



VOCATUS

ASOCIACIÓN DE ALCOHÓLICOS REHABILITADOS DE ALMERÍA

Nº. 01/ JUNIO 2021



@ARADIGITAL MULTIPLATAFORMA

Alcohólicos Rehabilitados de Almería (ARA) pone en marcha esta iniciativa digital con la que quiere poder llevar su mensaje a través de las Redes Sociales

CONVENIOS FIRMA CON ENTIDADES

ARA firma distintos convenios en la provincia



ENTREVISTA PRESIDENTE DE ARA

“Prueba tu Libertad”



EN ESTE NÚMERO

Nº 01 - JUNIO 2021

EDITORIAL

ALFONSO RUIZ

ENTREVISTA

José Salvador González Molina

Presidente de la Asociación Alcohólicos Rehabilitados de Almería (A.R.A)

FIRMA DE CONVENIOS

ARA expande su labor y busca la colaboración en su proyecto

TESTIMONIOS

"A vosotras mujeres" - Nicolás Morales López

"Entre el Cielo y la Tierra" - Tonatiuth González Garicano

"Ante la droga" - Mª del Carmen Ristori Pecci

"Por lo bueno" - Anónimo

RECETARIO

Costillas al Horno Salsa Barbacoa - Arantxa De los Reyes
Calabacín al microondas - Mª Luisa Abad Torres



Revista editada por @RADigital
Año 2021 | Nº 01/ JUNIO



EDITORIAL

ALFONSO RUÍZ

VOCATUS nace con la misma ilusión con la que se originó allá por 1984 ARA (ALMERÍA).

Durante este tiempo ARA ha tratado y ayudado a unos 6.000 almerienses (Enfermos y Familiares), que tras consumo excesivo y abusivo de Alcohol, se sintieron en la obligación moral de dar un giro a sus vidas y la de sus seres queridos. Eliminando totalmente dicho consumo, para de esta forma poder disfrutar en plenitud de los placeres de la vida. A pesar de los obstáculos del DÍA A DÍA, tras entrar por la puerta de nuestras instalaciones, donde se recupera a los grandes seres humanos que llevamos dentro y que el Alcohol anuló en su momento ya que este modifica nuestra existencia y la de nuestro entorno. Creando así problemas de todo tipo, desde lo laboral, económico hasta lo social y no faltar en la vida familiar, con finales dramáticos y consecuencias irreversibles.

ARA, es una Asociación que trata de manera integral multidisciplinar el consumo ABUSIVO de Alcohol y otras sustancias.

Durante estos años, su labor se ha visto recompensada entre otros reconocimientos y distinciones, como Entidad de Interés Social por el Ministerio de Economía y Hacienda, se le ha concedido la Bandera de Andalucía, ha sido Declarada de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior, obtuvo el Sello Compromiso hacia la Excelencia Europea 200+ por su Sistema de Gestión de Calidad, Modelo EFQM, actualmente tiene acreditado por el INSTITUTO para la calidad de las ONG-ICONG Sistema de GESTIÓN de la Calidad basado en la NORMA ONG CALIDAD VERSIÓN 5 como CENTRO DE TRATAMIENTO AMBULATORIO (CTA) para el Alcoholismo. Talleres y Actividades de Apoyo al Tratamiento. Servicios de Información y Orientación y Programas de Prevención del Alcoholismo.

ARA ALMERÍA la componen un equipo técnico especializado. Apoyados en todo momento por un grupo de personal voluntario compuesto por más de 20 monitores/as Terapeutas, surgidos de los grupos de Auto Ayuda y Ayuda Mutua tras unos cursos de adaptación y preparación.

TU Decides

Nosotros Te Ayudamos



ENTREVISTA

José Salvador González Molina,
presidente de A.R.A.



P-¿Cómo llegaste o qué te llevó a A.R.A.?

