conÉxió

SEXUALITAT I DIVERSITAT

EL LLENGUATGE DE LA GIRAFA

25è ANIVERSARI DE LA FECPC

GRAN CAMINO RECORRIDO: MINUSPACE

ANY 2018 / NÚM. 32

Disseny de la portada creat
per Víctor Herrero (Projecte CIVIT)

FUNDACIÓ aspace Catalunya

ÍNDEX

3
TRANSFORMACIÓ DE L'ASSOCIACIÓ A LA FUNDACIÓ
ÚLTIMA HORA
–
4
SEXUALITAT I DIVERSITAT
NOVETATS
–
7
ENABLE VIACAM I EVA FACIAL MOUSE
NOVETATS
–
8
SIN PALABRAS
NOVETATS
–
8
TOTS SOM CAPAÇOS D'UNA FORMA DIFERENT!
TU POTS, CONTINUA!
–
10
LA VEREMA SOLIDÀRIA
OBRINT CAMINS

10
EL LLENGUATGE DE LA GIRAFA
COACH_NEXIÓ
–
12
SERVEI D'ESPORTS: DES DE 1980
PÒSTER CENTRAL
–
14
SERVEI DE LLEURE:
Saló playmobil
Concert Melendi
ASPACE
–
15
25è ANIVERSARI DE LA FCPC
ASPACE
–
16
CONTRA_MANIFEST DIA MUNDIAL DE LA PARÀLISI CEREBRAL 2017
PERSONALMENTE

17
EL PLAZA
PERSONALMENTE
–
18
PLANTANDO CARA A LAS ETIQUETAS Y DESMONTANDO LOS PREJUICIOS SOCIALES Y CREENCIAS LIMITADORAS
PERSONALMENTE
–
18
GRAN CAMINO RECORRIDO. MINUSPACE
CUÉNTAME
–
21
VIES VERDES, NATURA I OXIGEN PELS NOSTRES SENTITS
MONOGRÀFIC
–
22
ENJOY
ENJOY

CONNECTA'T AMB CONNEXIÓ

EDITORIAL

Estem a punt de celebrar la majoria d'edat de la nostra revista. Pràcticament 18 anys de creixement, de feina, de reflexions, de convivència, de nous reptes... en definitiva de maduració amb l'objectiu que ens va veure néixer, o sigui exercir d'òrgan d'expressió de l'entorn de la paràlisi cerebral i donar veu tant a les persones, com a les famílies, com a professionals, amics, etc.

Un cop més volem convidar-vos a participar-hi, a donar la vostra opinió, a posar sobre la taula diferents temes. Tot just en aquest últim any s'han afegit a l'equip de la redacció un parell de col·laboradors que han enriquit la nostra publicació. En Josep Calderón que aporta una visió fresca, d'un pare volcat amb el seu fill, i n'Ismael Garcia, escriptor i Coach, que ens fa reflexionar. També hem posat en marxa una nova secció anomenada "Obrint camins", amb l'objectiu de no mirar-nos massa el melic, i donar veu a altres entitats, altres realitats, per tal d'ajudar a que es facin visibles. Volem innovar per mantenir motivats els nostres lectors. Tant de bo puguem continuar creixent sempre amb les portes obertes a tothom i amb una visió crítica i autocrítica de tot allò que ens envolta. Tenim ganes de continuar, només faltes tu!

Pots contactar amb nosaltres a través del mail:
connexió@aspace.cat

PORTADA

Víctor Herrero és el creador de Civit, la nova marca que plasma, mitjançant dissenys originals, els instants quotidians identificatius de la societat en la qual vivim, per tal d'integrar la diversitat. Aporta humor i ironia en els seus productes, i crea i difon continguts crítics que impulsen processos de transformació social, amb la diversitat com a eix vertebrador de la nostra societat.

Més informació. **https://goo.gl/FBV6e8**

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 Calderón, Mabel Clavell.

Edició:
Yolanda Elipe

Impressió, maquetació i disseny
ASPACET / Pau Segarra

Coordinació tècnica
Xema Martín

Col·laboració
Gemma Delofeu, Oriol Roqueta, César Mauri, Bianca Palmisano, Albert Tribó, Neus Carol, Raquel Soto i Tania Peinado.

EL NOSTRE PASSAT 1961

EL NOSTRE PRESENT 2018

ÚLTIMA HORA!

L'associació de paràlisi cerebral -Aspace- s'ha transformat en la Fundació Aspace Catalunya.

Aquest acord de transformació es va prendre per unanimitat en la passada assemblea de socis celebrada el juny del 2017, i en data 27 de desembre va quedar inscrita al Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya amb el número de registre 3043, fet que se'ns va comunicar aquest passat mes de gener de 2018.

L'objectiu del canvi de denominació és poder garantir la continuïtat i el futur de tots els serveis prestats als nostres usuaris, atès les dimensions que ha assolit la nostra entitat i les exigències de l'Administració Pública.

Aspace continua tenint la mateixa missió d'atenció integral a les persones amb paràlisi cerebral i altres patologies del desenvolupament, i de les seves famílies. I per tant aquest canvi de denominació no suposa cap canvi de missió ni valors de l'entitat.

Es pot consultar a la web l'acta fundacional, els estatuts i el Patronat de la Fundació.

Editorial

SEXUALITAT I DIVERSITAT

Sexualitat i diversitat, n'hi ha tantes com persones n'hi ha al món, i tothom ha de tenir dret a la sexualitat i gaudir del plaer que representa.

El tema de la sexualitat és un tema que sovint ha estat tabú. És cert que en els últims anys se'n parla més, i d'una manera més "normalitzada", però encara es pot dir, i ben alt que la sobreprotecció dels pares en aquest tema és molt alta, i majorment no en volen sentir a parlar ni volen afrontar-ho, en un exercici que infantilitza les persones en un dret fonamental com és la sexualitat.

També podem dir que en aquest tema les associacions, fundacions, i altres entitats són més aviat conservadores. En aquesta ocasió volem parlar d'una jornada molt interessant que es va fer el dia 10 de novembre de 2017, dirigida a persones, famílies, professionals del nostre camp on es presentaven els diferents models d'assistència sexual que podem trobar en aquest moment en el nostre territori, models que malgrat són alegals estan funcionant i són vigents i reconeguts.

Per tal d'oferir una bona informació, i situar-nos en el context actual del tema, tenim la col·laboració d'un vell conegut d'Aspace, que va estudiar al centre pilot, l'Oriol Roqueta que ens aporta informació sobre la figura de l'assistent sexual, i també una petita entrevista a la Gemma Deulofeu, psicòloga sexòloga, que ja ha participat diferents cops a la nostra revista.

Imatge de "La vanguadia" https://goo.gl/oqJFQa

ENTREVISTA GEMMA DEULOFEU

Quins models hi ha en l'actualitat en el camp de l'assistència sexual? a on es poden dirigir les persones amb diversitat funcional?

- Els models són diversos, depenent de l'enfocament s'emfatitza més ens uns aspectes o en d'altres, el paradigma de base és diferent i els límits del rol del professional també, per tant, és una figura en construcció en l'actualitat. D'alguna forma són models compatibles o complementaris. Considero que el més important és valorar el tipus de diversitat i necessitats de la persona per buscar el recurs més adeqüat o que més s'ajusti al que desitja.

Es poden adreçar a organitzacions com Tàndem Team o recursos web com Asistenciasexual.org

Des de la teva experiència treballant a DINCAT, rebeu moltes consultes sobre el tema? quin és el paper dels pares en tot això?

- Des de la Federació rebem consultes sobre quin recurs o suports són els més adients en persones amb discapacitat intel·lectual/ diversitat funcional cognitiva, tant a nivell educatiu, informatiu o de valoració de les necessitats reals de les persones (no les que imaginen les famílies o professionals del voltant) i de les capacitats, per tal de garantir els seus drets i benestar en l'àrea de la sexualitat.

El paper dels pares és d'acompanyar, si la persona major d'edat, decideix compartir aquests aspectes amb ells.
Si decideix no compartir seria la mediació i suport per part dels professionals per tal d'orientar i oferir els recursos a la persona. Hem de recordar que la tutela és una una figura de protecció dels drets i no pas de substitució, per tant la decisió de la persona ha de ser al centre si tenim clar que té capacitat per consentir i protegir-se. I en cas que siguin persones amb necessitats de suport extens o generalitzats (perfil més assistencial a nivell intel·lectual), l'assistència sexual probablement no serà un recurs adient donat que no podem valorar el seu consentiment.

La sexualitat és un dret fonamental de les persones, però també és cert que en el camp de la diversitat funcional és un tabú... En quin punt estem? Estem més a prop de facilitar aquest dret, o més aviat en el cantó de tabú? Quines barreres trobem per tal d'avançar en aquest tema? Quin és el paper de les entitats?

- Estem en el bon camí... estem en la planificació centrada en la persona tot i que no sempre s'hi reconeix la qualitat de vida en l'esfera de la sexualitat. I des del punt de vista dels professionals estem trencant amb tabús, aprenent a ser el complement per a la família o considerant-la en certs aspectes, però no cal en tots... només quan calgui.

Com podem capacitar i empoderar a la persona en el camp de la sexualitat?

- Oferint informació i educació en el camp de la sexualitat per començar!! Des de Dincat s'ofereix orientació a famílies, tallers formatius per a les persones amb necessitats de suport o per a les entitats. Els recursos hi són, la teoria també, ara cal promoure accions concretes que s'ajustin a cada persona.

Entrevista per **La Redacció**

>>

AIS: Acompanyant íntim i sexual. Tàndem Team

Ja fa temps, diríem un parell d'anys, que vàrem parlar a la revista d'aquesta associació, Tàndem Team, que s'ha involucrat molt en el tema de la sexualitat, i han desenvolupat la figura de l'acompanyant íntim i sexual (AIS).

