

# NUNCA ES TARDE

Revista número 1. Junio 2020. Servicio ACOLLIDA - CECAS. Ejemplar gratuito



Autor de la portada: **LLUC**

# Editorial

Querido lector,

*El número que te presentamos surge, de nuevo, en medio de un momento social complejo e incómodo, en el que el entusiasmo y las ganas de salir adelante son más fuertes que el encierro. De nuevo los integrantes del servicio de Acolvida (pacientes, profesionales y voluntarios) toman la palabra y comunican algo de sí mismos con el mundo.*

*Te invitamos a compartir este proyecto colectivo hecho de reflexiones, recuerdos de infancia, vivencias cotidianas y expresiones artísticas, tan particulares y únicas como cada uno de los integrantes de nuestro servicio. Gracias a todos por contar vuestras historias. Gracias a Judit y a Araceli por sacarlas a la luz. Y gracias a ti, lector, por recibirlas, completando así el ciclo.*

*Hasta el próximo número!*

Benvolgut lector,

*El número que et presentem sorgeix, novament, enmig d'un moment social complex i incòmode, en el qual l'entusiasme i les ganas de tirar endavant són més fortes que el tancament. De nou els integrants del servei d'Acolvida (pacients, professionals i voluntaris) prenen la paraula i comuniquen alguna cosa de si mateixos amb el món.*

*Et convidem a compartir aquest projecte col•lectiu fet de reflexions, records d'infància, vivències quotidianes i expressions artístiques, tan particulars i úniques com cadascun dels integrants del nostre servei.*

*Gràcies a tots per contar les vostres històries. Gràcies a Judit i a Araceli per treure-les a la llum. I gràcies a tu, lector, per rebre-les, completant així el cicle.*

*Fins al pròxim número!*

# El momento vitamina D

Autor: E. B.



Tengo 56 años y nunca me hubiera imaginado vivir una situación como la actual. Está claro que la vida siempre está en movimiento y nos puede sorprender en cualquier momento.

Supongo que es fácil encontrar todas las cosas negativas de esta situación, pero para mí es mucho más fácil pensar en las positivas. Siempre digo que los cambios son para positivo y por eso hay que hacer una mirada y reflexionar en este sentido. Puede preguntarse el porqué el título de este artículo, nuestros usuarios y compañeros/as de equipo lo sabemos bien.

En cuanto comenzó el confinamiento tuvimos que pensar y reinventarnos en todos los sentidos para poder continuar atendiendo a las personas que están ingresadas en Baños Nuevos, que son el motor de nuestro trabajo y del día a día. Había que seguir cuidándolos y cuidando todos y todas juntas. ¿Cómo hacerlo estando confinados en este edificio de Baños Nuevos?

Pues una manera era poder aprovechar y disfrutar de la terraza que tenemos, un espacio fantástico donde hasta ahora era sólo para hacer lavadoras y tenderlas y para poder tener un poco de huerto y cuatro plantas.

Así que darle aún más importancia a este precioso espacio: con excelentes vistas al centro de ciudad vieja y una vista panorámica de Barcelona. Sería nuestro espacio de Vitamina D, un rato por la tarde para poder hacer que nos tocara el aire fresco y el sol, y poder todos y todas juntas cargar las pilas y proteger nuestro sistema inmune. Pero sobre todo un espacio donde todos los usuarios y también profesionales conjuntamente podemos compartir y pasar buenos ratos haciendo diferentes dinámicas, merendando, charlando, etc ... -

Para nosotros -el equipo de profesionales poder compartir este espacio con los usuarios ha significado un acercamiento y conocimiento fuera de las cuatro paredes que a menudo estamos conviviendo durante el día. Por eso el momento de la Vitamina D quedará en nuestros recuerdos en cuanto miremos atrás y pensemos en la parte positiva del confinamiento.

# Des del confinament

Oriol Xirinacs

## Les relacions

Aquests és un fet general practicat i reconegut per tots; s'han multiplicat les nostres trucades, whasapp, correus, fins al punt que sembla que hi ha perill de saturació d'aquests mitjans. Què ho fa i a què és deguda aquesta inflació de relacions en aquest moment? A més tan diverses!, dels més propers i que trobes més a faltar, o per les que tens més interès per saber com estan; d'aquells amb qui tens una relació més ocasionals i ara en reps una trucada; aquells dels qui ets sents responsable ja que saps que l'esperen; aquells dels qui quan reps trucada et sap greu no haver-t'hi avançat; d'aquells que et sorprenden perquè mai haguessis pensat que la rebries; dels propers d'amistat però llunyans en l'espai que en altres temps et reclamaven una paraula i ara aprofites per rescabalar... i potser encara d'altres, però Déu n'hi do!

