conexió

PROJECTE JUGUEM

Inclusió d'alumnes
en el joc i l'activitat esportiva

ENTREVISTA A DR.ESTIVILL

EXPERIÈNCIA TRAILWALKER 2018

LA PRIMERA PROMOCIÓN DEL CENTRO PILOTO. 1966

ANY 2019 / NÚM. 33

FUNDACIÓ aspace Catalunya

ÍNDEX

3
ANDORRA
EDITORIAL
–
4
AVENTURA Y NATURALEZA
NOVETATS
–
6
TRAVEL XPERIENCE
NOVETATS
–
6
UNA MIRADA DES DE LES ARTS A L'ATENCIÓ DE LES PERSONES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL
NOVETATS
–
8
MÉS ENLLÀ DELS LÍMITS, TU M'APORTES
COACH_NEXIÓ

10
ENTREVISTA AL DR. ESTIVILL
ENTREVISTA
10
AMÁSDES
OBRINT CAMINS
–
13
PROJECTE JUGUEM
ASPACE
–
14
OXFAM TRAILWALKER 2018
ASPACE
–
16
DIXIT
PERSONALMENTE
–
17
VOLUNTARIAT
PERSONALMENTE

18
DE TOCAR EL PIANO A LA PLASTICIDAD CEREBRAL Y CREACIÓN DE NUEVAS CONEXIONES DE NEURONAS
PERSONALMENTE
–
19
LAS FIESTAS DE MI PUEBLO
PERSONALMENTE
–
20
LA MEVA GRAN EXPERIÈNCIA AMB LA TRIKE
PERSONALMENTE
–
21
LA PRIMERA PROMOCIÓN DEL CENTRO PILOTO. 1966
CUÉNTAME
–
22
ENJOY
ENJOY

ÚLTIMA HORA

"NO MIRES A OTRO LADO", A CAMPANYA DEL MOVIMENT ASPACE PER VISIBILITZAR LA SEXUALITAT I LA INTIMITAT DE LES PERSONES AMB PARÀLISI CEREBRAL

La sexualitat i l'afectivitat en la paràlisi cerebral són les principals temàtiques per les que el Moviment ASPACE ha apostat en la seva nova campanya per reclamar el dret a la intimitat d'aquest col·lectiu amb motiu del Dia Mundial de la Paràlisi Cerebral que se celebra el 6 de octubre.

Amb el títol "No mires a otro lado" aquesta campanya pretén ampliar el concepte de sexualitat reivindicant que no només es limita a l'erotisme, sinó que també significa intimitat ja que ocorre en espais de la vida diària com en el vestit, el desvestit i el neteja de les persones amb paràlisi cerebral. A més, l'acció pretén ser un toc d'atenció perquè la societat contribueixi al fet que es cobreixin les necessitats del col·lectiu.

El Moviment ASPACE desenvolupa en aquest àmbit accions de formació i suport perquè les persones amb paràlisi cerebral aprenguin a conèixer-se, a acceptar-se i a expressar i sentir la seva sexualitat de forma satisfactòria. Aquesta formació també es dirigeix a professionals i familiars amb l'objectiu que 'deixin de mirar a un altre costat' i 'mirin de front' a la sexualitat i afectivitat de les persones amb aquesta discapacitat.

L'eix central de la campanya és una cançó de trap, estil molt semblant al rap, interpretada pel grup 'Ravioli Makers', un tema reivindicatiu centrat en eliminar idees preconcebudes que té com a objectiu conscienciar sobre la importància de normalitzar la sexualitat i afectivitat en paràlisi cerebral.

#MIRA DE FRENTE | NO MIRES A OTRO LADO

Revista subvencionada per: Ajuntament de Barcelona

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
Chema Martín

Col·laboració
Dr. Estivill, Mar Morón, Richard Alvarado, Carlos Roldán, Patrícia Burgos, Albert Tribó, Maria Garreta, Jordi Dam, Genoveva, Anna Carrera, Jordi Lloris.

ANDORRA

En esta ocasión hemos querido mirarnos un poco el ombligo, y hablar de nosotros e invitar a otras personas a que hablen de nosotros y de la bonita experiencia que vivimos en Andorra. Hace tiempo que queríamos regalarnos un poco de relax y de convivencia sin pensar en artículos ni ideas rompedoras, ni nuevas secciones.

El grupo hace años que trabaja y bien se lo merecía. Así que, con la ayuda de Aspace, y un par de buenos compañeros de viaje que no conocíamos, nos fuimos un fin de semana a Andorra, a Naturlandia, donde pudimos disfrutar de un precioso entorno natural, respirar aire fresco, y, como siempre hacemos, reír mucho.

"No hase falta desir" que reír es bueno, todos lo sabemos, pero es bueno recordarlo..., pues bien, el equipo de amigos que somos en la redacción de la esta revista, lo ponemos mucho en práctica, y reímos mucho, pero que mucho..., quizás ese sea el secreto de que a este proyecto no se le acaben las pilas..., quizás sí, quizás no...

Escrit per **La Redacció**

AVENTURA Y NATURALEZA

**Aunque hay otros temas que podían ser la apertura de esta revista, como la TrailWalker o textos de Anna Carrera o de nuestro amigo Jordi Dam.
En esta ocasión nos ha apetecido empezar por una experiencia que vivimos en primera persona el equipo de la redacción de la revista. Como hemos apuntado en la Editorial se trata de un bonito fin de semana en Andorra, concretamente en el parque de Naturlandia.**

En esta ocasión hemos invitado a hacer la crónica de esta gran experiencia en Andorra a dos personas que no conocíamos, y que se integraron de maravilla en el grupo. Personas muy trabajadoras y de muy buen trato a quien queremos también agradecer su buen hacer. Nosotros les llamamos el Richard y el Gere, si sois listos sabréis por qué... Os dejamos con sus sensaciones en forma de palabras...

Hace ya bastante tiempo, que trabajamos en la Residencia Aspace CIM, y a parte de realizar nuestras funciones de auxiliar, también hacemos salidas de "respir" y salidas de lleure y entre tantas salidas que hemos realizado, ésta última ha sido muy especial, debido a que se trataba de una escapada de fin de semana a un parque temático (Naturlandia) en Andorra, y especialmente a que íbamos a conocer a otras persones maravillosas, que no viven en la residencia, pero que están vinculadas a la Fundación ya que colaboran con esta revista llamada "Connexió Aspace".

La salida empezó muy bien, el tiempo en Barcelona era muy bueno, pero a medida que nos acercábamos a nuestro destino, no sin dar algún rodeo extra con las furgonetas, nos atrapó una buena tormenta, pero sin más percances, llegamos a buena hora a Naturlandia; descargamos los equipajes y fuimos a cenar. Durante estos momentos aprovechamos para conocernos todos mejor.

Durante la cena, aprovechamos para planificar las actividades que realizaríamos en estos dos días, entre charlas y risas, se propuso subir a una atracción tipo montaña rusa (Tobotronc), ir a ver un parque de animales y conocer a los animales que viven allí (osos, linces, ciervos, lobos, etc.).

El sábado, empezó muy bien, después de desayunar, fuimos al Tobotronc, casi todos los lo probamos y estuvieron encantados con esta atracción, tanto que algunos repitieron, cosa que el Richard no quiso hacer, ya que no le agradó mucho la velocidad que llega a alcanzar el trineo, que por otro lado produce mucha mucha adrenalina y es una experiencia única.

Después de la adrenalina fuimos a comer, y a tomar una cervecita que bien nos habíamos ganado, y después de comer se nos vino la lluvia encima, otra vez...jajaaaaa. Entonces decidimos ir al albergue y pasamos una tarde noche haciendo juegos de mesa, jugando al ping pong y charlando hasta ir a cenar, fue un momento para conocernos un poco más y también para comentar como había ido el día y que tal lo habíamos pasado.

"...compartimos muchas cosas, desde la generosidad, la humildad y el respeto con un grupo de personas maravillosas..."

El domingo, preparamos las maletas y nos fuimos a la parte alta del parque, en la cota 2000 metros, un lugar precioso. En cada sitio volaban fotos y fotos, inmortalizando el momento y aprovechamos para observar a osos, lobos, ciervos, linces; cosa que no se ve tan a menudo por la Diagonal, Paral·lel o Montjuïc. Fue una experiencia increíble.

Como ya se nos estaba acabando el tiempo de estar en el parque, recogimos las maletas y nos fuimos a comer a un restaurante en un pueblo cerca de Vic (Collsuspina), donde Ramiro nos esperaba para comer y, más tarde, poner rumbo a Barcelona, de vuelta al CIM con Mabel y Arantxa, i el resto a sus respectivos hogares.

Queremos resaltar el exquisito trato recibido por el personal del albergue, y por Rodrigo, el guía, que nos acompañó el sábado. Sin dudar regresaríamos a ese lugar, muy bien adaptado para persones con movilidad reducida, por el buen servicio tanto de personal como de restauración, así como para disfrutar del entorno y sus atracciones.

Este, fue un "finde" en Naturlandia muy ilusionante, compartimos muchas cosas, desde la generosidad, la humildad y el respeto con un grupo de persones maravillosas de las cuales pudimos aprender mucho, fue una vivencia muy bonita, poder compartir tantos momentos agradables con este grupo encantador, ver cómo se divertían, cómo reaccionaban durante las actividades y especialmente cómo se ayudaban entre ellos, cuando era necesario colaborar, para que todo funcione correctamente, sin prisas y con mucho cariño y comprensión entre todos.

