen aire salado y calles medievales que calman.

La comida no busca elegancia: **bratwurst**, **currywurst**, **cerveza** fría y, si hay suerte, un **Franzbrötchen** para recordar que también existe la dulzura. Al final, cuando el último acorde se apaga y el pueblo vuelve a su silencio, te queda la sensación de haber estado en algo más que un festival: una especie de tribu temporal, perdida entre el barro y la música.



LUGARES ACCESIBLES



Sevilla



A continuación vamos a poner un itinerario en el cual se pueden ver todos los monumentos accesibles.

Por la **mañana** puedes visitar *tres monumentos accesibles* en Sevilla:

1. La **Catedral** y la **Giralda**, tienen entrada por la *Puerta del Príncipe*, audioguías, rampas interiores y opción de visita guiada adaptada.
2. El **Archivo de Indias**, no tiene barreras arquitectónicas y ofrece paneles explicativos sobre la historia colonial.
3. El **Real Alcázar**, permite entrada gratuita a personas con discapacidad y tiene un recorrido accesible por jardines y salones principales.

34



Al **mediodía** puedes pasear por el **Parque de María Luisa**, que tiene senderos amplios, sombra y bancos accesibles, ideal para descansar. Luego puedes ir a la **Plaza de España**, que cuenta con rampas y zonas de descanso, y es un lugar perfecto para hacer fotos. Para **comer**, se recomienda un *restaurante adaptado* en Triana, como el **Abades Triana**, que tiene vistas al río Guadalquivir y menú con opciones adaptadas.

Por la puedes hacer la **Ruta Triana Sur**, un recorrido accesible por el barrio tradicional con paradas en talleres de cerámica y espacios culturales. Existe la posibilidad de visita guiada con intérprete de lengua de signos. También puedes visitar el **Centro Cerámica de Triana**, que es accesible para sillas de ruedas y tiene una exposición interactiva sobre la tradición alfarera. Para terminar, puedes pasear por el **Puente de Triana**, que es accesible y ofrece vistas panorámicas del río y la ciudad.

LUGARES ACCESIBLES



Sevilla



33



SEVILLA



LUGARES ACCESIBLES



Valencia



Valencia está trabajando para convertirse en una ciudad accesible. Ha presentado *candidatura*, para el **premio de ciudad accesible 2026.**

La ciudad ofrece diferentes lugares que visitar, entre los cuales hay que destacar los siguientes:

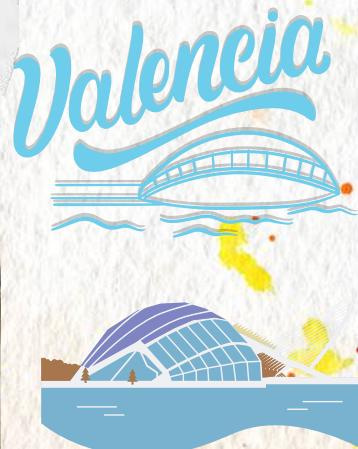
- 35
1. Las **playas** de Valencia, son *accesibles*, entre las que podemos destacar La **Malvarrosa**, El **Cabanyal**, El **Saler** y El **Perellonet**. Las playas están **adaptadas** con *pasarelas* que llevan hasta la *orilla*, *rampas* para las sillas de ruedas, zonas de sombra y *cabinas sanitarias* adaptadas y *aparcamientos reservados* para personas con **discapacidad**. También tienen **sillas** y **muletas anfibias** para entrar al agua, **grúas de transferencia**, **arneses** y elementos de flotación y **asistencia personal** durante el *baño*. Por último en las playas podemos encontrar *información* en sistema **Braille** y recorridos sin barreras en el paseo marítimo.
 2. Los **Jardines del Turia**, tendrán más rutas accesibles, pero en la actualidad no se puede acceder debido a un desnivel y los únicos tramos son el 12, 13, 14 y 15.
 3. El **Bioparc** de Valencia, tienen accesos adaptados, recorridos con pavimento homogéneo y *rampas* con pendientes *inferiores* al **6%**, sillas de ruedas disponibles para préstamos, **descuentos** del **15%**, para personas con discapacidad acreditada y aseos adaptados.
 4. La **Ciutat de les Arts y les Ciencies**, tiene instalaciones adaptadas, en todos sus espacios (**Museu**, **Hemisfèric**, **Umbracle**, **Palau de les Art**, **Ágora** y **Oceanogràfic**). Todos ellos tienen *descuento* para personas con discapacidad > del 33%.
 5. La **Catedral** de Valencia, tiene un *acceso adaptado*, pero se debe *avisar* con **antelación**. La capilla de Santa Cáliz, es accesible pero mediante una *rampa* con una pendiente del **29%** y al *mueso*, se accede desde la capilla, siendo el *paso estrecho* de **66cm**. Cuanta con servicios de aseos adaptados, rampas y aparcamiento reservado para personas con discapacidad.



LUGARES ACCESIBLES



Valencia



RINCÓN DE LA SALUD



Ceguera Cortical

¿QUÉ ES LA CEGUERA CORTICAL?



La ceguera cortical, es una pérdida total o parcial de la visión, que es causada por una lesión cerebral en la corteza visual primaria, que está ubicada en los lóbulos occipitales del cerebro.

Los ojos y los nervios ópticos pueden estar intactos, pero la información visual no se procesa.

SÍNTOMAS DE LA CEGUERA CORTICAL.



