

con·n·exió

ANY 2016 / NÚM. 28



30 ANYS D'AVENÇOS

EN REHABILITACIÓ I EN TECNOLOGIA DE SUPORT

VIAJAR CON ASISTENTE PERSONAL

6 SETMANES A ANANTAPUR

I MOLT MÉS...

04 UN SELFIE ADAPTAT	05 PONENCIA "DEPORTE Y AUTONOMÍA"	06 CERVENA ARTESANA AMB VALOR AFEGIT	07 30 ANYS DE REGRESO AL FUTURO 30 ANYS D'AVENÇOS	10 ASPACE • Castanyada 2016 a l'Escola • Activitats del CTO Poblenou
12 6 SETMANES A ANANTAPUR	14 PÒSTER	16 PERSONALMENT • Para mis héroes cotidianos favoritos, desde un aprendiz • Poder viajar con asistente personal, un nuevo reto conseguido • Resumiendo • No al copagament confiscatori • Ninots del govern!		
22 BEATLES & ROLLING STONES, POLS OPOSATS?	24 ENJOY • Rosas y espinas sobre ruedas • Lectures • Monólogo • Passatemps • 7 diferències • doble v doble v doble v	27 "ES DE ELLOS O ES NUESTRO"		

Ú = LIMA HORA

PREMI PER A UN CURT FET AL CENTRE D'INTEGRACIÓ SOCIAL ASPACE BADALONA

En la tercera edició del Festival Inclús, el centre d'Integració social Aspace Badalona, concretament l'Àrea de Vídeo, va guanyar el premi del públic per el curtmetratge "Resique". Un curt fet a l'any 2014 on algunes persones del centre reflexionen sobre el futur i les seves preocupacions, com marxar de casa, o el fet de que els pares es fan grans...

El Festival Inclús, és un festival de produccions audiovisuals, tant documentals com de ficció, centrat en la temàtica de la discapacitat. És una iniciativa impulsada per AES (Aula d'Estudis Socials) i organitzada per Fish Muvi (productora audiovisual del àmbit social). L'objectiu del Festival Inclús és



donar visibilitat a obres audiovisuals elaborades al voltant de la temàtica de la discapacitat i amb un punt de vista diferent. Ja siguin creats per entitats que intervenen directament al món de la discapacitat, per persones o altres col·lectius.

Si voleu veure aquest curtmetratge el podreu trobar a www.vimeo.com/aspacedbn

STAFF

Direcció

Rosa Ortola, Xavi Soteras, Pedro Cordero, Martí Cuixart, Emilia Vicioso, Ramiro Herrador, Miguel Quintero, Jordi Cabrera, Luis Sierra, José Luis Hurtado, Matafaluga, Verónica Pàmies, Manolo Martínez, Víctor Herrero i Yolanda Pons.

Suport tècnic

Adrià Domingo

Edició:

Yolanda Elípe

Impressió i maquetació i disseny

ASPACET

Pau Segarra

Coordinació tècnica

Xema Martín

Col·laboració

Adrià Domingo, Antonio Rodríguez, Francisca Gimeno, Àngel Aguilar, Josep Mauri, Anna Rosa Martínez, David Moral, Anna Carrera, Itxaso Olasagasti, Dani Royo, Claudia Reyes.



Equip de la redacció

FINS AQUÍ L'EDITORIAL

a tenim la revista enllestida, en procés de maquetació. És hora de plantejar-se de què parlarem a l'editorial.

L'editorial és aquell petit text, que normalment se'ns travessa, i ens costa trobar l'argument a desenvolupar, sense caure en parlar de tòpics i típics.

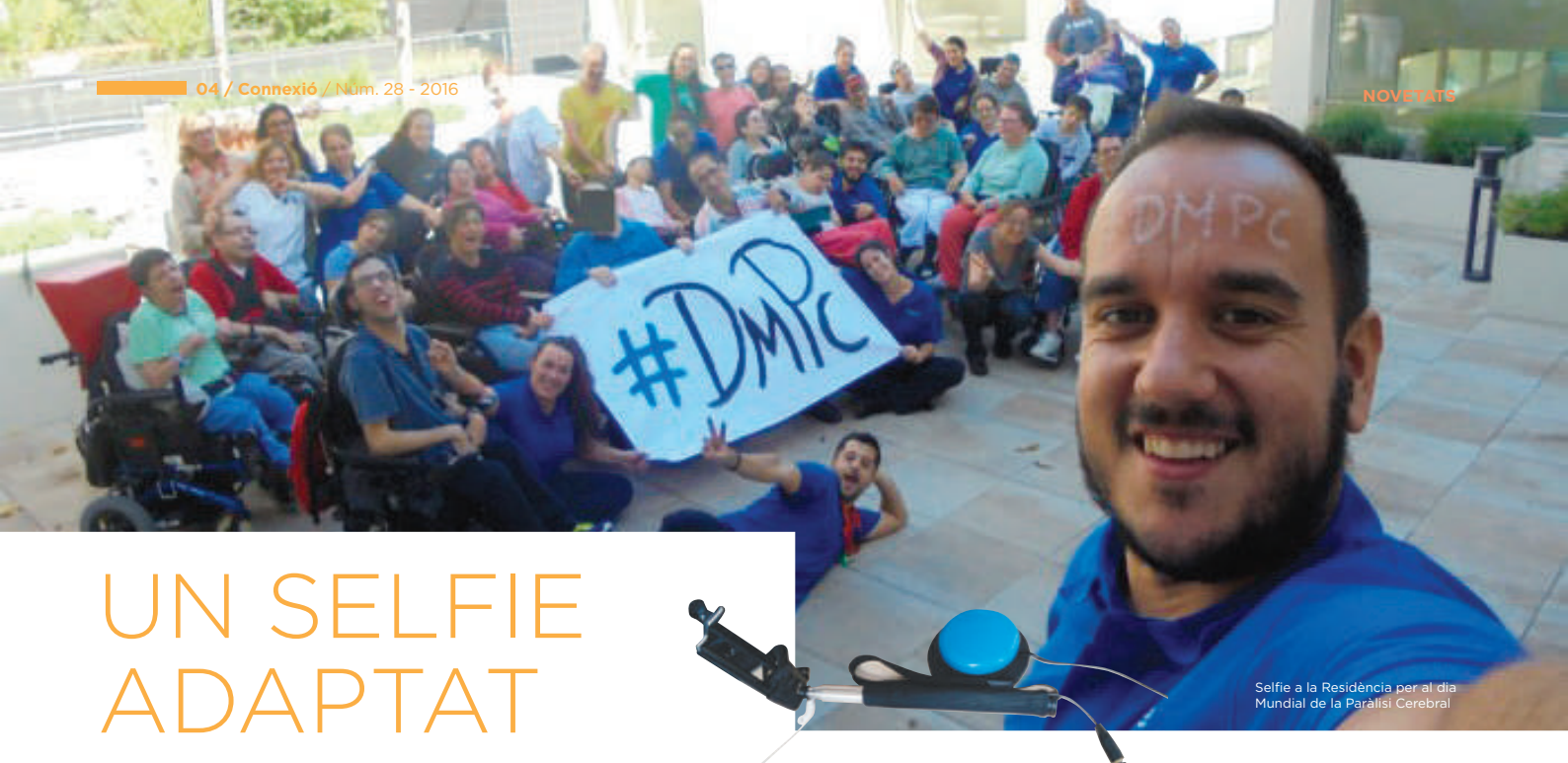
Fins i tot, hi ha qui a la redacció va suggerir que la podríem abolir, però als altres se'ns van posar els ulls com a plats, i dèiem: "...una revista sense editorial?", "...què fort!".

Bé, ens agrada ser pioners, t'imagines, la primera revista sense editorial..., "...què fort!!!" (un altre cop!). Però, no sabem, no acabem de tenir opinió, valor, ni lideratge per fer-ho, per posar-nos davant d'aquells milers de periodistes que havien d'escriure una editorial i no sabien per on començar.

Bé, això sí, se'ns acudeixen uns quants temes per aquells periodistes que no estiguin inspirats a l'hora d'escriure una editorial... per exemple, la situació de vulnerabilitat i d'empobriment a moltes persones amb dependència arrel de la crisi econòmica, o el copagament confiscatori de les persones que viuen en una residència (a qui els hi queda una quantitat molt petita de diners de butxaca), o la falta de cantera en molts esports vinculats al nostre entorn com en la federació de futbol, o...

Tanmateix, ja entenem que potser no interessa parlar d'això, i és més llaminer parlar del Black Friday.

Escrit per **La Redacció**



Selfie a la Residència per al dia Mundial de la Paràlisi Cerebral

UN SELFIE ADAPTAT



Aquest any des de la confederació ASPACE i per a la celebració del Dia Mundial de la Paràlisi Cerebral que es va celebrar a Oviedo el passat mes d'octubre, es va innovar posant en marxa una campanya viral a través d'un concurs de selfies.

La campanya, anomenada, "Un selfie per la Paràlisi Cerebral" va ser tot un èxit de participació amb quasi 700 fotos que va pujar la gent a les xarxes socials, i amb personatges famosos participant com la periodista Sara Carbonero o el duo Estopa. Arrel d'aquesta iniciativa, i per tal de fer accessible aquesta campanya a les persones més afectades, un professional d'ASPACE Badalona, l'Adrià Domingo, amb la col·laboració de l'Àngel Aguilar del CRA, va adaptar un pal de selfie amb un polsador inalàmblic de manera que qualsevol persona pogués clicar i fer la foto. Li hem demanat a l'Adrià, habitual col·laborador de la revista, si ha resultat molt complicat adaptar el pal selfie al polsador, i que ens ho expliqui perquè altres persones ho puguin fer.

Un Selfie adaptat, quina gran idea... jajajaja. La veritat és que amb el boom de selfies que hi ha últimament, se'm va encendre la bombeta quan un amic meu em va ensenyar que tenia més de 10 pals selfies per estrenar i que no sabia que fer-ne. Llavors vaig pensar, que podríem adaptar-los. Però, com? doncs trucant a l'Àngel del CRA (Centre de Recursos d'Aspace) jajajaja és broma i no. La veritat que analitzant un pal Selfie, no deixa de ser un "bastó màgic" al més pur estil Bola de Drac (allargat bastooooooo) amb un mini "polsador" com els habituals de veure per ASPACE i altres centres. La diferència que els polsadors del pal selfie són micro polsadors aptes per pulsar amb el dit gros de la ma que agafa el pal selfie, però que per dins són un cable vermell i un cable negre. Jo no sóc molt hàbil amb les soldadures, així que vaig trucar a l'Àngel.

– "Àngel tinc una idea genial però necessito la teva ajuda!!!"

L'Àngel, en escoltar-la em va dir: – "Ah mira justament el Joan Antúnez de l'escola m'ha demanat si tenia algun pal selfie adaptat i que si no, en podríem fer un".

Vàrem tenir la mateixa idea i els dos vam recórrer a l'Àngel, i és clar ell va estar encantadíssim d'ajudar-nos. A part, poc després sorgia lo de la Confederació ASPACE amb lo dels selfies per la paràlisi cerebral, així que perfecte. Primer vam fer un pal selfie adaptat per ASPACE Badalona i si la cosa anava bé, com el meu amic tenia més pals, en fariem un per cada centre d'ASPACE. L'Àngel ho va desmuntar i soldar. La part tècnica, explicada per ell és que quan fem una foto amb un pal selfie, estem emulant el volum amunt de qualsevol telèfon, si ho proveu amb la càmera

encesa i cliqueu pujar volum del mòbil, fareu la foto, doncs això és el que emula un pal selfie. Val a dir que no tots els mòbils tenen aquesta opció de fer la foto amb el volum Amunt i per això que no tots els pals selfies funcionen amb tots els telèfons. Es va soldar un cable amb un mini jack femella al final, per poder connectar qualsevol polsador segons la necessitat de cada noi i llestos a fer Selfies.

Per cert, els nostres companys de professió d'AVAPACE (ASPACE Valencia) han creat una plataforma giratòria per poder moure la càmera de fotos a través de polsadors, així que podríem intercanviar idees!