Queremos agradecer a la colla de la revista el habernos permitido vivir esta experiencia tan inolvidable. Gracias!!

Escrit per

Richard Alvarado y Carlos Roldan (alias Richard y Gere)

TRAVEL XPERIENCE

En nuestra escapada a Andorra tuvimos la oportunidad de conocer a Rodrigo. Rodrigo es argentino, una persona encantadora, atenta, amable y muy predispuesta a ayudar. Rodrigo es uno de los socios de la agencia de viajes TRAVEL XPERIENCE, con quien hicimos la reserva en el albergue de Naturlandia. Dicha agencia está situada en Andorra y está especializada en organizar viajes para personas con movilidad reducida. En esta ocasión en vez de sugerir un libro nos apetece mucho presentaros a esta agencia de turismo accesible. Nunca se sabe, a lo mejor os hace un buen servicio…

Como hemos comentado Travel Xperience es una agencia de viajes ubicada en Andorra especializada en la organización de viajes y vacaciones para personas con diversidad funcional, incluyendo hoteles adaptados para usuarios en silla de ruedas, transporte adaptado, asistencia en los aeropuertos o estaciones de tren y vuelos a cualquier parte del mundo solicitando las asistencias necesarias en cada caso. Con destinos muy atractivos y exóticas vacaciones, incluyen Costa Rica, Estados Unidos (Las Vegas, Los Angeles, Disney, New York, etc), México (Cancún, DF, Puerto Vallarta, etc), Argentina (Cataratas del Iguazú, Glaciar Perito Moreno, Buenos Aires, etc), Marruecos, Sudáfrica, Escandinavia (Fiordos, Estocolmo, Bergen, etc), Jordania, Europa en general (España, Francia, Holanda, Bélgica, Italia, etc). También se ocupan del alquiler de equipamiento adaptado en destino, tal como grúas de transferencia, sillas de ducha, sillas sanitarias, sillas de ruedas manuales, eléctricas o scooters, si es necesario.

Es una agencia que prima la calidad del servicio, nosotros lo podemos confirmar con el trato recibido en nuestro fin de semana en Andorra. Ofrecen toda la información necesaria y vital para que el viaje se desarrolle de una forma totalmente positiva, agradable y sin sobresaltos.

Nosotros ya estamos pensando en algún proyecto de viaje futuro… por ejemplo un fin de semana en Amsterdam, una escapada al mercadillo navideño de Berlín, o algo más ambicioso (aunque no nos dará el dinero) como un Safari, Costa Rica, la Patagonia, o Noruega… o, quizás una escapada más cerquita para ir en furgoneta como el descenso del Sella!

Podréis encontrar toda la información en la página web www.travel-xperience.com. Si les decís que vais de parte de la revista Connexió ASPACE seguro que os trataran bien… Preguntar por Rodrigo, quien os ayudará en todo lo necesario.

Escrit per
La Redacció

UNA MIRADA DES DE LES ARTS A L'ATENCIÓ DE LES PERSONES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL

Un altre cop el nostre amic i treballador incansable, Dani Royo ens ha tornat a sorprendre amb dos concerts magnífics, un al maig amb els nois i noies del Centre d'Integració social Aspace Badalona, i un altre al Juny, a Cotxeres de Sants, amb els nois i noies de la Residència i Centre de Dia Montjuïc.

El Dani és una persona amb molta energia, molts i bons valors, i que és capaç d'involucrar a tot el personal en el seu projecte musical, així com aconseguir que tothom pugui participar dels seus concerts i de l'activitat de música, posant el focus especialment en les persones més severament afectades.

En aquesta ocasió ens ha fet la crònica d'aquests concerts la **Mar Morón, una persona molt implicada en el nostre entorn, que ha dissenyat i portat a la pràctica diferents projectes relacionats amb l'Art per a persones amb diversitat funcional**, projectes que hem gaudit des de diferents centres d'Aspace. Cal dir que és **professora de la UAB** (**Universitat Autònoma de Barcelona**), concretament del Departament de Didàctica d'Expressió musical, plàstica i corporal i també d'Educació en les Arts Visuals. Creiem que, amb la seva formació i tal i com la coneixem, és una veu molt i molt autoritzada per fer aquesta crònica. Gràcies Mar per la teva col·laboració i per les teves paraules.

Començo aquest text reflexiu sobre el concert que va fer el Centre Ocupacional d'Integració Social ASPACE de Badalona, recordant la pel·lícula de Radu Miháileanu (Rumania, 1958), El concierto (2009). És la historia del director de l'Orquestra del Teatre Bolshói, que va veure truncada la seva carrera per defensar a músics jueus. La pel·lícula fa un flashblack per narrar la història d'una família jueva i explicar-nos com la música, la funda d'un celo i un violí, salven la vida d'una noia i dels components de l'orquestra que al cap del temps, aconsegueixen tocar de nou el Concert per a violí de Tchaikovski.

Una pel·lícula emotiva a on la música, com a protagonista, transforma les vides dels que la practiquen, com també he pogut comprovar, al llarg del meu recorregut professional entre les Arts i l'educació, i amb les persones que el passat 25 de maig al Teatre Principal de Badalona van presentar l'espectacle musical: Peces d'un trencaclosques: poemes i cançons entre tots.

Quan parlem de música, o de llenguatges artístics en general, ens ressonen paraules com creativitat, imaginació, comunicació, creació, originalitat, transformació,… i emoció: l'Art és tot allò que ens emociona, que ens fa vibrar, que ens connecta amb aquells pensaments i vivències íntimes que es materialitzen en creacions o en emocions, creadors i destinataris. Els artistes creen per necessitat pròpia, com a motiu de vida, i saben que aquelles obres trobaran "sentits" inquiets a l'espera de la vivència de compartir les seves creacions.

Els processos de creació artística són camins de vida activa i plena. Tots els participants poden pensar, decidir, crear i ser els protagonistes. I l'altre dia, durant el concert que mostrava el resultat d'aquestes experiències creatives, es notava aquesta activitat personal. Cada creació mostrava la vida del creador: sentiments, desitjos, interessos, allò que els agrada i també, que els preocupa. Un escenari ple de músics i cantants, instruments convencionals i altres que no ho eren tant,… una miscel·lània d'elements musicals, literaris i visuals que van sorprendre al públic durant tota l'actuació. Les cançons, entre la poesia i la música, feien aparèixer el camí íntim de cada artista, un trànsit entre família, mascotes, el futur, el amor, l'amistat,… i notes musicals i van fer vibrar el teatre durant dues hores.

Aquest concert em va fer pensar en l'evolució de l'atenció a les persones que necessiten de suports per a tenir una vida rica i de participació activa en la societat de la que formen part. Fins fa poc, consistia en cobrir les necessitats més bàsiques d'aquestes persones i potser, fer alguna feina mecànica i poc creativa; i no es creia poc en què poguessin ser capaços de construir, de crear,… però arriba el canvi, i es fa des de les arts: la música, la dansa, les creacions visuals, la poesia,… són les protagonistes. Ressalto en relació a aquest gir de mirada cap a l'atenció de les persones amb diversitat funcional, les idees del director executiu, Tom di Maria, del Creative Growth Art Center (Oakland California), un centre d'Art per a persones amb i sense diversitat funcional: "és un centre de Art, no som un centre de teràpia ni de rehabilitació (…) Quan els nostres artistes arriben aquí, tenen accés a aquest meravellós privilegi de sentir-se artistes tot el dia i m'agrada que aquest lloc sigui un lloc diferent a on ells són els protagonistes, el que diuen i mostren en el camí de l'Art". (de la pel·lícula ¿Qué tienes debajo del sombrero? , Lola Barrera i Iñaki Peñafiel, 2010).

Aquest centre, al igual que Aspace, i d'altres que estan funcionant pel món (Candoco Dance Company en el Reino Unido, Full Radius Dance en Estados Unidos, Liant la troca i ArTransforma en Barcelona) estan aconseguint transformar la vida de les persones amb diversitat funcional a través de les Arts. Són centres que amb el seu treball artístic evidencien que són persones, que amb els suports necessaris, són capaços de convertir-se en músics, ballarins, artistes visuals, i poden fer rica, no només la seva vida, sinó també les de la resta de ciutadans. I ho vam comprovar durant el concert amb la tecnologia, que aportava aquests suports necessaris per facilitar l'accés a la interpretació musical de tots els musics durant el concert.

El món de l'Art i el de la creació artística obre una gran porta de possibilitats a aquests artistes per a què se sentin realitzats com a persones i també, com a professionals. Una oportunitat per aconseguir vides plenes, felices i que aporten la riquesa de la música, en aquest cas, a tothom.

Veure i sentir com persones amb necessitats de suports específics, aconseguien ser intèrprets, ens fan pensar en un "sí se puede", un sentit de superació immens que envaeix les vides de tots, i aquest gran canvi, emociona, i això és Art i ells SÓN ARTISTES.

Hem de seguir per aquest camí de ser creatius i poder aportar recursos a les persones que els necessitin, des de l'anàlisi de les característiques de cada individu i amb gran empatia i valors de compromís, generositat, cooperació i pensar en el bé comú, com han fet tots els integrants d'Aspace Badalona alhora de construir aquest espectacle. Amb força, valors positius i recursos, farem un món més amable per a tots i totes.

