



ASSOCIACIÓ DE PARÀLISI CEREBRAL ASPACE · ANY 2009 · NÚM: 17

Òrgan d'expressió
de l'entorn de la
paràlisi cerebral

DIPÒSIT LEGAL: B-5288/03

ENTREVISTA 4X4

El desconeixement de la Paràlisi Cerebral.

EL IOGA.
Una experiència positiva.

PLATGES PER TOTHOM



ÍNDEX

- | | |
|--|---|
| 2 Programa d'atenció odontològica integral. | 3 Xavier Vidal Ones de Xoc |
| 4 La Redacció Platges per Tothom | 5 Antonio Paredes Voy de Voluntario |
| 7 Rosa Ortolà A veces el sistema funciona | 8 La Redacció Trencant barreras |
| 9 José Ramón Monforte La Noche de los Goyas y el trabajo | 12 La Redacció Entrevista 4X4 |
| 15 Aspace Esports Escalem com professionals | 17 Manolo Martínez Mi experiencia con el Yoga |
| 18 Cuéntame Aventura al Matagalls | |



Editorial

La majoria d'edat...

La pròxima revista farem 18 publicacions, no són únicament 18 números de la revista, sinó que són diversos anys de convivència, d'experiències, de debats, de dinars, de sortides i sobretot d'articles i d'iniciatives per tal de dinamitzar una mica el nostra entorn.

18 és un número que representa coses importants en la nostra societat, com per exemple la majoria d'edat i doncs, amb aquest número assolirem la nostra particular majoria d'edat.

Volem celebrar aquest aniversari organitzant el **2on campionat d'escacs "Connexió aspace" memorial Josep M^a Martí**, amic nostra, fundador i promotor de la revista, i organitzador del que va ser 1er campionat d'escacs l'any 2006.

Esperem que aquest tarannà que hem portat en aquest 18 edicions, ens porti a assolir noves fites, i nous reptes.

Programa d'atenció odontològica integral

Ja fa uns anys que ASPACE va signar un conveni de col·laboració entre la nostra associació i l'hospital de San Rafael de Barcelona.

L'experiència d'aquest anys ha estat molt positiva, el conveni anomenat "Programa d'atenció odontològica integral per a persones amb discapacitat" està dirigit a majors de 18 anys.

El conveni consisteix en el fet de que l'Hospital San Rafael prioritza els usuaris d'ASPACE en aquest programa que té contractat amb el Servei Català de la Salut.

Gràcies a aquesta col·laboració s'ens dona la possibilitat de rebre atenció odontològica de forma gratuïta.

Si us interessa rebre aquest servei li podeu comentar al vostre metge d'aspace, qui us explicarà com sol·licitar la derivació al servei d'odontologia de l'Hospital de San Rafael.

Els metges d'aquest servei tenen experiència en usuaris amb paràlisi cerebral, que històricament hem tingut grans problemes per estar quiets, i amb la boca ben oberta.

Per últim, cal dir, que totes les persones que han gaudit d'aquest servei han manifestat la seva satisfacció i qualitat del mateix.

La redacció.

STAFF

Dirección: Xavi Soteras, Pedro Cordero, Martí Cuixart, Emilia Vicioso, Miguel Quintero, Jordi Cabrera, Luis Sierra, José L. Hurtado, Matafaluga, Verónica Pamiés, Xavi de la Fuente, Manolo Martínez, Mercè Serra, Antonio Paredes i Chema Martín.

Suport tècnic: José Manuel Aguilar.

Disseny: Jordi Jiménez

Maquetació: La Redacció

Coordinació Tècnica: Xema Martín

Col·laboracions: Anna Carreras, Xavier Vidal, Marta Boneu, Rosa Ortola, Jose Ramon Monforte, ASPACE ESPORTS, Adriana Maciel, Josep M^aCastellar, Dr. Jordi Ponces, Miguel Carrasco, Rhoda Nieves, Jennifer Azorín.



14^a Conferencia Bienal de
**ISAAC (Sociedad
Internacional para la
Comunicación Aumentativa y
Alternativa)** en Barcelona: Comunicando mun-
dos. Del 24 al 29 de julio de 2010.



Amb el suport d'ASPACE LLAR

La revista és una eina de comunicació del nostre entorn, hi pot participar qualsevol persona. Aspace llar respecta totes les opinions encara que no pressuposin la nostre línia d'opinió.



Fundació "la Caixa"



Transport públic adaptat a comarques...



De nou, tinc la revista de la nostra associació a les mans, sempre és un gran què o com obrir el baul dels records al mateix temps que estem informat.

En l'últim número hi han varis articles sobre el transport públic, però us heu preguntat com és aquest a comarques? Fins fa dos anys era prefecte, sobretot els FCGC, però quan hi han obres, ja podeu començar a tremolar. Us escric des de Manresa, on visc des de fa prop de 7 anys en un centre de discapacitats. Els primers 4 anys era molt senzill anar al meu poble, a casa o a treballar, amb els trens de la Generalitat, tot i haver d'agafar el bus urbà, però ara m'hi nego a perdre temps amb els busos. De l'andana al vagó i viceversa era 100% pla, anava sola.

A tres minuts del centre on visc han 'adaptat' una de les tres estacions que FCGC té a Manresa, però és inservible., no pots comprar el billet, no hi ha cap persona per si passa alguna cosa, i no parlo només dels nostres col.-lectiu, també hem de pensar amb les persones gran que ténen problemes per comprar el billet de les màquines. Nosaltres, no arribem, no tenim control per posar els diners i treure el billet. Un cop fet això, has de posar el billet a una segona màquina que s'accedeix a l'ascensor Hi ha un timbre i explicar el nostre problema, però el meu punt feble és el do de paraula.. Però un cop a l'andana has de girar cua i cap a casa, hi han cinc dits d'altura entre l'andana i el tren!

Estic pendent d'entrevistar-me amb

algun polític, però no sé si serà possible.

Un altre servei que utilitzo molt sovint és l'Eix-bus per anar a Vic, però em fan trucar per resevar plaça. L'últim dia vaig enviar un mail, i em van dir que no, que havia de ser una trucada, però no parlo bé i ja no em vam respondre.

En fi, històries que et redueixen la nostra autonomia.



Anna Carreras

Ones de xoc



Les ones de xoc son polsos d'energia mecànica, s'utilitzen en medicina des de l'any 1980 per tractar càlculs en vies urinàries. Als anys 90 apareixen estudis que demostren la seva efectivitat en patologies del sistema muscular-esquelètic . Els dies 5-7 de Juny del 2008 al X International Congres of the International Society for Medical Shockwave Treatment (ISMST). Antibes. França. (www.ismst.com), varem presentar un estudi preliminar amb 3 pacients afectats de paràlisi cerebral amb espasticitat. Els resultats van ser positius. No hi van haver complicacions ni efectes secundaris importants. Els bons resultats i l'absència de complicacions/efectes secundaris ens han motivat a dissenyar un assaig clínic. L'objectiu d'aquest estudi es comprovar l'efectivitat de les ones de xoc en el tractament de l'espasticitat en pacients afectats de paràlisi cerebral. Varem reunir 15 pacients i un total de 40 grups musculars (5 adductors, 6 flexors del carp, 6 bíceps, 10 tríceps sural, 10 solis, 3 isquiotibials). Els 18 grups musculars van ser assignats a l'atzar a tres grups :

1.-Tractament del múscul espàstic amb ones de xoc.

2.- Tractament del múscul espàstic i del seu antagonista amb ones de xoc.
3 . . - P I a c e b o . La valoració de l'espasticitat es va realitzar abans del tractament, un mes després del tractament, dos mesos després del tractament i tres mesos després del tractament, i el protocol del tractament amb ones de xoc va ser el següent: N° de sessions: 3. Interval entre cada sessió: 1 setmana. N° de polsos per sessió: 2000 polsos per cada grup muscular. Freqüència dels polsos: 8 Hz. Densitat energètica de cada pols: 0,10mJ/mm². El resultats han estat de nou positius, els pacients han presentat una millora en l'extensibilitat del múscul, però no tots a nivell funcional, en qualsevol cas continuem valorant les diferents hipòtesis que ens porten a veure el perquè d'aquesta millora. però a diferència d'aquesta creiem que actua a nivell local i sobre el teixit conjuntiu. En qualsevol cas, aquest assaig no s'ha fet amb l'objectiu de fer una diferència amb la Tba, sinó poder demostrar que hi ha altres eines que poden ajudar al pacients amb espasticitat disminuir-la, amb una teràpia totalment innòcua pel pacient. Un cop finalitzat

l'assaig, va ser presentat presentat els dies 1-3 de Abril de 2009 al XI International Congress of the International Society for Medical Shockwave Treatment (ISMST). Sorrento. Italia, amb molt bona acceptació, és per tot plegat que vull agrair, la col·laboració del Professor de l'EUIFN Blanquerña, Antoni Morral, especialista en el camp de les ones de xoc, al Dr Sanrama, la Dra Fornès i la Dra Gimeno, pel seu suport en aquest assaig, a l'alumne de tercer de fisioteràpia de l'EUIFN Blanquerña, Elisabet Carlota per la seva col·laboració, i en especial a tots els pacients que han participat en aquest petit assaig, sense vosaltres no hagués estat possible, moltes gràcies.

