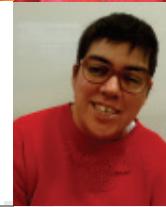


con*ex*ixó



PECES D'UN TRENCACLOSQUES Poemes i cançons entre tots



COBI I PETRA NOCES DE PLATA

CIRCUS. EL JOC A LA FISIOTERÀPIA



“CRISTIAN” UNA OBRA PARA ROMPER MUROS



 **aspace**
Associació de la Paràlisi Cerebral

ANY 2017 / NÚM. 31



ÍNDEX**3**PILAR ARAGONÉS UNA VIDA
DEDICADA A ASPACE

EDITORIAL

4PECES D'UN TRENCACLO-
QUES. CONCERT HISTÒRIC

NOVETATS

7JOLETTE
NOVETATS**8**TU POTS, CONTINUA!
TU POTS, CONTINUA!**9**ALLIBEREM-NOS DE
L'HEROISME
COACH_NEXIÓ**10**"CRISTIAN" UNA OBRA
PARA ROMPER MUROS
ENTREVISTA**12**MOUSE4ALL
ASPACE**13**CIRCUS. EL JOC A LA
FISIOTERÀPIA
ASPACE**14**PORTAVENTURA 2017
PÒSTER CENTRAL**16**ELS GRUPS:
EINES DE SUPORT I
REFLEXIÓ
ASPACE**17**APIES
OBREINT CAMINS**18**MI VIAJE AL PAÍS
NACIENTE: JAPÓN
PERSONALMENTE**19**CAMBIOS
PERSONALMENTE**20**¿QUÉ TE APUESTAS? DIVERSI-
DAD O DISCRIMINACIÓN
PERSONALMENTE**20**ANTE EXPERIENCIAS
NEGATIVAS, CAMBIANDO
DE ACTITUD TODO CAMBIA
FAVORABLEMENTE
PERSONALMENTE**23**PETIT PRÍNCEP, ANYS 70
CUÉNTAME**24**COBI & PETRA. NOCES DE PLATA
MONOGRÀFIC**28**ENJOY
ENJOY**ÍNDEX****EDITORIAL****ÚLTIMA HORA!**

El passat 27 de maig i per segon any consecutiu Aspace va col·laborar amb un acte solidari, concretament una activitat adreçada a recollir diners per la "Casa dels Xuclis", una casa d'acollida per a famílies que tenen infants amb càncer ingressats als hospitals de Barcelona.

Es tracta del "Pintxo Solidari" que es fa al Restaurant de la Casa de Navarra de Barcelona. Un projecte que lidera el nostre estimat Toño, cuiner que ens dóna de menjar cada dia als diferents centres d'Aspace. Moltes persones vinculades a l'Associació hi van anar a participar-hi i col·laborar amb la "Casa dels Xuclis".

Tant de bo hi haguessin més iniciatives com aquesta, i més Toños solidaris! Nosaltres creiem que és molt important educar en la solidaritat, i transmetre aquest valor als vostres fills i filles.

**QUÈ ÉS CONNEIXÓ?**

Fa molts anys que la nostra revista està en funcionament com a òrgan d'expressió, amb la voluntat de fer partícips les persones amb paràlisi cerebral, famílies, professionals i persones d'altres entorns.

La línia editorial de la revista és oberta, i té per objectiu ser una eina de participació i cohesió tractant temes d'actualitat, de caràcter social i del nostre entorn, des d'una perspectiva seria però també amb un xic d'humor.

STAFF**Redacció**

Rosa Ortolà, Xavi Soteras, Emilia Vicioso, Ramiro Herrador, Miguel Quintero, Jordi Cabrera, Luis Sierra, José Luis López, Verònica Pàmies, Manolo Martínez, Víctor

Herrero, Yolanda Pons, Ismael García, Josep Calderon, Mabel Clavell.

Edició:
Yolanda Elipe

Impressió, maquetació i disseny
ASPACET / Pau Segarra

Coordinació tècnica
Xema Martín

Col·laboració
Jon Botas, Georgina Muñoz, Àngel Aguilar, Adrià Domingo, Joan Antúnez, Sílvia Alba, Rosa Clavell, Neus Carol, Marta Vivas, Pedro Cordero, Marta Rivero

PILAR ARAGONÉS. UNA VIDA DEDICADA A ASPACE



Les persones som lliures de dedicar la vida al que vulguem, a allò que més ens agradi, al que més ens motivi, o no, o simplement podem passar per la vida sense fer massa soroll, o sense pena ni glòria (no és el teu cas, Pilar).

Hi ha un grup de persones que, generosament, volen dedicar la vida a donar més que a rebre, dedicar la vida als altres, persones que des d'un principi tenen una gran vocació de servei, i són felices estimant i essent solidaris. En el nostre entorn en podem trobar moltes persones que encaixarien en aquesta definició. Persones que ens han陪伴at des de petits, ens han vist créixer, i que han estat història de la nostra associació Aspace (tu ets una d'aquestes persones, Pilar).

La nostra estimada Pilar Aragonés, va començar a treballar a Aspace de molt jove, i poc a poc es va anant implicant, fins que es pot dir que ha dedicat la seva vida a fer la nostra una mica millor.

Mestra de moltes generacions, amb vocació de catequista que va liderar les comunions a l'Escola del Centre Pilot, persona positiva, autèntica, i amb caràcter. Generosa, molt generosa, poca gent podem trobar com tu, Pilar.

Com és la vida, que hem tingut la sort de coneixer-te.

Gràcies Pilar Aragonés!

Escrit per **La Redacció**



PECES D'UN TRENCACLOSQUES CONCERT HISTÒRIC

El 2 de juny es va celebrar un concert a la carpa del Poble Espanyol. Un concert liderat pel Dani Royo on es va presentar un llibre que han fet les persones de diferents centres d'ASPACE (Poblenou, CIM i Badalona) que participen en l'activitat de músicoteràpia.

Va ser un regal de concert, molt emotiu i brillant. Creiem que es pot dir, sense por a equivocar-nos, que mai no s'havia fet un concert així, un concert on van desfilar més de 30 persones dels diferents centres, representant a tots els companys i essent els veritables protagonistes de l'acte. El Dani va saber, d'una manera molt natural i generosa, com fer que el focus estigués posat en qui havia d'estar, les persones que participen i gaudeixin de l'activitat de música. També es va envoltar de músics i vocalistes, tots ells amics i amigues que van participar de manera desinteressada i que mai no havien tingut contacte amb el nostre entorn, persones experimentades en el món de la música i dels concerts. Volem aprofitar per donar-los les gràcies de tot cor, per brindar-nos l'oportunitat de gaudir, d'aprendre, i de passar una gran tarda sentint-nos protagonistes i rebent l'escalfor i el reconeixement del públic, amics, famílies, companys, professionals... més de 500 persones que van omplir la carpa.

Menció a part es mereix el nostre estimat Dani, l'Alma Mater del projecte, aquella persona que ha donat sentit a tot això, i que portava més de 2 anys treballant amb els diferents grups, primer amb la pluja d'idees, després escrivint, compostant, donant forma al llibre, arregant, dissenyant, assajant, implicant a tothom, fent que tothom se sentís bé, còmode, i donant visibilitat i importància a tots.

Evidentment, us animem a adquirir aquesta joia de llibre. Dissenyat de manera exquisida pel Pau Segarra (que també dissenya la nostra revista), hi podreu gaudir de diferents relats i poemes sobre les vivències de cadascú que hi ha participat. És un llibre multimèdia, un llibre 2.0, cada escrit té el seu corresponent CODIG QR (que s'activarà en uns mesos), de manera que si us descarregueu l'aplicació al mòbil podreu escoltar també les cançons. També podreu llegir el magnífic pròleg, escrit per un sincer Jordi Portella, pare d'un noi que viu a la residència d'ASPACE, i membre de la Junta d'ASPACE ja fa un bon grapat d'anys. Trobareu el llibre a qualsevol centre d'ASPACE, només cal que el demaneu, a canvi de 10 euros.

Per tal de fer-vos partícips del concert, la Mabel, que ha participat activament en tot el procés, ens ha escrit la seva particular crònica.

Escrit per
/ La redacció



NOSOTROS, DANI ROYO Y EL GRAN CONCIERTO DEL SIGLO

El día 2 de junio tuvo lugar, en la carpa del Poble Espanyol un grandioso y espectacular concierto muy exquisito, muy especial, y muy emotivo, por varias causas. Una de ellas, fue que este concierto fue realizado por los chicos de los tres centros de adultos de ASPACE. Pero el grandísimo cabecilla de todo este proyecto fue, el más cañero, el más... y el más... Dani Royo.

Durante dos largos años, estuvimos haciendo con Dani Royo de musicoterapia, a él no le gusta que se llame, por ese nombre, si no taller de música. Al principio, nos pusimos manos a la obra, para pensar y realizar los poemas, canciones y letras de cada chico y chica. Eran sentimientos, preocupaciones, miedos, vivencias, recuerdos, tristezas, alegrías, reivindicaciones, etc. que estaban dentro de cada uno de nosotros, para demostrar a las otras personas, que somos como ellos, que no somos bichos raros, que los bichos raros son ellos, como la canción del Alberto Bavuso. Y las hicimos con ayuda de Dani Royo.

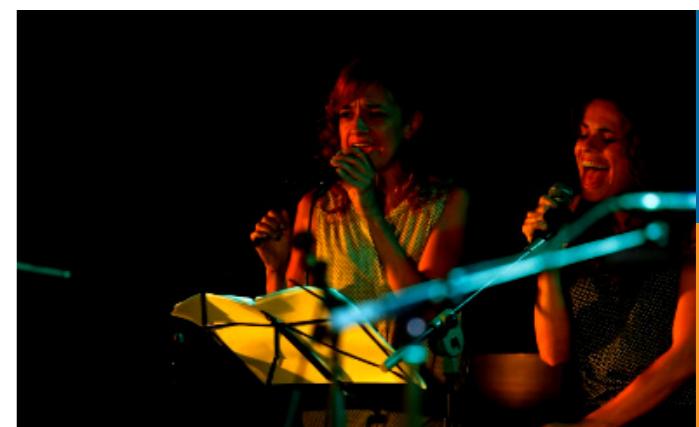
Después de un año de trabajo, a Dani se le ocurrió, que se podía hacer un libro, con todos nuestros poemas y letras de las canciones, con una ilustración hecha por nosotros mismos, o si no con ayuda de los trabajadores de los diferentes centros de ASPACE. No se lo pensó dos veces, y hecho para delante, e implicó a todos los trabajadores, para ayudarnos en las ilustraciones.

Ya se acercaba el día del gran concierto del siglo. Dani Royo, tenía que escoger algunas, canciones y nuestros poemas, porque si hubiéramos cantado todas las canciones y recitar todos los poemas, de cada chico de los tres centros de ASPACE, seguro que todavía estaríamos haciendo el concierto del siglo. ¿Verdad?

Cuando quedaba tan solo tres meses para el día del gran con-

Español, a las dos y media, para hacer un primer ensayo general, y así lo hicimos. El concierto empezaba a las siete hasta las nueve de la noche. Cuando todavía estábamos ensayando vinieron los músicos y las coristas. Ya se acercaba la hora de empezar, y ya venían los familiares, amigos, trabajadores, chicos de los diferentes centros de ASPACE.

Ya era la hora de empezar, como no, empezó con un sonido de guitarra de Dani, y seguidamente empezamos a cantar las canciones que habíamos compuesto, y seguidamente todo fluyó como un río de fresco, con mucha alegría y sentimientos variados. La carpa, se llenó de un montón de gente, y el concierto, fue un gran éxito que no vamos a olvidar fácilmente de nuestras vidas.



Mi experiencia...pelos de gallina!

