

EL SENDERO



APAC

ASOCIACION COMARCAL DE PERSONAS
AFECTADAS POR EL CANCER

VILLENA

La vida después del cancer



INCLUYE 2 RECETAS

FÁCILES, LIGERAS Y MUY SALUDABLES
¡para chuparse los dedos!

LA ASOCIACIÓN HABLA

Queridos socios y socias de esta revista N° 28:

La directiva agradece a los ayuntamientos de Villena y comarca el apoyo permanente e incondicional siendo un refuerzo para la asociación, subvenciones tanto públicas como privadas, a Villena y comarca socios/as y a todo aquel que aporta y ayuda APAC, saber que todos somos asociación y sin vuestra ayuda no sería posible.

Es un logro muy grande después de estos dos años que volvamos a seguir con nuestros proyectos, siempre esforzándonos para hacer eventos, porque **APAC tiene que seguir viva**, con nuestros profesionales siempre dispuestos para ayudar al enfermo/a familiares y allegados con el mayor respeto hacia la persona, también contar con el esfuerzo y creatividad que tienen los/las voluntarios/as, para dar ideas, crearlas y estar en los eventos. Otro pilar muy importante.

De nuevo a llegado el momento de que vosotros/as los socios/as tengáis de nuevo la revista en nuestras manos es un legado de hace 23 años, enhorabuena que sé que algunas estáis desde el principio, el sendero es una revista en la que imprimimos todos los proyectos realizados.

Este equipo sin igual te quiere ayudar, ya que cuenta con esa calidad que todo afectado/a familia o allegados merece, y si tienes cualquier sugerencia para que mejoramos no dudes en comunicárnosla siempre estamos dispuestos a crecer.

La Directiva de APAC.



“

CON UNA
MANO AMIGA A
NUESTRO LADO,
NINGÚN CAMINO
ES DEMASIADO
LARGO.

”



¡NO HAY ARBOL QUE EL VIENTO NO HAYA SACUDIDO!

Te doy gracias señor por la vida y el amor, por las flores, el aire y el sol, por las alegrías y el dolor por cuanto fue posible y por lo que no pudo ser, por las personas que a lo largo de estos meses amé, amistades nuevas y antigua, a las más cercanas y a las que están más lejos, a los que ya se fueron y me dieron su mano y aquellos a los que pude ayudar, con lo que compartí la vida, el trabajo, el dolor y las alegrías, después de estos dos años de pandemia, a mi propia familia a quien tanto quiero y a mis amigas/ os más íntimas.

Quería directiva, servicios técnicos y voluntarios. **Gracias** por trabajar para esta asociación tan humana, con todo mi respeto y cariño me ofrecieron a escribir, porque APAC la llevo muy dentro y aunque no esté en los mejores momentos de mi vida, mi ángel de la guarda, mi amor... me está dictando cada palabra, su amor que a pesar de que ha fallecido lo tengo tan cerca que él es quien me está dando la fuerza y la energía, **Gracias, mi amor.**

Escribir este año en el Sendero ya es un logro para mí, el tiempo tiene su manera especial para cogernos desprevenidos, y aunque cada dolor te haga más fuerte y cada experiencia más sabia, también tenemos que poner alegría y colores en nuestras vidas.

Gracias al grupo-ayuda mutua, al que conocí más de cerca al volver a estar de nuevo afectadas por la enfermedad otra vez, son especiales las felicito por todo su coraje, transmitiendo toda su alegría y esperanza, para todas un fuerte abrazo.

Isabel Domene.
Vicepresidenta de APAC.



{ **Porque cada minuto
ES UN MILAGRO
Y NO SE REPITE** }



FUNCIONES DEL PSICOLOGO / PSICO-ONCOLÓGICO EN UNA ASOCIACION COMO LA NUESTRA

La enfermedad oncológica está asociada a una experiencia de sufrimiento y vulnerabilidad, lo que conlleva un alto nivel de estrés, que afecta tanto a la calidad de vida como, en algunos casos, a la supervivencia de la persona afectada.

Con el objetivo de aumentar la calidad de vida y disminuir los efectos secundarios derivados del estrés, defendemos la necesidad de proporcionar apoyo psicológico a los enfermos de cáncer y sus familiares que lo necesiten.

En apac siempre hemos considerado “afectad@” tanto al paciente que tiene la enfermedad como a su entorno familiar, pues se ven influenciados casi todos los aspectos de la vida de la persona.

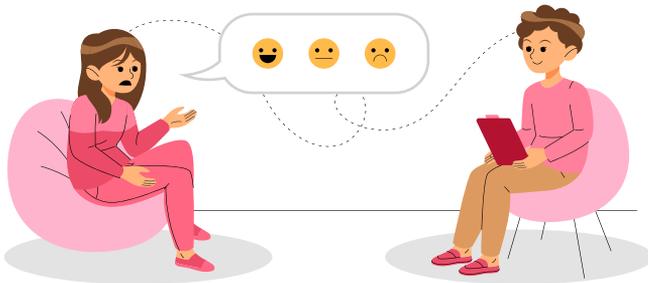
Es por ello que nos planteamos los siguientes objetivos de manera general, como marco donde actuar en nuestro día a día.