I vull acabar amb unes paraules de la Queralt Prats, directora d'ArTransforma: "la verdadera discapacitat és social, la verdadera discapacitat es deixar de tenir oportunitats (…) tots som diferents. Brindem per la diversitat! El que hem de fer és una societat realment per a tothom, entre tots". (Programa Tinc una idea, RTVE, 2015)

Moltíssimes gràcies, Aspace, per fer-nos viure dues hores inoblidables de bona música i molt més…!!!

Escrit per
Mar Morón,
Professora d'Educació de les Arts Visuals. UAB

Més enllà dels límits, tu m'aportes

Estan a l'ordre del dia afirmacions de l'estil "No hi ha límits", "Els límits estan només a la teva ment", "Tu no tens límits" i un llarg etc. Alhora, i gaire bé com una adulació, els reconeixements que rebo acostumen a fer referència a la meva capacitat contínua –diuen- de superació, davant la meva condició de "persona amb discapacitat".

Abans de res, miraré d'acotar algunes definicions per assegurar-nos de parlar un mateix llenguatge: Amb límit ens referim al punt on s'acaba l'exercici d'una facultat. Superar-se seria vèncer un obstacle o dificultat. Per últim valor vol dir que tant és estimada o preuada una cosa –quant d'important és per a nosaltres-. Un valor pot ser fonamental –principis que guien el nostre fer- o instrumental –necessaris per acostar-nos als fonamentals-.

"La persona és doncs limitada per defecte, donada la seva condició d'humana."

La persona és doncs limitada per defecte, donada la seva condició d'humana. Habitar en un cos humà implica limitacions per natura. Implica que per tota persona hi hauran propòsits i fites que, de plantejar-se-les, no podria aconseguir per ella mateixa. Per tant totes i tots tenim límits.

Parlar de discapacitat és parlar de límits. Així doncs, si el límit és intrínsec a la condició humana, fer una distinció entre persona amb discapacitat i sense resultaria paradoxal. Qualsevol persona té discapacitats, i capacitats.

Em sembla que conceptes com la superació, la força de voluntats i similars, estan sobrevalorats. Sota el supòsit de que els límits són una fal•làcia, s'imposa a la pròpia persona la responsabilitat de superar-los, de vèncer-los. És a dir de lluitar contra la pròpia condició humana. Hem convertit la superació en valor fonamental, precipitant-nos a una carrera sense rumb ni final, similar a la d'un hàmster, atrapat, donant voltes a la seva roda.

La introjecció de la creença dels no límits, combinada amb un reconeixement a les persones basat en el valor de la superació, i classificant-les en "discapacitades" i "capacitades" segons la seva capacitat productiva, resulta una estratègia més del neoliberalisme per mantenir la seva racionalitat. Una forma de violència cultural a la fi.

En l'àmbit de la diversitat funcional, la violència que genera aquesta racionalitat esdevé molt més accentuada encara. Rebem elogis continus a la superació vinculada a la condició de discapacitat, mentre la nostra acceptació profunda en la societat passa per aquesta superació dels límits, en considerar-se'ls suposadament ficticis i, en qualsevol cas, no acceptables, doncs confronten. Si l'elogi ja acostuma a esdevenir en sí manipulador –violent-, afegit a aquesta dinàmica, composa un cercle de violència, en tant que nega necessitats com el reconeixement genuí, la cura d'un mateix i de l'entorn, l'autoestima. Dóna peu a preguntes de l'estil: Si demà una pastilla en tragués la condició de discapacitat i, per tant, deixés de tenir valor la superació que se'm suposa, qui sóc? Tinc altres virtuts i capacitats?

Proposo doncs replantejar-nos creences. I si fos el cas que els límits tinguessin un propòsit positiu i que aquest és pogués desplegar en funció dels imaginaris i models socials que construïm? Els límits ens obliguen a interactuar amb la resta de persones per satisfer les nostres necessitats, representen l'oportunitat d'establir vincles, de gaudir de la complementarietat, la cura mútua i l'acompanyament. De fet, des d'una visió ontològica, som i ens construïm en funció de les relacions que establim i la qualitat de les mateixes. Així doncs, m'agradaria convidar-vos d'entrada a una acceptació amorosa de les pròpies limitacions, com una característica natural de la condició humana, tant punyent a vegades com plena d'oportunitats.

Una segona cosa que em semblaria interessant és mirar d'alliberar-nos d'aquesta sobrevaloració de la superació en sí mateixa, cosa que ens resultarà molt més senzill, si hem acceptat la nostra condició limitada. Es tractaria de baixar el grau d'importància del valor de la superació de fonamental a instrumental. Només li donem valor en la mesura que ens serveixi per honorar altres valors fonamentals.

La tercera passa per creure que, de la mateixa manera que tenim límits i discapacitats, tenim capacitats. Qualsevol persona té capacitats amb les quals satisfer necessitats del seu entorn. Llavors la conseqüent pregunta a fer-nos des d'aquest compendi de capacitats i discapacitats que som és: què puc i vull aportar jo al meu entorn? Quines de les seves necessitats vull mirar de contribuir a satisfer? Cóm puc fer-ho?

És el moment –trobo- de, alhora que ens reconciliem amb les nostres limitacions, transcendir més enllà de la posició de víctimes que sovint hem adoptat les persones amb diversitat funcional. Sovint ens hem cregut amb tots els drets i sense cap deure, incapaces d'aportar alguna cosa al món, de contribuir a la seva transformació. És l'hora de fer un viatge endins sense retorn on descobrir per a què estem en aquest món i en aquesta circumstància, quina és la nostra missió en aquest viatge per la Terra, com puc deixar el món una mica millor del que l'he trobat, quin són els meus valors fonamentals, que m'apassiona fer.

Un cop hem trobat el nostre tresor, podem fer una anàlisi de quines capacitats tinc per desplegar el meu propòsit, si em falta alguna i la puc desenvolupar, i quines limitacions. Pel que fa aquestes últimes, em poden ajudar d'alguna manera? La meva limitació física, per exemple, m'ajuda a empatitzar amb les persones que acompanyo com a coach, quan em plantegen segons quines situacions.

"Qualsevol persona té capacitats amb les quals satisfer necessitats del seu entorn"

I quina actitud prenc davant aquells límits que realment sento que no m'ajuden? A més del reconeixement i acceptació de les que ja hem parlat, la proposta és ser capaços, saber-nos vulnerables, de cooperar i demanar ajut, ja que no busquem l'èxit de l'heroi, sinó la satisfacció col•lectiva de necessitats. Alhora, també puc mirar si tinc la possibilitat d'estirar-los una mica, però sempre en el context de la cura a la pròpia persona i les altres. Aquí sí ens caldrà entre d'altres el valor de la superació, això sí, com a instrumental en comptes de com a fonamental.

La quarta i última seria evitar el reconeixement basat en l'elogi –especialment en el de la superació-. Aprenem a expressar agraïment a l'altre per allò que ens aporta en la relació i amb independència de les seves capacitats i limitacions. És des d'aquí que podrem establir vincles nodridors d'igual a igual.

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

ENTREVISTA AL DOCTOR ESTIVILL

Escrit per
La redacció

El Doctor Eduard Estivill, molt conegut com el "metge de la son", es va especialitzar en Neurofisiologia. L'any 1989 va crear la unitat de les alteracions de la son a l'Institut Dexeus i des de 2014 dirigeix la Fundació "Estivill Sueños". Ha escrit molts llibres, entre ells "El método Estivill", una guia ràpida per ensenyar els nens i nenes a dormir.

El Dr. Estivill va estar implicat durant els anys 60 o 70, quan tot just era estudiant de medecina, amb la nostra Fundació, participant d'una Agrupació escolta anomenada "Petit Príncep" amb nens i nenes de l'escola d'ASPACE.

Qui és el Dr. Estivill?

El Dr. Estivill és una persona normal que simplement ha tingut la sort de tenir una feina que li ha agradat molt, la sort de ser pioner, i que pot ajudar a moltíssima gent. Això fa que em senti molt satisfet de la feina que estem fent i que crec que seguiré fent fins al dia que algú decideixi que me n'he d'anar d'aquest món.

Quan escolta les paraules "Agrupament escolta Petit Príncep" i "Aspace" (Associació de Paràlisis Cerebral), quins records li venen al cap?

Els meus records són molt emotius quan escolto aquestes paraules, segurament pot ser per a mi la situació que més m'ha calat a l'hora de poder ajudar o fer quelcom pels alres. Era realment esfereïdor, en el sentit emocionant, poder veure com ajudar a uns nens, però no en el sentit que ens fessin pena, sinó , simplement com a persones que tenien unes capacitats diferents de les que teníem nosaltres, i que gràcies a la nostra dedicació i sobretot a l'entusiasme d'aquells dinou o vint anys, ensenyar-los el que era anar de campament, d'excursió, aprendre noms d'ocells, d'estels...

Realment per a mi va significar una escola de vida, i de fet aquesta activitat va ser una mica la responsable que jo després fes neuropediatria i em dediqués durant 9 anys al servei de Sant Joan de Déu a veure infants amb aquest tipus de problemes.

Què destacaria de l'evolució que ha esdevingut amb el col•lectiu de persones amb diversitat funcional d'aquella època fins ara?

Malauradament encara existeixen masses, jo diria reticències a tractar aquestes persones com a persones normals. Nosaltres, tenint aquestes persones amb capacitats diferents al costat, vàrem aconseguir el fet que fossin persones més normals, a qui portàvem en un tren, els fèiem cantar i picàvem de mans encara que els costava, amb dificultats motrius, potser no podien caminar com qualsevol altra nen però aconseguíem portar-los, ja sigui amb carrets ja sigui com sigui amunt i avall.