Escrit per **Adrià Domingo**



PONENCIA

“DEPORTE Y AUTONOMÍA”

Escrit per **Pedro Cordero**

Pedro Cordero participó como ponente en las últimas jornadas del Día internacional de la Parálisis Cerebral. Hace años que colabora con la revista Connexió ASPACE y con ASPACE en general. Pedro tiene una gran vinculación con nuestra asociación: estudió en la escuela del Centro Piloto, pasó por el centro de Numancia, entrenó durante años con el equipo de Aspace Esports de Boccia..., incluso fue trabajador de la asociación durante un tiempo. Le hemos pedido que nos explique cómo fue esta experiencia, y nos pusiera un poco en contexto de dichas jornadas.

El pasado 3 de Octubre tuve la oportunidad de asistir al Congreso anual del día Internacional de la Parálisis Cerebral que este año 2015 se celebró en la preciosa ciudad de Oviedo. El Congreso está organizado y coordinado por la Confederación ASPACE.

Fui al Congreso en representación de la Federación Española de Deportes de Parálisis y Daño Cerebral, para contar cómo es la vida de un atleta paraolímpico pasando por todas las etapas vitales: infancia, escolarización, vida laboral y todo esto mezclado con el deporte. Explicué cómo empecé con el deporte en el Centro Piloto de Aspace, con compañeros de clase y de colegio, como Ramiro, Miguel, Andrés, Marcelino, etc y tuvimos la gran suerte de tener a un gran profesional, entrenador y sobretodo amigo que nos inculcó el deporte como una herramienta de normalización en nuestras vidas, Jordi Rietos, que juntamente con Elena Botella y José Sola fueron los que pusieron el deporte de Parálisis Cerebral en el mapa de Cataluña e incluso en el mapa de España.

También explicué cómo fui pasando por las diferentes etapas como deportista. Primero con el deporte escolar, después por el deporte de competición hasta llegar al deporte de Alto Nivel.

“ESCUCHANDO A OTROS PONENTES SIEMPRE SE APRENDE MUCHO”

Yo, nunca había trabajado con la Confederación ASPACE y me creía que no conocería a nadie, pero me equivoqué!

Resulta que conocía al Gerente y a la secretaria de la Confederación, porque por el año 1989-90 cuando empecé a practicar deporte, estas personas también llevaban el deporte de Parálisis Cerebral, sin embargo a partir de año 1992 ya se separaron ambas cosas. Por una parte está la Confederación Aspace y por otra parte se creó la Federación Española de Deportes de Parálisis Cerebral, y ya cada una de ellas siguieron caminos distintos!

Fue un encuentro inesperado que me sorprendió y que me hizo mucha ilusión de reencontrarnos después de veinte y pico años. También me encontré a varios profesionales, padres, amigos que conocía de los distintos ASPACE'S de toda España, la mayoría de ellos de la vinculación de mi larga trayectoria deportiva.



Cuando te subes encima de un escenario para hablar delante de más de 600 personas, te da miedo, respeto y responsabilidad, a la vez, con el fin de hacerlo bien. Al principio cuesta un poco arrancar, pero en cuanto empiezas ya te sale todo rodado. También tengo que decir que si llevas un buen Powerpoint te ayuda mucho a seguir el ritmo de la ponencia.

A parte de hacer de ponente también pude hacer de público y escuchar las diferentes ponencias que hubo. Unas de las que más me gustaron, fue una mesa redonda que hubo sobre hándicaps que nos encontramos en nuestro día a día. Había tres personas explicando anécdotas que les habían sucedido en la vida y un Coordinador de la mesa redonda, mi amigo Álvaro Galán (Presidente de la Federación Madrileña de Deportes para personas con Parálisis y Daño Cerebral). Escuchando a otros ponentes siempre se aprende mucho y le sirve a uno mismo para ver qué cosas ya haces bien, que cosas no debemos hacer, y cosas en las que tenemos que mejorar.

El Congreso me sorprendió mucho, y de forma positiva, me di cuenta que en los ASPACE's del resto de España tienen una mentalidad abierta, ya que en la mayoría de las Juntas de cada ASPACE hay un Paralítico Cerebral, que puede aportar, desde la experiencia, ideas y proyectos, y tener una visión crítica de las cosas que se hacen. Sería interesante que en nuestra asociación, en ASPACE Barcelona, también pasara, hay personas muy válidas para poder hacer esa función.

Para finalizar invitaros a que no os perdáis el próximo Congreso de Parálisis Cerebral que será por el mes de Octubre 2016 en Madrid. Vale la pena!



CERVEZA ARTESANA AMB VALOR AFEGIT

Escrit per **La redacció**



GIRSU PORTER



LARAK ROSSA



URUK INDIA PALE ALE

Els nostres amics de la Fundació Badalona Capaç, concretament del Centre Ocupacional Cointegra de Badalona, que atén més de 240 persones, algunes d'elles ex alumnes de l'escola del Centre Pilot ASPACE, han dissenyat un projecte molt innovador que varen presentar en societat el dia 1 d'octubre. Es tracta de l'elaboració de tres tipus de cervesa artesana.

No són pioners en fer cervesa artesana, producte que en els últims temps s'ha posat molt de moda, però sí que són pioners en el fet de plantejar-ne aquest projecte en l'entorn d'un centre ocupacional. Cal felicitar-los per aquest projecte novador, creatiu, i original, i desitjar-los que tinguin la millor de les sorts i que aquest producte trobi el seu mercat, donant feina a més de 25 persones amb diversitat funcional.

No serà difícil tenint en compte que és un producte de gran qualitat. Tres cerveses artesanes, cadascuna amb la seva personalitat, una rossa dirigida a tots els públics, i dos autèntiques joies, una cervesa torrada de textura cremosa i fresca, i una cervesa negra que et deixa un bon record a la boca. El nom d'aquesta cervesa és Sikaru, que és com s'anomenava la cervesa a l'antiga mesopotàmia, i que vol dir "pa líquid".

Antonio Rodríguez, psicòleg i mestre cerveser del centre ocupacional Cointegra, és un dels impulsors d'aquest projecte. Aprofitem l'ocasió per fer-li algunes preguntes.

Com va sorgir la idea d'aquest projecte tant novador en l'entorn d'un centre ocupacional?

—Feia temps que li donàvem voltes a la idea de trobar un producte original, de qualitat i d'elaboració pròpia que ens donés la possibilitat de generar ocupació laboral a nivell intern i al mateix temps ens fes visibles a la ciutat de Badalona.

Alberto, un company del centre i jo, teníem en comú una gran afició per la cervesa artesana i creiem que amb aquesta idea podríem assolir els objectius abans esmentats. De fet, quan ho vam proposar als responsables de l'entitat, fa gairebé dos anys, la resposta va ser d'escepticisme i incredulitat. En un primer moment no va rebre una bona acollida però, investigant una mica, ens vam trobar que ja s'estaven duent a terme iniciatives similars a d'altres entitats com Ampans, la Cooperativa l'Olivera o la Fundació Casa Dalmases.

A partir d'aquest moment, vam iniciar tota una feina per fer contactes, aprendre a fer cervesa i conèixer tot el possible del món de la cervesa artesana. Hi vam posar moltes hores.

Heu fet moltes proves abans d'arribar a les tres receptes finals? Hem fet més de 12 receptes diferents, algunes de molt bones i d'altres que fan por, per acabar definint les tres definitives. No obstant, la nostra idea és continuar fent-ne noves receptes per tal de poder tenir novetats cada any.

Quin impacte té aquest projecte en els usuaris del centre ocupacional?

—El principal impacte que ens hem trobat és la il·lusió amb la que han rebut aquest projecte, l'han vist néixer i créixer fins que, finalment, ha vist la llum. Tots estan engrescats i volen participar-hi d'alguna manera.

A nivell d'ocupació laboral, de manera directa o indirecta, la magnitud del projecte permet abastar una gran varietat feines que requereixen unes capacitats més o menys complexes.

Directament tenim una sèrie de tasques manipulatives com l'etiquetatge, tancament de les ampolles, encaixat, emmagatzematge, preparació de comandes, distribució i venda... indirectament tenim tot un ventall de feines que se'n deriven del merchandising (estampació de samarretes, xapes, bosses per venda, posagots...). Tothom hi té cabuda.

Quines expectatives teniu amb la cervesa artesana Sikaru?

—A curt termini, volem ser la cervesa artesana de referència a Badalona. Creiem que per la qualitat del producte aquesta fita és ben assumible. A més, el prestigi que pugui assolir la marca farà que les persones participants se sentin orgulloses de participar en un projecte reconegut socialment.

Des de la revista us volem engrescar a provar aquesta cervesa, i col·laborar amb aquest projecte, segur que en gaudireu. És una cervesa que ja es pot trobar al mercat, en comerços especialitzats que trobareu al web:

www.sikaru.cat

• 30 ANYS



Fotografia de l'arxiu fotogràfic d'ASPACE. Un nen utilitzant un dels primers ordinadors d'ASPACE.

DE REGRESO AL FUTURO

FA UNS MESOS, CONCRETAMENT EL 21 D'OCTUBRE A LES 16:29H. DEL 2015, TOTA UNA GENERACIÓ, LA DELS 80, VA REMEMORAR LA SEQÜÈNCIA EN LA QUE EL DELORIAN AMB EL PROFESSOR MACFLAY I EN MICHEAL J. FOX VAN VIATJAR AL FUTUR... ESTEM PARLANT DE LA PEL·LÍCULA DE "REGRESO AL FUTURO". VAN SER UN DIES EN QUE LES RÀDIOS I LES TELEVISIONS, I LES XARXES SOCIALS ANAVEN PLENES AMB AQUEST TEMA I TOT HOM REFLEXIONAVA SOBRE EL QUE HAVIEN IMAGINAT A LA PEL·LÍCULA QUE SERIA EL FUTUR (O SIGUI ARA) I QUINES COSES VATICINAVA, COM PER EXEMPLE COSES QUE JA SÓN REALITAT COM ELS DRONS, ULLERES INTEL·LIGENTS, TABLETS, O VIDEEOCHATS..., I COSES QUE NO VAN ENCERTAR ELS GUIONISTES COM ELS CO-TXES VOLADORS, O RECICLAR ESCOMBRARIES EN GIGAWATS, O BAMBES QUE S'AJUSTEN SOLES (MALGRAT S'HA INVENTAT ALGUN PROTOTIP, NO SÓN FUNCIONALS. PER CERT, QUE BÉ ENS ANIRIEN AQUESTES BAMBES AL NOSTRE COL·LECTIU..., I JAQUETES... JA JA).

Hi vàrem estar parlant d'això a la redacció de la revista, i reflexionant en els avanços que s'han fet durant aquests 30 anys i que han millorat la qualitat de vida de les persones amb diversitat funcional. Malgrat que el primer model de cadira de rodes impulsada elèctricament data del 1924, segurament que quan es va estrenar la pel·lícula l'any 1985, es van començar a veure les primeres cadires de rodes elèctriques pel carrer. Des de llavors fins ara és evident que s'ha avançat molt en molts camps, volem posar l'accent en el camp tecnològic i en el camp mèdic, per això hem convidat dues persones de la nostra confiança, persones molt tècniques en el seu camp perquè ens parlin d'aquests avenços; la Dra. Gimeno, metgessa rehabilitadora i directora del servei de rehabilitació d'ASPACE, i l'Àngel Aguilar, enginyer i director del Centre de recursos i ajudes tècniques d'ASPACE.

• 30 ANYS



Usuari del CRA en una sessió d'optimització de recursos.

D'AVENÇOS



Arxiu fotogràfic d'ASPACE, sessió de rehabilitació d'un infant.



Grup - Classe de l'Escola d'ASPACE.

30 ANYS D'AVENÇOS EN LA REHABILITACIÓ DE PERSONES AMB PARÀLISI CEREBRAL

Escrit per **Dra. Francisca Gimeno**
// Cap de rehabilitació

Sí, sembla que és massa temps, que són molts anys ...I també sembla que fos ahir quan vaig començar l'especialitat de rehabilitació, perquè vaig conèixer el Dr Cruz i la unitat de PC de la Vall d'Hebron i em va interessar molt el tema. Ja fa quasi 30 anys d'això. I, sí, n'hi ha moltes coses que han canviat i que, inclús, han revolucionat el tractament rehabilitador de les persones amb PC, però també n'hi han moltes coses que no s'han modificat.