Tàndem Team fa de pont perquè una persona amb diversitat funcional pugui trobar una altra persona que vulgui compartir la seva intimitat i eròtica amb ell o ella. Segons el perfil de la persona Tàndem Team incorpora a la família, o tutor en el protocol que segueix.

A grans trets podem dir que el protocol té els següents pasos, per començar una entrevista en profunditat amb la persona i la família si s'escau, després una primera trobada per conèixer-se ambdues parts, la persona i l'acompanyant íntim i sexual, que serveix per parlar de desitjos, expectatives, gustos, lloc, contraprestacions, i generar feeling entre les persones. Si la trobada és satisfactòria per ambdues parts, el següent pas seria iniciar l'acompanyament íntim i eròtic sempre respectant els límits i els ritmes pactats.

Finalment, l'últim pas és fer un feedback on valorar com ha anat l'experiència. Tàndem Team selecciona amb molta cura les persones que fan la funció d'acompanyant íntim i sexual. Són persones formades, sensibles, amb coneixements de l'entorn, i de la població que atenen.

Els principis de Tàndem Team estan basats en que hi ha tants tipus de sexualitat com d'éssers humans, i que no es pot separar la sexualitat de l'emocionalitat, de manera que una satisfactòria expressió sexual incideix en una millor qualitat de vida.

Segons Tàndem Team una carícia, una mirada o una relació genital poden donar el mateix tipus de plaer en funció del moment, la persona o lloc en es realitzin.

Si voleu més informació la podreu trobar a
http://www.tandemteambcn.com/

Escrit per
La Redacció

OVI BCN
OFICINA VIDA INDEPENDENT

Assistent sexual: *un repte davant les persones amb diversitat funcional*

L'assistència sexual és únicament el dret a accedir al meu propi cos. La Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat, estableix que per tenir realment un vida plena i digna, haurien de garantir-se els suports necessaris per a cada persona, la seva implementació i compliment per part de les entitats públiques. Aquests suports han d'incloure l'assistència sexual.

El principal benefici de tenir assistent sexual, és descobrir el meu propi cos a nivell sexual i amb la llibertat d'experimentar els desitjos personals, és a dir, poder masturbar-me.

L'assistent sexual és un suport per realitzar les activitats sexuals, en aquest cas, que per les limitacions de la meva condició no puc realitzar per mi mateix. Quedi clar que és un suport, que només m'ajuda en aquelles coses que jo no puc realitzar per mi mateix. Per exemple, l'assistent sexual no dóna petons, oi que no ens donem petons a nosaltres mateixos?

Un altre benefici és poder gaudir de la sexualitat quan jo vulgui, amb l'única limitació de pactar amb el meu assistent quan i on vull realitzar aquesta activitat.

També poder triar a la persona és fonamental ja que com estem parlant de la intimitat cadascú té desitjos i necessitats diferents. L'assistència sexual no es limita a l'auto-erotisme, sinó que també m'ha permès compartir la sexualitat amb una altra persona amb diversitat funcional, amb qui sense el suport d'un assistent que ens ajudi a treure la roba i a posar-nos en alguna posició, no podríem passar d'uns castos petons.

I vull ressaltar per acabar, la idea de dret, ja comentada a l'inici: l'accés al propi cos per a les persones amb diversitat funcional que no puguin accedir a ell s'ha de considerar com un dret per la seva importància en el desenvolupament integral de la persona, i en l'assoliment d'aquest dret té molta importància la figura de l'assistent sexual, que poc a poc va agafant rellevància.

Si voleu més informació sobre la figura de l'assistent sexual us podem ajudar a la OVI (oficina de vida independent).
http://ovibcn.org/

Escrit per
Oriol Roqueta

Enable Viacam i EVA Facial Mouse

accés per la cara

EVA Facial Mouse

Ja sabeu que sempre a la revista ens agrada fer-nos ressò d'avenços tecnològics que ens poden fer la vida més fàcil, i millorar en autonomia. En aquest cas en César Mauri, amb qui hem treballat conjuntament en el projecte d'ASPACENET ens explica dos aplicacions molt interessants que ha dissenyat. En César Mauri és Doctor en enginyeria informàtica i treballa com a professor a la Universitat Rovira i Virgili. És president de la comissió de tecnologia de suport de la Confederación Aspace, també ha treballat a la APPC i ha desenvolupat eines tan interessants com SATI, E-VIACAM o EVA.

Enable Viacam i EVA Facial Mouse són dues aplicacions gratuïtes, la primera per a ordinador i la segona per a mòbil, que proporcionen un accés alternatiu a aquests dispositius a partir dels moviments de la cara de l'usuari.

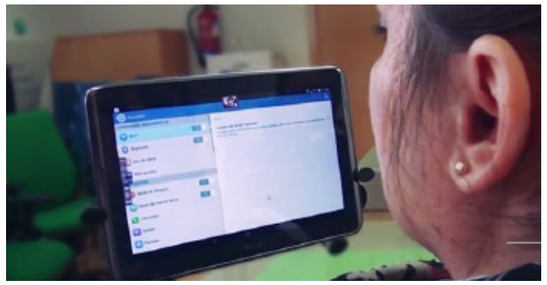
Els inicis es remunten a fa més de 15 anys quan jo era aleshores un estudiant que cercava quin projecte realitzar per finalitzar els estudis d'Enginyeria Informàtica. Apassionat com n'estava de la visió artificial, després d'uns quants tombs i visites al despatx del tutor, sorgí la idea d'utilitzar el moviment del cap, capturat amb una càmera, per controlar coses. Primer fou, sense massa èxit, un robot; més tard i gairebé per casualitat, el punter del ratolí. Aquesta darrera idea esdevingué el meu Treball de Final de Carrera primer, i un producte comercial després, de nom Ratón Facial. Fou un dels primers productes d'aquest estil en tot el món. S'escolaven els darrers dies de l'any 2003.

Aquest Ratón Facial també fou, mesos després, el que m'obrí les portes d'ASPACE a l'Associació Provincial de Paràlisi Cerebral (APPC) de Tarragona, darrera les quals hi havia el malaguanyat Jaume Marí. Home excepcional, convençut que la tecnologia havia d'aportar grans beneficis a les persones amb paràlisi cerebral, em proposà una col·laboració per fer innovació a l'APPC. Vaig acceptar encantat.

Durant els anys següents Ratón Facial esdevingué Enable Viacam (o eViacam), evolució de l'anterior i completament gratuït i de codi obert. eViacam és un projecte viu (per bé que no hi puc dedicar tots els esforços que m'agradaria) i que compta amb usuaris arreu del món.

Paral·lelament començà el meu periple dins la Confederación ASPACE on em va correspondre coordinar l'anomenada Comisión de Tecnologias de Apoyo y Comunicación. Foren els anys en que va néixer ASPACEnet i de l'inici de la col·laboració amb la Fundación Vodafone España. És justament, amb el suport d'aquesta última, que va néixer la versió d'eViacam per a telèfons mòbils Android, de nom, EVA Facial Mouse.

Ja m'excuso per la immodèstia, però és EVA Facial Mouse ha tingut un èxit sense precedents i és, sens dubte, líder en el seu segment. Per fer-vos una idea, durant el mes de desembre de 2017 tingué 11.000 usuaris al dia. En el moment d'escriure aquestes línies està previst publicar la versió 2.0 en pocs dies i ja estem treballant en la versió 3.0.



Com funcionen? A qui s'adrecen? On les puc aconseguir?

El funcionament de totes dues aplicacions és molt similar. L'aplicació utilitza una càmera, una webcam en el cas d'un ordinador o la càmera dels selfies en el cas del mòbil, per detectar el rostre de l'usuari i seguir-ne els moviments. Aquest moviment permet controlar un punter a la pantalla i, per tant, poder assenyalar qualsevol element. Per fer clic només cal deturar aquest punter uns instants a sobre de l'element desitjat i aquest es desencadena automàticament. Un assistent de configuració us guiarà, pas a pas, el primer cop que executeu l'aplicació.

Ambdues aplicacions s'han dissenyat tenint en ment i col·laborant amb persones que, per qualsevol motiu, tenen grans dificultats per utilitzar amb les mans un ordinador o dispositiu mòbil. Per exemple, algunes persones amb amputacions, paràlisi cerebral, lesió medul·lar, distròfia muscular, esclerosi múltiple, esclerosi lateral amiotròfica (ELA) o altres.

Per a Windows o Linux podeu descarregar Enable Viacam des de:
http://viacam.org

Per a Android podeu descarregar EVA Facial Mouse des de:
https://goo.gl/guEVZT

Escrit per
César Mauri

"Sin Palabras"

Una serie protagonizada por una persona con parálisis cerebral.

Hace unos días nos sorprendió un amigo enviando un mensaje al grupo de whatsapp de la revista diciendo: "Os habéis enterado que un chico con parálisis cerebral es uno de los protagonistas de una comedia familiar americana"?

Todos nos sorprendimos, y rápidamente buscamos información. Qué guai que uno de los nuestros demuestre lo que siempre decimos, que podemos hacer todo lo que nos propongamos, solo falta que alguien confíe. Por eso primero de todo queremos felicitar a los responsables de esa serie y la cadena de televisión que la ha producido, fomentando así el conocimiento de la diversidad y a su vez la normalización de la misma.

Esperamos que la barrera que ha superado Micah Fowler (protagonista de dicha serie), sirva para que otras muchas personas con diversidad funcional se animen a realizar sus sueños, y sobretodo que las personas que han de decidir dar esa oportunidad tengan confianza en ellos, como han hecho con este gran actor.

Todo se puede hacer con esfuerzo, ánimo, y la confianza de las personas del entorno y la de las personas que toman las decisiones.

De todos modos sin querer ser demasiado negativos os damos un dato. La triste realidad es que alrededor del 95% de personajes de ficción que tienen alguna discapacidad están interpretados por actores sin ninguna discapacidad.