Los síntomas más característicos de la ceguera cortical son los siguientes:

- Pérdida bilateral de la visión (total o parcial)
- Conservación de reflejos pupilares (la afectación no se encuentra en el ojo)
- Anosognosia visual (la persona no es consciente que está ciega)
- Fenómeno de Antón (la persona niega la ceguera, hasta el punto de inventarse lo que ven)
- Posible percepción de destellos o imágenes ilusorias

CAUSAS MÁS COMUNES DE LA CEGUERA CORTICAL

Las causas más comunes, para que se produzca una ceguera cortical, son las siguientes:

- Accidente cerebro-vascular (ictus en la arteria cerebral posterior)
- Traumatismos cráneo-encefálicos (TCE)
- Infecciones o inflamaciones cerebrales
- Tumores en el área occipital
- Falta de oxígenos en el cerebro (hipoxia)

DIAGNÓSTICO DE LA CEGUERA CORTICAL

Para diagnosticar correctamente esta patología, es necesario acudir a la historia clínica del paciente, a parte de hacer una exploración neurológica. También se pueden hacer pruebas de imagen (TAC, RNM), para localizar las lesión cerebral. También es recomendable una evaluación oftalmológica, que se realiza la mayoría de los casos.

RINCÓN DE LA SALUD



Ceguera Cortical

TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN DE LA CEGUERA CORTICAL.



No hay un tratamiento concreto, ya que depende de la causa, aunque en la actualidad los tratamientos que se llevan a cabo, para dicha patología son los siguientes:

- Terapias de Rehabilitación visual y ocupacional.
- Apoyo psicológico, ya que el impacto suele ser muy fuerte para la persona.
- Adaptación del entorno con productos de apoyo (lectores de pantalla, bastón, etc...)



VIVENCIA PERSONAL

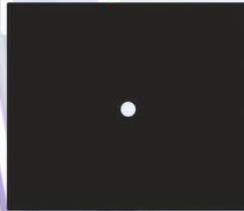
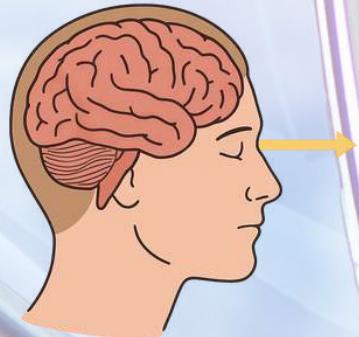
38

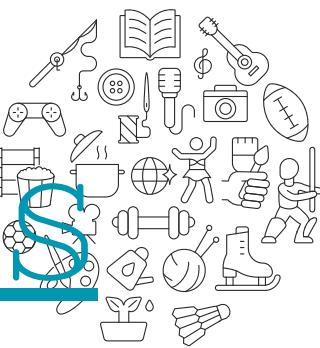
Más allá de lo médico, la ceguera cortical es un golpe vital. De un día para otro, el mundo cambia: leer, caminar, reconocer un rostro... todo se vuelve distinto. Pero también surge la posibilidad de aprender a mirar de otra manera: con la memoria, con el tacto, con los sonidos, con el corazón.

La vista es importante, pero no lo es todo. Al final, lo que realmente ilumina la vida no son solo los ojos, sino la forma en que seguimos conectando con el mundo y con las personas que nos rodean.

No voy a decir que fue una bendición, porque no es mi caso. Aun me duele haber perdido algo tan importante para mí. Eso sí, las ganas de vivir y evolucionar me han empujado hacia adelante. Aun así, hay que trabajar muchísimo socialmente para que también haya sensibilidad con esta discapacidad.

¿Lo ves?...





