conexió

Any 2026 - Núm. 46



Una coreografia compartida, una experiència d'inclusió - p. 6

Neteja col·laborativa i consciència ambiental - p. 9



FUNDACIÓ aspace Catalunya

Índex

Pàgina

Novetats

4 - Accesibilidad cognitiva y lectura fácil: comprender para incluir

5 - Arawrite

Aspace

6 - Una coreografia compartida, una experiència d'inclusió

9 - Neteja col·laborativa i consciència ambiental

10 - En record del Francesc, la Pilar i el Xavi

Cocinateca

13 - Crema de formatges amb cítrics i menta i galetes farcides de taronja

Pàgina

Dones i discapacitat

14 - Trenquem estereotips: el dret a una vida afectiva i sexual plena

15 - Mujeres sin límite

Pòster central

Personalmente

18 - Nunca mais

19 - SEREM CRIP CAMP

20 - Inclusión en la Universidad Ramón Llull

21 - ¿Qué es realmente la discapacidad?

23 - Homenaje a los Fisioterapeutas

Entrevista

22 - Borja Bosch Raventós

Pàgina

Obrint Camins

25 - Dinder Club

Mirada 360

28 - El dret a morir exigeix primer el dret a viure

Enjoy

30 - Enjoy

Contra

Contra - Dra. Teresa Noguer

Última hora

La llum que batega:
l'esport i la inclusió es troben al CAR de Sant Cugat

Aspace Catalunya celebrarà el 7 de novembre, l'acte de commemoració pel Dia Mundial de la Paràlisi Cerebral amb l'Equip Nacional de Natació Artística, el Club Natació Kallípolis i Gemma Mengual.



El pròxim 7 de novembre, el Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat acollirà la segona edició de la jornada organitzada per la Fundació Aspace Catalunya amb motiu del Dia Mundial de la Paràlisi Cerebral. Sota el lema «La llum que batega», l'acte posarà en valor les capacitats de les persones amb paràlisi cerebral i pluridiscapacitat i la importància de l'esforç, la perseverança i el treball en equip per superar barreres i generar noves oportunitats.

La jornada comptarà amb la participació de l'Equip Nacional de Natació Artística, liderat per Andrea Fuentes, i la col·laboració del Club Natació Kallípolis, liderat per Anna Tarrés. També hi participarà Gemma Mengual, referent internacional d'aquesta disciplina, que tornarà a l'aigua per sumar-se a una celebració que connectarà l'esport d'alt rendiment amb els reptes quotidians de les persones amb discapacitat. Amb aquesta segona edició, Aspace Catalunya reafirma el seu compromís amb una societat més inclusiva, que reconegui les capacitats de totes les persones i garanteixi els suports i les oportunitats necessaris perquè cadascuna pugui desenvolupar el seu projecte de vida.

Per motius d'espai i d'organització, l'aforament de l'acte estarà limitat a persones usuàries i famílies representatives del col·lectiu, així com a altres personalitats, mitjançant invitació personalitzada. **L'acte també es podrà seguir en directe a través del canal de YouTube de la Fundació Aspace Catalunya. www.youtube.com/AspaceBcn**

Staff

Redacció
Rosa Ortolà, Jordi Cabrera, Luis Sierra, Jose Luis López, Manolo Martínez, Ismael García, Mabel Clavell, Jessica Bao, Victor Fontela, Raquel Soto, Illya Lackner i Jesus Carranza

Coordinació editorial
Yolanda Elipe

Impressió
ASPACET

Disseny, difusió i correcció
Pau Segarra i Meritxell Busquets

Direcció de Relacions Institucionals, Comunicació i Màrqueting
Olga González

Coordinació tècnica i redacció
Chema Martín

Col·laboradors
Berta Ferreras, Lola Aguilar, Rebeca Corbacho, el grup de persones usuàries de la residència, Ricard Montagut, Haison, Rúlex, Borja Bosch Raventós i la Dra. Teresa Noguer

Aquesta revista és gratuïta però el seu cost de producció, edició i disseny és de: 6,00€ per unitat.

Revista subvencionada per: Ajuntament de Barcelona

Editorial



El millor model és poder escollir

Arran d'una notícia que ens va fer arribar una persona que va formar part de la redacció de la revista «Connexió Aspace», volem compartir amb els lectors no només aquesta notícia, que podreu trobar **al codi QR**, sinó també una reflexió que parteix de posar la persona al centre de tot i del concepte de desinstitucionalització, del qual sovint parlem.

Creiem que envellir no hauria de significar renunciar a decidir com volem viure. També defensem que les persones amb discapacitat i pluridiscapacitat han de tenir el dret de continuar vivint en l'entorn que les fa sentir segures: casa seva, el seu barri i amb les persones que formen part de la seva vida quotidiana.

En les darreres setmanes hem sentit a parlar molt d'una profunda transformació del sistema d'atenció a la dependència i a les persones amb discapacitat i pluridiscapacitat. Més enllà de les xifres o dels canvis legislatius, considerem que el veritable avenç és situar la persona al centre. Defensem que els suports s'han d'adaptar a cada projecte de vida, i no a l'inrevés, i que les persones han de poder escollir el model d'atenció que millor s'adapti a les seves necessitats i preferències, ja sigui viure en un entorn residencial o a casa seva amb els suports necessaris. Per això, creiem que no hi ha un model millor que un altre, sinó que el millor model és poder escollir.

Des de la nostra Fundació, amb més de seixanta anys d'història acompanyant persones amb discapacitat i pluridiscapacitat i les seves famílies, sabem que l'autonomia no consisteix a fer-ho tot sol, sinó a disposar dels suports adequats per viure amb dignitat, participar en la comunitat i continuar prenent decisions sobre la pròpia vida, sigui quin sigui el model d'atenció escollit per cada persona per envellir de la millor manera possible.

Sabem que l'envelliment de les persones amb discapacitat i pluridiscapacitat planteja nous reptes, però també ens ofereix noves oportunitats per construir una societat més inclusiva. Volem una societat on les cures siguin compartides, on les famílies se sentin acompanyades, on els professionals puguem desenvolupar la nostra tasca amb els recursos necessaris i on el veïnat i la comunitat formin part d'aquesta xarxa que sosté i cuida.

Celebrem qualsevol pas que contribueixi a afavorir la vida independent, l'accessibilitat i l'atenció personalitzada, i el rebem amb esperança.

Creiem que una societat es mesura per la manera com cuida les persones. I assumim que aquest compromís col·lectiu ens interpel·la a tots.

Escaneja el codi QR per llegir la notícia que inspira aquesta reflexió.

https://qr-codes.io/x5O4Lv,

Escrit per
La redacció



Accesibilidad cognitiva y lectura fácil: comprender para incluir

En los últimos años, el concepto de accesibilidad ha ampliado su significado. Ya no se habla únicamente de rampas, ascensores o eliminación de barreras arquitectónicas. Cada vez con más fuerza, se pone el foco en la accesibilidad cognitiva, es decir, en garantizar que la información, los entornos y los servicios sean comprensibles para todas las personas.

La accesibilidad cognitiva se basa en una idea sencilla pero poderosa: no basta con que la información esté disponible; debe ser fácil de entender. Esto implica utilizar un lenguaje claro, estructuras simples, apoyos visuales, señalética comprensible y formatos adaptados a diferentes capacidades lectoras y de comprensión.

En este contexto aparece el concepto de lectura fácil, una metodología que adapta textos para que puedan ser entendidos por el mayor número posible de personas. La lectura fácil no significa simplificar el contenido hasta hacerlo infantil, sino presentar la información de manera clara, directa y organizada: frases cortas, vocabulario habitual, ideas ordenadas, diseño limpio y, cuando es necesario, imágenes que refuercen el mensaje.

Aunque en un primer momento estas prácticas se asociaron principalmente a personas con discapacidad intelectual o con dificultades cognitivas, hoy sabemos que su impacto es mucho más amplio. La accesibilidad cognitiva beneficia también a:

- Personas mayores que pueden experimentar cambios en la memoria o en la velocidad de procesamiento.
- Personas que no dominan completamente el idioma.
- Ciudadanía que necesita entender información administrativa, sanitaria o jurídica compleja.
- Incluso personas sin ninguna dificultad específica, que agradecen recibir mensajes claros y directos, sin tener que descifrar largos textos formales o excesivamente técnicos.

En un mundo saturado de información, la claridad es un valor añadido. La lectura fácil y el lenguaje claro permiten ahorrar tiempo, reducir errores y mejorar la autonomía de las personas. Además, fomentan la participación social, ya que comprender es el primer paso para decidir y ejercer derechos.

Por eso, cada vez más administraciones, entidades sociales y empresas incorporan criterios de accesibilidad cognitiva en documentos, páginas web, señalización y campañas informativas. No se trata de una moda pasajera, sino de una transformación cultural que apuesta por la inclusión real.

Hablar de accesibilidad cognitiva es hablar de igualdad de oportunidades. Si una persona no entiende una norma, una carta del banco o una indicación médica, su capacidad de actuar con autonomía se ve limitada. Garantizar la comprensión es, en definitiva, garantizar derechos.

La buena noticia es que la accesibilidad cognitiva no excluye a nadie: al contrario, mejora la experiencia de toda la sociedad. Hace que lo que en principio se impulsa para eliminar barreras termina beneficiando al conjunto de la ciudadanía.

Avanzar hacia entornos y comunicaciones más comprensibles y accesibles para todos, es una responsabilidad compartida. Administraciones, entidades y profesionales de la comunicación. Porque una sociedad verdaderamente accesible no es solo la que se puede recorrer, sino también la que se puede entender.

Escrit per
Jessi Bao - *La redacció*

Arawrite

Aprofitant que en aquest número de la revista estem parlant de l'accessibilitat cognitiva, volem compartir amb tots els nostres lectors una web que tot just fa tres mesos que s'ha començat a distribuir.



És una aplicació gratuïta que permet l'adaptació semiautomàtica de textos a pictogrames, transforma el text en representacions visuals, millorant l'accessibilitat cognitiva, i fomentant d'aquesta manera la comunicació inclusiva. De manera que es converteix amb un recurs per a la inclusió social i educativa.

Podeu consultar-la al següent enllaç: **https://arawrite.arasaac.org**

Podeu consultar-la web a través del QR

Escrit per
La redacció



Una coreografia compartida, una experiència d'inclusió

Cinc persones usuàries de la Fundació Aspace Catalunya van compartir piscina i coreografia amb la selecció espanyola de natació artística i el Club Natació Kallípolis al CAR de Sant Cugat, amb motiu del Dia Mundial de la Paràlisi Cerebral. Una jornada construïda amb les aportacions de cada participant, el suport dels professionals i la il·lusió de les famílies. Les veus de Berta Ferreres, Lola Aguilar i Rebeca Corbacho ens apropen a aquesta experiència de participació, confiança i treball en equip.