Pero, quién sabe si esto podría estar cambiando, como en el caso de Micah Fowler, que, al igual que el personaje que interpreta, vive con una parálisis cerebral.

La serie se llama "Speechless"," Sin Palabras", y el argumento es el siguiente. La familia DiMeo no tiene demasiados recursos pero sí mucha voluntad, sobre todo cuando se trata de darle lo mejor a J.J. que es el mayor de sus tres hijos y sufre una parálisis cerebral, así que se mudan a la peor casa del mejor barrio de Orange County para que tenga la mejor calidad de vida posible y pueda disfrutar de un ayudante que hable por él. J. J. interpretado por Micah Fowler, tiene 18 años, se comunica con un comunicador y utiliza un láser como puntero que señala las letras. Es una serie en un canal generalista, que tiene una gran audiencia, y que intenta reirse de situaciones incómodas siendo tierna a la vez y sin caer en paternalismos. El retrato de un adolescente con parálisis cerebral.

Esta serie la podéis ver en la cadena FOX, Movistar+. Actualmente los miércoles a las 21:40h., ya van por la segunda temporada , de manera que estaría bien poder descargar los capítulos anteriores, por lo menos eso vamos a hacer en la redacción de la revista. Os animamos a disfrutar viendo "Sin Palabras", y a perseguir vuestros sueños. Quién sabe si como en el caso de Micah Fowler se hacen realidad.

Entrevista per
La Redacció

TU POTS, CONTINUA!

Tots som capaços... d'una forma diferent:

Em poso a escriure davant del paper, i no se m'acut què puc aportar o explicar de nou sobre el meu fill Marc amb paràlisi cerebral. I de sobte, em comencen a venir al cap paraules seves, sensacions, experiències, mirades i silencis que tant volen dir, i que potser val la pena compartir.

Papa, almenys jo puc caminar amb ajuda, em va dir l'altre dia. Anàvem caminant pel carrer, i una parella treia el seu gos a fer les seves necessitats. No podia caminar degut a una lesió medul·lar i el portaven a pes, entre tots dos, mantenint-lo a l'aire amb dos arnesos. El Marc es va apropar, el va tocar, i va dir "aquest gos té paràlisi cerebral com jo, oi?. Però, veus?, almenys jo puc caminar amb el teu ajut papa".

En Marc està aprenent a viure amb la seva discapacitat amb total normalitat, molt més que la majoria de nosaltres. No és fàcil plasmar en paraules aquesta sensació que tinc sobre com ell ho viu amb tanta normalitat, amb tanta facilitat, amb el sentiment que pot fer moltes coses, que és capaç a la seva manera, i si no ho és, podrà, demanant ajuda. Està aprenent a conviure amb el què li passa, el gran secret que tots voldríem tenir en el nostre dia a dia.

Ara que ja té 9 anys, i que poc a poc va avançant en el seu camí particular de la vida, me n'adono com va canviant i com va millorant. Em sento tan feliç! Me n'adono per les seves paraules, pel seu raonament, per la seva consciència del que té i especialment, per la normalitat amb que ell ho viu i ho afronta. De nou, una lliçó de vida. Mai no podrà ser conscient de tot el què li agraeixo que formi part de la meva vida.

Estem tenint sort en tota l'evolució d'en Marc. O potser no és sort i pensant-ho bé, m'inclino més per la frase que llegia un dia a la paret d'un restaurant mentre dinàvem amb els amics de Madrid: *"La suerte no es más que el esmerado cuidado de todos los detalles"*. Potser sí que és això, potser sí que tot el que estem fent d'activitats (necessitaria una altre full per descriure totes les coses que fem i gaudim junts), de teràpies (les necessàries, però sense capficar-nos-hi massa), jocs, educació, la gran col·laboració de l'escola, el promoure la part social i les seves ganes de ser actiu i relacionar-se, motivar-lo en la cultura de l'esforç, permetre'l fer també malifetes com fan altres nens, jugar sobre la fina línia del "et deixo però et demano a canvi", i especialment el fet d'anar tots a una... Potser sí que és també tot això, potser. Sigui el que sigui, paga la pena qualsevol esforç.

És també increïble com canvia la història segons des d'on la vegis. Havia sentit tantes vegades lo de "ai pobre, quina mala sort vau tenir. Però mira com somriu, és un angelet". Què?? Els nostres nens no són "pobrets", ni "angelets", ni "especials".... com deia algú, especials són les pizzes! I és que és això, tot depèn del costat del got per on estiguis mirant: a mi això ja no em trastoca, però sí em descol·loca quan també em diuen "quina sort heu tingut amb el Marc". Perquè és veritat, perquè tot i ser conscient de la situació, que no és fàcil, realment crec que som afortunats, encara que algú no ficat en tot el que implica la discapacitat no ho pugui entendre. Fa poc, a la VII Cursa En Marxa per la Paràlisi Cerebral que organitza la FEPCCAT, parlant amb una altra parella de pares, em van dir: "Vosaltres teniu més sort, el vostre fill aguanta el cap". I això em fa pensar que els pares de nens amb discapacitat, ens acontentem amb el que altres dirien que és "poc", que és molt per a nosaltres. Només el somniar que pogués fer una mica més d'això o d'allò ja ens omple d'una manera, i ens aporta tanta felicitat, que moltes vegades sí que em sento afortunat.

I és que la discapacitat no t'envia un whatsapp i et diu, prepara't, arribo demà. La millor forma d'estar preparats és valorant la diversitat com a part de lo quotidià, valorant a cada persona pel que pot donar. I això és el que intentem, que les nostres activitats, curses, sortides a esquiar, etcètera, siguin vistes per tota la gent que ens envolta com quelcom quotidià i part de la diversitat que ens envolta, res més. El que fa falta és ser simple, aprendre a fer més fàcil el que ja és difícil, però ningú ens ensenya com es fa això: que alguns pares practiquen esport amb els seus fills i juguen a futbol o què sé jo, doncs nosaltres també tenim altres maneres, també som capaços...d'una forma diferent.

"EN MARC ESTÀ APRENENT A VIURE AMB LA SEVA DISCAPACITAT"

De moment ho aconseguim, entre altres coses, participant junts en les curses populars com ja he mostrat altres vegades. Ens ho passem molt bé, però sobretot ell (a mi em toca suar!), encara que vagi assegut a la cadira. Tots som capaços. No només amb l'emoció de quan estem tots a punt de sortir (cridant el 3, 2, 1... ja!), ell no para de parlar durant la cursa amb uns i altres (jo li insisteixo: "Marc, està corrent, deixa de preguntar-li què ha fet el cap de setmana, o si tornarà a casa en moto..." tot i que per altra banda és molt graciós, i tothom s'hi entreté a respondre'l). Fins i tot ara, ja em demana que els últims metres de l'arribada el deixi sol empenyent-se amb la cadira per creuar la meta. Potser algun dia ell podrà moure la cadira de rodes amb més facilitat, i fer una cursa de 10 km, tenint-me al seu costat de suport. Potser.

I és que de vegades, l'impossible, només arriba més tard. Al desembre ja va fer la seva primera cursa d'1 km amb el caminador tot sol, la d'En Marxa per la Paràlisi Cerebral. Havíem entrenat algunes tardes, que ja era de nit, per la Diagonal amb el caminador, amb l'excusa d'anar a buscar un autobús per tornar, del qual mai trobàvem la parada! Aquí sí que qui suava era ell!

Intentarem seguir fent que les coses ens semblin fàcils. No sempre ho aconseguirem, som totalment realistes, però això no farà que no ho continuem intentant o perdre l'esperit. Per què? Doncs perquè com ja he dit, nosaltres i els nostres nens som capaços...d'una forma diferent

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

Obrint camins

En aquesta segona entrega de la secció Obrint Camins, on volem endinsar-nos en la realitat d'altres projectes, col·lectius, altres associacions que sovint resten invisibles i sense repercussió social, però que fan una gran tasca, imprescindible per a la societat, per a les pròpies persones i les seves famílies. Us oferim informació sobre aquesta original iniciativa: "La verema solidària".

Verema Solidària

LA VEREMA SOLIDÀRIA
Recollint el raïm pots ajudar...

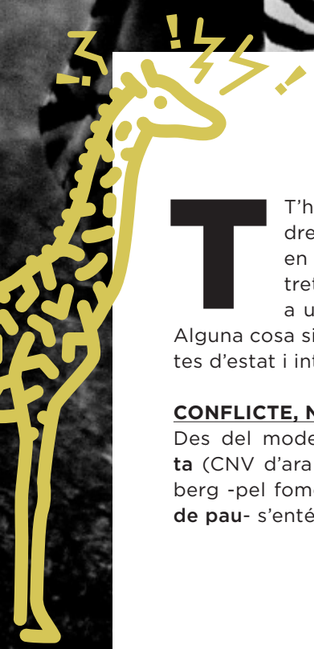
La verema solidària és una experiència que vincula territori, vi i sensibilitat social. Les persones que hi participen gaudeixen no només del fet d'ajudar a altres persones sinó també de la natura, de participar en el procés de la verema, d'aprendre diferents tècniques i conèixer el món del vi... en definitiva, de gaudir d'un dia ben especial.

Amb aquest projecte vinculat a la vinya, s'aconsegueixen fons per a entitats que lluiten contra la pobresa i l'exclusió social. De manera que donen suport financer a projectes d'entitats petites i mitjanes arrelades al territori. Concretament, al 2017, la Verema Solidària va aconseguir recaptar 19.812€, realitzant activitats a diferents parts del territori com, l'Alt i Baix Penedès, el Garraf, l'Anoia, el Baix Llobregat, l'Empordà i el Gironès. Aquests diners es van donar a dos projectes de dues entitats: a la Fundació Astrid 21 de l'Empordà i la Fundació Mas Albornà del Penedès. Ambdues treballen per la inclusió laboral i social de persones amb discapacitat intel·lectual.