PASATIEMPOS

SOPA DE LETRAS

políticos españoles



Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

Congreso

Iglesias

Ley

PP

PSOE

Rajoy

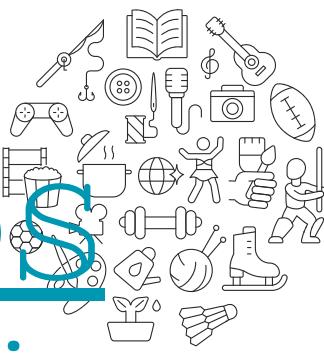
Rivera

Senado

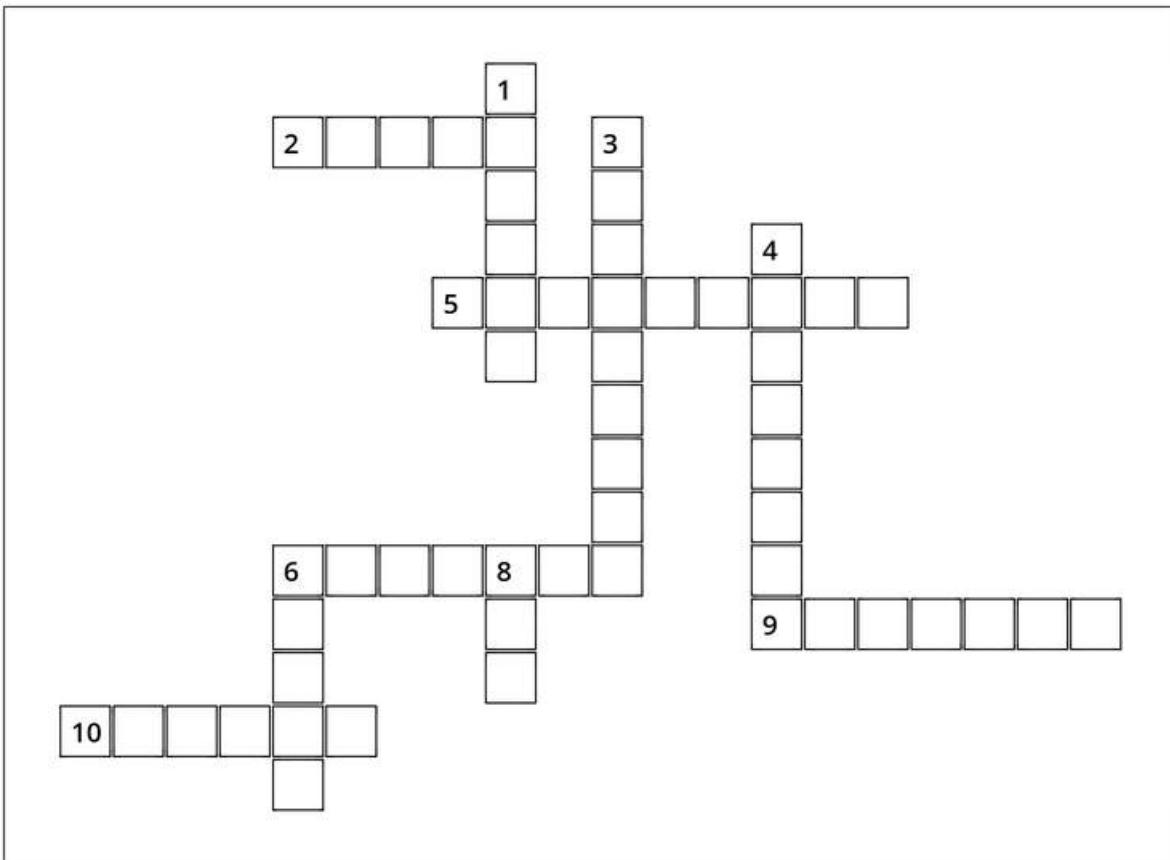
Sánchez

Vox

PASATIEMPOS



CRUCIGRAMA- Elementos Químicos



40

Horizontales

2. Metal de color blanco brillante, utilizado en joyería y monedas.
5. Gas incoloro y sin olor, presente en el aire que respiramos.
6. Elemento fundamental en la química orgánica.
9. Gas incoloro y sin olor, esencial para la respiración.
10. Metal de color gris plateado,

Verticales

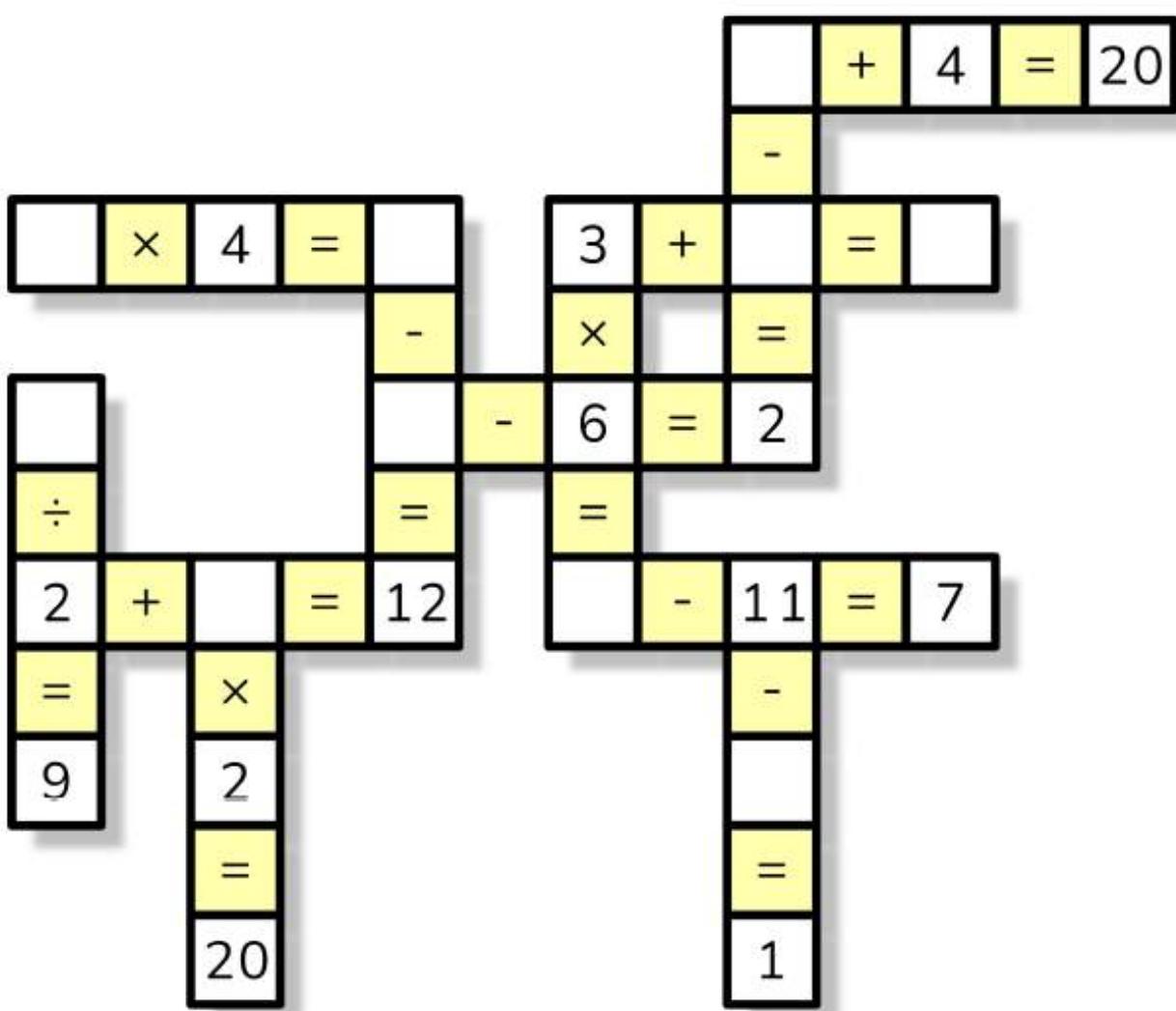
1. Metal alcalinotérreo de color blanco plateado, esencial para los huesos.
3. Elemento más ligero y abundante en el universo.
4. Metal líquido a temperatura ambiente, altamente tóxico.
6. Metal de color rojizo, buen conductor de electricidad.
8. Metal precioso de color