La inclusió no consisteix només a compartir espais, sinó a crear oportunitats reals

Com a exnedadora de l'equip nacional de natació artística i actual professional de la Fundació Aspace Catalunya, viure la celebració del Dia Internacional de la Paràlisi Cerebral al Centre d'Alt Rendiment va ser una experiència especialment emotiva i enriquidora.

Poder unir en una mateixa activitat l'equip nacional de natació artística, les nedadores del Club Natació Kallípolis i els usuaris de la nostra entitat per crear una coreografia conjunta va ser molt més que un acte esportiu. Va ser una demostració de valors, inclusió, superació i treball en equip. Un reflex de com, quan s'ofereixen les oportunitats i els suports adequats, moltes de les barreres que semblen infranquejables es poden trencar.

Els nostres usuaris es van llançar a l'aigua amb valentia, il·lusió i una enorme determinació. Malgrat les dificultats que pot comportar la seva patologia, van acceptar el repte de participar en una coreografia aquàtica i van demostrar una capacitat de superació admirable. Veure la seva emoció, la seva motivació i l'orgull que sentien en formar part d'aquella experiència va ser, sens dubte, el més especial de la jornada. Comprovar de prop l'impacte emocional que va tenir en ells, la il·lusió amb què van afrontar el repte i la satisfacció que van sentir en aconseguir-lo va ser, per a mi, el moment més significatiu i emocionant de tot el dia.

Des que vaig començar a treballar a la Fundació Aspace Catalunya, he pogut comprovar de primera mà els enormes beneficis que el medi aquàtic aporta als nostres usuaris. L'aigua els ofereix una sensació de llibertat difícil de descriure: els permet realitzar moviments, postures i desplaçaments que fora d'ella sovint no són possibles. Veure com gaudeixen, com guanyen confiança i com descobreixen noves capacitats és una font constant d'inspiració.

A més, aquest acte va contribuir a donar visibilitat a un col·lectiu que, en moltes ocasions, continua sent poc conegut per la societat. Va ser una oportunitat per mostrar el talent, la capacitat i el potencial de les persones amb paràlisi cerebral, així com els valors que defineixen la Fundació Aspace Catalunya. També va permetre fer valdre la dedicació, el compromís i la passió dels professionals que treballen cada dia per oferir les millors oportunitats i la millor qualitat de vida als nostres usuaris.

Aquella jornada ens va recordar que la inclusió no consisteix només a compartir espais, sinó a crear oportunitats reals perquè tothom pugui participar, créixer i sentir-se protagonista. Veure la il·lusió als ulls dels participants, l'orgull de les seves famílies i l'emoció compartida per tots els presents va ser la millor demostració que, els límits sovint són molt més amplis del que imaginem.

Escrit per
Berta Ferreras
- Coordinadora Psicopedagògica

Cada moviment, una aportació; cada persona, part de l'equip

Participar en la jornada de visibilització del Dia Mundial de la Paràlisi Cerebral, celebrada el passat 18 d'octubre de 2025, va ser una experiència profundament emotiva i transformadora per a totes les persones que en vam formar part i per als companys i companyes que hi van poder assistir. Va ser un dia ple d'il·lusió, aprenentatge i superació, en què cada petit avenç va tenir un significat enorme tant per a les persones usuàries com per a l'equip professional. Especialment per a l'equip d'esports —Lola, Estefi, Paula, Charlie i Laura—, que van viure el dia a dia.

"Un dels aspectes més especials va ser el procés de creació del ball, que es va construir de manera completament conjunta. Cada usuari va aportar un moviment i, entre tots, vam anar coordinant la coreografia amb la cançó creada per companys i companyes amb motiu del 60è aniversari de la Fundació. Aquest treball col·laboratiu va fer que cada participant se sentís una part essencial de l'activitat i del missatge que volíem transmetre.

A més del repte artístic, també hi va haver importants desafiaments personals i esportius. Les persones usuàries van haver d'adaptar-se a canvis de rutina, d'instal·lació i d'entorn, afrontant la dificultat d'entrenar i actuar en una piscina més profunda de l'habitual. També va suposar un gran repte compartir espai amb tantes persones noves, com la selecció espanyola de natació artística i les nenes del Club Kallípolis. Tot plegat va ser un autèntic procés d'aprenentatge, adaptació i creixement personal per a tothom.

Recordo especialment com, abans de començar, al vestidor es va viure un moment molt significatiu. Vam fer una xerrada de concentració per alliberar nervis i generar confiança entre tots. Es va fer un crit d'equip que ens va ajudar a descarregar tensió i a unir-nos encara més abans de sortir. Molts usuaris expressaven l'emoció de veure entre el públic tantes persones conegudes, familiars, companys i professionals de diferents centres que havien vingut per acompanyar-los en un dia tan especial.

Escrit per
Lola Aguilar
- Coordinadora del servei d'Esport

Rebeca Corbacho: la jornada en primera persona

El día 27 de octubre de 2025 fue un día muy especial, celebramos el Día Internacional de la Parálisis Cerebral. Algunos compañeros nadaron con las nadadoras de la selección y del Club Natación Kallípolis, y yo tuve la oportunidad de leer un escrito.

Me gustó mucho poder compartir este día con todas las nadadoras y me gustaría volver a repetirlo. Además, es una manera de que más personas conozcan la parálisis cerebral.

¡Os animo a todos a ver el vídeo en internet!

Escrit per
Rebeca Corbacho - *Persona usuaria de la residència Aspace*



El ressò de la jornada d'Aspace Catalunya

Encara amb l'emoció a flor de pell, volem compartir amb vosaltres la satisfacció per l'èxit de l'acte celebrat al CAR de Sant Cugat amb motiu del Dia Mundial de la Paràlisi Cerebral. Va ser una jornada plena de sensibilitat, talent i compromís, que va posar de manifest la força de la inclusió i el valor de la nostra feina col·lectiva.

Gràcies a l'esforç, la implicació i la passió de totes les persones que formeu part de la Fundació Aspace Catalunya, vam aconseguir transmetre el nostre missatge amb una força extraordinària. La col·laboració amb la Selecció Espanyola de Natació Artística i el Club Kallípolis va ser un exemple de treball en equip.

La participació de cinc persones usuàries en una coreografia compartida amb les nedadores va emocionar molta gent. La jornada també va tenir un ampli ressò mediàtic: se'n van fer ressò Mundo Deportivo, el diari AS, L'Esportiu de Catalunya, el Diari de la Discapacitat, TOT Sant Cugat, RTVE i TV3, així com Esports de la Generalitat de Catalunya.

Aquest èxit és de tots vosaltres. Gràcies per creure en el projecte, per acompanyar les persones usuàries amb tanta professionalitat i per fer possible que la Fundació Aspace Catalunya continuï inspirant i transformant realitats.

Una vegada més, gràcies per la vostra dedicació, energia i compromís.

Escrit per
La redacció





Veure el vídeo resum

https://qr-codes.io/gCmXsS

Vídeo complet de la jornada.

https://qr-codes.io/AE0ULq



Neteja col·laborativa i consciència ambiental:

Aspace Catalunya i les Brigades Verdes uneixen forces a Montjuïc

La Fundació Aspace Catalunya ha participat en una acció de neteja col·laborativa als Jardins Mossèn Cinto Verdaguer, un emblemàtic espai verd del barri de Montjuïc, molt estimat pels seus veïns. L'activitat ha comptat amb la participació de 57 voluntaris, entre professionals i persones usuàries de la Fundació, i ha estat organitzada en col·laboració amb les Brigades Verdes del Pla Endreça de l'Ajuntament de Barcelona.

Una jornada de responsabilitat compartida

Durant l'activitat, s'han recollit prop de 8 kg de residus, principalment plàstics, llaunes i restes de rebuig. Les Brigades Verdes han col·laborat activament oferint orientació sobre la separació correcta de residus, el pesatge i l'ús segur dels equipaments i eines per a la recollida.

Més enllà de la neteja: vincles i valors comunitaris

Aquesta iniciativa ha tingut un doble objectiu: d'una banda, netejar i preservar l'entorn natural, fomentant la consciència ecològica i la reflexió sobre l'impacte dels residus en el medi ambient; i de l'altra, enfortir els llaços comunitaris entre els professionals i les persones usuàries de la Fundació, així com amb altres agents del territori. Com destacava un dels participants: "S'ha creat un ambient molt bonic i hem pogut redescobrir racons preciosos que tenim al costat d'Aspace.".

Una experiència que deixa empremta

Aquest tipus d'accions contribueixen no només a la conservació del patrimoni natural, sinó també a teixir relacions socials, promoure la inclusió i generar un sentiment de pertinença. A més, ofereixen espais per compartir, aprendre i gaudir en comunitat, en contacte amb la natura.

Des de la Fundació Aspace Catalunya, agraïm profundament la participació i l'entusiasme de tothom que ho ha fet possible. Continuarem impulsant iniciatives que promoguin la sostenibilitat, la solidaritat i la convivència.

Article de
www.aspace.cat



En record del Francesc, la Pilar i el Xavi

El passat 27 de maig de 2026 vam celebrar un emotiu homenatge en memòria dels nostres companys i amics Francesc Roca, Pilar Corchete i Xavi Torras, que van morir en diferents moments i per diferents causes. L'acte va tenir lloc a les tres de la tarda, a la primera planta de la Residència ASPACE de Montjuïc.

També van assistir moltes persones per acompanyar-nos en aquest homenatge als nostres tres companys i grans amics, a qui mai no oblidarem. La sala s'omplí de gent: usuaris de la Residència Fundació Aspace Catalunya, treballadors del centre, membres de l'alta direcció i professionals dels centres de dia del Poblenou i Badalona.

L'acte va començar amb unes paraules del director de la residència, que va expressar el condol a les famílies i va agrair la confiança que havien dipositat a Aspace Catalunya durant tots aquests anys. I va destacar la sort d'haver pogut conèixer al Francesc, la Pilar i el Xavi, i compartir-hi tants moments i gaudir de la seva companyia i amistat.

Dies abans de l'homenatge, els usuaris de la residència, amb l'ajuda dels professionals, vam preparar uns textos dedicats a cadascun. Vàrem recordar com eren, què els agradava fer, les seves aficions i algunes de les anècdotes i experiències que vam viure junts. La lectura d'aquests escrits va ser un dels moments més emotius de l'acte.

