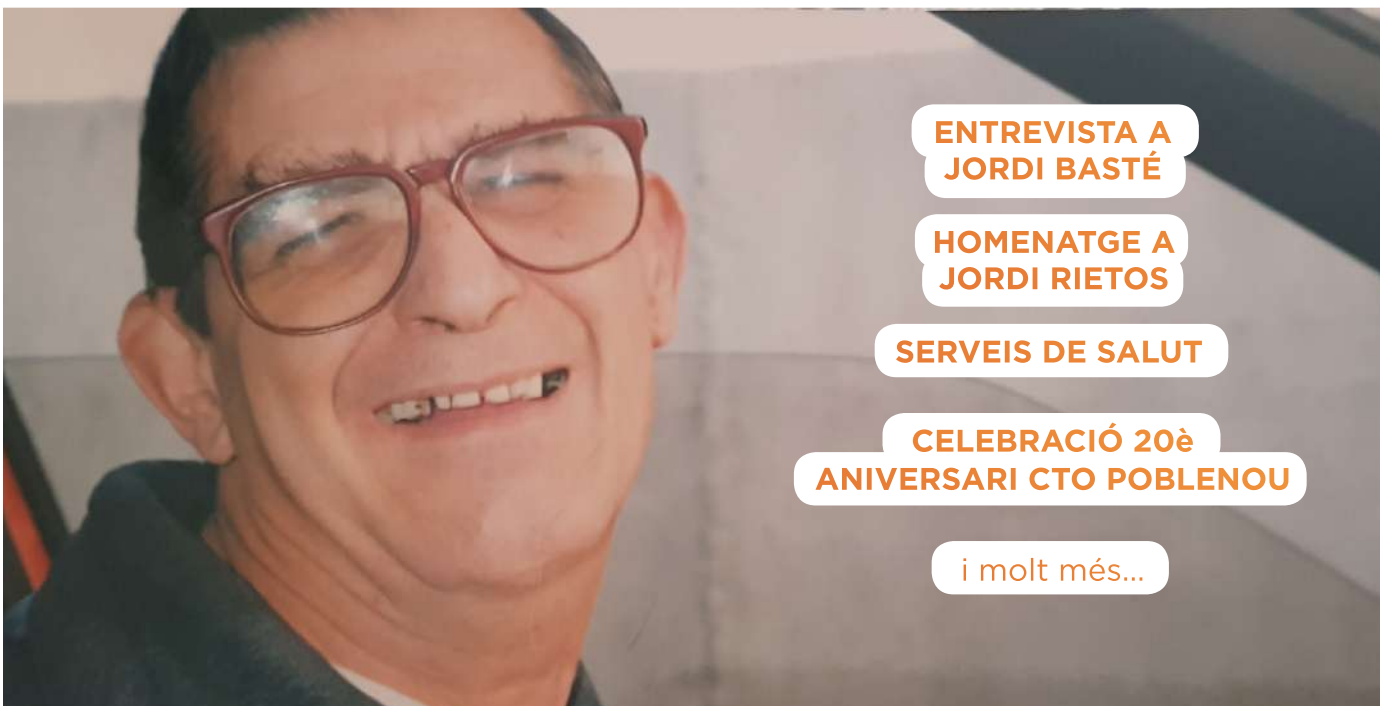


conèxio



LA REVISTA DELS JORDIS



ENTREVISTA A
JORDI BASTÉ

HOMENATGE A
JORDI RIETOS

SERVEIS DE SALUT

CELEBRACIÓ 20è
ANIVERSARI CTO POBLENOU

i molt més...

Nov. 2019 / NÚM. 35

3
LA BUENA RIMA
EDITORIAL
-

4
JORDI RIETOS. EL MILLOR DELS SENSEI
NOVETATS
-

10
20È ANIVERSARI CTO ASPACE POBLENOU
NOVETATS
-

12
SERVEIS DE SALUT: TRANSFORMACIÓ, CREATIVITAT I INNOVACIÓ
ASPACET
-

14
OXFAM TRAILWALKER 2019
ASPACET
-

16
ESPIRITUALITAT? QUINA ESPIRITUALITAT?
COACH_NEXIÓ
-

18
ENTREVISTA A JORDI BASTÉ
ENTREVISTA
-

21
HONG KONG. VIAJE SOLO DE IDA PARA NO VOLVER A IR
PERSONALMENTE
-

22
UN GOLPE MÁS
PERSONALMENTE
-

23
DE TOCAR EL PIANO A LA PLASTICIDAD NEURONAL III
PERSONALMENTE

24
QUERIDA YAYA/MAMA
PERSONALMENTE
-

25
TANCA L'ACU CUÉNTAME
-

26
ENJOY
ENJOY
-

La contra
ENTREVISTA



A BUENA RIMA

En esta ocasión no nos hemos tenido que romper mucho la cabeza con la editorial (AUNQUE LO FÁCIL ERA DARNOS IMPORTANCIA CON LA ENTREVISTA A JORDI BASTÉ!!)..., de alguna manera nos ha caído del cielo, quizás tenga que ver algo Jordi Rietos, quien seguro disfrutará de una buena vida en ese cielo al que todos soñaríamos llegar cuando nos toque.

Resulta que un buen día, apareció encima de nuestra mesa un par de hojas con un escrito que resultó ser una canción que algún chico de un centro ocupacional de Aspace había escrito, seguro con la ayuda de Dani Royo (quien a posteriori nos confirmó que exactamente se trataba de la letra de una canción). Es una letra tan espontánea, y que transmite sus pensamientos y sentimientos, a la vuelta de las vacaciones y en su día a día en el centro, de una manera tan natural, que nos pareció buena idea compartirla con todos vosotros, nuestros lectores, porque lo que verdaderamente importa es lo que piensan las personas que están en los diferentes servicios y centros de Aspace, con esa información se construye sobre una buena base (buena rima...).

“Yo me levanto temprano para venir al centro ocupacional.

Con el transporte mañana y tarde me toca viajar.

Si no estuviéramos en el centro no sabríamos a donde ir,

Y yo lo hago para no aburrirme todo el día en casa.

Yo vengo a Aspace con muchas ganas de vacaciones.

Cada área es diferente no tiene nada que ver,

Pero hay muchas cosas que podemos hacer para aprender.

Cada área tiene su punto,

Y algunas trabajan en conjunto.

En equipo trabajamos y granadas cosas logramos.

Hay días de todos los colores, pero en Aspace somos los mejores.

Nos vamos de vacaciones y volvemos con más fuerza.

Yo lo asumo, lo disfruto, y después toca la vuelta.

No quiero, no quiero, hay que ver lo que nos cuesta.

En Aspace, en Aspace, todos estamos de vuelta.

Cuando estamos tristes nos animan para seguir.

Nosotros trabajamos, bailamos, y también cantamos.

Lo mismo te improviso algo, que no me sale nada de nada.

Una mirada de algunos compis dice más que mil palabras.

Me llevo bien con todo el mundo día y noche.

Me duermo, me duermo, porque tengo mucho sueño.

Aspace es un veneno que nos contagia.

Los cincuenta y uno creamos mucha magia.

Y cada uno llevamos un trocito.

Y los monitores como una piña de amor nos rodean,

Con su alegría nos transmiten energía,

Para venir cada día, para venir cada día, para venir cada día.

Escrit per
La Redacció

ÚLTIMA HORA

“DALE LA VUELTA”

Persones d'arreu d'Espanya reivindiquen els drets de les persones amb paràlisi cerebral.

Usuaris, famílies i professionals van participar en activitats del Dia Mundial de la PC i en la reivindicació de drets importants amb la finalitat que la societat pugui veure altres realitats.

Com a entitat membre de la Confederación Aspace i de la Federació catalana de paràlisi cerebral i etiologies similars (FEPCCAT), la Fundació Aspace Catalunya va participar en la campanya #Dalelavuelta de la Confederación, amb l'objectiu de donar a conèixer situacions de vulneració de drets reals que pateixen en el seu dia a dia les persones amb paràlisi cerebral o amb discapacitats similars.



A més a més tots els nostres serveis i centres van participar en diverses activitats, com la lectura del manifest centrat en els drets, la participació en la flashmob organitzada per la FEPCCAT o la difusió de diversos vídeos en les nostres xarxes socials explicant i reclamant diversos drets bàsics, com el dret al treball, a l'accessibilitat física i cognitiva, a l'educació, a la salut i a l'atenció precoç, a portar una vida autònoma i independent o a la participació en la cultura, l'oci i l'esport.

Revista subvencionada per:



STAFF

Redacció

Rosa Ortola, Xavi Soteras, Emilia Vicioso, Ramiro Herrador, Miguel Quintero, Jordi Cabrera, Luis Sierra, José Luis López, Verónica Pàmies, Manolo Martínez, Víctor Herrero, Yolanda Pons, Ismael García, Mabel Clavell

Edició i La contra

Yolanda Elipe

Impressió, maquetació i disseny

ASPACET / Pau Segarra

Coordinació tècnica i Edició

Chema Martín

Col·laboració

Xavi Martí, Marta Vivas, Pedro Cordero, Víctor & Dori, Àfrica Ortega, Josep Solà, Manolo Almendros, Neus Carol, Raquel Soto, Elena Tomás, Josep Martínez, Mercè Serra, Jordi Dam, Llorenç Ladero, Meri López, Jordi Basté, Elena Puigdevall, Raquel Rueda, Jessica Bao,

JORDI RIETOS. EL MILLOR DELS “SENSEI”

El dia 22 del passat mes de març va ser un dia molt dur per a tots nosaltres. De cop vàrem rebre a través, ja sigui del whatsapp o del correu electrònic, una fatal notícia, la pèrdua d'una persona molt especial i respectada per tot el que podríem dir l'entorn de les persones amb paràlisi cerebral.

Amb 74 anys i una gran trajectòria vital treballant enèrgicament per la visibilització i la inclusió del nostre col·lectiu ens va deixar el nostre estimat Jordi Rietos. En Jordi va deixar empremta en cadascun de nosaltres.

Explicar com era el Jordi no és una tasca difícil, per damunt de tot es pot dir que tenia un gran cor, generós com ningú pensant primer en els altres (sempre tenia la casa oberta...), una persona amb uns grans i profunds valors, enormement simpàtic, i amb un gran esperit de superació, així com una mentalitat avançada al seu temps, sempre obrint fronteres... tot això ha estat un llegat que hem pogut gaudir les generacions posteriors, quin privilegi haver-te conegut i aprendre de tu!!

Voldria adreçar el meu reconeixement merescut tal com va ser per a mi com a persona i professional en Jordi Rietos.

En primer lloc ha estat un gran exemple el seu esperit de superació, tant a nivell personal com professional. Tinc un gran record d'ell, era una persona amb molt carisma, sempre molt preocupat en el món de l'esport i molt emprenedor amb les activitats esportives, també recordo com a persona era molt de la conya i també a la vegada seriós quan calia.

Per a tots nosaltres ha estat un exemple, per a les persones que en el món laboral han treballat amb ell i pels que hem compartit en el món més personal. Res més puc dir del nostre estimat Jordi, sempre

el tindrè com un gran a la meua vida quotidiana, agrair-te sempre i més la dedicació que ens has tingut a tots nosaltres des de petits, estiguis on estiguis sempre et recordaré.

Atentament Xavi Martí

Hace unos meses se nos fue el rey del Clan PCs.

Hola Jordi, desde donde estás perdona por no despedirme de ti en esta estación de la vida, pero seguro que en la próxima estación nos veremos.

Para mí, eras mi amigo y maestro. Cuántas anécdotas hemos vivido, y cuántas putadillas nos hacías en el Piloto jajaja.

Vas ser un pioner, aquest homenatge que et volem fer a la revista Connexió Aspace recordant la teva figura, no pot estar a l'altura de tot el que vas fer per nosaltres, i el que vas assolir per millorar la nostra qualitat de vida. Gràcies per tot, sempre estaràs en un lloc privilegiat dels nostres cors.

Moltes persones han volgut participar en aquest modest homenatge en memòria del Jordi Rietos. A continuació podem gaudir de diferents escrits que el recorden, escrits curts, altres més llargs... Gràcies a tots per ajudar-nos a glossar la seva figura.

Cuantos consejos me dabais tú y la Ara, y uno de ellos se ha cumplido, independiarnos el Xavi y yo.

Muchas gracias por todo lo que vivimos. No te olvidaremos. No te digo adiós sino, hasta pronto porque seguro que nos vemos en la otra vida.

Besitos Emilia Vicioso.



No sé si parlar de la meravellosa complicitat que hi havia entre el Jordi i els nens, no per òbvia menys meravellosa.

No sé si parlar del seu immens - i negre - sentit de l'humor, que ens va regalar estones impossibles d'oblidar ...

No sé si parlar del seu esperit rebel quan se saltava tots els límits per lluitar en allò que creia...

No sé si parlar de la seva força magnètica, que ens empenyia a tots cap a on ell es proposava ...