PASATIEMPOS

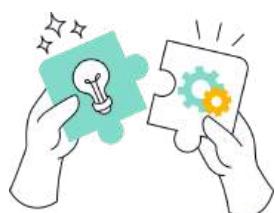


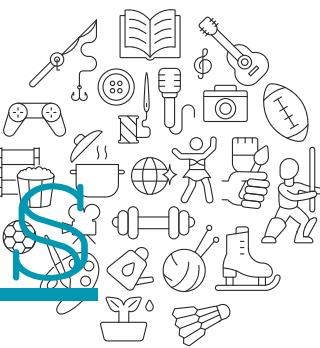
CRUCIGRAMA-Matemático

41

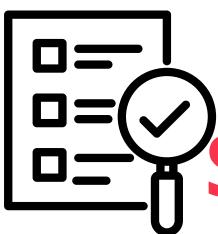


Soluciones en la página 42-43-44





PASATIEMPOS



RESULTADOS

SOPA DE LETRAS

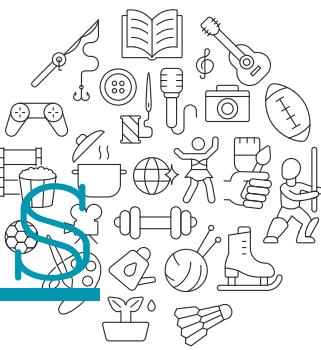
politicos españoles

42

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



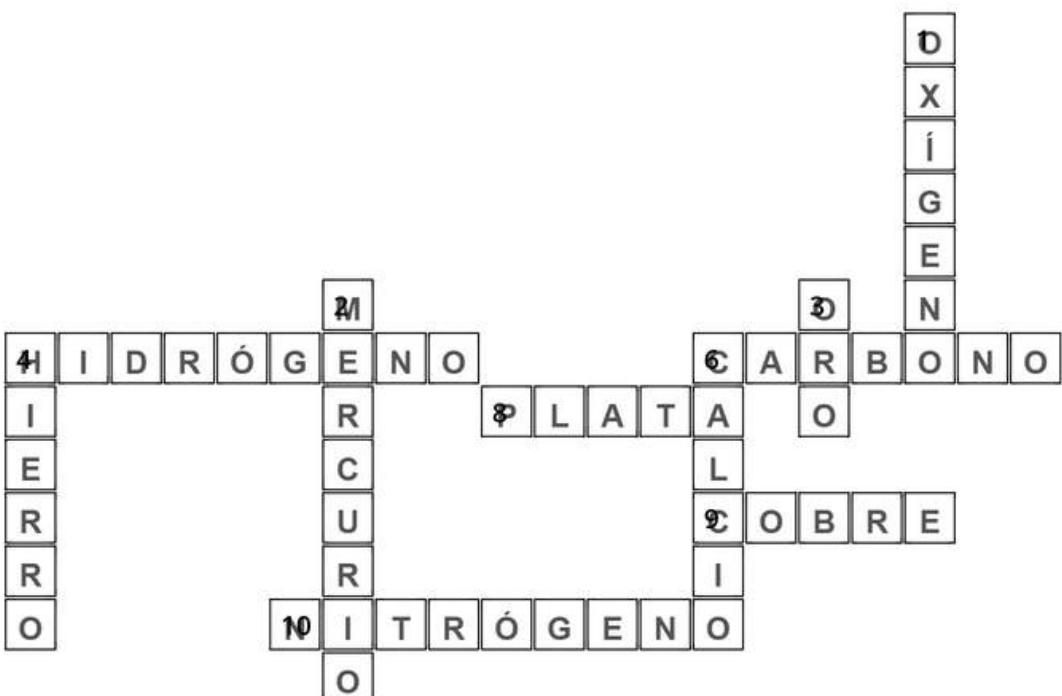
PASATIEMPOS

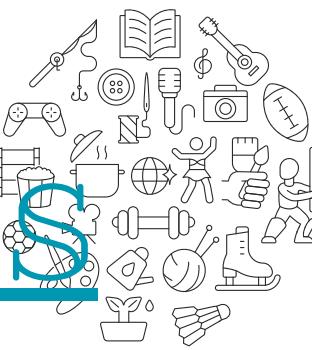


RESULTADOS CRUCIGRAMAS

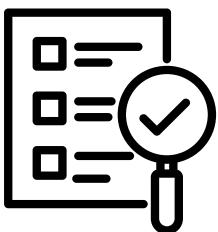
Elementos Químicos

43





PASATIEMPOS



RESULTADOS CRUCIGRAMA-Matemático

44

$$\begin{array}{c} 5 \times 4 = 20 \\ \quad \quad \quad - \\ \hline 18 \end{array}$$
$$\begin{array}{c} \div \\ \quad \quad \quad = \\ \hline 2 \end{array}$$
$$\begin{array}{c} + \\ \quad \quad \quad = \\ \hline 9 \end{array}$$
$$\begin{array}{c} 10 \\ \times \\ \hline 2 \\ \quad \quad \quad = \\ \hline 20 \end{array}$$

$$\begin{array}{c} 16 + 4 = 20 \\ \quad \quad \quad - \\ \hline 3 \end{array}$$
$$\begin{array}{c} + \\ \quad \quad \quad = \\ \hline 14 \end{array}$$
$$\begin{array}{c} \times \\ \quad \quad \quad = \\ \hline 6 \end{array}$$
$$\begin{array}{c} - \\ \quad \quad \quad = \\ \hline 18 \end{array}$$
$$\begin{array}{c} - \\ \quad \quad \quad = \\ \hline 11 \end{array}$$
$$\begin{array}{c} = \\ \quad \quad \quad = \\ \hline 10 \end{array}$$
$$\begin{array}{c} = \\ \quad \quad \quad = \\ \hline 1 \end{array}$$
$$\begin{array}{c} 17 \\ = \\ 2 \end{array}$$
$$\begin{array}{c} 18 - 11 = 7 \\ \quad \quad \quad - \\ \hline 7 \end{array}$$