A continuació, vam projectar una selecció de fotografies que recollien molts dels moments compartits amb ells al llarg dels anys a la residència. Mentre les imatges anaven apareixent a la pantalla, sonaven cançons especialment significatives per a cada un, escollides pels qui els vam conèixer i compartim tants moments al seu costat.

Per finalitzar l'homenatge, ens vam dirigir a la terrassa de la residència, on vàrem plantar tres plantes en el seu record. Aquest senzill gest va simbolitzar l'afecte que encara sentim per ells i la permanència del record entre nosaltres.

Al llarg de tota la cerimònia recordem la importància que Francesc, Pilar i Xavi van tenir a les nostres vides. Parlem dels seus valors, de la seva amistat i de tots aquells moments que compartim plegats. Va ser una tarda plena d'emoció, respecte i unió. I els seus pares o germans van passar una tarda molt emotiva. Encara que ja no estiguin físicament amb nosaltres, el seu record continuarà acompanyant-nos i romandrà per sempre a la nostra memòria.

Escrit per **Mabel Clavell** - *La redacció*

Estimat Francesc Roca:

És molt difícil trobar les paraules adequades per expressar tots els sentiments i moments que hem viscut i compartit amb tu.

Ets una llum radiant a les nostres vides i, per tot el que vivim amb tu, et volem donar les gràcies per tot el que ens vas ensenyar. Has estat una part molt important per a cadascú de nosaltres.

Et trobem molt a faltar: els teus riures, les teves bromes, i les anècdotes... Això sí, ets un home amb molt de caràcter, i a nosaltres ens agradava aquest caràcter tan personal i tan teu. Si hi havia alguna cosa amb la qual no estaves d'acord, no callaves fins que els altres ho entenien. Igual que tens un caràcter fort, també tenies un gran cor i eres una bellíssima persona, tant per fora com per dins, perquè sempre et preocupaves per cadascú de nosaltres.

També et preocupaves pel teu company i amic inseparable, Carlos Nicolás, amb qui comparties habitació. Éreu l'un per l'altre i us portàveu molt bé. Quan algun dels dos estava delicat, l'altre l'animava, i a l'inrevés.

Tant els teus companys com els treballadors de la residència Aspace CIM t'estimàvem moltíssim.

Et dèiem "el president de la residència" perquè ets un veritable senyor, de cap a peus, com els d'abans: corpulent, madur i home de paraula, com el bon president que has estat. I com parlaves i gesticulaves amb els braços, les mans i el cap... Però sobretot, com movies el braç esquerre mentre aixecaves i baixaves l'índex ben recte quan parlaves.

A més, ets del Barça i, és clar, el Carlos Nicolás també. Éreu dos culers de cap a peus.

I, com que no podia ser d'una altra manera, ets un autèntic catalanista: sempre parlaves en català i et senties molt orgullós de ser català. També volies que les persones et parlessin en català, tant els treballadors com els teus companys.

T'agradava escoltar música dels anys 60, com Mocedades, Nino Bravo, Lluís Llach, Joan Manuel Serrat, Antonio Machín, José Luis Perales, les havaneres i molts més. Tu, Francesc, cantaves i ballaves amb molt de sentiment i ho vivies tot amb una intensitat enorme. Nosaltres no sabem d'on treies tanta energia.

Tu encara eres un nen quan es va inaugurar el Centre Pilot Arcàngel Sant Gabriel, cap a l'any 1959. En aquella època vas entrar a l'escola del Centre Pilot, creada gràcies a un grup de pares i mares que tenien fills amb paràlisi cerebral. Una de les pioneres va ser la teva mare, Francesc. Ella va fer moltíssim per tu i per l'associació Aspace. Quan parlaves de la teva mare, sempre ho feies amb un somriure i amb molta alegria. Estaves molt orgullós d'ella i la tenies a un pedestal.

La notícia de la teva partida sobtada ens ha deixat un gran buit al cor, un buit que mai no podrem omplir. Tot i que ens dol profundament, volem recordar-te per la meravellosa persona que seràs. Has deixat una empremta inesborrable tant als nostres cors com a les nostres vides. El teu esperit valent i la teva passió per la vida seran sempre un exemple per a nosaltres. Estem segurs que trobaràs la felicitat i la pau eternes al més enllà, i que la teva ànima brillarà per sempre al firmament com una estrella eterna.

Sempre et recordarem amb amor, alegria i gratitud i et portarem dins dels nostres cors, Francesc.

Escrit per - *Grup de persones usuàries de la residència*

Querida Pilar:

Hoy, todos tus amigos y compañeros de la residencia, así como del centro de día, junto con todos los trabajadores que han convivido contigo año tras año en el CIM de Montjuïc de Aspace Catalunya, queremos dedicarte este homenaje para recordarte tal y como eras.

Ya hacía mucho tiempo que no te encontrabas bien. Cada dos por tres tenías que ir al hospital. Nosotros pensábamos que era por un fuerte dolor de espalda, porque te quejabas con mucha frecuencia y, a veces, hasta llorabas del dolor que tenías. Y nosotros nos sentíamos muy impotentes, porque no podíamos hacer nada para que estuvieras mejor.

Pero ahora, por fin, ya no tendrás más dolor. Ahora serás libre como las nubes, como el viento, como el agua que recorre los ríos, las cascadas y los mares. Ahora podrás estar junto a tu queridísima madre para toda la eternidad.

Pili, queremos agradecerte todos estos años y todo lo que fuiste para nosotros: tu sonrisa sincera y todo lo que dejaste en cada uno de nosotros, en cada palabra, en cada sonrisa que nos regalabas y en cada mirada que nos hacías con esos ojos tan hermosos de color verde claro, como las hojas que empiezan a florecer en primavera.

Estamos con el corazón lleno de tristeza, pero al mismo tiempo también lleno de amor y cariño al recordarte.

Para todos nosotros fuiste una gran compañera y una gran amiga. Siempre te recordaremos como una persona alegre y divertida, casi siempre con una sonrisa en los labios que se nos contagiaba a todos.Te gustaban mucho las flores, y quizás por eso eras como ellas: llena de vida, de color y de belleza, y sobre todo de una alegría inmensa. Disfrutabas pintándolas y, en cada dibujo, dejabas un pedacito de ti y del cariño que nos dabas a todos nosotros. Después regalabas esos dibujos tan coloridos a tus amistades, amigos y familiares. También encontrabas en la piscina un lugar especial, casi mágico, donde te sentías libre en el agua. Disfrutabas nadando y buceando, dejando atrás todo lo demás, mientras el agua te envolvía y te regalaba momentos de auténtica calma. Te gustaba salir a pasear, dar una vuelta, conversar y compartir risas, o simplemente tomar algo con alguna amiga o amigo. Eran pequeños instantes que para ti tenían un gran valor. Cuando salías, te ilusionaba arreglarte con tus mejores ropas, sentirte guapa y cuidada, y maquillarte con mimo, sobre todo los labios, como ese toque final tan tuyo.

Aunque hoy ya no estás físicamente con nosotros, sabemos que sigues presente en las pequeñas cosas de nuestras vidas. Por eso, seguirás viva en cada rincón, en cada flor y en cada momento compartido. Siempre formarás parte de nuestras vidas y seguirás viviendo en nuestros corazones.

Gracias, Pilar, por todo lo que nos diste. Nunca te olvidaremos.

Escrit per *- Grup de persones usuàries de la residència*



Estimat Xavi

No sabem com començar aquest escrit, perquè mai no vam pensar que poguessis morir tan de sobte, sent tan jove i tan ple de vida. Ara estàs descansant, sense dolor i sense medicació, i estem segurs que continues amb nosaltres.

Sempre recordarem que eres un company molt reservat, però amb conviccions fermes. Sabies molt bé el que volies i el que no, i no dubtaves a demostrar-ho i a fer-ho valer. T'agradava molt sortir a passejar i anar a prendre alguna cosa, i també anar a casa amb els teus pares els caps de setmana a Terrassa, ho passaves molt bé amb els teus pares. Et posaves molt content quan els veies; només sentir les seves veus a l'ascensor ja començaves a fer salts d'alegria.

Quan eres petit, els teus pares et van buscar una escola a Terrassa perquè, aleshores, vivies amb ells i eres un nen molt feliç. Estaves envoltat de companys i profes-sors que t'ajudaran a aprendre i desenvolupar-te. Aquella etapa de la teva vida va estar plena d'experiències, descobriments i moments compartits amb la teva família, que sempre va procurar oferir-te el millor i donar-te suport en tot allò que necessitaves.

T'agradava molt escoltar música, però la cançó que més t'agradava era "Mediterráneo", d'en Serrat. També t'encantava anar a la piscina, perquè allà et senties lliure. Sempre et dèiem que et traguessis la mà de la boca i tu, de vegades, ens feies cas i d'altres no. Hi havia treballadors als quals, al principi, no feies gaire cas, fins que els agafaves confiança i estima. Tu eres R que R.

Has tingut molta sort de tenir uns pares que t'estimaven moltíssim, i tu a ells també. Sempre van estar pendents de tu i d'acompanyar-te en cada moment de la teva vida, i aquesta sempre serà també casa seva.

Vas estar 11 anys a la residència i tots els treballadors t'estimaven molt. Ells també et troben molt a faltar. Ara seràs aquí, a l'aire, acompanyant-nos en el nostre dia a dia i vivint per sempre als nostres cors.

Has deixat una empremta inesborrable en tots nosaltres, Xavi. Hem tingut la sort d'haver-te conegut i de compartir amb tu una part del camí.

El teu record romandrà sempre als nostres cors: en el xiuxiueig dels arbres, en el murmuri dels rius, en la immensitat dels mars, en la força de les muntanyes i en el silenci etern dels boscos. Allà on la natura respiri, també hi viurà la teva essència. I, sobretot, en tot allò que tingui aigua, l'essència mateixa de la vida, allò que més t'agradava.

Sempre estaràs amb nosaltres, Xavi.

Escrit per *- Grup de persones usuàries de la residència*



Cocinateca

Hola! Ja tornem a ser aquí... La recepta que us proposem és refrescant, senzilla i molt bona: una crema de formatges. També hi afegeixo una recepta de galetes farcides de taronja que, combinades amb xocolata, són delicioses.

CREMA DE FORMATGES AMB CÍTRICS I MENTA

Ingredients per dues persones:

- ¾ d'un rul·lo petit de formatge de cabra.
- 60 g de formatge fresc per untar, aproximadament.
- 60 g de formatge manxec, aproximadament.
- 60 g de camembert o brie.
- 250 ml de vi blanc, aproximadament.
- 500 ml de nata.
- 1 taronja grossa.
- 1 llimona.
- Menta fresca al gust.
- Sal i pebre.
- Sucre al gust —uns 150 g per a l'almívar.
- Aigua.