R- A ARA llegué porque bebía alcohol descontroladamente, y llegó un momento, en el que mi mujer me dijo: "Pepe esto no puede seguir así. Hemos de ponerle una solución. Sé de una asociación donde van personas que tienen problemas con el alcohol, y, o vas allí o acabamos mal". Vine, me hicieron la entrevista, personas normales, ni borrachos ni pordioseros, y aquí estoy.

P-¿Por qué sigues aquí después de este tiempo?

R- Pues sigo por dos motivos, uno para ayudarme a mí, para recordarme todos los días que aunque estoy sin beber sigo siendo alcohólico, que tengo una adicción que es una enfermedad y segundo para ayudar a las personas que vienen pidiendo ayuda como yo llegué.

P-¿Por qué decidiste emprender un camino como el de presidir esta Asociación?

R- Una vez integrado en la asociación las personas más antiguas que estaban en la Junta Directiva me persuadieron para que entrase a formar parte de la misma y así colaborar de forma activa en la asociación. Y tras el fallecimiento del presidente y después de ver que nadie se postulaba para tomar las riendas de la asociación, pues formamos una candidatura encabezada por mí, y hasta la fecha, pero ya estoy agotado y lo dejo, no renovaré más mi candidatura.

P-¿Considera que ha cambiado la asociación en este tiempo?

R- Sí, bastante. Y para mejor.



Pág.2

"Quiérete a ti mismo"



P- ¿Han cambiado los usuarios en este tiempo?

R- Sí, mucho. Antes eran personas adultas con la única adicción al alcohol, y ahora vienen personas bastante jóvenes con varias adicciones, que vienen a su rehabilitación y no quieren o no muestran interés alguno en colaborar con la asociación.

P-¿Qué es lo más duro que te has encontrado en ARA?

R- Algunos de los testimonios de las compañeras y compañeros que en ocasiones me han provocado lloros.

P-Y, ¿el mejor momento?

R- Son varios y son los momentos que nos reunimos para celebrar y confraternizar en comidas, viajes y cualquier otra excusa para juntarnos todos.

P-¿Merece la pena vivir una experiencia como ésta?

R- Sí tienes problemas con el alcohol y teniendo en cuenta que es tu salud la que está en juego, por supuesto que merece la pena vivir una experiencia como esta.

P-¿Cómo usuario de las instalaciones, cuáles diría que son sus carencias?

R- Yo diría que la principal carencia es la falta de espacio, o la falta de ventilación natural de las consultas del equipo técnico, ante la cantidad de personas que están demandando asistencia hace que tengamos que hacer malabares para poder dar cobertura a esta demanda.

P- Cambiemos de área, ¿cuáles son las fuentes de financiación de la asociación?

R- Principalmente las cuotas mensuales y aportaciones de los socios y colaboradores. Después dependemos de las subvenciones de la Junta de Andalucía, para determinadas áreas de actuación, así como las del Ayuntamiento de Almería y Diputación.

P-¿Cuál es el apoyo de las distintas Administraciones Públicas?

R- El apoyo moral es total, lo que deja que desear por su escasez es en lo económico.

P-¿Por qué A.R.A. no tiene sede propia?

R- Porque no tenemos dinero.

P-¿La sociedad almeriense conoce la asociación, sabe su ámbito de actuación, qué se hace para darse a conocer?

R- Sí, nos conocen; saben que actuamos sobre el tratamiento del alcoholismo, hacemos campañas de concienciación repartiendo folletos tanto en Farmacias como reparto presencial, así como en redes sociales.

P-¿Cuál es grado de influencia o penetración de ARA en la sociedad almeriense?

R-La asociación está muy bien vista, estamos introduciéndonos cada día más, haciendo convenios de colaboración con distintas asociaciones, organizaciones y Ayuntamientos, para que nuestra labor de prevención esté en el inicio del consumo.

P-¿Cómo ve a la sociedad almeriense frente al problema de alcohol?

R- La veo más concienciada y dispuesta a afrontar los problemas ocasionados por las adicciones tomando en las familias decisiones acertadas para solucionarlos.