No ens ha de fer pensar? A mi si i molt. I començo pensant en mi que aquest fet posa davant meu tota aquesta multitud de relacions que tinc en temps de vida normal, i que les tens d'una manera d'allò més normal, cadascuna amb l'estil, el valor i la intensitat que ara es posa de manifest. Tots sabem que salut, llibertat, vista, benestar... no els valorem prou fins que els perdem. Doncs potser ara em passa el mateix amb les relacions, i em refereix a totes, no només aquelles que posaria les primeres, com són les de la amistat. Totes! Les més funcionals però imprescindibles, les menys valorades per mi o fins i tot molestes, però necessàries per l'altre, les més complicades o

diffícils però necessàries... Repeteixo, totes! Descobreixo ara, que potser totes elles eren més un adjectiu que el substantiu, és a dir, que la relació només era el continent on per rebre la amistat, el servei, la ajuda, reforçament de la meva identitat, omplir la meva soledat...

Aquest fet em confirma el que diu Antoni Bentué quan parla de la ambigüitat de les relacions humanes. Ho visc en pròpia carn. Visc el fet de crear relacions com una tasca realment engrescadora i realitzadora quan ho assoleixo. Però reconec que no m'és gens fàcil: la por a l'altre, desconegut, superar l'utilitarisme, la por a perdre llibertat, temptació de ser selectiu...

Davant aquesta realitat tant rica i complexa sento la crida a no ser una persona amb relacions, sinó a ser una persona "relacional", que vol dir, que posa la relació com a substantiu. Ara descobreixo el sentit del que algú ha dit: pel creient cap trobament és casual, cadascun, per insignificant, puntual o difícil que pugui semblar ens el posa Déu per alguna cosa. Des del dependent, el veí, el metge, el que et trepitja l'ull de poll, el qui et demana consell, aquell amb qui et trobes tan bé i amb qui et fa sentir malament, amb qui et sent superior i amb qui ets sent poca cosa...

Segurament que en aquest moment no podem donar l'abast al munt de trucades rebudes i les que fem. Potser, en el fons, amb tot el pugui tenir de positiu, també estem buscant en aquestes, una manera d'omplir la nostra soledat. Per això voldria fer-me el propòsit de sortir-ne més "relacional" per millorar en quantitat i i qualitat aquesta invasió de relacions i evitant que m'hagi creat anticossos.

## EL ABURRIMIENTO

Lion

*El aburrimiento es un estado reactivo de la emoción que interpreta la condición de su ambiente como bastante aburrido debido a los estímulos repetitivos, inexistentes o tediosos".*

Para algunos es el estímulo que lleva a una acción, pero para otros puede ser la causa de depresión o de tristeza. En mi caso ha sido una de las razones por las cuales decidía irme a consumir.

Creo que es importante aprender a gestionar el aburrimiento desde la infancia. Actualmente, en este confinamiento, a muchos se nos presenta una gran oportunidad para aprender a convivir con el aburrimiento... al tener mas tiempo para nosotros hemos desarrollado nuevos hábitos propios para no aburrirnos. Les invito a tomar consciencia de ello y poder aceptarlo y vivir con naturalidad.

# Los Jilgueros

Autor: J.N.P. (Elaboración propia con datos obtenidos de Wikipedia)



Nombre científico: *Carduelis*.  
Longitud: jilguero americano 11-13 cm.  
Super-reino: Enkaryota.  
Reino: Animalia.  
Fílum: Chardata.  
Clase: Aves.  
Orden: Paseiformes.  
Familia: Frinjílidos.  
Subfamilia: Carduelinae.  
Genero: *Carduelis*.

El jilguero europeo (*Carduelis carduelis*) o cardelina es un ave passeriforme perteneciente a la familia de los fringílidos. Es común en el Paleártico occidental, tanto en Europa como el Norte de África y parte de Asia occidental. Es un ave granívora, que se alimenta de semillas de girasol, trigo, algunos insectos en la estación de cría y sobre todo de las semillas de los cardos. Desde tiempos antiguos es criado en cautividad debido a su alegre canto, el cual está compuesto por trinos parecidos a los de los canarios, pero con un toque silvestre.