Nota: La idea és aprofitar les restes de formatge que s'acumulen a la nevera per preparar una bona crema. Això sí, sempre les combinarem amb algun formatge cremós, com ara formatge per untar, brie o formatge de cabra.

Elaboració:



Tallem els formatges a daus petits i els posem en un cassó amb vi blanc fins que quedin coberts. Ho portem a ebullició perquè els formatges es fonguin amb el vi.

Hi afegim la nata, preferiblement per muntar, i ho tornem a portar a ebullició. Quan hagi bullit, ho retirem del foc, hi afegim unes quatre fulles de menta, o la quantitat que ens agradi, i ho triturem. Ho reservem i ho deixem refredar. Mentre la crema es refreda, pelem la llimona i la taronja amb un pelador. En aquesta recepta només en farem servir les pells. Les tallem a la juliana i les posem en un cassó, cobertes d'aigua, amb uns 150 g de sucre. Les deixem bullir durant uns 15 minuts a partir del moment que arrenqui el bull. Un cop cuites, les colem i reservem l'almívar.

Quan la crema sigui freda, probablement tindrà una textura força espessa, tal com ha de ser. Hi afegim unes fulles de menta al gust i ho triturem. També hi incorporem, de mica en mica, una part de l'almívar de cítrics fins a obtenir la textura desitjada. Ja està a punt per menjar! A l'hora de servir-la, la podem decorar amb les pells dels cítrics i alguna fulla de menta.

Diluïm una mica de tinta amb aigua per poder pintar el plat i donar-hi un toc decoratiu. Un cop els bombons estiguin ben quallats, els desemmotllem i els disposem sobre el plat pintat. I ja els tenim a punt per menjar!

GALETES FARCIDES DE TARONJA

Ingredients per a 10 unitats:

- 200 g de farina de rebosteria.
- 25 g de farina d'arròs.
- 5 g de llevat en pols.
- 55 g de mantega.
- 1 ou.
- 75 g de sucre.
- 30 g de nata amb un 18 % de matèria grassa.
- Un pessic de sal.
- Melmelada de taronja per al farciment.
- Sucre de llustre per decorar, opcional.

Elaboració:



Preescalfa el forn a 200 °C. Tamisa la farina de blat i barreja-la amb la d'arròs en un bol. Afegeix-hi el sucre, el llevat i el pessic de sal. A continuació, incorpora-hi la mantega tallada a daus i barreja-la amb la farina fregant-la amb els dits. Finalment, afegeix-hi l'ou batut i la nata.

Barreja-ho bé fins a obtenir una massa mal·leable i ferma. Divideix-la en porcions d'uns 40–45 g i fes-ne boletes. Fes un forat al centre de cadascuna o aplana la massa per posar-hi mitja cullaradeta de melmelada de taronja. Tanca la massa i torna a formar una bola, segellant-la bé i deixant la unió a la part inferior.

Col·loca les galetes a la safata del forn i aplana-les lleugerament. Abaixa la temperatura a 180 °C i enforna-les durant 15 minuts o fins que estiguin lleugerament daurades. Treu les galetes del forn i deixa-les refredar uns minuts abans de passar-les a una reixeta, on s'acabaran de refredar i quedaran cruixents. Si vols, quan les posis a la reixeta, empolsa-les amb una mica de sucre de llustre.

Ja estan a punt per menjar!

Escrit per
Illya Lackner





Trenquem estereotips: el dret a una vida afectiva i sexual plena.

En el marc del Dia Internacional de la Dona, un grupet de la redacció de la nostra revista “Connexió Aspace” vem poder assistir a una jornada que l’Institut Municipal de Persones amb Discapacitat (IMPD) va organitzar. Amb el lema “Trenquem estereotips”, es va voler donar veu al col·lectiu de dones amb discapacitat, , proporcionant un espai de reflexió dedicat al dret a la salut sexual i reproductiva de les dones amb discapacitat, dones que sovint han patit una doble discriminació, pel fet de ser dona i per la seva discapacitat.

Durant la sessió vam poder escoltar quatre dones amb discapacitat que van compartir les seves experiències sobre diferents aspectes de la vida afectiva i sexual: els cossos diversos, les relacions afectivosexuals, el dret al plaer, la vida en parella, la maternitat i la criança. Les seves veus, sinceres i valentes, van posar de manifest una realitat que massa sovint ha estat invisibilitzada.

Durant molts anys, la sexualitat de les persones amb discapacitat —i especialment la de les dones— ha estat envoltada de silencis, prejudicis i estereotips. Massa sovint s’ha posat en dubte la seva capacitat de desitjar, d’estimar o de construir un projecte de vida propi. Però la realitat és clara: les dones amb discapacitat són les propietàries de la seva vida.

Com qualsevol altra persona, tenen dret a decidir sobre el seu cos, sobre les seves relacions i sobre el seu futur. Tenen dret a tenir una vida afectiva i sexual plena, a sentir-se lliures per decidir amb qui volen tenir relacions i també a somiar. Somiar amb una vida en parella, amb formar una família o amb tenir un fill o una filla si així ho desitgen.

Reivindicar aquests drets també requereix valentia. Valentia per trencar estereotips, per alçar la veu i per reclamar espais de llibertat i autonomia. Les dones amb discapacitat sovint han hagut de ser especialment valentes per defensar el seu dret a decidir i a viure plenament la seva vida.

Tot i que encara queda molt camí per recórrer, també és cert que avui estem en un punt diferent del de fa uns anys. Gràcies al treball de moltes entitats i, sobretot, a la veu de les mateixes dones amb discapacitat, aquest tema cada vegada és més visible i comença a normalitzar-se.

Jornades com “Trenquem estereotips” ens recorden que avançar cap a una societat realment inclusiva també significa reconèixer el dret de totes les dones, sense excepció, a estimar, a decidir i a viure la seva vida amb plenitud.

A vegades sembla que estiguem condemnades a la infrahumanitat, a quedar-nos a l’altre costat d’un mur immens, a ser només objectes (de cures**,** d’estudis, de serveis...). I no subjectes, ni de drets ni de les nostres vides. Nosaltres, que a la pràctica real som a la vegada cuidadores i cuidades... i tantes coses.

Però aquest mur de la “normativitat” que ens exclou i que és tan real com fictici, és una construcció social. I els éssers humans, que som força i vulnerabilitat per naturalesa, el podem enderrocar. I hem de fer-ho perquè aquest món és nostre, com sempre ens recorden companyes autistes com Majo Lola Expósito.

El món i els feminismes també són nostres, així que tombem juntes el mur, cada dia, des de la quotidianitat. Totis ens necessitem i totis hauríem de revisar-nos, s’ha d’acabar amb les “olimpíades de l’opressió”.

Les revolucions més grans són de proximitat. Mentre ens veiem com a iguals des de la diferència i mitjançant la convivència alegre entre les deixalles del patriarcat. Els feminismes seran (també) anticapacitistes o no seran!

Escrit per **La redacció**



MUJERES SIN LÍMITE

Conocí a Silvia hace algunos años en el congreso que organiza anualmente la Confederación ASPACE por el Día Internacional de las Personas con Parálisis Cerebral (3 de diciembre) a pesar de la distancia, hemos mantenido el contacto.

Silvia es una mujer con mucho empuje, defensora del derecho a tener un asistente personal y de la implantación de los sistemas de comunicación alternativa en todos los ámbitos. Aprovecha cualquier ocasión para difundir socialmente sus ideas y reivindicaciones con entrevistas en varios periódicos, entre otras actividades sociales. Es una diseñadora gráfica que nació hace 48 años en León y tiene secuelas de parálisis cerebral (PC).

Es una de las mujeres que participan en el proyecto de formación sobre violencia sexual impulsado por la Confederación ASPACE. Junto a otras 13 compañeras, Silvia se ha convertido en formadora para cerca de 500 mujeres con parálisis cerebral de 11 comunidades autónomas. Todas ellas quieren conocer mejor sus derechos y aprender cómo actuar frente a situaciones de violencia.

Durante estas formaciones se abordan conceptos clave relacionados con el derecho a decidir sobre su cuerpo, la importancia de conocer y respetar sus límites, así como herramientas para identificar y comunicar situaciones incómodas o de riesgo.

El objetivo es crear un espacio de reflexión, aprendizaje y empoderamiento en el que se sientan seguras para hablar de manera abierta y respetuosa sobre estos temas tan importantes y formar posteriormente a otras mujeres.

Y es que la violencia sexual es una de las formas más devastadoras de vulneración de derechos y, cuando afecta a mujeres y niñas con parálisis cerebral, sus consecuencias se agravan por el silencio y la invisibilización.

Según el estudio "Percepción social de la discriminación de las personas con parálisis cerebral", elaborado por Confederación ASPACE, el 84,74 % de la violencia ejercida contra mujeres con grandes necesidades de apoyo tiene que ver con presuntos delitos de carácter sexual.

A lo largo de este año se llevarán a cabo un total de 27 formaciones entre los meses de abril y diciembre. Cada una de ellas tiene una duración de tres días y está impartida por dos mujeres con PC, quienes comparten sus conocimientos y experiencias apoyándose en la guía "Recursos educativos para la prevención, detección precoz y abordaje de las violencias sexuales en mujeres y niñas con parálisis cerebral". Esta herramienta es la base de las sesiones y permite abordar de forma accesible y cercana una realidad que afecta especialmente a las mujeres con grandes necesidades de apoyo. El documento está realizado por 15 mujeres con PC de nuestras entidades y consta de herramientas prácticas para la prevención, detección precoz y abordaje de las violencias sexuales, que han ido surgiendo al compartir entre todas sus propias vivencias y necesidades.

Con estas formaciones pretendemos que las mujeres y niñas con parálisis cerebral puedan prevenir, detectar y abordar las violencias sexuales, que se empoderen para prevenir situaciones de riesgo hacia ellas mismas y hacia otras compañeras con más necesidades de apoyo.

Escrit per
Raquel Soto - *La redacció*

Acte de commemoriació pel Dia Mundial de la Paràlisi Cerebral 2025

Personalment

Secció dedicada a escrits personals d'opinió, on cada autor expressa lliurement el seu punt de vista.

Nunca mais

Escrit per
Jessica Bao
La redacció

Este texto fue escrito el año pasado, pero, por desgracia, sigue plenamente vigente. Porque cada verano Galicia vuelve a enfrentarse a la misma tragedia: montes arrasados por el fuego, humo cubriendo el cielo y pueblos enteros mirando con miedo cómo las llamas destruyen su tierra. Especialmente en Ourense, donde los incendios forestales se han convertido en una dolorosa rutina que nunca debería normalizarse.