Sé que ha deixat un buit molt gran entre les persones que l'hem conegut. I sé que és impossible omplir-lo de nou.

Marta Vivas

A final de marzo, un mal día a las 5,05 h de la mañana nos dejó una gran persona, un gran amigo y por la parte que me toca un segundo padre! Jordi Rietos Deulofeu.

Te conocí con 7 o 8 años en el Centro Piloto Arcángel San Gabriel de Montjuïc (ASPACE). Desde entonces siempre hemos estado unidos en todas y variopintas etapas que tiene la vida. Utilizaste colectivos de personas para que todos los Paralíticos Cerebrales que estábamos a tu alrededor saliéramos de casa sin escondernos de nada. Abriste muchísimas puertas para que en un futuro tuviéramos una digna calidad de vida.

Empezaste el deporte de la Parálisis Cerebral en España en el año 1978. Me contabas que en aquella época no había nada de nada de deportes reglado de Parálisis Cerebral. Yo no lo viví (porque era muy muy pequeño), pero a compañeros míos del Centro Piloto les hacías competir contra minusválidos físicos!!

En aquella época (a mediados de los 70) montaste una Masía para llevarte un fin de semana al mes a 10 o 12 Paralíticos Cerebrales para que salieran de casa y enseñarles cosas muy muy cotidianas, cocinar, comprar y muchas más cosas que no se deben de contar en esta revista...

Intentaré seguir tus consejos de esta vida, como siempre he intentado hacer.

MUCHÍSIMAS GRACIAS por guiarme en la vida en momentos buenos y en los malos!

TE VOY A ECHAR MUCHÍSIMO DE MENOS!!!

Descansa en paz!

Pedro Cordero

Siempre es difícil resumir en unas pocas líneas todo lo que te ha transmitido alguien como Jordi. Todavía es más complicado si el fin es rendirle homenaje porque el reto se antoja prácticamente inalcanzable: ¿cómo hacer justicia a la memoria de una persona con tanta humanidad?

Le conocí a través de una amiga y desde entonces no hubo día en el que charlar con él dejara de ser un auténtico placer. Jamás caía en la monotonía, en el hablar por hablar. En su mirada y en su voz se adivinaba la seductora energía del latido en cada instante. Observarle en su casa recibiendo, escuchando y reflexionando con sus amigos PC era toda una lección de vida.

Esas lecciones de vida proyectadas entre sonrisas y cigarrillos también me ayudaron a saber entender al colectivo de adultos y, por tanto, a poder compartir momentos con ellos a partir de la cercanía.

Gracias, Jordi. Gracias por encontrarte, por permitirme aprender de ti, por tu infatigable sentido del humor, por tu capacidad de superación, por formar parte de muchas vidas. Gracias, en definitiva, por tu inmensa generosidad, amigo mío.

África Ortega

Jordi Rietos, una persona especial... A ti que sin importarte quiénes somos, cómo somos, ni de dónde venimos nos abriste tu corazón, y nos brindaste lo más preciado que un ser humano puede dar: TU AMISTAD.

A ti, que un buen día decidiste invitarme a tu casa, y añadirme al grupo de amigos, para ver el Barça.

Gracias por estar en nuestras vidas, por hacernos reír, soñar y vivir, ocuparás siempre un trocito en nuestro corazón.

Victor & Dori



Hola a tots, m'agrada aquesta idea de "matxembrar" crec que ens fa pensar a tots i totes alhora i que fa més gran la figura d'en Jordi, donat que resumir-ho en un sol escrit fora poc, el seu llegat, la seva fe, el que amb paciència i bones dosis de la pensió casa Anita, amb la sra. Anna, que sempre tenia un plat a taula, on sempre hi érem tots convidats, tot i en cada detall ens va anar transmetent, contagiant del seu suport a la igualtat, al paper de tots, i que tots i totes som necessaris.

Josep Solà

Fa molts anys que vaig conèixer en Jordi Rietos, més de 25. Va ser a través de l'esport, gràcies a ell vaig "fitxar" per l'equip d'esport d'atletisme d'Aspace, amb la Neus Carol d'entrenadora.

Jo vaig ser l'últim en arribar, el Jordi era una mena de líder "espiritual", encara que, ben pensat s'ha de dir que tenia una mentalitat totalment oposada a la de la Pilar Aragonés, potser puc utilitzar altres adjectius per definir-lo, tots bons, com una persona molt carismàtica, bromista, compromesa... i sempre tenia un moment per escoltar i aconsellar a tots, era com un Coach de l'època.

Tinc varies anècdotes d'ell, però recordo una especialment: el primer dia que el vaig veure conduir, em vaig acollonir una mica, una persona que conduïa mirant cap a un costat!., que conduïa amb el "rabillo del ojo", però després t'acostumes i et sorprens de que conduïa millor que moltes persones que no tenen dificultats físiques.

Estic molt content d'haver-te conegut i dels camins que gràcies a la teua mentalitat moderna i liberal hem pogut explorar.

Gràcies per tot!!

Xavi Soterias



Queridos amigos de Jordi, justo vengo de trabajar y me he puesto a recordar grandes momentos que pasamos juntos, y de los que todos pudimos enriquecernos y aprender muchas cosas, unas más simples, y otras cosas realmente vitales. Me acuerdo mucho de partidos de fútbol (Paperinas contra Desconeguts...), de cuando vino un directivo del F.C. Barcelona y el jugador Carles Reixach al Centro Pilot, de los maravillosos viajes a San Sebastián, Granada, o por ejemplo de cuando montó Minuspac... todas ellas y otras fueron grandes experiencias. Muchas gracias Jordi por todo lo que nos aportaste, nunca te olvidaré.

Manolo Almendros

Estimat Jordi Rietos, volia aprofitar aquest homenatge per dir-te la profunda admiració que et tinc, ens vàrem conèixer quan tu ja estaves jubilat de la teva feina d'Aspace. Vàrem compartir un viatge en un campionat de futbol, tu sempre lligat a l'esport!!, i malgrat no compartir tants moments com amb altres amics i companys tinc clar que has estat una persona molt especial, d'aquelles que deixen empremta en el cor dels altres.

Volia ressaltar el respecte i l'estima que et vas guanyar amb els que varen ser els teus "alumnes". Em commou veure com li brillen els ulls a persones com Ramiro, Jordi Cabrera, Pedro Cordero, Emilia, Elena Tomas, Nico... i molts altres, quan en parlen de tu. Has estat el millor dels germans grans que podien tenir, els has guiat i espavilat en la vida que després d'adults han hagut d'afrontar. Veig que s'han fet forts en part gràcies a tu, gràcies als teus consells, gràcies a com els has inculcat el teu caràcter, i gràcies a la teva amistat incondicional. No hi ha dubte que has estat una persona que ha deixat empremta. Amb tu ha marxat un referent, però queda tot allò que vas cultivar en els altres, un llegat d'incalculable valor humà.

Chema Martín

En Jordi ha estat un dels estels que ha il·luminat el meu camí. Quan ens vam conèixer, als voltants de 1989...en què la meva incipient voluntat professional era vaga.... ajudar els altres...

Ell la va anar perfilant, possiblement sense saber-ho, amb la seva intuïció, la seva presència, el seu tracte sempre comprensiu i respectuós.

I l'entusiasme! Era impossible no encomanar-se!

I el convenciment! Quant segur n'estava de que allò que proposava era possible...

I la perseverança! De mica en mica, gota a gota, any rere any, trampejant els entrebancs i sempre sumant.

Vam compartir el ressorgir del club esportiu Aura, amb l'arrencada del ciclisme en tricicle. Quants viatges amunt i avall a Premià de Mar, on un mecànic ciclista artesà ens feia manualment els tricicles. ...

I les concentracions a l'Empordà, compartint amistats i generant companyonia entre entrenament i entrenament...

I l'eufòria dels Jocs Paralímpics de Barcelona'92... Com vam patir i gaudir a la vegada.

Quan ens vam tornat a retrobar després de... 25 anys?! novament en el context d'Aspace, era com si el temps no hagués passat, com si continuéssim aquell dinar que vam deixar a mitges. La conversa seguia fluïnt com si res...

En Jordi tenia la gran qualitat natural de mantenir una relació molt particular amb els esportistes, amb qui feia a la vegada d'entrenador, de tutor i de mentor, no només en aquells temps de frenesí esportiu, sinó al llarg dels anys i fins ara mateix.

Dels estels que al llarg de la vida ens inspiren, ell, sens dubte, en va ser un dels primers.

Neus Carol

Alas 8.30 se abría la puerta del viejo autobús de Cruz Roja. Era mi primer día de escuela. Un joven con una gran sonrisa y mucho cuidado me subía al autobús. Aquel día conocí a Jordi Rietos.

Jordi era una persona muy innovadora para su época. No debió ser nada fácil para él ser una persona afectada de parálisis cerebral a principios de los años cuarenta.

Cuando le conocí yo solo tenía siete años, la verdad es que me molestaba que me obligara a atarme al asiento cuando íbamos en el autobús. La relación con él fue cambiando a medida que yo crecía. Su genial idea para romper con la monotonía del centro fue montar la liga de futbol, Paparinas contra Desconeguts fueron los primeros equipos que se formaron, eso fue el comienzo de la promoción del deporte de las personas afectadas de parálisis cerebral. También fue pionero en organizar otras actividades fuera del ámbito de ASpace, contribuyendo así a promover nuestra autonomía, independencia y vida activa. Junto a otras personas fue fundador de la asociación MINUSPACE.

Desde mi adolescencia ha sido un gran amigo, compañero de aventuras y desventuras, de viajes, tertulias, cenas hasta la madrugada, incluso cómplice de las primeras aventuras amorosas de algunos de nosotros.

Siempre jovial aunque la diferencia era de 17 años ha sido un gran amigo y referente en nuestras vidas. Hace casi tres años que resido muy lejos de Barcelona, en este tiempo han marchado personas importantes de las que no he podido despedirme entre ellas dos amigos que han contribuido en lo que soy.

Para Toni Molina y Jordi Rietos, amigos que nunca se irán de nuestras vidas porque "solo muere lo que se olvida". Con todo mi cariño.

Raquel Soto Arquero



Quantes vivències viscudes amb tu Jordi!!

Hola, siguis on siguis, ara mateix se'm fa molt però molt difícil expressar-me el que sento i tanmateix el que he après del teu "carisma".

Com altres "companys" han expressat, tu durant la vida que has donat a Aspace, i fora, has sigut un gran TALISMÀ, pels demes. Has donat infinits consells, has gaudit moltíssim de jugar i entrenar l'Estadi Olímpic, (quan aquells temps estava amb runes), també, vas gaudir molt, quan en aquells temps, feien les curses de 24 hores al Circuit de Montjuïc.

Entre altres coses, sempre recordaré el següent:

Quan jo estava fent 5è de bàsica, era a la classe del professor Sr. Josep Vilà, que tinc a la meva ment, que tu i el Josep, us posàveu a un racó de la classe, (ara del grup E), que petàveu unes converses immenses, (sobretot del nostre estimat Barça, que en aquells anys, passàvem immenses "Penombres"). També recordo que tu tenies una gran passió per poder conduir un cotxe, doncs bé, recordo que abans els nostres pares o familiars, ens acompanyàvem al centre, i recordo perfectament que tu li anaves marejant a ma mare perquè et deixes fer unes voltes "al pati mateix", i efectivament, una tarda quan estàvem damunt del Seat "mític 600", et vas pujar i vas conduir, i no vegis com em vaig posar!! (els tenia per corbata), no.. es conya...

Me'n recordo dels temps que anàvem a unes concentracions esportives a "MAS BADÓ", (quines nits...).Moltíssimes escapades de Setmana Santa a Rupià, a casa d'en Ricard i la Ruth. També, una tarda-nit d'estiu, amb al Ricart Calderer, vam anar al cinema i llavors amb un Seat 127 d'en Ricart, em vau acompanyar a casa meva. També me'n recordo que eres un fan indescriptible d'un grup de Jazz que s'ha deia LOCOMOTORA NEGRA, recordo que va haver uns anys que vam anar a uns quants concerts a LA COVA DEL DRAC.

Com he reflectit abans, durant aquestes dècades, hem tingut moltíssimes converses de tots tipus, polítiques, esportives, d'esbarjo etc... Naturalment també, les llargues xerrades i consells que em vas donar a les cases que has arribat a viure, que gràcies a tu, ha sigut un com immens confessionalari. Gràcies, gràcies i gràcies per tot, siguis on siguis.

Jordi Cabrera

En Jordi Rietos, era tot un personatge, era molt actiu, no parava de fer coses, ens ajudava a pujar i baixar de l'ambulància, portava el berenar.

Quan hi havia reunions de professors o de pares, ell s'encarregava d'aquella classe, i fèiem de tot menys estudiar; com que era molt esportista ens feia fer esport i és llavors que va crea una lliga de futbol juntament amb algú de nosaltres, alguns jugaven de peu i d'altres jugaven a quatre grapes. I Ell feia d'àrbitre.