CAJÓN DE SASTRE

RECETAS DE COCINA

La **sopa de ajo**, también conocida como *sopa castellana*, es un plato humilde y reconfortante con profundas raíces en la gastronomía tradicional española

Ingredientes para 4 personas:

- 6 dientes de ajo
- 100grs de pan duro en rebanadas
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 litro de caldo (Pollo o vegetal)
- 4 huevos
- AOVE
- Sal al gusto

45



Elaboración:

1. **Pela y lamine** los *ajos*. *Fríelos* en aceite hasta que estén *bien dorados*.
2. *Añade el pan* en rebanadas y **dóralo** ligeramente.
3. Retira del fuego, *añade el pimentón* y remueve rápido para que no se quemé.
4. Vierte el *caldo caliente* y deja cocer a fuego medio unos **15 minutos**.
5. Casca los **huevos** y añádelos enteros o batidos, según prefieras. Cocina durante **2 o 3 minutos**.
6. Sirve caliente, lo ideal es servirlo en un cuenco de barro.



CAJÓN DE SASTRE

RECETAS DE COCINA

Los **huesos de santo**, son un dulce tradicional de la cocina española. Se cree que surgieron en el siglo XVII, en conventos de Valencia, como homenaje a los difuntos. También tienen una inspiración religiosa, su forma cilíndrica y blanca recuerda a las tibias humanas, lo que los vincula simbólicamente con el Día de Todos los Santos.

Ingredientes (para unos 20 huesos):

- 250grs de almendra molida
- 200grs de azúcar glas
- 50ml de agua

Para el relleno de yema:

- 4 yemas de huevo
- 100grs de azúcar
- 50ml de agua

46



Elaboración:

1. Para hacer el **mazapán**, hay que mezclar la *almendra molida* con el *azúcar glas*. Posteriormente hay que, añadir poco a poco agua, hasta forma una masa compacta. Por último se debe estirar la masa con un rodillo, entre dos papeles de horno. Una vez finalizado dicho paso, hay que cortar tiras de unos **4cm** y enrolla en forma de tubo (se puede usar un lápiz grueso o un palito de cocina).
2. Para hacer el **relleno de yema**, primero hay que hacer un *almíbar* con el azúcar y el agua (debe hervir unos **2 minutos**). Posteriormente debemos batir las yemas y añadir el almíbar caliente poco a poco sin dejar de remover. por último deberemos cocinar a fuego lento hasta que espese, sin que llegue a hervir y dejar enfriar.
3. Para hacer el montaje, debemos llenar los tubos de mazapán con la crema de yema usando una manga pastelera. De forma opcional se puede decorar con un glaseado de azúcar glas.



CAJÓN DE SASTRE

ALIMENTOS

¿Qué es la magrana (Granada)?

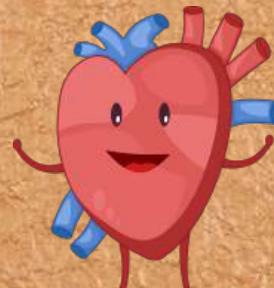
La **magrana** es el nombre en valenciano de la **granada**, fruto del árbol **Punica Granatum**. Es una *fruta de otoño* con **cáscara coriácea rojiza** y **semillas jugosas** llamadas **arilos**, que contienen zumo ácido y dulce. Su *cultivo* es muy *común* en zonas **mediterráneas** como *Elche, Albatera o la Ribera Alta*.

La granada es originaria de **Persia**, donde se ha cultivado desde hace milenios en las zonas de *India, Irán, Afganistán y la cuenca mediterránea*. En las tumbas *egipcias* se han hallado *restos de granadas*, de hace unos **2500 años**. Esta fruta es **símbolo de fertilidad, fecundidad y abundancia** en muchas *culturas*.

47

Entre las *propiedades nutricionales* podemos encontrar las siguientes: rica en **agua** y bajo contenido calórico, alta en **antioxidantes**, que combate el envejecimiento celular y protege el **sistema cardiovascular**, fuente de **minerales** como son el **potasio, fósforo, hierro y magnesio**, además de **vitaminas C, B1 y B2**. Por último contiene **fibra** natural que ayuda al *tránsito intestinal* y tiene efecto *saciante*.

Por último tiene muchos *beneficios para la salud*, ya que *mejora la elasticidad* de las **arterias**, *regulando la tensión arterial*, favorece la **oxigenación celular**, ayuda a los riñones en el proceso de eliminación de deshechos, gracias al potasio, es apta para personas con **diabetes tipo II**, debido a su *bajo índice glucémico* y por último se considera una **afrodisíaco** natural en varias culturas.



CAJÓN DE SASTRE

COMIDA CON HISTORIA

LAS LENTEJAS

Con apenas **dos euros** se puede preparar un plato que ha acompañado a generaciones: las lentejas estofadas. Con *un kilo de legumbres*, que apenas supera ese precio y *rinde varias raciones*, más **patata, cebolla y zanahoria**, se logra un guiso espeso, *nutritivo y reconfortante*.