Lejos de ser solo una reflexión, estas palabras nacen de la preocupación, de la impotencia y también del amor profundo por una tierra verde, viva y única. Y, también, porque como digo al final del texto, tengo a mi familia materna allí, en una aldea de Ourense y sé cómo y qué es vivir rodeado de llamas, fuego, ceniza y pavor.

Un grito para recordar que no podemos seguir permitiendo que Galicia arda verano tras verano. Porque cuidar nuestros montes es cuidar nuestra memoria, nuestra gente y nuestro futuro.

¡NUNCA MÁIS!

Ourense arde: la urgencia de frenar los incendios forestales en Galicia. Cada verano, Galicia se tiñe de negro: humo y ceniza. Y, año tras año, Ourense se convierte en un drama. Es la provincia gallega más castigada por los incendios forestales, con miles de hectáreas de monte calcinadas, ecosistemas destruidos y un daño incalculable para la biodiversidad, la economía rural y la salud de las personas.

Pero los incendios no son sólo consecuencia del calor o del cambio climático. En muchos casos, hay mano humana detrás: negligencias, intereses económicos y actos intencionados que convierten los montes en polvorines. La despoblación del medio rural y el abandono del monte han creado un paisaje inflamable, sin una gestión forestal adecuada, donde el fuego se propaga con facilidad.

En Ourense, donde el monte es parte de la identidad, es urgente un compromiso colectivo. No basta con apagar incendios: hay que prevenirlos. Es más, hay que evitarlos. Para ello, es necesario revalorizar el medio rural, apoyar a quienes cuidan el territorio, promover una gestión forestal sostenible, vigilar de forma efectiva y aplicar la ley con contundencia contra quienes prenden fuego a nuestro futuro.

La lucha contra los incendios en Ourense y/o en cualquier otro sitio, no es solo una cuestión ambiental, si no, que también es una cuestión de justicia social, de protección del patrimonio natural y de supervivencia. No podemos permitir que Galicia siga ardiendo verano tras verano.

¿Por qué? Sencillamente, por estas razones, casi personales: En primer lugar, porque cada hectárea quemada es una herida abierta en nuestra tierra.

En segundo lugar, porque mueren muchos animales y los que consiguen sobrevivir, no tienen nada que comer ni dónde guarescerse. En tercer lugar, porque destruimos un paisaje virgen, verde, precioso, incomparable y único. Los árboles son nuestro pulmón para seguir respirando. Para seguir viviendo.



En cuarto lugar, porque destruimos pueblos y casas. Arrasamos con vidas personales y animales. Dejamos sin techo a familias enteras, porque sus casas no aguantan más. Y vacas, ovejas, cabras, caballos, etc, mueren de inhalación de humo o peor aún, calcinados, carbonizados. Eso, además de pérdidas económicas, también lo son sentimentales.

En quinto lugar, porque yo he ido a Galicia. He ido a Ourense. Casi treinta y cuatro años de mi vida. Es decir, desde que nací. Mis abuelos, Dominga y Luciano, eran, nacieron y se criaron en esas montañas verdes, frondosas, silenciosas y naturales. Mi madre, Isabel, y mi tía, Felisa, también nacieron, se criaron y crecieron rodeadas de árboles, hierba y monte VERDES. NO se puede robar ni quitar lo que es original. Lo que es natural. Y, lo original y natural de Ourense, en particular, y de Galicia, en general, es SU VERDE.

El VERDE que no verás ni encontrarás en ningún sitio más, excepto en Galicia, en general. Y, en Ourense, en particular.

Y, en sexto y último lugar, porque no hay otro planeta Tierra. No hay un planeta Tierra B al que podamos ir, si este falla. Tierra, solo hay UNA y tenemos que cuidarla, respetarla, amarla y quererla. Porque NO HAY OTRA. NO TENEMOS OTRA.

¡¡¡NO MÁS FUEGO, NO MÁS TIERRA QUEMADA, NUNCA MÁIS!!!

Relato

Escrit per
Jesus Carranza
La redacció

No soy de las personas que les gusta polemizar; comparar tampoco, sobre todo épocas. Si de algo estoy seguro es que me considero una persona afortunada por haber nacido poco después del comienzo de la segunda mitad del siglo XX.

Cuando nací, y durante gran parte de mi infancia y de mi adolescencia mi entorno estaba alejado (por motivos geopolíticos) de muchos avances que, aunque ahora los vemos como cotidianidades, eran novedosos y prácticos, esto último, a mi entender, la causa de su vigencia hasta nuestros días. Antes de continuar con mi relato, debo de abrir un paréntesis para hacer una acotación: como consecuencia de un parto mal atendido, nací con una discapacidad motora. Por suerte, la falta de oxígeno que tuve al nacer no afectó mi raciocinio, sino la parte de mi cerebro encargada de la movilidad, el equilibrio, y otros"detalles" imperceptibles para mí, uno de los cuales ha sido el que me ha impulsado a escribir esto.

Lo cierto es que a finales de los 70 's, hubo una apertura para establecer o restablecer el contacto con familiares que no vivían en mi país. Fue un período, desde el punto de vista social, y sobre todo, sentimental, mágico; padres, hijos, hermanos, pudieron reunirse después de más de una década, incluso hasta más de 15 años, de no verse físicamente, abrazarse...

Tuve la suerte de que una de esas personas que se hicieron, en cierto modo, "presentes" fue un primo segundo que tuve. Nuestra familia siempre lo tuvo en cuenta, y él a nosotros, y a pesar de que él no podía viajar por razones de trabajo, su esposa o alguna otra amistad iba a vernos. Eran como "vitaminas" para nosotros, básicamente desde el punto de vista sentimental, además de ser nuestra primera experiencia con personas de otras culturas, otras filosofías de vida.

¡También nos traían regalos (aunque nunca pedíamos nada, solo que vinieran para compartir, escuchar relatos, reunir a la familia), y bueno, mi primo sabía que me gustaba la tecnología, la música también, y en uno de los viajes de una amiga, esta me trajo una grabadora de casetes; fue uno de los momentos más felices de mi juventud!

La grabadora era sencilla, como de periodista, con su micrófono cableado, sus botones, etc. Inicialmente, exclusivamente la utilizaba para escuchar la música que grababa de la radio de cualquier otra fuente. Pero no me conformé únicamente con eso; había leído, no recuerdo dónde, que escuchar resultaba muy efectivo a la hora de memorizar conceptos, textos largos, hasta fórmulas... y bueno, en aquellos tiempos cursaba el bachillerato, los estudios me iban bien, pero había materias bastante densas, que si, me gustaban, pero eran densas.



Una noche, mientras estudiaba un cuestionario de Filosofía, más de 50 preguntas que previamente ya habíamos respondido entre otros colegas/estudiantes del aula. La dificultad radica en que los exámenes de Filosofía eran una lotería, o sea, las preguntas numeradas las tomabas de un bote lleno de papelitos con números asociados a cada pregunta. Evidentemente, cualquier pregunta te pudiera tocar al seleccionar, por lo que casi obligadamente tendrías que saberlas todas.

Entonces se me ocurrió aplicar algo que había leído en una revista, que hablaba de las ondas Alfa y los beneficios de saber usarlas... hablaba el artículo hasta de casetes con audios de materiales didácticos, los cuales estaban configurados o grabados para sintonizar con esas ondas que transmitimos y recibimos mientras dormimos, dando como resultado que lo reproducido se nos grababa en el subconsciente y podríamos hacer uso de esa información con relativa facilidad.

Había otros detalles, pero como no los tomé en cuenta, por irrelevantes, no los menciono.

Y bien, finalmente me dispuse a grabar las dichosas 50 preguntas con sus correspondientes respuestas, y aquí está el núcleo de todo

Inclusión en la Universidad Ramón Llull

Escrit per
Mabel Clavell
La redacció

La Universidad Ramon Llull es una universidad ubicada en la avenida Tibidabo y en la calle de Claravall, 1-3, en el distrito de Sarrià-Sant Gervasi, Barcelona. Esta universidad trabaja por una educación de calidad, y cada año muchas personas se matriculan en ella.

La Universitat Ramon Llull (URL) impulsa la inclusión a través de programas como el Diploma de especialización universitaria en Inclusión Social y Laboral para jóvenes con discapacidad intelectual, impartido en Blanquerna-URL. Además, ha lanzado el “Programa Iguales” para el asesoramiento en discapacidad, y se ofrece atención personalizada mediante el Servicio de Orientación Personal .

Destaca por su compromiso con la inclusión social y el desarrollo personal. Cada año organiza programas de inclusión dirigidos a esas personas, con el objetivo de ayudarles a encontrar trabajo. En estos programas, las personas aprenden habilidades útiles para mejorar su autonomía y ganar más confianza en sí mismas.

A través de actividades y juegos, se trabaja para fortalecer su seguridad personal y ayudarles a desenvolverse mejor en su vida diaria. Por ejemplo, aprenden pequeños trucos para gestionar situaciones cotidianas, como hacer compras de forma más ágil.

La universidad también ofrece apoyo para la vida diaria, lo que permite a las personas ser más independientes. Todo esto contribuye a que participen más en la sociedad y a que tengan una mejor calidad de vida.

De esta manera tanto Blanquerna como la URL demuestran así su compromiso con la igualdad de oportunidades y apuesta firmemente por la inclusión.

Sin embargo, todavía necesitamos más universidades inclusivas. No es una opción, es un derecho. Todas las personas deben tener las mismas oportunidades, así como el derecho a estudiar, trabajar y participar en la sociedad. Actualmente, no hay suficientes recursos: faltan más programas y apoyos.

Por ello, pedimos a las instituciones que actúen, que creen más programas de inclusión y que apoyen a todas las personas. No queremos barreras, queremos oportunidades reales. Una sociedad justa incluye a todas las personas, y todo empieza en la educación.

Es necesario seguir avanzando. La inclusión no puede quedarse en palabras, debe convertirse en una realidad en todas las universidades. Aún queda mucho por hacer, y no podemos ignorarlo.

Es momento de actuar, de crear más oportunidades y de asegurar que todas las personas tengan acceso a los apoyos que necesitan. Porque una sociedad verdaderamente justa es aquella que no deja a nadie atrás.

Con todas las ayudas técnicas actuales, yo me pregunto, que es realmente la discapacidad

Escrit per
Monolo Martinez
La redacció



Desde hace tiempo dicen que, el día 3 de diciembre, es el día de la persona con discapacidad, o de la persona con diversidad funcional, y por ello, muchas son los grupos y entidades que en ese día organizan actividades como pasacalles o demás actos públicos, supuestamente para hacerse visibles y para concienciar al resto de la población sobre la importancia de la integración y la plena inclusión social del colectivo.