Amb el temps un dia, a l'hora del partit, varen venir una representació del 1r equip del BARÇA (el president Agustí Montal i en Rexach), aquell dia va ser interessant i important, va anar tota l'escola a veure el partit. En Jordi, aquell dia semblava un àrbitre de veritat, ja que va tenir que pitar tot sovint.

Anys després, en Jordi va deixar de ser àrbitre, i ho va ser en Toni Molina. Un dia, a l'hora del partit, en Jordi va venir ben vestit, i es va agafar una cadira i es va ben asseure i va comentar que aquell dia ell volia ser com el Montal, ben vestit i tot. Aleshores va començar a ploure, vàrem quedar mig xops, en Molina va pitar falta, i alguns jugadors vàrem marxar pensant que era el final, i tot allò va ser un gran catxondeo, perquè la foto era bastant còmica, en Toni volia acabar el partit, un porter es queixava que part dels seus jugadors havien marxat i en Jordi es queixava de com s'havia posat el seu vestit.

Després d'uns anys va voler practicar altres esports com el Handbol, però no va tenir tant d'èxit. També podem comentar que en Jordi Rietos era un home que valia per tot, era un bon amic de tots i sabia amb tot moment a quina situació posar-se amb cadascú.

Per exemple, amb mi, era un tant bromista, doncs una vegada després de les vacances d'estiu, va arribar amb un jove alt, morè, ulls negres... en fi un noi ben plantat (Javi Bares), i jo que era, una noia de 13 ó 14 anys, cada vegada que em creuava amb el Jordi, em deia que m'agradava en Bares i jo tonta de mi em posava vermella i això va conduir a que durant un temps vàrem fer molta conya, ara , cada vegada que m'en recordo em faig un fart de riure.

Al cap i a la fi així m'agrada recodar en JORDI RIETOS.

Elena Tomás

Hola Jordi, ara ja fa uns 53 anys que ens coneixem i al llarg d'aquets anys ens hem vist per etapes, han hagut anys que no hem sabut un de l'altre però quan t'he necessitat de la teva experiència de com acceptar les nostres discapacitats, allà estaves tu.

Recordo amb molt bon grat els darres anys al Centre Pilot. Ens vas organitzar entre nosaltres per juga unes lliguetes en el centre, així com l'últim partidet d'homenatge que em vas organitzar quant el Dr. Ponces i els seus col·laboradors van veure clar que jo ja estava preparat per incorporar-me a l'escola ordinària.

Després vàrem passar un munt d'anys que no ens vàrem veure i no sé com va ser ni com va passar, que ens vas agafar aquella colla de grans amics i ens vas proposar de passar uns dies d'estiu a Granada, en un alberg situat a tocar d'unes pistes d'atletisme. Per a mi van ser molt enriquidors i a part de gaudir-ne, em van servir com a creixement personal i acceptació de la nostra realitat i poder mirar endavant sense lamentar-nos. Gràcies.

Van passar molts i molts anys i de sobte ens vàrem retrobar una colla a casa teva i de la teva dona l'Araceli per estar plegats, per anar a sopar el divendres, esmorzars i tot el que ens vingués de gust. Recordo com si fos avui que em vas encoratjar a treure'm el carnet de conduir. Hui que m'has dit! és el que més desitjava, no va passar ni un any que en Pep ja tenia el carnet i el seu cotxe gaudint com un nen amb sabates noves.

Recordo que un dia que estava a la feina i havia tocat fons, vaig decidir trucar al Centre per parlar amb el Dr. Ponces. Quan en Ramiro va sentir-me el to de veu et va trucar a tu, Jordi. Em vas agafar de l'orella i hem vas dur a un gran amic teu que em va fer de psicòleg i d'aquesta manera me'n vaig sortir. Aquell estiu vàrem fer un viatge 5 de nosaltres al poble on va néixer l'Ara, va ser molt reparador i ens ho vàrem passar d'allò més bé.

Gràcies Jordi Rietos, allà on siguis sé que estàs amb nosaltres, mostrant-nos el camí.

Josep Martínez



La primera imatge que recordo d'en Jordi Rietos es la d'un noi prim com un secall que s'encarregava d'educar o entretenir a un altre noi que, per cert era una passada d'home, era alt i gras, caminava molt a poc a poc... es deia Alex.

Un dia l'Àlex va caure i ni el cap de l'equip pedagògic, ni el cap de l'equip mèdic (ambdós eren personalitats rellevants de l'època en el camp de la paràlisi cerebral) van aconseguir fer-lo aixecar. El Jordi va aconseguir-ho.

Poc després i si la memòria no em falla, l'Àlex va deixar d'anar al centre i el Jordi va passar a encarregar-se d'ajudar-nos a pujar i baixar de l'ambulància, i uns anys més tard de l'autocar que ens recollia i ens portava a casa. Us puc assegurar que anar en l'autocar amb el Jordi era tota una festa.

Per aquella època en Jordi i els companys més grans del centre van crear un grup d'esbarjo (MINUSPACE) en el qual feien sortides, com ara, anar a fer una costellada al camp, o anar al cinema, anar a... com qualsevol altre grup d'amics. Amb la particularitat de que va aconseguir que els pares dels nois s'impliquessin i fessin de suport dels seus fills i que a més a més s'ho passessin bé, cosa que no havia aconseguit ningú. Això tan sols podia aconseguir-ho, en Jordi Rietos.

Amb el temps el grup es va anar desfent i la gent que vam prendre les regnes d'aquest, teníem uns altres objectius, una altra filosofia. Possiblement més avançades que els suports econòmics i humans dels quals disposàvem.

De mentre en Jordi va començar a entrenar els nois a fer boccia i eslàlon, com a bon paralític cerebral que era tenia molt ben desenvolupada l'observació, amb la qual cosa, coneixia a la perfecció què podia exigir, què era allò que motivava als seus nois i noies...

Per acabar diré que en Jordi va saber treure profit de la seva discapacitat, de manera què quan algú parlava amb ell s'oblidava que estava parlant amb una persona amb discapacitat. Cosa difícil d'aconseguir però mai impossible.

Mercè Serra

Aquesta vegada us he de parlar d'una gran persona que malauradament ens va deixar el 22 de març d'enguany, deixant-nos un gran buit en el nostre cor.

En el Centre Pilot parlar d'en Jordi Rietos era parlar d'una institució doncs era un amic de tothom. Una persona que amb la seva paràlisi cerebral tenia un gran esperit de superació i d'ajuda als demés que era digne d'admirar.

Quan l'equip redactor d'aquesta revista em va demanar que fes un escrit parlant d'en Jordi (Jordi Rietos pels d'Aspace ja que en el Centre Pilot érem uns quants Jordis, entre ells un servidor) em va fer molta il·lusió perquè ho estava esperant amb candeletes. De fet, si no m'ho haguessin demanat, els ho hauria proposat jo. Heu de tenir en compte que en aquest escrit em deixaré moltes coses de la vida i miracles d'en Jordi Rietos ja que per escriure tot el que va fer per nosaltres es necessitaria un llibre. Però intentaré

plasmar les coses més importants per a mi.

Una de les primeres coses que recordo és que tenia una mà que no la podia obrir. Quan la Montse Pérez Soler, que era la seva fisioterapeuta, li feia obrir per la força li saltaven les llàgrimes del mal que li feia. Quan va ser més gran Aspace el va contractar com a treballador. Una de les feines que li va encarregar va ser la de cuidar-se d'un noi que es deia Alejandro, que feia el doble de volum que ell i que se l'havia de vigilar constantment. El Jordi el sabia manejar perfectament i el tranquil·litzava. També el van posar d'acompanyant de l'ambulància que ens traslladava de casa al Centre Pilot i viceversa. Ell ens carregava a la seva esquena per pujar-nos i baixar-nos de l'ambulància. Algunes vegades s'havia posat al volant i havia donat la volta al pati del Centre Pilot amb el nostre "cachondeo" i l'espant dels responsables.

També recordo els partits de futbol que fèiem al pati. I les pilotes que penjàvem al sostre. De fet sempre teníem una escala de mà preparada per pujar-hi a buscar les pilotes que no tornaven a baixar per si soles. I sabeu qui hi pujava? Doncs si, en Jordi. Entre ell i uns quants vàrem organitzar una lliga de futbol entre nosaltres. Vàrem formar dos equips, els "Desconeguts" i els "Paperines" i cada dijous a la tarda jugàvem els partits a la sala de fisio.

Més endavant va començar a organitzar sortides els dissabtes a la tarda. Anàvem al cine, a museus, a bars, etc. Tot això ho fèiem desvinculats d'Aspace i amb amics voluntaris. Fins que va arribar un

moment que vàrem decidir proposar a l'Associació que formés un grup d'esplai que fes activitats lúdiques els caps de setmana però Aspace no va tenir interès. Llavors vàrem decidir muntar una associació independent nosaltres mateixos. D'aquí va sorgir Minuspace i el primer president, com no podia ser d'altre manera, va ser en Jordi Rietos. Els estatuts deien que el president i la majoria de la junta havia de ser paralític cerebral. Evidentment també hi havia gent no paralítica que ens ajudaven.

Una de les coses que li estic personalment agraït és el fet d'ensenyar-me a moure'm sol per la ciutat. En aquella època en la qual ningú somiava amb cap transport públic adaptat i que moltes vegades els taxis no ens podien (o no volien) agafar amb l'excusa que portaven la bombona de gas propà al maleter i no els hi cabia la cadira de rodes, manual és clar, doncs les elèctriques ningú n'havia vist mai cap, en Jordi muntava gimcanes per les ciutats on nosaltres havíem de consultar els plànols per saber arribar a la següent prova. Els acompanyants voluntaris no-



més podien empènyer la cadira manual i dirigir-nos cap on nosaltres li dèiem.

De vegades havíem de pujar als autobusos que no estaven adaptats o baixar les escales del Metro. D'altres vegades anàvem amb els cotxes dels acompanyants. Així vaig aprendre a saber consultar els plànols i a orientar-me per qualsevol ciutat. Dic qualsevol ciutat perquè una vegada que vàrem fer un viatge amb Minuspace al País Basc, vàrem fer una gimcana per San Sebastián. Ara, gràcies al Jordi i la cadira elèctrica, vaig sol per on vull, agafant qualsevol transport públic que estigui adaptat. Parlant d'anar per tota la ciutat, tinc una amiga que sempre em diu que em conec tots els carrers de Barcelona. Jo li dic que això no és veritat ja que és impossible. El que passa és que sé buscar-los als plànols i com que m'agrada passejar pels llocs i



tinc bastanta memòria i molta orientació no em costa gens trobar qualsevol carrer per amagat que estigui. A més, ara no hi ha cap problema amb l'Internet, inclús pots saber quin transport has d'agafar per arribar on sigui.

Perdoneu que m'hagi enrotllat tant parlant de mi però és una de les coses que li dec al Jordi i que estic més orgullós de poder fer. I continuo parlant de mi... Penso que encara que ens ha deixat continua fent la seva feina, a través nostre, ja que jo ensenyo a desplaçar-se per Barcelona alguns companys meus. I segur que més d'un amic seu també ho fa. Aquesta per a mi és la més gran herència que ens ha deixat el nostre amic, company i mestre de la vida, Jordi Rietos.

Encara puc seguir hores i hores explicant coses d'en Jordi com per exemple els caps de setmana Minuspace. Les diferents èpoques a Castellví de Rosanes, a la masia de Sant Pere de Ribes, al pis de l'Avinguda de Madrid. Així com també els viatges al País Basc, a Granada, a la majoria de les Illes Balears, amb vaixell o en avió.

També va fer una gran feina per integrar als PCs. a la societat. Moltes vegades no ens deixaven entrar a les discoteques o als restaurants. Llavors anàvem a la Policia a denunciar-ho. A Eivissa vàrem anar al diari i a la ràdio local a explicar que en una discoteca no ens havien deixat entrar argumentant que els clients s'espantarien

i marxarien. A Barcelona, la Policia va fer tancar una temporada un bar que no ens va voler donar de dinar. Van ser molts anys de lluita i gràcies a ells ara la societat ja no s'estranya de veure'ns pel carrer ni pels llocs públics. Ara un PC. pot estudiar una carrera universitària al costat de qualsevol jove universitari. Evidentment encara manca molta feina a fer però en Jordi va ser el pioner.

Com us he explicat abans, de tant en tant es posava al volant de l'autocar de la Creu Roja i feia una volta pel pati. Per això a ningú ens va estranyar quan ens va dir que s'havia tret el carnet de conduir. I va conduir fins que es va anar fent gran i la paràlisi cerebral li va empitjorar els braços i tot el cos i ja no tenia forces per donar la volta al volant.