- Identificar aquellos síntomas somáticos o/y alteraciones psicológicas que son percibidos por el paciente como una amenaza.
- Compensar, eliminar o atenuar dichos síntomas (“**control de síntomas**”)

- Detectar y potenciar, en la medida de lo posible, los propios **recursos** del enfermo.
- El instrumento más adecuado será el **counselling**, que consiste en explorar las emociones y pensamientos del otro para poder acompañarlo.

La actuación del psico-oncólogo, se puede dar en cualquier fase del proceso, puesto que cualquiera de ellas podrías ser crítica. Tratamos con personas que cada una tiene su manera de vivir las experiencias, puesto que no nos dejamos fuera ningún momento que pueda ser considerado crítico.

1. Fase de diagnóstico.
2. Fase de tratamiento.
3. Fase de intervalo libre de enfermedad.
4. Fase de recidiva.
5. Tratamientos especiales:
Cirugía, trasplante de médula ósea, inmunoterapia, etc.
6. Fase final de la vida.
7. Duelo.
8. Supervivencia.





Para mí APAC, en contra de lo que muchas personas me dicen, es VIDA. Es AMOR, es necesidad de CALOR HUMANO.

Desde que comencé en esta asociación no ha habido ni un solo momento en que haya pensado que no merece la pena, y mira que 14 años dan para mucho. Recibo verdaderas lecciones de vida de las personas de las que me rodeo, ya sean pacientes, familiares, compañeras y/o equipo directivo.

APAC es SENTIMIENTO Y EMOCION.

Infinitas gracias, desde lo más profundo del alma, a todas aquellas personas que me han dejado formar parte de sus vidas. Agradezco a la vida haberme encontrado con cada una ellas. NAMASTÉ

*Sofía Catalán.
Psicóloga de APAC.*

Para mí Apac es más que un espacio físico, es una lugar donde se comparte la vida, se habla de corazón a corazón, se abraza no sólo con los brazos, sino también con el alma. Es un lugar donde la palabra "humano" va por delante de un título profesional, la economía o situación personal.

APAC es HOGAR, APAC ES FAMILIA.

Desde aquí mando un tremendo GRACIAS a todas y todos quienes conseguís que me sienta así.

A todas las personas que entran en la asociación creyendo que son vulnerables y acaban enseñándome los verdaderos motivos por los que continuar. Gracias de corazón.

*Andrea Pardo.
Psicóloga de APAC.*



CERRANDO CICLOS

Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido de todo lo demás. Cerramos círculos, o cerramos puertas, o cerrando capítulos, como queráis llamarlo. Lo importante es poder cerrarlos, dejar momentos de la vida que se van clausurando.

¿Terminó tu trabajo?, ¿Se acabó tu relación?, ¿Ya no vives en tu casa? Un sinfín de circunstancias que se acaban, Puedes pasar mucho tiempo de tu presente “lamentando”.

Lograr estar en el “aquí y ahora” es lograr ver la vida tal y como es, en lugar de verlo tal y como tememos que será en un futuro o tal como nos hubiese gustado que fuese en un pasado.

Es apreciar y saborear lo que realmente está siendo ahora. Una persona que logra ese control en su vida, logra un cambio radical en sus circunstancias porque elimina los bloqueos que le impiden avanzar. Una persona que es capaz de aceptar el presente, es más resolutivo cuando se enfrenta a un problema.

Debemos terminar etapas pasando página y seguir adelante.

Hay que soltar, hay desprenderse. No podemos ser niños eternos, ni adolescentes tardíos, ni empleados de empresas inexistentes, ni tener vínculos con quien no quiere tener con nosotros.

En la vida nadie juega con las cartas marcadas, hay que aprender a perder y a ganar, aprender de esas experiencias buenas o malas todo se transformará en sabiduría.

Si puedes enfrentarlos aquí y ahora, hazlo, si no, déjalo ir, cierra capítulos. Dite a ti mismo/a que no vuelven. Pero no por orgullo ni soberbia, sino porque tú ya no encajas allí en ese lugar, en ese corazón, en esa habitación, en esa casa, en esa oficina, en ese sitio.

Con el tiempo no somos los mismos. Por lo tanto no hay donde regresar, en la vida nada se queda quieto, nada es estático, todo cambia, nada es para siempre.

Recordar que nada ni nadie es indispensable. Ni una persona, ni un lugar, ni un trabajo. Nada es vital para vivir, cuando vinimos a este mundo, no llegamos con ese adhesivo, nos acostumbramos, es un proceso aprender a soltar a desprenderse, y se puede lograr. Sobre todo vive el “Aquí y Ahora” se es consciente todo pasa por algo.

Os deseo que todo lo que os suceda el próximo 2022 sea bueno, recordar que APAC siempre estará a vuestro lado para acompañaros día a día.

Un fuerte abrazo,

*Flori Romero.
Administrativa.*



LA LLAMADA

Durante el pasado verano recibí una llamada inesperada, una llamada que cambio todos mis esquemas y que causo una alegría dentro de mí. Contaba los días para que el verano terminase y llegara Septiembre y con ello mi gran oportunidad de poder empezar a formar parte de esta gran familia llamada APAC.