Durante décadas, fue la *solución* de muchas **familias trabajadoras** para alimentar a todos con lo mínimo, convirtiendo la escasez en calor y comunidad. Hoy sigue siendo un emblema de la cocina popular, pero también un espejo incómodo: mientras en muchos hogares las lentejas son recurso de supervivencia, en otros aparecen convertidas en tendencia gourmet con precios que multiplican por cien su valor real.

IRÓNICO. ¿NO?

48



CAJÓN DE SASTRE

HALLOWEÉN

En **Halloween** se preparan muchas comidas divertidas y deliciosas. Los niños salen a la calle a pedir caramelos diciendo “truco o trato”, y reciben chocolates, caramelos, gominolas y chicles.

También hay muchos postres especiales que se disfrutan en esta fecha. Uno de los más conocidos es el “**candy corn**”, un dulce con forma de maíz de colores blanco, naranja y amarillo. Otro clásico son las “**manzanas acarameladas**” o cubiertas de chocolate, muy sabrosas y brillantes. También se preparan “**cupcakes**” y “**galletas**” decoradas con dibujos de *calabazas*, *fantasmas* o *murciélagos*”, además del famoso “**pastel de calabaza**”, que tiene un sabor suave y dulce. Además, muchas personas disfrutan de “**palomitas con caramelo**” o de “**brownies**” decorados con motivos de Halloween, ideales para las fiestas.

No todo en Halloween son dulces. También hay comidas saladas con formas divertidas. La “**sopa o crema de calabaza**” es muy típica del otoño y ayuda a entrar en calor. En muchas casas se preparan “**mini pizzas**” o “**salchichas envueltas con masa**”, que parecen pequeñas momias. También se hacen **pimientos rellenos** decorados como calabazas, “**huevos rellenos**” con forma de ojos o “**salchichas**” que parecen dedos. Estas comidas, además de ricas, tienen un aspecto gracioso y un poco espeluznante.

En Halloween, la comida no solo se prepara para comer, sino también para divertirse. Los colores más usados son el **naranja**, el **negro** y el **morado**, y las formas recuerdan a **fantasmas**, **calabazas** y **monstruos**. Es una manera divertida de disfrutar del otoño y de pasar un buen momento con la familia o los amigos.



CAJÓN DE SASTRE

APELLIDOS MÁS COMUNES POR CCAA

GARCÍA

El apellido García procede de la península ibérica, con raíces en el norte de España especialmente en Navarra y el País Vasco.

Su origen histórico, deriva del nombre propio medieval García, usado para identificar a los hijos de un hombre con ese nombre. El apellido se documenta en la época antigua, en el siglo VIII, en textos de romance castellano.

Se piensa que la zona del origen del apellido es del norte peninsular, especialmente en Navarra, País Vasco y La Rioja, donde era común entre la nobleza y la población rural.

Su significado etimológico, se cree que le nombre García proviene del vasco antiguo, posiblemente de artz (oso) o gartzia, que podría significar "oso valiente" o "joven guerrero".

En España, es el apellido más común del país, con más de 1,4 millones de personas que lo llevan como primer apellido. También se encuentra en iberoamérica (México, Colombia, Argentina y otros países) y Filipinas.

En cuanto a su heráldica, no tiene un único escudo y muchos incluyen símbolos de fuerza, como torres, leones o espadas, reflejando su significado original.



ATIENZA

El apellido García procede de la localidad homónima en la provincia de Guadalajara, Castilla La Mancha y tiene origen vinculado a linajes de hidalgos y nobles.

La localidad de Villa de Atienza, fue un enclave estratégico de la Edad Media, con una fuerte presencia militar y noble. El apellido podría derivar del Latín "Intentio o Attinentia", que se interpreta como "lugar en disputa" o "pertenencia a Atinio".

En cuanto al linaje, hay datos, de que algunos caballeros Atienza participaron en la Reconquista y en la defensa de la ciudad que lleva su nombre, especialmente durante el siglo XI.

Actualmente hay 8.000 personas que lo llevan como primer apellido y 10.000 que lo llevan como segundo. Las provincias, con más presencia de dicho apellido son: Madrid, Cádiz, Valencia, Barcelona, Sevilla, Málaga, aunque también ha tenido expansión por América Latina, especialmente el México y Argentina.

En cuanto a su heráldica y simbolismo, se pueden observar elementos como torres, leones o espadas. Uno de los más conocidos incluye una torre de plata sobre un campo azul, símbolo de fuerza y vigilancia.