Bé amics, he intentat explicar-vos un trosset de la intensa vida del nostre ídol Jordi Rietos. Espero que en aquest número de la revista hi hagi més gent que parli d'altres aspectes de la història d'aquest estimat gran personatge que ens va ensenyar a viure amb normalitat la paràlisi cerebral.

GRÀCIES AMIC JORDI RIETOS!!!

Jordi Dam



20è ANIVERSARI CTO ASPACE POBLENOU

Acte de celebració amb el concert de
"Musicoteràpia" al Teatre de l'Aliança.

**31 de Maig de 2019, és una data que no oblidarem mai,
restarà gravada a les nostres retines i impresa als nostres cors.**

Va ser el dia del concert del 20è Aniversari del C.T.O. Aspace Poblenu, l'acte estrella de tot un any de celebracions i el darrer d'un gran projecte "Peces d'un Trencaclosques". El reflex de molts mesos de reunions, feina intensa, tensions, alegries, de fer pinya, d'unir forces, d'una gran il·lusió, d'orgull d'equip i de centre: construint atrezzo, adaptant instruments, provant tecnologies noves, creant i assajant cançons, editant vídeos, organitzant logístiques.



8'45 hores. El soroll de la persiana de la porta principal ressona pel carrer Bilbao, a la mateixa hora com cada dia, però avui és un dia especial. Els professionals del primer torn obren el centre, aixequen totes les persianes, encenen els llums. Comencen a arribar els transports, s'escolten els primers: Bon dia, tinc pipi! Hi ha nervis, es respira en les converses entre l'entrada, els passadissos i els lavabos, avui és el gran dia.

9'15 hores. Mentre van arribant més transports, també van entrant els professionals del segon torn, els murmuri i els comen-

taris van augmentant, barrejats entre més bons dies rutinaris, es va sentint: Com esteu? Esteu preparats?, Tot sortirà molt bé.

Avui tothom arriba més d'hora, més puntual hi ha moltes ganes, els acompanyants dels transports també ens retransmeten el monòleg del dia: Els nois estant nerviosos, ens veiem a la tarda al concert, que vagi mot bé, molta merda!!

A les 10 hores ja hi som gairebé tots. Els primers professionals i usuaris/es, han de marxar cap al teatre a fer proves de so i d'escenari.

*"Les mirades es van creant i ens
conjurem col·lectivament, ens
impregnem de l'ambient que
transpiren les parets..."*

La resta ens ajuntem a la sala gran per anar recordant com anirà el dia, posem a la pantalla gran els vídeos que sortiran, anem repassant per ordre les cançons i que és el que anirà succeint durant el concert. Els auxiliars van de bòlit amb els lavabos, avui es dina més d'hora, a les 14 hores hem de ser tots al teatre. Acabem de donar de dinar als usuaris/es i en una revolada mengem els professionals, unes pizzes que hem encarregat, uns cafès ràpids per emportar i tots cap al teatre.

Arribem a les 14'15 hores, els músics, els presentadors i les famílies que actuen també hi són, ens col·loquem tots a lloc i comença l'assaig general. Fer tot el concert en l'espai real per primera vegada ens evidencia els primers errors, dubtes, tecnologies que s'han d'ajustar i canvis que s'han de fer.



La realitat ens fa aterrar de cop, apareixen tensions, nervis, canguelis, ho solucionem, tirem endavant. Les mirades es van creuant i ens conjurem col·lectivament, ens impregnem de l'ambient que transpiren les parets, les butaques, les làmpades d'aquest històric teatre i ens va arribant en l'aire ja carregat, com una brisa sinuosa, la veu i l'energia de tants i tants artistes que han desfilat per aquest escenari, i que ens van repetint rítmicament: confieu, confieu, tot el que passi estarà bé!!!

S'ha acabat l'assaig són les 17 hores, aviat obriran portes i hem d'anar a hidratar-nos, unes compotes ràpides pels usuaris/es, una mica d'aigua pels professionals. El públic comença a arribar famílies, amics, companys, autoritats, ...



Més nervis, encara manca públic començarem una mica tard. Es posa en marxa el compte enrere a la pantalla, un senyor gran amb barret que ningú sap qui és fa sonar el timbre per tercer cop, son les 18'15h engega el concert ja no hi ha marxa enrere. Sabem que tot sortirà genial.

Aquell divendres tots nosaltres, la família d'Aspace Poblenu, persones usuàries, famílies i professionals, ens vam posar al servei de quelcom més gran. Per poder oferir, mostrar i compartir amb tothom un espectacle que des del respecte, l'amor, l'emoció i la sensibilitat, expliqués qui som, què som i com som.

Gràcies a tots, per tot.

Per l'alegria de cada dia, pels dies especials.

Us estimem, a tots.

Per Poblenu, per tots aquests anys, canto això pels meus companys. Que tingueu sort, a tots.

Escrit per
Llorenç Ladero / Monitor CTO Poblenu



SERVEIS DE SALUT D'ASPACE: "TRANSFORMACIÓ, CREATIVITAT I INNOVACIÓ"

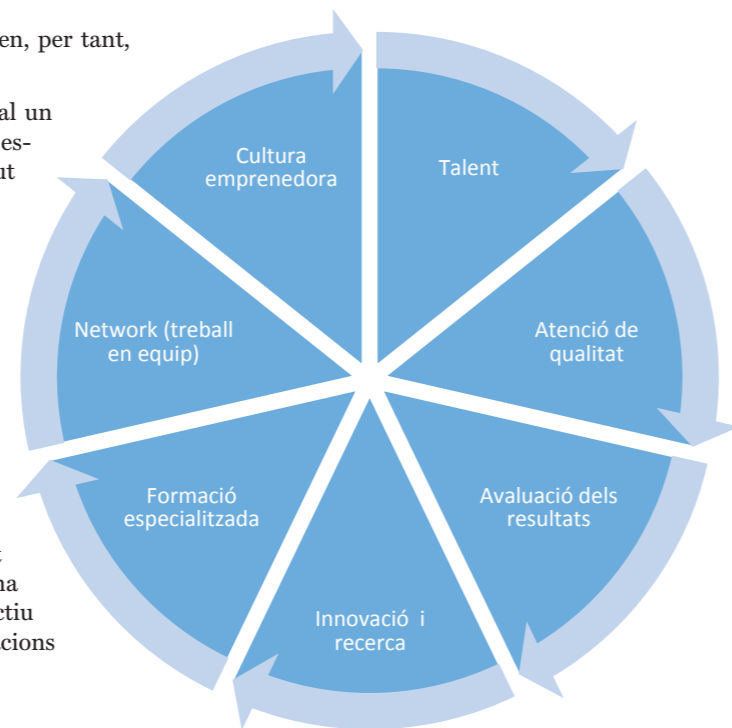
D'acord amb les línies estratègiques que hem prioritzat, l'any 2019 hem dut a terme un esforç important en la millora de l'organització dels serveis, per tal de poder realitzar una gestió amb la major eficiència i així arribar a donar servei al màxim nombre de persones possible.

Les dades que us avancem en aquest article, així ho descriuen, per tant, podríem afirmar que ens n'estem sortint positivament.

Els bons resultats no arriben per sí mateixos, ni per atzar, cal un seguit d'elements per tal d'aconseguir-los. Per aquest motiu, estem afavorint una **actitud emprenedora** en els serveis de salut d'Aspace. Amb un lideratge basat en els nostres valors (professionalitat, integritat, respecte, excel·lència i creativitat). El **bon govern** basat en un lideratge participatiu i en valors és fonamental, i dóna confiança i credibilitat a tots els grups d'interès de l'organització (stakeholders).

Estem treballant per crear un **ecosistema que afavoreixi l'evolució i millora** dels serveis que oferim en l'àmbit de salut: CDIAP, Atenció Ambulatoria especialitzada, Servei de Rehabilitació i Hospital de Dia.

Al llarg dels últims anys, ha augmentat la complexitat de l'estat de salut de les persones afectades amb paràlisi cerebral ateses als nostres serveis de salut. Aquesta situació, ha estat un repte per a tot l'equip de professionals, però alhora ens ha ajudat a poder posar en pràctica nous abordatges amb l'objectiu de millorar l'atenció i l'evolució, així com prevenir les complicacions al llarg de la vida.



A continuació exposem algunes de les dades que volem posar en valor:

1) Accions desenvolupades al CDIAP

L'equip del CDIAP ha **incrementat en un 2,3%, els infants atesos durant el període gener-setembre 2019**, en comparació al mateix període de l'any 2018.

Hi ha hagut un **increment del 15,5% del nombre de nous pacients atesos** respecte l'any 2018. I alhora hem **incrementat en un 14,1% del nombre de visites**, de 7.039 visites realitzades l'any 2018 a 8.032 visites realitzades l'any 2019.

Val a dir, que no hem rebut cap increment en el pressupost del CDIAP, motiu per el qual, aquest increment d'activitat ha suposat un esforç reorganitzatiu important dels professionals per poder donar resposta a l'augment de la demanda.

Hem posat en marxa **17 grups terapèutics amb més de 89 infants atesos** a nivell grupal.

La qualitat del servei segueix essent molt elevada, i hi ha hagut un 11,6% d'increment en la mitjana de visites per pacient respecte l'any anterior. La mitjana de visites l'any 2018 era de 12,2 visites per pacient i l'any 2019 la mitjana de visites per pacient és de 13,6.

Actualment el CDIAP participa en 6 **comissions de la xarxa del territori i es coordina** amb els 5 Centres d'Atenció primària i el CSMIJ de Sants -Montjuïc per a vetllar en la continuïtat de l'atenció dels infants que requereixen d'atenció precoç.

2) Accions desenvolupades al Servei d'Atenció Ambulatoria, Servei de Rehabilitació i Hospital de dia

Pel què fa al Servei d'Atenció Ambulatoria i al Servei de Rehabilitació, cal destacar que durant els anys 2018 i 2019, hem fet un esforç de millora per **facilitar l'accessibilitat dels nostres serveis de salut**.

Dins aquest marc de treball, hem descentralitzat una part del servei de rehabilitació, amb **l'obertura d'un centre nou, el Centre de Rehabilitació Marc Aureli**, que es va posar en funcionament el setembre de 2018.

En l'àrea de millora de **coordinació i xarxa**, hem estat presents en diferents Comitès de Direcció dels Centres d'Atenció Primària, per tal de donar a conèixer als professionals de pediatres, metges de família i infermeria, la tasca que duem a terme en els Serveis de Salut d'Aspace, amb l'objectiu d'afavorir el treball coordinat i conjunt per l'abordatge dels pacients més pal·liatius i complexos.

Alhora, estem avançant en la **consolidació d'aliances de col·laboració amb diferents Unitats d'Hospitaizació** entre les que destaquem l'Hospital Germanes Hospitalàries de Sant Rafael, pel què fa a la col·laboració per a dur a terme proves complementàries i col·laboració amb algunes especialitats de consultes externes. També, estem treballant per a la millora del treball coordinat i conjunt amb H.Vall Hebrón, H. Sant Joan de Déu d'Esplugues, H. Parc de Salut Mar, entre d'altres.

Al Servei d'Atenció Ambulatoria:

Hi ha hagut un **increment del 12,6% del nombre de nous pacients atesos** respecte l'any 2018 en el període gener-setembre.

I alhora hem incrementat en un **17,2% del nombre de visites**.

Hem posat en marxa **8 grups terapèutics de psicologia**.

Hem augmentat també la **frequència de visites** amb un 13,1% respecte l'any anterior.

Tenim una previsió de poder atendre al llarg del 2019 a 1.769 pacients.

El Servei de Rehabilitació d'Aspace.

- S'ha vist molt reforçat gràcies a la obertura del nou Centre de Rehabilitació de Marc Aureli.
- En termes globals, tenint en compte l'activitat de rehabilitació duta a terme per a pacients d'ambulatoria al centre de Numància, Centre Pilot i Marc Aureli, **hem incrementat l'activitat de visites realitzades en un 50,9%**. Passant de 12.242 visites realitzades l'any 2018 a 13.036 visites realitzades l'any 2019 en el període gener-setembre.

Alhora hem **ampliat la capacitat del servei de rehabilitació**, el 2018 vam poder atendre a 502 pacients, i el 2019 hem pogut atendre a 655 pacients.

L'increment d'activitat i de la capacitat del servei de rehabilitació, ha estat possible gràcies a l'abordatge grupal, i també a l'abordatge rotatori de tractament intensiu; reservant el tractament individual de llarg termini per els casos més complexos o amb majors necessitats.

En l'actualitat tenim en funcionament **14 grups al servei de rehabilitació amb més de 77 pacients atesos**, on es treballen aspectes de llenguatge i comunicació, activitat psicomotriu, entrenament funcional, habilitats socio-comunicatives, respiració i consciència corporal, entre d'altres.