Xavi Vidal

Fisioterapeuta d'ASPACE
i professor de l'EUIFN
Blanquerña





PLATJES PER TOTHOM



Fa temps que volien fer un article sobre les platges adaptades. Però sempre hi pensem a l'octubre...

Cal dir que sovint ens queixem d'aquelles coses que no estan adaptades, d'aquells serveis públics no accessibles, etc, però en aquest cas volem ressaltar l'aspecte molt positiu del fet que Catalunya sigui un referent a l'estat Espanyol i a Europa de platges accessibles per a tothom.

A Catalunya es va crear un projecte pioner a Europa anomenat Destinació de Turisme Familiar (DTF), consistia en promocionar destinacions turístiques familiars de qualitat amb una oferta d'allotjament i oci adaptada. Actualment hi han vuit destinacions turístiques que s'adapten als requisits

que estableix aquest projecte DTF.

Cada destaca la costa daurada, les platges de Salou i d'en Cambrils, i les platges de Sitges al

Garraf. Platges segures i d'aigües poc profundes.

Ja a la costa del maresme podem gaudir de varies platges extenses i de sorra gruixuda concentrades a les poblacions de Santa Susanna, Calella, Pineda i Malgrat, que tothom qualifica d'excellents.

Destaquem també les platges de Blanes, porta d'entrada a la Costa Brava, que juntament a les de Tossa, Palamos, Calonge i alguna altra, disposen de tots els serveis requerits per donar qualsevol tipus d'atenció als banyistes, i que tenen especial cura de les persones amb mobilitat reduïda. El que no ens agrada d'aquesta zona és que es tracta de platges massa profundes al entrar (excepte la de San Feliu de Guixols), malgrat cal dir que això és una ventatje quan tens

de traslladar a alguna persona fins a l'aigua comparat amb aquelles platges en les que has de caminar 50 metres per remullar-te el cul.

La DTF ha posat en marxa una campanya de platges sense barreres que consisteix en posar la platja a l'abast de tothom. Com ja hem comentat molts municipis que volen donar un servei de qualitat ofereixen aquestes millores, com el tricicle anfibi tottereny dissenyat per avançar per la sorra i entrar a l'aigua, o posar al servei de les persones amb mobilitat reduïda un equip humà format per atendre les seves necessitats.

No cal dir, a més, que totes aquestes platges que hem comentat, disposen de lavabos i dutxes adaptades, passarel·les fins a l'aigua, rampes, aparcaments reservats, transports adaptats, elements d'informació i senyalització.

En qualsevol cas la nostra recomanació seria que abans d'anar-hi a qualsevol platja, us informeu trucant a l'ajuntament corresponent, on també us facilitaran el telèfon de la Creu Roja, en cas de que necessiteu el seu suport.

La redacció

VIVIR

Un 10 para las playas

El 99,5 por ciento del agua de las playas catalanas presentan una calidad sanitaria excelente, según los resultados de la primera campaña de control, efectuada entre el 27 de mayo y el 2 de junio, y que fueron presentados ayer por el conseller de Medi Ambient i Habitatge, Francesc Baltasar.





VOY DE VOLUNTARIO

Yo soy el chico que estoy jubilado, y en esta revista os voy a explicar una experiencia maravillosa y bonita. Durante muchos años, he disfrutado de el suport de voluntarios, ya sea en actividades que realisé en la escuela de ASPACE, como cuando participaba de MINUSPACE, o también en alguna actividad puntual de mi vida cotidiana. Sin embargo, ahora me han dado la oportunidad de ser yo la figura del voluntario, y poder ayudar a otras personas.

Soy voluntario de una ONG, ACCEM (**Asociación Comisión Católica Española de Migraciones**) y los días 13 y 14 de diciembre del año pasado, hicimos unas convivencias de 2 días. Accem es una ONG que proporciona atención y acogida a refugiados e inmigrantes en España, promoviendo la inserción y la igualdad de derechos y deberes de todas las personas sea cual sea su origen, sexo, raza, reli-

gión o grupo social.

Nos reunimos a la 1 del mediodía en el local de la ONG que está situada en la calle Gayarre 80-82 ya todos comidos y listo para salir a la casa de colonias que estaba en Dosrius, en la comarca del Maresme.

Cuando llegamos lo primero que hicimos fue instalarnos en la casa. Después nos presentamos cada uno e hicimos algunos juegos para acordarnos de los nombres de los demás(alguno que otro dificil).

Y empezamos a trabajar. Los trabajadores de la ONG nos explicaron a los voluntarios que tenía que hacer cada uno de nosotros.

Terminamos el trabajo que teníamos para aquel día, y nos pusimos a hacer la cena para todos, unos hacían una cosa y otros hacían otras, cuando acabamos de hacer la cena cenamos muy bien, y después hicimos una gran sobremesa muy amena.

A la mañana siguiente, una abogada de la ONG nos explico la ley de extranjería muy detallada, y los programas tanto de sensibilización como de inserción que lleva a cabo la ONG. Fue un fin de semana inolvidable, el compañerismo i la implicación en todas las tareas por parte de todos, las charlas, conocer a personas de diferentes culturas, la convivencia...

Finalmente dejarnos todo como lo habíamos encontrado el día anterior, pagamos el alquiler y nos volvimos a Barcelona.

Por cierto, aprovecho para deciros que hemos creado una cooperativa de trabajos artesanos, como por ejemplo punto de cruz, mosaico, casa de perros artesana, alfombra de nudos, todo hecho a mano, si alguna persona quiere alguna cosa de artesanía puede ponerse en contacto en el e-mail: anto-pare@hotmail.com

ANTONIO PARDO



ORGANIGRAF

Papereria • Mobiliari Oficina • Complements Informàtica

Avinguda de Roma, 86
Tel. 93 226 26 43 - 93 226 05 52
Fax 93 226 05 52
08015 Barcelona



Avinguda Josep Tarradellas, 31
Tel. 93 430 55 56 - 93 430 48 10
Fax 93 430 48 10
08029 Barcelona



Generalitat de Catalunya

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Secretaria General de Joventut



Joana Costa...

El dia 22 de gener del 2009 va morir Joana Costa i Ramon, fisioterapèuta del Centre de Paràlisi Cerebral de Montjuich. S'havia jubilat feia quatre anys, però era ben coneguda i estimada per molta gent de la casa. La seva malaltia va ser ràpida i cruel, com totes les malalties, però ens va permetre juntament amb els seus fills accompanyar-la fins al final a totes les persones que la varem estimar.



Amb els nens es va mostrar sempre alegre i tolerant, amb les famílies propera i discreta i amb els companys respectuosa, acollidora, i disposada a ajudar-nos amb els seus coneixements, alegrant-nos el dia amb el seu gran sentit de l'humor.

Tots els que vam tenir la sort de coneixer-la i de treballar amb ella, especialment els i les fisioterapèutes ens hem quedat una mica orfes perquè hem perdut una gran professional i una gran persona, encara que tot el coneixement i tot l'afecte que hem rebut d'ella el durem sempre amb nosaltres.

MARTA BONEU



Autocars **RAVIGO, S.L.**

Aceros
Bergara
IRESTAL GROUP



VENDING SERUNIÓN
93 480.06.20



A veces el sistema funciona.

Entre año Nuevo y Reyes, un día de sol sonó el teléfono de casa, era mi amigo Jordi Dam para quedar aquella tarde puesto que aquel día frío había amanecido sol y sin amenaza de lluvia y quedamos a las cinco en Santa María del Mar rompiendo el maleficio de que cada vez que quedábamos para vernos llovía. Me arreglé y después de comer y después de encontrar el guante perdido, salí escopeteada porque llegaba tarde. Llegando a la parada con mi scooter se fue uno de los autobuses que tenía que coger y el siguiente tardó un rato en llegar, llegué justito a la cita, bueno con cinco minutos de retraso.

Jordi estaba hecho un zorro plateado, desde abril, la última vez que lo vi, le habían salido un montón de canas. Está bien entre la residencia y su casa, que sólo puede ir cuando Montse, su hermana, está en su casa, es decir en el piso de arriba. Me contó eso y otras muchas cosas en un bar tomando un carajillo y yo un café con leche, también me enseñó la residencia donde viven unos compañeros comunes.

