



# VOCATUS

ASOCIACIÓN DE ALCOHÓLICOS REHABILITADOS DE ALMERÍA

Nº. 02/ OCTUBRE 2021



## ARA IMPLANTA EL SISTEMA DE CALIDAD ONG



## PROFUNDO DOLOR DE LA SOCIEDAD ALMERIENSE ANTE LA MUERTE DE NUESTRO PRESIDENTE

PRÓXIMO NÚMERO DEDICADO A SU MEMORIA



**ENTREVISTA**  
JUAN MANUEL SÁNCHEZ  
ABOGADO Y ESCRITOR

## ENTREVISTA

DIANA CHERYL PIRELA  
MÉDICA DE A.R.A.



*“Prueba tu Libertad”*

## EN ESTE NÚMERO

Nº 02 - OCTUBRE 2021

### EDITORIAL

RAMÓN FERNÁNDEZ QUIJANO

### ENTREVISTA

Diana Cheryl Pirela Villalobos.  
Médica de ARA. Graduada Universidad del Zulia

Juan Manuel Sánchez Fernández  
Abogado

### TESTIMONIOS

- Anónimo. Esposa asociado rehabilitado
- Encarna Juárez Segura
- "Un brindis por la vida", Tonatiuth González Garciacano

### ACTIVIDADES SEMANA MUNDIAL SIN ALCOHOL

### FIRMA DE CONVENIOS

### IMPLANTACIÓN SISTEMA DE CALIDAD ONG

### RECETARIO

Sangría sin Alcohol - Rafael Díaz  
Lomo de Cerdo Horneado con Salsa - Pepa Rodríguez  
Pastel de Arroz - Pepa Padilla

## EDITORIAL

RAMÓN FERNÁNDEZ  
QUIJANO



Desde ALCOHÓLICOS REHABILITADOS DE ALMERÍA ( ARA ) hace unos meses iniciamos una nueva aventura en redes sociales, con el objetivo de darnos a conocer, que se conozca quienes somos y sobre todo qué hacemos, que fue lanzar una revista DIGITAL, VOCATUS.

Fué un gran reto, que al principio parecía complicado y difícil de poner realmente en práctica, con mucho esfuerzo, trabajo, dedicación conseguimos sacar el primer número, ahora tenemos otro reto, sacar el segundo número, nuestra idea es hacerlo trimestralmente, aquí os presentamos el segundo número.

VOCATUS pretende a parte de darnos a conocer en redes sociales, ser un medio de expresión de todos los que formamos ARA. La idea es confeccionar cada número por las aportaciones de cada uno de nuestros familiares, usuarios, estamos incluso abiertos a la participación de gente que no pertenezca a nuestra asociación.

VOCATUS pretende ser una ventana al mundo en redes sociales, revista digital donde queremos hablar de ALCOHOLISMO, del grave problema que supone para algunas personas por su excesivo consumo, también queremos lanzar un mensaje de esperanza de que se puede salir de esta adicción-enfermedad.

VOCATUS entre sus objetivos tiene uno muy importante que es acercarnos a los más jóvenes, pues desde hace mucho tiempo observamos que el problema de ALCOHOLISMO está afectando cada día a más gente de menor edad, nos están llegando casos de gente con apenas 18-20 años, según los datos que manejamos estas personas han empezado el consumo a edades muy tempranas de 12-14 años.

VOCATUS entre sus apartados tiene uno primordial que es el de testimonios personales, de enfermos y familiares, que comparten con nosotros sus pensamientos, sentimientos, vivencias,..... pero que sobre todo lanzan un mensaje de esperanza, a pesar de todo el problema de consumo excesivo de alcohol tiene solución, ARA es la puerta de entrada a tener una vida sin consumo de nada de alcohol donde encontrarán respuesta a muchas preguntas que hoy día no tienen. Nuestra experiencia es larga este año cumplimos 37 años.

VOCATUS es la voz de todos aquellos que un día desesperados, asustados, no sabíamos qué hacer. Nos acercamos a ARA, encontrando una solución a una adicción-enfermedad que tiene consecuencias de todo tipo, económicas, laborales, familiares, sociales, .... que a veces tiene consecuencias dramáticas e irreversibles.

VOCATUS nació con idea de continuidad, de que nos conozcan y sepan donde acudir, pero sobre todo su gran objetivo es que la sociedad almeriense sepa de nuestra existencia, qué hacemos y que en nosotros encontrara un hombro donde apoyarse, ayuda y una esperanza ante situaciones que pueden ser de gran carga emocional, donde a veces parece que estamos viviendo una película cuyo final será dramático y que sobre todo solo crea angustia, mal estar, desesperación, no saber qué hacer y cómo actuar ante una situación que nos desborda.