Anem per parts: la lesió cerebral, avui dia, encara no té tractament. La incidència de PC en països desenvolupats continua sent la mateixa que a principi del segle XX. El que ha canviat és la població de risc: abans eren nounats a terme que patien asfíxia o kernicterus i ara predominen els prematurs. Sobreviuen grans prematurs, fins i tot de 23 setmanes d'edat gestacional, 300-400 grams de pes! Encara que avancen les neurociències, la biologia molecular i les investigacions amb cèl·lules mare, lo cert és que encara no existeix un tractament efectiu de la lesió cerebral en sí.

**... SOLAMENT EN EQUIP INTER
I MULTIDISCIPLINARI AMB ELS USUARIS
I FAMÍLIES PODEM ACONSEGUIR TOT ALLÒ
QUE POT MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA ...**

Quant al tractament rehabilitador, tots coneixem l'ús de toxina botulínica com a tractament simptomàtic de l'espasticitat i la distònia. Això ha canviat la qualitat de vida de moltes persones perquè poden caminar més estables, cauen menys (i no gasten tant les sabates!), o milloren el dolor, o es deformen menys durant el creixement, o es facilita la tasca dels cuidadors...Com molts de vosaltres sabeu, a ASpace, hem començat a fer servir les ones de xoc (un company nostre, el Xavi Vidal, està fent la tesi doctoral sobre aquest tema) en el tractament de l'espasticitat i sembla que pot ser molt útil. Això junt amb la utilització d'ortosis més lleugeres i millor adaptades als peus i a les cames, com les tipus DAFO o KAFO en lloc dels bitutors curts o els grans aparells (que més

d'un se'n recordarà!), ha facilitat molt la vida d'algunes persones amb PC. I fins i tots han aparegut sabates especials que s'obren per darrere per facilitar l'autonomia i per no tenir que gastar 3 números per sobre del que es necessita per culpa de la fèrula!! Les cadires s'han anat perfeccionant: Més lleugeres (solament 12 kg!), o fetes amb la forma de la persona (seients enmollats), o amb moltes prestacions, com ara algunes cadires elèctriques que solament falta que facin el cafè... Encara que l'accés a moltes d'aquestes novetats està vetat per un tema econòmic, el cert és que poc a poc, molts d'aquests productes s'han anat fent accessibles pel sistema sanitari. Tenim queixes ara, però abans era pitjor. Quan jo començava, els usuaris havien de pagar el producte ortopèdic i en un any més o menys es recuperava el diners, però hi havia famílies que no podien avançar res!. Hem millorat, però hem de millorar més com a societat! Influint per la moda del fitness, han aparegut aparells de rehabilitació molt senzills com el motomed, que permet fer pedalejos assistits o una el·líptica adaptada, que també tenim al gimnàs. Han aparegut al llarg dels anys diferents teràpies amb animals (cavalls, dofins, gossos...), totes molt interessants i que tenen un gran impacte sobretot a nivell sensorial i sobre la qualitat de vida. També s'ha desenvolupat la musicoteràpia, l'estimulació basal i multi sensorial que han passat de ser culte d'uns determinats centres a gairebé incorporar-se a la majoria d'escoles de educació especial, centres ocupacionals i residències.

Arribat a aquest punt i passejant la mirada des del meu inici fins ara, he de dir que els valors dels professionals que ens impliquem vocacionalment amb el maneig de la PC, no han canviat, ens mantenim amb la idea de que solament en equip inter i multidisciplinari amb els usuaris i famílies, podem aconseguir tot allò que pot millorar l'estat i la qualitat de vida de les persones amb PC, incorporant les novetats terapèutiques i tecnològiques que vagin sortint, encara que no es pugui curar la lesió cerebral.

30 ANYS D'AVENÇOS EN LA TECNOLOGIA DE SUPORT

Escrit per Àngel Aguilar // Director del CRA

L'any 1985 començava a fer els meus primers passos amb els ordinadors, recordo el spectrum, amstrad, commodore, que tenien com a característica comuna un entorn de programació (Bàsic) que permetia automatitzar petites tasques, però també disposaven de gràfics en fòsfor verd i un petit altaveu que feien les delícies dels pioners dels videojocs.

Havia d'omplir la casella de la carrera a estudiar i em cridaven l'atenció les telecomunicacions, considerava la tele un misteri, en aquell temps les xarxes telemàtiques només estaven a l'abast de grans corporacions i universitats i el telèfon era fix.

Ja estudiant la carrera ens ensenyaven el futur, però errant una mica en els càlculs, ens deien que la incipient tecnologia de la telefonia mòbil trigaria a desenvolupar-se perquè a ningú li sortiria a compte posar tantes antenes, també ens deien que la velocitat de les dades que ens arribaven a casa era irrisòria i que amb prou feines podríem veure una petita imatge i llegir text, mai pel·lícules i música.

Ja acabats els estudis, la realitat ràpidament ens va desbordar, internet es va popularitzar i va sortir de la universitat per arribar a cada racó, van aparèixer els mòbils i més recentment les xarxes socials.

Enmig de tota aquesta explosió tecnològica, allà pel 95, vaig tenir la sort que des del Departament de Benestar Social, en un projecte que portaven amb el departament de Psicologia de la UB, van contactar amb mi per proposar-me que posés els meus coneixements tècnics al servei de que les persones amb diversitat funcional, de manera que aquestes es poguessin beneficiar de tota aquella tecnologia i poguessin participar en un major nombre d'activitats.

D'aquesta manera vaig poder constatar l'estat de l'art en aquell moment, on ja existien els primers comunicadors que eren tremendament aparatosos i que tenien unes bateries molt pesades i de poca durada. Els ordinadors començaven a tenir interfícies gràfiques (es manejaven amb ratolí) i a deixar entreveure possibilitats per a aquelles persones a qui l'escriptura manual els estava vedada causa de les seves dificultats motrius, és per això que de seguida va sorgir la necessitat de buscar adaptacions perquè els sistemes d'entrada fossin més

adequats, van començar a popularitzar-se entre els ratolins de tipus joystick o bola, els cobertors de teclat, etc.

També van venir les primeres adaptacions per a polsadors amb SAW o KE:NX en el cas de Macintosh (el de la poma). Tots aquests productes eren caríssims i molt difícils d'aconseguir, en molts casos comprant a l'estranger amb faxos i telèfon.

Ja en aquella època imaginava un futur que en part s'ha anat assolint, han aparegut nous sistemes de control, com les pantalles tàctils, la veu, la mirada o el moviment del cap, també els dispositius estàndard són més portables i tenen més possibilitats, a més a més els preus es van reduint, donat que molts productes es poden comprar al mercat estàndard i pels que no va havent-hi cada cop més distribuïdors.

També en el plànol de la domòtica i la robòtica s'han fet algunes innovacions interessants i que poden ser molt útils per una vida més independent, elements de control de l'entorn, de seguretat o elements convencionals com ara els robots de cuina o els que netegen la casa.

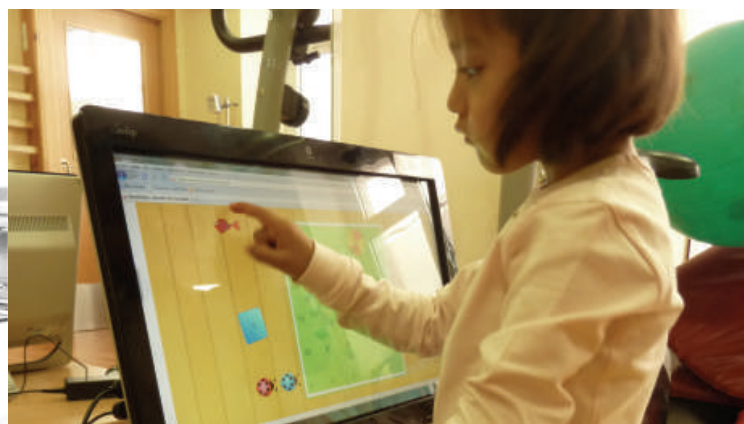
Però també hi ha moltes coses que pensava interessants i que es podien donar però que encara es continuen desenvolupant, per exemple jo imaginava el comunicador del futur com un traductor de pictogrames a llenguatge natural (un exemple seria si trio ahir matí content, el comunicador diria ahir al matí m'ho vaig passar molt bé al zoo -el comunicador ja sap que ahir vaig anar al zoo pel GPS-) També imaginava un robot assistent que es pogués controlar amb el pensament, en el plànol de les cadires de motor imaginava una cadira la qual et portés sola simplement triant el destí (com el cotxe sense conductor de google). A que tot això seria fantàstic?

Al principi d'entrar a treballar en aquest camp pensava que la tecnologia ho podia resoldre gairebé tot, però si alguna cosa he après en tot aquest temps és que la tecnologia no serveix de res si no hi ha un entorn que faci possible la seva utilització, sent assequible, fàcilment disponible, fiable i sobretot comptant amb el suport adequat per part d'equips professionals multi-disciplinaris que col·laboren amb els usuaris i els seus familiars. D'aquesta manera sí que resol les coses!

Arxiu fotogràfic d'ASPACE, un alumne utilitzant un licorni per poder escriure.



Nena al CRA jugant amb una pantalla tàctil.





ACTIVITATS DEL CTO POBLENOU

Escrit per **Josep Mauri** // Director del CTO Poblenou

Aquest curs ha portat molts canvis al CTO ASPACE Poblenou. Dels 40 usuaris habituals, 17 han passat a la Residència, al CIM. Els trobem a faltar, ja que feia molts anys que hi convíviem. Això sí: els anem retrobant cada cop que puguem a fer activitats a Montjuïc. I això s'agraeix per les dues bandes, perquè continuem mantenint la relació. Arran d'aquestes baixes, de moment s'han incorporat 12 usuaris nous. Aquest fet ha dinamitzat encara més el Centre, ja que ha comportat noves coneixences i noves relacions.

Aquest any el tema central de la nostra Revista "Ep, estem aquí!" és Les Olimpíades. L'hem triat amb motiu de la celebració dels Jocs Olímpics a Brasil que com sabeu són aquest any, i l'aprofitem per treballar els diferents apartats de la revista: VIATGEM, CINEMA, RÀDIO, ESPORTS OLÍMPICS i UNESCO, fer sortides i convidar diferents conferencians relacionats amb l'olimpisme.

L'activitat de musicoteràpia es fa els dimecres i dijous. Aquest curs, continuem com altres anys tocant instruments, i cantant cançons de grups coneguts, i aquest curs a més estem creant noves lletres de cançons a partir de les vivències personals dels usuaris.

Durant tot el curs organitzem diferents tallers al llarg del curs: de cuina, de creativitat, de relaxació, els de cada estació, per Nadal, Carnestoltes, per Sant Jordi.... La Setmana de la UNESCO, que varem celebrar durant la tercera setmana de novembre, va estar dedicada a un tema de molta actualitat com és la immigració. Durant la setmana varem fer diferents activitats com veure pel·lícules sobre el tema, fer un collage, un debat...



Les activitats d'aquest any al CIM són els dimarts, dimecres i dijous. Els dimarts fem els Tallers d'Arts Escèniques. L'objectiu d'aquest projecte és fomentar la creativitat i les relacions entre els usuaris i els professionals dels diferents Centres d'ASPACE. Aquesta activitat consta de cinc tallers diferents, on a cadascun hi ha grups d'usuaris i professionals que van rotant, amb una temporalitat de cinc sessions que fan cadascun dels grups. Així doncs al final d'aquesta experiència s'hauran creat 5 vídeos que es presentaran en la primera Gal·la ART-PACE que es farà a finals de curs. Les temàtiques de cadascun dels cinc grups són les següents: DIARI D'UN RESIDENT, LIPDUB CINEMA MUT, MÀGIA, ORQUESTRA BOJA. Els dimecres i dijous es fa l'activitat aquàtica, multisensorial i esport per donar un servei integral a tots els usuaris del Centre.