Cuando voy por el Born me gusta entrar en Santa María, dar una vuelta rápida y salir o según el ánimo que tenga rezar un poquito mirando al altar mayor desde el pasillo central. A eso nos disponíamos cuando se cruzó un niño con su madre y se puso enfrente de mí y me dijo "¡Hola! ¿Qué es esto?" Le pregunté si quería subir y se lo senté en mi regazo y dimos una vuelta. El niño, de unos cuatro años iba encantado, pero al bajar se enganchó en los mandos del manillar y nos fuimos contra una columna. Desconecté el scooter para evitar el golpe y no pude volverlo a poner en marcha, se quedó muerto, culpa mía por no haberlo desconectado antes. La pobre madre se quedó lívida

y no sabía qué hacer ni qué decir pero yo pensaba: "¡Casi quinientos euros una batería nueva!" Tocado todos los botones que había que tocar y más y al final optamos por ir a casa de Jordi empujando el scooter y que su cuñado le diera un vistazo a ver si la podía arreglar, Jordi vive cerca de allí, lo puse en manual y la madre de Mateo, el niño, fue amable y cívica y me acompañó hasta la puerta de casa de mi amigo empujando el scooter. Llamamos al interfono y Montse bajó.

Milagrosamente al probar, sin confianza alguna, se puso en marcha pero se

paraba. Montse me dijo que intentase llegar al autobús pero que si veía que no podía que los llamase. Montse es igual que su madre, reaccionó igual y dijo lo que ella hubiera dicho, era como si M Àngels si estuviera entre nosotros ¡Ay M Àngels te fuiste y nos dejaste cuando aun podías haber dado mucha guerra y se te echa de menos!

Me fui pero no me atreví a seguir, se me paraba y no lo podía poner en marcha. Total, llamé a Jordi le dije como estaba el panorama y que viniera alguien recogerme para empujar el scooter hasta su casa y que desde allí llamaría a un taxi adaptado para que me trajese a casa. Apareció una señora un poco mas joven que yo, no sé si británica o americana pero que sólo hablaba inglés y me ha preguntó que me pasaba y si me podía ayudar, le expliqué, en inglés, que no funcionaba el scooter y que si me podía empujar hasta casa de mi amigo, lo volví a poner en manual, la señora esta empujando, y Montse llegando. Le dijimos que ya empujaba Montse pero ella insistió en empujar. Al final llegamos al portal de Jordi y hasta que no le dije: "It's here", o sea, "Es aquí" no paró de empujar. Le di las gracias, nos dimos la mano y se fue. Llamé a los taxis adaptados pero no había ninguno disponible. Tuve que llamar dos veces porque se me cortó la comunicación, me enfadé mucho, la verdad. Después llamé a la compañía que me hace el servicio de la oficina y pedí un monovolumen para poder cargar el scooter, dí la dirección de Jordi y mi nombre. El taxi no llegaba y Montse allí abajo conmigo con un frío pelón. Montse me comentó que había visto pasar a la urbana y que estuvo a punto de pararla, le dije que porque no lo había hecho.

Hablando de que habría de haber algún tipo de servicio para estos casos pasó un coche de los Mossos d'Esquadra, Montse me preguntó si lo paraba, le dije que si a ver que solución nos daban ya que el taxi no llegaba y no llegaba por dos motivos, primero porque no llegaba y segundo porque la calle de Jordi es semi peatonal desde hace poco, cosa que no sabía, o sea que tiene un pibotito que no deja pasar a los coches, sólo a los vecinos y al transporte público. Els Mossos no sabían como reaccionar, primero nos dijeron fue que llámense a un taxi adaptado, les dijimos que

ya lo habíamos hecho y que no habían consultado que protocolo seguir, que tampoco lo sabían, y se pusieron en contacto con los Servicios Sociales del Ajuntament que estaban a la vuelta de la esquina, Montse se tiraba de los pelos por no haberse ocurrido antes a ella. Uno de los mossos me empujó hasta los Servicios Sociales del Ajuntament que tienen una furgoneta adaptada. El taxi no ha aparecido, los de servicios sociales llamaron al conductor de la camioneta, Montse no se separó de mi hasta que subí a la furgoneta, lo cual le agradecí muchísimo, me dijo que avisara cuando llegase a casa con un SMS a Jordi y que escriba una carta al director explicando toda esta aventura, cosa que no he hecho por no saber sintetizar todo esto en menos de noventa palabras. A todo esto yo llamando a mi hermano para que bajase cuando yo llegase a casa para ayudarme con el scooter. En el camino Pedro, el conductor, le contaba a su compañera el servicio anterior, una señora mayor enferma que le habían tenido que llevar comida y casi se ahoga y los problemas que había tenido con la jefa. Hablamos un rato y cuando estábamos cerca de casa llamé de nuevo a mi hermano para que bajara y acabó mi aventura sana y salva en casa. Aventura que ha empezado como un juego de niños y ha terminado con un estúpido accidente solventado gracias a los servicios sociales del Ajuntament gracias a los Mossos d'Esquadra.

Hay muchas cosas, muchos servicios, que existen y no lo sabemos y que si lo supiéramos iríamos más tranquilos por la vida. En cada distrito de Barcelona hay una oficina de servicios sociales abierta las 24 horas y tienen un teléfono gratuito, 900 703 030. Es conveniente saberlo y usarlo en caso de necesidad. Muchas veces el sistema no funciona por nuestro desconocimiento del mismo y a veces funciona de casualidad.

Rosa Ortolà





TRENCANT BARRERES...



Quina paradoxa, no?? Que en aquests temps de crisis, el nostre entorn està d'enhorabona... ara ho entendre-ho.

En la vida, i això es diu sempre i sovint a les noves generacions que pujen, s'han de tenir models, referents o exemples a seguir, persones que aporten un plus sobre les altres, que porten en si mateixes unes actituds, uns valors, una força, una vitalitat, que serveix a altres persones com a estímul, exemple, o mirall per afrontar la vida.

Doncs, bé. No fa molt que en el nostre entorn, el de la Paràlisi cerebral, han sortit dos persones que han triomfat en la seva professió, malgrat les dificultats que això suposa, estem parlant de EL LANGUI (Juan Manuel Montilla) i de TOÑO TEJERINA.

Difícilment desconeixerem la proesa que han aconseguit, però està bé recordar-ho un cop més.



EL LANGUI

Component d'un grup de Hip Hop, La Excepción, va guanyar dos premis Goya (al millor actor revelació, i a la millor cançó original). Actualment, a

més a més, i després de 3 anys de radio a internet, fa un programa, Radio Taraská, a Radio Nacional d'Espanya (Radio 3). L'últim disc "La verdad más verdadera" el pots baixar gratuïtament a Internet.

TOÑO TEJERINA
Llicenciat en Filosofia, salta a la fama per fer monolegs al programa El Hormiguero de Pablo Motos. Guionista d'aquest programa, també ha fet ràdio.

Desde la revista volem felicitar a aquestes dos persones, ja que han sigut capaços de triomfar en un entorn tant difícil, competitiu i on prima la estètica com és el món del cine o la televisió. Ells han de ser un exemple en el nostre entorn, per a tots els paralítics cerebrals, i pensar que el que ens volem proposar es pot aconseguir amb un esperit de superació, fe, i una miqueta de sort, igual que ells ho han aconseguit.

Aquest discurs de superació, de força, de fermessa, de no tenir complexos, sempre l'hem exposat a les nostres pàgines, però és més fàcil quan tens davant exemples de carn i ossos que arriben tant lluny, i que a la vegada poden servir per donar a conéixer la nostra realitat a la soci-

etat, i sobretot enviar el missatge de que som vàlids per ella.

Hi ha moltes persones que cada dia afronten reptes, que cada dia s'han de superar, que cada dia han de ser positius en la lluita constant de fer-se un lloc en la societat, un lloc en el treball, un lloc per emancipar-se, per formar una família... per totes aquestes persones el reconeixement i l'exemple del Langui i del Toño, ha de ser un estímul per continuar en aquesta línia. És així com finalment arribarem a triomfar, i a trencar les barreres socio-culturals.



Caricatura realizada por Rulex Jackson

Felicitats als dos, i gràcies per trencar barreres, i sobretot felicitats a totes les persones anònimes que superen cada dia i han trencat les barreres en el seu entorn immediat, barri, poble...

La redacció



Ajuntament de Barcelona

Àrea d'esports



La noche de los Goyas y el trabajo

La noche de los Goyas, espectacular y con mucho glamour como siempre, tuvo un momento reivindicativo por el mero hecho que una persona minusválida ganara el Goya a la mejor canción y al mejor actor revelación.

Si. Estoy hablando del Langui por la película EL TRUCO DEL MANCO. A partir de ahí le hemos seguido los pasos por la noticia de su nuevo disco que está por Internet y quizás por muchas cosas más.