Respecte a l'actualització i innovació de la pràctica clínica, gràcies al **Servei de Recursos i Tecnologia de Suport d'Aspace**, l'equip de professionals avança de forma continuada en el coneixement de noves tecnologies de suport per tal d'estar actualitzats amb les últimes novetats que poden ser útils per la millora de la salut de les persones ateses en diferents àmbits:

- Salut Mental (softwares d'habilitats executives)
- Adaptació de l'entorn
- Millores tecnològiques relacionades amb la comunicació augmentativa
- Mobilitat adaptada

Alhora, hem posat especial èmfasi, per la incentivació de la recerca. En aquests moments, estem duent a terme un estudi sobre el tractament de la hipertonia muscular mitjançant el tractament amb Ones de Xoc.

Accions desenvolupades a l'Hospital de Dia en suport als nens de l'Escola d'Aspace

En l'entorn de l'Escola d'Aspace l'any 2019 els professionals de salut que donen suport en l'atenció dels infants, han avançat en l'elaboració de diversos protocols.

En destaquem:

- El Protocol de treball per la prescripció de material de suport, fèrules i ortesi.
- El Pla Terapèutic Individualitzat.
- S'ha consensuat el procés de valoració de l'estat de salut de les infants, mitjançant escales de mesura que utilitzem per l'avaluació, seguiment i evolució.

Escrit per

Elena Puigdevall

Directora de Serveis de Salut



OXFAM TRAILWALKER 2018

Un altre any, i ja en portem tants que quasi hem perdut el compte de les vegades que un equip liderat per professionals d'ASPACE participa en la cursa solidària TRAILWALKER.

Tenir la capacitat de superar-se cada any assolint el repte de caminar 100 km és increïble. S'ha de ressaltar la capacitat de lideratge de l'equip fent participis a molts treballadors del projecte i sobretot d'aconseguir que molts usuaris dels diferents centres participin activament en la cursa superant totes les dificultats (logístiques i de suports) que això planteja. Felicitats equip!! i gràcies per fer-nos vibrar!!

Sempre ens ha costat molt pensar en una Trailwalker portant a moltes noies i nois d'Aspace pel camí, ens vam llençar a la piscina amb el Ferran fent-la sencera l'any passat i aquest any, arrel d'una publicació a Instagram on "oxfamintermontrailwalker" comunicava que l'equip d'Aspace Àlava tornaven a participar, el nostre company, l'Adrià va dir, "algun año lo haremos juntos"... doncs dit i fet!!

Missatges, trucades, més missatges, més trucades, reunions amb l'equip... tot el necessari per planificar i preparar una Trailwalker emocionant, divertida i sobretot, molt participativa.

Finalment vam pensar que, durant les 9 etapes se sumessin un total de 15 nois en cadira de rodes per fer relleus durant tot el recorregut i el Ferran, com l'any anterior, fent els 100km seguits.

Arriba el 5 d'abril i després de carregar les furgos amb el menjar, la roba, les motxilles, el material i la carpa de la "puigdecapes", marxem a Olot, anem al pavelló, amb les samarretes posades, i els nervis a flor de pell. I per fi coneixem als 6 bombers d'Àlava, que venen amb el Yerik, un noi de 12 anys que té totes les ganes de participar amb nosaltres i el Rambito un gos de 3 cames!! Han vingut en autocaravana i ens esperen molt emocionats. Els hi donem les nostres samarretes i marxem a sopar tots junts! Complicitat, riures i molts nervis!!

I arriba el moment, sortim tots junts el dissabte al matí, el Ferran sempre preparat amb la seva cadira i arranquem. Els relleus funcionen molt bé, les famílies en el punt concret amb la noia/ noi preparat (mil gràcies), el suport més suport que mai!!! Amb notes d'ànim amagades al menjar, controlant el temps de parada, donant-nos els mitjons i la vaselina necessaris per aguantar i el carinyo per continuar. I com sempre, visites sorpreses pel camí, companys de feina que son un amor i troben un moment per venir. Nois de l'escola que ens han preparat magdalenes, l'equip de respir donant molts ànims. Tot perfecte!!!

Caminem, caminem, caminem... i arriba la nit, la part més dura, cansament, ampolles als peus i dolors extrems que fan que la Jessi i el Iker no puguin continuar. La resta de l'equip marxa amb els ànims molt tocats però intentant avançar per la resta de persones que ens esperen.

El suport se supera i ens envien missatges de veu, fotos i vídeos que han preparat de les nostres famílies. Un subidón!!!! Mirem i escoltem els missatges del grup d'Aspace Camina!! Famílies i noies i nois des de casa enviant ànims, fotos amb la samarreta posada!! Quina quantitat de gent pensant en nosaltres des de la distància! No podem parar...

I així, amb aquesta sensació agredolça continuem caminant, xerrant i... aixxxxx... ens hem perdut!! no pot ser... caminar 2 km més a les 4 de la matinada és un malson!!



Surt el sol, reiniciem els relleus que durant la nit s'han parat, ens trobem amb els bombers que durant la nit han dormit, més famílies esperant, molt esgotats, però ... per fi arribem, arribem molt tocats... i sí... plorant, plorant molt!! Ostres... quina sorpresa pel Ferran!! Han pogut portar a la seva mare, a 100 metres d'arribar!! Arribem a la meta, cada abraçada és una emoció, cada emoció un plor, una alegria d'haver-ho aconseguit! Ha vingut molta gent i ens miren emocionats!

27 hores 13 min 41 segons, 100 km, el Yerik quasi ha fet 50. Què valent!! el Rambito amb nosaltres i sembla mentida però després de quasi un any de preparació, això ha finalitzat.



Quina TWL! L'emoció és general i passats els dies rebem aquest missatge dels Bombers:

"Adrià, haz llegar por favor este mensaje a todo el equipazo":

"No es un mensaje de agradecimiento, decir que os damos las gracias sería quedarse muy cortos. Desde el primer mensaje que cruzamos y hasta el día de hoy nos habéis hecho soñar con una Trailwalker especial.

Nosotros no concebimos la Trailwalker de otra manera, no buscamos pruebas meramente deportivas, necesitamos sumarle lo emocional para darle sentido a cada uno de los kilómetros. Traíamos emoción, pero vosotros la habéis multiplicado por 100. Ver un grupo tan compacto, tan engranado, tan humano...da envidia y entran muchas ganas de poder hacer cosas juntos. Por mi parte, y creo que es extensible al resto de compañeros, no puedo ponerle más que preciosos adjetivos a lo que he vivido junto a Aspace Camina. Todos y cada uno de vosotros ha aportado sobremanera a unos días fantásticos.

Sinceramente, sin caer en típicos halagos, SOIS LA OSTIA!!!

Ya formáis parte de recuerdos que se quedan grabados en el alma...

Bihotz bihotzez, mila esker danagatik. Moltes gràcies de cor!!"

Impossible acomiadar-se d'una millor forma. Fins la propera!

Escrit per

Meri López

Treballadora social. CTO ASPACE Badalona



Espiritualitat? Quina espiritualitat?

Deixeu-me començar definint l'espiritualitat com l'atribució d'un sentit ètic, estètic i noètic a la nostra interioritat, essent aquesta última la cura de la dimensió interior (personalitat, emocions, anhels...). Des d'aquesta concepció del terme em sento en condicions d'asseverar que qualsevol persona viu des d'alguna forma d'espiritualitat.

loga, tai-chi, reiki, cartes astrals, dietes de purificació, són alguns exemples de l'amalgama de pràctiques i teràpies que constitueixen una oferta creixent, disponible a gaire bé cada cantonada del nostre barri. Sovint en centres privats que resulten el negoci d'emprenedores que troben la gallina dels ous d'or. Mentre el preu acostuma a suposar una barrera d'entrada, al nostra voltant ressona el vocable New Age -nova era- com una nova espiritualitat expandint-se en el silenci de les esquerdes deixades per l'absència de referents, de la qual són instrument les al·ludides teràpies.

I què és la New Age? Esdevé una trama neoreligiosa de caràcter sincrètic, nascuda als anys 60, amb la revolta contestatària de grups de joves d'esquerres i moviment hippies, als EEUU. Va ser capaç d'articular el desencant de les classes mitjanes per les religions tradicionals, amb les expectatives messiàniques de la cultura judeocristiana, i ha acabat experimentant un procés d'apropiació per part del neoliberalisme. Proclama creences com la sortida de la constel·lació de Piscis i entrada en la d'Acuari, per la qual, la Terra i la humanitat estan apunt d'experimentar una transformació espiritual radical, una modificació qualitativa de la consciència humana consistent en la presa de coneixement, de que som UN amb la resta de persones i la natura. Proclama també que transformar la consciència individual implicarà una transformació social -si jo estic millor el món estarà millor perquè jo sóc part del TOT i el TOT està en mi-, al igual que la immanència de Deu -deu no està fora del món sinó en totes les coses, som Deus en potència i ens hem de desenvolupar-. Defensa que totes les expressions místiques porten a la mateixa realitat transcendent i que qualsevol pràctica o creença que funcioni a l'individu és correcta. Tant mateix, per aquesta espiritualitat, el passat és una projecció mental i només existeix el moment present i, de fet, tampoc, en tant que res existeix i tot és una il·lusió, acabant així amb la possibilitat de cap mena de judici dels fets. No hi ha límits per aquesta

espiritualitat, tot és possible, i cal superar-nos per aconseguir la il·luminació i l'èxtasi. Tots els canvis sempre són a millor. L'univers és infinit i els recursos il·limitats.

Alhora, aquesta espiritualitat planteja com a objectius la transformació personal, l'actualització del potencial de l'individu, l'ampliació de la consciència, l'experiència personal de Deu, l'harmonia amb la natura, la sanació de la humanitat i la Terra, el desenvolupament d'una consciència planetària -no pas nacional o internacional-, la superació del dualisme (ciència/religió, cos/esperit, matèria/consciència, pensament/sentiment, masculí/femení). Per aconseguir-ho cal dedicar temps i recursos personals diaris a alguna del ventall de pràctiques que posa a disposició -consumint-les-.

Aquestes creences i objectius sustenten una forma d'ètica, la qual em resulta preocupant per la manera en que, sense adonar-nos, s'ha instaurat en les nostres quotidianitats. En la New Age la salvació és inevitable i massiva, sense importància del que la persona faci com a pràctica quotidiana. No importa el sentit de la seva feina, ni la situació del seu entorn, mentre pugui fer alguna de les pràctiques que l'ajudarà a accedir amb més èxit a la nova era. No cal que m'ocupi doncs de l'altre, ni que posi atenció a la comunitat i l'estat del món. De fet, el valor de la solidaritat està fins i tot mal vist, si va més enllà d'una compassió que jerrarquitza, i mai qüestiona, les estructures.

En aquesta espiritualitat, la fi de l'individu és convertir-se en UN amb el TOT, mitjançant alguna de les mil tècniques que troba al mercat. Una espiritualitat sotmesa a les mateixes lleis de mercat amb

les quals queden regides totes les àrees de les nostres vides, amb uns preus gens assequibles, desprenent-se com una primera conseqüència el fet de que aconseguir la il·luminació està lligat al teu poder adquisitiu.

Proclama que la transformació personal implica per sí sola una transformació social -si jo estic millor el món també ho estarà-, possibilitant així fets com que faci caritat mentre exploto els meus treballadors o lluiti per la defensa de les foques mentre porto un cotxe amb seients de pell.

A més, si no hi ha límits i tot és possible, la responsabilitat de no aconseguir uns determinats objectius de producció i consum, així com de tenir un benestar, és de la pròpia persona i no del sistema. S'individualitza la resolució de dificultats i es nega la injustícia social.

Sí, com hem dit, el passat és una projecció mental, només existeix el moment present. I tampoc, perquè res existeix i tot és una il·lusió. Llavors tampoc hi ha lloc per cap mena de judici, tothom està legitimat per agredir a qui calgui en benefici propi, i si, a més, tots els canvis són a millor serem víctimes de violència estructural, agraïdes i contentes. Davant un acomiadament -per exemple- caldria valorar-ho com una oportunitat, la qual som responsables d'aprofitar o no, en comptes d'una injustícia social. Així mateix, no tindria sentit jutjar un assetjament, en tant que passat i il·lusori.

Fèiem també referència a l'asseveració que fa en quan a que l'univers és infinit i els recursos il·limitats, només cal que acapari quan més millor i consumeixi quan més millor, sense ocupar-me de ningú, ni del medi ambient. Aquesta sentència acaba d'arrel

amb qualsevol forma de solidaritat i lluita davant la violència estructural que perpetua el sistema.

Ens cal doncs aturar-nos constantment a revisar com és la nostra espiritualitat, quins principis ètics la constitueixen i quines actituds genera. La proposta seria construir una espiritualitat basada en l'ètica de la cura i les virtuts quotidianes de les cures, les quals serien, per exemple, entrega, cura, responsabilitat familiar, (pre)ocupació pels individus concrets,... posant l'èmfasi en la relació amb les persones, prenent en consideració el context a l'aplicar la llei, incorporant l'emocionalitat i la parcialitat. És a dir, basada en una implicació i un compromís directe i gairebé personal amb les altres. Implica, per tant, una responsabilitat per la realitat viva en l'alteritat i el medi, en tant que el subjecte no és concepció com a separat i independent, sinó integrat en una xarxa de relacions.