Aquest és el ventall de les activitats que anem fent al llarg del curs. Com podeu veure, fomentem que els usuaris del nostre Centre, estiguin presents i actius, amb ganes d'interactuar entre ells i amb l'entorn.





CASTANYADA 2016 A L'ESCOLA

Com ja és tradició, el dia 30 d'octubre vàrem celebrar l'arribada de la tardor amb un mercat de productes típics d'aquesta època. Es van muntar 6 paradetes perquè tothom pogués tastar coses bones i també fer alguna prova divertida.

El parvulari es va encarregar de la paradeta de les pomes, on hi havia pastissos de poma i un joc de bitlles en el qual les pilotes eren pomes. Els grups A s'encarregaven de la parada dels moniats, i van elaborar madalenes de moniato boníssimes. També hi havia un potato moniato al qual se li havien d'enganxar les parts de la cara.

Els nens i nenes dels grups B es van ocupar de les castanyes; van fer castanyes cuites i també un pastís de castanyes, i van construir el joc de l'Empassacastanyes, que era una gran castanya amb una boca gegant on s'hi havia d'encistellar castanyes amb molta punteria!. Els grups C tenien a punt coses molt bones fetes amb carabassa: xips i crema de carabassa. La prova que tenien preparada consistia a ficar la mà en un forat i tocar diferents fruits de tardor sense mirar, a veure si els endevinàvem.

Els nois i noies dels grups D van fer codonyat, i tenien preparat un plató de fotografia per fer-nos un bonic retrat de grup.

I finalment, els nois i noies del grup E van fer uns panellets molt bons! Si els volíem tastar, hàviem de col·locar bé les peces desordenades d'un puzzle. Després de passar per totes les paradetes del mercat i per baixar tot el que hàviem tastat, vam estar ballant una estoneta fins l'hora de dinar.

I així és com vam celebrar l'arribada de la tardor i la festa de la Castanyada.

Escrit per **Anna Rosa Martínez Barnola**

// Equip directiu Escola Centre Pilot ASPACE





6 SETMANES A ANANTAPUR

Com ha anat la teva experiència a l'Índia? Aquesta és la pregunta que em feia la gent quan vaig tornar, després de 6 setmanes a Anantapur, i a la qual jo només era capaç de respondre amb un "bé" i un somriure a la cara que no deixava veure les llàgrimes dels meus ulls. És molt difícil explicar amb paraules tot el que es viu com a voluntària a la Fundació Vicente Ferrer a algú que no ha estat allà, a qui no coneix l'Índia...

Quan, al febrer de 2015, l'ONG Fisios Mundi em va seleccionar com a voluntària pel training de formació als centres de paràlisi cerebral de la fundació, no em vaig imaginar que aquell estiu m'acompanyaria la resta de la meua vida. El primer que vaig fer va ser, dedicar-me a estudiar bé el projecte, llegint les memòries dels trainings realitzats en anys anteriors. Però no hi ha res que et prepari per a l'Índia. Tot el que s'ha imaginat o llegit no es correspon amb la realitat on aterres, encara que t'hagis preparat bé abans del viatge.

La meua companya Laura, que va arribar-hi 2 setmanes abans que jo per fer el període d'observació i detectar necessitats, em mantenia al dia de la situació sobre el terreny, però jo no aconseguia imaginar-me allà. Vaig pensar que seria millor marxar sense expectatives: esperava viure una aventura, aprendre, ensenyar tècniques de fisioteràpia, practicar el meu anglès i submergir-me en la cultura índia.

Van haver de passar uns quants dies fins que comencés a creure'm que estava vivint a l'Índia; perquè realment, anar de voluntària a la Fundació Vicente Ferrer és construir-te un món propi lluny de casa, viure en un campus que es converteix en una nova llar, tenir una feina de dilluns a dissabte en la qual t'impliques a tots els nivells i compartir el dia a dia amb persones que es converteixen en els teus amics i suports. Els campus de la Vicente Ferrer són una bombolla, un oasi

entre els caòtics carrers d'Andra Pradesh - l'estat del sud de l'Índia on actua la fundació-, i estan plens de voluntaris occidentals i visitants que vénen a veure els diferents projectes que duu a terme la fundació. Fora d'allí, sembles una bestiola estranya que ningú pot evitar mirar. La bombolla de la vida als campus t'allunya de la realitat de l'Índia rural, però també et permet conèixer, treballar i compartir la vida amb els indis: menjar arròs amb les mans i amb mil salses picants diferents, vestir-te amb estampats i combinacions impossibles, portar pantalons llargs encara que estiguis a 40 °, posar-te flors als cabells per espantar als mosquits, assistir a temples, i rebre ofrenes quasi cada dia.



Durant els meus tres primers dies, em vaig dedicar a observar i recopilar tota la informació que vaig poder. Amb la Laura, vam començar a preparar el nostre training per formar als terapeutes que treballaven o haurien de treballar amb els nens amb paràlisi cerebral que residien als centres. Actualment, n'hi ha tres en funcionament a Bathalapali, Kanekal i Kuderu, i tenen com a objectiu acollir els nens amb discapacitat a partir dels 5 anys i, durant 4 o 5 anys més, treballar les seves habilitats



perquè tinguin l'oportunitat de reinserir-se a la societat i puguin col·laborar econòmicament amb la seva família.

La Laura i jo havíem de passar 7 dies a cadascun dels centres i, des del principi, les dues vam estar d'acord que el més important era realitzar una valoració correcta dels nens per

“PER A NOSALTRES, UNA SESSIÓ DE FISIOTERÀPIA NO HA ESTAT BONA SI EL NEN NO HA SOMRIGUT EN CAP MOMENT”

poder fer una intervenció global i el més efectiva possible. Així que vam preparar un planing per a cada dia, que ens permetria impartir una part teòrica diària que podríem posar en pràctica durant la jornada.

Una de les idees que hem intentat transmetre als alumnes és que hem de treballar amb amor. Per a nosaltres, una sessió de fisioteràpia no ha estat bona si el nen no ha somrigut en cap moment. Hem de transmetre-li la il·lusió de seguir avançant per si mateix; l'autonomia és el que fa lliure a una persona i això em sembla una idea que no hem d'oblidar quan estem educant. El dret a decidir, ja sigui amb paraules, amb accions o simplement amb la mirada, és el que dóna qualitat de vida a una persona, i nosaltres com a terapeutes no només hem de respectar-ho, l'hem de potenciar. Enlloc de pensar que estem fent el millor per aquest nen, el millor és assegurar-nos que ell hi està d'acord, i donar-nos l'oportunitat de deixar-nos sorprendre per la seva resposta. Aquesta és una de les coses més boniques que m'enduc de l'Índia: sorprendre'm veient nens dormint plàcidament al terra, veure'ls ajudar-se els uns als altres a menjar amb les mans, o asseure's en la posició de lotus amb espasticitat als membres inferiors, veure caminar nens que

pensava que no podrien arribar a posar-se dempeus, arribar a comunicar-me sense sentir la diferència entre dos idiomes incompatibles, entre dues cultures tan diferents; i, sobretot, gaudir del llenguatge universal de la fisioteràpia.

La meva conclusió, si n'hagués d'escollir una, és que es pot continuar avançant, i molt, amb les persones amb discapacitat a l'Índia. Hem d'entendre la seva cultura i adaptar-nos als seus propis temps, mentre seguim potenciant les ajudes a les famílies durant els primers anys de vida. Perquè tinguin recursos gestionar les dificultats dels seus fills durant la infància i per arribar amb més força a la lluita per la reinserció social que hauran d'afrontar a l'edat adulta.

Les nostres dues cultures tenen, sens dubte, moltes diferències, i la manera d'afrontar la paràlisi cerebral n'és una més. Tot i així, després d'aquest viatge, he descobert també que l'objectiu final és el mateix al nostre món i al seu: treballar per aconseguir el benestar i per inserir-se dins el sistema social on viuen.

Treballar amb persones relacionades amb la paràlisi cerebral, tant en un país subdesenvolupat com en un de desenvolupat, hauria de tenir sempre el mateix objectiu: proporcionar i respectar l'autonomia de cada persona al màxim, sent conscients de tot el que es pot millorar, però també de totes les petites coses aconseguides. Perquè, finalment, són aquestes les que omplen el buit de cadascú.

Per acabar volia agrair a la redacció de la revista Connexió ASPACE la oportunitat d'explicar aquesta experiència a tots els lectors.

Gràcies.

Escrit per **Itxaso Olasagasti**

// Fisioterapeuta

UNIT5

TRENQUEM FRONTERES

52a. 25a. celebració de la jornada de la diversitat



CONCURS DE DIBUIX

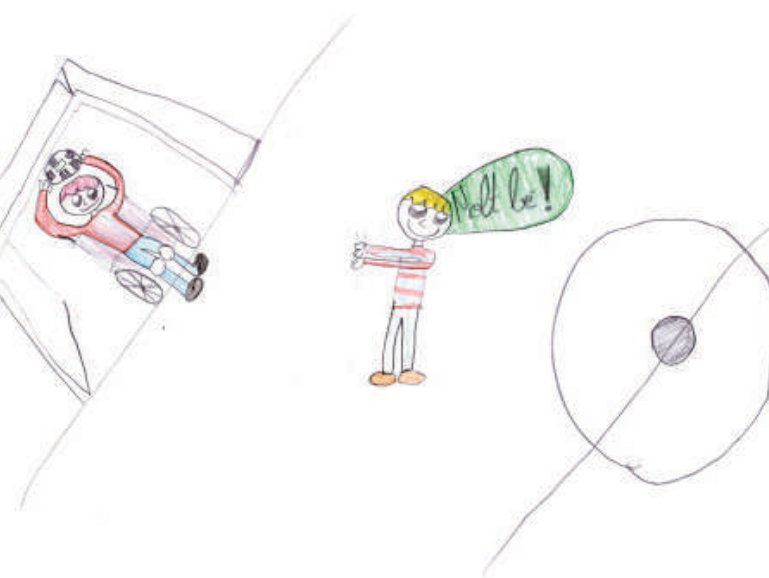
A l'últim número de la revista "Connexió ASPACE" vàrem suggerir un concurs de dibuix on convidàvem a reflexionar sobre el concepte de diversitat, inclusió... amb els "més petits" de cada casa, i de fet, en realitat, per tal de que reflexionéssim tots una mica.

Volem compartir amb tothom els dibuixos que ens han arribat, i agrair a aquelles persones que han col·laborat, i han invertit una estona del seu temps en reflexionar sobre el tema, en educar en la diversitat.

Gràcies a tots i a totes. Ens han agradat molt els dibuixos presentats. Sabem que hi ha famílies que han gaudit fent-ho i que fins i tot ha participat una classe d'un institut en aquest concurs i ha estat una excusa per treballar el tema de la diversitat.

Pensem que l'educació en la diversitat és molt important per un futur realment inclusiu.





SIGUIS COM
SIGUIS POTS
FER DE TOT!



PARA MIS HÉROES COTIDIANOS FAVORITOS, DESDE UN APRENDIZ

Escrit per **David Moral**



Xavi i Emilia de vacances a Bilbao.

David Moral, es uno de nuestros lectores más fieles, amigo de Emilia y Xavi de la redacción de la revista, hace tiempo que le apetecía participar de nuestro proyecto en forma de artículo, y nos regala unas reflexiones muy reales sobre el valor que tiene levantarse cada día y tirar para delante para las personas de nuestro colectivo y sus familias en una sociedad que presume de sociedad “normalizada”. David, utiliza el ejemplo de este matrimonio, para dichas reflexiones.

Hoy en día por encima de crisis sociales, morales y económicas, así como también por encima de pasiones políticas y/o futboleras (de todo abunda en estos tiempos) siguen respetándose ciertas tradiciones. Si alguien te invita a su casa a comer tienes claro que tu primera intención es pensar en cómo responderás adecuadamente a ésta. En concreto, qué obsequio hacer a los anfitriones para que reconozcan tu satisfacción. Un asunto nada frívolo en el que se ha de ir con cuidado (“se regala para agradar no para molestar”), por lo que los clásicos, como la repostería o el vino, continúan siendo un buen detalle.