Per sort també hem evolucionat en aquest sentit i la gent és més conscient que hem d'ajudar a aquestes persones d'una altra forma, és a dir d'una forma molt més humana i tractant-los ben bé com són, sense que ens donin pena.

Però realment torno a repetir encara que em reiteri, vaig passar una època molt bona, molt bona, emocionalment fantàstica, i encara me'n recordo dels noms d'aquells nens.

Per què es va decantar per especialitzar-se en el camp de la son?

El fet d'estudiar la son dels nens tenia molta relació amb la feina que feia.

En fer de neuropediatra, una de les feines que havíem de fer era practicar electroencefalogrames als nens amb problemes neurològics i, evidentment per tal que un electroencefalograma surti bé s'ha de fer amb el nen quiet, i l'única manera que teníem era que es dormissin. Els hi cantàvem cançons, teníem molta paciència i, és clar, quan vam començar a descobrir que quan dormien el seu cervell era capaç d'ensenyar moltes més alteracions, em va començar a interessar moltíssim el camp de la son, i per això, d'alguna manera, vam aconseguir ser pioners amb aquest camp i especialitzar-nos en una cosa que fa tothom i que gràcies als estudis i a la feina que fem, hem aconseguit que la gent pugui dormir millor.

Per regla general, per què li costa dormir als nadons?

Els nadons no es que els hi costi dormir, és que el seu ritme de son és diferent perquè encara el seu cervell no és prou madur per dormir seguit durant la nit i estar despert durant el dia. Vam descobrir que el dormir bé és un hàbit que es pot aprendre, també vam descobrir que hi ha uns hàbits, per exemple, de llegir, o caminar, que s'aprenen més ràpid que uns altres..., igual passa amb el dormir. Aleshores no és tant culpa de que tinguin una alteració o una malaltia sinó que és un hàbit, i amb alguns nens aquests hàbits, que són les normes que els seus pares ensenyen, no són les adequades, d'aquí vam fer estudis i va sortir precisament el "Duérmete niño".

Permeti'ns fer-li unes preguntes menys tècniques i més simpàtiques e informals...

Què li treu la son?

Bé, moltes coses a la vida, la injustícia sobretot, la incomunicació, veure gent que pateix..., això pot semblar que sigui un clixé, però és realment el que sento... Per això lluito, perquè les coses siguin millor, sempre he pensat que volia canviar el món, la veritat és que no ho hem aconseguit els de la meva generació, però, el fet, és que tampoc ens han canviat a nosaltres i seguim amb aquests ideals de que podem fer un món millor per a tota la gent que tenim al costat.

Viatja amb el coixí?

Aquesta em fa molta gràcia... No, no !! Però sé que hi ha gent que ho fa, gent que si no se'n duu el seu coixí habitual, li costa dormir. Això és normalment per un mal hàbit de petit. Realment quan a tu t'han ensenyat a dormir bé o quan has aprés a dormir bé, després de gran ja pots anar a qualsevol lloc i pots dormir en qualsevol tipus de coixí. Per tant no val la pena. Imagina que ens haguéssim de dur el llit amunt i avall. La gent no s'endú el llit, però alguns ho farien, perquè quan canvien de llit comencen dormir malament.

Ser una persona famosa, ho considera un somni o un malson?

Jo no sóc famós, en tot cas puc ser conegut, i sobretot reconegut per la feina que fem, pel món científic, per mi és un somni aconseguit poder ajudar a la gent, poder fer coses pels demés, i segueixo amb la mateixa actitud i crec que ho estem aconseguint, amb l'equip de gent que tenim, ajudem a molta gent, i això és complir un bon somni, mai serà un malson fer feliç a la gent.

Per acabar, ens diu un somni fet realitat?

Molts, molts... per exemple, la música que és un dels meus hoobbies, fer música amb els amics i conèixer molta gent. També veure créixer una família, tenir néts... tot això són petites parts que em fan feliç a la vida.

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: "Amasades".

Gracias a Carmen Ayete, trabajadora del Cim Aspace y una de las voluntarias de Amasdes, tuvimos la oportunidad de conocer este solidario proyecto.

OBRINT CAMINS

AMÁSDES
Endulza la vida de personas sin techo.

En ASPACE, desde hace unos meses, estamos colaborando en este proyecto social destinado a las personas sin techo, que se llama "Amasdes". Este proyecto nació poco a poco entre personas que se conocían, amigos y otros que se fueron enterando, incluso crearon un grupo de whatsapp para coordinarse. "Amasdes" vendría a ser la abreviatura de "Ayudar a los más desfavorecidos".

Ahora os vamos a explicar qué hacen los voluntarios. En sus casas cocinan una olla de macarrones, lentejas, arroz, albóndigas, etc. Luego ellos los ponen por raciones, en tuppers de un solo uso. También preparan bocadillos.

Cada voluntario se pone de acuerdo con los demás, para no hacer la misma comida. Después quedan a una hora y se distribuyen en lugares diferentes de Barcelona, como por ejemplo detrás de la Estación del Norte, pero siempre en el mismo sitio, para que lo sepan las personas que lo necesitan. Una vez allí se reparten las diferentes raciones que han hecho los distintos voluntarios. La mayoría de veces, solo comen una vez al día. Es muy fuerte verlos en persona. Es una experiencia muy dura.

¿Qué hacemos nosotros para colaborar desde ASPACE? En el CIM colaboramos en la recogida de azucarillos que ponen en los bares y en los restaurantes, para que las personas sin techo, puedan endulzar sus desayunos o sus yogures o cafés. También hemos colaborado montando packs de servilletas y cubiertos de plástico, hemos montado casi 2000 packs. ¿Para qué son? Son para dárselas a las personas que lo necesitan, cuando recogen la cena que dan los voluntarios.

La labor de envolver servilletas con cucharas, la hacíamos los jueves por la mañana dentro de la actividad de "Orden Consciente". Las personas que la estamos haciendo, nos gusta realizar esta labor, porqué nos sentimos útiles haciendo cosas para ayudar a los demás, nos sentimos motivados, porqué siempre nos han ayudado a nosotros, y ahora tenemos la ocasión de ayudar a otros, y para nosotros es muy satisfactorio poder hacerlo.

Actualmente, debido a problemas logísticos, se han substituido las ollas, los platos cocinados, por bocadillos.

Desde el principio hemos querido involucrar a todas las personas que pasan por el CIM en este proyecto solidario. Ya sabéis el dicho de "poner el grano de arena", en este caso "poner/traer el azucarillo". Hicimos un cartel para informar y estamos muy contentos con los resultados, porqué ya hemos llenado más de 10 garrafas de agua, con la colaboración de mucha gente, familias, profesionales, amigos, taxistas, a parte de nosotros, claro!

Ya veis como funciona, con un pequeño gesto podemos endulzar muchas vidas.

Entrevista per **La Redacció**

PROJECTE JUGUEM

Juguem! és una experiència innovadora en la inclusió d'alumnat amb pluridiscapacitat en l'àrea d'educació física fora de l'horari lectiu, centrada en la activitat física i pre-esportiva i el joc. Aquesta activitat s'està portant a terme cada dimecres en horari extra-escolar a l'escola Llorers. Va néixer el mes de setembre de 2015 i hi participen nois i noies sense discapacitat, la majoria alumnes de la mateixa escola, juntament amb dos alumnes de la nostra escola, el Centre Pilot.

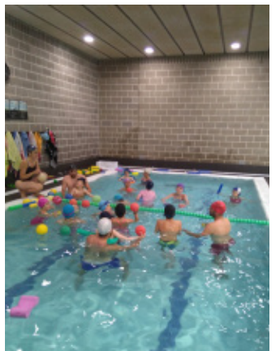
Els professionals que formem part de Juguem creiem que tots els nens, nenes i joves tenen dret a poder jugar i fer esport en el seu entorn més proper o allà on escullin, però sovint les persones amb discapacitat troben moltes barreres. Per això des de la Universitat de Barcelona fa anys que un grup d'estudi busca la fórmula perquè aquestes barreres vagin sent cada cop més petites fins a desaparèixer. Tot aquest esforç teòric es va materialitzar amb l'activitat de Juguem, on cada dimecres a la tarda a través de l'aprenentatge cooperatiu i l'estimulació sensorial el grup de nois i noies s'han anat coneixent i creant vincle, demostrant que tothom, independentment de les seves capacitats pot gaudir del joc i l'activitat física.

No hi ha paraules per descriure el que ha significat Juguem a nivell de creixement personal i professional per a totes les persones que ens hem implicat en aquest projecte. Grans professionals del món de l'educació, l'activitat física, l'esport i la discapacitat han unit els seus esforços i il·lusions per aconseguir-ho. La implicació de tots els i les participants, així com les seves famílies, així com el suport d'entitats com ASPACE, la UB, l'IBE o l'Associació Esportiva Eixample, han transformat en realitat la utopia. Amb aquest projecte hem volgut demostrar a través de l'educació física que la inclusió no ha de discriminar segons les diferents capacitats. Els resultats evidencien a més que la inclusió és un valor que cohesiona al grup i ofereix millors possibilitats d'aprenentatge a tots els seus participants.