Pero no tenemos que olvidar que hay muchas personas con disminución que esperan su momento, abrirse camino, pero que se encuentran con muchos obstáculos para poder tener un futuro digno como en el caso de algunos empresarios que no quieren a minusválidos por el mero hecho de ser diferentes. Aunque esa batalla la estamos ganando poco a poco porque los empresarios quieren a gente trabajadora y se dan cuenta que nosotros tenemos tremendas ganas de trabajar,

y aunque ahora pasamos por una crisis global saldremos adelante. Queda mucho camino por recorrer, pero ojalá todos encontremos a un Steven Zanussi (director de El truco del manco) que confie en nosotros y nos de una oportunidad.

**JOSE RAMON
MONFORTE**



El darrer dia 15 de maig de 2009 vam assistir a les "Jornades informatives sobre el vehicle adaptat per la conducció i el transport de tercera persones". Ens agradarà destacar algunes de les intervencions per part dels ponents de les Jornades. En primer lloc el Dr. Portell Soldevila (Institut Guttmann) va fer referència a l'evolució de la visió de la persona amb discapacitat que hem experimentat des de l'època Egípcia fins als nostres dies. D'altra banda destacar la participació de la Sra. Teresa Elorduy, Terapeuta Ocupacional de Sirius, que va fer una repassada als tipus d'ajudes econòmiques amb què contem les persones amb discapacitat física a l'hora d'adquirir o adaptar el seu vehicle, ja sigui per conduir-lo ell mateix o el seu acompañant. El Dr. Miguel Angel Vejo va fer una intervenció molt interessant

que trencava amb l'estil diplomàtic al qual estem acostumats per part de polítics i d'altres professionals, fent referència a la falta de recursos i a vegades a la falta d'humanitat per part tant professionals dins del camp de la rehabilitació com del personal administratiu o dels propis polítics.

Per últim vam poder conèixer l'experiència de l'Albert Llovera Massana, lesionat medular i pilot de Rallyes de cotxes.

L'Albert ens va aclaparar amb la passió amb la que parlava de la seva professió com a pilot. Vam poder veure algunes imatges de diferents campionats en els què ha participat.

Tot i que aquest tipus de jornades no son gaire habituals, no va haver gaire presencia de professionals, cosa que ens va sorprendre ja que per la seva poca periodicitat son força interes-

sants. D'altra banda van assistir molts usuaris interessats pel tema i amb molts aspectes per reivindicar.

Tot i que vam contar amb ponents que van fer intervencions molt enriquidores també vam tenir la impressió que puntualment la problemàtica entorn a l'accessibilitat per part del col·lectiu de persones amb discapacitat es transformava en ocasions en interessos polítics i publicitat enganyosa.

Jennifer Azorín Bonachera
Fisioterapeuta ASPACE
Rhoda Nieves Rovira
Terapeuta Ocupacional ASPACE





Suggerències del butlletí

www.escapadasadaptadas.com

Página web on trobareu moltes activitats de turisme accessible.

Escapades Adaptades ofereix una varietat de productes que a dia d'avui són difícils de trobar en el mercat, tots ells de qualitat, organitzats per professionals de gran experiència en el sector de la dispatitat.



Apartaments adaptats a la Costa Brava.

APARTAMENTS LET'S GO COSTA BRAVA.

Ubicats a Llagostera és un complex d'apartaments nous i accessibles (100%), fins i tot disposen de grua, i llits articulats.

Proporciona també transport adaptat en cas de necessitar-ho.

L'apartament consta de dos habitacions, cuina equipada, televisió, aire acondicionat.

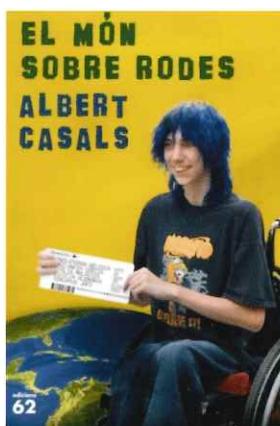
Disponen de piscina adaptada.

UN LLIBRE: El món sobre rodes

Albert Casals, un jove de 18 anys duu quatre anys recorrent el món sol en cadira de rodes, fent autoestop i tot just sense diners.

La seva experiència per tot el món l'ha resumit en "El món sobre rodes", un llibre publicat per Edicions 62. En el llibre, en el qual s'intercalen les seves experiències i part dels seus diaris personals, explica que, després d'haver patit leucèmia quan era petit,

va plantejar als seus pares, als catorze anys, les seves ganes de començar a viatjar solament i amb un pressupost molt reduït: 3 euros al dia.



MUSEU PICASO

El Museu Picasso de Barcelona (1963), creat per voluntat expressa del artista, és el centre de referència per al coneixement dels anys de formació del pintor.

Situat al Carrer Montcada 15-23 de Barcelona, obert de dimarts a diumenge de 10 a 20 hores.

Ramps d'entrada i totalment accessible per les diferents sales, disposa de cadires de rodes per els visitants que ho requereixin.

Es poden veure més de 3800 obres que componen la col·lecció permanent i diferents exposicions temporals.



ARQUITECTURA Y GESTIÓN
PROYECTOS • REFORMAS • LEGALIZACIONES

Po. San Gervasio, 34 Pral. 2a.
08022 Barcelona

Tel. 699533266
699533305
Email. MTSARQ@terra.es

TALLERS A. GALOFRÉ
SERVEI OFICIAL PEUGEOT

Taller: Cardener, 11 • Tel. 93 284 26 94
Venda: La Granja, 25 • Tel. 93 218 53 37

Mecànica - Xapa - Electricitat - Ventes Vehicles Nous
Ampli Mercat Vehicle d'Ocasión - Assegurances - Accesoris



Descompte Especial als amics i Associats de:
CONNEXIÓ ASPACE
Reparam totes les marques

PARA DISFRUTAR DEL AUTOMÓVIL



notícies d'interès



Si us assabenteu d'alguna notícia que ens podria interessar a tots ja sabeu que la podeu enviar al nostra e-mail: connexio@aspacecat.org



Contenedores accesibles

LOS NUEVOS MODELOS ESTARÁN EN LAS CALLES EN NOVIEMBRE
EL Ajuntament sustituirá los 23.000 actuales por 26.000 adaptados para personas con discapacidad

Los populares apremian al Gobierno a hacer accesibles sus sedes autonómicas

La diputada del PP Begoña Chacón ha pedido al Ejecutivo central que ponga en marcha un "plan de choque" para eliminar las barreras arquitectónicas en los edificios de que dispone en las distintas comunidades autónomas.

Aunque "hay de todo", la mayoría de los problemas responden a falta de ascensores adecuados o de rampas de acceso, según indicó. "Es el momento de que comparezcan los responsables del Gobierno para que den explicaciones y hagan un plan de choque para eliminar esas barreras", concluyó Chacón.

Para la diputada popular, es "lamentable" que el colectivo de personas con discapacidad "tenga que seguir sufriendo esas barreras", por lo que el partido "baraja la posibilidad de pedir que comparezcan los responsables" de ello en la Cámara baja.

Catalunya rebrà aquest any gairebé un 32% més d'ajudes per desenvolupar la Llei de Dependència

Catalunya rebrà aquest any 47,5 milions d'euros, dels 283,1 previstos, per al desenvolupament de la llei de promoció de l'autonomia personal i atenció a la dependència, cosa que suposa un augment del 31,9% respecte a l'any anterior gràcies al fet que el Consell Interterritorial de la Dependència va decidir que el "nivell acordat" de finançament deixarà de distribuir-se únicament en funció de la població. Un 20% d'aquests fons es distribuiran segons el nombre de personesvaluades.

A partir d'ara, Catalunya sol·licitarà que se segueixi "avançant" en aquest primer pas, perquè la proporció del repartiment sigui del 50% en funció de la població, i del 50% de les personesvaluades, davant del "20-80" actual.

El PSOE plantea revisar el salario subvencionado en los centros especiales de empleo

El Grupo Parlamentario Socialista ha presentado una proposición no de ley en la que insta al Gobierno a revisar la cuantía del coste salarial subvencionado para los puestos de trabajo ocupados por personas con discapacidad en centros especiales de empleo.

El Grupo Socialista entiende que en la actual situación de crisis "sería adecuado realizar un esfuerzo para intensificar el apoyo que desde los poderes públicos se les da a los Centros especiales de empleo para fomentar que sigan desempeñando su labor social".

En otra proposición no de ley, el PSOE pide la creación de un registro de centros especiales de empleo de ámbito estatal, que se ponga en marcha en coordinación con las comunidades autónomas.

ENTREVISTA 4per4: Incomprensió, desconeixement...