Una vez acabada con la disquisición (llevamos vino), la siguiente operación es algo más sencilla, su compra. En este momento surgen dilemas que por su recurrencia los hemos de elevar a la categoría de “existenciales”, ¿qué pondrán de comer?, cuestión ésta transcendental ya que de ello depende un perfecto maridaje, así como una posible segunda invitación. Así pues (evitando la descortesía de preguntarlo), uno acaba escogiendo el vino que guste a uno (al fin y al cabo se lo va a beber). Tras su adquisición podemos dar por finalizado este asunto, hasta el momento de su descorche y escanciado, de tal manera que la utilización de un utensilio menor (el sacacorchos) nunca había entrado entre mis disquisiciones. Así había sido hasta conocer a Emilia y Xavi; así, por riguroso orden alfabético, no es cuestión de azucar más el fuego de la convivencia demostrando preferencias de género (aunque como las meigas, “haberlas, haylas...”).

De las primeras veces que hemos ido a comer a casa de Emilia/Xavi (creo que no fue la primera, aunque tras la ingesta del vino y los estomacales la memoria...), nos presentamos con nuestra botella de vino. Tras la presentación de los platos llegó el momento ceremonial de la apertura del vino que, por supuesto, corresponde al/la anfitrión/a. Recuerdo que quedé fascinado con el sacacorchos de baterías eléctrico que descorchó la botella, al igual que los mecánicos de Alonso cambian las ruedas de su fórmula 1; los destornilladores de los unos se asemejaba al sacacorchos de los otros (el ruido así lo corroboró). Creo recordar que por la segunda botella, el ingenio perdió algo de su potencia. Aún resuena en mi cabeza la frase que oí: “hay que acordarse de comprar pilas, si no, no bebemos...”.

Nunca he confesado, hasta ahora, la honda impresión que produjo en mí la existencia de aquel invento tan práctico. Mi atención no la captó el hecho de cómo la tecnología nos facilita la vida (y nos la complica, son caras de la misma moneda), sino el tremendo esfuerzo que para gente tan cercanas a mí (como Xavi y Emilia, ... monta tanto), les suponía un hecho tan nimio para una mayoría de nosotros, como el de descorchar una botella. ¿Qué pasa con el cava? ¿también existen (espero me lo expliquen) descorchadores mecánicos?. Uno puede vivir sin vino y sin cava (peor posiblemente, pero vivir objetivamente se puede), pero no puede subsistir sin tantas y tantas otras tareas rutinarias que realizamos desde que nos levantamos hasta que nos acostamos y a las que no prestamos la más mínima atención (¿agradecemos su esfuerzo a la anónima trabajadora del hotel que nos ha hecho la cama durante nuestras merecidas vacaciones, al conductor del metro o bus...?). Esta esforzada realidad es la que hace especiales a Emilia, Xavier y a tantos otros. El hecho de que cada día de sus vidas, desde que se levantan hasta que logran acostarse o que los acuesten (según días y personas), luchan por permanecer en nuestra mayoritaria “normalidad”.

El ejemplo de los deportistas, artistas, incluso académicos televisivos, puede ser considerado como el triunfo de los hábiles o de los estudiosos. Es más, un político puede ser admirado tan sólo por su -inesperada-elección (Obama, presidencia y Nobel de la Paz. Yes, I come!!!), pero ¿qué decir del triunfo de los héroes cotidianos?, ¿por qué levantarse de la cama con muchas dificultades, cocinar con enormes impedimentos, >>



PODER VIAJAR CON ASISTENTE PERSONAL, UN NUEVO RETO CON- SEGUIDO

Escrit per **Manolo Martínez**
// La Redacció

limpiar la casa o salir a pasear con amplias limitaciones, no son elevadas a la altura de heroicidades?. Por supuesto que no soy de aquellos que consideran que estos héroes de lo cotidiano lo son por el simple hecho de sufrir un tipo u otro de limitación, ya que estaría aceptando que, por ejemplo, un corrupto confeso podría resultar entrañable por el mero barniz de bonhomía que la decrepitud de la vejez concede. Soy de los que opinan que para ser considerados como héroes, también han de reunir la más importante cualidad que ha de tener un ser humano, ser buena persona y no hacer daño a los demás. Esta pareja lo son, sin dudarlos. No dejan que una dificultad les prive de gozar de sus seres queridos. Ambos son una pequeña representación de otros tantos que desde su incomodidad y dificultad miran al mundo con otros ojos, con otra mirada, con otros anhelos, pero miran al mismo sol que nosotros, cada mañana, y a la misma luna, al atardecer.

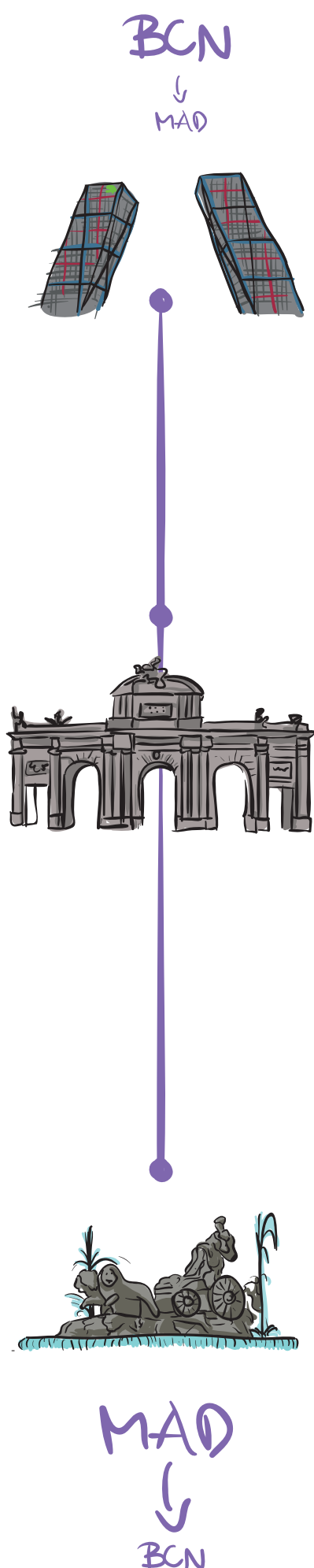
No obstante, y aquí no valen engaños, resulta más fácil valorar a una celebridad, por su actuación concreta en un ámbito muy reducido, que alabar a quienes han de darlo todo cada día en los diferentes ámbitos de su vida. Creo que en el fondo hay cierto miedo a mirar desde una óptica más compleja, quizás pueda ser debido a que todas las Emilias y todos los Xavis no están solos en su anonimato, ya que lo comparten con otras personas con otras limitaciones no meramente físicas: madres solteras, trabajadores precarios, niños sin recursos, abuelos sin asistencia (todos ellos independizados a la fuerza del sistema de protección social), y así una larga lista de personas que no pueden permitirse el lujo de rendirse. Una imagen que recuerda a la de Sísifo, quien cada mañana transportaba la misma piedra por la misma empinada ladera, para depositarla en el mismo pico de la misma montaña y comenzar, al día siguiente, en el mismo lugar en el que inició el anterior. Toda una lección de vida que, como el vino que elegimos, se ha de ingerir a pequeños sorbos, ya que de golpe nos resulta difícil de asimilar. Gracias a mis amigos por regalarme una sonrisa, un abrazo y un beso (también vino, hay tiempo para todo) y evitarme un queja anodina contra la nada. Pero sobre todo por dejarme hacerme mayor (no viejo) junto a ellos.

Postdata: Ha de observarse que he utilizado el término "limitación", ya que no me atrevo a denominarla discapacidad, ni movilidad reducida, ni ningún termino (incluido el utilizado) que me haga sentir incómodo o establecer categorías que no son fruto más que de la genética y algún que otro -grave- descuido médico (yo tengo los ojos azules, me han de llamar por ello ¿de sensibilidad limitadora, de pigmentación reducida...?).

Desde hace unos años estoy en contacto con una entidad de Barcelona que defiende y promueve la vida independiente para las personas con diversidad funcional, a través de la figura del asistente personal. Es decir, un profesional preparado y cualificado que ayuda a realizar los actos de la vida cotidiana para que la persona afectada tenga más autonomía y no deba recurrir siempre a la ayuda de la familia. Me parecía algo muy interesante el conocer y saber que existe esta posibilidad pero de momento era como un tema de retén, algo aparcado quizás hasta que realmente necesitara profundizar más en el tema.

Sin embargo, las cosas en la vida casi nunca surgen como uno las espera o planea, este pasado verano de 2015, y viendo a mis amigos y a mis sobrinos irse de vacaciones, ha sido cuando me he dado cuenta de que la tranquilidad de estar en casa o que los paseos por el barrio o por la ciudad ya no eran suficientes para mí, y que realmente también me apetecía salir de viaje. Este verano he entendido que no es bueno ni normal privarme de poder hacer unas pequeñas vacaciones por una cuestión meramente de tener dificultades físicas. Y menos aún cuando en realidad ya existen alternativas y recursos para romper unos días con la rutina de siempre, una rutina que ya no tenía fin.

Aunque hoy en día las redes sociales son un gran avance y ayudan muchísimo para ver fotos, videos, para hablar y estar en contacto en tiempo real con los amigos sin importar la distancia que nos separa, lo cierto es que la sensación para mí ya era como estar nadando en una pecera mientras que los demás podían nadar y adentrarse en el ancho mar.. [\(segueix a la següent pàgina\)](#)



Así fue como entre foto y foto me vino a la cabeza el tema de la vida independiente y la figura del asistente personal y, pensando, decidí informarme mejor al respecto. Evidentemente sabía que nada es fácil y que todo lleva su tiempo y proceso, pero, siendo positivos, había que intentarlo pues quizás existía alguna forma de contactar con un asistente personal aunque fuera de forma particular y puntual como para, por ejemplo, hacer una escapadita de dos o tres días sin depender de familiares o amigos.

Con esta idea rodando por mi cabeza fueron terminando los días de agosto y mientras todos volvían a la rutina, con un poco de suerte para mí empezaría una nueva etapa. Espere al día 2 de septiembre para escribir a esta entidad que promueve la vida independiente, le expuse mi objetivo marcado y su apoyo fue inmediato, tras tener una charla en persona me derivaron a ECOM, que es otra entidad muy conocida de ayuda a personas con discapacidad física, y así fue como después de una entrevista me facilitaron el contacto con el posible acompañante, al cual, en todo caso yo era quien lo debía conocer, entrevistar, pactar las condiciones y aceptarlo o no para hacer el viaje.

Me decidí por ir a Madrid sin esperar al próximo verano, sino, aprovechar la motivación que tenía y ir antes de que llegara el frío. Además, coincidiendo con un gran amigo-hermano mío, que había llevado a sus niñas para ver el musical de EL REY LEÓN.

Tras contactar con el asistente personal, con quien habíamos, casualmente, coincidido unos años en el instituto, hice la reserva del hotel por internet y sacamos los billetes del tren AVE, Barcelona-Madrid. En apenas un mes y medio después de empezar a informarme de todo el tema, ya tenía las reservas y los billetes en la mano y preparando la maleta para realizar mi primer viaje de forma independiente y sin la familia.

El viaje: fueron 3 días movidos e intensos, visitando lugares típicos de Madrid como son, la Gran Vía, plaza España, la catedral de la Almudena, la Puerta del Sol, Plaza Mayor, puerta de Alcalá, la Cibeles, el parque del Retiro... y, probando algún plato típico en uno de los restaurantes más conocidos como es CASA LUCIO. Madrid es una ciudad muy bonita, elegante y señorial, aunque también encontré unos parques con contadas entradas accesibles, además de grandes tramos de suelo adoquinado, lo cual, incomoda y dificulta mucho el paseo con la silla eléctrica, pero a pesar de todo fueron días dignos para recordar y repetir.

También, algo muy importante a destacar es que a pesar de estar con mi asistente personal, en realidad estaba solo y en un lugar desconocido, sin familia ni amigos, y lógicamente yo era el único responsable de lo que hacía o dejaba de hacer, lo cual, también es algo necesario que todos debemos de pasar y aprender, para nuestro crecimiento personal, tengas la edad que tengas.