## “Este es mi jilguero, se llama Dorado”

Mi abuelo los criaba y de ahí viene mi interés por ellos

### Como lo cuido?

Le cambio el agua cada día o dos como mucho. Se tiene que bañar con un bote con aspersor de agua. Si lo pones al sol lo debes hacer a menudo.

Comen alpiste, el mío come un alpiste que es una mezcla de semillas de escarola que es fresquita y le gusta mucho, cogollos y bizcocho amarillo. También le pongo brócoli.



Cada pajarero tiene sus costumbres y su manera de cuidarlos.

Yo no soy ningún experto, pero voy cogiendo consejos de los abuelos que se reúnen en la plaza. A mi me gusta mucho pasearlo y casi siempre lo llevo conmigo.

Mucha gente los utiliza para concursos de canto, los ponen uno en frente del otro a ver cual es mas valiente y consigue callar al otro. El premio son embutidos y aceites de oliva.



# M. B.: “Tengo contacto con mi familia”

Llegó a España hace dos décadas, soñando con encontrar una vida mejor “*tener un trabajo, papeles y ayudar a mi familia*”. Y, a pesar de las dificultades, M. B. sigue aspirando a conseguir sus objetivos porque “*nunca es tarde*”

Texto: M. E.. Foto: Kaskabel

¿De donde eres?

De Marruecos

¿Cuanto tiempo hace que llegaste?

Hace 20 años.

¿Qué pensabas encontrar al llegar aquí?

Pensaba encontrar mejor vida, que me arreglarían los papeles, bajar los veranos a Marruecos y al final no conseguí nada. Pero nunca es tarde.

¿Cuáles eran tus sueños?

Mis sueños eran tener un trabajo, tener papeles y ayudar a mi familia. Tener una vida, casado y con niños.

¿Tienes contacto con tu familia? ¿De que tipo?

Sí, tengo contacto con la familia por teléfono y visitas. He dejado las drogas por mi y por mi familia.

¿Cuántos hermanos sois?

Somos seis hermanos.

¿Mantienes contacto con ellos?

Sí, hablo con ellos.

## “Me encanta el fútbol”

¿Cuál es tu comida preferida?

Mi comida preferida es la tortilla de patatas con cebolla que hace mi madre.

¿Qué deporte te gusta más?

Me encanta el fútbol.

¿Cuál es tu equipo preferido?

El Barça.

¿Y el jugador que más te gusta?

Lionel Messi.

¿Que te gusta hacer a parte de jugar al futbol?

Pescar y nadar.

En este confinamiento en la Fase 0,5, ¿has podido salir a la calle? Como fue?

Si, Salí con Eulalia y vi una paloma viva dentro de una farola que quería salir. Intenté ayudarla para que saliera libre, pero la educadora no me dejó porque tenia miedo que me cayera al suelo.



# PAGANINI

## El violinista del diablo

**Niccolò Paganini nació en Génova ( Italia) el 27 de octubre de 1782 y murió en Niza (Francia) el 27 de Mayo de 1840.**

**Más conocido como el violinista del diablo, cuenta la leyenda que el día antes de nacer su madre, Teresa Bocciardo tuvo un sueño en el que aparecía el diablo diciéndole que su hijo sería el mejor violinista del mundo. su padre, Antonio Paganini, violinista sin éxito rápidamente inicio a Niccolò en el mundo de la música.**

Texto elaborado por Lego y basado, en información extraída de: [https://ca.wikipedia.org/wiki/Niccol%C3%B2\\_Paganini](https://ca.wikipedia.org/wiki/Niccol%C3%B2_Paganini) y historias contadas.

Paganini Paganini nacido con una deformación, era muy alto y sus manos y brazos más largas de lo normal, rápidamente empezó a sobresalir y a estudiar con grandes músicos de su época. Tenía un don, dicen que era capaz de memorizar hasta 12x2 (doce notas por segundo), y que su velocidad abismal y su técnica eran dignas del mismo diablo. Rápidamente comenzó a enriquecerse y a tocar en los mejores teatros del mundo. Su aspecto dejado, encorvado, con grandes ojeras pelo largo 1,65 de alto que era mucho en esa época y su música muy adelantada para esa época hacía justicia a su leyenda.