Tú Decides  
Nosotros te Ayudamos



Revista editada por @RADigital  
Año 2021 | Nº 02/ NOVIEMBRE



ÉXITO TOTAL DEL Nº1 DE NUESTRA  
NUEVA REVISTA

GRACIAS A TOD@S



Pág.2

*"Quiérete a ti mismo"*



# ENTREVISTA

**Diana Cheryl Pirela Villalobos.**  
**Médica de ARA. Graduada Universidad del Zulia**  
**(Venezuela)**

**P-¿QUÉ SERVICIO PRESTAMOS EN ARA?**

R-ARA es un centro de ayuda de tipo ambulatorio, para tratar problemas de alcohol. Se atiende tanto al paciente como su entorno familiar en estado de vulnerabilidad.

**P-¿QUÉ TIPOS DE PERSONAS ACUDEN?**

R-Acuden todo tipo de personas, padres o madres de familia, abuelos, jóvenes, etc. Esta enfermedad no tiene distinción de ningún tipo, es una enfermedad que trae muchas consecuencias, tanto personales como familiares y laborales. Cambia tu vida.

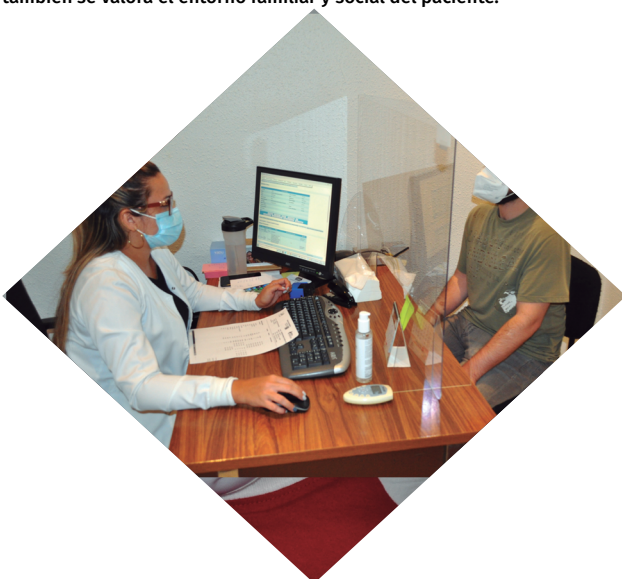
Llegan pensando en la vergüenza que tienen y no identifican que es una enfermedad. Además a ello se le suman las complicaciones por otras patologías crónicas que presenten, incluyendo el incumplimiento de los tratamientos y el empeoramiento de su estado de salud.

**P-¿QUÉ TRATAMIENTO OFRECEMOS Y QUÉ FUNCIÓN DESEMPEÑA COMO MÉDICO?**

Tenemos el tratamiento individualizado y organizado por el equipo multidisciplinario (social, psicológico y medico), que valora el ámbito general del paciente , las condiciones socioeconómicas, entorno, estado de salud mental, así como las patologías previas para tener un mejor enfoque al momento de decidir cómo actuar.

Como médico debo decir que es una gran responsabilidad atender a este tipo de pacientes que en general son pluripatológicos y merecen una gran atención, dedicación, sentido de humanidad, empatía, ya que acuden en un estado de bastante inestabilidad.

Una vez obtenidos todos los antecedentes médicos, evolución del paciente en todos los ámbitos y cuantas pruebas de carácter complementario sean oportunas, intentamos buscar las mejores soluciones conforme a las necesidades por las cuales el paciente acudió al centro. Al mismo tiempo también se valora el entorno familiar y social del paciente.



**P-¿ COMO SE VE ARA EN EL FUTURO?**

R- La asociación va creciendo de forma positiva, utilizando herramientas importantes y adaptándose a los nuevos tiempos.

ARA tiene como objetivo lograr que la información llegue a través de todos canales posibles, utilizando los medios más cercanos para el conjunto de la sociedad, adaptándonos también a los nuevos lenguajes y estilos de comunicación ya que sabemos que esta enfermedad no tiene fin y que encontramos pacientes multitud de perfiles entre los que cada vez hay gente más joven abocada a problemas con el alcohol.

En este sentido, como profesional y persona comprometida, siempre pregunto al paciente cómo obtuvo información del centro, cómo nos conoció y qué le llevo a acudir a nosotros. Algunos pacientes vienen por recomendación de otros, por familiares, derivados por sus médicos de cabecera e incluso también buscando ayuda a través de internet.