Muchas son las historias, anécdotas, situaciones vitales, algunas divertidas y sin consecuencias y otras más serias, que se nos ocurren al pensar en el tema que nos ocupa.

Es un tema delicado para nosotros y que a menudo provoca consecuencias "rimbombantes" por no decir humillantes, haciendo pasar a la persona protagonista del suceso un bochorno bochornoso.

Sinó aquí van un par de anécdotas (por llamarlo de alguna manera): uno de nuestros colaboradores paseaba tranquilamente por la calle cuando una pareja de los mossos le preguntó que le pasaba, él se puso nervioso, los mossos no le entendían, ni sabían qué hacer, así que sin cortarse un pelo se lo llevaron al hospital de urgencias (porqué tenía un golpe en la cabeza de una caída el día de antes) ... o aquella historia que explicamos en un artículo (donde un notario le decía a una chica con parálisis cerebral que no estaba capacitada para firmar los papeles de compra de un piso, no se ha enterado que para eso un juez ha de dictar la sentencia de incapacitación, el caso de un chico también con parálisis cerebral de 34 años que quería hacerse la vasectomía y le pidieron la autorización de la madre... o otros que no queremos explicar por no remover situaciones que han provocado muchos disgustos (confundir a un PC con una persona bebida...), donde las personas se han sentido verdaderamente humilladas... Es difícil definir estas situaciones, falta de información, de interés, incomprensión...

ADRIANA MACIEL

1- Perquè creus que és tan difícil conèixer o entendre a les persones amb discapacitat i els aspectes bàsics e inherents al tipus de discapacitat que tenen?



No es una cuestión de dificultad, sino más bien de intereses, valores, motivaciones...

"Lo normal", es que una persona, tenga bien todas sus facultades mentales, pueda moverse, ver, oír..., cuando alguien no está en esos parámetros, se lo observa como "distinto", que lo es, claro!!!!

Hay poca información, por lo que muchas veces, las personas, no saben como comunicarse con una persona con discapacidad. Aparecen entonces los sentimientos de lástima, rechazo, indiferencia...

Socialmente no estamos preparados para escuchar, ni ponernos en el lugar del otro..., hay un gran déficit en la formación del personal que está a cargo de atención al público, en salud, en servicios a la comunidad...

2- Quines són les característiques bàsiques que identifiquen a una persona amb paràlisi cerebral?

Según las definiciones, sabemos: Que es "una encefalopatía crónica no evolutiva", por así decir, un cable suelto que ya fue, y del cual no hay vuelta atrás, en las secuelas que dejó, pero que no va a empeorar. Que las secuelas son generalmente

físicas, aunque puede haber asociadas otras.

Que cada caso es distinto, que no hay uno igual a otro, y eso es lo que los hace tan especiales.

Lo más de lo más: la sensibilidad; la afectividad, la necesidad de ser comprendidos, todos sus sentidos tan desarrollados, sus movimientos tan particulares, sus gestos, la alegría de vivir la vida... ojo!!! Esto en los casos que han aceptado su discapacidad, por la historia personal que les haya tocado vivir, y hayan aprendido que para lucharla en la vida no les queda otra!!! A todos ellos los admiro!!!

3- Com creus que es podria minimitzar el desconeixement i la incomprensió del PC i d'altres persones amb discapacitat, per part d'altres sectors socials com metges, policia, advocats, mestres, funcionaris...?

Con información: a través de talleres, folletos, buscando espacios en medios de comunicación...

4- Hi han casos més greus que d'altres, però en aquells on les conseqüències de la situació real poden resultar humiliants per la persona, o poden resultar greus per la seva integritat física o mental, com creus que hauria d'actuar aquesta persona o la família perquè això no es torni a produir?

Realizar las reclamaciones correspondientes, y si es necesario, iniciando una denuncia a las autoridades competentes.

JOSEP MARIA DE CASTELLAR

1-Perquè creus que és tan difícil conèixer o entendre a les persones amb discapacitat i els aspectes bàsics i inherents al tipus de discapacitat que tenen?



Generalment el contacte que la gent té amb les persones discapacitades és puntual, exceptuant aquelles persones del vostre entorn proper.

En la meva actual professió aquest contacte sol produir-se en situacions complexes en que la persona ha estat víctima o autor d'un fet delictiu amb tota la carregada emocional que això suposa.

Crec que en aquestes situacions és complicat poder conèixer les persones tinguin o no alguna discapacitat.

2- Quines són les característiques bàsiques que identifiquen a una persona amb Paràlisi Cerebral?

Jo penso que n'hi ha algunes que són molt obvies com poden ser la mobilitat o la parla i n'hi ha d'altres que resulten una mica més complexes de detectar a qui no està avesat a tractar amb persones afectades de Paràlisi Cerebral.

Aquestes darreres dificultats a les que em refereixo poden ser el raonament, el discurs o la variabilitat emocional.

3- Com creus que es podria minimitzar el desconeixement i la incomprensió del PC i d'altres persones amb discapacitat, per part d'altres sectors socials com mèdics, policia , advocats , mestres, funcionaris....?

El món de la Paràlisi Cerebral és un gran desconegut i aquest desconeixement és degut a la manca de contacte de la gent amb persones amb Paràlisi Cerebral en situacions normalitzades. Els contactes puntuals i en moltes ocasions accidentals dificulten moltíssim el coneixement de l'altre.

Pel que fa referència a la incomprensió malauradament n'hi ha no ho negarem, però en moltes ocasions és confon per part del paralític cerebral el "no saber com ajudar" amb la "manca de voluntat per ajudar o amb incomprensió". A vegades les persones amb alguna discapacitat no sou persones fàcils d'ajudar perquè no us deixeu.

4- Hi ha casos i casos, però en aquells en els quals la situació pot resultar humiliant per a la persona , o les conseqüències de la qual poden ser greus per la seva integritat física o mental , com creus que ha d'actuar la persona o la família per intentar que això no torni a ocurrir?

En aquest cas no tinc cap dubte, quan es produeix una situació com la que descriuviu i darrera d'aquesta hi ha una actitud malintencionada (el que en argot jurídic és coneix com a "dolo") l'opció adequada, en un estat de dret com el nostre, és denunciar els fets allà on corresponguï.

Però això sempre i en qualsevol cas i obviament també quan el perjudicat sigui una persona amb alguna discapacitat.

Dr. JORDI PONCES

1- Per què creus que és tan difícil conèixer o entendre a les persones amb discapacitat i els aspectes bàsics e inherents al tipus de discapacitat que tenen?

Hi ha una manera de valorar o jutjar a un altre persona, en funció de les conviccions que cada subjecte té, de com cadascú es valora, de la manera que té d'entendre la societat o dels seus sentiments i emocions. Avui això ho entenem més des de que la observació de la conducta dels micos en els laboratoris de neurofisiologia, va permetre elaborar lo que se'n diu la "Teoria de la Ment", "Tendim sempre a assignar determinades intencions a les accions o al comportament dels altres, l'observador atribueix a l'altre la intenció que tindria si l'acció la fes ell mateix". Premack i Woodruf ho van descriure en l'any 1978. Això fa que molta gent estigui convençuda que l'altre és com jo crec que és. El descobriment de les Neurones Mirall fet per Giacomo Rizzolatti i el seu grup de treball, ens ha confirmat aquests conceptes que ens aportava ja la teoria de la ment. Aquestes neurones "Mirall" tenen la facultat, desconeguda fins els anys 90, de descarregar impulsos tant quan el subjecte observa a un altre realitzant un moviment o una acció, com quan es el propi subjecte qui ho fa. Això fa que jo posi en l'altre la meva interpretació de la seva conducta. És poc habitual observar l'altre, per veure tal com és, ficar-se en <la pell de l'al-



tre>. Pensem moltes vegades, jo ja el classifico no veure'l. Si jo no més classifico als éssers humans en: els normals (?), (els que son com jo) i els altres, hem serà molt difícil veure en el diferent una persona, un ser humà en tota la seva plenitud. El diferent tant per raça, color, sexe o per minusvalia, pot ser ja d'entrada classificat com un esser inferior, o un pobret, però difícilment valorat com un ser humà com un mateix.

2- Quines són les característiques bàsiques que identifiquen a una persona amb paràlisi cerebral?

És difícil parlar de personnes amb paràlisi cerebral, d'una manera unitària. El concepte de paràlisi cerebral és un concepte basat en la seva rehabilitació. És una agrupació de patologies que permet establir formes de rehabilitació agrupables. Però no fa referència a que tinguin els mateixos símptomes, ni una distribució de la patologia motriu igual, ni una intensitat igual, ni una afectació psicològica igual, ni els mateixos problemes d'aprenentatge, ni els problemes de parla iguals, etc. Per tant hi han situacions molt diferents.