Paganini estuvo una parte de su vida en prisión por homicidio. Un día su carcelario le regalo un viejo violín donde no dejo de



practicar. Poco a poco, del uso, las cuatro cuerdas se fueron rompiendo, pero eso no le importaba ya que podía tocar cualquier obra completa con una sola cuerda. Del 1805 al 1813 fue director musical en la corte de María Elissa Bacciocchi, princesa de Lucca y Riombino hermana de Napoleón,

delante de el cual durante una representación se le rompió una cuerda del violín. El tal sonido hizo que todos los demás músicos pararan de tocar, pero Paganini no paro. Más tarde se rompió la segunda cuerda, todos pararon, pero el continuo tocando y mostrando resiliencia. Paganini toco toda la obra con una sola cuerda, dicen que lo hacia a posta y que incluso en conciertos las cortaba el con una tijera. Paganini murió en Niza un 27 de mayo de tuberculosis, pero cuenta la leyenda que su espíritu continua reencarnándose en el cuerpo de violinistas callejeros con técnicas imposibles y composiciones precoces a mano del mismo diablo, como Anghel Nini del que podemos escuchar sus obras pioneras en las calles de Barcelona.

# LIGHTPAINTING: LUZ Y FOTOGRAFIA

Foto y texto: Kaskabel

El Lightpainting es una técnica fotográfica que como su nombre indica, consiste en “pintar con luz” directamente en la fotografía.

No se utiliza photoshop ni ningún tipo de retoque fotográfico.

Esta técnica se remonta a principios del S:XX, cuando el estadounidense Frank Gilbreth, ingeniero industrial, estudiaba la posibilidad de optimizar las tareas que desarrollaban los trabajos de su fabrica. Así que dejó su

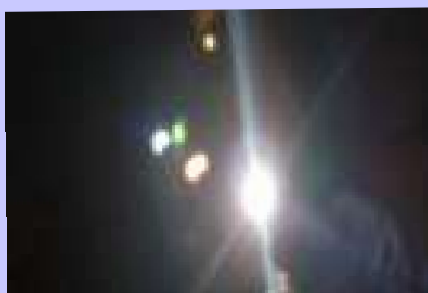
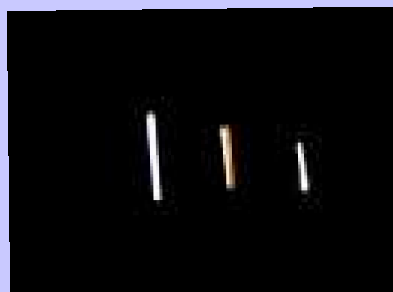
cámara con el obturador abierto un largo tiempo y pudo captar el seguimiento que unas pequeñas luces hacían en un proceso de fabricación.

Esta es una de las actividades que realizamos con los chicos de acogida. Esta técnica se realiza con cámaras de fotografía, pero al carecer de estas, la realizamos con la cámara del móvil. Para poder fotografiar las luces, utilizamos velas y linternas. El lugar donde la realizamos fue en

una de las salas del centro. Después de una breve explicación sobre la actividad que íbamos a realizar y en que consistía, cerramos todas las ventanas y empezamos la actividad.

Empezamos con unas breves pruebas y nos dimos cuenta que con las velas no conseguíamos captar el movimiento y por eso decidimos trabajar solo con las linternas. Trabajamos en grupos de tres chicos y captamos los movimientos de la luz.

## *Este es el resultado*



# Con buen gusto

Siguiendo la excelente costumbre de disfrutar los placeres del paladar, aquí tenemos la receta de un delicioso postre: la pannacota.

**Buen provecho!!!!!!**

Texto y Fotos: A. M.

## INGREDIENTES

- 500ml. de nata liquida
- 100ml. de leche
- 200gr. de queso en crema(Filadelfia)
- 3 cucharadas de azúcar
- 5 laminas de gelatinas
- mermelada de fresa o a gusto (para decorar)



## Primer paso

Se pone en un bol o una ollita un poco de agua caliente y se le añade las láminas de gelatina.

## Segundo paso

En una olla se añade la nata, la leche, el azúcar y el queso. Se pone a fuego medio y no paramos de remover (sin que llegue a hervir).



## Tercer paso

Le añadimos la gelatina y removemos durante un par de minutos.