**P-¿ COMO VISUALIZABA ARA ANTES DE TRABAJAR EN EL CENTRO Y AHORA EN LA ACTUALIDAD?**

R- Anteriormente desconocía el centro por ser nueva en esta ciudad, encontré información sobre la misma y me informe por otra colega médico de sus servicios, lo que me llevó a interesarme por sus servicios, el tratamiento y terapias que llevaban a cabo y el tipo de pacientes que solían acudir.

Decidir trabajar y conocer al equipo completo ha sido una muy grata experiencia profesional y personal. Se trata de un centro con una extraordinaria actividad en el que existe un ambiente muy cálido.

Se tiene un trato muy especial y estrecho con nuestros pacientes, que confían en nosotros, se sienten comprendidos y atendidos e interiorizan que el propósito de su tratamiento es mejorar la calidad de su vida y la de sus familias.

## 6- ¿ CÓMO SE DESARROLLA EL DÍA A DÍA EN EL CENTRO?

La participación de los monitores y monitoras es esencial y tienen una importante función, no solo a la hora de recibir a las personas que buscan ayuda, sino además facilitando el proceso para que a su vez el trabajador social, la psicóloga y el área médica trabajemos de forma organizada y oportuna, pudiendo realizar el tratamiento más adecuado a cada persona.

Para concluir quiero trasladar mi invitación para que todas aquellas personas que identifiquen tener problemas con el alcohol, sepan que aquí les vamos a comprender y a ayudar.

Animo a todos los participantes en el centro, sin olvidar el aporte esencial que hacen los familiares en un cambio que sin duda es vital y positivo en las vidas de nuestros pacientes, resulta muy satisfactorio ver como se sale y como los momentos más dramáticos se transforman en caras de felicidad.

Cuando se desea algo con el corazón, todo es posible...



## ENTREVISTA

**Juan Manuel Sánchez Fernández**  
Abogado

P- CÓMO HA SIDO TU VIDA EN RELACIÓN CON EL ALCOHOL.??

R- Mi vida con el alcohol ha sido bastante complicada y desastrosa, empecé a beber con 16 años, de los 16 años hasta ahora con 47 años he tenido episodios muy complicados tanto a nivel personal, familiar y profesional.

P- ¿TIENES ANTECEDENTES FAMILIARES DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE ALCOHOL ?

R- Si un tío, que falleció a consecuencia del alcohol, tuvo un delirium tremens, se separó de su mujer y de su familia y un hermano que tuvo tres matrimonios, cuatro hijos y falleció hace un año y medio, tuvo una muerte muy dramática.

P- ¿EL ALCOHOL HA INFLUIDO EN TU VIDA PERSONAL, FAMILIAR Y PROFESIONAL?

R- Sí, ha influido , bastante, en todos los niveles en general. Aunque mis padres han consumido alcohol de forma leve y moderada, con mi hermano he salido mucho de marcha y fiesta aunque él me ayudó en el tema profesional pero yo empecé a salir con él, muchas salidas nocturnas.



P- ¿HUBO UN MOMENTO EN TU VIDA QUE EL CONSUMO DE ALCOHOL SE TE FUÉ DE LAS MANOS. CUANDO SUPISTE QUE TENÍAS PROBLEMAS DE CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL Y TE DISTE CUENTA?

R- Cuando me dí cuenta que realmente tenía un problema fué cuando después de realizar dos tratamientos para dejar el alcohol, pero realmente vi que tenía un serio problema de verdad hace dos años. Me fuí a vivir solo, abandoné a mi familia por el alcohol y después de realizar dos tratamientos que fueron fallidos, vivía solo en un chalet.

Un día me caí al suelo, estaba solo y desamparado, no tenía ayuda de nadie. Me di un golpe en la cabeza y llegué al chalet de mi vecino arrastras, mareado. Mi vecino me llevó al hospital.

Ya estando con el médico, empecé a pensar en lo ocurrido, aunque seguí bebiendo. Fíjate el poder que tiene una adicción. Busqué ayuda en un amigo “no me respondió”. Busqué ayuda en mi mujer y su respuesta fué “ que dependía de mí”. De verdad quien me ayudó fue mi mujer a pesar de que las dos veces anteriores no le respondí.





Empecé a asistir a una terapia en ROQUETAS y aquí sigo hacia delante a día de hoy.

P- ¿CUANDO ACEPTASTE QUE TENIAS PROBLEMAS DE CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL?

R- Realmente hace dos años cuando empece el tercer tratamiento en ROQUETAS.

P- ¿CUÁNDO TOMASTE MEDIDAS PARA SOLUCIONAR TUS PROBLEMAS DE CONSUMO DE ALCOHOL, QUÉ MEDIDAS TOMASTE, QUÉ HICISTE?