Primero tengo que decir, que yo hice la letra, pero me la "censuraron", porque era demasiado dura. Después, solamente cambié palabras duras por palabras más blandas... total que las disfracé un poco, pero decía lo que quería transmitir en mi letra.

Un día Dani, me preguntó si podía llevar mi letra a dos amigas tuyas, que eran cantantes de un grupo donde él había tocado, a ver si ellas podían cantarla, yo le dije que no tenía ningún problema. Y así fue, dos meses después, ya tenía mi canción grabada por ellas dos.

>>

cierto, Dani, nos reunió a todos los que íbamos a subir al escenario, para cantar, recitar poemas o tocar algún instrumento con los pulsadores. Y él nos ayudaba a ensayar. Tenemos que decir que en los ensayos, no nos salía muy bien que digamos, pero solo eran ensayos.

A parte, también tenemos que mencionar, que Dani ensayaba mucho fuera de su trabajo con los colegas que quisieron involucrarse. Agradecer a Dani y sus amigos que no nos conocían su generosa implicación. Todos ellos son personas muy legales. Al fin llegó el día del gran concierto. Todos los chicos, que habíamos de subir al escenario, teníamos que estar en la carpa del Poble



NOVETATS

guidamente empecé a bailar, al principio estaba un poco cohibida, pero solo me duro unos segundos, y enseguida me puse tranquila y empecé a ser yo misma. Me movía como me decía mi cuerpo al sentir letra, el sonido de la guitarra, y las voces de Sandra de Victoria y Esther Peñas, las coristas, que, por cierto, lo hicieron fantásticamente fenomenal, y también con la caña de la guitarra de Dani.

"Yo quería transmitir al público, todo lo que decía la letra, una mezcla de rabia, fuerza, ira, furia."

Una tarde en el polideportivo, Itxaso me puso en el suelo, y me puso una canción de Queen y me dijo, que me moviera y bailase como yo sintiese en aquel momento la música por dentro, y así fue como empecé a ensayar una coreografía para mi canción. Al principio no la quería bailar en el concierto, pero al final le dije que sí.

Llegó el esperado y soñado gran día en la carpa del Poble Espanyol, tanto esperar a que llegase aquel pedazo de momento tan único y repetible, que yo todavía no me le podía creer, hasta que entré en la carpa, miré hacia arriba para ver lo impresionante que era la carpa, y se me pusieron los pelos de gallina.

Parecía increíble lo que estaba ocurriendo, también el escenario era muy grande y espacioso, con todos instrumentos colocados, al poco tiempo, llegaron las dos coristas con los músicos, yo había escuchando hablar a Dani de ellas y ellos muy bien, pero en aquel momento les puse rostro, se veían unos pedazos de bonachones y muy legales, como Dani. Un poco después iban llegando los chicos, de los distintos centros de ASPACE, los familiares y amigos, los trabajadores, y muchas personas más, dicen que se vendieron casi 540 entradas.

Empezó todo con las notas de la guitarra de Dani, se iluminó el escenario no solo con los focos sino con nuestros poemas y canciones, brillando todos y en todo momento.

Cuando me tocó a mí ("ahí!! tierra trágame", pensé yo mientras Melani y Ana Mangas, me ayudaban a poner en el suelo), tragué saliva, y me dije a mí misma, "tienes que pasártelo lo mejor posible, y si lo haces bien mejor". Entonces escuché una voz que me preguntó. "Mabel ¿ya estás preparada?", y yo moví la cabeza, era la voz de Dani Royo. Dos segundos después empezaron a cantar mi canción, y se-

Escrit per
Mabel Clavell

**TESTIMONI**

Jon Botas (baixista)

Més testimonis a la web d'ASPACE

<https://goo.gl/BbyS4e>

Son las tres de la tarde, a punto de comenzar el ensayo general. Soy uno de los músicos y siento muchísima curiosidad por conocer a los protagonistas. Llegan los chicos de Aspace que poco a poco irán desfilando por la tarima. La primera toma de contacto me sobrecoge. Primera canción. Miro a mis compañeros y no logro articular una palabra pero no hace falta. De pronto se nos llenan los ojos de lágrimas. Me doy cuenta que solo estamos calentando motores, ensayando antes del espectáculo. Lo que todos vivimos la noche del viernes es demasiado hermoso para explicarlo. Solo puedo decir que, después de haber ofrecido conciertos por medio mundo, después de tantos viajes y países, me cuesta encontrar paragón a esto. A esto que para mí ya es un tatuaje. Y, desde luego, una de las noches más emotivas y vibrantes de mi vida. Profundamente agradecido.

NOVETATS

**JOELETTE**

El dia 5 de juny, l'ajuntament d'Olesa va organitzar una sortida amb una cadira especial per anar per la muntanya, la cadira Joelette. Tenint en compte que vaig treballar 13 anys a l'Ajuntament d'Olesa i que era la més prima del poble em van convidar a aquesta primera experiència municipal inclusiva a la natura.

Aquest dia érem més de 500 personnes. Vam fer un passeig per la muntanya i varem conèixer el nou camí del riu Llobregat que mai no ho havia vist, també vaure molts llocs amagats. Ens ho varem passar molt bé, en alguns moments pensava que no passariem pel camí, però sí, com la cadira és molt estreta (només té una roda) i amb la destresa dels voluntaris i tant que passàvem. No vaig passar por, és molt segura, i una experiència única i totalment recomanable.

La regidora de Benestar Social d'Olesa ha fet aquest article per la nostra revista explicant com va anar la sortida i explicant que és la Joelette. Esperem que us agradi. I si us animeu veniu a la meva vila a provar-la.

Fer d'Olesa una vila inclusiva. Aquest és l'objectiu que persegueix l'Ajuntament d'Olesa amb diferents iniciatives adreçades a possibilitar que les persones amb algun tipus de discapacitat puguin gaudir del lleure, l'esport, la salut o l'educació sense cap tipus de limitació. La darrera acció per fer d'Olesa una vila inclusiva ha estat l'adquisició, per part de l'Ajuntament, d'una cadira tot terreny, la Joelette, que permet l'accés a la muntanya a les persones amb mobilitat reduïda. Aquesta "nova veïna olesana", com ha fet broma la Regidora de Benestar Social, Georgina Muñoz, ha estat la gran protagonista en l'acte de presentació del llibre "Estamos en la cumbre! Discapacitados en la montaña"

La història es la següent:

Joel Claudel, guia de muntanya francès, tenia un nebot, l'Stephane, amb miopia. Mentre el nebot era petit, Joel el duia d'excursions en una motxilla, però a mida que anava creixent l'esforç era més gran. Joel va decidir inventar-se una aparell perquè l'Stephane pogués seguir gaudint de la natura. Aquest aparell va ser batejat com a Joelette.

**Què és la Joelette?**

La Joelette és una cadira de rodes dissenyada per a la pràctica del senderisme en qualsevol tipus de terreny, fins i tot els accidentats. Incorpora una sola roda, però ampla, una butaca, elements de seguretat (frens, amortidor, cinturó) i dos braços cap endavant i cap enrere. Per funcionar, la Joelette necessita d'un passatger, i una tripulació composta per diversos pilots o acompañants.

El senderisme adaptat amb Joelette.

El senderisme amb Joelette és una modalitat diferent de senderisme i d'accés a la natura. Una nova forma de participació ciutadana i solidària, una activitat compartida entre persones amb i sense dificultat per recórrer senders.

Els passatgers poden ser persones amb discapacitat física, mobilitat reduïda o altres dificultats, amb interès per les activitats de natura i muntanya.

Els acompañants o pilots són persones que, sense dificultat per al senderisme i sense necessitat de grans dots físiques, però amb la ment i el cor oberts, estan disposades a oferir temps, disponibilitat o mitjans, a canvi d'una experiència humana intensa i gaudir a la natura. Els acompañants poden ser també professionals que actuen en el marc del seu ofici: professionals de la discapacitat, professionals de l'educació ambiental i de parcs naturals, professionals del turisme, etc...

La Joelette pot ser utilitzada per a activitats de descoberta de la natura i espais naturals en accions d'educació ambiental o petites passejades.

Per què provar el senderisme amb Joelette?

Tots tenim alguna cosa a descobrir gràcies a la Joelette. I necessitem totes les bones voluntats que hi vulguin participar, compartint amb nosaltres activitats obertes a qualsevol persona que ho desitgi.

Per ajudar els altres, sabent que tothom necessita la natura, però no tots poden accedir-hi. Per compartir i gaudir compartint, perquè la naturalesa és un bé de tots. Perquè aquells, fins i tot amb dificultats per sortir de casa, ara recorren muntanyes!!

Per fer possible "l'impossible". La Natura per a tots és possible.

Escrit per

Georgina Muñoz Gil / Regidora de Benestar Social d'Olesa



TU POTS, CONTINUA!

POR QUÉ...?? !!

Hoy sale publicado este nuevo número de la revista Connexió, de ASPACE. Como siempre, hablaré sobre Marc, las carreras que hacemos juntos, las experiencias, sentimientos de compartir, en definitiva, la vida.

Y también hoy me apetece explicar por qué hago lo mismo, desde hace tiempo, en la red social que utilizo (Facebook). Aunque sin duda me interesa el medio y lo que puedan explicar mis amigos de dicha red, lo poco que yo publico en FaceBook es normalmente sólo sobre Marc, su discapacidad y nuestras carreras. Extraño a la vez, publicar fotos y comentarios donde interviene un niño pequeño, con la controversia que puede conllevar y lo poco, además, que a mí me gusta publicar y mostrar a los pequeños.

Un día me pregunté qué podía hacer yo, cómo podía contribuir o ayudar a los afectados de alguna discapacidad o a sus familias y que estuviese en mi mano. Desde entonces empecé a publicar y mostrar cómo un niño como Marc también podía disfrutar enormemente por ejemplo compartiendo una afición como el correr, compartiendo esfuerzos, risas y momentos, en definitiva, compartiendo la vida.

Hoy, paseando con Marc, ambos a carcajada limpia, él en su silla de ruedas, volví a escuchar ese susurro de una mujer mayor al cruzarse con él... "POBRET"... (y yo pienso... ¿dónde ve el "pobrecillo"?), es feliz y se está partiendo de la risa con su padre!.



TU POTS... CÓRRER

Y entonces... ¿POR QUÉ publico sobre Marc, usando el hilo conductor de las carreras?... Es sencillo, lo hago para VISUALIZAR, para NORMALIZAR, para FAMILIARIZAR, para ayudar a ENTENDER...que Marc (y como él cientos de miles) tiene una discapacidad importante, pero sigue siendo CAPAZ. Capaz de disfrutar, de reír, de amar, de ser feliz y de hacer feliz a los demás. Capaz A SU MANERA de ir en bici (de acuerdo, va empujado por mí, con un cinturón y un soporte para la espalda, pero en definitiva, él también ya va en su bici!). Capaz de hacer la compra, de hablar con los que hacen la cola en la pescadería y hasta es capaz de participar en carreras populares disfrutando como el que más. Eso es lo importante, y lo que quiero mostrar, esa NORMALIDAD con la que lleva tantas cosas que hace.



TU POTS... ANAR EN BICI!

No estamos tan acostumbrados a tener cerca a alguien con discapacidad, no estamos FAMILIARIZADOS, no hay tanta VISUALIZACIÓN, y por eso cuando nos toca..., pecamos muchas veces de no saber ENTENDER cómo tratarlos o de qué son CAPACES en realidad.

Creo que el PORQUÉ de mis publicaciones sobre Marc, hablar sobre sus logros y sus experiencias en las carreras (como podía ser en otro aspecto) está ahora claro. Ése es el motivo para publicar fotos e historias sobre Marc esquiando, yendo en bici, participando en carreras, etc. Si con eso se consigue que la gente que lo lee, los que lo veis, mis amigos en las redes sociales... se familiaricen y entiendan de qué son capaces las personas con discapacidad y lo lleguen a ver con total normalidad, estaremos entre todos ayudando de alguna manera, casi sin darnos cuenta, a esa NORMALIZACIÓN e INCLUSIÓN y, en definitiva, a que ninguno de nosotros digamos un "POBRET", sino todo lo contrario... OOOLE TÚ!!