P-¿De qué herramientas tecnológicas dispone la asociación para difundir la labor que realiza, así como para el tratamiento de los/as usuarios/as?

R-Estamos implantándonos en las diferentes redes sociales, y la aplicación Zoom, para las reuniones.

P- ¿Cómo ha afrontado y está afrontando ARA y sus usuarios/as el confinamiento a consecuencia de la pandemia, para continuar con el tratamiento? Y sobre todo con las restricciones de movilidad?

R- Salvo contados casos por imposibilidad de acceder a conexiones a internet, los demás mantenemos las terapias y reuniones por videoconferencias, aunque ahora las terapias unipersonales con el equipo técnico se realizan de forma presencial siguiendo todo el protocolo AntiCOVID-19.



P-¿Cree que por el cierre de los bares antes como medida Covid, va a influir en que haya menos personas adictas al alcohol?

R-No, pienso que no.

P-¿Durante estos meses ha habido un aumento de la demanda, o por el contrario se ha mantenido el índice de demandas de ayuda?

R- Sí, ha habido un aumento de información y ayuda, como consecuencia del traslado del lugar de consumo del bar a la casa que se ha producido, al estar confinados y darse cuenta de que lo que era normal en el bar es mucho en la casa.

P-¿El estar encerrados (Confinados) ha afectado a la gente que estaba en terapia?

R-Pues sí, y tuvimos que recurrir a las terapias por videoconferencia ante la demanda de necesidad de seguir en contacto aunque no fuera presencial. Ha habido algunas recaídas.

P-Miremos hacia adelante, ¿cómo tiene ARA planteado los próximos años?

R- Con mucha preocupación cada día vemos a gente más joven que se inicia en el consumo de alcohol en los botellones, pudiendo llegar a ser alcohólicos, por lo que a través de @RADigital queremos llegar a ellos.



demasiado, que es perjudicial para su salud y que venga a la asociación donde disponemos de un equipo técnico humano especializado en el tratamiento integral del alcoholismo, donde le van a decir si tiene o no un problema con el alcohol.

P-Y, ya para finalizar, y agradeciéndole su colaboración con esta publicación, Si hay alguien leyendo esta entrevista y no se atreve a dar el paso para rehabilitarse, ¿Qué le dirías?

R-Que se arme de valor y pise el tranco de la asociación para acceder a ella. Porque estando aquí los problemas cotidianos se afrontan desde un punto de vista más sosegado y beneficioso para todos. Porque su salud y la de los suyos se verá reforzada.

Somos Salud para Almería, como dice nuestro lema.

Gracias por todo.



Pág. 4

No odies al adicto, odia a la enfermedad"

| Entrevista realizada
por Alfonso Ruíz
y Ramón Fernández



P-¿Qué proyectos les faltan por cumplir?

R-Un local propio para que lo que invertimos en alquiler, podamos destinarlo a ayudar a las personas. Necesitamos mayor implicación y ayuda de las administraciones públicas

P-¿Hacia dónde se dirige en estos momentos ARA, cuáles son sus objetivos y proyectos?

R- Ayudar, asesorar y colaborar para la rehabilitación de las personas que tienen problemas con el alcohol y otras sustancias, con los pocos medios de los que disponemos como son las terapias.

P-¿Cómo puedes detectar que tienes problemas con el alcohol?

R-Hay varios síntomas, el "yo lo dejo cuando quiera", "yo controlo", "a mí no me afecta el alcohol"...

P-¿Cuál es primer paso para ayudar a un alcohólico?

R- El primer paso es intentar convencerle de que bebe

Firma de Convenios

ARA expande su labor y busca la colaboración en su proyecto

Desde ARA ALMERÍA estamos firmando CONVENIOS de colaboración con el objetivo de dar a conocer nuestra asociación, qué hacemos en ella y sobre todo buscamos una gran objetivo que es, a través de la sociedad civil, económica, empresarial y social, tratar de ayudar a las personas que están sufriendo en sus carnes los efectos del alcoholismo, tanto en su persona como en su entorno más cercano, con problemas de todo tipo: laborales, económicos, sanitarios, accidentes de tráfico que muchas veces tienen consecuencias dramáticas e irreparables.