R- Esas medidas fueron que con la ayuda de mi mujer, que estaba en las terapias conmigo, en una clínica en ROQUETAS empecé el tratamiento, que asistía dos veces en semana a una terapia individual y cada quince días a una terapia grupal durante un año muy intensamente "muy fuerte" y el siguiente año de continuidad y después me derivaron a ARA. Que yo la conocía pues había estado anteriormente

P- ¿CUÁNDO Y CÓMO CONOCISTE ARA?

R- Después de dejar la clínica de ROQUETAS, aunque yo había ido antes pero lo dejé. En la clínica me aconsejan y dicen que yo debo continuar con una terapia de grupo, yo no puedo abandonar el tratamiento sino que debo continuarlo a nivel grupal.

P- ¿QUÉ HAS ENCONTRADO EN ARA CUANDO HAS VUELTO?

R- He encontrado apoyo a nivel de compañeros que tienen el mismo problema que yo es un refuerzo en nuestra adicción al alcohol desde el punto de vista psicológico, moral y humano.

P- ¿TÚ POR QUÉ VOLVISTE A ARA?

R- Yo volví porque me aconsejan que debo de continuar en algún grupo de adicción y rehabilitación relacionado con el alcohol para poder continuar con mi tratamiento.

P- ¿PERO EN LA CLÍNICA QUE ESTABAS NO TE PODÍAN HACER ESE TRATAMIENTO GRUPAL?

R- No, porque el tratamiento grupal e individual ya había terminado y en esa clínica ya no podía seguir y yo debía seguir con alguna terapia grupal.

P- ¿ESTUVISTE EN ARA PERO TU REHABILITACIÓN FUE EN OTRO LUGAR O INSTITUCIÓN?

R- Estuve primero en ARA pero no funcionó, me largué y hace dos años entré en una clínica en ROQUETAS y ahora he vuelto a ARA para continuar mi tratamiento .

P- ¿A TÍ SIEMPRE TE HA GUSTADO ESCRIBIR?

R- Sí, la verdad que sí.

P- ¿TODA TU VIVENCIA RELACIONADA CON EL ALCOHOL LA HAS PLASMADO EN UN LIBRO O HAS HECHO ALGO?

## ENTRE DOS MARES

*Hace ahora casi dos años ya de la elección más importante de mi vida, partiendo en mi barca teñida de cañas rotas y ropajes obsoletos, llenas de botellas de alcohol amargo y eterno, navegando por el norte del mar cantábrico por sus aguas abruptas y frías, con destino final al sur del mar mediterráneo, lleno de sol y arena enriquecedora del mar calmado donde se encuentra la ciudad más hermosa donde nací, la bella Almería. La barca era capitaneada por un hombre en busca de sentido, de espíritu libre y entusiasta de la vida, que se encontró en la travesía por una vorágine de tormentas y aguas desdichadas a las que supo hacer frente, no como otras veces, tantas y tantas veces que derramó dolor y hasta sangre, en los que sucumbió a la fuerza atronadora e invencible de la adicción del alcohol, en él y los suyos, su familia, su mujer, apoyo incondicional, y su hija, ya conocedora de su enfermedad. Sin embargo, esta vez, este marino conocedor de la lacra de su adicción y de las consecuencias tan ineludibles y nefastas que la bebida le producen en su vida, ya no tiene ganas de agarrarse a la botella para seguir viviendo, si no que está deseoso de coger de una vez el timón de madera, de forma motivada, tranquila, calmada, plausible, como nunca antes le había ocurrido, para llegar a su destino de forma segura, sin miedo y sabiendo que pase lo que pase, podrá ser feliz, al ser un hombre no agarrado a una botella de alcohol. Esto pasa porque ha conocido el trayecto y los verdaderos monstruos de mar en otras ocasiones que le han tirado de la barca en multitud de lanchas sin cuartel y se la han hundido, hasta el punto de que casi queda ahogado de forma definitiva por la bebida, saliendo de nuevo a la superficie del mar, siendo un privilegiado para contaros esta experiencia a través de estas líneas. Por fin llegué a la ciudad donde nací y eché el amarre con una sonrisa que me da la vida y el sol mediante de la ciudad del sur del mar mediterráneo, nuestra hermosa Almería.*

*Fdo. Juan Manuel Sánchez Fernández*



R- Pues sí, fue una idea de un terapeuta mío que me dijo que como me gustaba mucho leer y escribir, ¿por qué no escribes un libro? y así lo he hecho. He escrito un libro.

P- ¿DE QUÉ TRATA EL LIBRO Y POR QUÉ LO HAS ESCRITO?

R- En ese libro hablo del tema de la adicción de un Abogado que va narrando sus vivencias durante el proceso de recuperación y estos dos años de rehabilitación y de la abogacía que es mi profesión.