Escrit per **Josep Calderón**
/ Pare d'en Marc



ALLIBEREM-NOS DE L'HEROISME

EI sistema sociopolític que impera a nivell mundial des de finals del segle passat, se sustenta en tota una ideologia que anomenen racionalitat neoliberal, i que té com a principis bàsics la no intervenció de l'estat en l'economia, la competititivitat i l'individualisme.

Les persones que tenim una determinada condició de diversitat funcional, sentim dir-nos sovint allò de "ets un heroi" i fins i tot "ets una heroïna", tot i que, cal ressaltar que curiosament, la primera s'escolta amb major freqüència que la segona. La racionalitat neoliberal venera les virtuts de l'heroi -que no tant de l'heroïna-, alhora que el propi sistema es dota d'eines per generar determinats consensos en les masses socials, anul·lant la capacitat crítica com a individus i com a col·lectius. El sistema aconsegueix d'aquesta manera que les masses també venerin les virtuts de l'heroi.

L'arquetip de l'heroi es caracteritza per ser del gènere masculí, per una suposada valentia, suposadament lliure de qualsevol mena de por, capaç de superar-se a sí mateix, d'aconseguir allò que es proposa o se l'encomana, de lluitar fins al final per un ideal o bandera. Tanmateix es caracteritza per esdevenir una persona solitària, independent i sense massa compromisos de caire familiar.

Són diverses les conseqüències que genera aquesta veneració de l'heroi, en forma de violència. De totes elles, pel que ens ocupa en aquest article, m'agradaria destacar la negació sistemàtica dels propis límits -inherents alhora a la condició humana- accompanyada de la frustració experimentada quan aquests s'imposen. Tot plegat emmascara un altre dels valors associats a aquesta racionalitat neoliberal. El grau de limitació de la persona esdevé inversament proporcional al seu grau de productivitat, motiu pel qual al propi sistema l'interessa fomentar la superació, en bé dels competes de resultats, sigui qui sigui el preu associat.

Des de paradigmes de no-violència, com a alternatives aquesta racionalitat neoliberal, es planteja un desplaçament de la veneració a les virtuts de l'heroi, en pro de la veneració de les virtuts associades a la cura i la responsabilitat. La cura té a veure amb atendre les necessitats de les altres persones, reconeixent alhora les pròpies, amb saber-nos vulnerables i acollir-nos com a tals des de l'acceptació, amb normalitzar el fet de demanar

ajut i afecte quan en sentim la necessitat, amb generar vincle amb els altres i la comunitat. Des de la perspectiva de la cura els límits personals són reconeguts com un aspecte natural i inherents a la nostra condició humana; no seríem humans si no en tinguéssim.

Les persones amb diversitat funcional estem abocats a constatar d'una manera més punyent les nostres limitacions i a esdevenir-ne més conscient, en tant que ens cal trobar les nostres pròpies fórmules per viure en un marc socioeconòmic sovint poc inclusiu. Alhora gairebé se'n imposa, des de la veneració de les virtuts de l'heroi, una actitud constant de superació dels nostres límits per gaudir d'una mínima acceptació, acostant-nos el màxim possible als estàndards. En tot cas, quin preu estem disposats a pagar? Fins a on? On ens aboca creure'sns aquesta idea tant de moda de que no hi ha límits?

Fa uns anys vaig descobrir la bicicleta adaptada, em vaig posar a fer esport a diari buscant superar-me a mi mateix cada cop més i més per poder tenir millor rendiment quan sortia amb la bici; volia aconseguir seguir el ritme que la majoria consideraria estàndard. Mentre tant, anava sentint allò de "tu no tens límits" i seguia, seguia i seguia. La violència generada sobre el meu cos en no respectar-lo va derivar en una fatiga neuronal de la qual vaig trigar més d'un any en recuperar-me. No vaig trigar en descobrir com aquells que aconsegueixen un ritme suposadament estàndard, sovint també agredeixen el seu cos sense ser-hi conscients. Llavors què és i què no és estàndard? Qui ho determina? Sota quins criteris?

En detectar un límit, ens cal una acceptació inicial i profunda del mateix des de l'amor absolut a la vulnerabilitat, sense la qual, ens seria negatives experiències tan nodridores com l'establiment del vincle amb l'altre. A cada límit li podem trobar quelcom positiu. Un cop acceptat podem mirar de trobar maneres d'estirar-lo una mica o possibles compensacions, valorant en tot cas l'objectiu d'aquesta superació en relació al possible preu associat en diferents aspectes.

Benvolguts límits

Escrit per **Ismael García Fernández**
/ Escriptor & Coach
www.elracodelismael.cat





CRISTIAN

una obra para romper muros

Actores
Cristian Génova
Adam Puntí del Ruste
Adriana García i Quintana

Director
Quique Palau

Técnico
Raúl Moreno

Texto original
Jaume Vilàs

8 y 15 de Octubre

19.30h Centre Cultural Albareda
Sala d'actes

* Para reservar entradas enviar un mail con el nombre, número de entradas y el día a: tdtullido@gmail.com

A través de Mabel, compañera de la redacción de la revista, nos enteramos que un chico con Parálisis Cerebral había fundado una compañía de teatro llamada T de Tullido, con la que representan "Cristian", una obra que pretende acercar al público cómo es la vida en una silla de ruedas.

Rápidamente pensamos que ese era un tema muy interesante para explicar en "Connexió Aspace", y después de un trabajo de búsqueda por la red, pudimos contactar con la compañía T de Tullido y más adelante con él.

Cuál fue nuestra sorpresa cuando nos enteramos que el protagonista de dicha obra había estudiado en la escuela del Centro Piloto de Aspace.

Su nombre es Cristian Génova, seguro que algunos de los profesionales de la escuela se acuerdan de él.

El 23 de febrero tuvimos la oportunidad de ver la obra de teatro. A todos nos impactó positivamente, fue una hora de emociones, en cada escena nos veímos reflejados. Cristian, acompañado por dos actores, Adam Puntí y Adriana García, y muy bien dirigidos por Quique Palau, con el soporte técnico de Raúl Moreno y Silvia Gimeno, consiguieron sacar al público de su zona de confort acercándoles a otra realidad diferente a la suya.

LA OBRA:

La obra, que está basada en hechos reales, de la propia experiencia del protagonista, Cristian Génova, explica diferentes situaciones de su vida, como una cita, la preocupación de sus padres, el parto. Transmite claramente su filosofía de superación y una actitud positiva delante de la vida. Es una obra que tiene momentos de todo, de humor, de ironía, de reflexión, de tristeza, de melancolía.

Excelentes guiones, una gran puesta en escena, y una gran actuación del Cristian actor, que transmite mucha seguridad encima del escenario (para ser su primera experiencia teatral), acompañado por dos excelentes actores que estudian en el Institut del Teatre, donde trabaja Cristian. Se ha creado un vínculo muy estrecho, una amistad que se transmite encima del escenario, y por lo que explican, fuera de él. Al final de la obra, se encienden las luces y se genera un coloquio en el que el público puede opinar, preguntar... y es un broche final a la representación.

Evidentemente no hemos dejado escapar la oportunidad de hacerle unas preguntas a Cristian Génova, tanto sobre su experiencia teatral, como sobre su futuro en el escenario.

Primero de todo, felicitaciones por el resultado de vuestro trabajo en la obra de teatro, es un orgullo que un exalumno del Centro Piloto de Aspace, triunfe en el teatro reivindicando que en la sociedad hay diversidad de realidades, reivindicando a todo un colectivo de personas que van en silla de ruedas.

T de Tullido

Entrevista a Cristian Genova

Escrit per
La redacció

"Una obra sincera, crua i divertida que mostra com és viure en una cadira de rodes. Basada en la vida del protagonista. Viurem escenes de la seva vida quotidiana, on es plasmen diferents punts de vista, emocions i sentiments de tot el que envolta aquesta situació, comuna però poc coneguda. Una representació de la vida que et farà reflexionar."

Cristian Génova

ENTREVISTA

1 ¿Cómo nace el proyecto?

-CRISTIAN: Veamos, de alguna manera el proyecto nace de mi trabajo. Yo trabajo en el Institut del Teatre y he visto muchas obras durante los seis años que llevo trabajando.

Siempre he tenido la inquietud de contar chistes, monólogos, historias... Tenía la inquietud de hacerlo pero no encontraba la gente adecuada hasta que conocí a Quique Palau, que es el director, y le propuse la idea... Bueno, nos pusimos manos a la obra, todo el mundo sumó para que pudiéramos hacerlo realidad, alumnos, profesores... Más adelante se sumaron al proyecto Adam y Adriana, mis compañeros de escenario, y en fin... aquí estamos...

Suponemos que el hecho de trabajar en el Instituto del Teatro te ha ayudado en este proyecto. ¿Cómo entraste a trabajar en el Instituto del Teatro?

-CRISTIAN: Sí, como he comentado, estar trabajando en el Institut del Teatre ha sido clave para poner en marcha el proyecto. Hace unos seis años o siete, se abrió una bolsa en la Diputació para trabajadores con discapacidad, entonces me presenté y realicé un examen, consistía en una prueba de ofimática y demás. Entré en una bolsa de la Diputació para trabajadores con discapacidad, y después de 10 días en otro sitio, me llamaron del Institut de Teatre por si quería cubrir una plaza que había salido, naturalmente acepté, pero sin ninguna idea de todo lo que vendría después, y de todo lo me ha dado el Institut del Teatre.

Al final de la obra comentaste que no tienes una formación específica de actor, sin embargo en la obra haces un gran papel, ¿cómo se consigue tener esas tablas, esa seguridad que demuestras en el escenario en tan poco tiempo?

-CRISTIAN: En primer lugar, gracias por considerar que hago un gran papel, no es que no tenga formación, ya te digo, por no tener no tengo ni equilibrio. Bromas aparte, yo creo que es mérito del resto de mis compañeros de T de Tullido, que me han guiado, me han llevado en volandas encima del escenario. En estos momentos me acuerdo de Quique que pasaba muchas horas conmigo, intentando, pues eso, sacar lo mejor de mí, que ganara tablas, que no me pusiera nervioso, que no saliera corriendo. Tanto Quique como el resto de mis compañeros, Adam y Adriana, se merecen una mención especial, sin ellos no lo hubiera conseguido.

4 Con "Cristian", como decís vosotros pretendéis acercar al público el hecho de vivir en silla de ruedas, y plasmar la dificultad que conlleva en diferentes situaciones cotidianas, como en el caso de citas con mujeres, también explicáis

el punto de vista de los padres, y generáis un clima de emociones y sentimientos que agobia al público sacándolo de su zona de confort. ¿Cómo valoras el resultado? ¿Crees que conseguís lo que queréis?

-CRISTIAN: Sí, yo lo valoro positivamente, la verdad es que hemos conseguido eso, sacar al público de su zona de confort, de lo cómodo y hacerle pensar y creo que es muy difícil y hay que valorarlo en su justa medida, porque durante la obra el público pasa por un torbellino de emociones en muy poquito tiempo. De hecho no pensé que nos iba a quedar así de bien.

¿Qué es primero la vocación por el teatro o la voluntad de romper muros?

-CRISTIAN: Pues siendo honesto creo que va todo unido, yo quería tener voz, quería decir basta ya!

Hay cosas que no puedo hacer, pero hay otras cosas que aún puedo hacer, por lo tanto vamos a centrarnos en lo que sí puedo hacer, que es subir a un escenario, intentar llegar a la gente, que la gente ría, llora, se emocione con nosotros y eso, yo creo que todo va un poco unido. Yo no tenía vocación de actor, de hecho como he dicho antes no tomé ninguna clase hasta que empecé con T de Tullido.