Sense detallar podríem senyalar que el més característic es tenir un trastorn motriu per lesió cerebral. Segons quin sigui aquest trastorn, i sobre tot quan dona postures bigardades, i a mes trastorns de la parla, molta gent es queda impactada per la situació i no entra a valorar a la persona. No és profunditza a comprovar les seves capacitats de comprensió, ni els seus sentiments, ni els seus interessos, il·lusions o els seus projectes.





3- Com creus que es podria minimitzar el desconeixement i la incomprendió del PC i d'altres persones amb discapacitat, per part d'altres sectors socials com metges, policia, advocats, mestres, funcionaris...?

Cal fer una campanya constant. Com conseqüència d'una situació desagradable que va patir una persona amb paràlisi cerebral, des de la Fundació Summae varem enviar varies cartes a diferents Serveis d'Urgències. Això cal fer-ho des de moltes instàncies. Cal estar molt atent i cal seguir enviant informacions, cartes, explicacions personals sense defallir.

Certament cada vegada només arribem a alguns. Cal ser tossuts. Cal estar en guàrdia i ampliar el nostre àmbit d'influència. Cal utilitzar internet com un medi per multiplicar l'informació i la difusió. Penso que cada paralític cerebral té de ser una font d'informació i d'influència.

4- *Hi han casos més greus que d'altres, però en aquells on les conseqüències de la situació real poden resultar humiliants per la persona, o poden resultar greus per la seva integritat física o mental, com creus que hauria d'actuar aquesta persona o la família perquè això no es torni a produir?*

És bàsic que cada paralític cerebral defensi els seus interessos. Sense agressivitat, d'una manera correcta però ferma i que un col·lectiu de paralítics cerebrals el recolzi. Difondre la notícia es importantíssim.

Jo penso que quan un es troba desvaloritzat cal fer-se l'article. Cal dir amb fermesa que un té un nivell mental normal (cal veure el nivell mental que tenen molts que es diuen normals). Que un no és un objecte i que cal la seva aprovació per qualsevol acte mèdic, quirúrgic o legal. Si hi ha un familiar que l'acompanya és el que primer te que dir. Aquest "És una persona responsable dels seus actes".

Cal que cada situació sigui difosa via Internet. Que per lo menys aquells afectats i tots els que ens sentim identificats amb ells, en tinguem notícia. Treballem pel dia de demà.

Miguel Carrasco



Perquè creus que és tan difícil conèixer o entendre a les persones amb discapacitat i els aspectes bàsics e inherents al tipus de discapacitat que tenen?

Creo que es difícil por el hecho de no tener mucha relación con ellas, porque cuando vives de cerca cualquier discapacidad la conoces y comprendes muy bien. Pero, afortunadamente las discapacidades son una minoría en la sociedad.

Quines són les característiques bàsiques que identifiquen a una persona amb paràlisis cerebral?

La dificultad de movimientos en general, tono muscular bajo y en muchos casos espasticidad. Lo cual se traduce en dificultades para caminar, hablar, comer y a veces respirar.

Com creus que es podria minimitzar el desconeixement i la incomprendió del PC i d'altres persones amb discapacitat, per part d'altres sectors socials com metges, policia, advocats, mestres, funcionaris...?

Creo que hay dos vías: la primera vendría de parte de las propias personas con discapacidad y sus familias, intentando hacer una vida lo más normalizada posible, saliendo a la calle, yendo a sitios de reuniones, cafés, restaurantes, espectáculos... e integrándose en la medida de lo posible en la educación

normalizada, el trabajo... El contacto y la relación con el resto de la sociedad ayuda a que la gente conozca los problemas, les pierda el miedo y los normalicen en su vida habitual. La segunda vía sería pidiendo a los medios de comunicación, políticos, asociaciones... una divulgación de las discapacidades en sus niveles de influencia. Ahora cada vez se ven más ejemplos de esto último en la televisión y otros medios.

Hi han casos més greus que d'altres, però en aquells on les conseqüències de la situació real poden resultar humiliants per la persona, o poden resultar greus per la seva integritat física o mental, com creus que hauria d'actuar aquesta persona o la família perquè això no es torni a produir?

Ha de denunciarlo a las autoridades pertinentes o divulgarlo por alguno de los medios posibles. Uno de ellos podría ser la asociación de la discapacidad de que se trate.



ESCALEN COM A PROFESSIONALS...

Dins l'activitat esportiva de "MULTIESPORT" que ASPACE ESPORTS porta a terme des de fa 3 anys amb els nois i noies del CTO Poble Nou i CIL de Badalona, ens varem atrevir a provar un esport que està molt de moda i que poques vegades tenim oportunitat de realitzar.....l'ESCALADA!!!

Per fer una primera pressa de contacte varem fer una SESSIÓ TEÒRICA on es mostraren els materials que es necessiten per ascendir (arnés, cordes, mosquetons, gri-gri, peus de gat, piolet, frontal) i la seva utilitat. Posteriorment es va veure el reportatge d'una expedició Catalana-Aragonesa ascendint una muntanya de més de 8.000mt, Broad-Peak'2006.

Ja estàvem ansiosos per provar l'escalada i aprofitant que Barcelona te moltíssim rocòdroms urbans, un matí ens trobàrem al Rocòdrom d'Horta-Guinardó. Amb l'ajuda dels tècnics esportius, tots els esportistes, Ivan Pérez, José Ramón Monforte, Montse Lechado, Diego Heredia, Dani Rovira, Pau Caso i Raquel Sánchez, van pujar a uns 2m o 3m d'alçada, ben assegurats amb tot el material necessari i aquí teniu els resultats !! D'aquesta experiència va sortir la promesa de tornar-ho a repetir, qui s'apunta ?...



OPEN DAY FUNDACIÓN CRUYFF'2009

Un any més, un grup d'esportistes d'ASPACE ESPORTS, el passat 15 de maig a la pista d'atletisme de la "Mar Bella" va participar en el **OPEN DAY que organitza la Fundació Johan Cruyff**.

Es una jornada que la fundació fa per donar a conèixer els projectes esportius que subviciona, tots ells adreçats a nens i nenes menors de 18anys i entre els que es troba ASPACE ESPORTS.

Cada entitat subvencionada va fer una exhibició dels esports que practica i alhora qui va voler, va provar altres activitats com futbol, bàsquet en cadira, hoquei en cadira, golf adaptat, bicicletes adaptades i ponis !

Els esportistes d'ASPACE ESPORTS varem fer una exhibició d'Eslàlom i de Boccia conjuntament amb altres esportistes.

Aquell dia varen venir moltes personalitats esportives com el mateix **Johan Cruyff, Marta Ferrussola, Jordi Cruyff i Xavi**



Crespo entre d'altres, però el plat fort pels nois va ser quan va arribar **Joan Laporta** com a sorpresa !! Tothom el perseguia i volien tenir un autògraf o una foto amb ell. En Raúl, David, Jordi i Dani van recórrer tota la pista perseguint-los i finalment van poder parlar amb ells durant una bona estona !

Com a cloenda de la festa, es va fer una desfilada i cada entitat va rebre una medalla i la felicitació i l'aplaudiment de tots els que estaven presents . Va ser una festa molt maca que acabà amb un pícnic a la mateixa instal.lació i en la que esperem poder assistir el proper any !

ASPACE ESPORTS





DESDE UN PUNTO DE VISTA

MI EXPERIENCIA CON EL YOGA

Desde bebé empecé los ejercicios de fisioterapia para ganar movilidad y equilibrio, me subían en la pelota, en un rulo grande, Subir y bajar escaleras y rampas, pasar por el laberinto de obstáculos, hacer las espalderas, las poleas para brazos y para piernas, hacer la silla levantándome y sentándome sin cogerme, los pesos para los cuadriceps, la bicicleta.. Eran y son muy efectivos en cuanto que ayudan a desentumecer instantáneamente los músculos y las articulaciones, y eso hace que la persona se mueva y se sienta mucho mejor. De hecho sabemos que el ejercicio físico y una buena dieta ayuda a la persona a tener una mayor elasticidad, longevidad y satisfacción personal.. Es casi todo un gran descubrimiento de la eterna juventud, de lo cual , los pc no debemos quedar al margen jeje..

También hice natación y dos años de musculación pero me confieso públicamente que siempre he sentido una especial atracción, casi mística, por la práctica del yoga. Eso de estar en una gran sala calentita con moqueta, ropa cómoda, descalzo y haciendo movimientos un tanto estrambóticos, vistos desde fuera, pero muy agradables y relajantes cuando estas dentro y los practicas. El problema era que no conocía ningún centro de yoga y además no sabía si al ser pc podría practicarlo como los demás. En fin, son los miedos de siempre que no conducen a nada. Hasta que encontré un centro de yoga cerca de casa, gracias al contacto que me facilitó un amigo.