P- ¿EL LIBRO LO HAS ESCRITO EN PRIMERA PERSONA? HAS HECHO UNA NOVELA, UN LIBRO DE AUTOAYUDA, ¿QUE ES LO QUE HAS HECHO EXACTAMENTE?

R- Se trata de una novela narrativa, una historia real y los personajes y nombres utilizados son ficticios". El título es "EL ABOGADO ADICTO", se trata de una novela que narra las vivencias de un abogado que basa su historia en una recuperación del alcohol de dos años hasta que él considera que verdaderamente se ha recuperado del proceso de adicción, esto nunca había ocurrido así, es una verdadera recuperación.

P- ¿EL LIBRO NO ES UNA AUTOBIOGRAFÍA EN NINGÚN MOMENTO?

P- ¿PERO ENTONCES EL LIBRO ESTÁ BASADO EN TU VIDA?

No, está basado en los dos últimos años de mi rehabilitación y también como novela por eso se traslada a la época babilónica y se mezcla con la actualidad.

P- TRAS HABERSE REHABILITADO Y ESTAR HOY SIN CONSUMIR, CONOCER EL PASADO Y AHORA EL PRESENTE, ¿QUÉ MENSAJE LANZARÍAS A LA SOCIEDAD HOY TRAS TODO ESTE PROCESO DE DOS AÑOS RESPECTO AL CONSUMO DE ALCOHOL?

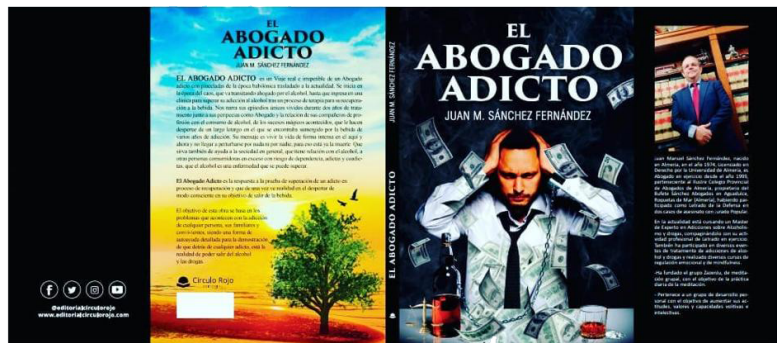
R- El mensaje que intento trasladar y que lo digo en el prólogo de ese libro: el alcohol es una sustancia peligrosa, que tengan cuidado cuando se relacionen con él pero que forma parte de la sociedad que vamos a estar continuamente en contacto y que a la hora de consumirlo tengan muy en cuenta que el alcohol es muy peligroso.

P- ¿CÓMO ES HOY TU VIDA, PERSONAL, FAMILIAR Y PROFESIONAL?

R- Pues ha cambiado enormemente para bien, sobre todo por la conciencia, uno es consciente y ha tomado el mando de su vida. Realmente uno cambia pero sobre todo en el ser, uno es persona. Antes uno era amigo de una sustancia tóxica, peligrosa y ahora es persona y como tal actúa y toma decisiones en esta vida que a veces es muy complicada y difícil.

P- YA PARA TERMINAR, ¿CUÁNDO ESTÁ PREVISTO QUE TU LIBRO SALGA A LA VENTA?.

R- Esta previsto ponerlo a la venta, también habrá regalos, a personas que yo pueda considerar, claro que sí, así probablemente en un par de meses, si todo sale bien.



Hola, buenas, me presento, soy la mujer de un enfermo alcohólico, en mi vida he hubiera imaginado que pudiera pasar esto.  
 Siempre había dicho "yo" no aguanto a un alcohólico, puedo pasar las manos en otras cosas, pero eso no. Pero esas palabras me las he comido porque he aguantado eso y mucho más. No te das cuenta cuando se pasa la frontera a la adicción, tu ves que bebe, se empieza en el fin de semana y cada vez más y cuando notas que te miente ya empiezan a saltar las alarmas. Mi vida era un constante sobresalto, no podía planear nada porque mas de una vez teníamos que abortar esos planes.  
 Hasta que llego el momento que vi que yo sola no podía con esto y le propuse ir a ARA, la primera cita me dejo tirada y fui yo sola que según me dijo la psicóloga también lo necesitaba, me quedé un poco asombrada pues sí era verdad que yo también lo necesitaba y mucho, mi vida era una montaña rusa de emociones.  
 Por fin conseguí que fuera mi marido y tras muchas terapias, recaídas y mas recaídas, ingresos en centros por fin salio del túnel tan cruel que es el alcohol.  
 Mientras pasaba este tiempo mi vida era un no tener sentido, yo no sabía como actuar, como reaccionar, y no sabía como ayudarlo porque pensamos que beben porque quieren fastidiarnos, hasta que nos



damos cuenta que eso no es así, que es una enfermedad y que tanto ellos como nosotros necesitamos AYUDA.