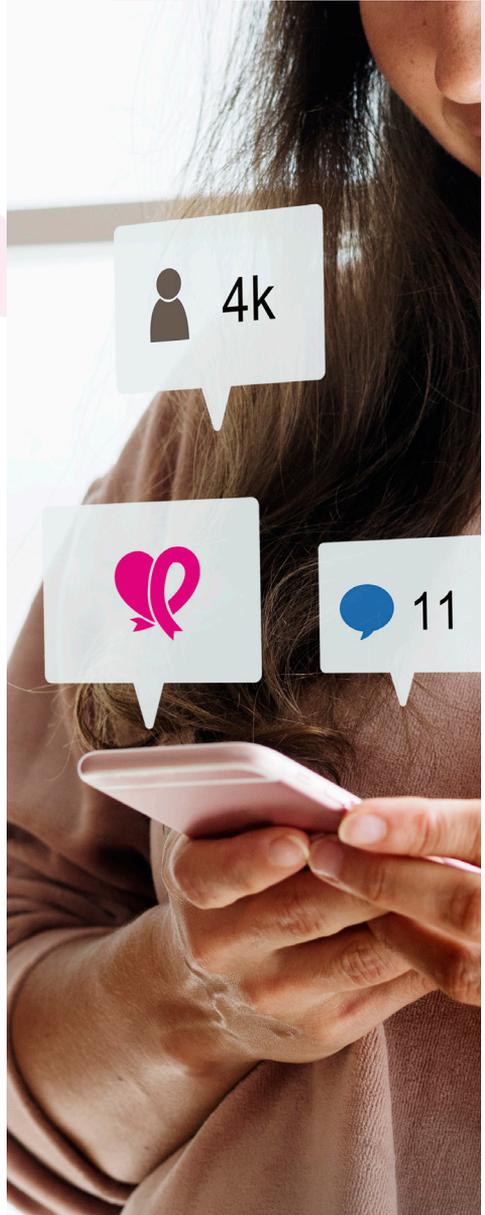
En los inicios de esta bonita andadura he descubierto que las siglas de "APAC" llevan consigo muchos adjetivos como son: amabilidad, amor, profesionalidad, personalidad, pasión, cariño, constancia... un sinfín de palabras que hacen a esta familia grande, muy grande. En ella he descubierto a personas increíbles, capaces de ayudarte en todo momento pese a que estuviesen colapsadas de trabajo.

Poco a poco voy conociendo a cada una de las personas que forman parte de esta gran familia, en la que destacan los adjetivos de fuerte y luchadora, que con vuestras palabras nos dais día a día lecciones de lo que realmente es importante en esta vida, y dejar a un lado las cosas insignificantes, en las que muchas veces, el ser humano no sabemos diferenciar.

Me gustaría aprovechar esta oportunidad para brindaros todo mi apoyo y poder aportar mi granito de arena ayudando a todos aquellos que lo necesitéis.

Gracias por dejarme formar parte de esta gran familia, es un sueño hecho realidad.

*Tania Azorín García.
Trabajadora Social.*



SALUD Y TÓXICOS

El modo de vida actual expone a todos los seres vivos del planeta a multitud de sustancias a las que no estaban expuestos nuestros antepasados.

Con la llegada del desarrollo industrial, se han vertido y se continúa vertiendo al medio ambiente gran cantidad de nuevas sustancias químicas. Como consecuencia, el cuerpo humano está en contacto constantemente con dichas sustancias, que son agentes físicos, químicos y biológicos.

Las enfermedades que se producen como resultado de esta exposición a los agentes tóxicos ambientales se denominan **enfermedades ambientales**.

Si permanecemos constantemente expuestos a tóxicos ambientales, aunque sea a bajas dosis, poco a poco el estatus nutricional se disminuye hasta que se produce una depleción de nutrientes y, como consecuencia, ya no se pueden realizar los procesos de detoxificación y desintoxicación, por lo que gradualmente aumenta la carga corporal total hasta que es lo suficientemente alta como para desencadenar la enfermedad.

Hoy en día, de diferentes formas, puede llegar a nuestros alimentos una serie de sustancias que sería aconsejable evitar. Entre ellas, algunos contaminantes industriales, residuos de pesticidas, aditivos o incluso sustancias que pueden proceder de los materiales en los que se envasan o de los recipientes en los que se cocinan. Son sustancias que, aunque no estén presentes en altas concentraciones, podrían producir algunos efectos a niveles bajos por una exposición crónica o causada en periodos sensibles de la vida como el embarazo o la infancia, por ejemplo.

Muchos contaminantes (disruptores endocrinos) pueden alterar el equilibrio hormonal a concentraciones ínfimas. Además, hay que tener en cuenta que en la vida real nos exponemos simultáneamente a numerosas sustancias diferentes que pueden producir un “efecto cóctel”; solo se evalúa el riesgo de exponerse a una sustancia de manera aislada.

Parece aterrador e incompatible con la vida la exposición a tóxicos a la que estamos sometidos en la actualidad, pero podemos hacer mucho por nosotros y por los que nos rodean. Muchos de estos tóxicos pueden evitarse; podemos escoger los alimentos en los envases no tóxicos, elegir el modo de elaboración de la comida, evitar alimentos procesados, etc.

Disminuir la carga corporal total, mantener en buenas condiciones nuestros sistemas de eliminación y cuidar el ecosistema intestinal son grandes aliados para hacer frente a las múltiples exposiciones ambientales.

Irene. Fisioterapeuta.



MI ABUELA ESTABA ENFERMA

Recuerdo las prisas de mi madre por las mañanas cuando siempre me quemaba la leche en el desayuno y ella me decía:

- Manuel sopla y “pa” dentro que llegas tarde al colegio.

No es que fuese especialmente remolón a la hora de levantarme, pero me embobaba con cualquier tontería y al final teníamos que correr.