La Verema Solidària ha proposat diferents activitats a vinya: tallar el raïm del que en farem un vi solidari, aprendre dels professionals sobre el terreny, conèixer els vins de la zona i compartir un àpat creat per cuiners del més bo i millor, i també es pot col·laborar reservant una ampolla del vi collita de la Verema Solidària,

Si voleu informació per la Verema Solidària del 2018, només cal que aneu a www.veremasolidaria.org. Us animem a participar i gaudir d'un intens dia entre vinyes.

Entrevista per **La Redacció**



EL LLENGUATGE DE LA GIRAFA

T'ha passat mai no saber com resoldre un conflicte? Acostumen a entrar en una dinàmica d'acusacions i retrets que només fan que portar-nos a una escala de violència imparable. Alguna cosa similar passa també en els assumptes d'estat i internacionals.

CONFLICTE, NECESSITATS I VIOLÈNCIA

Des del model de la **Comunicació No Violenta** (CNV d'ara endavant) de Marshall B. Rosenberg -pel foment de la **no violència** i **la cultura de pau**- s'entén com a necessitat **aquells anhels –universals- que sentim tots els éssers humans, encara que amb diferents intensitats segons la persona i el moment.**

Alhora, insistir en **la naturalitat positiva del conflicte**. Aquest **sorgeix quan es dóna la possibilitat de dues situacions excloents entre si, posant-nos en la tessitura d'haver de triar entre una o una altra**. Tendirem a optar per aquella que satisfaci en major mesurada les nostres necessitats. Aquest conflicte pot ser intern –si solament hi ha una persona implicada- o extern –si hi ha més d'una-.

Així doncs, necessitats i conflictes, vistos des de la perspectiva de la CNV resultarien el mitjà necessari per a l'evolució de cada persona i la humanitat en el seu conjunt. No obstant això sovint l'intent de resolució dels conflictes acaba en alguna forma de violència, o en una conjunció d'elles. **Violència és la negació evitable de la satisfacció d'una necessitat que s'exerceix sobre una persona o col·lectiu.** Per què passa això? Com podem resoldre el conflicte d'alguna manera que eviti la violència?

CAUSES DE L'ÚS DE LA VIOLÈNCIA

El desconeixement de la pròpia naturalesa dels conflictes, del seu perquè i per a què, és una primera causa. Entrem llavors en un continu intercanvi de defenses i atacs sense, ni tan sols, haver pres consciència de les nostres pròpies necessitats i, àdhuc menys, de les de les altres persones. Aquesta actitud ens condueix a l'abisme.

Una segona causa és la **confusió** que fem **entre necessitat i l'estratègia que adoptem per satisfer aquesta necessitat**. Si jo dic que necessito que –tu, Joan- passis més temps amb mi, segurament la meva necessitat real sigui estar més temps acompanyat. Així una estratègia per satisfer-la seria que Joan passi més temps amb mi però potser aquesta estratègia negui la necessitat de Joan de, per exemple, anar a fer esport. Si jo he aconseguit distingir la necessitat real de l'estratègia, puc buscar unes altres que també satisfacin la necessitat de Joan. Per exemple cridar a amigues que fa temps que no veig per prendre un cafè. **Generalment existeixen moltes estratègies possibles per cobrir una necessitat.**

COM GESTIONAR ELS CONFLICTES MITJANÇANT LA CNV

La CNV ens proposa un model per abordar el conflicte, que es basa en **l'escolta activa**, la **curiositat genuïna per les necessitats de les persones** i l'empatia. Entenem per **empatia** la **capacitat i acte de connectar amb el món emocional de la persona que tenim davant, per comprendre la seva realitat actual des d'aquí**. Fer-nos preguntes com el què està sentint, què li fa sentir, perquè fa el que fa, quina és la seva realitat emocional, les seves pors, les seves necessitats, etc. Preguntar-nos i preguntar-li des d'aquesta actitud de persona curiosa que **explora sense judicis**.

Requereix alhora una actitud de autoescolat i autoempatia que ens permeti conèixer les nostres pròpies emocions, anhels i necessitats per poder-les expressar, distingint-les del que serien les estratègies per satisfer-les.

Aquest model consta dels següents components:

1. **Observació del que està ocorrent realment en una situació donada**, què fa i diu l'altra persona. És important ser capaços d'aïllar aquestes observacions de qualsevol judici i poder-les expressar de manera aïllada, a fi de que l'altra persona pugui rebre-la sense sentir-se atacada.
2. **Expressió de sentiments**, de com ens sentim en observar el detallat en el punt anterior. Existeix un ampli ventall de vocables que ens permeten expressar les nostres emocions i sentiments de manera precisa i amb tots els matisos necessaris. És important conèixer-los i ampliar la nostra llista. A més precisió més facilitem a l'altra persona poder comprendre'ns i més la comprendrem a ella.
3. **Expressió de les necessitats** que guarden relació amb els sentiments que hem identificat.
4. **Comunicació d'una petició** que enriqueixi la meva vida i la de l'altre, és a dir satisfaci les necessitats pròpies i de l'altra persona.

Imaginem, a mode d'exemple, una parella en la qual a ella li molesta que ell fumi a casa. Ella podria dir-li alguna cosa com "Veig que has tornat a fumar a casa i a mi em resulta tremendament desagradable l'olor que queda [Observació]. Això fa que em senti molesta [Expressió de sentiments], perquè necessito respirar una olor més aromàtica a casa [Expressió de la necessitat]. La propera vegada que tinguis ganes de fumar, Podries fer-ho si us plau a la terrassa? [Petició].

Aquests components, amb les adaptacions adequades, els utilitzarem tant per expressar peticions de manera honesta com per rebre-les donis d'una actitud empàtica. Fins i tot podem ajudar a l'altra persona a expressar, preguntant-li pels seus sentiments i necessitats, en un acte d'interès per la seva realitat. Aquesta conversa des de la transparència de la vulnerabilitat, permet generar connexions profundes i generar noves possibilitats d'enteniment i no violència.

ÀMBITS D'APLICACIÓ:

El llenguatge de la girafa –com se li anomena també a aquest model- podem aplicar-ho a diferents àmbits: relacions íntimes, família, escola, organitzacions i institucions, teràpia i assessorament psicològic, negociacions diplomàtiques i comercials, disputes i conflictes de tot tipus, fins i tot en el plànol polític i relacions internacionals.

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

Servei d'Esports de la Fundació ASPACE Catalunya

Des de 1980

SERVEI DE LLEURE I RESPIR:

SEMPRE ENDAVANT!

SALÓ DEL PLAYMOBIL

El pasado sábado 3 de febrero un grupo de chicos y chicas del Servicio de Ocio y tiempo libre de la Fundació ASPACE visitó las Cocheras de Sants, donde se celebraba la feria del Playmobil, cuyos beneficios estaban destinados a la FEPCCAT (Federació catalana d'entitats de paràlisi cerebral).

El frío no impidió que la gente se concentrara sobre las 10:30h. de la mañana en el lugar de encuentro. La exposición era muy atractiva tanto para los adultos como para los más pequeños. Por un lado, había diferentes escaparates con las figuras de Playmobil representando diferentes escenarios: una granja, una ciudad, montañas nevadas, carreteras… Por otro lado, puestos de venta donde se podían conseguir aquellas piezas o clics que todo coleccionista busca. Además, los niños y niñas tenían diversión y entretenimiento asegurado pudiendo pintarse la cara, colorear dibujos o jugar a baloncesto.

Al finalizar la visita a la exposición, hubo tiempo para poder dar una vuelta por el barrio de Sants, huyendo del frío buscando las zonas más soleadas y disfrutando de un buen chocolate caliente en el bar. Uno de los protagonistas, Javi Fernández, definió la salida de la siguiente manera: "Me lo pasé superbién sobretodo con los talleres y las partidas de Basket"

Escrit per **Albert Tribó**
tècnic d'esport i de lleure i respir

CONCERT DE MELENDI

Sabem que són difícils els contextos en què es troben les persones amb discapacitat. Tenir habilitats físiques i cognitives més lentes o incompletes que la resta d'individus, els dificulta la realització d'activitats que per a la resta són habituals. En aquest sentit, el Servei de Lleure i Respir treballa dia a dia, buscant els suports necessaris (voluntaris, monitors, auxiliars, famílies, amics …) perquè puguin realitzar activitats de lleure com ho fa qualsevol persona de la seva edat i amb les seves mateixes aficions. Perquè volem fer-los sentir útils, realitzats, integrats, però sobretot, el que volem és que siguin feliços, oferir-los una millor qualitat de vida, ajudar-los a adquirir habilitats socials, i a assolir la sociabilització SENSE DIFERÈNCIES.

Portem 4 anys anant al Palau Sant Jordi a gaudir dels concerts que ofereixen la Cuitat: ESTOPA, MALÚ, PABLO ALBORÁN … prop de 80 persones ens vàrem reunir aquest any amb la gran il·lusió de veure a MELENDI, tan admirat per tots. Vam tenir el gran privilegi de conèixer-lo en persona gràcies a un contacte que té la Vicky Barceló, mare de l'Héctor Engel resident del CIM, a la qual estem molt agraïts pel seu esforç i dedicació per aconseguir-ho. Per dur aquesta tasca a terme vàrem comptar amb el suport de 30 voluntaris i més de 15 monitors; van ser 60 usuaris (52 d'ells en cadira de rodes) els que van gaudir el dia 22 de desembre de 2017 del concert al màxim!

Un total de 137 usuaris participen en ofertes que ofereix el nostre servei i pels que cada dia lluitem per salvar les diferències, perquè els tractin igual que a la resta, somniant, rient, plorant amb ells. Gaudim cada dia fent-los feliços i acompanyant-los a viure el seu temps lliure com qualsevol persona de la seva edat, perquè és el just i sobretot perquè s'ho mereixen.