Pero yo, más que reivindicar nada, quiero hacer y compartir mi siguiente reflexión, la cual, está basada en mi propia experiencia personal, de más de 50 años de vida, pues, con las ayudas técnicas que hay, yo ya me pregunto que es realmente la discapacidad.

Supuestamente, todas las personas nacen con una serie de capacidades estandarizadas, y se parte de la base de que todas pueden hacer las mismas cosas, como por ejemplo, andar, saltar, correr, hablar, moverse, ver, oír, aprender, estudiar, etc. Y por ello, se suele entender y se suele decir que, el término de discapacidad, significa que la persona no tiene las mismas capacidades que el resto, y que no puede hacer las mismas cosas que en principio sí que pueden llevar a cabo el resto de la humanidad, y que entonces, por ello se le pone la etiqueta social de discapacidad o de persona discapacitada.

El término de Discapacidad es un adjetivo, el cual, ha ido cambiando con el tiempo, pues, yo recuerdo desde muy pequeño que en los años 70 y a principios de los 80, que aún se usaban otros calificativos más peyorativos, negativos y excluyentes, como eran, el de personas subnormales, deficientes, personas enfermas, malitas, lisiadas, tullidas, inválidas, minusválidas etc., como si realmente fueran una especie de bichos raros y apartados del resto de la sociedad.

Yo era pequeño, pero lo observaba y lo captaba todo, y ahora reflexionando como adulto, y desde mi experiencia vital, me pregunto y me asaltan serias dudas de que este planteamiento y razonamiento tan básico sobre la discapacidad deba seguir estando en vigor, o si ya es hora de cambiar el chip y dejar de utilizarlo. Es decir, me explico y me pongo de ejemplo, yo nací con una lesión en el cerebro, una parálisis cerebral infantil por falta de oxígeno al nacer, y eso es lo que me causa dificultades evidentes para andar, para hablar, y para escribir a mano y moverme con precisión, ahora sabemos que la parálisis cerebral no es una enfermedad, pero lógicamente se considera una discapacidad con respecto a los que pueden andar y hablar perfectamente, hasta ahí todo correcto y me parece bien.

Pero si pensamos un poco más, también veremos que hoy día ya hay muchas ayudas técnicas, y hay muchas tecnologías, las cuales, compensan muchas de esas presuntas discapacidades o esas limitaciones que en general tenemos ciertas personas, es decir, que con los medios adecuados, realmente ya no existen muchos de esos límites que provocan la situación de discapacidad, y por ello, me parece que hablar de discapacidades en pleno siglo 21 ya es un poco exagerado y cansino, pues por ejemplo, yo con mi silla moto, con mi ordenador y con mi tablet, realmente yo ya no me siento limitado para desplazarme, para escribir o para trabajar y hablar en público dando charlas, de hecho, ahora veo que puedo hacer todo lo que quiero y todo lo me gusta hacer, ya sea de un modo u otro. Pues como me enseñaron de pequeño en casa, lo importante es siempre poder hacer lo que quieres hacer, y no importa que sea de una manera algo distinta a los demás.

Por ello creo que, gracias a todas las ayudas técnicas que ya existen, eso de tener limitaciones o discapacidad ya es algo muy relativo, y ya no se debería de hablar tanto de discapacidades, sino que, simplemente ya se debe hablar solo de personas, y de las diferentes o diversas formas que hay de hacer las cosas, pues, sencillamente, todos somos personas en constante cambio y evolución, y los obstáculos o las limitaciones en la vida las tenemos y las tendremos todos, sin excepción, y si miramos a nuestro alrededor veremos que la discapacidad, en verdad, ya no es una situación que les pasa a algunas personas por mala suerte en la vida, sino que en realidad, ya es algo que nos afecta a todas las personas y a todas las familias, ya sea antes o después, pues en verdad, no hace falta tener un accidente, una lesión, o una enfermedad sobrevenida, ya que los limites siempre llegan a todos con el paso de los años.



Por eso, lo mejor que debemos hacer es, vivir el día a día, y apoyarnos en las ayudas y recursos disponibles para poder hacer todo lo que nos guste hacer, siempre pensando objetivamente con la cabeza, y sin reparos ni miedos a nada, para así poder encontrar la mejor forma de ir superando esos obstáculos que se nos pongan por delante, pero siempre sin caer en lamentos ni victimismos, y entonces si, entonces conseguiremos tener una vida personal y una sociedad más inclusiva, más avanzada y mucho mejor para todos.

Esto es así de simple y de claro, pues en verdad, todo está y todo depende de nosotros mismos, de nuestra actitud y de nuestra mentalidad, pues todos somos los arquitectos de nuestra vida, y también somos los arquitectos de esta nuestra sociedad, ni más ni menos.

Homenaje a los Fisioterapeutas

Escrit per
Victor Fontela
La redacció

Hola a todos, mi nombre es Victor, me recordaréis por otros artículos en la revista relacionados con el ajedrez y los juegos de mesa entre otros temas y artículos de Vida Perfecta, serie de televisión en la cual participé.

Hoy quiero detenerme un momento para reconocer, con el corazón lleno de gratitud, a quienes cada día hacen del cuidado, la empatía y la constancia su forma de vida: los fisioterapeutas de ASPACE .

Vosotros no solo trabajáis con cuerpos:

trabajáis con sueños, con retos, con emociones, con historias de vida.

A través de cada ejercicio, cada terapia y cada gesto paciente, abren caminos donde otros ven límites.

Donde muchos ven barreras, vosotros construís posibilidades.

Donde el avance parece lento, vosotros veis progreso.

Donde hay silencio, vosotros escucháis con el alma.

En ASPACE, vuestra labor va mucho más allá de la fisioterapia.

Es un acompañamiento comprometido, respetuoso, cargado de ternura y profesionalismo. Es creer en las capacidades, promover la autonomía y brindar calidad de vida a cada persona que acompaña este camino.

Sabemos que no siempre es fácil.

Sabemos que hay días en que el cansancio pesa más.

Pero también sabemos que vosotros nunca os rendís.

Y que, gracias a vuestro trabajo, muchas personas pueden moverse, sonreír, comunicarse, abrazar... vivir con dignidad y plenitud.

A todos los fisioterapeutas de ASPACE:

Gracias por vuestra entrega.

Gracias por vuestra humanidad.

Gracias por marcar la diferencia, cada día.

Aprovecho el altavoz que me da la revista “Connexió Aspace” para rendir a todo el equipo de fisioterapeutas de la Fundación Aspace Catalunya este sentido homenaje.

Siempre llevamos en la memoria todos los logros que, gracias a vosotros, parecen pequeños milagros.

¡Gracias por tanto!





Borja Bosch Raventos

Entrevista

Coneix de prop les veus que donen vida: converses sinceres, històries que emocionen

Entrevista a **BORJA BOSCH**. Project manager Dinder Club APP. Creador del proyecto Dinderclub que se inició en el 2020 convirtiéndose en la primera aplicación móvil de citas y planes diseñada para unir a personas con discapacidad intelectual y permitirles establecer relaciones sociales, amistosas y amorosas en un entorno seguro.

Dinder club ha recibido importantes reconocimientos por su impacto en la inclusión social y tecnológica, como por ejemplo en la XX Edición de los Premios Fundación Randstad (Junio 2025) donde fueron ganadores en la categoría de “Innovación tecnológica para favorecer la inclusión sociolaboral de las personas con discapacidad”. Este galardón destaca la labor de la app para fomentar relaciones sociales y la inclusión digital de este colectivo, o también el Premio a la integración social a través de la digitalización de la Fundación iSocial y GrausTIC (Noviembre 2025).

Antes de empezar la entrevista desde la redacción de nuestra revista “Connexió Aspace” queremos felicitar a Borja y todo el equipo que forma parte de Dinder Club por la implementación de este proyecto tan necesario para la inclusión real de las personas con discapacidad intelectual y fomentar una vida plena y oportunidades en el ámbito de la sexoafectividad, un ámbito de la vida sumamente importante y al que a menudo no se le da la importancia que requiere. Poner a la persona en el centro de todo lo que le rodea y que pueda tomar las decisiones sobre su vida, huyendo del paternalismo, también es hacerlo en el ámbito de la sexoafectividad. Gracias por hacerlo Dinderclub.

Ahora si, empezemos la entrevista.

¿Qué es Dinder Club? ¿Cómo surge la idea?

– La inspiració sorgeix, per una banda, de la capacitat d’observació permanent, però encara més de la feina, de la revisió persistent d’allò que he fet el dia anterior, de qüestionar-se si és possible millorar-ho. La inspiració no cau del cel, com creuen algunes persones.

Dinder Club es una aplicación de socialización dirigida exclusivamente a personas con discapacidad intelectual. Su objetivo es facilitar la creación de amistades, relaciones de pareja y la participación en actividades de ocio en un entorno seguro y adaptado a sus necesidades.

La idea surge en 2020, a partir de la reflexión sobre la falta de herramientas digitales inclusivas en el ámbito de la socialización. En concreto, tras conocer experiencias negativas de personas con discapacidad intelectual en aplicaciones generalistas, se detectó una necesidad clara: crear un espacio específico, accesible y seguro que garantizara igualdad de oportunidades en las relaciones sociales.

¿Fue fácil ponerlo en marcha? ¿Qué barreras se encontraron? ¿Recibe subvenciones? ¿Está vinculado a alguna entidad?

– El desarrollo del proyecto no fue sencillo. Entre las principales barreras destacan:

La necesidad de comprender en profundidad el sector de la discapacidad intelectual

La complejidad legal y ética vinculada a la protección de un colectivo vulnerable

La generación de confianza en familias y entidades sociales

El diseño de una tecnología verdaderamente accesible

Dinder Club está vinculado a la fundación Els Roures.

Asimismo, el proyecto se ha construido en estrecha colaboración con entidades sociales de referencia como DINCAT, Aura Fundació, ACIDH y Fundació Catalana Síndrome de Down, cuya implicación ha sido clave en el diseño y validación del modelo.

Actualmente, no hemos conseguido ninguna subvención aunque sí que estamos participando en diferentes candidaturas.

¿Cuánto tiempo lleva funcionando? ¿Cómo se gestiona? ¿Cuál es su ámbito geográfico? ¿La aplicación es gratuita?

– El proyecto comenzó a desarrollarse en 2020 y, tras una fase de investigación y pruebas piloto que duró dos años, en diciembre de 2023 salimos ha mercado. Actualmente, se encuentra en funcionamiento consolidado en las 4 provincias de Cataluña.

Hoy en día, Dinder Club cuenta con más de 1.200 usuarios registrados, aproximadamente 700 usuarios activos, más de 2000 actividades realizadas y más de 50 parejas formadas a través de la plataforma.