Volvía mi madre deprisa a casa una vez me había acompañado al colegio y atendía a mi abuela que estaba enferma desde hacía años y había que ayudarle prácticamente a todo.

Cuando ya estaba lavada y vestida y alimentada mi madre la sentaba en un sillón frente a la ventana que daba a la calle, y todo el que veía pasar ella decía que lo conocía de esto o de lo otro.

Recuerdo al regresar del colegio, sentarme en la silla junto a su sillón, cogerle la mano suave y nerviosa y escucharle sus relatos de infancia y juventud.

Ella me contaba cómo se enseñó a hacer ganchillo y los tapetes que hacía a la luz de una lámpara de aceite, porque su familia eran campesinos. Me hablaba de sus hermanas y alguna vez le vi resbalar alguna lágrima por la mejilla, que a ella le hubiese gustado estudiar pero hubo de conformarse con aprender a leer y escribir a trompicones con un famélico maestro que enseñaba por los campos a cambio de alguna vianda. En fin, para mí era un emotivo y feliz pasatiempo.

Un día cuando volví del colegio no la vi, me dijeron que se había puesto malita y que lo más probable es que se fuese al cielo.



No lograba entender cómo podía haberme hecho semejante cosa, si ella sabía que todas las tardes yo las pasaba a su lado. Cuando yo suba al cielo y la vea se lo reprocharé, claro que sí.

Mi abuela me dejó un gran vacío, comprendí al tiempo, que da igual lúcida que despistada, su corazón entendía sólo de amor sin límite.

Mi abuela, aún con su enfermedad fue para mí un faro para guiarme, para evitar tropiezos, para aprender con dignidad a vivir con limitaciones, a la importancia de ser buena persona.

Es por eso que quiero mandar en su nombre y en el mío propio un enorme beso a esas abuelas y abuelos que sin hacer ruido, han sido en nuestra infancia y adolescencia guías y compañeros incondicionales de risas y llantos.

Seguramente si ella desde ese cielo al que un día se fue lee esto, se sonreirá con su característica risa socarrona y me diría:

- Manuel cómete la merienda que como entre tu madre vamos a cobrar los dos.

Un beso grande abuela.

Chema.



VIDA DESPUES DE TÍ

Si buscamos en el diccionario la palabra **LUCHA** podremos leer esta descripción: *“Esfuerzo grande y continuado que realiza una persona para conseguir un fin”.*

En muchas ocasiones he escuchado a gente que no les gusta hacer referencia a la enfermedad como *“lucha contra el cáncer”* que esto no es una batalla donde en unas ocasiones somos los vencedores y en otras los vencidos. Pero lamentablemente, es así.

Cuando te diagnostican una enfermedad como el cáncer, no te queda otra opción que emplear todas tus fuerzas en luchar. Luchar contra la culpabilidad del “qué he hecho mal para ahora estar enfermo”. Luchar contra el miedo que recorre tu cuerpo cada día ante la incertidumbre del qué pasará.

Luchar contra los efectos secundarios de los tratamientos. Luchar por retener las lágrimas cada vez que te miras al espejo y no reconoces a la persona que está enfrente de ti.

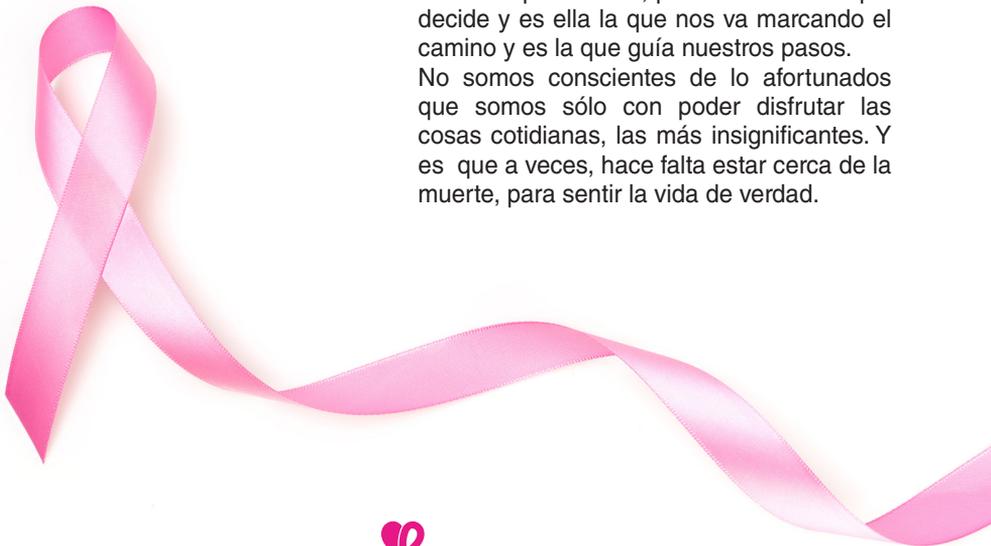
Luchar para que tus hijos pequeños, que no entienden lo que te pasa, no sean conscientes de tus días malos.

Luchar contra los pensamientos negativos que se cruzan por tu mente esos días que no puedes más y que piensas “ojalá todo acabe pronto”. Luchar por sobreponerte a la marcha de un compañero@. Luchar contra las ganas que te dan de salir corriendo cada vez que pisas un hospital. Luchar con todas tus fuerzas para recuperar tu vida...