- AYUDA para salir de esto.
- AYUDA para saber ayudarlo.
- AYUDA porque nuestra vida no tiene sentido.
- AYUDA para salir de casa y dejarlo solo.
- AYUDA para ir a la calle con ellos.
- Mi vida ha cambiado a mejor, ahora volvemos a ser una familia, una familia en la que se vuelve a hablar, a reír, a contar con él para hacer planes a saber que viene una fiesta en este caso la NAVIDAD y no tener miedo sino ver que es una fiesta de esperanza.
- Yo antes cuando venía una celebración, sentía miedo, sentía vergüenza por lo que iba a pasar, porque yo sabía lo que me venía encima, esa tristeza y rabia me invadía y ahora veo las cosas de otra manera.
- Mi vida, bueno nuestra vida ha cambiado, y le tengo que dar la enhorabuena a mi marido por ese esfuerzo tan grande, pero también me siento orgullosa de mí misma, de ver como he encaminado mi vida, pero sobre todo les doy las gracias a ARA, a ese grupo gran grupo, dirigido por LOLA su psicologa por su buen hacer por su tacto con nosotros, a esos monitores, a sus excelentes terapias, a los compañeros de lucha que sin todos ellos no hubiera podido salir adelante.
- Ahora pienso que la vida es muy bonita y soy feliz.

iii GRACIASiii iii GRACIASiii

| Anónimo. Esposa asociado rehabilitado





# tes timo nios

Desde que lo conocí ya bebía, pero sobre todo los fines de semana lo hacía de manera excesiva, eso sí, nunca ha sido ni agresivo ni pesado en esa manera de consumir. Estando ambos en CATALUÑA nos conocimos, el es extremeño y yo almeriense, trabajamos ambos allí, pero al casarnos yo dejé de trabajar, hemos tenido una buena vida, en las vacaciones siempre hemos venido a ALMERÍA, cuando se juntaba con mi familia todos los fines de semana se emborrachaba.

Cuando él se jubiló nos vinimos definitivamente a ALMERÍA, y esas borracheras de fin de semana empezaron a ser cada día más habituales y, por último, eran diarias, muchos días me lo tenía que traer a casa.

Al levantarse por las mañanas la inmensa mayoría de los días, él no sabía ni cómo ni quién lo había traído a casa, esto empezó a ser un problema cada vez más fuerte, yo empecé a preocuparme realmente, no sabía qué hacer y muchas veces llegué a desesperarme.

Cuando yo intentaba hablar con él sobre este tema todo eran evasivas, negativas, que no pasa nada, esto yo lo controlo, pero realmente no era así y cada vez estaba peor y más desesperada sin saber qué hacer a quién acudir. Mi familia no veía el problema cuando nos juntábamos, yo realmente nunca se lo conté a ninguno de ellos, por vergüenza y por no saber cómo hacerlo, así que cada día que pasaba yo estaba peor, con mucha impotencia. Aunque nunca lo haya pensado realmente a día de hoy de no haber tomado medidas como tomé al venir a ARA, y de seguir con las borracheras diarias pienso que igual sí me habría planteado separarme o divorciarme de él, realmente conmigo

genial, cuando no bebía era, es y siempre será una excelente persona, pues lo es...

Yo sabía realmente que él no era aquella persona, que bebía, por eso en cierto modo he soportado y aguantado toda esa situación. Me llevé una gran alegría el día que mi marido, sin decirme nada, se presentó en ARA para pedir ayuda.

En ARA, he conocido a muchas personas maravillosas, pero sobre todo he podido entender esta terrible enfermedad, que llega a destrozarnos matrimonios, familias, con gravísimas consecuencias de todo tipo.

Llegamos a ARA con mucho miedo, cierta incertidumbre, sin saber realmente dónde íbamos desde el principio nos vimos arropados, con mucha ayuda, hemos aprendido a hacer muchas cosas que jamás habría podido imaginar.

Mi marido realmente dió el paso de venir a ARA, pensando que lo iban a enseñar a beber de manera controlada, de manera responsable, cuando realmente hemos podido conocer y saber que el alcoholismo es una enfermedad, para toda la vida que debe ser tratada por personas que saben de qué va, pues no tiene una medicación y como tal para nosotros era muy difícil de entender.

Pero hoy día, realmente no nos creemos lo que ha ocurrido, mi marido ha dejado totalmente de beber, es la persona especial deja que yo me enamore. Hoy estamos viajando mucho, pues mi marido está jubilado vamos a ARA todas las semanas, o cada vez que nos llaman y realmente nuestra vida ha dado un giro de 180 grados.