Ens cal un compromís ferm amb la construcció de la pau i una opció radical per evitar l'empobriment i l'exclusió de qualsevol ésser humà, no tant com a accions concretes sinó com a forma de vida

Proposo també viure la pròpia acció social com a experiència espiritual, en un equilibri entre l'abnegació i la pròpia cura, mirant alhora de gaudir del procés. Cuidar la nostra interioritat amb la finalitat de poder empatitzar amb l'altre.

Un espiritualitat basada en quatre actituds: la gratuïtat, entesa com a renunciar a la vinculació entre compromís i recompensa o èxit, la dignitat com el reconeixement d'una mateixa dignitat per a qualsevol persona humana -solidaritat en comptes de caritat-, el discerniment, en tant que el llenguatge no és innocu i cal discernir i resistir a la violència simbòlica; i l'esperança, manifestada en accions. Ens alimentem d'ella en el contacte amb el que l'antropòloga Irene Comins anomena el rostre sofrent, que sovint manté més esperança que nosaltres. Parla també Comins de la necessitat d'alimentar l'esperança, de la qual, la solidaritat esdevé nodridora.

I tu, quina espiritualitat vius? Quin impacte té aquesta en tu i en el món?

Escrit per **Ismael García Fernández**
/ Escriptor & Coach

www.elracodelismael.cat



ENTREVISTA

Jordi Basté

Escrit per La redacció

Jordi Basté és un periodista amb una llarga trajectòria, encara que podem convindre que és relativament jove. Com molts probablement sabreu lidera el programa matinal de RAC1, i també lidera audiències. Podríem dir que és una persona especial en la seva professió, natural i simpàtic, actualment és un dels periodistes més mediàtics, respectats i influents de Catalunya. I nosaltres l'hem entrevistat! "Al loro..." que diria aquell...

Quins creus que han de ser els valors d'un bon periodista?

El primer que ha de fer és no mentir, el segon intentar descobrir allò que li pot interessar a la gent a partir de temes socials, polítics, esportius, culturals..., però principalment és no mentir i intentar buscar la veritat, tot i que ara la veritat està com molt mal pagada.

Descobrir també els problemes que té la gent, intentar que els dolents marxin i els bons guanyin. Això seria una altra màxima.

De l'etapa del periodisme esportiu, què hi trobes a faltar?

Uiii!!! trobo a faltar moltes coses del periodisme esportiu, per exemple trobo a faltar anar cada setmana al camp del Barça que abans podia anar-hi i ara no, trobo a faltar que anava a dormir molt tard, molt, però m'aixecava també molt tard. A mi m'agrada més que no em despertin i ara em desperta el despertador i abans no calia.

També trobo a faltar molta gent que aquella època érem grans amics i per raons òbvies ens hem abandonat una mica.

Quins personatges que has conegut a través de la teva professió t'han impactat més?

Ufff és que he entrevistat a molts, segurament els que més m'han impactat és la gent que no és coneguda, els que han explicat les seves vivències, les seves històries.

Pel que respecte a persones famoses, sovint he pensat que pel fet de cantar o ser esportistes no m'impactarien i tanmateix alguna gent ha estat molt interessant per exemple els cops que quan era petit havia entrevistat a Messi. Messi sembla que no però parla molt bé, Gerard Piqué esportivament és molt interessant, un expresident del Estats Units com Jimmy Carter, crec que Zapatero també era una persona molt agradable d'entrevistar, una actriu que es diu Maribel Verdú, amb qui a més mantinc una relació magnífica, i una de les persones més meravelloses que he conegut mai a través de la ràdio és el director de cinema David Trueba.

Avui en dia la informació va a molta velocitat, dóna temps contrastar la font i la veracitat de la informació? o tal vegada els periodistes "es llancen a la piscina" massa ràpid i en busca d'audiència?

Sí, això ens passa, ens passa molt perquè abans la ràdio tenia una cosa bona, donava la informació i eren molt ràpids, perquè la ràdio era el primer mitjà. Imagina que es cremava una botiga, arribaves i algú et deixava un telèfon i tu sabies que eres el més ràpid, i després arribava la tele, la televisió havia de filmar, passar les imatges a una tele, per tant els més ràpids eren nosaltres, de cop i volta una dia arriba internet, i quan arriba internet ells són més ràpids que la ràdio, perquè si es crema una botiga, una persona entra amb un mòbil gravaria i entraria per telèfon directe a la TV, Internet ens ha fet tot més ràpid. Com va tot tan ràpid fa que a vegades ens la colin i ens pensem que és veritat, una de la màximes del periodisme es confirmar la notícia, sino la confirmen ens la podem menjar amb patates, que ens ha passat moltes vegades, tenim una gran angoixa d'explicar-nos els primers i això repercuteix en contra de la qualitat d'aquest periodisme i d'aquesta ràdio.

Dius sempre el que vols o et contens molt?

Bona pregunta, aquesta... Intento dir sempre el que vull, de manera que no ofengui a molta gent. Abans es feia una ràdio on els periodistes ofenièn, jo intento no ofendre a ningú.

Una persona em va dir una vegada una frase que em va fer recapacitar molt, deia: "Digues el que penses, però pensa el que dius", i em sembla molt encertada.

Tot just fa uns mesos que estàs fent un programa a Tv3... , aquest programa pot ser el trampolí per donar el salt a la Tele? O "No pot ser"?

Ja sé per on vas..., veurem, veurem... Jo sóc una persona de ràdio, i m'han deixat fer un programa a la tele, ja us dic que hi haurà una segona temporada..., em sento molt còmode en aquest programa de tele, a veure què passa, però de moment sóc persona de ràdio, faré molta ràdio i una mica de tele...

El dia mundial de la ràdio a RAC1 poseu la ràdio "cap per avall", com t'agrada dir a tu. Nosaltres pensem que poder conèixer les diferents realitats que hi conviuen en la nostra societat ens ajudaria a tenir una mirada més polièdrica i comprensiva envers a altres persones, de diferents estatus social, diferents cultures, diferents inquietuds, diferents necessitats, així com

persones amb diversitat funcional. Posats a imaginar, si ara poguéssim instaurar el Dia Mundial "cap per avall", a tu què t'agradaria ser per un dia, i què no?

Jo des de petit volia ser veterinari, però em feien por les gallines, jajaja. També m'agradaria fer per un dia el que fan els bombers, són com àngels... es juguen la vida per nosaltres per què no es cremin les nostres cases o els boscos i pobles.

Per altra banda, no faria mai de pilot d'avió, perquè a mi això de portar tanta gent a l'avió, imaginat que passa alguna cosa, massa responsabilitat... no no..., per molt que ens expliquin que tot està automatitzat i és el mitjà de transport més segur... ni parlar-ne.

Un dels problemes que ens trobem al nostre col·lectiu és el tema laboral. La societat ni està conscienciada ni preparada per acollir a persones amb diversitat funcional en aquest àmbit, sobretot a persones amb mobilitat reduïda, perquè no som gaire productius i tampoc som el prototip d'imatge que agrada, o simplement ni s'ho plantegen.

Volíem també aprofitar aquesta entrevista per donar visibilitat a aquest tema, i proposar-te una col·laboració tenint en compte el tarannà de RAC1 i el teu personal. Volíem demanar-te si podríeu fer un borsa de treball, com la que feu un parell de cops a l'any per ajudar a persones que estan a l'atur, però dirigida a persones amb diversitat funcional...

Ahh!! ah!! m'ho apunto, m'ho apunto, i m'ho apunto. Sí, sí, no és mala idea, apunteu que m'ho apunto, intentaré portar-lo endavant, de veritat, us ho prometo que ho tiraré per endavant. No, no és broma, és una bona idea, moltes vegades no pensem en els vostres col·lectius, no hi ha mala fe, senzillament no hi pensem.



Quina notícia t'ha agradat més de les que has donat? i quina t'agradaria explicar?

La notícia que m'ha agradat més és quan el Barça va guanyar la Champions, com a positives clar..... però de negatives també he donat moltes, com per exemple el atemptat, que són espantosos de donar, o els temes dels presos, em fa molta pena tot el que està passant.

I la que m'agradaria explicar, doncs home, per a mi, i encara que sembla molt tòpica, seria dir que ja s'ha acabat amb la fam en el món, a mi em semblaria una molt bona notícia. O, altra bona notícia seria que hem erradicat el càncer i que s'ha convertit en una malaltia crònica, com ha passat amb el virus de la sida. Però no sé si viure per explicar-ho, tant de bo...

Sabem que una de les coses que et portaries a una illa deserta seria la ràdio, a més a més a quines tres persones te'n portaries?

Avia'm, Quim Monzó, quan li feien aquesta pregunta deia: *"és que jo mai no he anat a una illa deserta"*, però jo, personalment, m'emportaria a la família, la meua parella, a les criatures, els meus amics, i un estudi de ràdio amb companys de feina per fer un programa des d'allà que es digués l'ILLA DESERTA A RAC 1, i que fos un programa setmanal, així podria dormir molt.

Moltes gràcies per la teua paciència i predisposició, i per acabar...

Una cançó,

"Flowers for Peggy", busqueu-la que us agradarà molt...

Un plat,

mmmmmm el gaspatxo a l'estiu i a l'hivern, el fricandó, que me'n recordo que el feia la meua àvia.

Un lloc per despertar,

Qualsevol lloc a on em despertí, perquè si no despertem malament rai... jeje... però, escollir per escollir, a l'hivern que sigui un lloc escalfat i molt calentet, i a l'estiu un lloc que faci molt fred.

Una assignatura pendent,

Anar de corresponsal a New York.

I per acabar, quantes coses a dir, secrets per explicar... continua la frase:

Jo diria, despertadors que llençar per la finestra, perquè així podria dormir més que ara, que dormo molt poc...

Canviant de tema, què opines de les declaracions de l'Arcadi Espada referint-se a les persones amb Síndrome de Down i per al·lusió, en general a les persones amb diversitat funcional, al programa del Risto Mejide? Et van donar "arcades"? li clavaries una "espada"? Tu també l'hauries fet fora de la ràdio com va fer el Risto?

No no no... ni arcades, ni plantofades, ni "espadas", jo crec que ell és lliure de dir al que li dongui la gana, si ell pensa això que ho digui, jo estic a favor de la llibertat d'expressió però també hi ha un altre llibertat d'expressió, la de part de la societat que va sortir a recriminar-li aquestes declaracions a l'Arcadi Espada... jo no estic d'acord, "0" d'acord, gens d'acord...

Permeté'ns fer-te algunes preguntes més simpàtiques i informals...

Ets més d'Iñaki Gabilondo, Luis del Olmo, Justo Molinero o Jiménez Losantos?

Aquesta pregunta té molt mala llet... jajaja...

Jo sóc una barreja. He après molt de molta gent com de Luis del Olmo o Iñaki Gabilondo o el mateix Cuní..., escoltant-los vaig aprendre molt, però cal dir que també he après moltíssim de gent anònima a la ràdio, com el Santi Carreras, cap d'esports que vaig tenir i em va educar en els valors propis del periodisme, com treballar en equip.

També trobo a faltar molta gent que aquella època érem grans amics i per raons obviens ens hem abandonat una mica

HONG KONG VIAJE SOLO DE IDA PARA NO VOLVER A IR

Escrit per Verónica Pàmies



El día 11 de mayo, la Selección Española de Boccia fuimos a Hong Kong a participar en el campeonato del mundo.

Fueron 14 horas de vuelo, menos mal que ya estamos acostumbrados a estar sentados, si no no jugaría a Boccia tampoco. Cuando llegamos, una silla eléctrica no funcionaba, por suerte no era la mía, porque no me la llevé.

El clima del equipo era muy bueno, pero el de allí era insoportable, estábamos a 39 grados y mucha humedad. En la calle no se podía estar, en ese caso no salían ni chinos de debajo de las piedras.

El hotel donde nos alojábamos estaba muy bien, siempre podemos buscar el lado positivo de las cosas... El desayuno y la cena era en el hotel y más o menos era comestible, anduve buscando a un pc comiendo con palillos, pero no lo encontré. A la hora de comer teníamos que ir a un restaurante que estaba a lado del pabellón, al entrar ya olía fatal, ¿y la comida?, mejor no entrar en detalles, solo os digo que los últimos días íbamos a comer al Mc Donalds, dieta equilibrada del deportista de élite.

El tema de competición fue bastante mal, tampoco entraremos en detalles ni crónicas más extensas, solo decir que ahora, en agosto, vamos al campeonato Europeo en Sevilla donde esperamos encontrar mejor clima, comida, y resultados deportivos, porque tenemos que ganar una medalla, sino no vamos a las Paralimpiadas.