VIDA, que palabra tan compleja, llena de esperanza y de miedo a la vez. En muchas ocasiones nos da miedo vivir de verdad, a decir a los nuestros cuanto los queremos, empezar de cero, hacer borrón y cuenta nueva... en muchas ocasiones tiene que pasarnos algo como el cáncer para replantearnos todo y pensar en cómo queremos vivir realmente.

No somos conscientes de cómo la vida nos puede cambiar en cuestión de minutos. Nosotros planeamos, pero es la vida la que decide y es ella la que nos va marcando el camino y es la que guía nuestros pasos.

No somos conscientes de lo afortunados que somos sólo con poder disfrutar las cosas cotidianas, las más insignificantes. Y es que a veces, hace falta estar cerca de la muerte, para sentir la vida de verdad.



Hace casi 4 años de aquel día, cuando llegó mi diagnóstico. Desde hace casi 4 años he tenido que aprender a vivir cogida de la mano junto con el miedo. Hace casi 4 años que llegaste a mi vida y aunque suene raro, tengo que agradecerte muchas cosas. Y es que, gracias a ti, Cáncer, abrí los ojos y me di cuenta de lo que realmente importa. En ese momento se abrió ante mí un mundo desconocido.

- Gracias a ti, los colores del atardecer consiguen ponerme los pelos de punta.
- Gracias a ti, siento cómo el viento penetra en cada poro de mi piel.
- Gracias a ti, he aprendido a parar cuando hace falta, respirar y sentir que lo tengo todo.
- Gracias a ti, sé cuánto me quieren los míos y cuánto yo a ellos.
- Gracias a ti sé que todo es efímero y que aquí estamos de paso.
- Gracias a ti, sé que la vida, con sus altos y sus bajos, es el mejor regalo que nos han podido dar.
- Gracias por mostrarme que después de la oscuridad el sol brilla con más fuerza y que la vida después de ti, es mucha más vida.
- Gracias a ti, sé lo afortunada que soy.
- Gracias a ti recordé, que todo lo que necesitaba para ser feliz, ya lo tenía.

Ana.



LO QUE SIENTO Y PIENSO

Son muchas la veces en las que todo se vuelve muy negro últimamente.

Son muchos años ya, los resultados son deprimentes cada vez que hay pruebas y aunque desde el 2017 los tratamientos dejaron de funcionar y se han estado probando cosas, es ahora cuando ya no queda nada y todo esta peor.

Y aunque has vivido siendo amiga de tu cáncer desde el 2014 y has llevado una vida más o menos normal, es ahora cuando ya te ves mermada de tus capacidades y necesitada de ayuda para caminar ya sea acompañada de algo o de alguien, cuando ves que cosas tan simples como subir escaleras, caminar sin cansarte, una ducha disfrutada sin tener que llevar cuidado que no entre el agua en ese catéter, y ya no digo un baño en el mar, ir a trabajar, en fin, cosas que no valoramos cuando estamos bien pero que aunque pequeñeces son muy importantes para alguien que no puede hacerlas.

Es sabido que no hay que tirar la toalla, lo que la gente dice, que es muy fácil, pero también deberían entender que eso crea una presión que en momentos en los que nos puedes más es inevitable pensarlo. Y debería ser entendible.



Igual que la frase: “mientras te vayan manteniendo...? ¡Joder! Y perdón por la expresión. Yo no quiero que me vayan manteniendo,

“
yo lo que
quiero es
vivir.

”
Menos mal que luego piensas siempre en la gente que hay peor que tú. En todo lo que has aprendido en todos estos años de amistad con ese bicho que te acompaña y que cada vez te ataca más y que sabes que terminará ganando, porque lo primero en esta vida es saber ser realistas.

Todos esos amigos que reaparecieron, la familia que siempre está ahí. La gente nueva conocida en tantos años de tratamientos, todos los que se fueron, pero que siguen conmigo porque los recuerdo todos los días.

Que siempre haya un pequeño destello de luz en esa oscuridad que nos haga seguir, eso es lo importante.

Y cuando ya no se pueda y llegado el momento, cualquier decisión sea respetada.

Marco Ruiz.



LAS PRUEBAS



Una joven muchacha abrió una puerta que antes tampoco conocía.

El corazón de ella se desgarraba, sentía el pecho oprimido, la garganta seca y amarga.

En lo más hondo de sí misma, nacían palabras de un inmenso amor que abrazaba todo su cuerpo. Palabras que brotaban de su boca y se atropellaban cada vez con mayor fuerza y dulzura. Sus oídos se cerraban ante un pronóstico poco favorable para su salud.

La enfermedad atacaba sus células indefensas. Intentó cerrar sus párpados para frenar un río incesante de lágrimas.

Vio que la escuchaban, que sus palabras tenían eco. Comprendió que, alrededor de ella, reflexionaban.

Sintió crecer un deseo de salir corriendo del tubo de resonancia magnética. Enfermeras que trazaban un recorrido estudiado de un sitio a otro y sin mirar su cuerpo tembloroso. Tan solo se escuchaban órdenes del médico quien a partir de ahora sería su mejor amigo.

Pasear por los pasillos de hospital para realizar las pruebas que te diagnostica enfermo de cáncer son caminos inciertos y algo sombríos donde continúas hablándote con dulzura y fuerza.

Después, una batalla que levanta un silencio de amor por la vida.