Entidades con las que ya hemos firmado: ASEM-PAL (EMPRESARIOS DE ALMERÍA), UGT, CCOO, ASHAL (EMPRESARIOS DE HOSTELERÍA), ADMINISTRACIONES PÚBLICAS: AYUNTAMIENTOS DE GARRUCHA Y CUEVAS DEL ALMANZORA, estamos pendientes de firmar con los AYUNTAMIENTOS DE VÍCAR, LUBRÍN Y NÍJAR, con los que ya hemos mantenido contactos y reuniones.



Hemos firmado convenios con organizaciones empresariales y sociales, administraciones públicas para hacer campañas de concienciación, prevención, planificación para ayudar a prevenir y sobre todo lanzar un mensaje de esperanza de que esta enfermedad tiene solución y se puede superar.



Así mismo seguiremos avanzando en este tema con otras entidades tanto públicas como privadas, entre ellas DIPUTACIÓN DE ALMERÍA, para poder dar cobertura a los Ayuntamiento más pequeños de nuestra provincia. Colegios profesionales y todo tipo de entidades, pues nuestro gran objetivo es ayudar a la sociedad almeriense para evitar, dentro de nuestras posibilidades las consecuencias de esta enfermedad reconocida por la OMS (Organización Mundial de la Salud)



A VOSOTRAS MUJERES

A ti, mujer: madre, esposa, hija, hermana de un enfermo alcohólico que has sufrido un largo calvario a causa de nuestra bebida. Has sufrido el daño colateral del alcohol que nos destruía. Has sido un ángel bienhechor llevándonos con ARA a una nueva vida.

Mujeres vituperadas
por abuso del alcohol
Y familias destrozadas
a causa del etanol
Humildes y angustiadas
sufriendo cruento destino
Almas limpias, abnegadas
con este su triste sino.
Larga historia de mentiras
has sufrido cada día
que han despertado iras
de tu justa rebeldía
¡Cuánto en silencio lloras
apenado el corazón!
presurosa no demoras
encontrar la solución
Vosotras sois testigos
de continua borrachera
con muchos falsos amigos
que hoy me causan dentera
Las peleas y conflictos
por ARA llegan a su fin
y quedamos muy contritos



por nuestra vida ruin
Una vez que yo he dejado
este mundo del alcohol
me quedará dedicado
a devolver el amor.
Detrás de cada mujer
esposa, madre, hermana
hay maravilloso ser
que hace la vida ufana
A mis hijos que han vivido
en tristeza y soledad
con cariño yo les pido
recomponer la unidad

| Nicolás Morales López

UNIDA POR LO BUENO

Soy el guardián que acecha en cada esquina,
el que alimenta con mentiras
promesas e ilusiones compartidas.

Soy arrollador, mágico, grande,
conozco a alguien siendo estimulante
acompañante siempre fiel e inigualable.

Soy el camino que siembra con espinas,
camblando con astucia las cobardías,
destrozando por momentos sus vidas.

Soy alegre, todos los días presente,
la gente se divierte, se convierte,
olvidando los problemas del que siente.

Soy el que acaricia por dentro destrozando,
arañando en lo más profundo...sangrando
a los vencidos, que no quieren seguir luchando.

Soy el líquido adictivo más socializado,
día a día me necesitan y exigen más de mí,
transformándolos para con ellos vivir.

Soy la alimaña que alimenta con ansias,
el desesperado que busca de mi ayuda,
para vivir el presente y olvidar el pasado.

Soy el bastón del ruin, del pobre, del ausente,
del opulento, del hipócrita, del ausente,
de todas sus vidas, cuando ya no estén presentes

| Anónimo



tes
timo
nios



ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA

Somos la conexión entre el cielo y la tierra,
tal vez por eso existe una gran soberbia.