Escrit per **Bianca Palmisano**
Coordinadora de Lleure i Respir

25è ANIVERSARI

DE LA FECPC (FEDERACIO ESPORTIVA CATALANA PARALITICS CEREBRALS)

Fa uns mesos es va celebrar el 25è aniversari de la Federació esportiva catalana de paralítics cerebrals. Creada a l'any 1991 com a agrupació esportiva gràcies a la implicació incondicional d'un grup de persones molt interessades en l'esport adaptat, durant l'any 1992 va ser reconeguda com a Federació Esportiva, i actualment està considerada d'utilitat pública i d'interès cívic i social.

Per commemorar aquestes bodes de plata, el 20 de desembre passat es va presentar un documental amb l'experiència de diferents esportistes i tècnics que relaten la seva vivència personal a la federació. El documental es titula "De cap a peus" i el podeu trobar al Youtube, val molt la pena.

Durant aquests anys la Federació ha fet una gran feina en la promoció de l'esport per a persones amb paràlisi cerebral, i ha aconseguit i liderat molts projectes i fites esportives. La majoria de nosaltres, per no dir tots hem gaudit de l'esport de competició i d'alguna manera hem estat vinculats a la Federació, com a esportistes, i també com a àrbitres de Boccia. També Aspace, durant molts anys ha estat vinculat i implicat en la pròpia junta de la federació, i des de la revista Connexió Aspace volem engrescar a la Federació a continuar la gran feina realitzada. Gràcies a l'esport hem gaudit de bons moments i de bones amistats!! I encara en gaudim. Tant de bo vinguin 25 anys més d'èxits esportius.

Aprofitant aquesta efemèride hem volgut recordar la història del servei d'esports d'Aspace amb la Neus Carol, i també visualitzar l'evolució a través d'un recull de fotos.

ASPACE ESPORTS, REFERENT COMPETITIU I ESPORT PER A TOTHOM

Històricament Aspace ha estat una entitat que ha apostat fort per l'esport com a eina d'integració i de desenvolupament personal, i podem dir que ha estat pionera en el foment de l'esport amb persones amb Paràlisi Cerebral; amb referents importants, com el nostre estimat Jordi Rietos.

El servei d'esports d'ASPACE existeix formalment des de l'any 1980 i ha passat per diferents etapes, segons el context sociològic de cada moment. Els antecedents els trobarem cap a finals dels anys 70, un grup de professionals compromesos i convençuts del valor de l'activitat física i l'esport, van preparar activitats escolars els dissabtes al matí per als alumnes i ex alumnes del Centre Pilot de Montjuïc a les piscines de Can Caralleu. També es va iniciar l'activitat d'atletisme a les pistes del Serrahima entre setmana després de l'horari escolar, constituint-se el Club Esportiu Aura. Va ser al 1980, quan vàrem organitzar els primers campionats d'Espanya d'esport per a persones amb paràlisi cerebral, i arrel de l'èxit de participació i rigor en el treball, que sota la supervisió del Dr. Ponces, es va constituir formalment el servei d'esports d'ASPACE.

Entre els anys 82 i 92, el servei d'esports es va anar consolidant, i l'atletisme va passar a realitzar-se en horari lectiu, a més de l'activitat aquàtica, mentre per la tarda a l'estadi Serrahima s'entrenaven esportistes joves i adults. Va ser llavors quan es van crear les seccions de Boccia i d'Eslàlom a la nostra associació. En aquella època es van recollir molts èxits esportius. L'equip d'Aspace esports va tenir representació en els recordats Jocs Paralímpics de Barcelona'92, amb esportistes com la Neus Álvarez (llançament de Club i corredora), Marcelino Saavedra (corredor de velocitat), en Pedro Cordero (llançador de Club) i a les portes es va quedar per lesió, Ramiro Herrador. Tant ell, com en Jordi Cabrera, i altres amics i professionals de la casa, hi van participar en qualitat de voluntaris. L'equip de competició d'ASPACE només representava a una part dels usuaris, els que volien participar de l'esport de competició, esportistes que enfocaven la pràctica esportiva en funció de la classificació que els donava una taula tècnica de classificacions.

Després d'una etapa molt exitosa a nivell de resultats i en què Aspace Esports va ser referent a nivell estatal, conquistant campionats d'Espanya de boccia, slàlom o futbol, i aportant molts esportistes a la Selecció Catalana i a l'Espanyola, i arrel de la crisi econòmica, la història d'aquest servei va donar un tomb, centrant l'activitat esportiva en finalitats rehabilitadores, i adreçant als usuaris de competició a la Federació, o a altres clubs esportius.

En aquell moment, la funció principal del servei era cobrir la demanda d'activitat aquàtica, tant de l'escola com dels centres ocupacionals, els tècnics d'esports es desplaçaven als equipaments esportius extens, als barris on estaven ubicats els centres ocupacionals. S'oferia menys activitat que ara, ja que el temps era més limitat; va ser l'època de la construcció del Centre Integral Montjuïc (CIM), i la remodelació dels equipaments esportius del Centre Pilot. Durant els dos anys que van durar les obres de la residència i de les instal·lacions del CIM, va desaparèixer el Poliesportiu de l'escola, i llavors, l'activitat física se seguia mantenint tot baixant a l'estadi Serrahima. Malgrat no tenir club esportiu, van ser anys d'engrescar-se en projectes d'envergadura, com la Traiwalker, la volta a Formentera …

Un cop estrenat el CIM, el curs 2013-14, el repte era anar obrint l'activitat física a tots els alumnes de l'escola i adults de la futura residència i dels C.T.O. de Badalona i Poblenou en unes instal·lacions de luxe. El curs 2015-16 es va iniciar el projecte d'Esport per a tothom a l'escola, a més d'oferir-se esports específics a l'alumnat en funció de les capacitats funcionals, també es va començar a ofertar activitat física al grup classe, amb tota la seva heterogeneïtat. És l'any del projecte inclusiu "Juguem", que encara avui continua i del que teniu links a la web d'Aspace. El curs 2016-17 aquest projecte d'Esports per a tothom s'estén a tots els grups de l'escola que fan activitat física i a alguns grups d'adults, incloent aquest i altres projectes en una planificació a mig termini anomenada "Camí adaptat a Tokyo 2020", en referència als 4 anys existents entre els cicles olímpics.

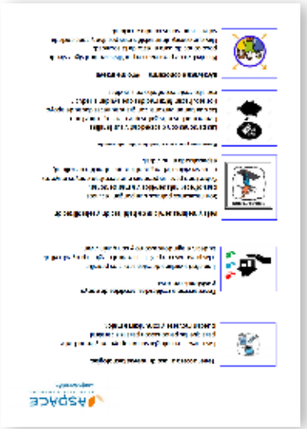
Ara mateix el curs 2017-18 s'atenen més de 250 persones, 220 en activitat aquàtica i 80 en el projecte Esport per a tothom. I fins aquí hem arribat, intentant adaptar l'oferta a la demanda dels nois/es i perseguint arribar a tothom, amb grups heterogenis, i una metodologia innovadora pròpia de l'Educació física escolar, com l'aplicació dels centres d'interès, la metodologia cooperativa o la gamificació, que permeten fer propostes innovadores i inclusives.

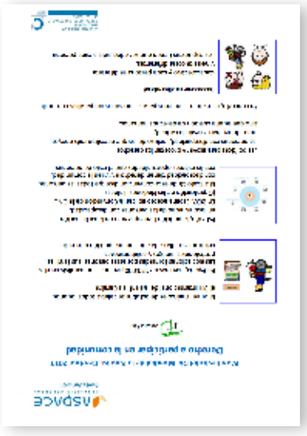
Esperem treballar molts anys més i sobretot apropar l'esport a tothom que hi vulgui gaudir de tot el que ens aporta. Bona pràctica esportiva per a tots!!

Escrit per **Neus Carol**
/ Cap de servei d'Esports

CONTRA_ MANIFEST DIA MUNDIAL DE LA PARÀLISI CEREBRAL 2017

Escrit per **La redacció**





Dret a participar en la comunitat

Dialogant amb l'equip de la redacció comentem que estem una mica cansants del llenguatge que s'utilitza en aquest tipus de documents.

I ens agradaria passar per la nostra particular traductora algunes de les coses que es comenten al manifest. Comencem…, esteu asseguts no…?

Una de les més recurrents frases que sempre surt en aquests tipus de documents, "el dret a la plena i efectiva participació i inclusió de les persones"… Fixeu-vos en el detall "efectiva"… suposem que han posat aquesta "coletilla" per què tots som conscients que no és gens real la inclusió a que fa referència, a la que ens podem trobar en el nostre dia a dia. Els polítics s'omplen molt la boca de polítiques públiques en el nostre entorn, però res de polítiques efectives, paraula clau…

Del fet de "viure en comunitat, amb les mateixes oportunitats i en igualtat". Ens agafa la tos i el riure. En comunitats?, Obligats a viure en residències, amb moltes persones, totes amb les seves peculiaritats (ni millors, ni pitjors…), però lluny del que seria el concepte de "mateixes oportunitats i en igualtat", que s'aproparia més al fet de viure en un model de pisos tutelats, on tenir més flexibilitat, i d'alguna manera estar com a casa, sentir que aquesta és la teva llar. Una residència no et fa sentir com a casa, no et fa sentir útil. De fet estem plenament d'acord amb el punt del manifest que parla de "L'accés real a una varietat de serveis d'assistència domiciliària, residencial i altres serveis de suport, que permeti a cada persona amb paràlisi cerebral elegir el seu projecte de vida, el seu lloc de residència i on i amb qui volen viure", (on s'ha de signar…), però que és totalment irreal i utòpic. Escrit queda molt maco, però encara que molta gent es mou i s'implica, l'objectiu d'aquest punt no es pot assolir si no es dissenyen diferents projectes que permetin aquesta varietat de serveis, de la que es parla, per la vida independent de les persones i que siguin reals i viables.