Os aconsejo que no vayáis de vacaciones a Hong Kong, si queréis saber podéis consultar Wikipedia, allí veréis que tiene más de 1 millón doscientos mil habitantes, que hablan chino tradicional, y que es una isla al sur de china. Pero la decisión es vuestra.

UN GOLPE MÁS

Escrit per Rosa Ortolà



El día ha amanecido soleado y el mercado estaba lleno. Marina, mi nueva y joven cuidadora, tenía obligaciones familiares que atender y me ha dado la lista para comprar frutas y verduras y me ha dicho que lo recogería ella.

Hoy ya había churros y he comprado mi media docena, he ido a comprar las frutas y verduras, las he dejado en el puesto y me he ido al Zorrilla con mis churros y mi poleo. El grupo de pensionistas cabreados, cada vez son menos, estaba reunido, más cabreados que una mona porque si no hay nuevos presupuestos nos van a subir una mierda, gracias Pedro y Pablo. Con calma me he tomado mis churros y mi poleo, siguiente parada ha sido la farmacia, luego a Serveis Socials del Ayuntamiento, cómo me dijo Chelo, la logopeda, estaba ocupada, me he esperado, ha llegado Ferran, otro cojo en silla de ruedas y con dificultad de habla, creo por un accidente, y los dos cojos y tartajas nos hemos puesto a hablar, Chelo ha salido, nos ha dado hora a los dos y yo he vuelto a casa. Marina ha llegado después, habían saltado el los plomos pero no me había dado cuenta, sólo he visto que este chisme no funcionaba, mi ordenador, y como ha llegado Marina le he dicho que mirara si algún enchufe se había soltado, se ha ido a la caja de los plomos, le ha dado a la palanquita y ha vuelto todo a la normalidad.

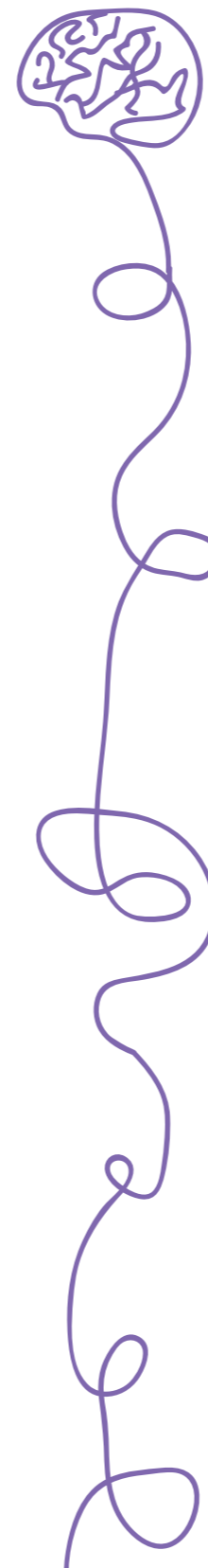
Primera parte de la tarde tranquila de siesta en mi sillón descanso con las patitas levantadas pero cuando he despertado he visto que no funcionaba, la luz de la mesa donde está el teléfono tampoco y la televisión tampoco y he deducido que habían vuelto a saltar los plomos, he intentado levantarme, pero he acabado en el suelo y me he dado un golpe con la mesa de centro baja del salón, me he cagado en todo, me he dado un golpecito en la cabeza con el canto de la mesa y sangraba. He alcanzado a coger el móvil, he llamado a Sergi, el hermano de Marina, Marina sigue sin móvil, para que la llamara. A ver, podía haberme levantado pero he tenido respeto por si me mareaba y era peor el remedio que la enfermedad. Al rato, un rato eterno, ha aparecido Marina, lo primero que le he dicho es que no se asustara, que estaba bien, cuando ha visto la sangre me ha preguntado que era aquella sangre, se lo he explicado, me ha ayudado a levantarme, he ido al baño, Marina me ha mirado la herida, le he dicho que no era nada que cogía el scooter y me iba al ambulatorio, me ha dicho que ni hablar que llamaba a los de Acció Urgent, aquí no hay Cruz Roja y el Ayuntamiento tiene un servicio que hace esas funciones. Han venido, han verificado que no era nada pero me han llevado al ambulatorio para que me pusieran dos grapas, al final han sido tres, he insistido en ir sola con mi scooter pero no me han dejado.

Camilla, ambulancia, urgencias, estaba mi médico de pura casualidad, los sanitarios le han dicho que quería haber ido con el scooter a lo que Fernando, mi médico, ha contestado: "Me lo creo, me lo creo", ha constado que estaba bien, la enfermera me ha puesto las tres grapas, vuelta a casa en la ambulancia con la camilla y todo el show. Marina se ha quedado, me he sentado en el sillón, después de un rato he cenado. Marina se ha ido dejándome la silla manual al lado (¡La odio profundamente! Pero hoy era necesaria por mi seguridad), en lugar del andador como precaución. He caído en una siesta nocturna poniendo fin un día divertido.

Este año es un poco especial. He cumplido sesenta años, se ha casado uno de mis hermanos, por lo civil, en Sant Cugat por lo que pasé una semana ajetreteada en Barcelona, caída incluida, no me dio tiempo de ir al Centro detrás de la caída, de mis amigos y de la boda, también se ha casado mi sobrina, tuve que substituir a mi cuidadora por problemas de salud (Dejémoslo así), en agosto y de repente, se fue uno de mis tíos a ese viaje que todos tenemos pendiente un día u otro, ahora el golpecito, ya me han quitado las grapas y estamos en San Miguel y supongo que pasarán más cosas pero yo sigo aquí viva y peleando.

DE TOCAR EL PIANO A LA PLASTICIDAD CEREBRAL III

Escrit per Manolo Martínez



Para mantener un cerebro joven y en forma no es necesario hacer tres carreras y no sé cuántos máster universitarios, sino que basta con seguir unos pequeños consejos y tareas e incorporarlos a la vida diaria, además es muy fácil.

Por ejemplo, cada vez que recordamos o hacemos algo nuevo ya estamos reforzando o creando nuevas redes entre neuronas y con ello cambiamos la estructura del cerebro, sobre todo si nos relacionamos con otras personas. Estar rodeado de otras personas facilita el aprendizaje y el cambio. El hecho de desarrollar una nueva actividad como conocer gente nueva, viajar, aprender un nuevo idioma, leer sobre un tema que nos interese mucho o simplemente cambiar de ruta y pasar por calles diferentes al volver a casa... son pequeños trucos que se pueden hacer sin esfuerzo y que en cambio tienen una gran trascendencia e impacto positivo si los llevamos a cabo con regularidad.

Hacer crucigramas, puzles, jugar con videojuegos... también ayuda pues, con la práctica cada vez se hacen mejor y eso aumenta ciertas habilidades como la memoria, la atención, toma rápida de decisiones, aceptación de reglas, aunque todavía no se ha demostrado que tengan un impacto positivo a nivel de todo el cerebro. No obstante ya se diseñan videojuegos específicos como terapia para personas con esquizofrenia y así mejorar su capacidad de atención, memoria, constancia y su conducta en general aprendiendo a identificar mejor los sonidos y las voces reales de las que no lo son. Pues otra idea importante es que TODOS LOS CEREBROS SON PLÁSTICOS Y MOLDEABLES, incluso cuando hay alguna enfermedad o lesión, y por eso también se pueden reconducir hacia un funcionamiento y conductas más correctas.

Además de hacer actividades que motiven a la persona, como estar en familia, amigos, pasear, ir al cine, bailar, leer, escribir, relacionarse con otras personas o simplemente tomarse un rato o días de descanso sin hacer nada, lo cual curiosamente también provoca que las conexiones se magnifiquen, ya que la persona se relaja. La plasticidad cerebral también tiene mucho que decir en EL CAMPO DEL CONTROL EMOCIONAL, pues ante las malas experiencias del pasado, no hay que revivirlo desde el miedo o dolor, sino desde la reflexión. Ver qué pasó realmente para así cambiar nuestra conducta y nuestra emoción, se trata de cambiar la propia actitud para provocar el cambio también en el otro. Los miedos no se deben evitar sino habituarse progresivamente a esa situación hasta que finalmente ver que la situación no es para tanto, y así es como se supera, ya que si la persona esconde la cabeza queriendo evitar una determinada situación por miedo, entonces éste será cada vez mayor hasta generar verdadero pánico y fobias, las cuales son las que realmente paralizan al sujeto y le impiden avanzar.

Fomentar el espíritu creativo y aprender a vivir solo en el momento presente igual que hacen los niños, sin preocuparse de cosas que puedan pasar, pues eso genera una tensión y estrés innecesaria y negativa para el desarrollo de la persona. La idea debe estar en ocuparse de los problemas cuando estos sucedan, y no antes.

Desde la neurociencia actual, esta es la forma para conseguir moldear la estructura y un mejor funcionamiento del cerebro sin necesidad de recurrir fármacos como se hacía antes...

En las investigaciones científicas, no solo se ha observado a cerebros sanos, sino que ya hay trabajos y estudios en CEREBROS CON DAÑO CEREBRAL, causado por un ictus o derrame, de personas que pierden el habla o la movilidad de una parte del cuerpo. Tras sufrir una lesión cerebral, normalmente estas personas se acostumbran a usar solo la extremidad con más movilidad y eso hace que la parte más afectada pierda totalmente la funcionalidad o el control residual que les queda. Por ello en las actuales terapias de rehabilitación ya se insiste mucho en la idea de que justamente >> hay que mover y usar la extremidad más afectada, para así, forzar la zona dañada del cerebro y que se desarrolle creando nuevas redes neuronales,

aunque sea con la ayuda de otras zonas sanas cercanas a la lesión. En este sentido se ha demostrado que cuando la persona ve o piensa en la ejecución controlada de un movimiento, sin hacerlo, ya se activa la misma zona motora del cerebro que si lo ejecutara realmente. Esto es algo que ya me decía y me dice mi profesor de yoga desde hace 10 años, ya que son conceptos que se conocen desde las culturas milenarias que lo practican, y ahora veo que también se empiezan a constatar desde la comunidad científica. Además los estudios con personas con daño cerebral demuestran que este tipo de terapia más intensiva tiene un alto nivel de éxito y se consigue una mayor recuperación física y emocional.

CONTINUARÁ...

QUERIDA YAYA / MAMA

Escrit per **Víctor Herrero**

El pasado 21 de septiembre se cumplió un año sin ti, tu ausencia ha provocado un desolador vacío en nuestras vidas.

En 365 días hemos tenido que acostumbrarnos a tu pérdida, la verdad que sin mucho éxito. Es tan difícil acostumbrarse a estar sin tu cuerpo presente, para que lo entiendas, es como cuando se fue el Yayo, que perdiste tu (nuestra) brújula, pues ahora al perderte a ti hemos perdido nuestro norte, la estrella polar de tus hijos, los que aún tienen que recolocarse. Por ejemplo, a la benjamina de la familia le brotan sollozos de desolación en forma de lágrimas, a la mediana su frustración con el mundo le desborda anegada por el desamparo y el Angelito que te voy a decir que tú no sepas quiere hacerse el duro pero por dentro está roto de dolor.

Por lo que respeta a mí este año he recordado mi esencia natural, la de ser un afluente, aquel que no rige su vida por estadísticas que dicen lo que será mas fácil para uno, aquel que le encantaba dibujar y crear, aquel que soñaba con trabajar en la Disney. Durante mucho tiempo he sentido remordimiento por no adaptarme a la corriente, esa corriente que me decía que tenía que ser realista. Gracias a este tiempo me he dado cuenta que nadie puede decir lo que estás capacitado a hacer, ni tan solo uno mismo, esa potestad solo la tiene la vida.

Yaya tu sabes que yo no soy de esos que adapta sus sueños por las circunstancias de la vida, sino que persigue sus sueños aceptando que la caída forma parte del aprendizaje. Estos 12 meses me han servido para reflexionar sobre ese que dejé de ser. Ese niño que bajaba las escaleras de la guardería rodando, ensangrentado y con brechas en la cabeza sin quererse agarrar a la barandilla porque sabía que algún día lo conseguiría, el que se caía 1000 veces y se levantaba 1001, el que venía con las rodillas ensangrentadas y tú la que no me juzgaba.

Gracias a ti yaya he vuelto a seguir mi insinto, estoy aprendiendo a pedir opinines, no para seguir las ni para sentirme mal al no hacerlas, sino para tener una visión más amplia ¿Y sabes qué? La verdad que me está yendo bastante bien.

Bueno Yaya, ya toca despedirse y para despedirme quiero que sepas que siempre serás una parte de mí, que a cada decisión que tome, tu estarás allí en representación de todos los que fueron y se fueron.

Te doy las gracias infinitamente de tu nieto/hijo que te quiere.

PD: Esto no es un adiós sino un hasta luego.