Ara que hem demostrat que és possible volem aconseguir que Juguem no sigui una activitat excepcional, sinó que sigui una realitat per a tothom. En aquesta línia estem creant diferents sinergies amb altres escoles que començaran a realitzar activitats similars el curs vinent, a més d'una guia de recursos que hem dissenyat amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona i tenim previst realitzar un article d'impacte científic amb la Universitat de Barcelona.

LA GUIA DE RECURSOS " 1, 2, 3 JUGUEM! https://goo.gl/PzCxZ9

Escrit per
Patrícia Burgos i Albert Tribó
Servei d'Esport d'ASPACE



OXFAM TRAILWALKER 2018

Oxfam Trailwalker és un dels desafiaments per equips més durs y gratificants del món per lluitar contra la pobresa. Els equips que hi participen a més d'haver de recórrer 100 km (la via verda d'Olot a Sant Feliu de Guíxols), han de recaptar fons per lluitar contra la pobresa i la injustícia al món, això fa que sigui una cursa molt especial.

Aspace és la tercera vegada que hi participa. En aquesta ocasió hem volgut tenir una visió diferent d'aquesta aventura, li hem demanat a una persona de l'equip de suport que ens fes la crònica des de l'experiència viscuda amb les persones que caminaven i tot el que envolta la cursa. Com veureu en el relat de la Maria Garreta, l'equip de suport és molt i molt important en aquesta fita.

Un projecte de tots i mai més ben dit. Aquest any la Trailwalker ha estat tot un èxit, començant per la participació de dos equips per primer cop. Equips formats pel Ferran Ribas Valdivia del CTO de Badalona, junt amb 7 treballadors que han caminat amb ell i les 4 treballadores que han fet de suport, i seguint per la participació de l'equip de fisios, que van ser vitals a Girona i Llagostera, els nois/es del Respir i tots els companys i companyes que van venir a acompanyar els caminants i ens van venir a rebre a Sant Feliu de Guíxols.

Un projecte de tots que va començar gairebé 7 mesos abans, quan el Miki i l'Adrià van començar a parlar de tornar a participar a la Trailwalker (recordem que aquesta ha estat la tercera participació amb un equip d'Aspace) i junt amb l'Albert, van anar animant a la Jessica, l'Àngel, el Ferran, la Bianca, el Joan, i a tot l'equip de suport, la Melanie, la Meri, l'Anna i la Maria. Aquest va ser l'equip inicial amb el qual ens plantejàvem començar el projecte.

Pel camí però van haver-hi canvis, el Carlos va entrar quan la Bianca es va haver de retirar, i posteriorment la Melani va passar a l'equip de caminants, quan el Joan, per problemes amb el genoll, va voler cedir el seu lloc... i així va entrar la Irene, amb la il•lusió que la caracteritza, a l'equip de suport. Quants canvis i emocions.... i encara no havíem ni començat!

Missatges, planificació, reunions i la decisió de fer les samarretes a un centre especial de treball, dissenyades pels nens/es de l'escola i digitalitzades pel Pau del CET... anaven construint el projecte, cada dia amb més ganes de que arribés el moment. Entrenaments, on ens van acompanyar altres treballadors d'Aspace, cartells, llistes de material, de menjar... I en aquell moment decidim implicar a més gent, els nois/es de cuina de Badalona ens podrien fer el dinar de dissabte? I els cartells i les pancartes per animar, els poden fer els nois/es de manualitats i també nois/es del CIM? I així més ganes, més gent implicada i l'equip cada cop més unit.

"la decisió de fer les samarretes a un centre especial de treball, dissenyades pels nens/es de l'escola..."

I per fi arriba el divendres, i marxem els 12 a dormir a Olot i recollir els dorsals. El Ferran content, es respiren nervis però molta il•lusió. Estem preparats i sabem que anirà bé. Agafem la furgo i cap allà. A Olot sopem i ja es nota la unió de l'equip, xerrem, riem i ja pensem en l'endemà.

Dissabte matí... ja es respira que ha arribat el dia, i comencem; esmorzar, "glop de birra" i a caminar! A l'inici la Miriam els acompanya, i a mig camí s'afegeix el Xavi de Gracare, en 20km primera parada a Sant Feliu de Pallerols, plou i no sabem on dinar.. per sort ens deixen una carpa i el Ferran pot resguardar-se. Dinem, estan xops, però hi ha gana! I de cop apareix l'Anna Vidal, quina il•lusió.

Plou i costa tornar a arrancar, ara venen 17 km fins a Amer, allà ens esperen els nois/es del Respir, quan arriben, abraçades i ganes de descansar, el Ferran està fred de la pluja i tots ens ajuden a assecar-lo, vestir-lo i que pugui seguir, l'abriguem bé i cap a Anglès! Cada cop que marxen ells, ens quedem les 4, i quin merder de coses per recollir, cadires plegables, caixes de menjar, i la cafetera on l'hem deixat? Mitjons i més mitjons, i tota la roba mullada...

Durant les setmanes prèvies, la Meri, l'Anna, la Irene i jo, hem estat preparant petites sorpreses per a ells, per animar-los, i tenim diferents àudios gravats dels nois/es de Badalona i del Cim. Ha arribat el moment d'enviar el primer àudio, decidim enviar el de la Mireia Suau, i de cop l'Adrià ens contesta: No m'ho puc creure.. la Mireia Suau està a Amer esperant-nos!!!?? I vinga a riure totes nosaltres, ràpid enviem més àudios perquè entengui que no hi són allà, els nois i noies! Però quina il•lusió que els hi fa, l'esforç de tots per desitjar-los bona sort des de la distància!

Esperant-los riem, pensem cançons per animar-los i de cop arriben la Pau, la Patri i el Paco que volen caminar amb ells, s'esperen amb nosaltres, ells arriben i descansen i comencen les peticions. A la furgo ja no s'hi cap, maletes i més maletes, i on són els mitjons? Queda vaselina? Jo vull una birra? Jo una mica de fuet...Per sort tenim de tot, i al final ho trobem!

Segueixen el camí fins a Bescanó, estan cansats i els hi fan mal les cames, el cul, els peus, tot una mica, apareix l'Elena i la Laura, quin "xute" d'energia, i cap a Girona, que l'equip de fisios ens espera! Quines ganes de massatges, de descarregar músculs, tots ho necessiten. Quan arribem les de suport i veiem a l'Anna, la Jenny, el Joan, la Xènia, la Georgina, el Jaume, la Maider i la Míriam Tur, ens morim de la il•lusió, abraçades i ens cuiden a nosaltres, que també ho necessitàvem.

Nervis, esperant als nostres campions, a banda i banda tots nosaltres fent un passadís, cridant de l'emoció, els rebem i comencem; truites, sopa, massatges,... estirem al Ferran i tothom l'abraça, ell sent l'escalfor de la gent. I arriba un dels moments més durs, el Miki no pot seguir... tristos, plorem però les ganes no baixen, el Miki es queda amb les de suport. I el Joan s'afegeix a caminar tota la nit amb ells. Gràcies Joan, sense tu la nit hagués estat molt fosca, els animes, els cuides i estàs en tot!

Ens trobem a Cassà, quatre massatges, uns macarrons a les 3.00 de la matinada i a caminar! Ara, què passa quan es mengen macarrons a les 3.00?, doncs que al cap de 10 minuts tots.. Ai quina acidesa... tenim Almax?

Les del suport ja casi delirem, no hem dormit tampoc, i descansant una mica en un banc, comencem a escoltar i llegir tots els missatges i àudios del grup de whatssap d'Aspace Camina, moltes gràcies a tots els que veu estar animant, sobretot a l'Àfrica que va ser-hi tot el dia! En aquells moments de deliri nocturn era molt divertit veure tots aquells missatges de suport!

"Tothom orgullós, quina gran proesa i llàgrimes, plorem, riem, ens abracem, després de 27 hores i 40 minuts, hem arribat"

A Llagostera (7:30 matí), el suport s'ha adormit! Sortim corrents, saltant amb el sac posat... no hem obert ni els ulls, però ja són aquí, potser també ens anirà bé prendre un cafè tots plegats. Tornen la Míriam Tur i la Georgina activen els músculs, el Joan ens diu adéu i a seguir, estan cansats però segueixen, tenen mal però segueixen, ampolles alguns..., sort de la vaselina, eh Adrià?! I segueixen...

Cristina d'Aro és el següent objectiu, km 90, ja queda poc, mentre esperem, cantem, ballem, i riem, el nostre cervell està fregit, però amb il•lusió. Els rebem amb una cançó feta i pensada per a ells, per animar-los, tot i que ja van justos d'energia, però les ganes, l'orgull i la il•lusió els conduirà fins el final.

Queden 10km, la Míriam, el Dani i la Laura els acompanyen. Arribem les de suport a Sant Feliu i allà molts companys ja ens estan esperant! Descaminem un tros, per poder acompanyar-los en el últim esforç! Ja no queda res i per fi la meta!

Tothom orgullós, quina gran proesa i llàgrimes, plorem, riem, ens abracem, després de 27 hores i 40 minuts, hem arribat!! I la cara del Ferran el millor premi de tots i totes, quina alegria i quin orgull es podien veure en els seus ulls!

Va ser increïble poder formar part d'aquest projecte de tots i per tothom, i ara ja pensant en la pròxima Trailwalker o el que vingui en el 2019.

Gràcies a tots per aquesta experiència inoblidable.