¿Qué ha supuesto para ti este proyecto a nivel personal, qué te ha aportado?

-CRISTIAN: Es una pregunta que me emociona, casi no puedo hablar. A nivel personal me ha aportado muchas cosas, yo pretendía romper muros y estos chicos me han roto mis propios muros, mis compañeros son unos magníficos profesionales, bueno de hecho todavía no lo son, están en ello, están acabando los estudios tanto de dirección como de interpretación, y estoy seguro que tendrán un gran futuro como profesionales.

De alguna manera me han cambiado el punto de vista que tenía sobre mí, me han hecho ganar confianza a mí mismo y creo que siempre estaré en deuda con ellos a pesar que ellos digan que no, probablemente cuando lean esta entrevista.

Me han aportado confianza, cinco amigos, y ganas de seguir rompiendo muros porque de verdad hay gente que vale la pena, que no es todo negro ni todo gris. T de Tullido me ha aportado mucho y seguirá aportando.

Para acabar, queremos animar a todos nuestros lectores, si tienen la oportunidad, que vayan a ver a Cristian Génova y sus compañeros de "viaje" a ver la obra. Como hemos dicho nos ayuda a reflexionar sobre este "mundillo" tanto a los que estamos dentro como a la gente de fuera, y siempre es bueno, parar y reflexionar para crecer. Próximas representaciones: 20 de octubre en el Centro Cívico Casa del Rellotge, 9 de noviembre en el Institut del Teatre de Vic. Y, nos consta que están cerrando fechas en Terrassa y en Santa Coloma de Gramenet.

Más información en el Facebook Compañía T de Tullido.



MOUSE4ALL TABLETS I MÒBILS MÉS ACCESSIBLES.

Com sempre a la nostra revista ens agrada fer-nos ressò de les últimes novetats tecnològiques que ens poden fer la vida més fàcil, i ens aporten autonomia. Un cop més hem convidat a Àngel Aguilar, Director del CRA (Centre de Recursos i Tecnologia de Suport) i a l'Adrià Domingo, treballador del Centre Ocupacional d'Aspace Badalona a que ens expliquin què és el Mouse4all.

Al centre ocupacional de Badalona s'està validant un nou producte per facilitar l'accessibilitat als mòbils i tablets amb el sistema Android, el mouse4All. És una petita capseta que es connecta al telèfon pel port USB i té entrades per a un o dos commutadors i un port per a ratolins i joystick.

En connectar mouse4all al telèfon, aquest mostra un menú que permet imitar qualsevol gest que faríem amb els dits fent servir el ratolí o els commutadors. Quant a endollar el ratolí directament al telèfon tenim l'avantatge de poder veure millor el cursor, de modular la velocitat de desplaçament en pantalla, disposar dels botons de sistema i un mode de funcionament de clic per espera que fa que no siguin necessaris botons addicionals.

Respecte el mode de commutador pot funcionar amb un o dos botons amb un encercament que permet el desplaçament del cursor al punt de la pantalla que interessa. Tecnològicament la gran aportació té la capseta és que el telèfon la detecta com un ratolí extern i li dóna accés a moltes més funcionalitats que les que es poden assolir des del propi sistema d'accessibilitat d'android, així moltes funcions que no es podien fer amb programes com Amialcance ara ja queden o quedaran resoltes, ja que es preveu que les funcionalitats aniran creixent en el temps. Vam estar pràcticament un any, provant el mouse4all amb el Dani Moreno i una Tablet. Era una prova pilot que es feia a nivell nacional entre diferents entitats d'ASPACE. Eren proves per detectar errors i trobar millores, per tal que els desenvolupadors fessin els canvis pertinents.

El Dani va trobar una sèrie de millores a realitzar per tal que li fos més funcional a ell. Aquestes propostes de millora les enviamos per correu electrònic a Javier Montaner, creador del Mouse4All. Després d'una sèrie de correus electrònics on parlavem dels

canvis, el Javier va decidir venir a conèixer el Dani. Va ser una visita molt productiva, ja que per una banda nosaltres posàvem cara al creador de Mouse4All i per altre el Javier coneixia la persona que estava provant el seu producte. D'aquella visita vam treure moltes coses de profit, en ambdós sentits, nosaltres saber més com funcionava el producte i ell rebre els elogis que el Dani li feia i les millors finals a fer.

Després d'aquella visita, vam decidir provar el Mouse4 All amb l'Òscar Arribes. L'Òscar utilitzava el peu i un pulsador per fer anar el mouse4all i una Tablet. Va fer-ho molt bé des de el primer dia, i ja enviava whatsapps a la Tània Peinado (la seva companya). La cara de felicitat de l'Òscar era brutal.

A data d'avui l'Òscar ha participat en el curtmetratge de vídeo, fet d'actor utilitzant el Mouse4All per interpretar el seu guió i quan estigueu llegint aquest article a la revista Connexió ASPACE, ja tindrà el seu propi Mouse4All i Tablet a casa per seguir enviant whatsapps, navegar per internet i per les xarxes socials.

Si voleu saber més del Mouse4All no dubteu en contactar amb el Centre Ocupacional Badalona o el CRA d'ASPACE.

Aquí teniu un videotutorial fet amb l' Òscar Arribas:
<https://www.youtube.com/watch?v=Rb8SOEntIA>
<http://aspace.cat/ca/mouse4all>

Escript per **Àngel Aguilar (CRA)**
i Adrià Domingo (CTO Badalona)



CIRCUS

JOC ADREÇAT A NENS AMB PARÀLISI CEREBRAL.

El 30 de gener d'enguany es va publicar una notícia sobre un joc adreçat a nens amb paràlisi cerebral: CIRCUS.

Es tracta d'un joc que té com a objectiu la diversió amb caràcter terapèutic, dissenyat per ajudar en la rehabilitació dels nens, essent els principals beneficiaris els de major afectació motriu. Té un sistema de control adaptat i dinàmic. És divertit i atractiu pels nens, i una eina molt eficaç per fer exercicis de rehabilitació mitjançant el joc a casa.

Si voleu més informació podeu visitar la web i el facebook.
www.t-biomedic.es/circus.html
<https://es-es.facebook.com/TerapyCircus/>

Aprofitem aquesta notícia per demanar al nostre amic i fisioterapeuta d'Aspace, Joan Antúnez, la seva opinió del joc en la fisioteràpia.

EL JOC A LA FISIOTERÀPIA

Ara fa uns mesos, arran de la presentació en societat d'un nou joc de tipus realitat augmentada, els editors d'aquesta revista em van preguntar què pensava jo dels jocs de consola per a la rehabilitació en paràlisi cerebral i patologies afins. És a dir, com ho veia com a eina de treball en la meva feina dins d'Aspace.

Abans de que m'oblidi vull fer una petita referència al joc que ens va donar peu al debat. Aquest joc es diu «circus therapy game». És un joc que es juga amb una pantalla d'ordinador o televisor, és dels que coneixem com a vídeo consola. Però el que el fa especial és que està dissenyat perquè puguin jugar nens amb una mobilitat molt reduïda. El control del moviment es realitza mitjançant un petit sensor de moviment que es posa al cap del nen, subjectat amb una petita cinta semi-elàstica. Sembla que és fàcil i no pesa. A mi el que m'agrada d'aquest joc, és que està pensat per a persones que no poden jugar amb les seves extremitats; el joc en si és molt semblant a molts altres. Com a opinió personal, jo hagués tret del títol la paraula therapy.

Però feta aquesta petita ressenya sobre un joc interessant i pensat per a nous que utilitzen els diferents serveis d'Aspace, voldria donar un pas endavant o al costat i aturar-me en el Joc en general i fer-me les mateixes preguntes que van sortir en la primera conversa que vam tenir amb l'equip de «Connexió». Que és el joc per a la fisioteràpia amb pacients amb paràlisi cerebral? Podem dir que els jocs de vídeo-consola són molt bons i oblidar-nos dels jocs simples? Cal jugar en el dia a dia? i fins quan hem de jugar?

El joc està instaurat en major o menor mesura al llarg de la nostra vida. En les etapes inicials de la nostra vida, quan som

nadons o nens petits juguem a totes hores i ens aporta evolució psicomotriu que després al llarg de la nostra vida ens és molt útil. Quan som grans, rediuïm les estones de joc, però quan juguem, continuem tenint uns grans beneficis (salut, socials, mental...)

Crec sincerament que el joc dintre i fora de la sala de fisioteràpia no només és una eina important per a l'evolució motriu del pacient, crec que és indispensable jugar, moure's i tenir experiències. Aquesta informació és la que ens fa créixer i sobretot poder gaudir del nostre entorn amb els petits o grans moviments.

Recordem que la gran majoria de vegades que juguem, hi ha una gran motivació per participar, uns per guanyar, altres per riure, d'altres per fer un petit moviment i sentir-se part del collectiu... A qui no li agrada jugar?

No oblidem les grans dificultats de moviments que tenen molts dels nostres usuaris d'Aspace. No oblidem tampoc la gran dificultat d'arribar a connectar-nos amb alguns d'ells en molts moments del dia; però crec que mitjançant el joc (mogut o no) es pot anar sumant i afegint estímuls i informació.

Per anar finalitzant, i perquè veieu l'important que és per a mi el joc, crec que sense el joc no hi ha il·lusió; per a mi és quasi tan important com menjat, dormir o estimar. Hem de saber adaptar el joc a la nostra edat i al nostre nivell motriu i cognitiu. El nostre gran repte és aprendre a fer-ho i no cansar-nos de jugar.

JUGUEM TOTS, A DINS I A FORA DE LA SALA DE FISIOTERÀPIA!!!

Escript per **Joan Antúnez**,
Fisioterapeuta d'ASPACE



PORT AVENTURA 2017





ELS GRUPS EINES DE SUPORT I REFLEXIÓ

**"La força del grup resideix en cada membre.
La força de cada membre és el grup"**

Phil Jackson

Enguany hem engegat diversos grups de treball i suport a la residència. S'aglutinen en dos blocs: els grups de reflexió i els grups de suport familiar, que neixen del desig de construir una xarxa de suport per mitjà del pensament i de l'experiència.

Actualment hi ha tres grups de reflexió, formats per usuaris de la residència, en els quals es tracten diferents aspectes que els preocuten i afecten, com la projecció de futur, les pors i neguits, la millora de l'autoestima, l'autogovern, la gestió de les emocions i la resolució de conflictes.

El grup de suport familiar l'integren familiars d'alguns usuaris de la residència, que comparteixen experiències i reben suport com a cuidadors de persones amb pluridiscapacitat. Els grups són una eina transversal per a famílies i usuaris que comparteixen uns objectius: la preparació per al futur, el suport en les pors i neguits, la capacitació de les persones, l'ajuda mútua, la gestió de les emocions i, sobretot, el treball grupal.

Les persones amb diversitat funcional tenen unes vivències que els porten a les seves reflexions i maneres d'entendre la vida, així com les famílies cuidadores l'entenen amb una perspectiva diferent. Però, al cap i a la fi, les preocupacions són les mateixes.

Hem volgut recollir el testimoni de diferents membres, amb la finalitat de compartir les seves vivències al grup.

TESTIMONIS

Grups de reflexió:

"Els petits problemes no se'm fan una muntanya, perquè amb el grup tinc eines per gestionar-me". Raquel Rueda

"M'ha facilitat que em pugui integrar millor a la residència, perquè al principi em va costar". Míriam Delgado

"He après coses que no sabia del meu futur i he compartit les coses que em preocupaven. Ara estic més tranquil·la". Arantxa Maestro

"M'agrada perquè no em sento sol. M'ajuda a prendre decisions. Si m'equivoçojo, ens equivoquem tots". Miquel de Ros

"M'ajuda a relaxar-me". Rebeca Corbacho



Escript per **Silvia Alba**,
/ Treballadora social d'ASPACE

Al setembre s'incorporaran alguns membres més als diferents grups, amb la il·lusió i l'ànim de construir noves experiències.