Hace ya más de un año que practico yoga y veo que mi intuición no me engañaba jeje,, es una disciplina que trabaja muy bien el concepto del cuerpo y su movilidad, pero la diferencia que veo en relación a otras disciplinas es que , en el yoga también se tienen presente otras cosas como , la respiración, la relajación, el control del cuerpo desde la mente, el sentido de la quietud, de la observación del propio cuerpo, de la concentración mental, la lentitud y la duración sostenida en cada movimiento.

Se trabaja el movimiento, los músculos y los tendones de todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies, se realizan movimientos de coordinación pero de forma muuuuyy leeennntttaaa y se puede practicar estando tumbados ,de pie o sentados en el suelo o en una silla. siempre pensando y observando los músculos implicados en cada ejecución que queremos realizar, intentando dejar el resto del cuerpo relajado. Posteriormente observando el músculo y comparando la parte del cuerpo que se ha trabajado con la otra parte aun no ejercitada.. Ya se que esto puede parecer totalmente incompatible con la pc, pero soy pc y os puedo afirmar que funciona. En yoga, como en todo, cada persona es un mundo y cada uno trabaja y parte desde sus propias condiciones físicas, es decir, no todos tienen la misma agilidad ni siguen los ejercicios al mismo nivel, ni consiguen los mismos resultados, pero lo importante es mantener y ganar agilidad y control el en movimiento, CADA UNO A SU NIVEL.

Personalmente he notado pequeñas cosas, las cuales, seguramente siempre han estado ahí pero ahora soy mas consciente de ellas. Ahora entiendo científicamente por que me siento mas ágil y oxi-

genado tras hacer los ejercicios, ahora se que los movimientos no sólo son útiles para los músculos del cuerpo sino que también ayudan a restablecer nuevas conexiones neuronales en el cerebro. Esto es algo que resulta casi evidente pero que ningún fisio me ha explicado nunca en 34 años. Ahora se lo importante que es utilizar la parte del cuerpo que nos cueste mas controlar para ejercitarse y estimular la zona del cerebro mas dañada, por ejemplo, intento usar mas la mano izquierda para coger cosas o teclear en el ordenador. Ahora cojo el tenedor con una sola mano, y no uso las 2 por mera comodidad o rutina. Ahora se que es mejor respirar y volver a repetir un determinado movimiento en vez de hozcecarme insistenteamente cuando éste no sale a la primera, pues la insistencia sistemática sólo provoca que mi cuerpo se descontrola por completo hasta agotarme absurdamente. Con el yoga He entendido que la idea debe estar en aprender a controlar nuestro cuerpo desde nuestra conciencia y nuestra mente, He aprendido que con ejercicios básicos como estirar y doblar las piernas, mover los brazos y dejarlos suspendidos y quietos en el aire, o con abrir y cerrar las manos es la mejor forma de activar los músculos y también el cerebro. Pero hay que hacerlo con la mayor lentitud posible.

Evidentemente no espero salir de las clases de yoga saltando pero si que espero seguir agachándome para ponerme los calcetines cada mañana y mantener o ganar agilidad para seguir controlando mi cuerpo y que no sea él quien me controle a mí. Al igual que el resto de personas que practican yoga.

Ahora veo claramente los beneficios del ejercicio físico, pero éste debe de ser realizado desde el conocimiento y la conciencia. No hace falta sudar ni llegar al agotamiento extremo y sin aliento, pues en verdad eso es negativo para el organismo y nuestras células. El ejercicio ideal debe basarse en la respiración, la relajación y la movilización progresiva de todas y cada una de las partes de nuestro cuerpo, especialmente de aquellas extremidades que tengamos menos control motriz.

La dificultad en ciertos movimientos, en gran medida se debe a que, tras la lesión cerebral, nuestro cerebro no los ha registrado como tales y por eso cuestan mas de ejecutar, pero si lo intentamos varias veces observaremos dia a dia pequeñas mejoras en dichos movimientos que no estábamos acostumbrados a realizar.. De lo contrario, la vida sedentaria conlleva a que la función de todos sus músculos, articulaciones y tendones se verán cada vez mas alterada , reducida y diezmada, y es por este motivo que vemos a muchas personas mayores , sean pc o no, como van quedándose poco a poco encorvadas con poca movilidad y en posición fetal. Sin embargo, también sabemos que las personas activas en todos los sentidos presentan unos mayores niveles de bienestar hasta edades muy avanzadas. Así pues, la decisión y la forma de vivir está únicamente en nosotros, los demás nos pueden ayudar hasta cierto punto, pero la decisión es nuestra y sólo nuestra.

Manolo Martínez Fernández.
Ldo. en Derecho



L'ANDROMINA

CARAI, QUINS MISTOS !!!



Utensili destinat a facilitar la autonomia personal.

Encendre **un misto**, ha estat sempre quelcom difícil i complicat per nosaltres... són petits, primis i s'ha de tenir una molt bona destressa manual.

Ara bé, hem trobat, aquests mistos gegants, grosos, fàcils d'agafar i d'encendre. Realment és un estri poc recomanable per nosaltres, i no tothom ho podrà fer, però aquesta mida facilita molt la feina a molts .

I si no ho vols probar, pues vale... total ja no fan falta jjj , tothom té Vitro, ja no hi han estufes de gas, i sinó un simple encenedor.

Si vols saber on es poden comprar, envia un e-mail a connexioaspase@aspacecat.org.



El humor de RULEX



...BUSCA LES **7** DIFERÈNCIES...

Podeu enviar la resposta al nostre e-mail,
connexio@aspacecat.org

LA PROFECÍA:

Sabía que según el calendario maya en 21 de diciembre de 2012 el tiempo se parará. Será el fin del mundo... así que a copular hermanos..... !a copular!.





Aventura al Matagalls



Als anys vuitanta i començament dels noranta, alguns de nosaltres estàvem amb una Associació que s'ha deia A.C.U. (Associació Cultural Urbana), feiem diferents activitats, algunes reivindicatives del col·lectiu, unes altres esportives... ens ho passavem bé. Un bon dia, un de nosaltres, va proposar de fer una AVENTURA. De pujar amb cadira de rodes al MATAGALLS, si, si, al Matagalls !

L'assumpte no era gens fàcil, si no ben difícil, i uns quants ens vam engrescar... després d'un temps pensant, i preparant com ho fariem, ens vam plantar allà. Ho vam fer en dos intents, ja que al primer intent no va fluctuar perquè anàvem massa carregats i al temps que o varem intentar, al mes de Juny, no era al mes adequat (feia molta calor).

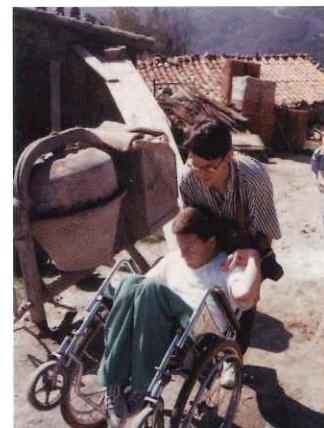
Però al segon intent, o varem preparar a consciència, menys pes, menys menjar etc... doncs o varem tornar a fer-ho al mes d'Octubre, quan varem culminar al cim.

Va ser una aposte de tothom,

que ningú s'ha podria creure de lo érem capaços, i que caram ii , amb uns 2 ajudants, un amic amb Pòleo, que camina amb dificultats i jo arrosegant-me pel terra, i també a "coll i vé" o varem poder assolir-ho.

De veritat, va ser molt complicat de pujar, ja no o explico la hora de baixar, per què s'ha ponia el sol, i no es veia ni un borrhall, per un moment la baixada va ser pitjor que la pujada i ens veiem domint al ras, però en fi, o varem poder fer-ho finalment. I si no us ho creieu les fotos parlen per si soles. Ja ha plougit, ehii

**Miguel Quintero
Jordi Cabrera**



SI HAS VISCUT ALGUNA EXPERIENCIA AVENTURERA INTERESSANT,
ENVIA UN E-MAIL AL CORREU CONNEXIO@ASPACECAT.ORG I ENS HO EXPLIQUES

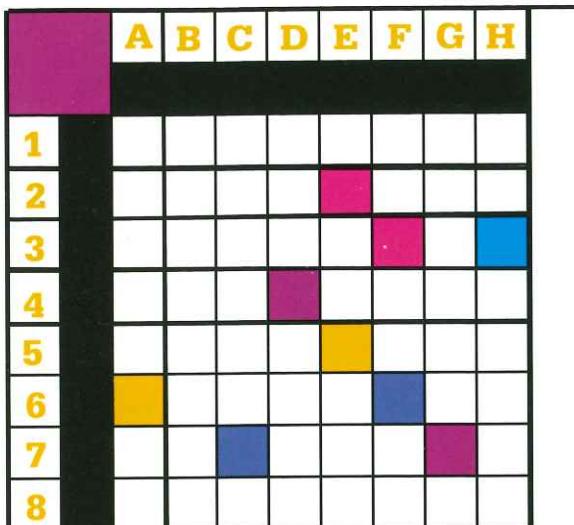


c/ Galileu 261, 08028 bcn
Tel. 93 490 26 29 / 93 490 75 62
Fax. 93 490 75 73

AMPLIA GAMA EN EXPOSICIÓN (400 M2 APROX.) DE:

- SILLAS DE RUEDAS AUTOPROPULSABLES, TRANSPORTE, PASEO, CONVENCIONALES Y LIGERAS.
- SILLAS ELÉCTRICAS DIFERENTES MARCAS Y MODELOS.
- SILLAS PARALÍSIS CEREBRAL.
- SISTEMAS Y AYUDAS PARA BAÑO Y ASEO PERSONAL.
- AYUDAS PARA ACTIVIDADES DIARIAS (LECTURA, ESCRITURA, MANUALIDADES, ALIMENTACIÓN, ASEO, ETC.).
- SOMOS ESPECIALISTAS EN SISTEMAS DE SEDESTACIÓN (BUENA POSTURA CORPORAL).