Escrit per
Maria Garreta
ASPACE Badalona

DIXIT

Escrit per **Jordi Dam**

Benvolguts amics,

Aquesta vegada us vull parlar dels deures dels PCs com a ciutadans (dintre de les possibilitats de cadascú, és clar). Sempre es parla dels nostres drets, que si tenim dret a això, que si tenim dret a allò, que si tenim els mateixos drets que qualsevol ciutadà del món, però poques vegades es parla dels nostres deures. A mi no m'agrada parlar d'integració a la societat perquè considero que el sol fet de néixer ja formes part de la societat. Nosaltres, els PCs també som ciutadans, amb les nostres limitacions, però tothom té les seves, uns d'un tipus i els altres, d'altres. Tots els ciutadans tenim els nostres drets però també tenim deures per poder conviure en harmonia i en pau. Els PCs podem aportar el nostre gra de sorra per millorar la societat i això ens aporta felicitat i benestar amb nosaltres mateixos.

Però realment el que us vull explicar, per corroborar aquest tema dels deures dels PCs, és un fet que em va passar anant en metro i que em va fer sentir útil a la societat a la que pertanyo. Resulta que un dia vaig pujar al metro i com que havia de baixar al cap de dues estacions no em vaig posar al lloc reservat per les cadires de rodes sinó que em vaig quedar a prop de la porta.

Al meu costat hi havia un home que duia el mòbil a la butxaca dels pantalons i li sortia una mica per fora. Jo de seguida vaig pensar que era molt fàcil que li estiressin. A la següent parada varen pujar dos homes que em van fer mala espina. Un d'ells es va posar al passadís del vagó però l'altre es va quedar a la porta, entre jo i l'home del mòbil. Com que, com ja he dit, em feia mala espina no li vaig treure els ulls de la seva mà. Efectivament, quan el metro va entrar a l'estació on havia de baixar jo, l'home va acostar els dits al mòbil per, quan obrissin les portes, estirar-li i sortir corrents. Segurament l'altre que havia pujat amb ell s'hauria posat al mig impedint que perseguissin al seu company.

Jo com que estava amatent, sense que se'm notés i fent veure que era un moviment involuntari dels nostres, li vaig donar un cop a la mà amb la meva i vaig fer-li un senyal amb els ulls a l'home assenyalant-li el mòbil. A l'arribar a l'estació vàrem baixar tots i no va passar res. Em sembla que l'home del mòbil no es va assabentar que li volien robar però jo vaig tenir la satisfacció d'haver-li sigut útil impedint que li robessin.

Quan vaig arribar a la residència on visc de seguida ho vaig explicar a l'equip tècnic ja que vaig voler expressar i compartir (cosa rara en mi) els meus sentiments de satisfacció i d'alegria d'haver pogut ser útil a una persona evitant que li robessin. Us asseguro que va ser una experiència gratificant.

M'heu de perdonar el fet de no estendre'm més en la qüestió dels nostres deures però ja fa temps que li estic donant voltes i no sé què més dir. El que sí que tinc molt clar és que els PCs formem part de la societat i com a tal també tenim els nostres deures.

El que volia compartir amb tots vosaltres era la satisfacció que vaig tenir per ser útil a aquell home, sabent que era el meu deure evitar un robatori.

VOLUNTARIAT

Escrit per **Genoveva**
Voluntària d'ASPACE

Bé, per començar dir-vos que he rebut l'encàrrec d'aquest escrit per a la revista Connexió de part de Chema i el seu equip. Un gust donar-me veu en aquest espai.

Des de la tardor del 2016 cada dijous, en plegar de la feina, col·laboro de voluntària al CIM d'ASPACE. Agafo el bus 55 a l'inici fins gairebé al final. Arribo a l'edifici CIM d'ASPACE. El ritme frenètic de la ciutat s'alenteix. El meu aprenentatge també. Saludo al Ramiro, a la Marta i pujo al segon pis. En obrir-se les portes de l'ascensor, rebo cares somrients i contentes de veure'm. Permís per entrar al seu dia a dia, a les seves vides.

Reunió d'equip i comencen les activitats; multi-sensorial, lecto-escriptura, relaxació, actualitat i alguna més. Totes al primer pis! Comença tota una moguda. El passadís s'omple, els residents fent cua, uns volen ser els primers, altres sense cap pressa. Els treballadors amunt i avall, premem boto 1a, 2a, l'ascensor col·lapsat durant una estona, fins que tot, tot torna a estar en ordre, cadascú a la seva activitat. Totes elles estan orientades a captar l'atenció dels residents. Un treball de motivació, interès i també implicació, cadascú amb les seves capacitats. Un dia en concret en una activitat, els nois havien d'entre vàries possibilitats triar un objecte i explicar una història a partir del que havien escollit. Un dels relats va ser a partir d'un trencaclosques. Es el següent:

"La història d'un adolescent gairebé perfecte. Neix amb una família bé, bons pares, bona educació, estudiant excel·lent, tot un manual de perfecció. Arriba el dia del seu aniversari i entre un dels molts regals hi ha un trencaclosques de 2.500 peces. Passat uns dies, el noi comença a fer-lo sense massa dificultats i quan ja el té a punt d'acabar troba a faltar una peça. Enfadat i contrariat el tira per terra. Al cap d'un temps, no sabem quan, el noi va creixent, aprenent, i en un calaix de l'armari es troba el joc. Comença a fer encaixar les peces, una a una fins que poc a poc pot completar el trencaclosques" Chapeau Mabel!

Seguint amb el programa dels dijous, en acabar les activitats, tornem al segon pis! Repetim moguda, residents, passadissos, cua, cadires, botons, ascensor...fins que tothom, tothom està a la seva unitat a punt de berenar i així recuperem el sentit de l'ordre. I és una estona que estic molt a gust. Apropar-me als residents, les seves històries, inquietuds, projectes. Conversar, parlar una mica de tot. Nico, Raül, Débora, Arantxa i molts més. Amb el Miki les converses són inacabables. Tot un privilegi. Amb altres la comunicació potser no és amb paraules, però també trobem altra forma.

Arriba l'hora de plegar.

I com cada dijous, en sortir, un fil conductor em recorda....En Ferran quan va començar a treballar a Aspace el juliol del 2006, va arribar a casa tot content: "He trobat feina en una escola de nens amb paràlisis cerebral. Si tot va bé serà un treball per a tota la vida". El maig del 2016, en despertar el dia, la casa amb silenci, esmorzant a la cuina per anar Aspace, una aturada cardiorespiratòria se'l va endur. "Mort sobtada"

D'ell vaig aprendre, que darrera de la paràlisis cerebral, d'aquesta discapacitat, visible, evident, trobes tantes capacitats! L'important és saltar primera. Arribà allò que ens fa a tots iguals. Comunicació, tendresa, disciplina, drets i obligacions.

Avui molts d'aquells nens que el Ferran va trobar, han fet el seu aprenentatge, han crescut, s'han fet grans i estan a la residència, on cada dijous...

Quan el meu voluntariat té tot el sentit del món!!

Gràcies per deixar-me aquest espai.

PD: Tot el meu reconeixement a l'equip humà de professionals que acompanya de manera integral els residents i fa que tot això sigui possible.

DE TOCAR EL PIANO A LA PLASTICIDAD CEREBRAL Y CREACIÓN DE NUEVAS CONEXIONES DE NEURONAS 1/4

Escrit per **Manuel Martínez Fernández**

A finales de los años 80, cuando se pusieron de moda los órganos electrónicos CASIO, pequeños pianos a modo de juguete pero que en realidad tenían sus notas musicales bien afinadas para poder tocar cualquier canción, a mi sobrino mayor le regalaron uno por su sexto cumpleaños, y durante las vacaciones en Murcia una vecina de la pedanía nos enseñó a tocar el "cumpleaños feliz". Me fijé bien en la secuencia de teclas que tocaba y probé a tocarlas con el dedo gordo de la mano derecha que es la que controlo con más precisión. A un ritmo lento aquello empezó a hacer ruido con un mínimo de órden y concierto hasta que tras varias notas vi que realmente estaba sonando la canción, pero no la de Alfred y Amaya de Eurovisión, je je je.

Entre baños de piscina y comidas familiares, solía aprovechar algún ratito para ir practicando, pues ya estaba clara cuál sería mi petición en la próxima carta a los reyes magos. Finalmente, éstos me trajeron un órgano algo más sofisticado, tenía lucecitas encima de las teclas para así indicar y enseñar a tocar las canciones que tenía grabadas en una pequeña cassete incorporada.

A veces me lo llevaba al cole y una monitora del comedor, que tenía otro, me enseñaba a tocar canciones populares de la época, como la Lambada. En casa, además de hacer deberes, iba practicando casi a diario y también los fines de semana, de hecho cogí tal oído musical que cuando escuchaba una melodía que me gustaba en la tele saltaba del sofá y corría a coger el órgano e intentaba identificar las notas y sacar la canción, a veces lo conseguía a medias y otras simplemente me cansaba y aburría, pero era divertido intentarlo.

Más tarde llegó la época de instituto y mi compañero con ritmo se quedó dormido en un cajón de mi habitación durante años, hasta que mis sobrinas pequeñas empezaron a jugar con él y llevárselo a sus casas, y así fue como lo perdí de vista.

Durante una escapadita que hice a Chiclana (Cádiz) para ver a unos amigos, acompañé a mi amigo Juan a sus clases de piano, yo sabía que tocaba la guitarra pero verlo tocando el piano de cola me hizo recordar lo bien que me lo pasaba tocando mi teclado Casio. Aprovechando que mi colega conocía tiendas especializadas en Chiclana decidí comprarme uno al día siguiente.