També es manifesta que les persones "no han de ser objecte de polítiques caritatives o assistencials, sinó que són subjectes de drets humans siguin quins siguin els suports que requereixen". En aquesta frase es pot dir que el que falla és la segona part, és cert que la terminologia basada en la caritat és antiga i està obsoleta, de fet proposem amb modèstia que ho podrien treure del manifest. Ara bé, suports ens falten i molts si parlem d'igualtat d'oportunitats.

I un parell de punts per acabar, per una banda les referències al cost econòmic que comporta la discapacitat, que el manifest reivindica que se d'abaixar. D'acord, però no depèn de nosaltres…, Reflexionem, sincerament, sobre el fet de que pot ser seria millor fer un manifest parlant i reclamant aquelles coses en les que hi podem aportar la nostra feina, implicació, opinió…, i deixar aquells objectius que de cap manera depenen de nosaltres. Com per exemple, el punt de "promoció de discursos sensibilitzadors i d'una major consciència social" en el qual sí que ens podem capficar i donar-ho tot. De fet ho fem cada dia.

A nivell de tecnologia, res a dir, s'ha avançat prou i des d'aquí un record pel "Piraña de Verano Azul", que ja fa uns anys que és director general del "Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas" (CEAPAT). I del punt que parla de polítiques públiques… no coment.

Proposem fer un "Minifiesto", o sigui, un escrit amb una reivindicació de mínims, amb menys retòrica i més efectiu , en el que puguem ser part activa, i pot ser aconseguim algun d'aquest mínims. Bye Bye i "hasta otro ratito".

EL PLAZA

Escrit per **Rosa Ortolà**

En la plaza del ayuntamiento de un pueblo cualquiera, las mujeres de su casa se juntan a almorzar y a comadrear, como cada día. También van los concejales del ayuntamiento, empleados de los bancos y público en general, como en cualquier bar de cualquier plaza de ayuntamiento de cualquier pueblo. En la plaza está la Parroquia, algunos pequeños comercios varios, otro bar y el Ayuntamiento.

En ese bar, como en la mayoría de bares, en torno a un café, lejos del agobio de despachos y oficinas, se fraguan contratos, acuerdos, alianzas, amistades, enemistades por algún malentendido o disputa, en el entorno de distensión que da un bar en la plaza del ayuntamiento de cualquier pueblo.

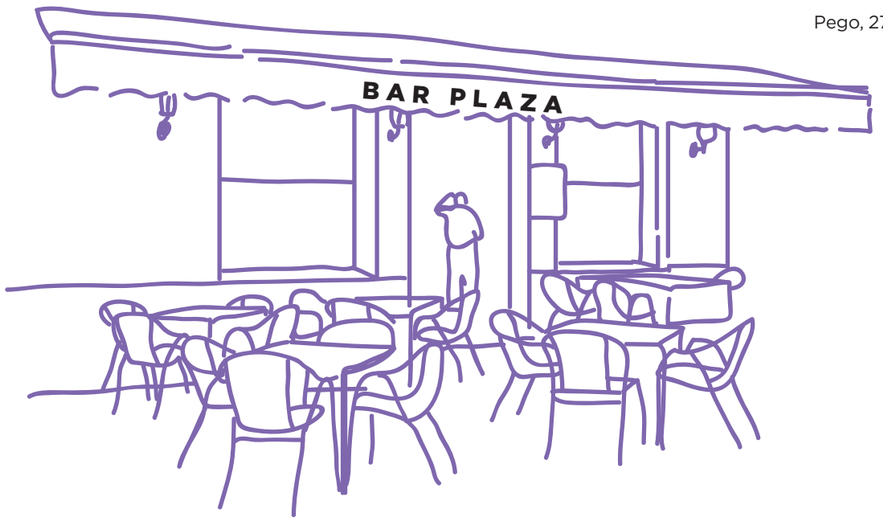
El Bar-restaurante Plaza es de la familia Durán, que ha trabajado toda la vida haciendo los platos típicos del lugar y no se han estancado. Los hijos han innovado pequeñas cosas, tapas, postres y algún que otro plato, siendo la cocina tradicional la base. Cuidan bien a la clientela y Juan, uno de los hijos, sabe manejarse con todo el mundo, es un perfecto relaciones públicas y siempre tiene una palabra amable para todos y cada uno de los clientes. No para quieto e igual está sirviendo mesas que detrás de la barra o haciendo papeleo. Su hermano, Sebastián, es más pausado. Las Juanas, madre e hija, trabajan entre fogones y Eusebio, el padre, está un poco delicado y va y vuelve con el coche y trae los víveres frescos, algunos de cosecha propia.

En este bar, ni mejor ni peor que los demás bares del pueblo, bueno, un poquito mejor sí que es, la gente pasa un rato más o menos agradable y se va, como en todos los bares pero este es especial. Las fiestas, procesiones, concentraciones reivindicativas y festivas y demás jolgorios del pueblo, en su mayoría, pasan por El Plaza, al igual que extranjeros y lugareños con sus bicis y los días de mercado está a rebosar.

Es un bar con solera al cual acuden las comadres de clase media, si es que en un pueblo hay clase media-alta que dice tacos en público. Los sábados hay más hombres almorzando, entre semana trabajan y son gente de campo, albañiles o fontaneros. Los domingos y festivos hay más parejas con niños. La gente se arregla y, antes de misa de doce van a tomar un café y después el aperitivo. El Plaza siempre será un grado. La gente del pueblo suele decir: "Mira esta, o este, en El Plaza ¡Ahora cree que ha subido de categoría!" Es un bar fetén, si estuviera en Madrid diría que es castizo, sin pretensiones. En el pueblo hay bares de "Quiero y no puedo" de "Guiris" de gente de medio pelo y El Plaza.

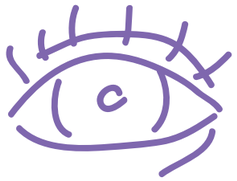
La vida del pueblo transcurre por El Plaza y los Durán la dejan pasar sin más pretensiones que servir a la parroquia lo mejor que pueden y saben. Son ricos en paciencia, saber estar, dar al cliente lo que quiere y saben servir sin ser serviles. También tienen sus días malos, como todos, pero suelen rebosar amabilidad y cariño y hacen sentir a la clientela un poquito especial ¡Eso es lo hace especial al Plaza!

Pego, 27 de noviembre de 2017



PLANTANDO CARA A LAS ETIQUETAS Y DESMONTANDO LOS PREJUICIOS SOCIALES Y CREENCIAS LIMITADORAS

Escrit per **Manuel Martínez Fernández**



Dicen que el espíritu abierto y curioso de los 3 años debería mantenerse vivo en las personas hasta los 100. Así que una de las cosas que me gusta hacer es descargarme pelis de animación, pues, aunque sean de dibujos y teóricamente dirigidas a un público infantil, sus mensajes y moralejas son actos y muy recomendables para todos los públicos.

El último estreno en cine de estas navidades ha sido Ferdinand. Trata de un torito aparentemente grande y fuerte pero que en realidad se preocupa más por ayudar a sus amiguitos, que por hacer un buen papel en el ruedo, lo cual, es lo que la gente espera de él dadas sus características y la tradición.

Esta cinta hace pensar, así a bote pronto, que queramos o no, lo cierto es que vivimos en una sociedad adicta a encasillar y etiquetar a las personas, en un momento u otro todos caemos en ese error de sentenciar lo que una persona puede hacer o sentir simplemente en base a sus orígenes o si reúne o no las características supuestamente necesarias para ello, pero lo hacemos de forma totalmente superficial y sin observar realmente las habilidades, capacidades y los potenciales que tiene.

El problema de esto no es tanto la persona que emite estos juicios aleatorios de valor, si no el efecto negativo y castrador que tienen en la persona referida por estas valoraciones, la cual, al final se deja vencer y se cree esa mentira que planea sobre ella y termina por renunciar a perseguir sus deseos sólo porqué en cierta ocasión le dijeron expresa o tácitamente que no podía o que no era correcto hacer aquello que deseaba. Y lo peor de todo es que posiblemente esa misma persona, sin querer, también acaba por reproducir las mismas ideas limitadoras hacia otros con inquietudes y/o situaciones similares, entrando así en una espiral de pesimismo sin fin y que pasa de unos a otros.

Trasladando esto al terreno de la parálisis cerebral (PC) o de la discapacidad en general, muchas son las ideas erróneas o perjuicios sociales que han sobrevolado por nuestras cabezas a lo largo del tiempo y que sin duda han supuesto el verdadero obstáculo en el desarrollo personal de muchos de nosotros, un obstáculo mucho mayor que la propia discapacidad en si. No obstante también es cierto que gracias a personas valientes que empezaron a salir a la calle y hacerse visibles, hoy dia ES EVIDENTE QUE TODOS VIVIMOS en una sociedad más INTEGRADORA Y ACCESIBLE. Por ello creo que de nada sirve seguir quejándonos por las miradas, las actitudes desafortunadas, la incomprensión del pasado, ni tampoco seguir esperando a que la sociedad nos proporcione todas las soluciones, pues justamente es todo lo contrario y son los afectados quienes deben dar el primer paso, siempre con los pies en el suelo, las ideas claras y la mirada al frente, pues así es como la sociedad seguirá cambiando en la medida en que queramos y la hagamos cambiar sin seguirle el juego. Es decir, la sociedad seguirá avanzando, por ejemplo, en la medida en que las personas en silla nos hagamos más visibles de lo que ya somos, tanto en las calles, en los colegios, universidades, en centros comerciales y de ocio, transportes públicos, utilizando los ascensores, las rampas, todos los servicios, pues así generaremos la necesidad de seguir adaptando y mejorando lo ya adaptado, del mismo modo en que a pesar de hablar con dificultad si nos hacemos escuchar progresivamente ante personas que no están acostumbradas, al final todos afinaran la oreja y nos entenderán a la hora de sacar un billete de tren, de consumir en un bar o de comprar ropa en una tienda, ya que, entender el idioma de los PC solo es cuestión de tiempo y de práctica al igual que se acostumbraron nuestras respectivas familias y amistades en su día. Lo que ocurre es que es algo tan elemental que a veces se nos olvida ponernos manos a la obra, y es más fácil echar siempre la culpa a los demás.