La gestión combina el uso de la aplicación con un equipo profesional formado por perfiles como coordinación de proyecto, psicología y dinamización de actividades, además de protocolos específicos de seguridad y seguimiento.

¿Se ha tenido que adaptar la idea inicial con la experiencia?

– Sí, el proyecto ha evolucionado de forma significativa. Inicialmente, se planteaba como una aplicación centrada principalmente en la conexión entre personas, pero la experiencia ha demostrado la importancia de complementar esta funcionalidad con actividades presenciales.

Se ha comprobado que la generación de relaciones en este colectivo requiere contextos estructurados, seguros y acompañados. Por ello, Dinder Club ha evolucionado hacia un modelo que combina tecnología y dinamización social.

La aplicación es accesible y siempre se testean las nuevas funcionalidades con personas del colectivo.

Para poder garantizar un entorno seguro hacemos un registro individualizado de todas las personas usuarias. Revisamos que tengan discapacidad intelectual, síndrome o condición que lo conlleve, además realizamos dos tests, uno para conocer el grado de autonomía y la necesidad de soporte que necesita y el otro sobre sexo-afectividad para garantizar unos conocimientos mínimos que en caso de no tener deberá hacer una formación impartida por miembros de nuestro equipo.

¿La aplicación solo conecta a personas o también organiza actividades? ¿Ofrecen apoyo?

– Dinder Club no se limita a conectar a personas con características similares, sino que también organiza actividades de ocio adaptadas, como salidas culturales, deportivas o de naturaleza, dónde siempre encontraran personas del mismo grupo, generando así relaciones igualitarias.

Estas actividades están supervisadas por profesionales (personas dinamizadoras) que acompañan a los participantes y garantizan un entorno seguro. Además, se adaptan a los diferentes niveles de autonomía de las personas usuarias, ofreciendo el apoyo necesario en cada caso.

¿Cuál es el feedback de las personas usuarias?

– El feedback general es muy positivo. Las personas usuarias destacan especialmente:

La oportunidad de conocer gente nueva

El aumento de su autonomía personal

La posibilidad de participar en actividades sociales

La creación de relaciones significativas

Los datos reflejan un alto nivel de actividad e interacción, con miles de conexiones generadas y un número relevante de citas y parejas formadas.

¿Cuál es el papel de las familias?

– Las familias desempeñan un papel fundamental en el proceso. En muchos casos, actúan como facilitadoras, apoyando la participación de las personas usuarias y confiando en el proyecto.

Sin embargo, también pueden surgir reticencias, principalmente relacionadas con la seguridad. Por ello, uno de los retos del proyecto es generar confianza a través de protocolos sólidos y transparencia en el funcionamiento.

Siempre estamos abiertos a escuchar sugerencias y puntos de vista de las familias, por ello de vez en cuanto organizamos el Café con Dinder Club para que familiares y referentes puedan venir a conocernos y hablar sobre temas relacionados con Dinder Club.



¿Cómo se aborda la seguridad, especialmente ante el riesgo de abusos?

– La seguridad es un pilar central del proyecto, especialmente teniendo en cuenta la vulnerabilidad del colectivo.

Para garantizar un entorno seguro, se han implementado diversas medidas:

Validación de perfiles y proceso de registro controlado

Evaluación del nivel de autonomía de cada usuario

Firma de documentación legal

Supervisión de actividades presenciales

Protocolos de actuación ante incidencias

Coordinación con entidades sociales

Formación UAVDI (Unidad de Atención de Víctimas con Discapacidad Intelectual)

Dinder Club no es una red social abierta, sino un entorno cerrado y supervisado, diseñado específicamente para minimizar riesgos y proteger a las personas usuarias.

¿Cuáles son los próximos retos y objetivos?

– Entre los principales retos del proyecto se encuentran:

Consolidar el crecimiento manteniendo los estándares de seguridad

Expandir el modelo a otros territorios

Seguir mejorando la aplicación y la experiencia de usuario

Reforzar la sostenibilidad medio y largo plazo, el objetivo es consolidar Dinder Club como una referencia en inclusión social, ampliando su impacto y explorando nuevas líneas de apoyo a las personas con discapacidad intelectual

Escrit per
La redacció

Obrint camins

Coneix què fan altres entitats: projectes, serveis i iniciatives que aporten valor social i responen a necessitats del sector.

En aquesta ocasió us presentem un bon pla, un pla social que podreu gaudir gràcies a l'aplicació DINDER CLUB.

Dinder Club és més que una aplicació, és un projecte de transformació que ha esdevingut en un club social dedicat al col·lectiu de persones amb discapacitat intel·lectual a través d'una aplicació mòbil i en format web.

Dinder Club té la finalitat d'impulsar i ampliar la xarxa social de les persones que hi participen en l'àmbit de les relacions sexo afectives, per tal de millorar la seva autonomia i garantir els drets bàsics universals.

Per desenvolupar aquest projecte ofereixen diverses metodologies i espais de socialització que connectin les persones. A través de la plataforma digital les persones trobaran recursos i propostes vàries de caràcter cultural, gastronòmic, esportives, lúdiques, vinculades a la natura... a través de les quals gaudir d'experiències amb altres persones i qui sap si d'aquesta experiència pot sorgir alguna cita posterior.

Així que si tens ganes de conèixer a altres persones que també et volen conèixer apunta't a aquesta aplicació i gaudeix d'algun dels plans que proposa. Des de la redacció de la revista "Connexió" podem dir de primera mà, que les persones que hi participen tenen un alt grau de satisfacció amb aquest projecte.

Podeu consultar més informació al web: https://www.dinderclub.es/ on tal com diu el seu eslògan: "Ya era hora" "Benvinguts a la primera app de cites i plans per a persones amb discapacitat".

Escrit per
La redacció



Mirada 360

Escrits personals que parlen de superació, valors i transformació. Un espai on l'Ismael comparteix vivències, reflexions i aprenentatges que inspiren a construir una vida amb sentit.

El dret a morir exigeix primer el dret a viure

En sentir el testimoni d'una persona amb ELA explicant que, quan la malaltia avancés prou, demanaria l'eutanàsia "per no deixar la seva família a la ruïna", alguna cosa es va trencar dins meu. No era una decisió presa des de la serenor de qui ha viscut prou: era el càlcul angoixant d'algú que sap que el sistema no el sostindrà. Aquesta frase, pronunciada al voltant de l'aprovació de la Llei ELA, condensa una contradicció que el debat públic s'entossudeix a no veure: una llei pensada per garantir un dret pot acabar encobrint un fracàs col·lectiu.

Que ningú no m'entengui malament: defensar l'eutanàsia és defensar la dignitat. La Llei Orgànica de Regulació de l'Eutanàsia, en vigor des del juny de 2021, va ser una conquesta civilitzadora que permet a les persones amb malalties greus i incurables decidir sobre la pròpia mort. Però, com argumenta la sociòloga Andrea García-Santesmases al seu assaig El cuerpo deseado, una cosa és respectar aquesta llibertat individual i una altra ben diferent és la manera com socialment i mediàticament la justifiquem.

El problema comença a la cultura popular. Pel·lícules com Mar adentro, Million Dollar Baby o Jo abans de tu han construït un imaginari on viure amb diversitat funcional és, indefectiblement, una tragèdia insuportable, i on la mort apareix com l'opció heroica, lúcida i fins i tot romàntica. Aquest relat, sovint abraçat per una esquerra que es creu progressista, projecta la idea de "preferiria morir a viure així" sense interrogar-se mai sobre què conforma aquest "així". Perquè aquest "així" no és una essència de la discapacitat: és el resultat d'edificis sense rampes, de llistes d'espera infinites per a una cadira motoritzada, de cures familiars no remunerades i de pensions que no arriben a final de mes.

Aquí rau l'argument central que vull fer meu: quan reduïm el debat a una qüestió de llibertat individual abstracta, amaguem la responsabilitat col·lectiva i permetem que les opcions personals es transformin en imperatius socials. Si una persona dependent percep que la seva existència suposa una càrrega econòmica i emocional insuportable per als seus, la seva "elecció" lliure ja està contaminada d'origen. L'activista Adolf Ratzka ho va sintetitzar amb una claredat que hauria de presidir qualsevol debat parlamentari: "ajudin-nos a viure abans que a morir".

"...la pregunta incòmoda és inevitable: a quines vides estem disposats a destinar-hi recursos il·limitats i a quines els oferim, com a única sortida airosa, una mort ben tramitada?.."

És revelador, també, que la categoria "vida invivible" només s'apliqui a uns determinats cossos. A Stephen Hawking, que va viure dècades amb ELA i requeria assistència total, ningú no li va suggerir mai l'eutanàsia. Tampoc al president Roosevelt. La seva intel·ligència o el seu poder els feia subjectes valuosos i productius. La diferència, doncs, no era mèdica: era de classe. I la pregunta incòmoda és inevitable: a quines vides estem disposats a destinar-hi recursos il·limitats i a quines els oferim, com a única sortida airosa, una mort ben tramitada?

García-Santesmases hi afegeix encara una dimensió que m'interpel·la profundament. Durant el seu treball de camp en un hospital de rehabilitació medul·lar, va observar que molts pacients acabats de lesionar deien voler morir, però que aquestes peticions gairebé mai es materialitzaven després. Eren, més aviat, un "comodí de seguretat", una manera de mantenir la pertinença simbòlica al món capacitat: "jo també penso com vosaltres, jo també preferiria morir abans que viure així". El que aquelles persones necessitaven no era una xeringa: era temps, suports i una societat que no els empenyés a desitjar la seva pròpia desaparició.

Hi ha encara un altre matís que sovint s'oblida. Per a molts homes que han conegut prèviament la "capacitat", esdevenir un cos dependent es viu com una pèrdua intolerable de masculinitat, i la mort apareix com l'última manera de preservar una "dignitat" entesa en clau patriarcal. Quan celebrem aquestes morts com a actes heroics, no estem defensant una llibertat: estem reforçant un model de subjecte —autònom, productiu, autosuficient— que condemna anticipadament tothom qui no hi encaixi.

Per tot això, la meva defensa de l'eutanàsia és inseparable d'una exigència política. Sí a l'eutanàsia, sempre, com a últim acte de sobirania sobre el propi cos. Però no com a tap d'emergència d'un sistema sociosanitari precari, no com a sortida romàntica per a famílies endeutades, no com a guió cinematogràfic que ens estalvia mirar de cara la diversitat funcional. Una mort digna només és genuïnament lliure quan parteix d'una vida digna. Mentre algú triï morir perquè viure li resulta econòmicament inviable, o perquè la societat consideri la seva condició física indigna de ser viscuda, no parlarem de llibertat: parlarem de claudicació col·lectiva disfressada de progressisme.