Obrint camins

Una de les característiques de la Redacció de la revista sempre ha estat repreguntar-nos com innovar, per tal de mantenir la motivació dels nostres lectors oferint noves seccions, formes diferents de mirar al nostre entorn, apropar-nos a noves realitats, etc.

En aquest cas, després d'un llarg debat intern, hem decidit crear una nova secció, en la qual ens volem endinsar en la realitat d'altres col·lectius, altres associacions que com la nostra, sovint resten invisibles i sense repercussió social, però que fan una gran tasca, imprescindible per a la societat, per les pròpies persones i les seves famílies.

Amb aquesta secció, que hem batejat com "Obrint Camins", i que podria patrocinar Gerard Quintana, no volem mirar-nos tant el melic, tanmateix pretén donar a conèixer vivències d'altres entitats amb horitzons diferents al nostre i els seus efectes socials.

En Gerard Quintana canta "Mai no és massa tard per tornar a començar, per sortir a buscar el teu tresor..." Així doncs, nosaltres us volem presentar un petit tresor en aquesta secció.

Ens fa molta il·lusió començar presentant una associació que es diu "APIES", on treballa la germana d'una de les components de la redacció de la revista. Li hem demanat a Rosa Clavell que ens expliqui qui son i la seva experiència.



APIES es una asociación sin ánimo de lucro creada por un grupo de familias de niñ@s con diversidad funcional, que aspiran a que se haga efectivo el derecho a la inclusión educativa y social de todas las personas, independientemente de la tipología de su diversidad y del grado de afectación, para que tod@s puedan aprender y desarrollarse junt@s de forma activa y en igualdad de oportunidades.

Esta Asociación Pitiusa, que hace dos años que inició su andadura por la Inclusión Educativa y Social, nace porque existe una amenaza de exclusión, porque nuestra sociedad del éxito, de la competitividad, del individualismo, fuerza a todos los niños a pasar por el rasero de la productividad.

Las madres de APIES alimentan la esperanza a golpe de cuentos, de reivindicaciones, de caceroladas. Cumplen cotidianamente con la responsabilidad de educar a seres humanos que no son máquinas de multiplicar, dividendo, y que tienen anhelos y sueños.

APIES reivindica una oferta educativa adaptada a niños y niñas con necesidades diferentes y específicas a la educación estandarizada, reivindica profesores terapéuticos y ayudantes técnicos educativos, logopedas, fisioterapeutas, una escuela inclusiva desde el primer al último grado. Necesitamos un sistema cooperativo, una organización eficaz, un profesorado renovado, una metodología adaptada y una red asistencial y médica de calidad. APIES defiende los derechos de estos niños y niñas, y de los que están por llegar.

Cada uno de los niños y niñas, adolescentes y jóvenes con discapacidad, con trastornos del aprendizaje o del desarrollo es una persona con los mismos derechos que tenemos todos nosotros.

Escript per **Rosa Clavell**



MI VIAJE AL PAÍS NACIENTE: JAPÓN

Escrit per **Marta Rivero**



Desde hace años tengo la oportunidad de realizar viajes organizados por Europa a través de una escuela de adultos de Viladecans, en la cual estudié y actualmente colaboro. Entre otras tareas, preparo y organizo el viaje de estudios de cada año.

He visitado muchas ciudades y lugares del continente europeo; catedrales, museos, cuevas, etc. y aunque cada sitio tiene su encanto no deja de ser más de lo mismo. Sin embargo, por mi cabeza rondaba desde hace cuatro o cinco años hacer un viaje a Japón. No soy amante del manga, ni de su comida, pero me llamaba mucho la atención su cultura, sus monumentos porqué creía que era muy diferente a lo que había visto por Europa. Un sueño era poder viajar al país naciente.

A principios de 2016 pedí a una agencia de viajes un presupuesto para ir a Japón y a la semana me lo enviaron. Mientras tenía la ilusión del viaje, pensé con quién podría ir y se lo comenté a una amiga y exentrenadora de esquí, y ella dijo que sí pero que me ocupara de prepararlo todo. Cuando enseñé el presupuesto a una compañera de la escuela me dijo que me organizara el viaje en lugar de ir por agencia porqué salía más económico e iba a mi aire. Me animó tanto que me lié la manta a la cabeza y me puse en ello. Además, esta compañera ha estado allí y tiene una amiga en Tokio, me dio su email para contactar y resolver mis dudas que podía surgir y quedamos para vernos un día en Tokio.

Durante más de siete meses me dediqué a preparar el viaje; estuve buscando en internet los vuelos, el alojamiento, la información de qué visitar, transportes, en varios foros y blogs de gente que había ido a Japón y me ayudó muchísimo. También, por internet compré los billetes del Japan Rail del tren bala y alquilé un wifi y allí lo recogí. Fueron meses de mucho trabajo pero también de ilusión.

Por fin llegó el trece de agosto e iniciamos el viaje a Japón, por delante teníamos quince días para visitar Osaka, Hiroshima, Nara, Kioto y Tokio. Fueron unas quince horas de vuelo, haciendo escala en Helsinki tanto de la ida como de la vuelta.

Iba con muchas dudas de todo tipo; el idioma, la accesibilidad en los lugares, la comida, etc. y todo fue genial. La accesibilidad allí no depende tanto de maquinaria ni que sea automático, ni de ascensores... Allí tienen empleados que se dedican a estar atentos cuando un pasajero accede al tren o metro en silla de ruedas, y cogen una rampa pequeña y la colocan en la puerta del vagón. Lo mismo ocurre para acceder a muchos templos y autobuses urbanos. El personal de las estaciones de tren y metro nos ayudaron siempre, al enseñar el Japan Rail avisábamos donde bajábamos y ellos venían con una rampa para acceder al vagón, y también conectaban con la estación siguiente para que hubiera alguien con la rampa. ¡Esto me sorprendió mucho! Podría escribir muchas anécdotas de este tipo. A veces lo manual es lo más eficaz, rápido y no falla.

Íbamos por la calle y si preguntábamos por algún lugar, la persona se desviaba de su camino (donde fuera) y nos llevaba hasta el sitio. Por norma general los japoneses son muy educados y serviciales. Esto también me sorprendió y me gustó. La accesibilidad por las calles estaba bastante bien con rampas, aunque nos encontramos algún bordillo en los bares, pero siempre había alguien dispuesto a ayudarnos. En general comimos muy bien y de todo y a un buen precio. El idioma no fue un problema puesto que mi amiga y yo nos defendímos en inglés y si no usábamos el traductor con el móvil y el wifi. ¡Una ayuda grande fue el wifi alquilado que nos vino muy bien para buscar los sitios, mapas, horarios, etc. y nunca falló!

La ciudad de Nara me encantó, el parque inmenso de ciervos campando por allí... para llegar al Gran Buda que me impresionó mucho con sus dieciséis metros de altura... De Osaka me quedé con sus calles y el templo Tenno-ji... ¡En Kioto me enamoré del pabellón dorado, simplemente es impresionante! El pabellón de plata, el palacio imperial, sus jardines, el barrio de Gion y las geishas... tengo cada foto! En Tokio estuvimos la segunda semana y ya íbamos muy cansadas del viaje, aflojamos



un poco el ritmo, además el segundo día nos avisó una amiga de allí que venía un tifón y que no salíramos mucho. Ella me escribió para decirme que venía al alojamiento, y nos llevó por los subterráneos de Shinjuku que hay unos grandes almacenes, y pasamos la mañana viéndolos y de compras y por la tarde ya salimos a la calle. ¡Al día siguiente visitamos la torre Skytree que tiene unas vistas increíbles desde 450m de altura! ¡Me encantó! También vimos el barrio de Asakusa, el parque Ueno, Shibuya y el cruce de la estatua de Hachiko, la calle Takeshita... los alrededores del palacio imperial, la estación de tren de Tokio, parques que nos encontrábamos, en el barrio de Akihabara alucinamos con tanta electrónica, manga, etc. ¡Cada rincón me sorprendía y me fascinaba!

En definitiva, Japón me enamoró y volveré cuando pueda en un par o tres de años, porque su gente, su cultura y comida me ha encantado. Tengo muchas fotos, videos, muchísimos recuerdos y vivencias inolvidables. Sin duda, ha sido un gran viaje y una gran experiencia que la repetiría de nuevo y la recomiendo todo aquel que le guste viajar, independientemente que lo hagas en silla de ruedas.

Valió la pena estar muchos meses organizando el viaje y buscando por internet y realizarlo sin problemas. Me quedo muy satisfecha y feliz que todo haya salido bien. Mi sueño se ha hecho realidad, gracias a tod@s los que me han ayudado de algún modo y a mi amiga por acompañarme. ¡Sin duda, volveré!

CAMBIOS

Escrit per **Rosa Ortola**

*...soy feliz
como
todo el mundo
que dice ser feliz
en este
mundo.*



Cada día mi vida avanza con la de los míos y cada avance es un pequeño cambio, y los cambios, dicen, que son buenos. Unas cosas acaban y empiezan otras.

De salud estoy bien, parece que estoy incubando un constipado pero nada grave. Tengo una silla manual nueva, la otra la he guardado por un tiempo en el trastero puede hacerle falta a alguien.

Mi viaje a Barcelona no pudo ser más redondo, parece como si los buenos espíritus se hubiesen confabulado para que todo saliera bien ¡Hasta me invitaron al Liceo! pero me ha dejado un poco triste. Mamá ha vendido la casa para venirse a vivir cerca de sus hijos, en Valencia. Ya es mayor y Barcelona, con todos nosotros aquí, queda lejos para cualquier imprevisto. Fui para "despedirme" de la casa, del barrio, de la ciudad a la que pienso volver aunque no sea lo mismo sin mi fiel scooter que me da libertad para ir de aquí para allá sola. De los amigos no nos despedimos nunca porque siempre quedan. Dejo la mayor parte de mi vida, recuerdos, amigos, lugares, tradiciones, Sant Jordi y el libro y la rosa, San Juan y la coca y el cava, la Mercè, Santa Llúcia y la feria de Navidad en la catedral, el muérdate ... y las tiendas, sobre todo las tiendas iBarcelona es una gran tienda en la que encuentras de todo! ¡La vida son cambios y los cambios son vida!

Mi ahijada ya anda solita y va investigando y descubriendo la vida y hace monerías, farfulla algunas palabras ¡Y aún le faltan quince días para cumplir un año!

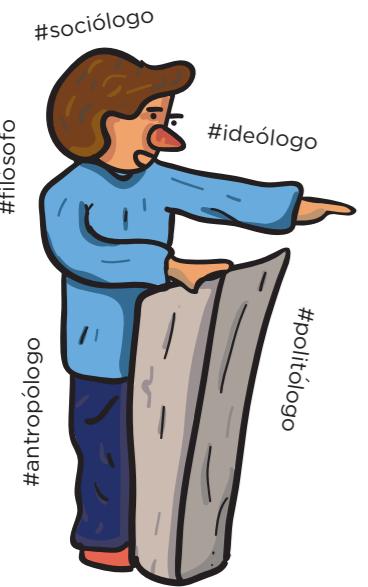
Mi amiga Mónica, insiste en que vaya a verla a Colombia. Le he dicho que me estoy arreglando la boca y que la Dra. Nadal me lo impide, bueno los honorarios de la Dra. Nadal. A no ser que me toque la lotería, cosa difícil, ¡Jugar, ya juego, pero no me toca! (Bueno, tocar, toca pero de 30€ no pasa)

Estoy un poco vaga, le debo a Paolo la revisión de un texto y unas fotografías para que me lo publique en una revista virtual (Scusa Pa!)