Nosotros a penas pudimos ir al colegio, nos cuesta mucho leer y escribir, mi marido hoy es monitor en ARA, AYUDA a otras personas a rehabilitarse, a poder salir de este infierno, hemos conocido a personas excelentes y maravillosas, cada día que pasa estoy más contenta de que un día sin decirme nada se fuese a ARA, y entrara por esa puerta.

Desde aquí quiero lanzar un mensaje a todas aquellas personas que tengan o conozcan a algún familiar, amigo o conocido que consuman alcohol de manera excesiva, que no lo duden que se acerquen a ARA, verán como de esta situación de verdad se puede salir y vivir sin consumir.

BEBES O VIVES, nosotros hemos decidido VIVIR Y DISFRUTAR DE LA VIDA, muchas gracias a ARA y a todas las personas maravillosas que hemos conocido debido a esta ENFERMEDAD ADICCIÓN DE MI MARIDO, la vida es maravillosa.



| Encarna Juarez Segura

## UN BRINDIS POR LA VIDA

Propongo un brindis por esta vida que es mi inspiración, con mi mejor excusa, la bebida para obtener mi motivación.

Tan solo un brindis me hace olvidar y recordar, olvidar todos mis problemas, mi arduo y cotidiano andar, recordar también mis pasadas hazañas y proezas al despertar.

Embebido en mis pensamientos, me vienen a la mente mis peores sentimientos como tormentos.

Embebido en mis memorías, aparecen fantasías mas nítidas y notorias.

Beber una cerveza, aumenta mi enorme destreza, me produce seguridad y certeza con mucha firmeza.

Beber una copa de vino, me hace sentir casi divino, y ya no termino hasta el ocaso del horario vespertino.

Beber un vaso de rón con cola y limón, me produce una gran euforia con tremenda emoción.

Beber una botella entera, me hace sentir como una estrella,

quizás no tan bella, pero siempre provocho una querrella.

Sin embargo, ahora beber ya no me causa ningún placer, me doy cuenta como si volviera a nacer.

Que si no paro de brindar, mi vida entera se va a terminar.

Por eso ya no brindo más por la buena suerte, porque ese falso bienestar me conduce a la muerte.

Bendigo a la vida que me ha dado tanto, finalmente se ha detenido mi llanto.

| Tonatiuth González Garcíacano



# actividades

SEMANA 9 de NOVIEMBRE A 15 de NOVIEMBRE (DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL)

Lunes 8

19:30 h Conferencia " Efectos del alcohol en el organismo "

Martes 9

19:30 h Mesa Redonda ALCOHOLISMO EN EL TRABAJO Y EMPRESA con sindicatos ( UGY y CCOO ) y empresarios ( ASEMPAL)

Miércoles 10

19:30 h Conferencia impartida por D. Adolfo Javier Cangas profesor en Universidad de Almería en Psicología Dual

Jueves 11

10 h Rueda de Prensa

Presentación de estas actividades y DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL 15-N en la Delegación del Gobierno de la Junta Andalucía, con la asistencia de D. Juan De la Cruz Belmonte Mena, delegado de Salud y Familia.

19:30 h conferencia MANIPULACIÓN DEL ADICTO impartida por Doña Dolores Sanchez Piedra Directora Tecnica y Psicóloga de ARA

Viernes 12

Instalación MESAS INFORMATIVAS en ALCAMPO Y CARREFOUR

19:30 h

Charla-coloquio EMPODERAMIENTO DE LA MUJER ALCOHOLICA Y FAMILIARES DE ALCOHÓLICOS/AS impartida por Doña Dolores Sanchez Piedra Directora Tecnica y Psicóloga de ARA

LUNES 15 DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL

Instalación MESAS INFORMATIVAS en Bola Azul, Hospital TORRECARDENAS y Plaza del Educador (Paseo de Almería)

19:30 h Presentación del LIBRO EL ABOGADO ADICTO escrito por Juan Manuel Sanchez Fernández

Todas las actividades a celebrar a las 19:30h se realizan por ZOOM

15 Noviembre Día mundial SIN ALCOHOL



## Firma de Convenio con el Ayuntamiento de Lubrín



Desde la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Almería queremos agradecer la colaboración y apoyo que estamos recibiendo por parte de las distintas administraciones que nos están permitiendo dar a conocer nuestra labor y ayudar a las personas que están sufriendo los efectos del alcoholismo y a su entorno más cercano.

En este caso agradecemos al equipo de gobierno del Ayuntamiento de Lubrín y a su alcalde Domingo José Ramos Camacho.

## ARA implanta el sistema de gestión de calidad ONG

El Instituto para la calidad de las ONG certifica a ARA como entidad con un sistema de gestión de calidad basado en la norma ONG Calidad.