Escrit per **Ismael García Fernández**
Escriptor & Coach temenosismael.org

Enjoy

Influencers

Escrit per Ricard Montagut



Instagram
@raul1980sanchez

És un pintor amb discapacitat motriu. Reivindica a través de l'art les persones amb discapacitat. Té una obra molt intuïtiva, valenta i plena d'energia. Diu que hem de viure tots en aquest món.



Instagram
@oyirum

És una dona amb discapacitat neuromuscular, és feminista, reivindica una vida digna, com tothom. Com ella diu: "Guapa de cara no, guapa de todo."

Instagram
@corodemanosblancasoficial

És un cor de persones sordes de Veneçuela que senten la música a través del contacte físic i actuen arreu del món. Van presentar al Liceu de Barcelona «El canto de las manos», que segueix tres artistes sords interpretant «Fidelio», de Beethoven, qui també va patir sordesa.

Enjoy

Un espai per desconnectar, gaudir i aprendre.

Seguint les passes del Langui

Sin ti un mar de dudas , un problema sin resolver ,
una herida sin cura , una primavera sin llover ,
sin ti noches sin luna , un jardín sin florecer ,
una eterna conjetura , sin ti no puedo ser .

La luz del amanecer , somos o estamos ?
Preguntas sin responder , enemigos o aliados ?
Tu el abrigo de mi piel, todo lo que conquistamos ,
Tu mis sueños y tu mi fe
Tu mis pies y tu mis manos .

Unas risas , un café ,
Unas notas de piano .
Tu eres todo lo que se ,
Todo lo que he deseado .
Tu eres lo que quiero ser
Todo lo que necesito ,
Ni riqueza ni caches
Solo tenerte a mi lado.

Escrit per Haison

Un lugar en mi corazón

El respeto es un puente,
el cariño, un abrazo,
y sobre todo, el amor,
que ilumina mis pasos.

Tengo a mis sobrinas,
a mi mejor amigo Marc,
a mi familia querida
y a mis amigos del dibujo,
que también tienen un lugar
en mi corazón.

Escrit per Raquel Rueda

Documental

Ganas de vivir

Juan Manuel Montilla, “El Langui”, además de ser cantante, actor y presentador de televisión. Ahora, nos sorprende con su nueva faceta, como director de cine. Con un documental (largometraje) titulado: “Ganas de vivir”, el cual, ha sido presentado en el festival de cine de Málaga.

En él, se refleja la historia de Desirée Vila, una deportista de elite en gimnasia acrobática, y que tras sufrir una grave lesión y la posterior amputación de su pierna derecha, se reinventó y en un año, se proclamó campeona de España en los 100 metros y salto de longitud en el deporte adaptado. En conclusión, esta historia nos demuestra una vez más, que no importa tanto los límites que tengamos, sino el hecho de que, son mucho más importante nuestras ganas y nuestra constancia para lograr encontrar el modo de hacer aquello que realmente deseamos hacer, que el resultado final. Aunque, sea de una forma algo distinta a la convencional.

El propio título del documental “Ganas de vivir”, ya nos dice mucho, solo esa frase nos puede interpelar y hacer reflexionar sobre lo bonita que puede ser la vida, y que con ganas y buenas compañías podemos avanzar en la búsqueda de nuestros objetivos, de nuestros sueños.

Escrit per Manolo Martínez Fernández

Els hereus d’en Martí

Un racó

Hay días en que la vida
no se mide en pasos largos,
sino en la firmeza
con que apoyamos el pie en la tierra.

Hay días en que la prisa del mundo
habla un idioma extraño,
y uno aprende a escuchar
otros ritmos: el latido propio,
la respiración compartida,
la paciencia de las manos.

Somos más que etiquetas,
más que informes,
más que palabras técnicas
que intentan describir lo que somos.
Somos memoria, deseo,
cicatriz y horizonte.

Hay una fuerza discreta
que no aparece en los titulares:
la de quien insiste,
la de quien vuelve a intentar,
la de quien transforma un límite
en forma distinta de caminar.

A veces la fragilidad
no es caída, sino puente.
Nos acerca, nos obliga a mirarnos
sin máscaras ni atajos.

La vida no es una línea recta.
Es un mapa lleno de caminos
que se cruzan, se desvían, se encuentran.

Y en ese mapa, cada historia cuenta.
Cada voz importa.
Cada manera de estar en el mundo,
ensancha el mundo.

Escrit per Jessica Bao

Un llibre Una guia

La Sologuia www.sologuia.cat

Soliguia és una plataforma digital gratuïta que localitza recursos socials a Catalunya per a persones en situació de vulnerabilitat, com serveis d’alimentació, allotjament, salut o orientació laboral. Permet cercar per ubicació i necessitat, amb informació actualitzada sobre horaris, requisits i contacte. Forma part del projecte europeu Solidigital i facilita l’accés als serveis tant a la ciutadania com als professionals de l’àmbit social.

Amores diferentes



En aquesta ocasió us volem suggerir un llibre. Si busqueu una lectura diferent, emotiva i plena d’humanitat, us recomanem Amores diferentes, el nou llibre de l’escriptora zamorana Teresa Guerra Pino. L’obra, presentada fa uns mesos a la Biblioteca de la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC), recull una sèrie de relats curts en què l’amor es converteix en el fil conductor de totes les històries.

Els protagonistes, persones amb diversitat funcional, ens conviden a mirar més enllà dels prejudicis i les etiquetes socials, oferint una visió sensible, sincera i profundament humana de les relacions, la dignitat i l’autonomia personal. Editat per la Fundación de la UEMC, aquest llibre neix després de l’homenatge que l’autora va rebre al certamen literari Blacklladolid 2025, en reconeixement a la seva trajectòria literària i al seu compromís amb la visibilització de la discapacitat a través de la cultura.

Amb 48 anys i cinc obres publicades, Teresa Guerra Pino ha convertit la seva experiència vital en una veu literària autèntica i compromesa. Amores diferentes és una lectura que emociona, fa reflexionar i ajuda a entendre la diversitat des de la proximitat i la sensibilitat.

7 diferències





Creat per Rúlex

LA CONTRA

La Dra Teresa Noguer porta vinculada a la Fundació Aspace des d'abril de 1999. És molt difícil resumir tota una vida laboral plena d'anècdotes en unes poques preguntes. El seu carisma, la seva calidesa i la seva tendresa ha fet possible atendre tantíssimes persones d'una manera fàcil, quan vist des de fora podria semblar un miracle.



Dra. Teresa Noguer - Metgessa Oftalmologa

Què destacaries dels serveis de Salut d'Aspace?

– El que ens diferencia és la mirada integral. A Aspace no atenem només una condició clínica: acompanyem la persona en totes les etapes i dimensions de la seva vida. La persona és sempre al centre, i al seu costat la família.

Com et defineixes, com a metgessa?

– Ho podria resumir com una metgessa holística i humanitària. Tot i estar especialitzada en Oftalmologia, contemplo a la persona que atenc com un tot, i vinculo el seu problema visual al seu conjunt. No entenc l'atenció mèdica sense una actitud d'acolliment i d'empatia per part del metge.

I personalment, com et defineixes?

– Tot i que, com tothom, no soc igual en tot moment ni circumstància, es podria dir que soc curiosa i tinc un punt d'aventurera. En general, soc alegre i optimista. Quan m'ha tocat passar per moments tristos o complicats, els hi poso una data de caducitat. És important fer el dol, però no t'hi pots quedar atrapat...

Com va ser la teva entrada o els teus inicis a Aspace?

– Per mi va ser entrar a treballar en un lloc que m'era molt familiar perquè el meu pare hi treballava i ens hi portava, a la meva germana i a mi, tot sovint, des de molt petitetes. Jo el vaig rellevar. Per tant, tenia molt normalitzat el tracte amb persones amb paràlisi cerebral i no va representar cap problema treballar amb elles.

I com has viscut tota la teva trajectòria fins a l'etapa de la jubilació, a l'organització? (breu)

– Aquests quasi 30 anys m'han passat d'una volada. He vist com l'energia per fer un munt de visites continuades centrades en l'atenció mèdica ha donat pas a una atenció pausada i més acollidora, sense perdre la qualitat científica que, per l'aprenentatge i l'experiència, em requereix menys esforç. Col·laborar amb Aspace Catalunya m'ha obligat, i és d'agrair, a una formació continuada que no s'ha limitat a l'oftalmologia. Tot això, afegit al treball en equip en bona sintonia amb els companys, fa que senti aquesta trajectòria com un camí molt enriquidor en el personal i el professional i em permet acollir la jubilació, alegria i satisfacció.

Suposo que has viscut moments durs o difícils, durant aquesta etapa, així com moments bons i dolços. Podries explicar-ne algun de cada?

– Els moments més durs, per a mi, van ser quan van coincidir una època convulsa a l'organització amb una important crisi econòmica al país que va posar en perill la continuïtat d'Aspace Catalunya. Va ser una època de molta crispació i dificultat de comunicació amb els companys. Els moments bons i dolços me'ls han donat els usuaris. Quan m'ha dedicat un somriure entranyable o un gest ple de bons sentiments.

Què t'emportes d'Aspace, de les famílies, dels usuaris i dels companys?

– Els usuaris i les seves famílies han estat una gran lliçó de vida. M'han ensenyat a relativitzar, acceptar i superar les dificultats que he anat trobant en el meu camí. Pel que fa als companys puc dir que m'he sentit molt a gust treballant en aquest grup de grans professionals. I no em refereixo només a l'equip sanitari, sinó al conjunt de persones que treballen per Aspace, des de l'escola fins a admissions, passant per tots els tècnics i administratius. El treball en equip fa que la relació amb els companys sigui molt propera i fluida i, en el nostre cas, inclús d'estimació. Em sento molt afortunada d'haver format part d'aquesta gran família que és Aspace.

Després de tot aquest temps, em pots dir alguna cosa del que et faci sentir orgullosa o satisfeta d'haver "donat" o ajudat a Aspace? És a dir, quin és el gra de sorra més rellevant que creus que has aportat tu a Aspace?

- La veritat és que sento que Aspace m'ha donat molt més del que jo li hagi pogut aportar. El que puc dir és que he intentat fer la meva tasca el millor possible, tant des del punt de vista professional com personal i, poder, és aquest esperit d'entrega el que he aportat.

Entrevista feta per
Yolanda Elipe - *Directora RSC*

FUNDACIÓ aspace Catalunya

Amb la col·laboració de:

Ajuntament de Barcelona

www.aspace.cat
@aspacecatalunya