CUÉNTAME

Crònica

Més del 50% de les obres, no aptes per minusvàlids

num. 35 - 2019 / Connexió / 25

TANCA L'ACU

Després de quasi 35 anys d'història tanca la barraca. Una entitat que coneixem molt bé els companys de la redacció de la revista i també molts exalumnes del centre pilot de les generacions dels 60 i 70.

Liderada pel nostre gran amic Toni Molina i fundada l'any 1985, l'ACU (Associació Cultural Urbana), va esdevenir el resultat d'una experiència pilot en el camp de l'oci, la cultura i el treball per tal d'assolir la normalització i reivindicació dels drets socials de les persones amb mobilitat reduïda. També tenia per objectiu denunciar els problemes d'accessibilitat de l'àrea metropolitana de Barcelona.

En els seus 35 anys d'història, es pot veure com han millorat la qualitat de vida de les persones amb mobilitat reduïda en temes tant diversos com el laboral, l'autonomia, l'accessibilitat..., essent conscients que partien de "0".

I TU...
T'ATREVEIXES?



En la història de l'ACU s'han fet diferents campanyes, activitats i projectes, accions de protesta i reivindicatives, per aconseguir eliminar barreres arquitectòniques i en el transport públic, activitats lúdiques i tallers diversos (cuina, esportius...), o projectes de conscienciació social, conferències...

La darrera activitat que han dissenyat, i que donarà per acabada l'etapa d'aquesta associació, és una exposició itinerant amb tot el material gràfic que repassa la seva història. Tant de bo poguem gaudir d'aquesta exposició a les instal·lacions d'ASPACE. Seria una bona manera de tancar un cicle i de que les noves generacions poguessin veure tota la feina que és va fer en el seu moment. Potser així hi ha un relleu generacional i altres passen a liderar una nova "ACUS". Que defensi els nostres drets en l'actualitat.

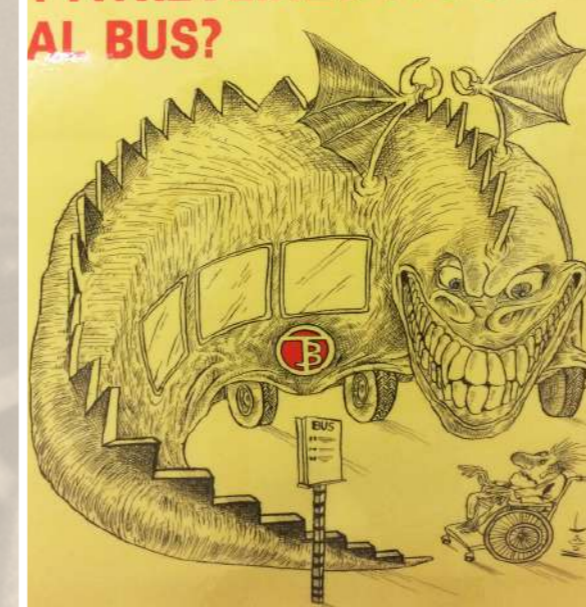
Escrit per
La Redacció

- 10 de juny. Entra en servei per primer cop el Bus Turístic.

- Diverses entitats ciutadanes promouen una campanya per reivindicar l'accés dels minusvàlids al metro i l'autobús. 1987

1992 - 23 de maig. Entra en servei l'autobús 60 o Ronda Expres.
- 24 de juny. S'inaugura el nou funicular de Montjuïc.
- Juliol. Entren en servei els primers vint autobusos de pis baix amb accés per a cadires de rodes.
- 25 de juliol. S'inauguren els Jocs Olímpics de

I TU...
T'ATREVEIXES A PUJAR
AL BUS?



ASSOCIACIÓ PERE MITJANS - ASSOCIACIÓ CULTURAL URBANA - FEDERACIÓ ECOM

ENJOY

DOBLE V
DOBLE V
DOBLE V

Si coneixes alguna web interessant o vols compartir alguna aplicació ens ho pots enviar a connexio@aspace.cat

#DaleLaVuelta



<https://www.youtube.com/watch?v=aZZsmoDh1C8>

En este link podéis ver la Campaña "Dale la vuelta", que propone la Confederación Aspace con motivo del Día Mundial de la Parálisi Cerebral. Campaña que se centra en los derechos de las personas, como el derecho al trabajo, a la accesibilidad universal, a la participación.

"EMERGENCIA CLIMÁTICA".



<https://es.greenpeace.org/es/trabajamos-en/cambio-climatico/>

Durant la setmana del 20 al 27 de setembre es van convocar més de 800 actes al mon sencer per exigir solucions a l'escalfament global i el conseqüent estat d'emergència climàtica.

Fins i tot aquest moviment internacional contra la destrucció de les condicions que permeten la vida humana al planeta, va convocar una vaga mundial del clima.

A l'estat espanyol més de 300 organitzacions es van adherir a la convocatòria pel passat 27 de setembre, entre elles per exemple l'Ajuntament de Barcelona.

A la redacció de la revista "Connexió Aspace", ens agrada implicar-nos en aquest tema i per això us proposem que cadascú a la seva manera pugui posar el seu granet de sorra... podeu consultar aquesta web per estar ben assabentats del que passa.

CRAM

(Centre de Recuperació d'Animals Marins) <https://cram.org>



La Fundació CRAM és una entitat privada sense ànim de lucre dedicada a la protecció del medi marí i de les espècies que l'habituen. Tenen diferents línies d'actuació, la clínica i rescat de fauna marina, la investigació i conservació d'espècies i ecosistemes marins, i la sensibilització a favor de la conservació dels nostres mars i oceans.

El CRAM disposa d'un centre de recuperació punter i un equip tècnic i humà preparat especialment per a l'assistència a espècies marines. A més, compta amb el Vell Marí, un dels pocs velers científics dedicats a l'exploració del medi marí.

Una de les activitats que fan, i que us volem recomanar és una visita guiada a les seves instal·lacions del Prat de Llobregat, on us explicaran diferents històries d'animals rescatats i podreu reflexionar sobre com podem aportar el nostre granet de sorra i evitar males pràctiques.

ELS HEREUS D'EN CUIXART

En aquesta secció volem tenir un record pel nostre amic Martí Cuixart, i publicarem petits escrits, poemes, narrativa... que ens envieu a connexio@aspace.cat

Text lliure

Raquel Rueda (Usuària Residència)

La alegría de mi vida se llama Rocío.

Me despertaba, saltaba. Con su cara habla y con su sonrisa contagiosa transmite su alegría y con ella las penas se van con agua. Sabe el nombre de todos. La estrella es ella, Rocío. Es muy lista, ella aprende con nosotros y nosotros con ella. Su canción favorita es estrellita. Con su felicidad, los corazones brillan. Con la luz de sus ojos y con su sonrisa alimenta de amor y cariño.

Te queremos Rocío.

A MI MANERA

Jessica Bao

A mi manera, de pie o sobre ruedas.
De esta manera, te voy a querer.
A mi manera.
A mi manera,
no necesito ni lágrimas ni penas.
A mi manera, hago lo que sé.
A mi manera, hago lo que puedo.
A mi manera, hago lo que quiero
A mi manera, de pie o sobre ruedas.
A mi manera, no estoy ni loca ni necesito
tu compasión ni tus lágrimas ni tu pena.
Necesito tu ayuda y tu comprensión, sin prisas ni aceleración...
A mi manera.
16 Mayo'19 Inspirado en la canción "A mi manera", de Chenoa (2019).

Si coneixes alguna web interessant o vols compartir alguna aplicació ens ho pots enviar a connexio@aspace.cat

RECOMANEM

THE GOOD DOCTOR

UNA SERIE PROTAGONIZADA POR UNA PERSONA CON AUTISMO

Aquesta vegada us volem proposar una sèrie ambientada en un hospital, com moltes altres històriques com Hospital Central, Anatomia de Grey, Dr. House, Emergency (amb George Clooney...), Polseres Vermelles o la mítica "A cor obert".

El protagonista de la sèrie és un jove cirurgià amb autisme i síndrome del savi nascut a una petita ciutat, on va tenir una infància problemàtica. Més endavant es traslladarà a un prestigiós departament de cirurgia en San José, al St. Bonaventure Hospital.

Tot just fa poc que es va acabar la segona temporada, i ja estem desitjant continuar sabent les peripècies del Dr. Shaun Murphy, que fins ara hem pogut veure a Tele 5. Podreu trobar la sèrie online a la web de Tele 5.



LES 7 DIFERÈNCIES



Fotografia del pati de l'escola. Anys 80.



Marca amb una X les diferències que vas trobant

LA CONTRA

Elena Puigdevall, és directora dels Serveis de Salut de la Fundació Aspace Catalunya des de fa 2 anys.

Entre les seves funcions destaquen el lideratge d'un equip de professionals de l'àrea de salut, la qualitat dels serveis de salut oferts per l'entitat i el treball en xarxa amb els diferents centres sanitaris, socials o educatius.



Parla'ns dels Serveis de Salut que ofereix la Fundació Aspace Catalunya. Què destacaries?

El més destacable dels serveis de salut de Fundació Aspace Catalunya, és que som l'única entitat pública que oferim un abordatge especialitzat global a les persones afectades de Paràlisi Cerebral. Aquest fet és gràcies al nostre equip de professionals, on comptem amb diferents especialistes: neurologia, neuropediatria, psiquiatria, medicina física i rehabilitadora, neurofisiologia, medicina de l'envelliment, psicologia, treball social, fisioteràpia, logopèdia, teràpia ocupacional i infermeria entre d'altres. Abordem a les persones i a les seves famílies, amb una mirada multidisciplinària on consensuem el pla terapèutic a seguir per donar resposta i acompanyament en les complicacions al llarg de tot el cicle vital.

Quins aspectes creus que els pacients valoren de l'àrea de salut d'Aspace?

Crec que els pacients i les famílies valoren molt el temps que dediquem a cada cas, l'escolta i la personalització que oferim en l'abordatge que plantegem, amb l'objectiu de fer participar des del primer moment com a agent actiu, a la persona atesa (infant o adult) i a la família.

Fa uns mesos hem entrat a formar part de la Xarxa SIS-CAT. Què representa aquest fet per a l'entitat?

Sí, el passat 13 de maig de 2019 vam passar a formar part del SISCAT (Sistema Sanitari Integral d'utilització pública de Catalunya).

Aquest fet, l'hem de considerar un gran èxit, i ens n'hem de sentir orgullosos, donat que ens consolida com a entitat proveïdora de la xarxa pública de salut i ens garanteix la continuïtat de la nostra entitat com a proveïdor del Servei Català de la Salut.

Ha estat un procés difícil, hi hem estat treballant durant dos anys amb molt d'esforç. Estem vivint un moment molt complex, on l'administració pública cada cop és més exigent pel que fa a qualsevol procés d'acreditació o contractació.

Sens dubte aquest fet ens donarà viabilitat per seguir creixent amb la missió de donar el millor servei als nostres usuaris i famílies.

Quins projectes a curt termini ens esperen?

Doncs estem avançant molt, amb entusiasme i motivació gràcies a l'esforç dels més de 110 professionals que componen els serveis de salut: CDIAP Sants-Montjuïc, Servei d'Atenció Ambulatoria, Servei de Rehabilitació i Hospital de Dia.

Entre els projectes a curt termini en destacaria l'increment de l'oferta de grups terapèutics, l'organització de tallers per a les famílies i l'organització de jornades formatives per a professionals.

També incentivarem la recerca per tal d'aconseguir una actuació més eficaç, tant en termes de prevenció, d'assistència, de benestar, de rehabilitació i d'integració de les persones que atenem.

L'escola i els centres de teràpia ocupacional que tenim són únics a tota Catalunya, entre altres coses, perquè donen el servei del seguiment ambulatori i de rehabilitació als seus alumnes i usuaris? Ens pots explicar millor aquest valor afegit que té Aspace?

L'Escola d'Educació Especial d'Aspace, és l'única en tota Catalunya especialitzada en l'abordatge d'infants amb paràlisi cerebral. Gràcies a la concertació dels serveis de salut, comptem amb professionals sanitaris que acompanyen i vetllen per el benestar de la salut dels infants de la nostra escola.

És per aquest motiu que ens arriben infants amb molta complexitat que requereixen d'una atenció sanitària molt intensa en el seu dia a dia. Duem a terme una atenció intensiva amb els professionals mèdics rehabilitadors, neuropediatres, fisioterapeutes, logopedes, terapeutes ocupacionals, psiquiatria, psicologia, infermeria i treball social. D'aquesta manera facilitem en molts casos, que nens amb necessitats molt complexes i especials puguin estar gaudint del projecte educatiu de la nostra escola.

Pel que fa als cto's, els usuaris reben un seguiment multidisciplinari, tant a nivell d'atenció ambulatoria com a nivell de rehabilitació, i d'aquesta manera podem oferir un millor acompanyament i abordatge en possibles complicacions que afecten en l'edat adulta i l'envelliment de les persones amb paràlisi cerebral.