Con experiencias así no sólo ves cosas nuevas, sino que además aprendes a cuidar de ti mismo, ya que un asistente personal no es un cuidador ni un enfermero, simplemente es una persona que te ofrece la ayuda que tú le pides, cuando, y en la manera en que se la pides, sin valorar nada más, pero el responsable a fin de cuentas eres tú mismo.

Con este primer viaje he visto pequeñas cosillas que habrá que ir mejorando pero lo cierto es que creo que ha sido un reto aprobado con nota. Desde pequeño siempre me inculcaron el hecho de probarlo todo y hacer las cosas como los demás, aunque fuera de forma un poco distinta, de hecho creo que con este viaje he aplicado la misma máxima y he derribado uno de los pocos obstáculos importantes que aún seguían a mi alrededor. Asimismo he comprobado nuevamente que para superar los obstáculos de la vida, no importa cual sea la actitud ni lo que hagan o digan los demás, sino que únicamente es la propia persona quien debe tener la determinación necesaria para buscar y encontrar los recursos para vencer los límites.

RESUMIENDO

Escrit per **Rosa Ortolà**
// La Redacció



Empecé el año dónde lo acabaré, en mi casa, en mi pueblo. Lo empecé con una estancia corta y lo acabaré con una estancia larga. A parte de esto han pasado bastantes más cosas.

Volví a Barcelona hacia el siete de enero porque el ocho ya tenía clase de inglés y empecé con mi rutina barcelonesa. Inglés, masaje, rehabilitación en ASPACE... Quería volver a ir a piscina, la dejé por una pequeña intervención, pero no lo hice, me dio pereza ¡Mal hecho! Lo que sí que acabé fue mi curso de inglés, más que nada porque lo había pagado, además no tenía que pasarme más tiempo en el vestuario que en la piscina, no me cansaba, me gustaba y me divertía. Tuve una buena profesora y un grupo de compañeros muy bueno y, en el fondo, me ha dado pena no continuar, ¡Eso lo hice bien!.

Mi cabeza loca ya había decidido mudarse aquí y parecía ir todo según lo planeado pero yo lo quería hacer de una forma y mi madre de otra. Se hizo como quiso mi madre, por si alguien lo dudaba. Vinieron mis hermanos un fin de semana y lo recogieron y embalaron todo. Tiré muchas cosas, entre ellas mi colección de postales, libros y revistas, bueno, no, los libros no los tiré se los llevaron a una biblioteca. Yo quería haberlo vendido pero no supe encontrar comprador. Me quedé con algunos libros, algunos CD's, también tiré muchos, algunos cuadros que eran míos y que no sé dónde ponerlos todavía. El scooter se me estropeó y casi no podía salir de casa. Cuando terminó el curso de inglés lo mandé a la ortopedia y justo antes de venir lo tuve arreglado, lo dejé allí para cuando vaya, aquí tengo otro igual.

Vino Dora, mi asistente personal de aquí, me ayudó a rematar cosas que quedaban por hacer, nos recorrimos Barcelona a pata con la silla de ruedas manual y el veinte de junio dije adiós a Barcelona en una furgoneta que traía Domingo, el marido de Dora, con el propietario de la misma, Carlos. Cargamos unas veinte cajas donde iban cincuenta y dos años de vida. Mi librería quedó libre, luego llené la de aquí, los armarios vacíos y los de aquí llenos. Mi madre me despidió en la puerta de la calle con una amplia sonrisa, diciendo adiós con la mano. Nos fuimos por la Diagonal.

Hicimos buen viaje, un poco cansado. Comimos en un área de servicio, mal ¡Qué mal se come en autopista! Llegamos a casa, descargaron las cajas, Dora deshizo mi maleta y guardó la ropa, conecté el ordenador, hacía calor. Mi casa era un caos, con cajas por todas partes. Dora hizo que ese desorden se tornara orden. Trabajó mucho para que estuviera cómodamente instalada en mi casa.

Vinieron las fiestas patronales, en San Juan ya no tomé coca, aquí no es costumbre, pero hay otras. Los jueves el mercado, el café de cada mañana en el Bar Zorrilla, en la Plaza del Ayuntamiento, creo que estoy más en la Plaza del Ayuntamiento que el alcalde. En mi casa hay una piscinita y por la tarde hacía un rato de ejercicio, hablaba con los vecinos y después cena y en casa con el aire acondicionado. Mi madre vino a verme, le gustó cómo había quedado la casa.

Llegó agosto y nos fuimos a la playa, alquilé un apartamento. Nos pusimos morenos, nadaba cada día y leía por la tarde. Los viernes por la tarde a Benissa a masaje, Alberto un buen fisio. Dora no conduce, está en ello, con lo cual la movilidad era, y es, bastante reducida. Domingo se iba a trabajar muy pronto por la mañana y volvía cuando ya habíamos comido. Siesta ¡Santa siesta! Mi santo marca el final del verano y llegó, todo lo bueno se acaba. Engordé un poquito más pero la ropa me cabía.

Septiembre para organizarme y a primeros de octubre vino mi primo de México. Me fui a Valencia a cenar y a pasar el fin de semana con mis hermanos, la cena bien. Dormí unas nueve horas, desayunamos, mi hermana me ayudó a ducharme ¿Cuántas veces me habré duchado en esa bañera? pero... ¡Pasó! Resbalé y tibia y peroné de la pierna derecha rotos. No me quisieron operar en Valencia, mi hospital de referencia estaba aquí, bueno en Denia. Traslado en ambulancia a Denia con la pierna inmovilizada, ingreso en el hospital, mi pobre hermana con sentimiento

de culpa. Cuando ya estábamos en Denia y la logística organizada, avisada Dora, yo ingresada y todo, más o menos organizado, llamamos a mi madre, mi madre queriendo venir, al final la convencimos y vino cuando debía. ¡Menos mal que me pasó aquí y no en Barcelona! Me operaron y aquí estoy en mi casa peleando con médicos y con la fisio que es un poquito “especial”. En el hospital había Wi-fi, le dije a Dora que me trajera el ordenador y me puse en contacto con la Dra Gimeno. Digamos que ASPACE respondió pero desde la lejanía no podía hacer nada.

Ya ando con un andador y una persona a mi lado, por la noche ya me quedo sola y nada ¡A esperar y a trabajar para recuperarme lo antes posible! ¡Largo me lo fiais, pero más se perdió en Cuba!

Aún no he vuelto a Barcelona. Echo de menos a mis amigos, las tiendas, sobre todo las tiendas, aquí no hay casi comercio, si quieres algo un poquito especial te has de ir a Valencia, o sea, como Dora no conduce, alguien que te acompañe a Gandía, una hora de tren, hacer lo que tengas que hacer y volver. En compensación aquí lo tengo todo, más o menos adaptado. Tuve que cambiar la puerta de mi baño cuando estaba en el hospital porque no entraba la silla de ruedas, puse una barra en el váter y como es una planta baja pues de lujo. A casa de mi madre no podré volver hasta que ande con más facilidad y pasaré Nochebuena y Navidad en Valencia que nos juntamos todos desde hace unos años.

Por lo demás todo bien gracias. He ganado algún kilo, he de perder como seis u ocho. La tranquilidad, la falta de estrés, Dora que me cuida demasiado bien y que cuando iba a apuntarme a la piscina me pasó todo esto, pues pasa lo que pasa.

Ahora mi rutina es: lunes, miércoles y viernes, levantarme temprano, aún de noche, asearme y salir para el ambulatorio para hacer rehabilitación a primera hora, igual me tiro una hora que dos, los jueves me gusta pasear por el mercadillo aunque no compre nada, veo a la gente que no veo durante la semana, los demás días aprovecho para hacer cosas varias o pasear simplemente. Después de comer sigo con mi santa siesta, enciendo el ordenador un rato, ceno, un rato de televisión, vuelvo al ordenador y me acuesto tarde ¡Eso no lo puedo evitar!

Mis buenos propósitos de ir a la piscina, hacer cosas con la asociación de aquí... Tendrá que esperar un poquito. Ahora “me peleo” en valenciano por facebook, en un grupo que se llama Què passa a Pego? Aunque no conozco a mucha gente parece que mis comentarios pican. Voy al teatro municipal cuando hay función o concierto de banda. Nada especial pero sales de la rutina. ¡No me aburro, no!

¡Hasta la próxima! ¡Felices fiestas! (Aunque a saber cuándo saldrá este número)

Pego, 17 de diciembre de 2015

Publicitat

RMF
RAMON MOLINAS
FOUNDATION

Publicitat



NINOTS DEL GOVERN!

Escrit per **Anna Carrera**



L'Anna Carreras, una persona que ens llegeix i sovint col·labora amb la revista, ens ha fet arribar un escrit sobre un tema que ens ha frapat. És un tema que us volem presentar juntament amb el seu escrit, i amb el que ens solidaritzem totalment.

Arrel d'un decret de la Generalitat que modifica el criteri que regula quin tant per cent de les prestacions que necessiten les persones que viuen en residències ha d'anar a càrrec de la seva butxaca, s'ha posat en situació de vulnerabilitat i d'empobriment a moltes persones amb dependència a qui aquesta normativa se'ls emporta quasi la totalitat dels seus ingressos. Segons càlculs de Dincat, els diners de butxaca estimats que disposen les persones que viuen en serveis residencials són d'uns 130 euros al mes, una quantitat clarament insuficient per cobrir les necessitats bàsiques de la persona (roba, higiene personal, ulleres, dentista, medicaments, lleure i altres despeses personals).

Arrel d'això aquest any es va posar en marxa una ILP impulsada pel Comitè Estatal de Representats de Persones amb Discapacitat (CERMI), a la que evidentment es va adherir el COCARMÍ (Comitè Català de Representats de persones amb Discapacitat), i moltes de les entitats del nostre sector, així com la redacció en bloc d'aquesta revista. Aquesta ILP s'anomena "No al copagament confiscatori".

La ILP vol promoure aplicació més justa de la Llei de Dependència amb criteris de copagament clars i equitatius. D'aquesta manera demana, d'una banda, que quedin exempts de copagament les persones que rebin menys de 1.331 euros, i d'altra banda, demana fixar una aportació màxima per persona que no superi el 60% del cost del servei al qual accedeix, i en tercer lloc, vol garantir a la persona dependent una quantitat per destinar a despeses personals que no sigui inferior al 40% de la seva capacitat econòmica.

Creiem que tots els actors implicats amb això hem de fer pinya, per tal de que com diu l'Anna Carreras en el seu article, no facin de les persones que viuen en residències "Ninots de govern".

Uff... no sé ni per on començar, de cara enfora intento mostrar-me serena, tranquil·la, dir tòpics com: sempre hi ha algú pitjor o "que me quiten lo bailado" però per dins és totalment diferent, estic enrabada, com tots els meus companys, correria, ploraria, buscaria solucions on no hi ha... és una llei, no hi ha res a fer, a part de fer-nos sentir. Durant un cafè amb amigues, intento gaudir del moment, penso que serà els propers mesos una de les poques coses de les que gaudiré fent cafès amb grans amics o dinant amb familiars, sé que és el més m'importa, la meva gent.

Però, no puc evitar-me sentir-me un ninot del govern. Dono gràcies de viure on visc, un bon centre per a discapacitats on som escoltats i respectats en tot moment dins d'unes normes, com a qualsevol llar.

La carta d'avui ens fa mal, ens tallen les ales. D'acord, viure aquí, a casa té un preu i el pago sense queixar-me, és com pagar un lloguer, més llum, aigua, gas i menjar, si ho mirem bé no ens podem queixar, a més, ens ajuden a arribar allà on no podem. Tinc sort de viure aquí, parlo per mi. El què no aprofitem és que ens hem d'acollir-nos sí o sí a una llei que ens deixa poc més de 150€ al mes. Amb això, pocs extrems, i ens hem d'administrar per higiene, roba, mòbil i/o imprevistos, punt i final.