¿Quién dijo que Dios creó al hombre a su semejanza?
¡O después de todo solo es una propia alabanza!

Se ha creado a el único animal racional,
y por ese legado el único con identidad nacional.

Entonces ¿porque somos tan
egoístas?
¡Acaso Dios nos volvió
narcisistas!

El mundo es solo una bola de
masa,
donde sobrevive una voraz
raza.

Nuestros pies están en contacto
con la tierra y su belleza,
entonces,
¿porqué reptamos entre la
madre naturaleza?

Si nuestra mente está en
unión con el universo,
no encuentro ningún ente
superior en un solo verso.

| Tonatiuth González Garcíacano



ANTE LA DROGA

Son malas costumbres,
situaciones críticas,
son negras ventanas
por donde te asomas
con ojos nublados
y no ves el día...
noches con insomnios
mañanas sin risas....

Son criaturas nobles
que fueron vencidas
ante prematuras,
ilusiones rotas,
sin otra salida

¿No ves en el campo
que flores tan lindas,
que con el rocío,
al salir el sol,
sus pétalos brillan?

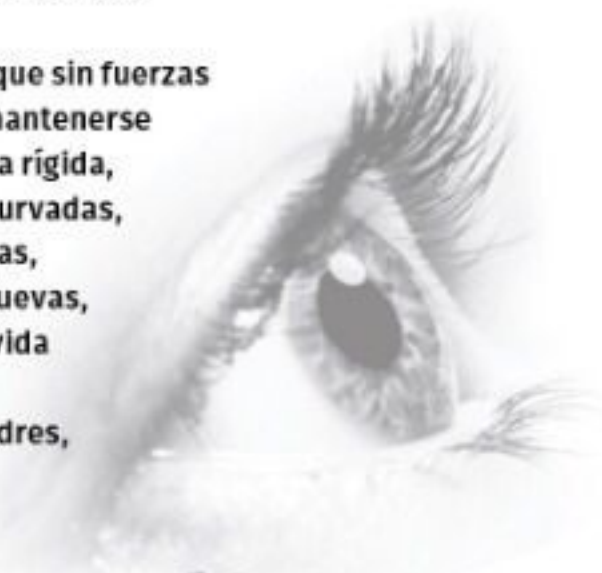
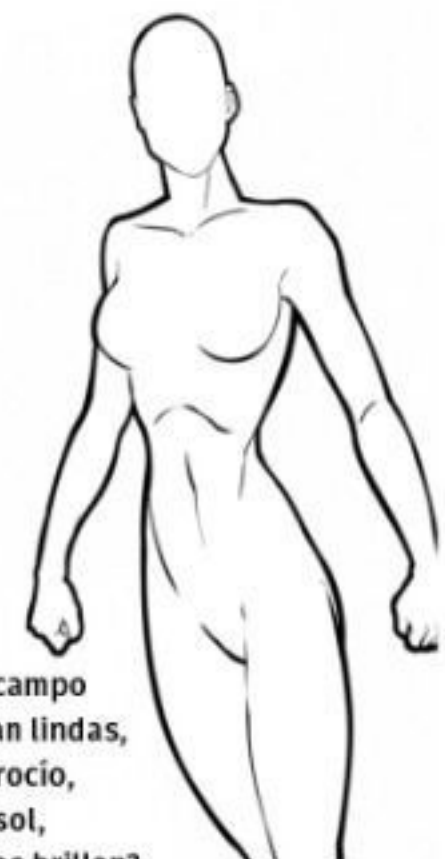
Cuerpos que sin fuerzas
quieren mantenerse
con cabeza rígida,
espaldas curvadas,
caras ojerizas,
juventudes nuevas,
que no tienen vida

Yo pienso en sus madres,
en tantas familias
que son destrozadas
por esa mentira

¿No ves a los pájaros,
no oyes que trinan,
y abren sus alas
volando muy alto
y son pequeñitas?