Mi mundo, mi pequeño universo, no está exento de problemas pero quien no los tenga miente o está muerto. Se puede decir que soy feliz como todo el mundo que dice ser feliz en este mundo.

¿QUÉ TE APUESTAS, DIVERSIDAD O DISCRIMINACIÓN?

Escrit per Mabel Clavell



ANTE EXPERIENCIAS NEGATIVAS, CAMBIANDO DE ACTITUD TODO CAMBIA FAVORABLEMENTE

Escrit per Manolo Martínez

Podría funcionar la cosa, comentaba uno de nosotros, creo que la diversidad no es un tema menor, habría que conseguir una visión genérica de la diversidad para englobar a todo el mundo y conseguir que la diversidad sea un día algo cotidiano, sentenció.

Hay muchos ideólogos que hace años hablan de cómo se han de incluir a las personas con diversidad funcional en la sociedad, de la ética a seguir, pero nunca vemos a los verdaderos protagonistas debatiendo sobre ello, sino a personas que asumiendo su rol de experto en sociología, ética, educación social... nos dicen al resto del mundo por dónde transitar.

Ya son muchos años oyendo el mismo discurso, pero en realidad no se avanza, lo contrario, parece que en los últimos años hemos retrocedido y aunque palabras como inclusión e integración siempre están ahí, como ya hemos comentado muchas veces, no son ni mucho menos reales, sino más una fachada, aunque hayan personas que a título individual se esfuerzan y lo agradecemos. No se trata de una gran innovación, sino de apostar por la participación. Participación horizontal, transversal y vertical, participación en cositas pequeñas y cotidianas que nos aporten visibilidad y conocimiento a la sociedad de la diversidad, y participación en cosas más serias como en órganos de gestión, donde se deciden las cosas. Mucha gente está cansada de que no miren por ellos. Parece en estos últimos años que las personas se han vuelto más cerradas, los que están bien para quedarse con gran parte del pastel, y los que sufren por ver cómo se cronifica su malestar. Después de unos años dorados de finales de milenio, con olímpiadas incluidas, y de principios de la era moderna, siglo XXI, donde todo era positivo, y en ese contexto favorable se puso énfasis en cómo ayudar a los colectivos desfavorecidos y su inclusión, de golpe, nos despertamos viendo cómo la crisis económica nos colocó delante de la realidad, delante de la fachada que se había construido, bonita, bien pintada y limpia, pero sin ningún tipo de cimiento. La sociedad tal y como la conocemos no tiene valores sólidos ni una ética equitativa que iguale a las personas, y todos conocemos casos cercanos de pérdida de trabajo, pérdida de emancipación, de recortes en lo básico, de retroceder a nivel de derechos y garantías.

Pero todo esto no es nuevo, se podía intuir. Lo peor es visualizar las tendencias sociopolíticas que se están imponiendo, y darnos cuenta, que podemos estar en pocos años, más cerca de la discriminación, que de la famosa normalización. No es broma ver cómo aumenta el odio por los demás, el odio al diferente, y la inseguridad que provoca, viendo que básicamente se toman medidas en separar, en enfrentar. ¿Qué nos apostamos? ¿Vienen malos tiempos?, bueno, ¿ya estamos? ¿Estaremos delante de las peores barreras por superar, las ideológicas? Tanta lucha y reivindicación en los años 70 y 80, tantos retos conseguidos, ¿y ahora qué? ¿Entramos en la era de la intolerancia?

iQue hablen los ideólogos!

Desde antes de empezar el instituto me hice el carnet del bus, un documento personal e intransferible que permitía a su titular desplazarse en bus por la ciudad de Sabadell de forma gratuita cuantas veces fuesen necesarias, y cuya única condición imprescindible era tener una movilidad reducida, y lógicamente, residir en la ciudad. Supuestamente esto respondía a una política de fomento de la administración local para incentivar la autonomía, integración social e independencia de personas con problemas de movilidad.

Utilizando ese mismo carnet, pasaron años, por no decir décadas, hasta que el ayuntamiento cayó en la cuenta de la necesidad de renovarlo, pues la foto ya no se correspondía con la persona adulta que lo mostraba al conductor, fue un trámite sencillo realizado



en el centro cívico correspondiente, actualizando datos y con foto nueva hecha al instante. Salí con mi nuevo carnet plastificado y listo para usarlo de nuevo.

Normalmente todos los conductores me conocen y ya no me piden que les muestre el carnet, pero en julio de 2015, un joven conductor sí que me lo pidió, y cuál fue mi sorpresa al ver que se lo guardó en el bolsillo diciéndome que estaba caducado y que fuera a renovármelo. Esperé a septiembre y mi sorpresa se multiplicó exponencialmente cuando me dijeron que había una nueva normativa y que yo ya no tenía derecho a tener ese carnet pues mi pensión excedía del salario mínimo interprofesional en unos escasos 100 euros y, por tanto, desde ese momento debía pagar el billete o el bono del bus como todo hijo de vecino. Pero la sutil diferencia que se les pasó por alto es que ellos pueden conducir coche y yo no.

Es entonces cuando se te rompen los esquemas y te planteas que esa presunta política de fomento, consideración, integración y ayuda a las personas con movilidad reducida quizás no era tan franca como la pintaban, pues ves que les ha faltado tiempo para coger las tijeras y recortar sin escrúpulos la vida y la libertad de muchas personas en mi misma situación, las cuales, se quejan pero al final nadie toma la iniciativa para unir sus voces ante el consistorio contra este atropello, y esto es precisamente lo que da pie a los gobernantes en general a seguir legislando a su libre antojo.

Tras la lógica pataleta compartida con familiares y amigos, lo cierto es que de pronto me vi sin carnet y con la obligación, nueva para mí, de tener que pagar cada vez que subiera al bus. Lo que pasa, y lo confieso públicamente, es que muchas veces se me olvida, cumplir con esta inesperada obligación y me convierto así en un pasajero sin papeles dentro del bus, a menos que el conductor me lo recuerde expresamente y entonces me acerco y le pago el importe religiosamente. No obstante hubo una ocasión en la cual una conductora nueva me amenazó con no sacar la rampa e impedirme bajar del bus si no le pagaba el billete, entonces accedí a bajarme en la parada siguiente y acto seguido puse la silla en quinta y perseguí el bus hasta que se puso tan nerviosa, ella y los pasajeros que llevaba dentro, que tomó un itinerario que no le correspondía a esa línea de bus.

Desde entonces empecé a desplazarme por la ciudad prescindiendo de coger el bus, es decir, usando mi silla eléctrica a modo de coche. La verdad es que lejos de ver desventajas he visto lo positivo que esto me aporta, ya que así me ahorro el tiempo de espera en las paradas y semáforos, la aglomeración de gente y los contratiempos con las rampas que a veces fallan y no quieren salir. Pero LO MEJOR DE TODO es que usando la silla a modo de coche voy más a mi aire, escogiendo mis horarios e itinerarios para llegar a mi destino, y sobre todo, tardo igual o menos tiempo que cogiendo el bus, el cual, ya utilizo sólo si me apetece, si llueve o si voy justito de batería.

Por suerte los recortes aún no han llegado a la concesión de sillas eléctricas, y tras estar más de un año esperando y cruzando los dedos, por fin me llegó la carta en abril de 2017 concediéndome mi tercera silla eléctrica, y es que algo bueno también me lo merezco de vez en cuando, creo yo...

Estos meses de espera, desplazándome por la ciudad con la silla evitando coger el bus, me han dado mucho para pensar en cómo sería la SILLA PERFECTA, o en aquellos accesorios que mejoren al máximo sus prestaciones. Por ejemplo, para solventar el contratiempo de las baterías la solución pasa por ponerle otras más grandes que me permitan hacer más kilómetros sin repostar, con motores más potentes para ganar también algo de velocidad, también acoplarle un juego de luces completo para que los coches me vean al circular de noche, y por supuesto dotarla de ruedas grandes y macizas para evitar los pinchazos, todo ello bien ajustado y en un chasis lo menos abultado posible para que pueda subir en un taxi adaptado si es necesario.

Tras tener todas las piezas del puzzle, el siguiente paso ya fue hablarlo y negociarlo con mi ortopedia de confianza y ésta a su vez con la casa de la silla en cuestión para empezar a ver números, pues lógicamente ponerle todos estos extras a la silla se sale del presupuesto subvencionado. Pero definitivamente vale la pena pagar la diferencia, pues se trata de calidad de vida y sinceramente prefiero gastar mi dinero en mejorar mi propio

>>



mi propio vehículo que en pagar por subir a un transporte público que antes era gratis para mí hasta que algún lumbreras decidió que mantener su gratuidad para las personas con movilidad reducida era un esfuerzo demasiado grande para la arcas públicas de la ciudad.

Actualmente ya existen prototipos en España de coches convencionales que se conducen usando únicamente un joystick, parecido al de la eléctrica, pero mientras se perfeccionan y se ponen al mercado aun pasará un tiempo.

Ya hace unos días que me trajeron la nueva silla a casa, con luces e intermitentes, motores de 10 km/h y 4 polos, baterías de 83 Ah. Y realmente he notado la eficacia de su autonomía, mucho mayor a la de mis dos sillas anteriores. Tal y como yo esperaba ahora puedo coger mi silla y recorrer la ciudad de punta a punta varias veces, como si se tratara de un coche más, sin necesidad de coger el bus y sin preocuparme por el marcador de batería, con la posibilidad de ir por la carretera en las calles secundarias, donde las aceras son muy estrechas, pero siempre debidamente señalizado con mis luces puestas y respetando el sentido de la circulación. Lo que se presentó como una circunstancia negativa que limitaría mis desplazamientos, en la práctica se convirtió en un motivo real para reflexionar de forma constructiva hasta encontrar la solución, la cual, me ha abierto las puertas a una nueva realidad, a una autonomía y una libertad mucho mayor de la que tenía anteriormente... De nuevo veo que la clave de todo está en la actitud ante la vida, en no dejarse llevar por la frustración, el miedo o el victimismo, sino todo lo contrario, ya que, si cambiamos nuestra actitud en positivo y somos constantes, también provocaremos indiscutiblemente un cambio en nuestro entorno y en nuestra realidad personal...

Dicen que la unión hace la fuerza para luchar contra injusticias y conseguir resultados, pero conseguir esa unión social muchas veces es toda una quimera pues cada persona tiene sus propios intereses y su forma de pensar y de proceder, por ello, yo he descubierto y me inclino más por otra premisa que veo mucho más efectiva y eficaz, y dice así: AUNQUE NADA CAMBIE, SI YO CAMBIO DE ACTITUD, TODO CAMBIARÁ...

MONÓLOGO

Después de mucho tiempo moviéndome por la línea tan fina de lo ético y funcional he descubierto que los borrachos la sueltan sin pensar, sin miedo, con toda la transparencia del mundo, así, a pelo.

Hará bastante tiempo estuve en una fiesta popular en la calle hablando tranquilamente con un amigo y de repente aparece una chica y pregunta a mi amigo "¿oye, tú entiendes a éste? Por qué la papa que lleva es considerable" durante unos segundos se hace el silencio, mi amigo y yo nos sonreímos y finalmente mi colega le dice "no, no, que él habla así" y de repente teníamos a un tomate a nuestro lado, la pobre chica se puso roja, roja, roja.

Delante de estos hechos me he dado cuenta que me gustan los desvergonzados, dicen lo que piensan, en definitiva los borrachos.



ENJOY

Otra vez tuve que lidiar con lo de siempre, en lugar de decir que tengo diversidad funcional, a partir de ahora diré que tengo diversidad ética, porque sabéis que el otro día me echaron de una discoteca ¿a que no sabéis por qué? Pues sí!!! Por cincuentésima vez se piensan que voy piripi.