Els del govern deuen pensar "els discapacitats de les residències, ja ho tenen re-solt" doncs no, molts són encara joves, ens agrada fer sortides, anar al cinema, al teatre, a passar dies de lleure fora, en agrada fer que els Reis Mags se'n recordin dels nostres, ens han tallat les ales!

BEATLES & ROLLING STONES, POLS OPOSATS?

El 3 de juliol de 2015 es va celebrar el 50è aniversari de l'únic concert que els Beatles van fer a Barcelona. John Lennon, Paul McCartney, George Harrison i Ringo Starr van revolucionar la música, la societat i la cultura de l'època. Aprofitant aquesta efemèride i coneixent la rivalitat entre

entre Beatles i Rolling Stones, grups que es van gestar a principis dels seixanta, uns de Liverpool i altres de Londres, amb dos estils antagònics, els Rollings amb la imatge de "bad boys", oposada a la de "bons nens" dels Beatles, o el propi estil musical, melòdic i harmònic (Beatles) o rock estrident amb so brut (Rolling Stones); hem convidat dues persones a que ens parlin d'aquesta llegenda urbana, d'aquesta rivalitat i de si realment és veritat o no, de si ha estat una rivalitat que ha interessat als segells discogràfics per vendre més o a nivell mediàtic per vendre una imatge. La Claudia Reyes, psicòloga i treballadora del Centre d'Integració social ASPACE Badalona, i en Dani Royo, musicoterapeuta que treballa en diferents centres d'ASPACE hi reflexionen en aquest interessant i didàctic article.

THE BEATLES

Els Beatles, el més gran esdeveniment de la música popular durant el segle XX. Tenien com a models musicals l'Elvis Presley i en Chuck Berry. Van començar com una banda de Rock and Roll imitant tant la música com la imatge "rockabilly" dels anys 50. Van emigrar a Hamburg per poder guanyar-se la vida com a músics fent sessions de més de 8 hores a bordells i sales mala mort. Ells van ser els que van donar el pas del Rock and Roll al que avui coneixem com a Pop, sent responsables del més impressionant fenomen fan de totes les èpoques. També van contribuir a la consolidació del fenomen hippie i pacifista contra la guerra de Vietnam.

Podem parlar de dues èpoques, la primera marcada per la música en directe amb un to més adolescent i amb lletres més superficials, i la segona marcada per la música d'estudi, l'inici de la psicodèlia i la investigació de nous camins.

A nivell sociològic, va ser el primer grup britànic que va creuar l'Atlàntic per triomfar als Estats Units. Tot i que la part més conservadora d'aquesta societat mai els va acabar d'acceptar.

John Lennon i Paul McCartney eren els dos compositors principals de la banda i els que van protagonitzar la sonada separació del grup sobre el 1970. Les desavinences entre la parella de Lennon, Yoko Ono, i la resta de la formació va acabar amb la convivència dels 4 components durant les gravacions.

John Lennon, un dels mites de la música del segle XX va ser assassinat a New York per un fan i va passar a formar part de les llegendes mortes del **Rock**, juntament amb Jim Morrison, Janis Joplin, Jimi Hendrix o Kurt Cobain. Lennon era possiblement el més creatiu dels Beatles per les seves lletres i el més compromès amb el pacifisme.

Paul McCartney, encara en actiu, és probablement el més «músic» dels Beatles. A més de la seva carrera amb el grup, en solitari ha col·laborat amb grans estrelles del **Rock** i del **Pop** com Michael Jackson i Paul Simon entre d'altres. És el compositor de grans cançons com Yesterday, Hey Jude o Michelle.





D'altra banda trobem als **Rolling Stones**, un grup britànic que va representar una corrent més fosca de la música rock. Com a protagonistes i figures conegudes podem destacar el cantant Mick Jagger i el guitarrista Keith Richards, que van ser els compositors de les cançons més conegudes de la banda com són **Satisfaction** o **Going to a gogo**.

El grup va néixer al 1962, i juntament amb els Beatles van formar part del **Rock and Roll**, després del moviment **hippie** i de la psicodèlia. Encara en actiu segueixen fidels al seu estil, però sempre han anat evolucionant marcats per les diferents èpoques i tendències.

Mick Jagger és considerat el gran "showman" de tots els temps i del **Rock**, gràcies a la seva personalitat i moviments extravagants a l'hora d'actuar. El logotip de la banda, un dels més famosos i coneguts de tots els temps, és precisament la boca característica i irreverent del cantant Jagger.

En Keith Richards, famós pel so brut de la seva guitarra, ha marcat estil gràcies a la forma de tocar durant tota la seva trajectòria en el grup. Al 1993, Richards va passar a formar part del **Hall of Fame** de compositors de cançons.

En el present article, hem començat comentant la gran rivalitat que ha existit i existeix entre tots dos grups, i que sempre ha destacat la sensació de que els Beatles eren els nois bons i els Rolling Stones eren els dolents i radicals. Però

aquesta idea i concepció acaba de ser del tot real? o simplement es deu a una estratègia de màrqueting i a una rivalitat mediàtica que interessava?

La veritat és curiosament diferent, i és que es tractava d'una imatge imposada i que no es corresponia ben bé amb la realitat, ja que els Beatles es podrien haver considerat els autèntics "bad boys". Eren adolescents que procedien de classe baixa, amb infàncies complicades, entorns

desestructurats, i com tenien la necessitat de guanyar-se la vida van haver d'emigrar a Hamburg, com s'ha comentat anteriorment, i tocar en sessions eternes en locals de mala mort. Els Rolling Stones, en canvi, procedien de famílies amb ingressos estables, estudiaven Arts i no necessitaven suar per comprar els àlbums de **Blues** americà que tant venaven.

I aquesta gran rivalitat? Realment poca gent sap que els components d'ambdós grups eren amics. És més, els Stones van aconseguir la fama gràcies a la cançó **I wanna be your man**, composta ni més ni menys que per John Lennon i Paul McCartney. Es diu que els Beatles van ajudar als Stones regalant-los aquesta cançó justament en un moment que aquests últims es trobaven estancats.

També és interessant saber, que totes dues formacions es posaven d'acord per no fer coincidir els seus llançaments discogràfics.

És clar que existia una rivalitat però es tractava més d'una competició per guanyar i destacar, més endavant però, van començar les declaracions irritants i enfrontaments.

De tota manera, tot fa pensar que aquesta gran batalla era més una estratègia de les companyies i els segells discogràfics, i que va anar molt bé per vendre i crear expectació. Sempre s'ha utilitzat aquesta estratègia i ha funcionat amb altres grups dels 90, com Oasis, Blur, etc.

Els Stones són un dels grup més perdurables de tots els temps, ja que al 1964 van iniciar la seva primera gira de concerts per Estats Units i encara en l'actualitat no han deixat de fer concerts. Aquest fet, unit a la seva qualitat musical, els ha convertit en veraders mites de la música popular.

En canvi els Beatles, van ser els que van iniciar en la història del **Pop** les grans gires mundials però, com a fi de la primera època de la formació, van deixar les actuacions en directe per dedicar-se només a la composició en el mític estudi de gravació Londenenc **Abbey Road**, que dona nom a un dels discs de la banda.

Tots dos grups van ser molt influents i és difícil de comparar, entenent que en el cas dels Rolling Stones el seu recorregut final és menys musical i destaquen més per representar una icona amb estil i actitud. Mentre que el so Beatle ha estat molt present en les últimes dècades, pertanyent al grup d'artistes únics i revolucionaris, la traça que van deixar en la societat del segle XX és major que la dels Stones.

Els Rolling només feien **Rock and Roll**, un dels millors **Rock and Roll** de la història. El barrejaven amb l'esperit del **Soul** o amb el mecanisme del **R&B**, però mai van escapar d'aquella presó de sons. I podríem seguir així hores i hores, però finalitzarem dient que els Stones són el **Rock**, sí, però els Beatles no es poden definir amb un gènere, en van inventar massa, de gèneres.

Escrit per **Claudia Reyes** // Monitora d'autonomia
Dani Royo // Musicoterapeuta



ROSAS Y ESPINAS SOBRE RUEDAS

CAPÍTULO XXVIII

Luís Roberto Arturo y Cristina de los Álamos Caídos -dos "tetras" con eléctrica-, platican de su pasado. Ella hace informática y pediatría. Él consigue trabajo de informático. Ella entra en una residencia. Él conoce a Juanjo, un joven "sin papeles". Cristina hace prácticas de pediatría. Le proponen a Luís introducir droga. Abren un locutorio. Luís entra en la residencia. Critican no poderse casar y la "resi" es trasladada. Juanjo y Lucía se casan y Luís explica cómo escribir fácil. A Cristina le ascenden. Hablan del jubilado de 2014. Cristina lleva la carta del 0,25%.

Nuestra generalmente feliz pareja junto con Juanjo fueron a comisaría para denunciar la usurpación de datos y la posterior sustracción por parte de Obdulia de los cinco mil euros, según la jerga policíaca. Tras un exhaustivo interrogatorio y una inspección de su cuenta, se comprobó que efectivamente la denunciada efectuó la transferencia de la cuenta de Luís a la suya. Naturalmente, fue despedida del locu-

torio y en su lugar estuvo una peruana hasta que Lucía se reincorporó al trabajo. Un día que estaban los cuatro en el locutorio Cristina, con un ágil movimiento de la silla, se plantó en medio del locutorio y dijo:

— ¡Estoy hasta las narices, por no decir otra parte del cuerpo, de esa gente! A primeros de 2015 mostraba la vergonzosa carta del Ministerio haciendo saber que subían la pensión un 0,25 %. Pero tiempo atrás primero iba cada semana a un local subvencionado a hacer fisio cada semana, luego cada quince días y más tarde cada tres meses; y todo por los dichos recortes.

— Tranquila, amor mío, que ahora tenemos como alcaldesa una Ada hippy que se Colau en el Consistorio y que con su varita mágica va a eliminar todos los privilegios de tantos chupópteros como hay.

— Mientras que la Ada de las sentadas en la plaza Catalunya no se vuelva en bruja de nariz con verruga y haga trapicheos como muchos de los votados.

Escrit per
Martí Cuixart

— Tranquila, Cristina, capullito de mis higadillos, que precisamente hace poco que va llegando gente joven con la que parece que Podemos confiar, aunque ya ha habido caso de corrupción entre esos jóvenes. Y todos estamos pendientes del país de la mujer del jubilado.

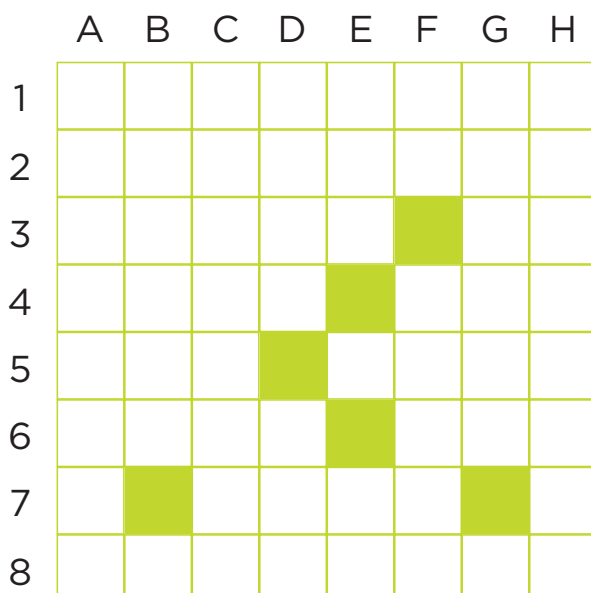
— El asunto de Catalunya es como la canción de La Tarara: 'La Tarara sí. La Tarara no. La Tarara, Madre, que la canto yo'. Mientras el padre del independentismo y sus familiares se llevan el dinero que nos robaron a paraísos fiscales, nosotros hemos de pagar parte o todo el importe de los medicamentos y con temor que se aplique el nuevo sistema de pago.

— El hijo del jubilado ha demostrado que los tiene bien puestos al quitar el título a su hermana que se llama como tú y al langaruchó de su cuñado, porque hicieron muchos fraudes. Ya te gustaría pasar una noche con ella.