Más que quejarse por la actitud de los demás, la idea está en centrarse en como revertir eso desde la propia actitud personal y de forma activa, constante y positiva, pues sólo así conseguiremos dia a dia una sociedad más tolerante y acostumbrada a la diversidad social y funcional. Del mismo modo que nos acostumbramos a la

presencia de semáforos sonoros o de trazados en relieve en el suelo para facilitar la autonomía y orientación de personas invidentes. O la traducción en lengua de signos y la audiodescripción en algunos programas y pelis de la tele.

También hemos aprendido a integrar a otros colectivos como parte de nuestra sociedad y por ello ya no nos asombra cruzarnos con personas de otra raza por las calles, lo cual era algo excepcional e impactante pero ya lo hemos normalizado al igual que ya no nos escandalizamos ante las parejas del mismo sexo, las cuales eran perseguidas, reprimidas. humilladas y estigmatizadas social y sobre todo políticamente. Pero pese a ello siguieron haciéndose visibles sin dejarse amedrentar, hasta que finalmente la gran mayoría de la sociedad hemos comprendido y aceptado que es una opción sexual más, tan respetable y positiva como ser hetero.

Por todo ello, no se trata de quejarse ni dar sermones, las cosas no se cambian convenciendo ni intentando demostrar nada, si no LAS COSAS SE CAMBIAN MOSTRANDO CON EL EJEMPLO, QUE NO PROTAGONISMO. Pues las personas no estamos NI TORCIDAS NI DERECHAS, SIMPLEMENTE SOMOS PERSONAS PARA APRENDER UNAS DE OTRAS.

Cuando digan que no puedes hacer algo, la respuesta adecuada y que no pueden rebatir es: – MÍRAME Y OBSERVA CÓMO LO HAGO.

CUÉNTAME

GRAN CAMINO RECORRIDO. MINUSPACE

ASSOCIACIÓ PER AL PROGRÉS DE LES PERSONES AMB PARÀLISI CEREBRAL.

Os presentamos un artículo interesantísimo que hace tiempo teníamos hablado con Raquel Soto, gran amiga nuestra, que hace unos años se fue a vivir a Toledo y que nos relata la historia de MINUSPACE.
A principios de los años 70 con la finalidad de realizar actividades de tiempo libre con niños y jóvenes con secuelas de parálisis cerebral surgen algunas iniciativas como el "Agrupament Escolta" Petit Príncep y la Asociación de minusvalidos paralíticos cerebrales (Minuspace).

MINUSPACE se constituyó en 1976. No recuerdo en qué año comencé a participar en las actividades. En aquel tiempo teníamos la sede social en avenida de Madrid. Un sábado al mes quedábamos por el centro de Barcelona para ver alguna "peli" de estreno, ir al teatro o, en ocasiones, escuchar Jazz en la Cova del Drac. Allí nos conocían bastante ya que en varias ocasiones la "Locomotora Negra" había tocado para recaudar fondos para la entidad. Bueno a lo que íbamos, al finalizar la tarde hacíamos algo para cenar y a dormir. En el piso habían plegatines, colchones y una cocina con menaje. Como podéis suponer pasar todo el finde fuera de casa para una persona con p.c a finales de los 70 era una liberación. Muchos de nosotros hacíamos nuestros pinitos con el amor y el sexo, aunque éramos demasiado jóvenes y las cosas no llegaban más que a dormir acurrucados y cuchichear bonitas palabras. La mañana del domingo

la pasábamos adecentando el piso y a mediodía alguien que caminaba mejor bajaba a por pollo a l´ast con patatas. Después de ver el partido por la tele cada mochuelo a su olivo. Y así era como se rompía la monotonía familiar y se pasaba un finde entre amigos.

Durante mucho tiempo la actividad de Minuspace se centraba en salidas por la ciudad, organizar un viaje en verano, la excursión anual de socios, y la participación en la Maratón de Barcelona en un punto deavituallamiento. Ahhi i me olvidaba de la lotería de Navidad…

Tiempo después, a mediados de los años 90, las cosas me iban bien. Hacía tiempo que me había independizado, tenía trabajo, pareja, un hijo que ya no era un bebé, estaba muy vinculada a ECOM y a otras entidades, aunque tenía muy poco tiempo libre, quería aportar otro punto de vista y decidí entrar a formar parte de la junta de MINUSPACE. Durante el periodo que he estado a la cabeza de la entidad más del 70% de los miembros de la junta directiva eran personas con secuelas de parálisis cerebral.

A nivel asociativo seguíamos haciendo, como cada año, la excursión de socios a la que asistían amigos y familiares. Visitábamos museos temáticos de toda Cataluña o parques naturales y también aprovechábamos la oferta cultural de Barcelona, como el Grec etc.

> **“Pasar todo el finde fuera de casa para una persona con parálisis cerebral a finales de los ‘70, era una liberación”**

En la primavera del 96 celebramos el 20 Aniversario de la entidad. Acordamos un programa modesto ajustado a la dimensión de nuestra entidad, con un concierto, una demostración de boccia y una cena de gala. Para celebrar el evento de una forma original decidimos embotellar cava etiquetándolo, como recuerdo, con el el logo de Minuspace y la inscripción XX aniversario. Diré como anécdota que ese mismo cava que nadie quería porqué era casi desconocido, se sirvió en el banquete de la boda de la entonces Duquesa de Palma, Cristina de Borbón.

A nivel institucional intentábamos asistir al mayor número de eventos posibles ya que buscábamos proyección de la entidad. En el año 2000 asistí a la Asamblea WOMEN 2000, Género, igualdad y paz para el siglo XXI que se celebró en la sede de Naciones Unidas Nueva York.

Paralelamente se celebraban unas jornadas de mujeres jóvenes con discapacidad en la sede de la UNESCO NY. En las que participé como miembro de la junta directiva de MINUSPACE. Los debates fueron interesantes, pero la mayoría de los asistentes con discapacidad eran usuarios de instituciones, no había nadie que perteneciera a una entidad parecida a la nuestra. Como también es de suponer que en la Asamblea de la ONU fuera la única mujer afectada de parálisis cerebral.

El año 2003 fue el año Internacional de las personas con discapacidad, fue muy importante para la visibilidad social de las personas con discapacidad, fuimos a varios eventos, participamos en jornadas, coloquios y congresos. Pero lo que creo que produjo un cambio total en la manera de hacer y entender la vida fue el 1º Congreso Europeo de Vida Independiente celebrado en Tenerife, aquel lema: TODO SOBRE NOSOTROS, PERO NO SIN NOSOTROS, eso era justo lo que pretendía nuestra entidad y así lo reflejamos cuando en los últimos tiempos pusimos en marcha nuestro proyecto “Espai de suport per la vida activa”, proyecto que implicaba trabajar con distintas entidades.

Por mediación de la federación ECOM establecimos un protocolo de colaboración con Discapacidad TV, nos pareció una idea muy innovadora que nos permitiría alcanzar el objetivo de difundir el punto de vista de la discapacidad y romper los modelos “normalizadores” que los medios de comunicación clásicos, proyectan sobre la parálisis cerebral. Así fue como iniciamos la aventura de “PECES DE COLORES” Un programa semanal sobre la vida. No pretendíamos hablar del mundo de la discapacidad y hacer más de lo mismo, realizábamos un programa actual hablando de cualquier tema haciendo una reflexión desde nuestro punto de vista.

Y para finalizar, y no dejaros con el suspense de por qué lo de… “peces de colores”, pues es muy simple. Las secuelas de parálisis cerebral de cada persona son tan diferentes como los colores, cuando estamos un grupo de amigos, entre nosotros diríamos que somos pc´s. y con un poco de ingenio y salero sale la fórmula de PECES DE COLORES.

Sin más me despido de vosotros, un abrazo y buena suerte.

Escrit per
Raquel Soto Arquero

VIES VERDES, NATURA I OXIGEN PELS NOSTRES SENTITS

En l’última revista vàrem fer un article molt interessant sobre la Joëlette, una cadira de rodes dissenyada per a la pràctica de senderisme en qualsevol tipus de terreny fins i tot en els accidentats, camins estrets i poc accessibles.

Tothom sap que fer activitats a l’aire lliure és molt positiu per a les persones i aporta molts beneficis per a la salut, no només físiques sinó també mentals. Fins i tot diuen que incrementa l’optimisme i redueix la possibilitat de depressions.

En aquesta ocasió volem parlar de les vies verdes. Les vies verdes són antics traçats ferroviaris en desús adaptats per a poder recórrer-los en bicicleta, a peu i a cavall, recorreguts molt accessibles per a persones que utilitzin cadires de rodes o bicicletes adaptades, recorreguts on normalment no està permesa la circulació de vehicles de motor i els pendents del traçat són molt suaus. És una activitat que permet gaudir de la natura, de bones vistes, del sol, canviar l’entorn urbà (sovint amb excessos d’aire contaminat) i respirar aire fresc i pur.

A Catalunya hi podem trobar moltes vies verdes, en les diferents províncies, i en entorns rurals diferents, ribera d’un riu o mitja muntanya.

Totes elles, en principi, són accessibles, algunes amb un nivell d’accessibilitat notable, amb camins amples i poca pendent, com per exemple la Ruta del Carrilet, per on es fa la famosa Trailwalker, en la que aquest any 2018, un cop més, hi participen dos equips d’Aspace, i d’altres vies pels que tinguin més ganes d’aventura, transiten per camins estrets, sovint amb pedres, i necessiten la utilització d’una cadira adaptada com la Joëlette (de la qual ja vàrem parlar a l’anterior revista).