Me las tuve que ver con el portero de la sala que mientras me echaba de la discoteca le repetía "soy un discapacitado" le estuve a punto de decir "que soy así hasta sin alcohol" o como ahora se estila tanto lo de la diversidad funcional no diversidad ética.

Lo cojonudo del tema, es que cuando quise volver a entrar me dio la sensación de que me estaban perdonando la vida, ni más ni menos me dijeron que me dejaban entrar si no consumía más, entonces les repliqué que no voy borracho que soy discapacitado, a lo que me contestaron que igualmente no bebiera más.

Escrit per
Víctor Herrero



PETIT PRINCEP, ANYS 70

Fa força dècades es va formar una agrupació anomenada Petit Príncep, de fet va ser cap als anys 60. Aquesta història arrenca amb un protagonista prou mediàtic, Eduard Estivill, el famós metge de la son, i la seva companya, la Montserrat. Ells van promoure un grup d'escoltes, inspirat en els Boy Scouts. Quan el doctor Estivill encara era estudiant de medicina, alguns dies, a la tarda, venia amb la Montserrat al Centre Pilot i agafaven alguns nois i noies i proposaven activitats d'oci, inspirades en els escoltes, per fer el dissabte a la tarda, o el diumenge, llavors, a qui li interessava hi anava.

Activitats com jocs, cantar, excursions de dies sencers, i ho acostumaven a fer en alguna escola de capellans o monges que ens cedien l'espai. A l'estiu, com tota agrupació escolta, feiem els tradicionals campaments, eren uns quinze dies sense papa ni mama, hi havíem anat a la Molina, a Eivissa, a Mallorca...

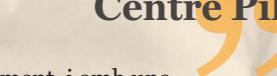
Fèiem obres de teatre, i com que a nosaltres ens costa parlar, els monitors feien la veu, nosaltres gesticulàvem i feiem mimètica. Entre d'altres varem fer la obra de El Petit Príncep, nom de l'agrupament, i precisament el protagonista era jo, quins records! En aquesta agrupació hi havien dos grups, els llobatons, eren els més petits d'entre 6 i 13 o 14 anys aproximadament, i l'altre grup, el dels adolescents, que no me'n recordo del nom. Quan ja tenies certa edat i t'avorries amb els petits, passaves al grup dels grans, feies una promesa, i una mena de cerimònia d'iniciació on havies de passar per sota d'una manta d'un grup a un altre.

Recordo als campaments, que dormíem en tenda de campanya, com feiem les nostres necessitats... varem improvisar una cadira de bany adaptada... era una cadira de fusta amb un forat al mig, posada enmig de la muntanya, una mica separada del campament, i amb una mena de cortineta, i ala... després una mica de sorra i ben tapadeta la tifa, que la merda de la muntanya no fa pudor! Recordo proves com el pont del mico, una prova d'agilitat, bé nosaltres d'agilitat poca, era passar per una corda, no gaire alta, amb l'ajuda dels monitors. També ens tiràvem en tirolina, baixeta eh! També jugàvem al típic joc del mocador, de fet el mocador de l'agrupació era blau i blanc. Recordo quan estàvem al grup d'adolescents, que vaig promoure una reunió amb els pares per tal de que ens deixessin anar sols al cine, o a la disco, que els monitors marxessin i ens deixessin sols a l'activitat, però vam pecar de joventut i els pares van guanyar per golejada, i res de res. Llavors jo vaig pensar, cadascú que faci la guerra pel seu costat... Capítol a part, varen ser els campaments a Eivissa, devia ser a l'any 73 o 74. Estàvem de campaments a l'estiu, una nit vam voler anar a una discoteca, pel matí vam anar una comissió i li vam comentar al propietari si podíem entrar, i ens van dir que sí, però a l'hora de la veritat, per la nit, ens van negar l'entrada perquè donàvem una mala imatge, és el que té ser paralític cerebral... Deien que els turistes europeus no entraren perquè donàvem una mala imatge, quan precisament els turistes europeus feia dècades que això ja ho tenien superat. De fet la mala imatge la van donar els de la discoteca, i molts turistes europeus en veure aquesta injustícia van marxar.

Aleshores, ens varem moure amb els nostres monitors, vam sortir a la premsa Eivissenca, i a la ràdio... Fent una mica de rebombori. Ens van demanar disculpes i que podíem tornar. La nostra contestació va ser amb el dit aixecat. En aquella època recordo que en algun o altre moment hi varen participar en l'Agrupació Petit Príncep gent com en Toni Molina, Raquel Soto, el Nico Senillosa, Jordi Dam, Fina Carabias, Manolo Almendros, Jordi Cabrera, Elena Tomás, Rosa Ortolà, Margarita Suárez..., i els monitors, tots eren estudiants universitaris vinculats amb medicina, assistents socials..., gent com en Ramon Nicolau, Carme Clavel, Mary López Vivancos, Joan Sanjaume, Anna Gras... A tots ells una gran abraçada, ens ho varem passar molt i molt bé en aquella època de nens i joves.

Per cert, si voleu un altre dia us parlaré de "Els partits dels dijous", allí queda!!

Quan el doctor Estivill encara era estudiant de medicina, alguns dies, per la tarda, venia amb la Montserrat al Centre Pilot



Escrit per
Jordi Lloris



COBI & PETRA NOCES DE PLATA

El 1992 és un any molt especial per a la ciutat de Barcelona. Fa 25 anys va néixer la Petra i el Cobi. Encara que semblí impossible hi ha vàries generacions que no saben quins eren aquests personatges, ni se'ls hi posa la "gallina de pell" quan veuen al youtube la Montserrat Caballé i el Freddy Mercury cantant. Però és ben cert, que aquelles magnífiques Olimpíades i Paraolimpíades van ser molt importants per a la transformació de la ciutat de Barcelona i donar-se a conèixer, i per a unes quantes generacions que se les van fer seves implicant-se perquè fos tot un èxit com ho va ser, rebent el reconeixement mundial i unànim de les millors olimpíades modernes fins a aquell moment.

Des de la revista volem fer el nostre petit homenatge a aquestes noces de plata, donant veu a diverses persones que hi van participar, en diferents àmbits, de gestió, esportistes i voluntaris.



Des del despatx de l'organització JJOO de Barcelona'92

Els Jocs Paralímpics van ser una autèntica bogeria collectiva. Jo vaig estar treballant a la divisió de ciclisme, portant la formació de 400 voluntaris. A mi em tocava filtrar les fitxes que havien emplenat les personnes que volien ser voluntaris i assignar-los a les diferents tasques que s'haurien de fer al llarg del desenvolupament dels Jocs. També creava material audiovisual per a les formacions i tocava convocar-los a diferents esdeveniments ciclistes per "fer pràctiques".

Les tasques que s'haurien de fer eren d'allò més variades: control perimetral, conducció de motos, avituallament, guiatge d'entrenaments al voltant de la ciutat, acompanyament a la vila olímpica, conducció de cotxes mecànics... Aquell període em va ajudar a aprendre molt en l'àmbit de la gestió i organització esportiva, però sobretot en la necessitat de comptar amb un equip de gent que comparteix les fitxes i la forma d'arribar-hi. Després dels Jocs, vaig poder dedicar-me a desenvolupar el ciclisme a la Federació Espanyola d'esports per a paràltics cerebrals, i en concret, a casa nostra, al club esportiu Aura. Vam arribar a trobar un mecànic artesà que ens va construir els tricicles de competició. Era net de l'inventor del submarí, en Monturiol! Va inventar una adaptació per a un dels nostres ciclistes: un manillar en forma de lletra S per a que l'esportista pogués agafar-lo seguint l'harmonia de les seves extremitats. Tornant a la feina amb els voluntaris, recordo amb molt de carinyo les xerradetes que havia d'anar fent per telèfon amb cadascun d'ells, per tal d'anar decidint el lloc més adient a ocupar. I les 80 o 90 trucades diàries per fer després les convocatòries a curses!!!

També vaig treballar colze a colze amb un equip molt implicat en el que feia. Entusiastes tots, meticulosos, entregats... molts dies perdíem l'últim metro, de tard que se'n feia treballant perquè tot estigués fet en els terminis que tocava. Bé, en dies com aquests, a més de tornar caminant a casa, sempre queia algun refresc fent petar la xarrada; total, era estiu, feia calor. En algunes ocasions vaig poder passar per la Vila Olímpica i veure de prop "l'ambientillu", de companyonia i alegria que imperava. Però no va ser la tònica: havia molta feina de despatx. Aquella va ser l'època de la febre dels pins, per enganxar a la gorra o a la samarreta. La vila era el lloc per excel·lència per intercanviar-los amb altres esportistes o assistents d'altres països. Jo vaig aconseguir fer la col·lecció sencera de la Petra, la mascota sense braços dels Jocs Paralímpics de Barcelona... La d'en Cobi, la mascota olímpica, ja no. Només alguns exemplars.

A mesura que els dies passaven i tot s'anava perfilant i apropiant l'hora de la veritat, tenies la sensació d'estar fent quelcom molt gran a la teva ciutat i això generava una sensació d'eufòria collectiva. I els discursos de l'alcalde Maragall, aconseguia encendre'ns... Sempre hi penso quan passo per la Plaça dels voluntaris, a la Vila Olímpica, un just reconeixement a tota l'ajuda i col·laboració desinteressada de la ciutadania de Barcelona i les subseus olímpiques.

"AIXÍ, DURANT MOLT DE TEMPS LES NOTÍCIES SOBRE L'ESPORT ADAPTAT I L'ESPORT PARALÍMPIC HAN ESTAT UNA NOTÍCIA MÉS, HABITUAL, EN COMPTES DE SER UNA EXCEPCIÓ."

Va ser molt important la imatge que va projectar Barcelona: van ser els primers jocs que compartien instal·lacions, temporalitat de celebració, igual desplegament formatiu, mediàtic, organitzatiu... i les primeres classificacions funcionals esportives, que després s'han seguit utilitzant i millorant amb l'esperit de tenir competicions més equiparables. Va ser, al meu parer, un exemple de treball en equip en majúscules. Barcelona va començar a projectar una idea de ciutat inclusiva: que la ciutat i la ciutadania estigué preparada per acollir i desenvolupar de la forma més natural possible totes les manifestacions esportives, i que aquestes siguin accessibles a tothom. Així, durant molt de temps les notícies sobre l'esport adaptat i l'esport paralímpic han estat una notícia més, habitual, en comptes de ser una excepció.

Aquest fort impuls va permetre crear estructures públiques de suport, plans de formació per a la inclusió de les persones amb diversitat funcional a qualsevol tipus d'activitat esportiva generada en una instal·lació pública. Aquests programes s'han mantingut i evolucionat fins avui en dia, (25 anys més tard), mostra de l'aposta a llarg termini dels plans estratègics de l'esport de la ciutat de Barcelona que es van seguir fent després dels jocs a través de processos participatius. No en va, a tots els que vam assistir a aquell esdeveniment des d'un àmbit o un altre, se'n posa la pell de gallina quan sentim cantar a "Los Manolos"; a d'altres, fins i tot se'n escapa alguna llagrimeta, i és que la força de les cançons és que et transporten a les emocions viscudes: "Amigos para siempre, ni no ni no ni no rá, amics per sempre, ni no ni ro ni no ni no rá....mmmmmmmm...mmmm..... "amigos para siempre...." I alguns encara no havíeu nascut.....



BARCELONA 92: UNA FESTA

Els Jocs Paralímpics de 1992 van fer visible al nostre país, per fi, l'esport adaptat com a alternativa per a moltes persones amb discapacitat motriu i com a espectacle per a tothom; però molt abans, a ASPACE ja es treballava perquè els nois i noies tinguessin en l'esport una opció d'oci i salut ajustada a les seves condicions. Quan es van celebrar els Jocs Paralímpics a Barcelona, molts de nosaltres vam trobar en el voluntariat l'oportunitat de veure com la nostra feina podia ser valorada i prestigiada a tot el món.... i així va ser.