Mots Encreuats



HORITZONTALS: 1: Tipus d'home que les dones diuen que ja no existeix. - 2: Superior d'un convent o abadia. Part de les aus. - 3: Enfonsar-se excessivament una embarcació per la part de popa. Vocal. - 4: Forma prefixada del mot grec isos igual. Compost d'un element o radical amb oxigen (a l'inrevés). - 5: Part del cos que de vegades et diuen que la tens dura. Nen. - 6: Estranya. Déu egipci. - 7: El femení de l'adjectiu possessiu ton. Nom de dona escorçat (a l'inrevés). 500. - 8: Relació de semblança entre coses diverses.

VERTICALS: A: Persona d'un poble que exerceix una influència excessiva. El femení de l'adjectiu possessiu ton. - B: S'aprofitaran massa d'una cosa o situació. - C: Dóna valor a una cosa. Vocal. - D: Lliga (en castellà). Instrument musical al son del qual es va cremar una ciutat (a l'inrevés). - E: 50. Abreviatura de Doctor (a l'inrevés). El que té alguna cosa, sobretot, un negoci. - F: Article. Partícula que indica negació. Nom de lletra (a l'inrevés). - G: Licor compost de diferents substàncies medicinals dissoltes en alcohol. Vocal pima. - H: Déu egipci. Ona.

La Pregunta

¿Que te parece la idea de subir el IVA dos puntos, con el fin de recaudar más dinero, para afrontar la crisis?

Puedes responder a nuestro e-mail
connexio@aspacet.org

Recordeu que ara també ens podem comunicar a través del messenger
connexioaspacet@hotmail.com

Tots els dijous per la tarda podeu participar de la redacció de la revista connectant-vos



Rosas y espinas sobre ruedas

(En los capítulos precedentes, Luis Roberto Arturo y Cristina de los Álamos Caídos -dos "tetras" con eléctrica-, platican sobre su relación y la inculpación de él en una muerte. Se rumorea la implicación de Luis en un embarazo, y Cristina estudia informática y pediatría. Él consigue trabajo de informático y un ascenso. Pasa un mes en una residencia. Tras la muerte del padre de Cristina, entra en la residencia. Él pasa unas horas detenido. Hay una baja en la residencia, pero la plaza no es para Luis, que conoce a Juanjo, un joven "sin papeles". Cristina hace prácticas de pediatría.)

Capítulo XVII

A raíz de la amistad con Juanjo, Luis va conociendo todos los entresijos de las mafias que chupan la sangre a los emigrantes. Pero también se fija en las voluminosas glándulas mamarias de algunas caribeñas. Uno de los capos más influyente le propone introducir la droga en el mundo de los discapacitados. Luis pone como excusa el estricto control que existe en los centros donde están sus compañeros, aunque él sabe que algunos de ellos ya se empordan. Pero el capo no se conforma con la excusa.

Cristina está muy contenta con sus prácticas de pediatría. Ya se atreve a tener a algún niño en su regazo, lo que le estimula, aún más, su instinto maternal. En una ocasión diagnosticó, acertadamente, un caso de hepatitis en un niño de cuatro años. Todo esto, hace que deje un poco de lado la informática, aunque no del todo, pues, como dice su Luis Gate, pronto la informática será necesaria hasta para ir al lavabo.

Nuestra cincuentona pareja se encontró en el Zurich con Juanjo y su actual pareja, Lucía; hace quince días que salen. Lucía es cubana y tiene el tipo de esas caribeñas con las que se fija Luis. Durante la conversación dice Lucía:

-¿Cuándo hace que vais juntos?
-Años, muchos años que nos conocemos; yo tenía diez - contesta orgullosa Cristina-. A mí siempre me ha gustado este don Juan de pacotilla.

-Desde niños...! -Dice, asombrada, la joven Lucía- Actualmente las parejas duran menos que un caramelito en la puerta de un colegio. Ahora atiendo a una pareja de ancianos que se conocieron cuando a los trece años en un refugio durante una guerra que dicen que hubo. Y aún están juntos.

Luis se muestra preocupado porque el capo le sigue presionando para introducir droga entre los discapacitados.

Lucía se agacha un poco y muestra gran parte de su sobresaliente pecho, que Luis intenta mirar disimuladamente, pero Cristina interviene energética:

-Ya es verdad que tiran más dos tetas que dos carretas.
-De todos modos, me quedo con tus muslos, cariño.

(Continuará...)

EL LANGUI ii
El Langui es la voz y el
alma del grupo de
hip hop
La Excepción.



Protagonista de una historia de superación, la suya propia.

Letra de la canción A TIENTAS, ganadora del Goya a la mejor canción.

Reivindicativa i con mensaje...

Que mas quisiera que no fuera así, según te toque, así te tocará sufrir.
Cada colmena esconde una historia feliz , ya sea por drama o la suerte de poder reír.
La amistad es el apoyo para poder seguir, para seguir, asumir y no desistir.
Que valentía, la del día que afronté y me vi, todo desnudo y sin un nudo por mirarme frente al espejo, que hoy es reflejo de mi verso , y voy, con los andares apropiados ,cansados por el esfuerzo de meterme en la bañera, pues no, veras.. si mi forma de ser es no tirar pa atrás, agonizo de pensar que me puedo atrofiar.
Cuando salgo a la calle te puedes ahorrar, esas putas compasiones que no me hacen mal.
Y... Basta ya, así no me lo hagas más, a ti y a mi no va haber quien nos quite el afán, ni tu, ni tu, ni nadie mas que tu podréis lograr lo que propongáis y se quiera. Aunque a veces la suerte no este a tu vera, verdad, pero no digas que no te lo has de currar, claridad, honestidad, ponte tu aquí enfrente y dime si mi esfuerzo no me ha hecho a mi quererme más...
Ayudas, por parte de quien, si los políticos no se lo hacen bien, se preocupan adornar la ciudad por Navidad, pero olvidan recortar las escaleras pa bajar.
Olvidan tantas cosas sin intención de recordar , que mueren niños y grandes por enfermedad y hambre..
Que mas quisiera que no fuera así, según te toque así te tocará sufrir.
Y a seguir para conseguir lo imposible y a sacar de lo malo lo mejor y a lo mejor no tropezamos 2 veces en la misma piedra por ser seres humanos.
Nos excusamos pero no de veras, que tienes un obstáculo, lo superas, te sientas joder y bajar las escaleras, que a ti nadie te pare en esta vida que te espera.
Basta ya, a mi no me lo hagas mas, ni a tí ni a mi va haber quien nos quite el afan, ni tu ni nadie mas que tu podréis lograr lo que propongais y se quiera, aunque a veces la suerte no este a tu vera ...verdad... pero no digas que no te lo has de currar, claridad , honestidad , ponte tu aquí enfrente y dime si mi esfuerzo no me ha hecho a mi quererme mas...
Puesta en marcha por mi libertad... Con este físico mira tu que bien me explico, reventaco con mis moratones... Lo que ha venio cuajo es a echar al amor dos flores, cuantos han habido y no han puesto soluciones, donde mas falta hace y hay mas fustigaciones.
y el mismo merito ,en vez de echarle 2 cojones , lo vemos como algo insólito y le damos pisotones , como que a mi me han dao y gracias al que a mi con su mano me ha empujao y me ha ayudao para subir al autobuss, que no hay luz, que no hay luzzz...
A tientas coño, si hace falta te levantas y avanzas, con esfuerzo y alegría detrás de esa ilusión, que el niño de la guerra, nacido en la noche, hoy cumple su misionnnnnnn...