- Centro de Tratamiento Ambulatorio para el Alcoholismo.
- Talleres y actividades de apoyo al tratamiento.
- Servicio de información y orientación.
- Programas y Actuaciones de Prevención contra el alcoholismo





# recetario



## SANGRÍA SIN ALCOHOL

- 2 BOTELLAS DE MOSTO TINTO
- 1/2 BOTELLAS DE LICOR DE SANDIA
- 1 BOTELLAS DE LICOR DE MANZANA VERDE
- 1 BOTELLA DE FANTA DE NARANJA
- HIELO
- FRUTA VARIADA (Manzana, Melocotón...)

### ELABORACION:

En un recipiente adecuado se vierten los distintos licores SIN y la Fanta, se trocea la fruta en dados pequeños, se añade y en último lugar se completa con el hielo. Se puede servir en vasos de agua



| Rafael Díaz

## LOMO DE CERDO HORNEADO CON SALSA

### INGREDIENTES

- 1 kilo de Lomo de Cerdo
- Una Naranja
- Sal
- 1 Cucharada de Mantequilla
- Ajo en Polvo
- Pimienta

### PARA LA SALSA

- 2 Vasos de Zumo de Naranja
- 6 Cucharadas de Vino Blanco
- 6 Cucharadas de Azúcar
- 4 Cucharadas de Vinagre
- 2 Cucharadas de Mostaza
- 2 Cucharadas de Mantequilla
- 1 Cáscara de Naranja

### ELABORACIÓN:

En una fuente de horno ya calentado se exprime la naranja y debajo se ponen rodajas de naranja. Se mete al horno una hora a 200 grados, cada 20 minutos se le da la vuelta, cuando esté hecho se pincha con un palillo por si le falta poco. Cuando este frío se pone en la fuente para servirlo, se parte en rodajas.

### PARA LA SALSA

En un cazo se calienta, las 2 cucharadas de mantequilla, las tiras de la piel de naranja, los 2 vasos de zumo de naranja, un poco de mostaza, el vinagre, el azúcar, se pone al fuego hasta

que hierva y reduzca un poco.

Para servirlo se pone lechuga en el fondo, en medio la carne en rodajas y rodajas de naranja de las que han estado en el horno con la carne, rodajas de tomate y por encima la salsa, y si se quiere ciruelas pasas sin hueso.



| Pepa Rodríguez



## PASTEL DE ARROZ

### INGREDIENTES:

- 125 gr. de mantequilla,
- 100gr. de harina de arroz,
- 125 gr. de azúcar,
- 1/2 L. de leche
- 3 huevos.



### PREPARACIÓN :

Se derrite la mantequilla y se deja enfriar un poco a lo que se le añade: las claras a punto de nieve y se mezclan las yemas con el azúcar y se van incorporando el resto de los ingredientes, todo bien mezclado hasta que no queden grumos. Se unta el molde con mantequilla bien esparcida para que no se quemé/ pegue, se echa toda la mezcla y lo tapamos con papel de aluminio haciéndole un pequeño agujero en el centro. Se introduce en el horno a temperatura media 30 min. y 5 min. antes se retira el papel de aluminio para que se dore. Una vez sacado del horno se adorna la parte de arriba con rodajas finas de kiwi y con un cepillo para postres se le embadurna con mermelada de melocotón o la que se desee. También se le puede poner alguna guinda en almíbar. Se mete tapada en frigorífico para comerla fría.

Nuestra *Receta* familiar

4 Tazas de alegría

1 litro de buen humor

3 cucharaditas de paciencia

Un puñado de amor

Una pizca de locura

| Pepa Padilla





# ALCOHÓLICOS REHABILITADOS DE ALMERÍA

Centro Acreditado por la Consejería de Sanidad  
de la Junta de Andalucía Declarada de Interés Social  
Centro Asociado a F.A.A.R.  
Certificada en Gestión de Calidad

**DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA**

## CARTA DE SERVICIOS

Tratamiento Integral del  
Alcoholismo  
(Médico, Psicológico y Social)  
Terapias Individuales y  
Grupales  
Talleres y Actividades  
Asociativas



**ARA**

*Tú Decides,  
Nosotros  
te Ayudamos*

## HORARIOS DEL CENTRO

Mañanas: Lunes a Viernes - 10 a 13 h.

Tardes: Lunes a Jueves - 17 a 21 h.

Ctra. de Ronda, 301

04009 - ALMERÍA

Telfs.: 950 26 11 36 - 670 29 70 93

e-mail: [asociacion@ara-almeria.org](mailto:asociacion@ara-almeria.org)



@ARAdigital