Fabiola Martínez. Voluntaria de APAC.



PALABRAS AL CIELO

Y de repente, llega un día en el que todo cambia, la luz de la vida empieza a parpadear sin saber si podrá seguir brillando o se apagará cuando toda esa pesadilla haya terminado de la peor manera.

Febrero de 2017. Era una niña de tan solo 14 años que solo le preocupaba salir y hacer amigos, propio de esa edad. Lo que no sabía es que iba a llegar a mi vida la peor noticia que un hijo podría recibir. Mi madre tenía cáncer.

No sabía qué hacer, no era consciente de lo que mi madre tenía y no podía ver la gravedad del tema.

Al principio es verdad que todo pintaba muy mal, pero una vez más mi madre demostró ser la persona más fuerte del mundo. Salió hacia delante. No podía sentirme más orgullosa de ella.

Era y siempre será la mejor.

No quiero hacer mucho hincapié en el proceso debido a que cada uno que esté pasando por eso tendrá bastante con lo suyo. Solo quiero escribir esto para dar ánimos y esperanzas, sois muy fuertes.

De verdad que lo importante no es lo que pasa cuando llegas a un triunfo, sino las veces que llegas. Las veces que demuestras lo fuerte que eres y las ganas que tienes de vivir. Y seguir volviéndolo a hacer independientemente de los resultados.

La vida está llena de momentos en los que puedes elegir sonreír o no hacerlo.



No soporto la idea de que mi madre ya no esté aquí, y es que en estos años he aprendido tanto, que no puedo creer que el cáncer sea un asesino. Eso no significa que sea agradable, pero todos podemos elegir. Y yo elijo sonreír. Muchas cosas han sido besos, el cáncer ha sido una lágrima. Por mucho que os aleje de todo esto, tiene que recordaros a que tenéis que dejar vuestra huella y que estáis rodeados de amor.

No esperéis a que la vida o el tiempo os haga reaccionar, el presente es ahora y es lo único que tenemos. Ya no hay pasado y no sabremos si habrá futuro. Vivid la vida que queráis recordar porque nadie lo va a hacer por vosotros.

Es curioso que tenga que llegar algo tan grave como esto para darnos cuenta de lo importante que es vivir. Lo importante que es valorar los pequeños planes y las pequeñas cosas. Por eso mismo no esperéis a nada. Declaraos a esa persona que tanto os gusta, hacer las actividades que más felices os hagan, reíd, reíd y reíd. Porque la vida es vuestra y no hay que dejar que nadie apague esa luz que cada uno de vosotros tenéis.

Quiero enviar al cielo unas palabras para la persona más importante que siempre será en mi vida:

De verdad que no existen palabras para expresar el dolor inmenso que hay dentro de mí. Te echo tanto de menos, que ni siquiera yo sé cómo salgo hacia delante sin tenerte a mi lado.

Echo de menos que me hables, reírme contigo, que me des un beso, un abrazo, irme contigo a todo los lugares. Echo de menos a una madre, amiga y mejor compañera de viaje. Ya no estás a mi lado, pero te juro que viviré una vida por las dos.

Mi cabeza explota con los recuerdos que me vienen con tu cara sonriendo, llena de felicidad. Eras guapísima.

Te juro que a día de hoy, no me creo que esto te haya pasado a ti, me parece tan injusto. ¿En serio merecía esto con lo buena persona que era?

Mamá, me encantaría tenerte a mi lado, pero es imposible, Sé que desde allí arriba me ves y me cuidas. Y esto no es un adiós, sino un hasta luego, porque nos volveremos a ver, te lo juro, mamá. No saldrás nunca de mi pensamiento ni de mi corazón, te mantendré viva, porque has formado parte de nuestra historia y mereces ser recordada. Y como yo te decía: Te quiero mucho como la trucha al trucho.

Andrea Giménez Micó.



Y ENTONCES...

Ni lo quiero ni lo puedo negar, lo primero fue, ¡¡¡Qué horror!!!, ¿Por qué a mí?. Y entonces... llegó el miedo y la resistencia.

Y después, llegó el enfrentamiento a una realidad...y entonces llegó la confianza, confianza en todos los sanitarios, personas que conocen perfectamente por lo que estás pasando y que sabían mucho mejor que yo las fases que venían.

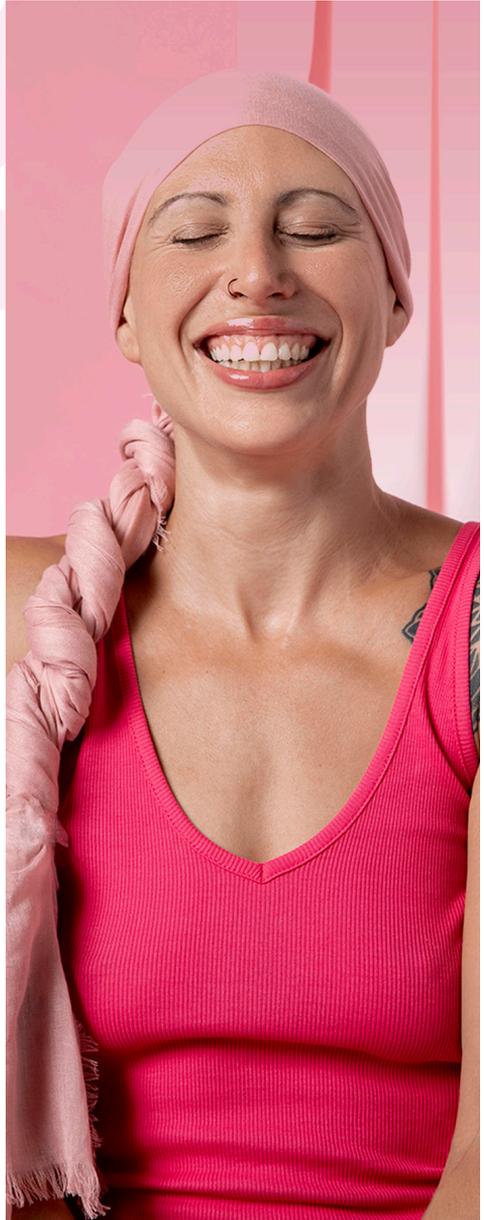
Y entonces... llegó la esperanza, esperanza acompañada de amor propio en primer lugar y del cariño y la comprensión de los míos y eso me dio la fuerza que tanto necesitaba.