## Cuarto paso

Vertimos en un molde o en moldes pequeños



Y... el último paso... decorar a gusto de cada uno





# Experimentando



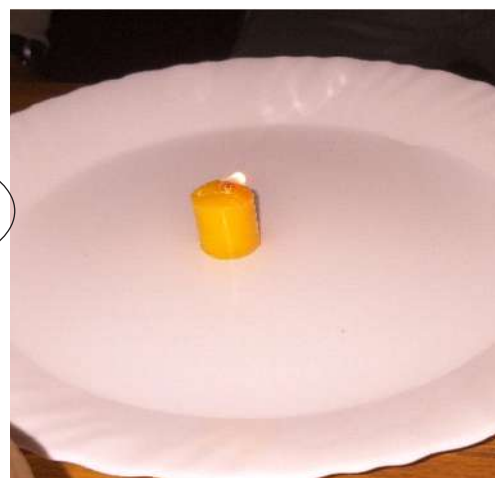
Ignasi, nuestro querido alquimista, en cada sesión que realiza en ACOLLIDA - CECAS enseña los secretos de la física y la química. Así, consigue explicar teorías científicas de primer nivel como si fuesen juegos de magia. En esta ocasión el experimento trata sobre los cambios de presión.

Fotos: Kaskabel

**Para realizar el experimento necesitamos:**  
Un plato lleno de agua  
Un vaso  
Una vela



**Paso 1**  
Ponemos la vela en el plato con agua y la encendemos



**Paso 3**  
Como podéis observar, la vela se apaga y sube el nivel del agua



## ¿Por qué ocurre esto?

En el próximo número de la revista contaremos la respuesta.  
Aún así, pensad qué ha ocurrido!!!!

# “De cine”

“El niño que domó el viento” presenta la lucha feroz de una familia por salir adelante, la falsa democracia en la que viven la mayoría de los países de África, que la necesidad agudiza el ingenio y que la inocencia e imaginación de un niño nunca tienen que ser menospreciadas.

Texto: Hy Sally

Todo empieza por coger el ordenador y buscar películas ‘amables’ (dícese de toda aquella película que te deja un buen sabor de boca). Todos queremos pasar un buen rato viendo una película con risas, que tenga personajes interesantes, que a ser posible pasen el filtro de la FOX enamorándose, que sea en una bonita ciudad y que siempre es New York y al ritmo de una banda sonora digna de un EMI. Pero el tiempo es caprichoso y mis musas también, y todos los críticos de los resultados de google son muy aburridos y predecibles. Todos los caminos llevan a Love Actually (no me malinterpretéis a mí me gustó). Y es así como acudo a Netflix para que me eche un cable pero esto es lo que me encuentro. Hay tanta acción que tuve que ir a urgencias por un traumatismo craneoencefálico. Cupido todavía está vomitando y pinchándose insulina por las comedias románticas que encuentro. Los thrillers de Netflix fueron los que mandaron al Joker al asilo Arkham y paro para que no me demanden. Entonces acudo a la sección terror que casi siempre me da esperanzas pero pienso que la película de la que hable tiene que ser para todos los públicos. Me habéis obligado a ir a la sección prohibida, esta basada en hechos reales y es una novela autobiográfica. William Kamkwamba es su protagonista real. La película es El niño que domó el viento. Es mi recomendación.

El preadolescente en cuestión (tiene 13 años) vive en un pueblo del sureste de África que es azotado por la sequía. El país es Malawi. El contexto la hambruna, el 11S y el país inmerso en elecciones democráticas que la historia demuestra que no sirven de nada. El niño va al colegio con el traje que le regala su padre para así cumplir su palabra de aprender. Ya se le ve un poco autodidacta porque removiendo en un vertedero del pueblo recoge material para arreglar las radios de la gente del pueblo. Pronto -y por las circunstancias- el niño tiene que dejar la escuela para ayudar a su padre en el campo. Pero la curiosidad del infante le lleva a preguntarse por qué la dinamo del profesor de ciencias hace que la luz de su bicicleta se encienda. Esto y sus visitas clandestinas a la biblioteca del pueblo construyen la base de la historia. No se hacen spoilers.

## El niño que domó el viento

**Dirección:** Chiwetel Ejiofor

**Reparto:** Maxwell Simba, Chiwetel Ejiofor, Norma Umezweni, Joseph Marcell, Aïssa Maïga

**Año/País:** 2019, Reino Unido

**Título original:** The boy who harnessed the wind

**Duración:** 113 minutos

**Guión:** Chiwetel Ejiofor

**Música:** Antonio Pinto

**Fotografía:** Dick Pope



La película es simple. Esta dirigida (opera prima) y protagonizada por Chiwetel Ejiofor (lo recordaréis protagonizando 12 años de esclavitud, donde se salió. Y tengo que decir que es el actor que mejor llora del mundo.