Le expliqué a Juan que aquello no era una locura, pues a pesar de mis dificultades en el movimiento yo sabía que podía tocar, ya que de pequeño ya lo hacía aunque fuera con un solo dedo, pero su respuesta aún fue más impactante y todo un reto para mí, pues me dijo que le parecía muy buena idea, pero que además tenía que aprender poco a poco a tocar usando todos los dedos de la mano y no conformarme con usar uno solo, ya que, aunque pareciera algo imposible, él sabía que con constancia se puede conseguir. De hecho mi amigo hablaba con total conocimiento de causa, pues hace años tuvo un grave accidente de moto con un fuerte traumatismo craneal y además casi le amputan el brazo izquierdo, pero en la misma cama del hospital empezó a tocar su guitarra y así consiguió conservar el brazo y recuperar la movilidad de la mano.

Todo esto me recordó el concepto de PLASTICIDAD CEREBRAL, un término que desconocía hasta que empecé a hacer yoga hace 10 años. Básicamente, significa que el cerebro con sus 100 mil millones de neuronas es, en verdad, un órgano muy moldeable y en continuo cambio y desarrollo de sus capacidades, pero ese desarrollo en forma de creación de nuevas conexiones neuronales sólo es posible y depende de la actitud y del ejercicio físico y mental que haga la persona. Haciendo y aprendiendo cosas nuevas.

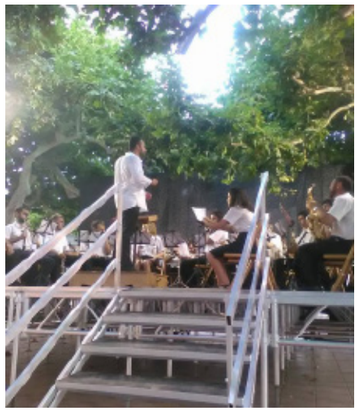
Actualmente ya se ha descubierto que las capacidades de modificación y de aprendizaje del cerebro humano no tienen límites, incluso a edades avanzadas o en cerebros con alguna patología se puede seguir aprendiendo y desarrollando. A diferencia de lo que se creía antes, hasta los años 70, 80 o incluso en los 90, cuando se pensaba que cada cerebro tenía un número determinado de neuronas y de conexiones, las cuales cuando la persona cumplía unos añitos o sufría una lesión, éstas ya morían y las capacidades del sujeto eran irrecuperables.

Pero como veremos más adelante, la típica frase, "querer es poder" nunca ha sido tan cierta y con base científica como lo es ahora.

Continuarà...

LAS FIESTAS DE MI PUEBLO

Escrit per **Rosa Ortolà**



Aquí el verano empieza con las fiestas patronales y de moros y cristianos ¡Toda una semana de actos culturales, procesión y desfiles!

Hay dos actos que nos indican que las fiestas empiezan, a parte del libro de fiestas que reparte el ayuntamiento de forma gratuita y las luces, escasas, en las calles principales. Una semana antes El Orfeó da un concierto de música popular en la parroquia, y una semana después la Agrupació musical de Pego, o sea, la banda, da un concierto, en El Paseo, que suele componerse de pasodobles y marchas moras y cristianas que es lo que toca para estas fechas. ¡Buena música!

El día del patrón o Día de la Sang, en realidad es el uno de julio pero ahora lo encajan para que case con las fiestas. Es fiesta local y hay que vestirse de bonito, si es posible por la mañana una cosa y por la noche otra. Es el único día que el alcalde actual va a misa de doce y va a la procesión por la noche con traje y corbata, creo que es de las pocas cosas, inherentes al cargo, que cumple. El pasacalles, recoge a la corporación municipal y autoridades civiles y militares en la puerta del ayuntamiento para acompañarlos a la parroquia donde escuchan misa mayor, a la salida se suelta una pequeña traca y toca la banda para volver a acompañar a las autoridades a la puerta del ayuntamiento. Por la tarde-noche, cambio de vestuario y a ver la procesión. Todo el mundo de bonito y los que son del pueblo y los extranjeros más casual. Las falleras y los falleros delante con la gente del pueblo que va a la procesión, no a verla, después de la banda recoger a las autoridades y a los moros y cristianos en el ayuntamiento para recoger al Santísimo Ecce-Homo que lo habían trasladado desde su capilla a la parroquia el día anterior, cuando ha salido a hombros de los costaleros con cientos de rosas rojas adornando el paso, suena el himno nacional, con ciertas reticencias por parte de algunos, y empieza la procesión con las autoridades civiles, militares y eclesiásticas detrás, la procesión es corta. Al llegar la imagen al ayuntamiento los costaleros la levantan a pulso bajo el grito de: Visca el Santissim Ecce-Homo! correspondiendo al gesto con aplausos por parte de los que vemos la procesión, acompañan al Ecce-Homo a su capilla y ha vuelto a sonar el himno nacional. ¡Se ha hecho así toda la vida! Si se quisiera añadir el himno valenciano yo no lo criticaría.

Después, este es el segundo año, se hace un piro musical con proyección de imágenes en el campanario, mucha gente cena en la plaza pero yo prefiero cenar en casa, hay mucha gente y más días, más tranquilos para darse un homenaje.

¡Llega el turno de los Moros y Cristianos!

En las calles se ponen sillas para ver desfilar por la tarde las filaes moras y cristianas, tiendas abiertas esperando la hora del cierre. Los vestidos cristianos pesados y maquillados a tope, son de colores austeros, también desfilan caballos y jinetes y amazonas y una espectacular carroza final. Las bandas venidas de pueblos aledaños y alguna de un poco más lejos han hecho las delicias de los que presenciábamos el desfile la mayoría de las filaes alquilan los trajes y las bandas, creo que todas menos la histórica A la-gamba Muza. Sábado día de verbenas en las cábilas, lugar de reunión y festejo de las filaes, de diversión y de alcohol y de mejor, a mi edad, quedarse en casa.

El desfile moro más colorista y con más caballos y más espectáculos pero hoy ya he ido por otro camino visto lo visto ayer. La percusión y el viento ya cansados seguían sonando perfectamente y sudando los timbales y los bombos.

¡Se acabaron las fiestas de mi pueblo!

LA MEVA GRAN EXPERIÈNCIA AMB LA TRIKE

Escrit per **Anna Carrera**

Sempre m'han atret els tricicles, malgrat tenir poc equilibri, recordo a Parvulari, el que és ara P3, quan el meu menut «os ja era «apaç d'aguantar-se i pedalejar, això sí, amb una xixonera, «rec« que vaig «aure una vegada.

A casa, vaig tenir una bici de 4 rodes, com els meus germans i cosins, sempre que pujava hi havia un adult amb mi. Un dia mentres anava amb la mare, era pel meu sant i estant de vacances, la iaia la va cridar "Anna, sobretot quieta aquí, ara torno" però amb el belluguet que sóc i amb 7 o 8 anys, vaig aconseguir anar sola. Aquell porxo potser feia 10 metres, però a la segona volta vaig caure, era d'esperar, crec? Més tard, en unes altres vacances a prop de Campodron em van comprar o regalar un tricicle.

A l'escola d'educació especial, en plena adolècencia, vam començar a fer esport adaptat i hi havia ciclisme amb tricicle... ooooooooohhhh, però en vaig fer pocs anys, fins que vaig deixar l'escola.

Fa anys, per les xarxes socials, vaig descubrir els trikes per a tothom... va ser AMOR A PRIMERA VISTA, fins ara, no he pogut gaudir-ne d'un, uns dies, amb un gran amic.

Ell, en Marc, em va proposar fa un poc més d'un any dur-me amb cadira manual corrent a la cursa de #Lamarató...li vaig capgirar la idea dient-li de provar de córrer de manera autònoma amb un trike adaptat...

L'experiència va ser GENIAL, per repertir, i vam repetir. El més al•lucinant pel meu amic i per a mi va ser quan van anar a provar la trike...ignoràvem si m'aniria bé i caram... com si hagués anat tota la vida

Abans de provar la trike amb un altre amic, l'Agustí va creure en la meva idea esborrajada de de fer el Camino de Santiago amb cadira, però en veure que l'experiència de fer la cursa de #LaMaratoTV3 va ser genial, li vaig comentar:

I si fem un tram del Camino amb la trike? Crec que tindria més sentit fer el Camí per mi sola

Dit i fet va ser una autèntica experiència, començant pel grup, que no ens coneixíem gaire entre nosaltres però que de seguida vam ser un gran grup. En tres dies, vam fer un tram d'uns 55km entre Santo Domingo de la Calzada i San Juan de Oterga. No cal dir-vos que el proper estiu hi tornarem.

Us preguntereu com em preparo, cada dia pedalo una hora amb uns pedals estàtics, caminar una estona també m'ajuda i malgrat us sembli una tonteria tenir un pensament 100%, creure en tu i en les teves possibilitats, com he aconseguit moltes de les coses que faig o tinc... i anar en trike era un dels meus desitjos.

LA PRIMERA PROMOCIÓN DEL CENTRO PILOTO. 1966.

Soy del 59 y haré 59. Entré en el Centro Piloto en el 1965. Vivía en la calle Canvis Vells, nº 5, en Pla de Palau y subía con mi madre en el funicular, y me llevaba a cuestas hasta Aspace para hacer fisioterapia porqué no habían plazas en la escuela.