Y entonces... aprendí que en esta vida no se puede vivir pretendiendo controlar todo, que aparecen circunstancias que no dependen de una, y que lo importante es no dejarse vencer por ellas.

Y entonces... llegó la aceptación y con ella la mejora y la gran oportunidad de darme cuenta de que lo verdaderamente importante no es el futuro, (porque éste no existe) sino el presente, por lo que comencé a valorar y a disfrutar el ahora, cada día, cada minuto y cada segundo.

Y entonces... llegó la paz... y aquí sigo diez años después.

María Azorín.



REENCUENTRO... 24 AÑOS NO ES NADA

Todas las navidades, religiosamente recibo de parte de una pareja de viejos amigos que conocimos en nuestra luna de miel, una postal Navideña.

Este pequeño acontecimiento, me encanta y lo añoro en estas fechas; es una bonita costumbre, que desgraciadamente hoy en día ya es poco inusual.

Pero este año, después de 24 años sin vernos decidimos “romper el hielo” y poner fecha concreta a tan anhelada cita.

¡Qué alegría y cuántas emociones!: ilusión, preparativos, algún pequeño obsequio. Y llega el día, vienen ellos a visitarnos; no lo puedo acabar de expresar con palabras, las mismas caras, las mismas miradas, pero más maduras y con unas cuantas canas más.

Total complicidad con ella, parece que sea ayer que nos hayamos visto; en pocas palabras nos describimos la una a la otra los avatares a lo largo de estos años...

En resumen: día inolvidable, poniéndole empeño y concretando citas podemos conseguir realizar cosas que deseamos hacer, y que por pereza, indecisión, o qué se yo, dejamos para OTRO DÍA...

Virtu.



GRACIAS APAC



En el año 1998, en el mes de Octubre, se presentó a la ciudad de Villena, autoridades, familiares, amigos y varios socios, la Asociación APAC. Fue en la Casa de Cultura, en el 1er piso, con un vino de honor.

Hubo una señora valiente como ella sola que fue la fundadora de la asociación APAC. Esta mujer fue Emilia Mollá Romero. Gracias a su trabajo, que empezó sola. Después se reunió con conocidos, mujeres y hombre, que padecían cáncer, y así se formó la directiva. Sus nombres fueron: Emilia como presidenta y el resto de directiva eran Fina “la del avión”, Isabel Domene, Bienve, Jose Fernando y Mati.

Los comienzos fueron muy duros, pero con el fin de ayudar a otras personas afectadas. Cuando venían se les atendía y escuchaba con cariño. Muchas veces iban a sus casas para hablar con ellas y darle mucho ánimo y fe en el futuro para que vieran que ellas lo habían superado, como Emilia y Mati.

La primera Sede fue en las monjas Trinitarias que le cedieron la vivienda que tenían vacía en su edificio en la Plaza del Rollo14, porque la asociación no podía pagar un alquiler, y allí estuvieron un tiempo hasta que fueron haciendo socios y la ayuda de otras personas desinteresadamente. ¡Muchas gracias a todos!

La segunda fue en la calle Menéndez Pelayo74, en un primer piso. Se estuvo mientras se buscaba un local, ya que se fueron haciendo más socios y era





incómodo. Se encontró en la calle Cruz de Mayo 60, donde estuvo muchos años. En la actualidad está situada en la calle Maestro Chanzá, 14. Aquí se hace hoy el rastrillo con la directiva y los voluntarios.

En la directiva han pasado muchas personas con su trabajo encomiable, un recuerdo a las personas que nos dejaron un grato recuerdo de APAC. Hoy hay un equipo de profesionales para atender a los socios y al público en general. Como psicólogas están Sofía y Andrea, con su ayuda estimable. Irene como fisioterapeuta con sus manos te deja nueva. Tania, trabajadora social, con su buen hacer para ayudar. Os doy las gracias por la gran labor que prestáis a los socios afectados. ¡Muchas gracias!

A los compañeros que siempre que los buscaba nunca tenían un no. Amigo Linares, siempre al pie del cañón con tu sonrisa y trabajo bien hecho por y para APAC; un recuerdo de tu amigo.

Otro compañero es Jose Luis, con su furgoneta repartíamos las mesas y enseres el día 19 de Octubre, día del lazo, y recoger al terminar. Todo por APAC. ¡Gracias, compañeros!