No hi ha escaladors més grans que les persones amb dificultats físiques, que lluiten cada dia amb el repte de superar-se. Qualsevol esglaó o obstacle és un Everest que superem diàriament. I com ens agraden els nous reptes us proposem que gaudiu de les vies verdes. No us rendiu mai!

Com per exemple:

- **Ruta del Ferro i del Carbó**: Ripoll - Ogassa (15 km)
- **Ruta del Carrilet I**: Olot - Girona (54 km)
- **Ruta del Carrilet II**: Girona - Sant Feliu de Guíxols (40 km)
- **Ruta del Tren Petit**: Palamós - Palafrugell (6 km)
- **Via Verda del Baix Ebre**: Roquetes - el Pinell de Brai (26 km)
- **Via verda de la Terra Alta**: el Pinell de Brai - Arnes (23 km)
- **Via verda del Nicolau**
- **Via verda del Llobrega**t.
- **Via verda del Vallès**.

I si voleu pujar el nivell, i passar de les Vies Verdes a la muntanya, us podeu adreçar al CEC (Centre excursionista de Catalunya), on fa un munt d’anys que un dels nostres col·laboradors, l’Antonio Pardo, gaudeix de la seva gran passió, l’esquí de fons, la muntanya i la natura.

> **“… Les vies verdes són antics traçats ferroviaris en desús adaptats per poder recórrer-los en bicicleta, a peu o en cadira de rodes…”**

El Centre Excursionista de Catalunya (CEC) és una entitat esportiva i cultural fundada l’any 1876 que compta, en l’actualitat, amb uns 4.500 socis i un total de 7 refugis. El CEC està organitzat per seccions que duen a terme un ampli ventall d’activitats i sortides esportives i culturals. Sabem de bona mà que al CEC hi ha una gran sensibilitat per les persones amb mobilitat reduïda, i que tenen un ampli ventall d’activitats que ofereixen als seus socis.

Organitzen excursions d’un dia o més, formacions, viatges, colònies per nens/es, cursos, activitats familiars, esportives, culturals, medi ambientals, acampades, entre d’altres.

La natura t’espera!

Escrit per **La redacció**

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

www.ovibcn.org

Creada a finales de 2006, con más de 11 años de trayectoria la OVI (Oficina de vida independiente) es una entidad sin ánimo de lucro dirigida y gestionada por personas con diversidad funcional y necesidad de asistencia personal vinculadas al Movimiento de Vida Independiente.
En aquesta web podreu trobar informació d'interès i assessorament.

http://ajuntament.barcelona.cat/museudeldisseny/ca

El **Museu del Disseny de Barcelona** treballa de forma constant i coordinada amb l'Institut Municipal de Persones amb Discapacitat, en consonància amb els criteris d'accessibilitat universal, per ser un centre obert, accessible i funcional per a tothom. Atès el seu compromís amb les persones amb diversitat funcional, el museu ofereix una visita a les instal·lacions amb les màximes garanties de mobilitat i accés a la informació.

El Museu del Disseny té diferents exposicions permanents i d'altres itinerants. Destaca l'exposició "El cos vestit" que pretén explicar com el vestit modifica l'aparença del cos mitjançant unes accions que tendeixen a comprimir-lo i alliberar-lo alternativament, des del segle XVI fins avui dia. Des de l'antiguitat els humans han alterat la forma i l'aparença del seu cos amb pentinats, joies, tatuatges i, sobretot, mitjançant el vestit. Les diferents maneres de vestir-se tenen a veure amb els codis morals, socials i estètics de cada època. La moda imposa cànons de bellesa i les siluetes i els volums es modifiquen. Us convidem a visitar aquesta magnífica instal·lació situada a Glòries i les seves exposicions.

https://goo.gl/szDJbw

L'IMPD (Institut Municipal de persones amb Discapacitat) fa més de 35 anys que treballa per la integració de les persones amb diversitat funcional, per la seva inclusió laboral i millora en temes d'autonomia i vida independent i vetlla perquè l'accessibilitat universal estigui garantida a la nostra ciutat. En aquesta web podreu trobar tot tipus d'informació (subvencions, gestions, socialització, festes populars...).

BOCCIAPP

Os presentamos una aplicación muy nuestra!! La Fundación Vodafone, a través del programa "AmiAlcanceGames Adapter" ha diseñado una aplicación que simula el juego original de Boccia, es accesible para personas con movilidad reducida, (http://bit.ly/2gtekiq) permite la configuración de pulsadores Bluetooth y OTG para su uso en aplicaciones móviles y además se puede jugar con la pantalla táctil del dispositivo.

Por cierto, es gratuita, a qué esperas para descargarla?

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**

M'HAS BUSCAT I T'HE TROBAT

Em vas assenyalar
la teva mirada em va enlluernar

Espera paral·lela
m'has buscat
i t'he trobat

Buit total
infinit interminable
sense interseccions
compta amb mi
mai no t'oblidaré,
ens creuarem

Les mirades em parlen
no sé si tu ets per a mi o jo per a tu
Però ens creuem
i què bé que estem junts

Línies paral·leles
vides repartides
corves i rectes
jo per a tu

Tu per a mi
m'has buscat
i t'he trobat.

Tania Peinado

RECOMANEM

Miguel Cantarero ens regala aquesta perla literària. És un llibre autobiogràfic, on podrem conèixer-lo i gaudir del seu coratge i esperit positiu i de superació, com vàrem veure el passat 12 de gener quan ens va presentar el seu llibre al poliesportiu del CIM d'ASPACE.

Us animem a llegir-lo, podeu encarregar-lo a través de la nostra revista, enviant un correu a **connexio@aspace.cat**
La seva germana Pepa es va implicar molt en el projecte per tal de fer realitat el somni del Miguel d'editar aquest llibre. Per acabar us deixem amb la seva paraula en forma de cita: *"Tengo una parálisis cerebral que me condena a ir en silla de ruedas; pero esto no me ha quitado nunca las ganas de vivir ni la alegría. Es verdad que me hubiese gustado mucho andar; pero quizás en mi otra vida pueda hacerlo, y entonces no voy a parar de viajar por el mundo. Así lo espero".*

ÚLTIMO ESTRENO

De los creadores del "BAILANDO BAJO LA LLUVIA", Y "WATERCHAIR" presentamos ahora, "LA OBSESIÓN EN LA MARQUESINA".

ASPACE PRODUCTONS, nos regala esta superproducción protagonitzada por dos actores veteranos, protagonistas de otras hazañas como "DÉJENME ENTRAR EN LA DISCOTECA..." o "NO HABLEN CON MI MADRE, HABLEN CONMIGO...", y una actriz novel, que casi siempre se escaquea de los diálogos largos, cuya actuación casi le vale un Goya y que ya había destacado en "EL ASCENSOR Y LOS FERROCARRILES CATALANES".

El Film dirigido magistralmente por el Arcángel San Gabriel, que en esta ocasión no nos protegió, narra la historia de tres periodistas, miembros del Equipo de investigación de la famosa e internacional revista "Aspeis Connection", donde se enfrentaron a la cordialidad y buenas maneras de un grupo de ciudadanos parapetados una tarde lluviosa bajo la marquesina de la parada de autobús de la Fundación Miró y nadie los vió, mientras algún que otro turista exclamaba "No se mueve ni el tato!".

La banda sonora la pone el ilustre compositor y cantante Bob Dylan con el popular Hit "A Hard Rain's A-Gonna Fall".

Escrit per **La redacció**

MONÓLOGO

Hola de nuevo, otra vez llegan a vuestras casas las peripecias de un grupo de discas. Hace unos meses salí de fiesta y resulta que, como ya viene siendo habitual en mí, tuve una pequeña crisis emocional. Resulta que una tía se me acercó, me cogió de las manos y me preguntó dulcemente: ¿Cómo te llamas? Yo le conteste Víctor. Ella, no contenta con la respuesta, me lo volvió a preguntar, yo le volví a responder, también dulcemente, Victooor, pero ella no parecía estar demasiado receptiva y en un visto y no visto la perdí de vista, valga la redundancia.

Ante esta situación tan poco habitual y tan llena de matices decidimos organizar una Mesa de crisis. La Mesa estaba plagada de PC's, no de personal computers, allí discutimos sobre una situación tan compleja como es la de ligar, y mira que yo me había estudiado el manual de ligar de Els Amics de les Arts, un 4 3 3 que nunca falla, que siempre golea.

Para empezar decidimos abordar esta situación por etapas, como si se tratara de la Vuelta. La primera etapa a superar era el pensar un nombre que a mi dicción le fuese fácil de pronunciar, porqué "Victor" + mi dicción + entrada la noche = a borrachín...

Para poder superar la primera barrera, entonces buscamos nombres cortos, a uno se le ocurrió la gratificante idea de que masculinizara el nombre de Ana, la verdad es que un nombre más perfecto para su pronunciación no hay, lo que pasa es que no serviría para nuestro fin, ya se entiende, no? Después de mucho pensar, pasamos por Pepe, Teo (Teo va a la disco...), y por fin hubo fumata blanca y salió un nombre con personalidad, que gusta a las mujeres, Iván, y sobretodo pronuncio a la primera sin escupir, ni tartamudear, ni... Eso me daría una oportunidad más de ligar.

Después de esto la mayoría creía que ya se había acabado el problema, pero uno pensó más que el resto y nos dijo y que va a pasar cuando te pregunte la edad?, aguafiestaaasss...

Continuará...

Escrit per
Víctor Herrero

>>

LES 7 DIFERÈNCIES

ENJOY

Fotografia del taller d'Arts Escèniques

1 2 3 4 5 6 7

Marca amb una X les diferències que vas trobant