50



ARTE +

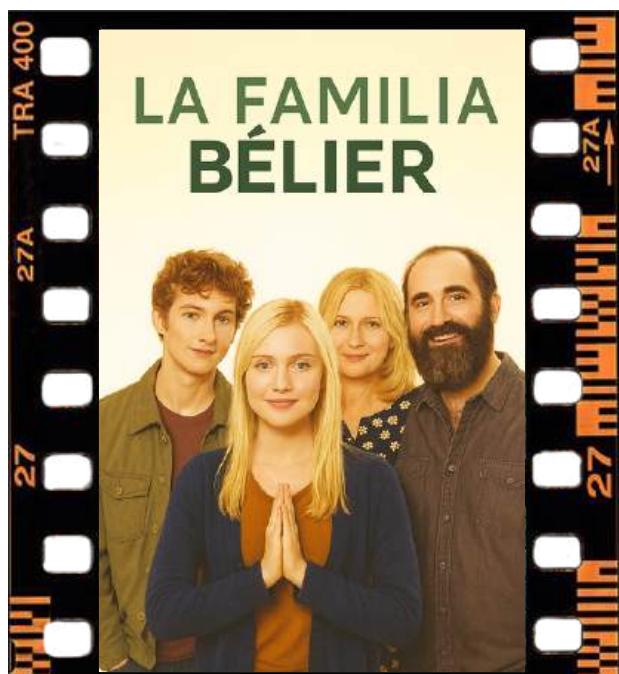
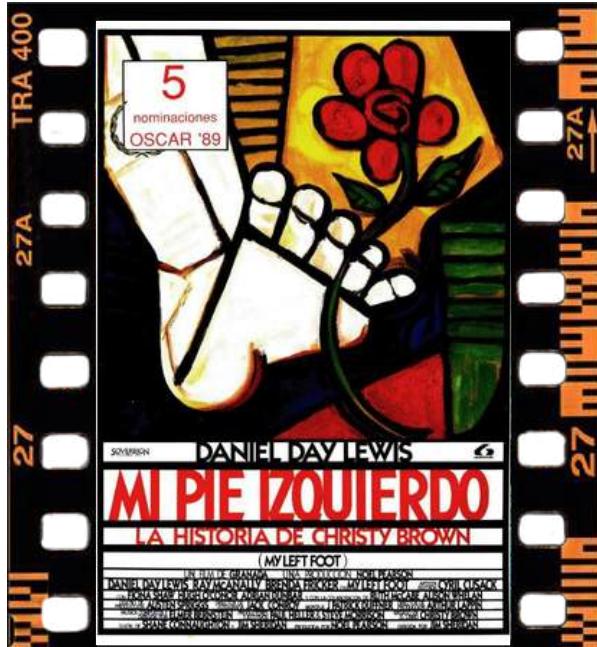
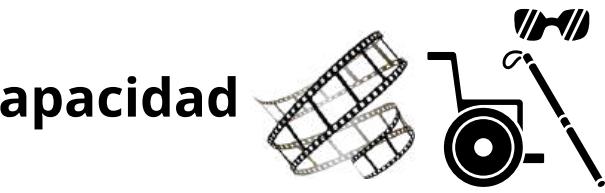
CULTURA INCLUSIVA

Películas Sobre discapacidad

Mi pie Izquierdo

La película narra la vida de **Christy Brown**, un hombre nacido en una familia trabajadora de *Dublín* con **parálisis cerebral**. Desde su nacimiento, se le consideró **incapaz** de **comunicarse y/o moverse**, salvo por su **pie izquierdo**, que podía *controlar* con *precisión*. Gracias al *apoyo incondicional* de su **madre** y su **propia determinación**, Christy aprende a **escribir y pintar** con su *pie izquierdo*, convirtiéndose en un *reconocido escritor y artista*. La película, muestra la lucha por la **dignidad**, el **amor** y el **reconocimiento**, enfrentando *barreras sociales, emocionales y físicas*.

51



La familia Bélier

La historia gira en torno a **Paula Bélier**, una adolescente que vive en una familia, donde todos son **sordos**, excepto ella. Su familia *depende* de ella, para **comunicarse** con el *mundo exterior*, especialmente en la gestión de la granja familiar. Un día un profesor de música descubre su *talento vocal* y la anima a presentarse a una audición. Paula debe elegir, entre *seguir sus sueños* como **cantante** o quedarse a **apoyar** a su **familia**.

La película combina humor, ternura y *reflexión* sobre la **autonomía**, la **comunicación** y el amor familiar, mostrando como una **discapacidad auditiva**, no impide una *vida plena*.





ARTE + CULTURA INCLUSIVA

Boccia

La **Boccia**, es un *deporte paralímpico de precisión y estrategia*, diseñado específicamente para personas con *discapacidad física severa*, como puede ser la **Parálisis Cerebral o Distrofias Musculares**. Se juega en *silla de ruedas* y destaca por su **accesibilidad e inclusión**.

Su origen, deriva de los juegos de la Grecia Clásica, *adaptado* en los años **70**, para personas con movilidad reducida, este deporte puede ser *practicado* de forma **individual, en parejas o en equipos**.

El **objetivo principal**, es *lanzar bolas* de colores intentando *acercarlas* lo máximo posible a una **bola blanca**, denominada **Jack**.

Cada jugador dispone de **seis** bolas por manga y se juegan **cuatro** mangas en individuales y parejas y seis en equipos. Puntúa por cada bola que queda más cerca del Jack.

52

Este deporte, plasma la **inclusión real**, ya que no requiere fuerza física, sino estrategias, precisión y concentración, lo que permite participar en igualdad de condiciones. También se pueden usar *adaptaciones técnicas*, como las **rampas**, para aquellas personas que no puedan lanzar por sí mismas.

En la actualidad *España* participa en campeonatos **europeos, mundiales y juegos paralímpicos**, además hay **ligas naciones y torneos**.

La Boccia, comenzó su andadura en los *juegos paralímpicos* de **Nueva York** en **1984** y es uno de los deporte más emblemáticos de dichos juegos, además cuenta con **creciente visibilidad y apoyo institucional**.





ARTE + CULTURA INCLUSIVA

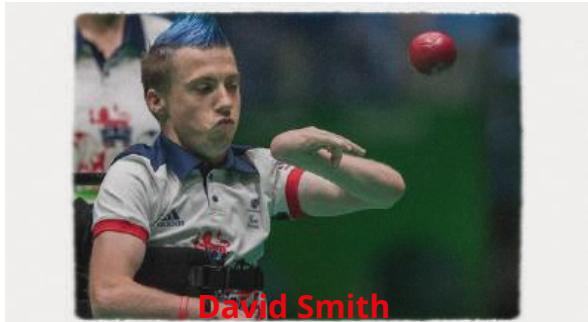
Deportistas destacados de la Boccia

Como en todos los deportes hay figuras, que sobresalen de todos los demás, actualmente hay varias personas que **destacan** dentro de la **Boccia** y entre ellas podemos encontrar:

David Smith (Reino Unido)

Es un atleta paralímpico **Británico**, que juega en la categoría **BC1** y que cuenta en su haber con **5 medallas paralímpicas**, **3** de ellas de **oro**. Es considerado el número 1 mundial en su categoría.