—De todos modos, me quedo con tus muslos, cariño!

PASSATEMPS

Fet per:
Martí Cuixart



HORIZONTALS:

• **1:** Ex jugador del Barça i un dels millors del món. • **2:** Conclouran. • **3:** Animals que fan por i fàstic, sobretot, a les dones. Unitat de longitud de Japó. • **4:** Déu del sol en la mitologia egípcia antiga. Conjunt de flors que s'acostuma regalar. • **5:** Cinquè fill de Jacob. Nou servei etehrn de banda ampla. • **6:** Municipi de la co- marca de Les Cinco Villas. Una entitat amb l'objectiu de tutelar persones afectades per una malaltia mental. • **7:** Consonant. Concloure (a l'inrevés). • **8:** Viatjarà amb per l'aigua amb una embarcació (a l'inrevés).

VERTICALS:

• **A:** Jugador de futbol argentí molt famós i que va caure en el món de les drogues. • **B:** Acceptar submisament. Consonant que a molts de nosaltres ens costa pronunciar. • **C:** Aparell-trampa per atrapar certs rosegadors. • **D:** Sobrenom Diego López, veí de Mecina Bombarón (Granada), que va participar activament en la rebel·lió de les Alpujarras (1568-1571). S'anomena així a l'estat d'agregació de la matèria en el qual, sota certes condicions de temperatura i pressió, les seves molècules interaccionen només dèbilment entre sí, sense formar enllaços moleculars (a l'inrevés). • **E:** Nom d'un municipi de la Baixa Cerdanya. Consonant. Nom de lletra. • **F:** Metall preciós. Servir per una activitat (a l'inrevés). • **G:** Enllestiran (a l'inrevés). • **H:** Donaran ànims.

SOLUCIÓ 1: Maradona. - 2: Acabarar. - 3: Rates. Ri. - 4: Aton. Ram. - 5: Dan. Neba. - 6: Ores. Lar. - 7: N. rabaca. - 8: aragevan.

LECTURES:

“NIÑOS CON CAPACIDADES ESPECIALES.
MANUAL PARA PADRES”

Editorial:
Hércules de ediciones.

En aquesta ocasió us volem recomanar el llibre *“Niños con capacidades especiales. Manual para padres”*. Escrit per Pablo Pineda, una persona molt mediàtica, que ha guanyat diversos premis tant en l'àmbit cinematogràfic (Concha de plata al millor actor del festival internacional de Sant Sebastià, l'any 2009 per la pel·lícula *“Yo también”*), com a nivell de trajectòria vital.

Pablo Pineda, és el primer Europeu amb Síndrome de Down que va obtenir un títol universitari, diplomàt en Magisteri i Psicopedagogia, reflexiona en aquest llibre sobre l'educació, i vol enviar un missatge als pares per tal d'educar als seus fills amb diversitat funcional sota la premissa de que no són persones malaltes ni se'ls ha de sobreprotegir ni molt menys compadir.

Aquí teniu el seu Facebook per si voleu fer una ullada:

<https://www.facebook.com/pablo-pineda-189800913716/>

MONÓLOGO

Escrit per
Victor Herrero

Hola de nuevo! En todo este tiempo que he ido contando mis anécdotas me he dado cuenta de lo que dijo Dinio en su día de que “las noches me confunden”. Le pasa a muchísima gente.

Una vez más este verano fue movidito. Veréis... una noche salimos de fiesta y cuando volvíamos para casa un amigo se encontró con unos colegas y uno de ellos al escucharme hablar exclama “pero colega que te has metido?” y yo le conteste “si prometes no decírselo a nadie te lo cuento” y él dijo “pues claro...” entonces yo empecé “mira... mi buen amigo Panoramix me ha fabricado la misma pócima que la de Astérix y Obélix”.

Una tarde salimos a pasear una amiga y yo, ella iba con una silla manual. Resulta que a media tarde decidimos comprarnos algo para merendar, entonces cuando vimos el primer colmado abierto nos paramos, al ver que había un escalón muy alto mi amiga se quedó fuera. En cuanto entré la dependienta me pregunta “te puedo ayudar en algo?” y yo le dije “no, simplemente estoy mirando cosas para merendar” seguidamente cogí dos cosas y me dirigí a la puerta diciendo “cuál prefiri...” , yo aún no había acabado la frase cuando veo que la dependienta viene como una posesa y me coge los productos de las manos. En aquel momento me hirvió la sangre y le estuve a punto de decir “señora, que no ves que somos 2 tarados...”

Otra noche íbamos caminando por Gracia y unos madrileños nos preguntaron cómo se iba a las Ramblas , nosotros le dijimos: “bajando por esta calle llegas directo”, ellos volvieron a preguntar “mejor con taxi verdad?” , nosotros les respondimos “nooo. Que va! si son 10 minutos a pie”. Aún hoy me pitan los oídos, debieron pensar estos catalanes con tal de ahorrar unos euros se hacen la maratón...

Para acabar una de cenas de empresa. El otro día me encontré a un amigo que trabaja en la ONCE, y le dije: “¿Oye, en la ONCE no hacéis cena de empresa?”, y me contestó: “Pa qué?, si no nos vamos a ver...”.





DOBLE V DOBLE V DOBLE V

→ www.brecautolloguer.com

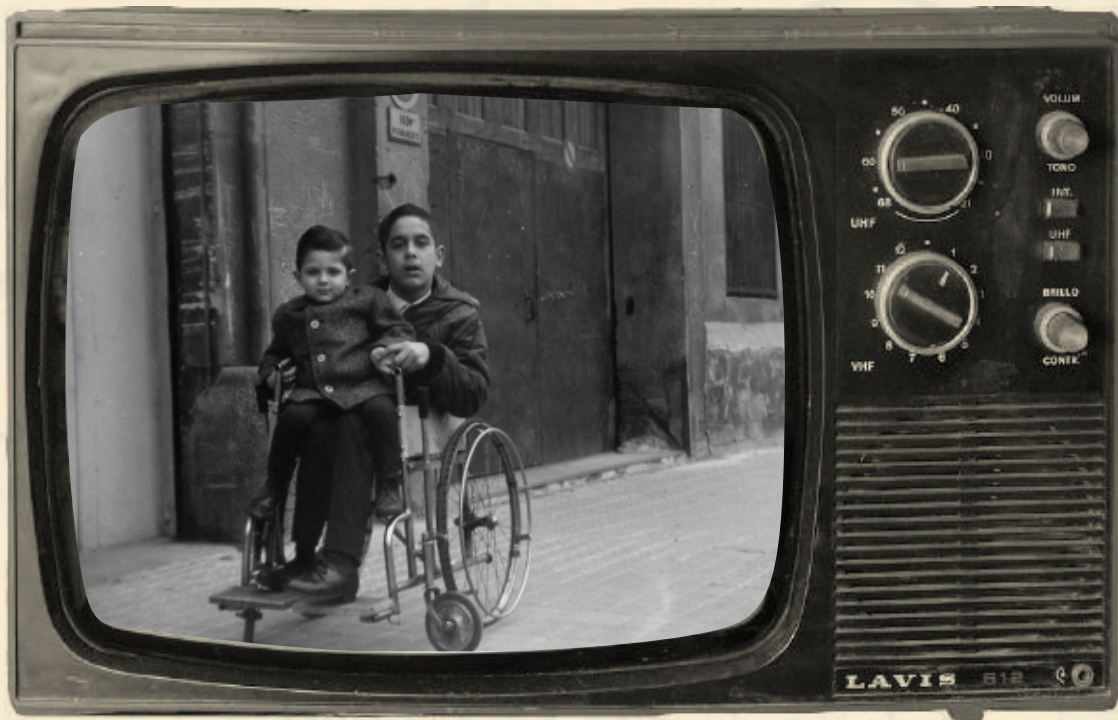
Per si es del vostre interès, o algun cop necessiteu aquest servei, en aquesta pàgina web podreu trobar vehicles adaptats per llogar, amb possibilitat d'entrega i recollida a domicili o lloc públic.

→ www.sikaru.cat

Els nostres amics de la Fundació Badalona Capaç, concretament del Centre Ocupacional Cointegra de Badalona, que atén a més de 240 persones, algunes d'elles ex alumnes de l'escola del Centre Pilot Aspace, han dissenyat un projecte molt innovador que varen presentar en societat el dia 1 d'octubre. Es tracta de l'elaboració de tres tipus de cervesa artesana. Podem dir que és un producte de molta qualitat, i que ha tingut una bona acollida en el mercat, per la qualitat i pel seu valor afegit. Us convidem a fer una ullada a la web, i si sou consumidors de cervesa a que la proveu.

→ http://cadenaser.com/programa/nadie_sabe_nada

Para los fans de pasar un buen rato, de no pensar, de escuchar y reír..., ese hábito tan saludable, reír!! Os sugerimos este programa de radio, que empezó el mes de octubre pasado, y se emite los sábados al medio día en la Ser. Dos cracks del humor y la improvisación como Buenafuente y Berto Romero hablan sobre temas que envía el público con una gran dosis de imaginación que os hará pasar un buen rato, como por ejemplo lo mucho que se forraría un logopeda especializado en payasos. En esta web podréis escuchar los programas anteriores y hacer sugerencias de temas.



Martí Cuixart quan era nen.

“ES DE ELLOS O ES NUESTRO”

Esta frase, que suelta no nos dice nada, puesta en el contexto de los años 80, sentados en el sofá y delante de aquella televisión que apenas pesaba, las llamadas televisiones con culo, de blanco y negro... donde en aquella época sólo se veían dos cadenas, cuyo original nombre eran la “primera” y la “segunda”, o la “1” y la “2” (quien les puso el nombre tiene una entrevista..., qué original! marcó tendencia porque luego vino la tres, la cuatro, tele 5... y estos ya eran más modernitos), pues, puesta la frase en este contexto sí que nos debe decir algo, sobretudo a algunas generaciones, como treintaños o cuarentaños...

Vamos, que os tenéis que acordar de cuando fallaba la tele, y después de la típica mirada en el sofá, la clásica pregunta: “Es de ellos o es nuestro”, y posterior azote en el culo de la tele, bueno siempre eran dos golpezitos, y si se arreglaba, bien (“era nuestro”), pero si no, dos ostias más y a mano abierta, antes de decir: “Es de ellos”.

Pues bien, cuando se arreglaba ¿sabéis que le decía yo a mi padre? (...el encargado de arreglar la tele era él...), dame dos golpes a mi... a ver si me arreglas!! pero, no no, conmigo no funcionaba, el jodío sólo tenía efecto con la tele.

Qué época! cuando hacia las 00:00 h. finalizaba la programación y después del himno de España con la bandera y el escudo, salía la carta de ajuste y un pitido mortal, por si algún despistado, se dormía con la televisión encendida.

No os penséis que yo veía esto de niño, que va..., nos educaron con el horario que marcaba la dichosa tele de culo, cuando salía la canción de “Vamos a la cama que mañana tenemos que madrugar, vamos a la cama que hay que descansar...”, se acababa el día, y, obedientes al mensaje, pues a la cama...

Con dos golpes milagrosos se arreglaba la tele, hasta al coche o a la radio se le daban un par de meneos si no iban bien... aquellos golpes marcaron tendencia, marcaron a una generación y nunca nos olvidaremos... anécdotas como ésta nos ayudan a ver cómo ha evolucionado todo... y ahora si se nos estropea el WIFI, mierda!! no somos nadie... y con dos golpes no lo solucionas.

Escrit per
La redacció



IMPRESSIÓ I DISSENY RESPONSABLE

SI VOLS QUE LA **TEVA EMPRESA**
SIGUI **SOCIALMENT RESPONSABLE**
TREBALLA AMB NOSALTRES



IMPRESSIÓ
DIGITAL



MAILINGS I
MANIPULATS



SERVEIS
DE SECRETARIA



ESTUDI
DE DISSENY

ASPACET

Centre Especial de Treball

ASPACET el Centre Especial de Treball d'ASPACE Barcelona, és una iniciativa social que té com a objectiu formar i integrar laboralment persones amb paràlisi cerebral i altres patologies del desenvolupament en els diferents àmbits de treball.