Qué encontraréis? La lucha feroz de una familia por salir adelante, la falsa democracia en la que viven la mayoría de los países de África, que la necesidad agudiza el ingenio y que la inocencia e imaginación de un niño nunca tienen que ser menospreciadas.

El ritmo es rápido a pesar de sus casi dos horas, la actuación de Chiwetel que hace de padre del protagonista es magistral y hace sombra al resto. Menos quizá la madre. También aparece Joseph Marcell que lo recordaréis por ser el mayordomo Geoffrey en El príncipe de Bel Air, que siempre es un aliciente.

La atmosfera es un poco deprimente, por la aridez del entorno, y el filtro sepia es excesivo. Podrían haber hecho alguna toma fuera del pueblo para salir de la asfixia del contorno pero se reduce a un único momento y es triste.

Pero no os quedéis con esto. Está llena de África para variar, de personajes que aunque no sean interesantes son cuquis y dan esperanza y sentido a ser imaginativo, a la inocencia, al esfuerzo común y al que con poco se hace mucho.

Y esta es toda la acidez y frivolidad que puedo ofrecer. Disfrutad: Es una orden!!!

## Mi deporte favorito

Texto: M-B.



A mi me gusta mucho el fútbol desde niño. Mi posición en el campo es delantero, medio campista y también portero. Mi equipo preferido es el Barça y mi jugador preferido es Lionel Messi, en mi opinión el mejor jugador de la historia. Cuando juego a fútbol me siento alegre y contento y soy muy buen jugador. El hecho de jugar en un equipo es una buena práctica. Aprendes a saber observar como juegan cada uno de tus compañeros y así te ayudan a jugar mejor. Cuando juego a fútbol, no pienso en los problemas. A mi me gusta más jugar a fútbol que mirarlo por la televisión.

## Momento RAP



### ABUSAR (The King)

Me gusta lo clasico y lo paranormal  
 me dejo llevar  
 me gusta abusar  
 yo quiero decir que solo digo la verdad  
 me gusta emparanoiarne con la musica sin parar  
 me quedo mirando el televisor  
 y miro a la gente que me da  
 que hoy pido perdon  
 por aquello que hice  
 no vuelvo a hacerlo porque no me conviene  
 yo ya no lo consumo cada dia  
 desde los 10 años odiando policia  
 a mi me gusta mucho la tonteria  
 en el pueblo robando, timando a las tias  
 este tema se llama abusar  
 no vivo en el pueblo  
 como digo vivo la realidad  
 me gusta pelear  
 y ser cobarde cuando hay que serlo  
 y no hablar.

## S U D O K U S

## S U D O K U S

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

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

# Cómo cuidar el huerto

*Cada mañana, cuando me despierto, quito las plantas que están quemadas.*

*Después planto otras, como por ejemplo:*

*el romero, las acelgas, las zanahorias, las lechugas y la hierbabuena.*

*Una vez plantadas las riego. Siempre cuido de las plantas porque me gusta la naturaleza.*

Relato de A.H. Escritura de D.P. Fotos: Kaskabel



Desde pequeño me gustan todo tipo de plantas y ahora me siento muy alegre al cuidarlas porque cuando era niño ayudaba a mi abuela, FADMA, en el campo. Tenía un huerto muy grande con todo tipo de plantación, como: verduras y futas, y tenía grandes árboles de higos, melocotones y olivas.

Cuando salía del colegio ayudaba a mi abuela a recoger patatas, tomates, perejil y habas. De ahí aprendí a plantar, a sembrar y a cuidar.

También tenía animales: gallinas que ponían huevos, una cabra para sacar leche y un burro para cargar agua.

Después mi abuela me enseñó a hacer pan al horno de tierra. Se encendía con madera. Estaba muy contento de aprender cosas de mi abuela. Nunca olvidaré el desayuno con pan, aceite de oliva y té de hierbabuena.

Luego me fui a otra parte y no pude seguir ayudándola como antes. Yo era el único nieto al que le gustaba el campo. La echo mucho de menos sin poder visitarla. Yo, donde esté, también quiero hacer lo que hacía mi abuela; cuidar las plantas como en Cecas o en otra parte.

Es un recuerdo inolvidable y gracias a mi compañero que me ha ayudado a escribir esto.

D.P. gracias por darme este apoyo a Cecas.