Más adelante entré en la escuela, en horario completo de 9 a 18h., en una de las primeras promociones. No me acuerdo exactamente del primer día de cole, eso sí, tenía más pelo que ahora. Pero ¡cómo no acordarse de compañeros de aquella época como Antonio Senillosa, conocido por todos como Nico! Rosa Ortolà, muy conocida también, ahora viviendo en Pego (Alicante), Antonio Paredes, Margarita Suárez, Jordi Dam, Ángel García, una persona muy cachonda que explicaba muchas anécdotas divertidas, ya murió, o Mari Carmen Martí Capilla, mi gran amor, con sus ojos azules impresionantes, que prefería a José Miguel Pérez antes que a mí. También estaba Eugeni Rodenas, un tío muy divertido, su madre era bajita y él un chico alto y delgado, vivíamos relativamente cerca, y nuestras madres se ayudaban, sobretodo cuando el Eugeni se cruzaba y se tiraba al suelo en plena calle todo lo largo que era..., y Josep Capdevila, con quien todavía tengo relación en el facebook, su tía trabajaba en el cole de logopeda. Algunos eran más de mi cuerda que otros durante los 6 años que estuve.

Aspace tenía en "nómina" a Alberto Belda, ortopeda, me parece que subía cada jueves. Era tan trabajador que te tomaba las medidas como si fuera un sastre. Tan trabajador, tan trabajador que desde que te tomaba las medidas hasta que te entregaba los aparatos ortopédicos había pasado tal tiempo que ya no te iban... Yo casi me quedo sin "aparato" reproductor, por la presión testicular de unos bitutores de las piernas que me iban pequeños. Suerte que mi padre los abrió con todas sus fuerzas.

Para Sant Jordi, en aquella época no se celebraban Juegos florales, sería chulo saber cuándo empezó esa tradición en el centro piloto, porqué sé que posteriormente sí que se hacía un concurso de juegos florales, con diplomas y premios. En mi época sí que recuerdo que los Jordis repartíamos caramelos, y nos ponían a todos juntos a la hora de comer, Jordi Cabrera, Dam, Torres, Rietos, alguno que me olvide, y un servidor, Jordi Lloris... , y, bueno, Jordi Ponces, pero él hacía dieta aparte.

En aquella época, a parte de las faenas académicas que hacíamos con la Paquita Gascón, y el Josep Vilà, discípulo del Sr. Josep Mas (jefe de estudios), y otros que no me acuerdo del nombre, hacíamos terapia ocupacional con la Matilde, la Conce, y la Bety, y fisio con la María Camps, y la Fina, guapa y elegante, o logo con la Mercè Capdevila. Aunque sepa mal, mira cómo han cambiado las cosas, ahora nos vemos en funerales. Ley de vida. Jordi Dam nos mantiene informados de los sepelios. Espero que nunca me avise del suyo (o sí).

Escrit per
Jordi Lloris

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

https://www.travel-xperience.com/

Agencia de viatges ubicada a Andorra i especialitzada en l'organització de viatges i vacances per persones amb mobilitat reduïda. Trobareu impressionants viatges amb totes les adaptacions necessàries (equipaments, grues...). Tracte molt proper i professional. Si voleu planificar un bon viatge no dubteu en posar-vos en contacte amb Travel Xperience.

http://liantlatroca.com/quienes_somos/#sthash.bF4tslCx.dpbs

Página web donde podréis encontrar pareja de baile, bueno, información sobre una compañía de danza integrada. El grupo está compuesto por personas con diferentes capacidades, tanto artísticas como motrices. Acercan al espectador, sin querer, a conceptos como Capacidad, Integración, Accesibilidad e Inclusión, borrando de su mente conceptos como Discapacidad, Rechazo, No accesible, Segregación ...

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**

TRABACABEZAS
"Levantarse no sirve de nada"

Eso es lo que pienso yo cada mañana, dice Luís.

Arancha responde, yo lo pienso cuando estoy mal.

Jordi dice riendo a Arancha: "el dia pot ser meravellós".

La Genoveva, una voluntària del CIM que ha volgut venir a veure com treballem a la revista, diu que ens hem de donar permís per pensar si realment "Levantarse no sirve de nada".

Es como el día de la Marmota que siempre se repite, pero yo me levanto, dice otro.

Es verdad tengo una silla de ruedas pegada al culo las 24 horas, las peores pesadillas son cuando estoy levantada...

Levantarse para que, para disfrutar de la vida, para disfrutar del tiempo, (y si llueve..., la disfrutas con un paraguas), para coger un avión, por decir algo, para pelearse, para practicar sexo, pues como sea por sexo ya me levanto.

¿Levantarse?, para qué si te vas a tener que volver a acostar...

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

RECOMENEM

CAMPEONES. TERAPIA SOCIAL...

Hace unos meses nos fuimos al cine, la redacción de "Connexió" casi al completo... Y por unos minutos nos convertimos en críticos de cine bastante críticos.

"Campeones" seguro que habréis oído hablar, incluso visto ya. Son 100 minutos que no te dejarán indiferente, donde un entrenador de baloncesto con problemas personales acaba entrenando a un equipo de chicos con diversidad funcional, y cómo cambia su pensamiento sobre estas personas. En el argumento de la película veréis cómo los problemas del entrenador son más importantes que los de los jugadores, y cómo su vida se arregla por ellos.

Es la película más taquillera del año en España. Javier Fresser, uno de los componentes del famoso programa Gomaespuma de los años 80 y 90, la dirige. La han definido como una obra maestra, espectacular y emotiva, que narra la historia de un grupo de personas con diversidad funcional. Han dicho que está hecha con mucha sensibilidad, que es una historia de superación enmarcada en un reto deportivo, que contagia generosidad, humanidad y dignidad.

¿Cuál es el objetivo del director con esta película? ¿Utiliza un tema tan sensible para conseguir una gran taquilla, o para hacer dar visibilidad y concienciar a la sociedad española? Esto es lo que nos preguntamos al salir del cine, incluso debatimos un poco, ya que a pesar del buen fondo, también se le puede encontrar un punto comercial, tirando de tópicos. Es verdad, y hay que loar al director, por utilizar actores amateurs con diversidad funcional. Pero también es muy interesante reflexionar en el hecho de que los beneficios emocionales y el crecimiento como persona son para el entrenador. Reflexionar en cómo se utiliza esta historia de personas con diversidad funcional para "educar" al resto, para minimizar los problemas de los demás, como es el caso del entrenador, que de una vida caótica pasará a una vida estable... Parece que el público que va a verla al salir "es" mejor persona, craso error!! Nos gustaría que la segunda parte, que habrá seguro porqué ha sido un exitazo, el foco se girara 180 grados, y enfocara directamente a las personas con diversidad funcional y a sus problemas reales, como la emancipación, la vida en pareja, y el trabajo, pero repetimos, no la vida del entrenador (como en la primera parte), sino la de las personas con problemas, esos actores secundarios de esta sociedad egocéntrica. Esos actores que como muchos de nosotros han de tirar de dignidad y superación día tras día, y de generosidad sabiendo que sirves como ejemplo para relativizar los problemas de los demás. En cuantas casas, familias, parejas... se ha dicho: "Fíjate, hemos de valorar lo que tenemos, ya que "fulanito" sí que tiene un problema gordo, pobrecito".

Nosotros no somos "pobrecitos", quizás tengamos mucha más belleza interior y un espíritu más puro que muchos. Basta ya de caridad y de limosnas. La limosna es lo que le sobra al otro... Sólo queremos un trato de personas dignas, y avanzar en nuestros problemas reales. Aunque si tenemos que apostar, apostamos a que el foco girara 360 grados, y el mensaje será otra vez el de mirarse el ombligo.

LES 7 DIFERÈNCIES

Fotografia del pati de l'escola. Anys 80.

1 2 3
4 5 6
7

Marca amb una X les diferències que vas trobant

En el procés de creació del Pla Estratègic 2019-2021 que estem elaborant a Aspace, i esperem presentar-vos a principis de 2019, un dels exercicis va ser la revisió dels valors corporatius.

En aquesta revisió van poder participar tots els professionals d'ASPACE, i aquests són els valors triats i aprovats, que ens han de guiar en el nostre treball diari i amb els nostres usuaris.

ELS VALORS D'ASPACE

Professionalitat

Donem el millor de nosaltres mateixos, cercant les solucions més adequades.

Tenim en compte l'eficiència dels recursos disponibles per oferir la màxima qualitat en els serveis.

Som part d'un equip i treballem en cooperació amb els altres.

Assumim les conseqüències dels propis actes i de les pròpies actituds.

Integritat

Actuem de manera sincera, honesta i en harmonia amb els nostres principis.

Fomentem la transparència en la gestió com a responsables de la tasca pública que desenvolupem al servei de la població.

Respecte

Acceptem totes les persones i les tractem amb equitat i dignitat.

Valorem la feina de tots els professionals i els ajudem a millorar.

Facilitem que els usuaris i les seves famílies puguin prendre decisions i actuar de forma autònoma.

Excel·lència

Treballem perquè Aspace destaqui i sigui reconeguda com a referent en la promoció del benestar físic, emocional i social de les persones amb paràlisi cerebral.

Creativitat

Estem oberts a les idees i promocionem solucions originals i innovadores.

Allà on es pot millorar, explorem, provem, intentem... Som flexibles i ens adaptem a les noves situacions i canvis en l'entorn.

FUNDACIÓ aspace Catalunya

www.aspace.cat