¡No te desesperes,
levanta, respira,
ensancha tu pecho,
desafía al mundo!
Que hay cosas muy grandes
que llenan tu alma,
por las que con gusto
vivirás la vida!

| María del Carmen Ristori Pecci



recetario



COSTILLAS AL HORNO SALSA BARBACOA

INGREDIENTES

1 Costillar de Cerdo Ibérico de 1 kilo y medio aprox.
 4-6 Dientes de ajo (prensados, majados o muy picados)
 4 Cucharadas de Salsa de Soja
 3 Cucharadas de Azúcar Moreno
 3 Cucharadas de Miel
 3 Cucharadas de Salsa Barbacoa
 3 Cucharadas de Ketchup
 3 Cucharadas Aceite de Oliva Virgen Extra
 1 Cucharada de Mostaza a la Antigua (o Mostaza de Dijon)
 Perejil fresco picado
 Cilantro fresco picado
 Especias: Orégano, Tomillo y Romero (Si son frescas en ramitas, si no, secas picadas de bote)
 Sal
 Pimienta molida
 El Zumo de 1 Lima (o de medio Limón)
 Un trozo de Jengibre fresco rallado
 2 Cebollas Moradas en Juliana

| Arantxa De los Reyes



En un cazo calentar (pero sin llegar a hervir) la miel, salsa de soja, azúcar, ketchup, salsa barbacoa y zumo de lima.
 Remover a fuego lento, mezclando bien y apartar.
 Cuando haya enfriado, añadir la mostaza y el aceite de oliva, mezclar bien.
 En una fuente honda poner la cebolla morada cortada en juliana y encima el costillar (entero o troceado).
 Salpimentar y añadir el ajo, jengibre rallado, perejil y cilantro muy picados, orégano, tomillo y romero por toda la carne.
 Añadir la mezcla de la salsa anterior, mover un poco para que llegue bien a toda la carne.
 Cubrir la fuente con papel film y dejar macerar toda la noche en el frigorífico.
 Por la mañana dar la vuelta a la carne y volver a guardar en el frigorífico hasta la hora de cocinar.
 Precalentar el horno a 180 grados, calor arriba y abajo.
 Escurrir y reservar parte de la salsa del macerado.
 Colocar la carne con la cebolla y el resto de salsa en una fuente de hornear e introducir al horno en la parte media.
 Hornear aproximadamente unos 45 minutos o hasta que la carne este tierna y dorada.
 Mirar de vez en cuando y si se va consumiendo la salsa, se añade más de la reservada por encima con una cuchara o pincel.
 Buen provecho y a chuparse los dedos!

Notas:

-Salsa apta también para alitas de pollo, jamoncitos de pollo o cualquier otra carne.
 -A quien le guste más dulzona, añadir más miel y azúcar o menos soja.
 A mi me gusta tal cual la hago, pues tiene un término medio entre dulce y salado.
 -Si sobra salsa de la reservada, se puede congelar para utilizar en otra ocasión.

CALABACÍN AL MICROONDAS

Esta receta, es un buen recurso para ocasiones de prisas o de pocas ganas de cocinar, pero que tiene todo lo necesario como plato único (verdura, proteínas y lácteos) y encima está muy buena!

Ingredientes:

1 Calabacín
 Lacón (o jamón serrano, jamón dulce, atún, yo lo voy alternando)
 Queso rallado (suelo utilizar la mezcla de 4 quesos)
 Aceite, sal, pimienta molida y orégano

Se lava y seca el calabacín. Se le quitan los extremos, y se trocea (por la mitad y abierto longitudinalmente, queda en cuatro trozos), se les hacen unos cortecitos en la pulpa.
 Se aliñan los trozos con aceite, sal, orégano y pimienta al gusto.
 Se ponen en el microondas entre 4 y 6 minutos, según el tamaño y la textura que se desee.

Se hornea en microondas 2 minutos más y listo!!!



| M^a Luisa Abad Torres

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



*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



@ARAdigital