También se hicieron rastrillos muchos años en la calle Cruz de Mayo, después lo pasamos a la Plaza de las Malvas, el rastrillo se podía hacer gracias a todas las personas que nos donaban de todo: libros, figuras, juguetes; en fin, una cantidad de enseres para poder sacara algún dinero para APAC. ¡Gracias!

A todos los compañeros y voluntarios que ayudaban, incluso ponían para poder transportar todos los enseres, mas por la tarde se recogía todo para llevarlo a la asociación. Por todo esto, muchas gracias a voluntarios y compañeros.

Gracias a las diligencias y su tenaz constancia que movió Emilia para traer al Centro Sanitario Integrado a los oncólogos para evitar el desplazamiento a Elda. Después de muchos viajes a la Generalitat Valenciana, se puedo conseguir por su constancia. En los tres viajes a Valencia le acompañaba Dña. Celia Lledó, Alcaldesa de Villena, con Mati Gil y Emilia Mollá. Los viajes los costeaba el Ayuntamiento. Gracias por vuestro trabajo bien hecho, en nombre de todos los afectados de Villena y Comarca. Muchas gracias.

Un recuerdo a Emilia Mollá Romero, Trabajadora incansable por la asociación APAC

Enrique. Voluntario.





BERENJENAS AL HORNO

Las berenjenas al horno son un clásico que nunca falla ya que suelen gustar a todo el mundo... ¡Y es que están riquísimas!

Una forma de comer verdura ¡sin que casi se den cuenta!

INGREDIENTES:

- 8 filetes de pechuga de pavo
- 4 berenjenas
- 2 cebollas
- 1 pechuga de pollo picada
- 4 cucharadas de tomate frito
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- Cominos molidos
- Queso parmesano o el que os guste

PREPARACIÓN:

Lavamos bien las berenjenas, las partimos por la mitad y con la ayuda de un cuchillo les hacemos un corte marcando toda la berenjena pero sin llegar a la piel y luego otros cortes en diagonal. Metemos las berenjenas en el horno a 180° C unos 20 minutos o hasta que la carne esté cocida. Sacamos las berenjenas y con la ayuda de una cuchara retiramos toda la carne que picamos finamente con un cuchillo, reservamos.

Picamos las cebollas y ponemos a cocinar a fuego muy suave en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra. Cuando estén pochadas, añadimos la carne y las berenjenas, rehogamos un poco. Sólo un poco, de hecho no hace falta que la carne se cocine por completo. Añadimos el tomate, mezclamos y rellenamos con esta mezcla las pieles de berenjenas, espolvoreamos con abundante queso rallado y volvemos a meter en el horno otros 20 minutos.





TARTA DE QUESO

Aquí tienes la receta de unos de los postres que nunca falla para darte el gusto dulzón después de una comida saludable.

INGREDIENTES:

- 2 huevos L
- 3 claras de huevo L
- 40 g de azúcar o edulcorante equivalente
- 1 pizca de sal
- 5 ml de esencia de vainilla
- Ralladura de limón
- 500 g de queso fresco batido desnatado
- 500 g de yogur desnatado natural
- 60 g de almidón de maíz (maizena)
- Mermelada de fresa sin azúcar. (opcional)

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 180°C y preparar un molde redondo desmontable. Cubrir el fondo con papel de horno antiadherente y engrasar los bordes. Batir con batidora de varillas los huevos, las claras y el azúcar, hasta que quede espumoso. Incorporar la sal, la vainilla, la ralladura de limón, el queso fresco y los yogures escurridos. Batir un poco más y echar el almidón de maíz. Volver a batir hasta que no queden grumos. Llenar el molde y hornear durante unos 40-55 minutos.

El margen que indico es amplio porque depende del molde y del horno; yo necesité casi una hora completa. Pinchar con un palillo en el centro, debe salir casi limpio. Aunque parezca aún húmedo, se asentará con el reposo. Esperar fuera del horno a que enfíe un poco, sacar el anillo del molde con cuidado y dejar enfriar del todo. Tapar con plástico film y dejar toda la noche en la nevera. Servir con mermelada sin azúcar o compota casera y fruta.



ACTIVIDADES 2021

“Vivir la vida y aceptar el reto, recuperar la risa, ensayar un canto, bajar la guardia y extender las manos, desplegar las alas, e intentar de nuevo, celebrar la vida y retomar los cielos. No te rindas, por favor no cedas, aunque el frío queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se ponga y se calle el viento, aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños, porque cada día es un comienzo nuevo, porque esta es la hora y el mejor momento, porque no estás solo, porque yo te quiero”. **Mario Benedetti**



CAMPAÑA A TODO PULMON / TXUTXI



REUNIÓN ENTREVISTA AGORA-ACMAVI



CHARLA FONDOS EUROPEOS



MARCAPÁGINAS COLEGIOS



MICROBLADING



GANADORAS CAMPAÑA A TODO PULMÓN



GAM



V MARATÓN ZUMBA - VILLENA



19 DE OCTUBRE DIA DEL LAZO / HUCHA SOLIDARIA ESTABLECIMIENTOS



RUTA CAMINO SANTIAGO DE VILLENA



RASTRILLO APAC SOLIDARIO / INFORMATIVO

¡Gracias por estar siempre ahí familia!





C/ Maestro Chanza, 14,
03400 Villena · Alicante · España
T. 965 34 06 65
M. 695 93 23 40
info@apacvillena.org
www.apacvillena.org



COLABORADORES