53



David Smith

Griorios Polychronidis (Grecia)

Es un atleta paralímpico **Greco**, que juega en la categoría **BC3**, siendo medallista *paralímpico* y *mundial*. Es reconocido por su uso avanzado de **rampas y asistentes**.



Griorios Polychronidis

Desirée Segarra y Juan Manuel Montilla "El Langui" (España)

Son atletas paralímpicos **Españoles**, que juegan en la categoría **BC1**, que lograron junto a **Ainhoa Meñaka** el **oro** en el *Mundial* de Boccia de **Olbia**. **Desirée** tiene una *técnica refinada* y gran capacidad de adaptación y **Juan Manuel**, es un *conocido actor* y **músico** que ha irrumpido con fuerza en el deporte adaptado.



Desirée Segarra



Juan Manuel Montilla
"El Langui"



ARTE + CULTURA INCLUSIVA

SENDERO ESPINADO - NEKER

El **dolor** tiene *mala prensa*. Acompaña los momentos mas **duros** de *nuestra vida*. Pero tiene el poder de **transformar**.

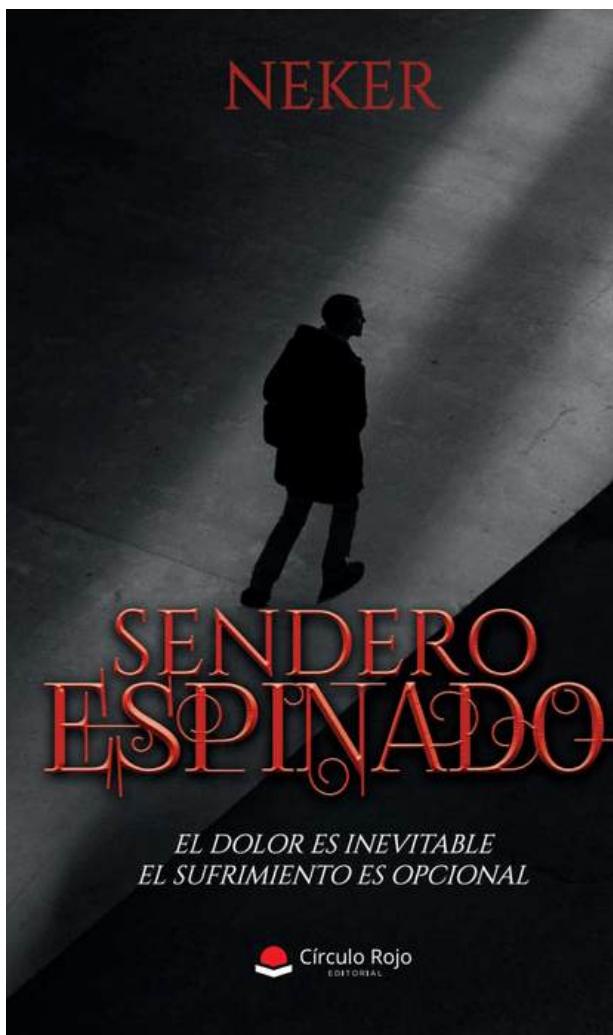
54

Con esta idea nacieron las letras de **SENDERO ESPINADO**. Fueron muchos *golpes* y emociones que salían de estos: *decepciones, ataques* a mis **sueños** diarios, **barreras** impuestas a mi y a mi espíritu. Y no, **no se superan**, se **transforman**. Mi **amor** por la **vida** puede mas y decidí optar por la salida del arte. (en este caso la escritura).

En este libro solo habla mi **rabia**, mi **herida** viva. Aunque la vida nunca paro y recibí mas latigazos, unos mas fuertes que otros. Estos **poemas** fueron mi *salvavidas* del desastre.

Y al final, ha salido la herida, para recuperarse. Invito a que sigáis los pasos del dolor, dejaros que entre y poco a poco **recuperareis** *vuestro aliento*.

"EL DOLOR ES INEVITABLE, EL SUFRIMIENTO OPCIONAL"





GRACIAS

AGRADECIMIENTOS

Todo empezó el **31 de mayo** del **2016**, cuando ingresé en un centro de *Atención Integral*, llamado **CAI COCEMFE**.

Me habían dicho que era una *residencia abierta y libre*, donde la última palabra era de los residentes...*tenían razón*.

Poco a poco, pude comprobar que todo lo dicho era verdad. Poder *decidir todo sobre mi vida*, dentro de una gran limitación física, hacer ser **más autónomo**.

También he tenido una *relación* un poco más *especial* con *algunos trabajadores*, hasta el punto de tenerlos, no como simples trabajadores, sino como **amigos, cómplices** y hasta **hermanos**.

55

También mis **compañeros** residentes, con los que he compartido tantos **proyectos, momentos, alegrías y penas**, que hemos vividos estos nueve años.

Hoy después de estos **nueve años**, *dejo* el CAI igual que vine por **decisión propia**, me voy igual y por ganar eso que dicen "**calidad de vida**".

Me llevo un *montón* de **recuerdos** y un deseo de **no perder** la **relación** con esos **trabajadores**, con los que he tenido esa *relación* tan *especial*.

Francisco Manuel Bascuñana Lillo (Bascu)

tusind tak
謝謝 dakujem vám
ありがとう
suksema danke
gracias
obrigada
obrigado
teşekkür ederim
شكراً | شکر
tack så mycket

dziękuję
merci
baie dankie
ধন্যবাদ molte grazie
dank u
dank u



FUNDACIÓN

Juan Carlos Pérez Santamaría



COCEMFE
Alicante