BARCELONA '92! MIS PRIMERAS PARALIMPIADAS

Qué tiempo tan feliz, juventud y deporte, recuerdo cosas, que a día de hoy aún me siguen pareciendo chocantes! Empecé a hacer deporte de competición (con licencia federativa) en la temporada 1988-1989 que llegó una carta a ASPACE de la Federación ASPACE de Madrid que se iba hacer el primer Campeonato Nacional para personas con Parálisis Cerebral en Pamplona.

Aunque nadie sabía la relevancia que iba a tener aquel Campeonato, fue un punto de partida para que muchos Centros de ASPACE y Centros con personas con Parálisis Cerebral iniciaran el deporte de competición reglado. Aquel campeonato fue el comienzo del deporte de competición en España. Yo, junto a unos 40 compañeros y ex compañeros de ASPACE, ya empezamos a entrenar con una planificación y con unos objetivos a corto plazo sin llegar a pensar nunca en unas Paralimpiadas!

Pasaron las semanas, los meses y fui superando las mínimas para los Campeonatos de España y para los Campeonatos internacionales que iban saliendo anualmente hasta que me vi en la lista definitiva de las Paralimpiadas de Barcelona '92!

Ya la temporada 1991-1992 fue una temporada diferente. Me tuve que ir adaptando a situaciones nuevas para mí. Siempre había entrenado por las tardes y acompañado por mis compañeros pero ese año empecé por las tardes un curso de informática en Sant Cugat y esa temporada me iba los lunes, miércoles y viernes, por las mañanas al Estadio Joan Serrahima a entrenar

La logística, l'organització dels recursos humans, la gestió dels temps i dels espais, tot era complex i apassionant. Era un moment extraordinari per a la ciutat, i tot i que els veritables protagonistes eren els esportistes, els voluntaris ens vam sentir actors fonamentals en aquella gran festa. Sí, per a mi va ser una festa. No paràvem de treballar i allà on miraves hi veies cares excitades i somrientes, ... gent orgullosa i convençuda d'estar fent precisament allò que volia. Suposo que aquesta és l'essència del voluntariat!

Escrit per **Marta Vivas**

BARCELONA '92! MIS PRIMERAS PARALIMPIADAS

con Jordi Rietos. Fueron meses muy duros y muy intensos. Duro, porque me costó mucho acostumbrarme a entrenar solo, (sin Compañeros!).

Eran mis primeras Paralimpiadas y todo era nuevo y me desbordaba. Ahora que he vivido 4 Paralimpiadas en mis espaldas, me doy cuenta que me lo pasé muy muy bien pero no estaba preparado deportivamente, porque había tanto follón que me creía que me iba a comer el mundo y con 20 años que tenía por aquel tiempo pierdes un poco el norte!

Nunca había estado en una Villa Paralímpica y vas conociendo a muchas personas, muchas de tu edad, ves por primera vez cosas como piernas de prótesis o amputados y claro todos eso si no lo has visto nunca te descoloca.

Como divertimiento han sido mis mejores Paralimpiadas, pero si las tuviera que evaluar como participación deportiva (mía) dejé mucho que desejar. A lo mejor las personas que me rodeaban no supieron darme o transmitirme lo que significaba unas Paralimpiadas.

Hoy en día el deporte Paralímpico en España es muchísimo más profesional que en el año 1992.

Escrit per **Pedro Cordero**

Déu n'hi do, com passa al temps!!!

La veritat és que no sé per on començar, m'emociona tan sols pensar-ho!! Sembla que va ser ahir, i aquest estiu ja en farà 25 anys de la inauguració dels JJOO. Renoi, quina experiència!!

Com tothom sabem, quan es designen uns Jocs, està molt bé, però també hi ha força feina per preparar (fosca), i es treballa amb un total secret. Pel que fa a mi, no vaig tenir l'oportunitat de ser seleccionat, i em vaig voler fer del grup de "Voluntariat".

Aquell estiu 92, jo estava uns dies de Vacances a Salou, mentre que els "seleccionats" estaven entrenant a tot drap. No sé per quins "sets ous" un de l'organització, va trucar a casa meva, preguntant si estava localitzable, i els pares li van dir que jo era fora.

Aquesta persona, li va preguntar als pares, si jo podria fer d'entrenador un cap de setmana als seleccionats de la Boccia. Llavors, ma mare em va trucar i m'ho va explicar. Imagina't, jo saltava de content, i cap a casa a fer d'entrenador... què content vaig estar!!

Tret de sortida per l'esport paralímpic a nivell nacional

Entrevista informal a Jordi Rietos, seleccionador nacional de llançaments d'atletisme fins el 1991. La presència de Jordi Rietos als Jocs Paralímpics va ser una conseqüència lògica de la trajectòria d'en Jordi des dels anys 80, any en que es va constituir el Club Esportiu Aura. De la mà de Jordi Rietos, Josep Solà, Elena Botella, Mercè Basses més endavant, es va començar a realitzar pràctica esportiva a les Instal·lacions de Can Caralleu, l'Estadi Serrahima i les Piscines Picornell de forma massiva. Més de 40 persones, entre alumnat del Centre Pilot (escola actual ASPACE) i usuaris externs alternaven la pràctica de natació i atletisme. Sempre es va comptar amb el suport del Dr. Ponces en l'assessorament mèdic a principi i final de temporada.

Aquells 12 anys van ser els precursors d'un esport de base reconegut, d'una bona cantera d'esportistes catalans en diferents esports i categories.

A les competicions i concentracions nacionals els catalans eren temuts perquè arrasaven amb les medalles i quasi sempre quedaven en molt bon lloc.

El tarannà d'aquest equip es resumia en fer bona feina durant l'estona requerida, i després, relaxar-se en bona companyia, fent petar la xerrada amb els entrenadors, companys i assistents. Així marxaven les angoixes, les preocupacions, i es relaxaven prou per tenir un descans reparador i tornar a rendir l'endemà. El més important d'aquests esportistes era que gaudien fent allò que més els agradava: entrenar, sortir de casa, relacionar-se amb els altres i veure món.

Aquesta és l'essència de l'esport i el perquè convé fer-ne i promocionar-lo. Cal obrir-se cap enfora.

Entre altres assumptes, em vaig fer del voluntariat per als Paralímpics, em va tocar al Pavelló de la Mar Vella, on es feien les competicions de Boccia.

La meva tasca era estar a la taula de control per revisar tots els resultats de tots els partits.

A part d'aquesta tasca també vaig gaudir del meravellós ambient de la Vila Olímpica, gràcies a uns passos que em van donar per ser voluntari, i poder veure altres tipus d'esports, així com poder passejar per la Vila Olímpica, vestit amb els uniformes adients que els organitzadors ens havien lliurat.

El dia de la inauguració i per animar la festa, entre altres, hi van participar els Castellers de Cornellà, que varen fer un castell esplèndid, (per cert, un de la colla castellera, era el meu germà). Tot plegat va ser un èxit ESPATERRANT.

Escrit per **Jordi Cabrera**
/ Voluntari JJOO Barcelona'92

De cara a Barcelona'92, en Jordi va entrenar personalment alguns dels esportistes Paralímpics del 92: en Marcelino Sáavedra, corredor; Pedro Cordero, llançador de club en aquell temps, Neus Álvarez, corredora i llançadora de club, Ramiro Herrador, llançador de pes....

"A LES COMPETICIONS I CONCENTRACIONS NACIONALS ELS CATALANS EREN TEMUTS PERQUÈ ARRASAVEN AMB LES MEDALLES I QUASI SEMPRE QUEDAVEN EN MOLT BON LLOC."

Va ser escollit seleccionador nacional de llançaments d'atletisme, i quan ja s'estava a la recta final, l'any previ als Jocs Olímpics, dues hèries discals el van apartar del peu del canó. Va tocar veure les competicions des de la grada de l'Estadi Olímpic, això sí, ben acompanyat.

S'asseien a la corba dels periodistes, (Jordi, Mercè, Araceli, Sandra, i altres esportistes que havien estat entrenant junts) i compartien emoció i patiment. Se'l veia de tan a prop... En Jordi sabia perfectament fins a on podia arribar cadascú... Ell agafava els nois i estava amb ells. Sempre ho ha fet. Sempre ha estat pels altres. Feia més que d'entrenador, feia de líder. Encara ho fa. Era i és un gran líder. I jo ho puc asseverar.

Amb tota la meva estima, Neus Carol

Escrit per **Neus Carol**
/ Coordinadora ASPACE Esports

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

<http://www.dinopolis.com/>

Os proponemos un plan para estas vacaciones, si pasáis por Teruel, o podéis ir expresamente, es una ciudad muy bonita de visitar. Allí encontraréis un parque temático llamado Dinopolis.

Es una joya de parque, maravilloso, con un museo excepcional con más de 100 reproducciones originales de dinosaurios a tamaño real, con espectáculos, atracciones, juegos... Vale mucho la pena, ojalá estuviera más cerca.

<http://bcnshop.barcelonaturisme.com/shopv3/es/product/23941/easy-walking-tour-gotic.html>

Ei!!! lectors de Connexió... us voleu perdre pel barri gòtic, un barri ple d'interessant història de la nostra ciutat, curiositats... ja que us podeu apuntar a la versió "Easy" i fer un itinerari fàcil i còmode, adaptat a les necessitats personals de cada persona.

Passareu una estona fantàstica i aprendreu coses de la ciutat. No us ho podeu perdre. Teniu dues opcions: la "cara", pagar l'activitat amb guia, que us costarà uns 12,50 euros... o la opció "low cost" que consisteix en buscar la info per internet i que cadascú vagi pel seu compte.

ENJOY

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

TE

Ho sé, no puc tocar-te,
ni tan sols olorar-te,
i encara menys sentir-te.
No puc abraçar-te, acaronar-te, petonejar-te,
tan sols, tan sols observar-te.
Això sí, ningú em pot impedir mimar-te,
ni cantar-te, ni xiuxuejar-te,
ni animar-te, ni encoratjar-te.
Ningú em pot impedir estimar-te.
Ningú em pot impedir esperar-te.
Josep Calderón

RECOMANEM



El nostre amic Toni Molina, que com ja sabeu ens va deixar fa uns mesos, i que convindreu amb nosaltres que era un cul inquiet, encara ens ha deixat una sorpresa.

Persona que no deixava mai indiferent a ningú, ara ens deixa a tots bocabadats amb el seu últim projecte que guardava en secret. Projecte que tant la seva dona Adriana com en Lluís Torra, persona amb qui ho estava fent, estan lluitant perquè es faci realitat. En Toni conjuntament amb en Lluís Torra van iniciar aquest camí a l'any 2009. Es tracta d'un diari, de fet el títol és DIARI D'UN CAPSIGRANY.

En el llibre pretenen comparar dues trajectòries personals. Una d'una persona amb plenes facultats i l'altra d'una persona amb la dificultat que suposa viure afectat d'una paràlisi cerebral. El projecte, que no ha vist la llum fins ara, s'ha fet possible gravant una sèrie de converses de sobretaula (després d'un bon apat en un restaurant de la Vila Olímpica de Barcelona), a on en Toni reflexionava sobre la seva visió de la vida i les seves vivències.

Per tal de fer realitat aquest projecte, és va utilitzar una plataforma de crowdfunding que serveix per finançar projectes originals e independents, concretament a través de la web www.verkami.com. Aquest és un llibre que no us deixarà indiferent, us animem a tenir-lo, si hi esteu interessats el podeu reservar a través nostre, fent la demanda al correu electrònic connexio@aspace.cat, i us el farem arribar.

D'alguna manera aquest llibre és i serà un motiu més per tenir el Toni a prop.